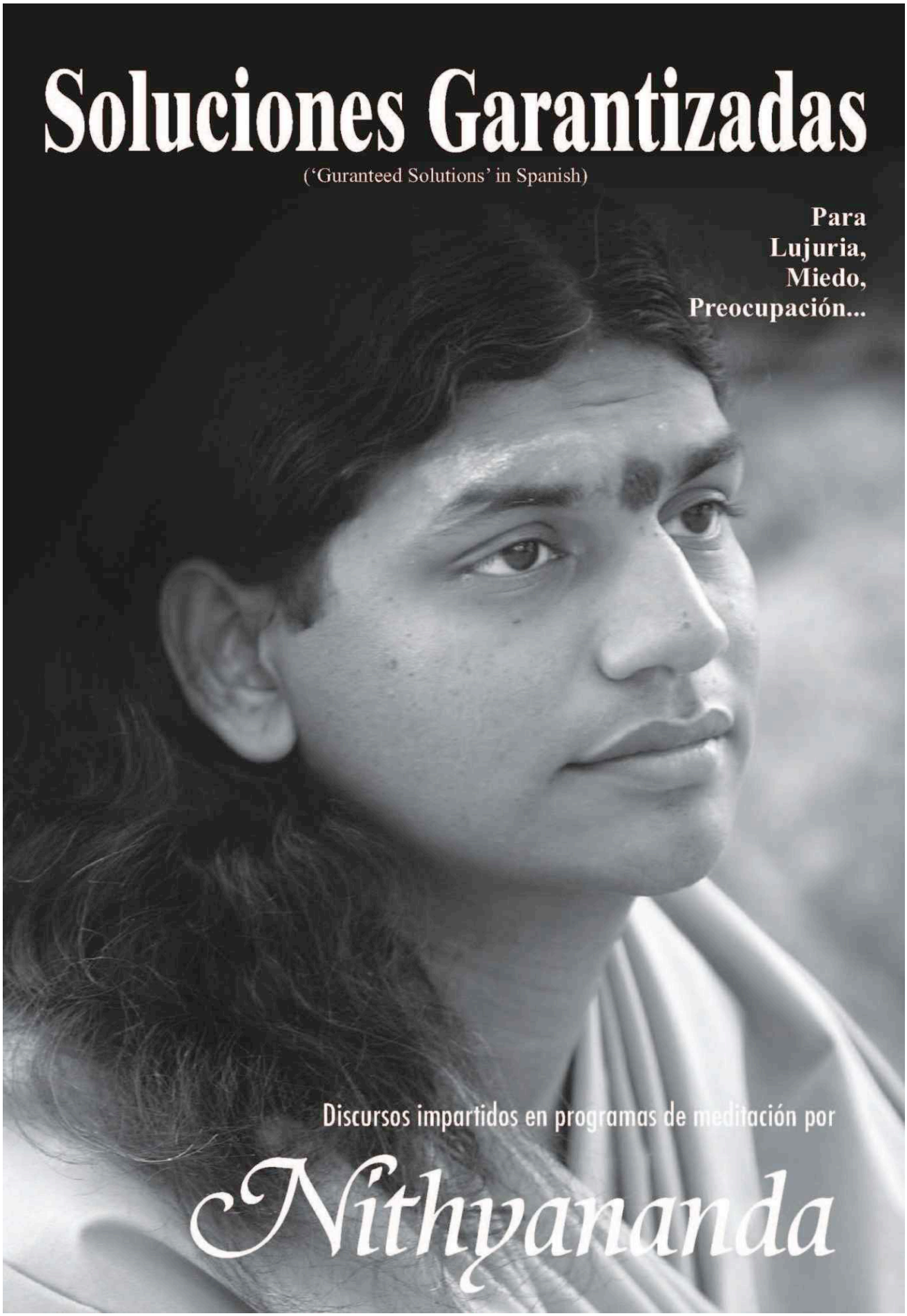
Soluciones Garantizadas

('Guranteed Solutions' in Spanish)

Para
Lujuria,
Miedo,
Preocupación...



Discursos impartidos en programas de meditación por

Nithyananda

Descarga de Responsabilidad

Las técnicas de meditación y kriyas incluidos en esta revista han de practicarse sólo bajo la supervisión directa de un maestro certificado de la Misión Nithyananda (MN) y en consulta con su médico personal para determinar su aptitud y capacidad de hacer las técnicas. Ellos no están destinados a ser un sustituto de la atención médica, el examen, diagnóstico o tratamiento. Si alguien trata de estas técnicas sin participación previa en los programas de meditación de MN y sin la supervisión directa de un maestro ordenado de MN, se hacen enteramente bajo su propio riesgo; ni el autor ni el editor ni MN serán responsables de las consecuencias de sus acciones.

Copyright ©2015 Nithyananda Galleria Private Limited
Nithyanandapuri, Off Mysore road
Bidadi – 562 109, Bengaluru
Karnataka state, India

Segunda edición: 2015
Primera edición: 2009

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida por cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso por escrito del editor. En el caso de que usted usa alguna de la información en este libro por sí mismo, el autor y el editor no asumen ninguna responsabilidad por nuestras acciones.

Soluciones garantizadas
Para la lujuria, el miedo, la preocupación…

Paramahamsa Nithyananda

Extracto de conversaciones en
talleres de meditación sobre los chakras como el
Programa Spurana Ananda (ASP)
y el Programa de la dicha Vida (LBP).

Publicado por Nithyananda Publishers

CONTENIDO

Interacción 6
Introducción 25
Sé una fuente de energía de amor 42
Vivir sin preocupaciones 75
Transformar la lujuria en amor divino 126
Hacer frente al miedo 167
Eres único 199
Abandona el ego 239
Florece en gratitud 286
Apéndice 336



Capítulo 1

Interacción

Te doy la bienvenida con todo mi amor y respeto.

Has llegado hasta aquí con algunas expectativas y esperanzas de poder aumentar tu conocimiento; de adquirir alguna nueva perspectiva vital; de ver si puedes vivir tu vida de una manera mejor.

Quiero decirte algunas cosas antes de entrar en materia para que puedas extraer el máximo beneficio de tu estancia aquí.

¡Primero vacíate!

Puede que antes de llegar aquí hayas estado en otros sitios, escuchado otras muchas charlas, practicado multitud de técnicas. Todo eso está muy bien. Solo una cosa: mientras estés aquí, estate totalmente aquí, eso es todo.

Deja atrás todo el conocimiento que puedas haber reunido en otros lugares y luego ven aquí. Ya habrás visto el cartel de fuera que dice: «Deja los zapatos y la mente fuera». Tal vez te hayas preguntado qué quería decir. Quiere decir: cuando dejes los zapatos fuera, ¡decide dejar también tu mente fuera! Deja todos los conocimientos que has reunido junto a los zapatos y entra. Podrás recogerlo cuando salgas. No te preocupes, nadie se lo llevará. No corre ningún peligro. Tal vez alguien se lleve tus zapatos, pero tu mente no la tocará nadie. ¡Te lo garantizo!

La gente es incapaz de manejar su propia mente, ¡así que no es probable que toque la tuya!

Cuando llegas con una mente vacía, sin prejuicios, puedes absorber lo que digo en su totalidad. Si vienes con tus conocimientos, estarás comparando continuamente cada una de mis palabras con lo que sabes al respecto, con lo que has oído sobre el tema de boca de alguien en el pasado, y pasarás por alto lo que intento decirte. Solo puedes absorberme cuando hay espacio en ti. Si ya estás lleno, no puedes captarme.

Una anécdota:

> Un profesor erudito de Occidente se entrevistó con un maestro Zen en Oriente, en Japón.
> El profesor había investigado lo suyo en muchas áreas de estudio.
> Fue a ver al maestro a fin de obtener algo de conocimiento espiritual, de comprender mejor la espiritualidad.
> Llegó al lugar donde estaba el maestro y encontró a este preparando té.

El maestro le vio y le hizo una seña para que se sentase, mientras continuaba preparando el té.
El profesor se sentó y al cabo de un rato empezó a hablar sobre su formación, todos sus estudios, sus descubrimientos, sus viajes por el mundo, sus experiencias con gentes diversas y sus conclusiones sobre varios temas.
El maestro acabó de preparar el té y colocó dos tazas frente a ellos.
Empezó a verter té en la taza del profesor.
Vertió y vertió y poco a poco el té empezó a rebosar.
El té desbordó el platillo y fluyó por la mesa.
El profesor observaba lo sucedido.
No pudo contenerse más.
Gritó: «¿Pero qué está haciendo, Maestro? ¡Deje de servir! ¡El té está rebosando la taza!».
El maestro se detuvo y dijo tranquilamente: «Y usted también».

¡El profesor estaba tan repleto como la taza! Todo lo que el maestro pudiera decirle le rebosaría, pues ya estaba lleno.

El profesor entendió con esas palabras lo que el maestro trataba de decirle.

Así que entiende: si realmente quieres obtener algo, sé como una taza vacía. Permanece totalmente abierto y receptivo. Sé como un niño, inocente y curioso, como una esponja, dispuesto a absorber; con eso bastará.

Tres tipos de conocimiento

Ya ves, existen tres tipos de conocimiento. El primero es el conocimiento intelectual, el conocimiento mental. Para ello solo necesitas la mente, nada más. Bastará además si prestas atención y tienes buena memoria. Además puedes aplicar la lógica, si tienes. Algo de sentido común para relacionar cosas y comprender. Este es el tipo de conocimiento que adquieres en el colegio, en los libros. Para aprender matemáticas y ciencia basta con la mente. Puedes convertirte en un gran matemático o en un científico importante.

El segundo tipo de conocimiento es el conocimiento del corazón. En este caso necesitas utilizar también el corazón, no solo la mente. El arte, la música, la poesía, la danza... todo ello entra en esta categoría. Si solo utilizas la mente, no sucederá nada. También has de utilizar el corazón. Para pintar, escribir poemas y cantar necesitas expresar emociones. Todo eso son creaciones. Son expresiones que proceden de tu corazón. ¿Puedes escribir un poema sin emociones? ¿Puede un artista dibujar y pintar utilizando únicamente la cabeza? ¡No! Necesita conectar con su corazón, y luego dejarse fluir.

Únicamente con la mente puedes alcanzar ciertas cuestiones, obtener algunas técnicas sobre escribir poemas o pintar, pero en última instancia, todo saldrá de tu corazón.

El tercer tipo de conocimiento es el conocimiento espiritual. Un conocimiento que no procede ni de la mente ni del corazón, ¡sino de tu ser!
En realidad, ni siquiera podemos llamarlo conocimiento; se trata de una profunda comprensión que está más allá de tu lógica. No puede enseñarse ni buscarse. Solo puede llegar a través de una profunda comunión... al nivel del ser.

Siempre le digo a la gente: no puedo enseñaros espiritualidad, ¡pero podéis aprender! Es posible aprender con solo absorber estas palabras a nivel del ser... como energía. La energía tras las palabras del maestro es tan potente que si lo permites, puede penetrarte y alcanzarte al nivel del ser. Puede provocar una transformación que no puede darse únicamente con palabras mentales y emociones del corazón.

Cuando hablo, lo hago a partir de mi experiencia de la verdad esencial; desde mi ser. Así que cuando escuches, escucha totalmente, desde tu ser. Solo entonces podrás obtener una vislumbre de la experiencia tras las palabras. No estoy aquí simplemente para ofrecerte palabras. Estoy aquí para llevarte más allá de las palabras. Si permaneces aquí con una presencia aguda y silencio, podrás ir más allá de las palabras y vislumbrar tu propio ser.

Confía y permanece abierto

Muy bien, modifiquemos un poco la manera de sentarnos. Cuando te sientes, no lo hagas con tus familiares, amigos o conocidos. Siéntate al azar, junto a alguien que no conozcas mucho, que no te resulte muy familiar. Cuando te sientas con gente que conoces, estás obligado a intercambiar miradas y palabras mientras hablo. Si te sientas con desconocidos podrás absorberme mejor, por ti mismo.

Otra cosa: mientras tiene lugar la sesión todo fluye con armonía, se crea en la habitación una energía vibrante, una profunda comunión entre los asistentes y yo. No la interrumpas llegando tarde. Se rompería la fluidez. Es como dar con un badén, un tope en el camino, cuando se circula con fluidez por la carretera. El tope es solo una pequeña interrupción, pero para pasar por encima hay que reducir la velocidad, superarlo y volver a acelerar. La fluidez se interrumpe.

Y por favor, apaga el teléfono móvil. ¡Es otro interruptor muy común en la actualidad! De hecho, puede hacer que el periplo se convierta en una viaje lleno de baches, ¡un tope tras otro! ¡Estoy seguro de que todos los presentes tienen un móvil!

Luego, mientras estamos aquí, no hay que ponerse serio ni pesado. Hay que ser sincero al escuchar y hacerlo con una mente abierta. No hay que esperar experimentar a Dios ¡en la primera sesión! Lo ideal es una actitud ligera y sencilla, sin expectativas. Eso nos permitirá recibir mucho más.

Lo siguiente sería decidir dejar el ego social fuera e intentar ser una persona corriente mientras estés aquí. El ashram y la presencia del maestro es el mejor laboratorio para que puedas experimentar contigo mismo, soltar el ego y desterrar tus ilusiones, a fin de comprender que eres una hermosa parte de la Existencia. Así que aunque seas alguien importante en la sociedad, intenta ser alguien común y corriente. Mézclate con todo el mundo desde el corazón. Aparte de mis palabras, cada momento de interacción, cada momento de estar simplemente presente, puede causar una transformación en ti. Solo has de estar presente, eso es todo.

Una anécdota:

> Había un gran maestro Zen, un maestro iluminado.
> Un día llegó para verle el gobernador de Japón.
> El gobernador envió su tarjeta de visita al maestro.
> Ponía lo siguiente: «Zak-San. Gobernador de Japón».
> El maestro miró un momento la tarjeta y dijo:
> «¡No tengo nada que hablar con ese idiota!».
> «¡Que se largue lo antes posible!».
> Los maestros Zen pueden ser muy duros cuando intentan romperle a alguien la mente, el ego. Nunca dudan a la hora de mostrarse duros con las palabras. La energía tras sus palabras puede atravesar y transformar a una persona.
> El discípulo volvió junto al gobernador, le devolvió la tarjeta y repitió lo que el maestro le dijera.
> El gobernador miró la tarjeta y comprendió. Era una persona inteligente... no solo intelectual, ¡sino también inteligente!
> Tachó tranquilamente las palabras «Gobernador de Japón», y volvió a entregársela al discípulo.
> El maestro le echó un vistazo y dijo: «¡Hazle pasar!».

Todos nuestros títulos y nombramientos no son más que meras etiquetas que nos ha colgado la sociedad. Y nosotros creemos que somos esas etiquetas. ¡Olvidamos que no somos las etiquetas sino lo que hay dentro! Las etiquetas nos parecen fenomenales. Pero nunca puedes acercarte a un maestro con ese tipo de etiquetas. ¡Nunca llegarás a conocer la Existencia con tus etiquetas. Un maestro es Existencia en forma humana.

No puede decirse que lo que hiciera el gobernador estuviera mal. Tal vez sea la manera de hacerlo en la sociedad, ajustarse a los protocolos sociales, pero con un maestro, la conciencia debe dar un paso adelante ¡y hay que dejar el ego atrás!

Algo transpira entre el maestro y el buscador. Comparten algo del mundo interior. Cuando eso sucede, las etiquetas del mundo exterior pueden interponerse. Olvidarse de la personalidad es espiritualidad, porque la personalidad pertenece a la sociedad. Estamos aquí para descubrir nuestra individualidad, nuestra naturaleza inherente, la soledad que disfrutamos en el vientre materno, nuestra conexión con la Existencia: ¡la única conexión que hemos de hallar y celebrar!

¡Decídete a experimentar!

Cuando escuchas lo que digo, tu mente funciona de dos maneras. Una es con duda y la otra es creyendo.

La duda es la manera de funcionar de la mente intelectual. Con la duda llega demasiada lógica y razonamiento, que se interponen en el camino del recibir. Cuando eso es lo que sucede, no te enteras de nada.

Lo mismo sucede con el creer a ciegas: no te enteras de nada. Comprende que no has de creer en nadie, y por supuesto tampoco en mí. Los llamados «creyentes» son las personas más débiles de todas, porque hace falta mucho valor para vivir sin creencias. Cuando no tienes ni una creencia, no necesitas un sistema de seguridad que apoye tus acciones.

No dispones de una idea prefabricada que te diga lo que has de pensar y cómo has de actuar. Carecer de creencia requiere de un gran valor, porque has de depender en tu propia inteligencia para todo y eso te hace sentir inseguro y vacilante.

Tanto la duda como la fe son las dos caras de la misma moneda: tu mente. A un nivel muy profundo, tu mayor duda conllevará algo de fe y tu fe más grande implicará cierta duda. ¡Te lo aseguro!

¿Qué hacer, pues? ¿Cómo escuchar?

Escucha simplemente con una mente abierta, con disposición a experimentar, eso es todo. Cuando estás dispuesto a experimentar, lo estás a traducir las enseñanzas en vida práctica. Cuando te digo: «El sol sale por el este», no necesitas creer ni dudar. No tienes más que madrugar a la mañana siguiente y verlo por ti mismo, ¡como si fuera un experimento!

Esa es la manera adecuada. Recíbelo todo con una mente abierta y experimenta lo que digo en cada momento. No es necesario tener fe. Basta con la voluntad de experimentar. Toma lo que digo como una hipótesis, intégrala en tu vida y comprueba por ti mismo si funciona o no. Para saber si una manzana está rica, no tienes que creer o dudar. ¡No tienes más que darle un bocado para saberlo!

Deja de buscar, ¡ya eres dicha!

Una y otra vez, los *rishis* y maestros de antaño, han repetido que la verdadera naturaleza del ser humano es la dicha. Muchos maestros han aparecido en el planeta Tierra a lo largo de los años. Tanto si se trataba del Buda o de Cristo, de Krishna o de Mahavir, el núcleo de su mensaje fue el mismo. Todos dijeron que la verdadera naturaleza del ser humano es dicha y todos ofrecieron técnicas para conectar con esa dicha.

Sus expresiones pudieran ser distintas, pero su mensaje fue el mismo. Claro, desde luego, una y otra vez la gente no comprendió el mensaje porque se aferraba al maestro en lugar de al mensaje. Esa es la razón del fanatismo, de las guerras de religión y de todas las cosas por el estilo que suceden en el planeta Tierra.

Sea como fuere, todos esos maestros tenían el mismo mensaje, que el núcleo del ser humano es gozo, y que todos sus esfuerzos tienen por objeto buscar ese espacio interior, ese espacio de dicha en su interior. Pero debido al condicionamiento social y las distracciones, el ser humano olvida su propósito y empieza a buscar esa dicha en cosas mundanas: en objetos materiales, en los nombres, formas y etiquetas que le proporciona la sociedad, las relaciones, las carreras profesionales y todo lo demás.

Una anécdota:

> Un anciano fue con su familia al cine.
> La película acababa de empezar cuando el hombre de repente empezó a buscar algo a oscuras por el suelo.
> Su nieta, que estaba sentada a su lado, se sintió contrariada y le preguntó qué hacía en el suelo.
> El abuelo dijo: «Querida, he perdido mi chicle. Se me ha caído».
> La niña se irritó más y dijo: «Abuelo, no pasa nada, déjalo. Luego compramos más. Ahora atiende a la película».
> El viejo dijo: «Pero es que yo solo quiero ese chicle».
> La niña dijo: «Abuelo, no seas niño. Ya compraremos más».
> «Pero cariño, es que tiene pegada mi dentadura», contestó el abuelo.

Ya ves, lo que buscamos de verdad es otra cosa, ¡pero tratamos de encontrarlo en el nombre de otra cosa! Buscamos en el nombre de tantas cosas... Y al final, aunque obtengamos todas esas cosas, seguimos sintiendo que hay algo que nos falta. Existe ciertamente un anhelo en nosotros. Comprende que ese anhelo es porque aunque en realidad lo que buscamos es dicha, tratamos de hallarla en nombre de otras cosas. Por eso nos sentimos vacíos. Nuestro ser nos llama pero nunca le escuchamos. Ignoramos por completo nuestro ser porque estamos muy sumergidos en el mundo exterior.

A menos que nos centremos en nuestro ser, no experimentaremos la totalidad; no experimentaremos satisfacción. Podemos llenarnos con nuestros logros mundanales, pero no satisfacernos. Y como no estamos satisfechos, el anhelo sigue ahí. Y volvemos a buscar en el mundo exterior. Cuando nos centramos interiormente, nos satisfacemos a cada minuto, hagamos lo que hagamos en el mundo exterior, porque la satisfacción, la realización, no procede de lo que hacemos; proviene del ser, del interior.

Así que debemos profundizar en lo que los maestros han repetido una y otra vez. No vale limitarse a buscar sin detenerse para obtener una vislumbre de la verdad que radica en las palabras del maestro. Te convertirías en un viajero, en alguien de paso, y eso es todo.

Este concepto de viajar es como «tratar de agarrar un libro, pero no agarrarlo». Puede haber algo como *¿tratar de agarrar un libro?* ¡O lo agarras o no! ¿Cómo puedes *tratar* de agarrarlo? Cuando dices que estás tratando de agarrarlo, ¡te estás engañando a ti mismo! No puedes engañar a otros porque saben que no es posible.

Es algo así: la gente que carece de la capacidad de hacer dinero, afirma que como quiere ser muy honrada, es incapaz de hacer dinero. En realidad, esas personas no tienen la capacidad para ello, esa es la verdad. Pero lo justifican con otras razones.

De la misma manera, cuando no podemos dar un salto a la espiritualidad real, y al mismo tiempo no estamos dispuestos a confesar que no sabemos nada al respecto, creamos nuestras propias filosofías y vamos por ahí contando: «Estoy a punto de iluminarme, ¡lo sé todo de la espiritualidad¡». Mantenemos el ego vivo. Utilizamos el «ego buscador» como intermediario entre la verdad y nosotros.

De la misma manera que los amortiguadores del coche impide que nos lastimemos en la carretera, el ego buscador nos mantiene alejados de la realidad. Hace las veces de parachoques entre la verdad y nosotros. En la comodidad de ese parachoques, ¡llegamos a la conclusión de que fuimos buscadores toda nuestra vida!

Sea lo que fuere lo que diga durante estos días, trata de escuchar con total atención e intenta comprender la médula, la trama que subyace a todo. Luego podrás crear un ti un espacio para que tenga lugar la transformación. De otro modo no harás sino coleccionar

palabras y buscar todo el tiempo. A menos que en ti tenga lugar la transformación, todas las palabras serán inútiles. Has de utilizar una conciencia concentrada, solo entonces será posible la transformación.

Y tenlo muy claro: aunque en esta sala haya mil personas, te estoy hablando a *ti*. Y cuando digo a *ti*, quiere decir a TI. En cada uno de los presentes hay una trama subyacente; así que no hay que aplicar lo que digo a los demás. No te estarías enterando de nada.

Por lo general, cuando oímos algo acerca de la salud, nos lo aplicamos inmediatamente a nosotros mismos y vemos cuál es nuestra situación; podemos dedicarnos a comprobar si tenemos algunos de los síntomas mencionados. Si te hablo sobre la piel, sentirás tu piel y lo verás; si te hablo del corazón, sentirás el latido de tu corazón. Pero cuando escuchamos algo sobre espiritualidad, resulta que ¡siempre lo aplicamos a los demás! A nuestra familia, amigos y vecinos, ¡pero nunca a nosotros mismos! El problema radica en que siempre que pienses: «Ah, eso lo conozco muy bien. Ese mensaje es para que mi esposo cambie de manera de ser. Espero que haya captado el mensaje».

Cuando hablemos de preocupaciones, de inmediato imaginarás cuánto se preocupa tu madre, ¡olvidándote de lo que *tú* te preocupas! Te lo digo porque tú también te preocupas. Probablemente tu madre se preocupe más que tú, pero esa no es la cuestión.

Has de comprender que todas las palabras son para ti. Llegaran como una flecha, trayendo la energía de transformación. No la esquives. Permite que te penetre y transforme. No sigas comprobando si otras personas muestran señales de haber comprendido.

Si de verdad comprendes todo, entonces no deberías tener preocupación alguna, ni sentir ningún tipo de descontento, dolor, miedo, pasión, celos o ego. ¿No es cierto? Pero todo eso está en tu interior. Eso demuestra que no han acabado de interiorizarlo del todo. En primer lugar, has de saber que no sabes. ¡Así al menos sabrás que no sabes! Y aunque ni siquiera sepas que no sabes, ¡entonces tampoco sabrás que no sabes!

P: Pero, estamos realizando un viaje hacia el conocimiento de nosotros mismos, así que a estas alturas puede que sepamos parcialmente...

Deja que te diga algo: en una experiencia espiritual profunda, no hay viaje que valga. Es una experiencia del momento, eso es todo. Todo nuestro supuesto saber solo crea un espacio en nuestro interior hacia el saber total. Pero en última instancia, en el sentido profundo, o *sabemos* o *no sabemos*. Pero cuando sabemos más y más, ¡más claro

tenemos que no sabemos nada! Eso basta para motivarnos de cara al verdadero conocimiento.

En el primer capítulo de la *Bhagavad Gita*, el «Arjuna Vishaada Yoga», que es el Yoga de la aflicción de Arjuna, este habla y Krishna permanece en silencio. Solo cuando Arjuna acaba entregándose, diciendo: «No sé nada», está listo para recibir el mensaje de Krishna.

Aunque Krishna y Arjuna eran amigos, aunque pudieran haber compartido otros cientos de situaciones más relajadas, Arjuna no recibió antes la *Bhagavad Gita*.

¿Por qué?

Porque hasta entonces Arjuna no estuvo lo suficientemente maduro como para recibir la *Gita*. Solo cuando pronunció las palabras «No sé nada», estuvo cualificado para saber. La condición básica para el progreso espiritual es *tener muy claro que no sabes nada*. Es el primer paso hacia el verdadero saber.

Así que haz preguntas y deja las cosas claras tanto para ti como para los demás. Solo si haces preguntas podrán disponerse las cosas de manera más práctica, de una forma más adaptada a tu vida.

Algunos creen que darán la impresión de ser tontos si hacen algunas de las preguntas que albergan. Y yo digo: si haces preguntas, parecerás tonto; pero si no las haces ¡serás un tonto! Así que si hay por ahí cualquier concepto con el que no estás de acuerdo, levanta la mano, por favor, y aclarémoslo.

P: En estos días aquí intentamos destruir todas nuestras negatividades y renacer como una persona nueva...

Comprende lo siguiente: en el planeta Tierra no puede haber destrucción alguna. Siempre ha existido únicamente la transformación. Todas las denominadas emociones negativas como cólera, celos y lujuria pueden transformarse en emociones positivas como amor puro, gratitud y compasión.

La sociedad siempre te enseña a dividirte y destruirte. Nunca te enseña a integrarte. Coloca una cuña en tu interior entre ti y ti, de manera que pueda acceder a controlarte. Siempre te habla en el lenguaje entre inferior y superior. Te hace creer que eres inferior y hace que pelees contigo mismo.

La sociedad solo puede controlarte si consigue que te sientas caótico interiormente. Así que primero te hace sentir que no eres bueno y luego se saca de la manga los remedios para arreglarlo. Así es como empiezas a hablar en ese tipo de lenguaje inferior.

Una anécdota:

> Un hombre padecía un resfriado común.
> Fue a ver al médico para pedirle alguna medicina.
> Se trataba de un resfriado común. El médico le observó durante unos instantes y dijo: «Haga una cosa. Salga un rato por la noche y que le dé el viento frío. Luego regrese a la consulta».
> El paciente se quedó de una pieza. Dijo: «Pero doctor, si hago eso atraparé una neumonía».
> Y el médico le contestó: «Sí. Pero puedo curar la neumonía con mucha facilidad».

La sociedad te convierte en algo y luego te enseña maneras para dejar de serlo. Entiéndelo bien: no hay elevado o inferior, no hay bien ni mal. Solo hay transformación. Cuando aprendes a mirar con conciencia, automáticamente te transformas. Ese es siempre el enfoque del maestro. Nunca te divide, siempre te integra. Te enseña a observar e integrar.

El maestro nunca te dice que eres negativo. No hay nada negativo. Lo que denominas negativo y positivo no son más que los dos extremos del mismo espectro. Lo negativo no es ninguna entidad física que debas destruir. Si te transformas, te trasladas por el espectro hacia energías positivas más elevadas. Eso es todo.

Como ya dije antes, la transformación es posible si permaneces abierto y receptivo a lo que suceda aquí.

P: Hemos leído en muchos libros que nuestra mente no es sino maya o ilusión y que todas nuestras preguntas son solo una ilusión. ¿Qué puede decirnos, por favor, al respecto?

¡Vuelve a aparecer la famosa pregunta sobre *maya*! En primer lugar: no crees confusión en ti mismo con lecturas complicadas. En segundo: comprende con claridad que con la mente no hay nada que comprender. El misterio de la vida no puede solventarse con la mente. No puedes conocer el propósito de tu vida con la mente. Por eso dicen que la mente es ilusión.

El primer paso para solventar el misterio de nuestra vida es «soltar la mente». Si permites que la mente juegue, continuarás jugando, eso es todo. Jugarás vida tras vida.

Nunca aplacarás tu profunda sed interior. Probablemente tu ego buscador quede satisfecho, pero no sirve de nada. Solo lograrás estar más confuso interiormente.

Intenta trasladar tu centro de operaciones de la mente al corazón o el ser. Si operas con la mente como centro, solo obtendrás preguntas y más preguntas. Con las preguntas, no puedes llegar a saber. Solo puedes llegar a saber con conciencia, con atención.

Si operas con el corazón, la conciencia y la comprensión se manifestarán en ti y automáticamente tus preguntas empezarán a disolverse, de la misma manera que cuando amanece la oscuridad simplemente desaparece. Cuando la conciencia suceda en ti, la comprensión llegará y tus preguntas se disolverán.

Empezarás a comprender cosas ¡antes de llegar a preguntártelas! De este modo es como se disuelven las preguntas. Resulta un tanto difícil entenderlo, pero una vez que tengas una experiencia al respecto, sabrás exactamente a lo que me refiero con conciencia. Las preguntas desaparecerán y te sumergirás en una constante comprensión.

Si entiendes lo que quiero decir, no necesitarás preocuparte de *maya* o ilusión. Además de comprender intelectualmente mis palabras, la meditación puede ayudarte a cambiar a la modalidad de conciencia con mayor facilidad. Podemos pasarnos horas hablando de *maya* y de la ilusión, pero lo único que conseguirás es acabar más confundido.

En lugar de ello, vale la pena conocer las soluciones que nos ayudarán a vivir más inteligentemente; con eso basta. Quiero decirte algo: *maya* o ilusión es todo lo que tu mente proyecta, y esa es la razón por la que digo que no te preocupes de *maya*. En su lugar, empieza a vivir con más atención, más conscientemente. Ello ocasionará que la cuestión de *maya* deje de ser relevante.

Como dije anteriormente, la dicha es algo que sucede continuamente en nosotros. Esa es la verdad. Pero no hacemos más que detener el fluir de la dicha, y como resultado sufrimos. La dicha no es algo que puedas conseguir de fuera y mantener en tu interior. No. Es tu naturaleza inherente. Cuando llegas a este mundo, estás en un estado de dicha, de beatitud. Al ser condicionado por la sociedad, te apartas de ella. Luego empiezas a buscar fuera de ti la manera de recuperarla.

Veremos cómo detener la pérdida de dicha. Cuando digo dicha, no me refiero a la felicidad ordinaria que sentimos en nuestras vidas cotidianas. La felicidad ordinaria es resultado de algo que sucede exteriormente: alguna feliz ocasión, algún beneficio material, algunas buenas noticias, una relación que funcionó, algo que tiene que ver con una persona o una cosa del mundo exterior. Ese tipo de felicidad depende exclusivamente de personas y circunstancias externas a nosotros. Y ese tipo de felicidad es la que también nos conduce a la tristeza, pues las personas y las circunstancias no dejan de cambiar. No son siempre las mismas. Su comportamiento es

diferente en momentos distintos. Y cuando su comportamiento cambia, ¡nuestra felicidad también lo hace!

La dicha de la que hablo es distinta. Se trata exclusivamente de un estado interno, de ti mismo, que no está de ninguna manera relacionado con incidentes del mundo exterior. Es tu núcleo, tu estado permanente. Cuando lo descubras, te convertirás en un dichoso observador del mundo exterior. Participarás en él totalmente pero sin perder tu dicha.

Una anécdota:

> Había un anciano en una familia al que no había manera de complacer.
> Era tozudo y gruñón, por mucho que su familia intentase animarle.
> Sus hijos y nietos le visitaban e intentaban animarle, pero no dejaba de ser un gruñón.
> De repente, un día, se volvió amable y alegre.
> Su familia se sorprendió ante tamaña y súbita transformación.
> Su nieta le preguntó: «Abuelo, ¿cómo es que has cambiado tan de repente?».
> El viejo contestó: «Toda mi vida he intentado a toda costa tener una mente contenta, pero nunca lo conseguí. Así que he decidido contentarme con ello».

¡Todo es una proyección de nuestra mente! Podemos decidir cómo queremos ser. Todo está en la mente. Con ayuda de la mente podemos detener el flujo de dicha desde el interior. Esa es la verdad.

Comprende lo siguiente: lo que llena todo el cosmos es una conciencia universal y hay una conciencia individual que nos llena a nosotros. El propósito del ser humano es establecer una conexión entre ambas. Cuando esa conexión tiene lugar, se dice que el ser humano está iluminado o que vive en una dicha eterna o en *nithyananda. Nithyananda* significa dicha eterna.

Al escuchar las palabras de todos los grandes maestros y practicar todas las técnicas de meditación, nos hacemos cada vez más conscientes de esta conexión e intentamos experimentarla. Porque una vez que la conexión se establece, ¡todo se torna más fácil en el mundo interior y en el exterior!

Existen dos tipos de personas: quienes luchan con otras y ganan, y quienes luchan consigo mismas y ganan. Luchar con los demás es fácil. No es nada del otro mundo. Pero luchar con uno mismo es bien difícil. Cuando se es valiente, uno lucha consigo mismo y vence. Destruyes lo que *no* eres tú y emerges como un ser dichoso: floreces.

El mayor desafío del ser humano es darse cuenta de todas sus posibilidades, de su potencial. Eso puede conseguirse únicamente cuando se traslada al interior y se purifica

una y otra vez hasta que se torna lo suficientemente inteligente como para no acumular más.

Lo cierto es que la palabra *swami* hace referencia a aquel que ha realizado todo su potencial. Todas nuestras dificultades en el planeta Tierra tienen su origen en que no somos capaces de comprender nuestro potencial. Como dice el dicho: el león al que no se le permita ser león se convertirá en zorro. Si no se nos permite realizar toda nuestra energía potencial, empezaremos a expresarla de manera errónea, bien de manera autodestructiva o destruyendo a otros.

Así que la energía creativa, el potencial energético, debería poder expresarse sin restricciones. Por una parte, la sociedad debería permitírnoslo, y nosotros también deberíamos conocer la técnica para hacerlo. *Swami* apunta a quien ha realizado su energía potencial, a quien se expresa tal y como es; a quien está totalmente sintonizado con su ser, que es dichoso.

Cuentan con un tremendo potencial. Una y otra vez, psicólogos y místicos han afirmado que el ser humano no utiliza todo su potencial. ¿Dónde está? ¿Dónde nos hemos atascado? ¿Por qué no podemos realizar todo nuestro potencial?

Necesitamos el coraje necesario para soltar y explorar, eso es todo. Entonces conoceremos las repuestas de todas esas preguntas. Cuando empieces a explorar con sinceridad, experimentarás un giro de la conciencia, y eso giro abrirá un espacio en el que podrás florecer.

Cuando floreces te conviertes en un rey. Vives como un señor en este planeta. Tal vez la gente disponga de todas las comodidades, el dinero, el conocimiento posible y de cualquier otra cosa. Pero seguirán siendo pordioseros si no acaban de descubrir su espacio interior. Descubrir tu ser es hacerte rico. La riqueza interior es la verdadera riqueza.

Nos hemos involucrado tanto con lo que sucede exteriormente que seguimos ignorando por completo nuestro espacio interior. Estamos tan atrapados en la aventura del mundo exterior que nos perdemos las maravillosas aventuras del mundo interior. Nos perdemos lo que los grandes *rishis* y maestros han experimentado en sus vidas. Esa experiencia es lo que quiero compartir contigo.

P: ¿Cómo definiría la espiritualidad en pocas palabras?

La espiritualidad no es más que el florecimiento de cuatro cosas en ti: salud física, salud mental, relaciones interpersonales fluidas y la capacidad de responder con espontaneidad (lo que denomino responsabilidad).

La salud física es estar libre de enfermedades. Cuando vas al médico, debe darte unos resultados que indiquen que clínicamente estás bien.

La segunda —la salud mental—, es estar libre de todos los patrones negativos de pensamiento, subconscientes y profundamente arraigados, como son preocupaciones, dolor, celos, descontento, ego, lujuria, etc.

La tercera —relaciones interpersonales— es tener una relación fluida con todos los que te rodean. No basta con mostrarse cordial con todos. Debes poder establecer cualquier tipo de interacción con todas las personas, ¡sin sentir presión ni dolor! En el momento en que sientas presión o dolor, significará que en tu interior existe algún bloqueo, algún bloqueo en tu salud mental.

La cuarta —la capacidad de responder con espontaneidad— es lo que se denomina responsabilidad. Cuando puedes aceptar la responsabilidad, cuando eres capaz de decir «sí» a todo con espontaneidad, estás expandiendo ese preciso momento y la energía fluirá por ti para lograrlo. Claro está, dependerá de ti utilizar esa energía para realizar esa tarea. Cuando actúas así, te expandes.

Así que si en ti florecen esas cuatro cosas, entonces eres espiritualidad. Y cuando eso sucede no importa que trabajes de lo que trabajes, estés casado o soltero, seas joven o viejo.

P: ¿Qué puede decir sobre la alimentación vegetariana y el comer productos no vegetarianos?

En primer lugar, no hay que ir por ahí diciendo a los demás que no consuman alimentos no vegetarianos. En asuntos que se desconocen es mejor no implicarse, pues ¡acabaríamos teniendo problemas! Algunas cuestiones no pueden resolverse mediante el razonamiento lógico. Si le decimos a las personas que no consuman alimentos no vegetarianos, contestarán que al igual que los animales, las plantas también tienen vida, y que por qué hay que comérselas. ¿Qué les contestarás? Es un tema inagotable.

Puedo decirte lo siguiente: el cuerpo humano, empezando por los dientes, está diseñado para masticar y digerir únicamente alimentos vegetarianos. Yo soy totalmente vegetariano. Consumo alimentos vegetarianos porque le sientan bien a mi cuerpo. Muchos maestros comen alimentos no vegetarianos. Claro está, cuando maestros iluminados hacen ciertas cosas, no podemos juzgarlos, porque sus acciones no pueden ser traducidas por nuestro diccionario corriente. Estaríamos malinterpretando y equivocándonos en la cuestión.

Solo una cosa: no hay que clasificar a las personas basándose en sus hábitos alimentarios y no hay que obligarles a dejar de comer alimentos no vegetarianos.

Una anécdota:

> Cuando la televisión llegó a la India, llevaron un aparato a cierto hogar de mendicantes.
> Todos excepto uno veían los programas de televisión en el aparato.
> El que nunca veía la televisión solía acudir al presidente del hogar y quejarse de que los demás veían la televisión durante muchas horas.
> Tras quejarse unas cuantas veces, el presidente le dijo: «Usted también debería ver la televisión a partir de mañana.»
> El hombre se quedó de piedra y preguntó por qué.
> El presidente le contestó lo siguiente: «Usted no es feliz al no verla y por eso se queja de los otros. Desea ver la televisión pero no lo hace porque quiere sentirse sólido interiormente. ¡Pero esa represión es la que hace que se queje!».

Ya lo ves: si no eres completamente feliz absteniéndote de comer alimentos no vegetarianos, acabarás queriendo obligar a otros a que se hagan vegetarianos. Cuando estés totalmente metido en algo, no sentirás necesidad de obligar a nadie a hacer lo mismo. Cuando lo hagas con dudas o sin ganas, pretenderás empujar a otros a que lo hagan ellos. Esa es la escala para comprobar si haces algo a fondo o no. Cuando estás metido a fondo, te basta con ser tú, sin quejas. Así no molestarás a nadie más. Les dejarás su libertad.

De hecho, podría llegar incluso a decir que quienes consumen alimentos no vegetarianos durante una hora al día y se olvidan de ello, están mejor que quienes comen vegetariano y ¡piensan en comida no vegetariana todo el día!

Una anécdota:

> Un maestro Zen y su discípulo se dirigían andando hacia la ciudad.
> De camino llegaron a un río. En la orilla había una bella mujer.
> Cuando les vio, le pidió al maestro que le ayudase a cruzar el río.
> Sin dudarlo, el maestro cargó con ella y la condujo a la otra orilla, la dejó allí y regresó.
> El discípulo se quedó patidifuso ante lo que vio. Ardía interiormente.
> Mientras continuaron su camino hacia la ciudad, no pudo aguantar más y preguntó: «Maestro, ¿cómo ha podido tocar y cargar con una chica joven?».
> El maestro contestó: «Hace ya un rato que la dejé, ¿por qué sigues cargando con ella?».

Los maestros siempre responden al que hace la pregunta, no a la pregunta en sí misma. En esta historia, el maestro podría haber explicado al discípulo que una persona iluminada está más allá de los géneros. Pero no lo hizo. Lo que hizo fue conseguir que el discípulo comprendiese que el bloqueo estaba en la mente de éste, ¡no en la acción del maestro!

Si te parece que no puedes renunciar a la comida no vegetariana sin anhelarla, consúmela hasta que deje de apetecerte por sí misma. Por favor, comprende que eso no significa que esté defendiendo la comida no vegetariana. La comida vegetariana le sienta bien a mi vida, a mi cuerpo y a mi mente, y por ello la consumo. Si quieres adoptar mi manera de vivir, hazte vegetariano. ¡Eso es todo!

Pero no la dejes de lado y luego la anheles, ni tortures a otras personas para que dejen de comer no vegetariano. Todos nos ocupamos de cuestiones menores como el vegetarianismo y nos pasamos horas dándole vueltas; ese es el problema.

Tres son las categorías a las que puedes pertenecer:

La primera sería no comer alimentos no vegetarianos y no pensar en ello. La segunda categoría sería, consumirlos y olvidarte del tema. La tercera categoría sería, no consumirlos pero sentir privación y por ello torturar a otras personas para que tampoco los consuman. ¡Por favor, no caigas en la tercera categoría!

P: Hay veces en que quiero hacer el bien, por ejemplo, cuando me desplazo en autobús, veo a un anciano y quiero cederle mi asiento, pero al final, cuando pienso en que tendré que ir de pie durante el resto del trayecto, no quiero hacerlo. Pero cuando quiero fumar un cigarrillo, obtengo un asentimiento interior total para hacerlo, diciendo que un cigarrillo no me arruinará la vida. ¿Por qué no puedo controlarme y hacer lo que es realmente correcto?

Verás, cuando te ocupas de algo con la mente, de algo que te ha llegado desde fuera, no percibes sus beneficios con claridad y profundidad, aunque lo comprendas a nivel intelectual. Pero cuando experimentas algo profundamente, se convierte en tu propia comprensión y por ello estás de acuerdo sin ningún problema.

El cigarrillo ha emergido de tu ser. Lo has experimentado por ti mismo. No es algo que alguien más te esté predicando; es tu propia experiencia. Así que tu corazón lo acepta.

Pero la felicidad que obtienes al ceder tu asiento a alguien en el autobús es algo que no has acabado de experimentar en profundidad. Te han dicho que está bien ofrecer tu asiento a un anciano en el autobús, eso es todo. Como mucho, podrías llegar a sentir

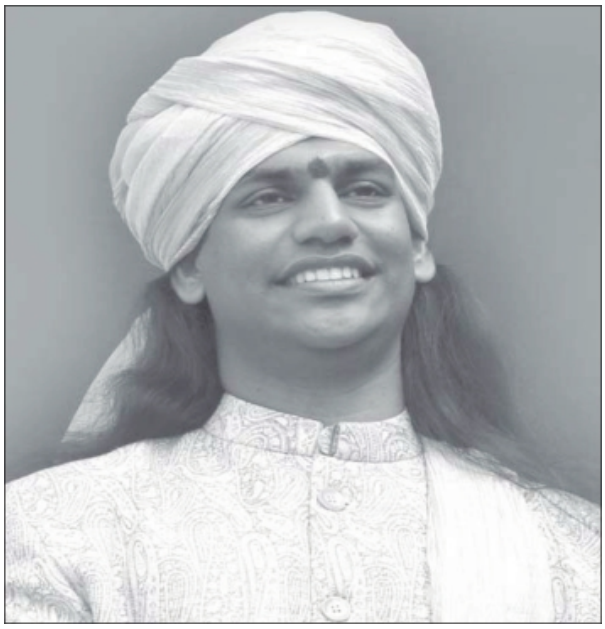
cierta satisfacción al seguir la etiqueta social, eso es todo. En el caso del cigarrillo, ¡te has convertido en la propia experiencia! Lo que no hayas experimentado por ti mismo no te atraerá ni tendrá ninguna fuerza sobre ti. Si ya hubieras experimentado realmente el gozo de ayudar a los demás, le habrías cedido el asiento al anciano.

Para que tenga lugar la verdadera experiencia, hace falta la meditación. Cuando meditemos, nuestro corazón, que es más duro que una piedra, florecerá y se volverá tan blando y sensible como el algodón, y sentiremos compasión hacia los demás.

Ahora, de momento, o bien leemos en alguna revista o nos dicen las personas mayores que está bien ceder el asiento a los ancianos en el autobús, y eso es todo. En lugar de eso, lo que debería suceder es que, esa sensación de ayudar debería florecer en nuestro interior y como consecuencia deberíamos ofrecer ayuda.

La sensibilidad se convertirá en una manera de vivir si la meditación ha sucedido en ti, o de lo contrario será justo algo superficial. La meditación es el taladro que empuja las enseñanzas recibidas con la cabeza hacia el corazón. Entonces, la justicia, la honradez y otras virtudes similares se convertirán en una forma de vivir. De otro modo, todas esas virtudes se quedarán en puro conocimiento intelectual, sin convertirse en conocimiento experiencial.

Gracias.



Capítulo 2

Introducción

Reprograma tu hardware y software

Antes de meternos a ver cómo funciona la mente, permíteme explicar algo sobre la mente y sobre cómo la presencia de un maestro puede cambiar totalmente la configuración mental de una persona.

En ti hay dos cosas: hardware y software. Tu mente es el software, tu cerebro el hardware. En la propia mente, que es el software, hay dos partes: la zona consciente y la zona inconsciente. La zona consciente es el verdadero software; ¡la zona inconsciente es el virus! La zona consciente puede limpiarse con las enseñanzas. La zona inconsciente puede limpiarse con meditación. Ahora bien, el hardware, que es el propio cerebro, necesita ser afinado para ajustarse a los cambios en el software, es decir, la nueva experiencia que se está creado mediante el cambio en el software. Eso puede suceder gracias a las bendiciones del maestro, recibiendo de él una iniciación.

Cuando limpias lo consciente y lo inconsciente y creas un efecto, el hardware quizá no pueda aguantar y asimilar ese efecto. Si hay iniciación del maestro, el hardware también cambia para asimilar ese efecto. En ausencia de un maestro vivo, la meditación constante y la enseñanza pueden cambiar el hardware. Nuestro actual hardware son surcos creados por los *samskaras* (recuerdos pasados) almacenados en el cerebro. Una vez que entre en funcionamiento el nuevo software, el hardware empezará a cambiar lentamente. Pero si deseas un cambio inmediato en el hardware, la presencia del maestro es lo adecuado. Cambiará de inmediato el hardware.

A veces, sin ni siquiera cambiar el software, el hardware puede modificarse y la persona ¡empieza a irradiar directamente el software adecuado! Es algo que puede darse cuando un discípulo está totalmente abierto al maestro; se está enamorando del maestro sin razón aparente. A veces un discípulo se enamora del maestro sin razón aparente. Tal vez no se sienta atraído por sus enseñanzas o sus técnicas de meditación; simplemente se enamora, eso es todo. En ese caso, es posible que el hardware cambie de inmediato. Ese tipo de discípulos irradiarán simplemente la cualidad de las enseñanzas y de la meditación sin ni siquiera pasar por ellas.

Por el momento, tanto el hardware como el software que hay en ti miran hacia el exterior, hacia el mundo exterior. Si adquieres la comprensión adecuada, de repente el software se torna entrante; entra hacia dentro, hacia la espiritualidad, hacia un proceso de limpieza. La porción consciente se limpia mediante las enseñanzas y la inconsciente con meditación. Pero incluso aunque el software gire hacia el interior, tal vez el hardware no pueda manejarlo. Entonces el hardware intentará, de manera natural, y de la mejor forma que le sea posible, cambiar lentamente. Pero tras haber recibido una enseñanza y haber meditado, el hardware cambiará de inmediato y empezará a soportar el nuevo software. Se aprestará a integrar la nueva experiencia. Hay que comprender

claramente este concepto para que puedas aportar la conciencia suficiente a fin de permitir que la transformación suceda en ti.

¿Cómo funciona la mente?

¿Cómo funciona la mente? Observa este diagrama que aparece aquí. Se trata de un diagrama que muestra la manera en que se procesa la información que entra por la vista; en realidad, no solo la información a través de la vista, sino la información a través de los cinco sentidos: olfato, oído, gusto, tacto y vista. Tomamos la vista como ejemplo. Permite que te explique.



Cuando ves algo, el ojo es el primero que lo ve. En sánscrito hay algo que se llama *chakshu*, que digitaliza la información que ve el ojo. Es algo parecido a un procesador digital de imágenes, el DSP. Este *chakshu* convierte la señal o el input en un archivo digital. Esta conversión le sucede a la información recibida a través de los cinco sentidos, no solo de la vista.

Luego el archivo va a parar a la memoria. En sánscrito, llamamos a esta parte *chitta*. En la memoria se trabaja un poco en el archivo. Por ejemplo, si ahora me estás viendo, el archivo está siendo procesado a través del *chakshu*, y luego llevado a *chitta*, la memoria, y la memoria empieza analizando la información. Lleva a cabo un proceso de

eliminación en el archivo realizado. Empieza diciendo: «No es un animal, no es una planta, no es una piedra, etc.». El proceso de eliminación lo lleva a cabo *citta*.

Luego el archivo va a la mente o *manas*. La mente realiza la tarea de identificar el archivo. Dice: «Es un ser humano; un ser humano que está dando una clase». La mente concluye: «Eso es».

A continuación, el archivo da un salto cuántico hasta el ego, y el ego decide basándose en tus experiencias pasadas, cuál será tu siguiente acción o decisión. Si has tenido experiencias pasadas con clases similares, como yoga o meditación, y te han ido bien, si crees que te han ayudado, entonces decidirás sentarte aquí, ¡o bien considerarás que es mejor marcharte!

Intenta comprender este proceso: me estás viendo. La vista pasa la información a *chakshu*, que la convierte en una señal digital. Luego la memoria realiza toda la tarea de eliminación del archivo: «No es esto...», «no es esto...». Después la mente realiza la identificación del archivo: «Es esto». A continuación el archivo da un salto cuántico hasta el ego. Ahí decides basándote en tus experiencias pasadas, si sentarte aquí o abandonar la sala.

El proceso de eliminación frente al de identificación puede comprenderse con más facilidad al entender lo siguiente:

Digamos que quieres encontrar la palabra «casa» en el diccionario. Empiezas con la letra «A» y eliminas: A no, B no, hasta llegar a la «C». Hasta llegar a la letra «C» ha tenido lugar un proceso de eliminación. Una vez que llegas a la «C» empieza el proceso de identificación. Empiezas identificando «CA», luego «CAS» y finalmente llegas a «CASA».

En el proceso de identificación también hay eliminación, pero no puede considerarse como tal porque toda tu actitud ha cambiado durante ese tiempo. Hasta llegar a la «C», ni siquiera mirabas nada; solo eliminabas. Una vez llegado a la «C», esta se convierte en un punto de vista. Luego empiezas a buscar CA, CAS, etc.

Así es: cuentas con miles de archivos almacenados en la mente. Ahora digamos que me estás viendo. Al principio empezarás eliminando: no es una piedra, no es un árbol, no es un animal. Luego llegarás a la conclusión: «Es un hombre». Una vez que llegas a «hombre», empiezas a identificar: vestido de azafrán, mi maestro, Nithyananda, etc. Así pues, a través de la eliminación encuentras la clasificación adecuada. En la identificación profundizas en esa clasificación. La eliminación es amplitud, la identificación es profundidad. El proceso de eliminación es como manejar muchos archivos. El proceso de identificación en meterse profundamente en el archivo.

Ahora bien, el proceso entre la vista y la mente es lógico y consciente. Eres totalmente consciente de este proceso. Tiene lugar con tu conciencia.

Pero, el salto cuántico desde la mente al ego es sobre todo inconsciente. Es el momento en que verdaderamente se realizan las decisiones y para ti se trata de un proceso mayormente inconsciente. Sucede sin la participación de tu conciencia. Durante este tiempo decides ilógicamente. Tomas una decisión ilógica.

¿Por qué es así? ¿Por qué decides inconscientemente y luego te arrepientes?

La razón es que esta zona inconsciente está repleta de recuerdos negativos y de agitación: todos tus recuerdos pasados, que llamamos *samskaras* en sánscrito. Todos tus patrones de pensamiento pasados están almacenados como archivos en esta zona. La Psicología denomina *engramas* a esos recuerdos almacenados. En esta zona hay gran cantidad de archivos almacenados. Sin ninguna conexión lógica entre ellos, esos recuerdos o incidentes se almacenan aquí.

Lo que sucede es que cuando el archivo da un salto cuántico a esta zona, hay tantos datos almacenados, que te provocan tanta agitación, que el archivo no llega al ego en condiciones óptimas para tomar una decisión. Los engramas almacenados empiezan a ponerse en funcionamiento de acuerdo con la información recibida. Se imponen y acaban perjudicando el proceso de toma de decisión.

El resultado es que el ego realiza una decisión atropellada, a nivel puramente instintivo, y devuelve el archivo. La decisión se ha tomado a través de un proceso inconsciente.

Por ejemplo, según los datos que has recopilado, sabes que fumar es perjudicial para tu salud; no es bueno ni para tu cuerpo ni para tu mente. Mantienes esa decisión mientras estás en la zona consciente. Pero una vez que la mente da el salto al ego, los engramas te incitan a fumar; ¡y decides hacerlo! El proceso consciente dice: «No, no es bueno para la salud», pero el proceso inconsciente dice... en realidad ni siquiera dice nada, *toma* la decisión ¡y tú la ejecutas! Se trata de una decisión a un nivel puramente instintivo.

La zona inconsciente es muy poderosa. Puede utilizarse de tres maneras: a nivel instintivo, a nivel del intelecto y al de la intuición. Mientras el inconsciente esté sobrecargado de recuerdos negativos y agitación, funcionará a nivel instintivo, como acabamos de ver. Simplemente decides de una manera instintiva, inconsciente.

Cuando te encuentras en el nivel instintivo, siempre acabas arrepintiéndote de la mayoría de tus decisiones. Te preguntas: «¿Por qué me he comportado así? ¡Yo no soy de esa manera! ¿Cómo he permitido que sucediese? ¿Cómo tomé esa decisión?». Sucede porque el inconsciente está operando al nivel del instinto. A este nivel,

simplemente asocias las cosas sin ninguna conexión lógica y llegas a una conclusión inconscientemente.

Por ejemplo, si te has molestado en alguna ocasión al ver a alguien con un vestido blanco, cada vez que veas a alguien vestido de blanco, ese recuerdo del pasado surgirá sin que te des cuenta y sentirás cólera. Ese es el nivel instintivo. Así es como sucede, sin la participación de tu mente consciente, incluso sin que entiendas nada.

En el diagrama de la mente, cuando has de abrirte camino a través de los numerosos archivos en el salto cuántico al ego, te hallas en el nivel instintivo. Cuando el archivo va al inconsciente, la decisión se lleva a cabo con muchas distorsiones. Estarás calibrando constantemente la decisión pendiente. Tu inconsciente se sobrecargará con los archivos de tu memoria. Cuando funcionas de esta manera acabas sintiéndote cansado.

Se parece a lo siguiente: cuando tu disco duro está cargado con todas las fotografías de alta resolución, es imposible trabajar con el disco. De la misma manera, cuando tu inconsciente está repleto de pensamientos pasados, se torna ineficaz y toma decisiones superficiales e ilógicas.

El siguiente es el nivel del intelecto. Aquí eres consciente; tomas decisiones con lógica, pero careces de todo entusiasmo o energía suplementarios. No eres creativo ni innovador. No das grandes pasos. No te desarrollas. Eres como un sirviente fiel. Dice Einstein: «El intelecto es un sirviente fiel». Puedes quedarte de sirviente para toda la vida. Puedes ser simplemente un sirviente, pero no hay nada grande o importante que se haga a través de ti.

En este nivel te limitarás a recopilar datos, procesarlos y emitirlos. Solo serás un ordenador. No tomarás decisiones erróneas fruto de la agitación: tomarás decisiones de manera lógica y consciente. Estarás en un estado en que ni ganarás ni perderás. En este nivel seguirás sin utilizar tu potencial al máximo de sus posibilidades.

El siguiente nivel, donde puedes actualizar todo tu potencial, es el nivel de la intuición. Si puedes implantar un profundo silencio y conciencia en la zona inconsciente y sustituir tus recuerdos o archivos grabados por silencio y conciencia, podrás estar en el nivel intuitivo.

Si puedes liberarte de tus recuerdos, vaciarte y ser dichoso en esta zona inconsciente, si puede sentirte vivo y fresco cada instante, sin el peso de tu pasado, sin la carga de esos engramas, la energía de tu ser se expresará en su forma más pura. Cuando eso sucede, puedes afirmar que tu inteligencia ha llegado a su cima, porque la energía ES inteligencia. A partir de ahí, tomas decisiones a partir de una energía llamada intuición, a través de la que simplemente *sabes* con una tremenda claridad. Comprende esto: los

recuerdos pasados no son en sí mismos el problema. El apego a los mismos es el problema.

Cuando estás en el nivel intuitivo, tomas decisiones a partir de la energía de tu intuición, de la conciencia profunda y la paz, ¡desde la dicha!

Este concepto requiere de una comprensión profunda. Has de profundizar en toda la ciencia y solo entonces serás capaz de comprender lo que quiero decir con la palabra «intuición». Intuición es algo que sucede en ti más allá del intelecto.

El poder de la intuición

¿Qué es la intuición?

Permite que te explique. De repente sabes con toda seguridad que algo es lo correcto y sientes que también cuentas con la energía suficiente para hacerlo, pero desconoces los pasos que has de dar para hacerlo. Desconoces los pasos que te conducirán a la conclusión pero estás segurísimo de que tu conclusión o decisión será correcta. Eso es intuición.

Esta energía de intuición es necesaria cuando has de hacer frente a una situación sin precedentes. Cuando estás atascado, dispones de pocos datos y necesitas tomar decisiones, o cuando cuentas con muchas opciones y eres incapaz de decidir... En esas situaciones es cuando te ayuda la energía de la intuición. Y no solo en esas situaciones... Si puedes permanecer en esta zona de tu ser continuamente, estarás del todo presente en cada momento y crearás momentos futuros del mismo modo.

Si intentas asimilar lo que te estoy diciendo ahora, si puede pasar unos pocos minutos sentándote contigo mismo y sentir cómo tus engramas almacenados causan estragos en ti y te pesan, si puedes ver la verdad de lo que estoy diciendo, poco a poco irás sabiendo cómo salir de ese ciclo y pasar a un plano más elevado de tu ser.

Una cosa más sobre la intuición: te proporciona no solo la energía para toma decisiones, sino también para ejecutar lo que has decidido. Cuando le cuento esto a la gente, me preguntan: «*Swamiji*, ¿cómo puedo saber cuando tengo una intuición o simplemente estoy siendo intelectual?». Y también me dicen: «*Swamiji*, estoy confundido y no sé si es intelecto o intuición». Y yo les digo: has de tener muy claro que si estás confuso, se trata únicamente del intelecto. La propia confusión te enseña ¡que se trata de intelecto! Cuando se trate de intuición, te sentirás tan confiado y rebosante de energía que no habrá lugar a confusión.

Con la intuición, el poder potencial que hay en el interior de tu ser queda liberado. Te abres y empiezas a expresarlo, a ejecutarlo. Si lees sobre los científicos y altos ejecutivos que han participado en los grandes avances en sus campos, verás que una y otra vez repiten que su éxito procede de algo más allá de su intelecto, que algo les proporcionó la energía o las agallas para tomar esas decisiones.

Todos contamos con el poder de la intuición. Permitid que os pregunte: ¿cuántos entre los aquí presentes han experimentado al menos una vez en la vida, que cuando pensamos en una persona en particular, suena el teléfono y resulta que es precisamente esa persona? ¿O bien entramos en un lugar y sentimos que ya estuvimos allí? ¿O intuiciones parecidas?

(Más del 80% de los presentes levanta la mano).

Pues sí, son momentos de intuición que se experimentan accidentalmente en la vida. Durante esos momentos nos hallamos accidentalmente en un estado meditativo. En esos momentos, tu ser intenta comunicarse contigo. ¿Pero qué es lo que haces? Restas importancia a esas cosas y las consideras meras coincidencia, ignorando a tu ser. Ignoras por completo las elevadas dimensiones de tu ser. ¿Cómo puede ser que lo que le ha sucedido al 80% de los aquí presentes sea mera coincidencia?

Tenlo bien claro: esos momentos de intuición son claras señales del poder latente que hay en ti. Si lo reconoces y fomentas, puedes expresar las dimensiones más elevadas de tu ser.

El otro día tuve la oportunidad de compartir una comida con el Dr. Charles Townes, premio Nobel en el campo del LÁSER y el MÁSER. Y le pregunté: «¿Cómo sucedió? ¿Cómo pudo hacer eso?». Me respondió de manera muy hermosa. Dijo: «Estaba sentado en un parque de Washington y de repente me pasó algo. De repente se me reveló la conclusión. Lo apunté de inmediato. ¡Tenía la conclusión pero no los pasos para llegar a la misma! No podía presentársela a nadie porque solo sabía la conclusión; desconocía los pasos. Luego, cuando me senté, pude descubrir los pasos lógicos».

Pero no solo Charles Townes, también Albert Einstein, el famoso científico, dice: «Todas las nueves comprensiones que me sobrevinieron, llegaron a través de la intuición, no del intelecto». Y dice, hermosamente: «La mente intuitiva es un don sagrado, y la mente racional es un fiel sirviente». Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el don.

Lo creamos o no, lo aceptemos o no, en nosotros existe algo llamado intuición. Y claro, hasta Einstein dice que es un don porque no sabía si podía poseerse de manera consistente. No estaba seguro acerca de *cuándo* sucedería o si lo haría. Pero los *yoguis*, los grandes místicos orientales, han dicho una y otra vez que puedes tenerla todo el

tiempo. No has de considerar que la intuición es un don. *Puedes* trabajar para conseguirla. Puede convertirse en una parte de tu vida.

Cuando la intuición sucede más allá de tu intelecto, todo tu ser está integrado. Estás en la cima de ti mismo. Cuando te hallas en la cima, algo se abre. Pudieras llamarlo revelación, intuición o cualquier otra cosa. Los *yoguis* han dicho una y otra vez que es una ciencia. Puedes sintonizarte con esta energía de intuición, que está siempre disponible en tu ser, puedes usarla en tu vida cotidiana.

La intuición es la energía de tu ser. Cuando esta energía pura empieza a fluir desde el nivel inconsciente, también te cura física, mental y emocionalmente. Además de curar, reduce el estrés y te ayuda a tomar decisiones de manera espontánea.

La espontaneidad no tiene nada que ver con la información que recopilas; es algo que está relacionado con la manera en que procesas la información.

La misma información, los mismos datos, pueden procesarse de muchas maneras. La intuición trata de cómo procesas los datos y de cómo alcanzas conclusiones no limitadas por el intelecto. Podemos prepararnos; podemos sintonizarnos con esta energía de la intuición mediante técnicas y métodos.

Estas técnicas son lo que denominamos meditación. En Asia, utilizamos la palabra meditación para sintonizarnos con la energía más elevada que está en nuestro ser y que continuamente nos invita a experimentarla.

Siempre que dispongas de tiempo, siéntate contigo mismo y obsérvate. Estamos continuamente dispuestos a las citas con los demás, pero nunca con nosotros mismos... Si te sientas contigo mismo, siempre puedes ver que alguna parte de tu ser quiere expresarse, quiere hacer algo más, pero nunca das una oportunidad ni concedes tiempo a esa parte de tu ser.

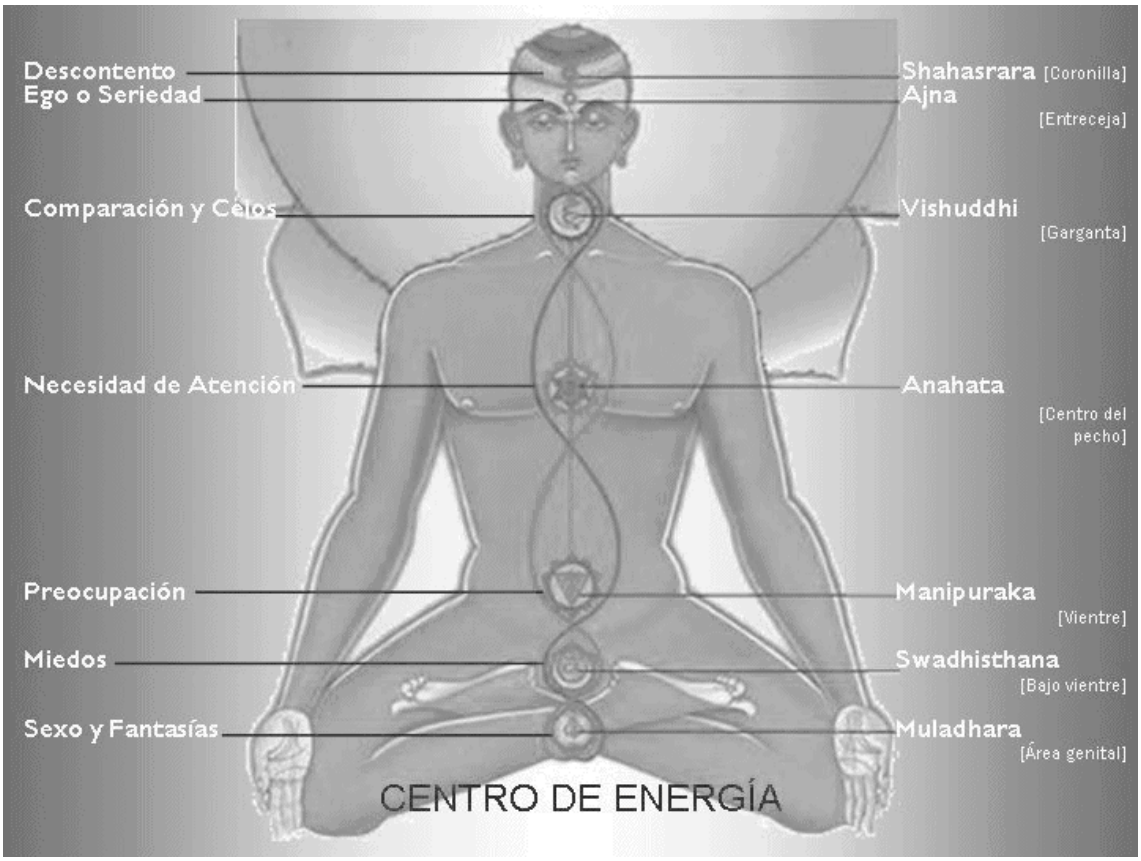
Estamos muy atrapados en el intelecto. Pensamos que el intelecto es lo más, pero una y otra vez los *yoguis* han demostrado que es posible algo más que el intelecto.

Los centros de energía en el cuerpo

Si comprendemos el funcionamiento de la mente, como descargar los recuerdos profundamente grabados en nuestro inconsciente, cómo impedir cargas posteriores y cómo despertar la energía latente de nuestro ser para pasar a la zona de la intuición, podremos vivir como señores y no como esclavos.

Echa un vistazo a la tabla que aparece aquí. Verás una forma humana con siete marcas. ¿Lo ven todos? Sí. Esas siete marcas en esta forma humana se llaman *chakras*.

Los *chakras* son centros de energía sutil en el cuerpo. En el cuerpo hay siete ruedas de energía.



No solo tenemos un cuerpo, como imaginamos. Contamos con siete cuerpos, con siete cuerpos de energía. Ahora explicaré los tres primeros.

El primer cuerpo es con el que habéis llegado aquí, con el que nos movemos, hablamos y escribimos. Se denomina *jagrat sharira*: el cuerpo físico o despierto.

El siguiente cuerpo es el *karana sharira*, el cuerpo causal, que utilizas cando estás profundamente dormido. Ese cuerpo no se mueve.

Bien, pues esos dos cuerpos se encuentran en el cuerpo físico en siete puntos a lo largo del cuerpo físico. Estos siete puntos son lo que denominamos los *chakras*. En nuestro cuerpo existen siete *chakras* principales. También existe cierto número de *chakras*

menores. Pero estos siete son los más importantes, responsables de nuestro bienestar físico y mental.

Estos *chakras* fueron descubiertos hace mucho tiempo, durante la época *védica*. De hecho, en muchos de los cantos espirituales se hallan muy a menudo referencias a los nombres de dichos *chakras*. En la actualidad, la ciencia ha demostrado que existe una glándula cerca de cada uno de estos *chakras*, relacionada con ese *chakra* en particular. Estos siete *chakras* suministran energía a las glándulas.

Estos siete *chakras* principales influyen profundamente nuestras actividades físicas, emocionales y mentales. Tienen un gran poder. Son centros de energía y si se mantienen en una condición de limpieza y energetizados, pueden hacer que vivamos una vida extática y saludable.

La in-disposición, la enfermedad, solo es un desequilibrio en alguno de estos *chakras*, porque tu cuerpo y mente están enraizados en nuestra conciencia interior. Si mantenemos esos *chakras* en una condición saludable, podremos observar en nosotros una transformación a los niveles mental y físico.

Permite te que cuente una anécdota:

> Tras la primera guerra mundial, un biplano quedó abandonado cerca de un remoto asentamiento tribal en Asía. Los tribales nunca habían visto un avión antes. Se produjo una gran conmoción y excitación, y una gran muchedumbre se congregó alrededor del aparato. Se preguntaron qué podría ser aquello y cada uno empezó a sugerir algo al respecto. Al final llegaron a la conclusión de que como tenía ruedas, ¡debía ser un carro de bueyes! En la aldea corrieron las noticias sobre el carro de bueyes. Hubo mucha celebración entre los aldeanos y el biplano se paseó por el asentamiento tirado por unos bueyes, siendo utilizado desde entonces como tal.
> Unas semanas más tarde, un joven miembro de la tribu regresó de estudiar en la ciudad, vio el biplano. Se metió en él y lo inspeccionó. Vio todos los engranajes y mecanismos. Toquiteó los interruptores y las palancas y ¡de repente el motor cobró vida! Consiguió hacerlo rodar por el camino unos metros y los aldeanos se quedaron patidifusos. El chico había visto tractores funcionando y declaró que el biplano no era un carro de bueyes sino un tipo de tractor.
> Volvieron las celebraciones y empezaron a utilizar el biplano como un tractor.
> Pasaron seis meses y llegó a la aldea un oficial del ejército retirado. Vio el biplano siendo utilizado como un tractor ¡y no pudo dar crédito! Les dijo a los aldeanos que no era un tractor y que en realidad era un avión que podía volar.
> Se negaron a creerle ¡porque lo única que habían visto nunca volar era a los pájaros! El oficial se metió en la cabina, lo hizo volar durante unos minutos y luego aterrizó.

Los aldeanos estaban pasmados. Entonces comprendieron su verdadero potencial.

Comprende lo siguiente: el ser humano es un maravilloso mecanismo destinado a volar. Pero desconocemos nuestro verdadero potencial. Disponemos de una perspectiva muy limitada sobre nosotros mismos. La mayoría operamos únicamente como un carro de bueyes, a nivel instintivo, capitulando ante nuestras emociones.

Cuando nos asociamos sobre todo a cosas externas como una casa, un coche, una profesión y otras cosas básicas, utilizamos nuestros cuerpos como un carro de bueyes. Nos limitamos a operar a nivel instintivo y continuamos con una mente inconsciente sobrecargada.

Cuando además nos interesamos en el arte, la creatividad, la filosofía y cosas que no solo implican la mente sino también el corazón, utilizamos nuestros cuerpos como un tractor. Hallamos cierta satisfacción en nosotros mismos. Un poeta que crea un poema será más feliz que una mujer que ha dado a luz a un niño. En el caso de esta, el vientre está centrado en el estómago, mientras que en el primero está centrado en el corazón, y por ello la satisfacción. Esas personas podrán operar a nivel intelectual.

Finalmente, el ser humano que entra en la espiritualidad y desarrolla una sed de verdadero conocimiento y comprende que es la energía existencial última en forma física, ¡utiliza su cuerpo como un avión! Los maestros iluminados utilizan sus cuerpos como un avión. Están extasiados todo el tiempo. Se elevan más allá de todas las miserias del carro de bueyes y del tractor, ¡y vuelan! Operan a nivel intuitivo.

¿Qué debemos hacer para convertirnos en aviones? ¿Cuál era la diferencia entre los aldeanos y el oficial del ejército? El avión era el mismo en ambos casos. No se le añadió ni quitó nada. No se introdujo ningún cambio físico. ¿Dónde radicaba pues la diferencia?

Conocimiento. El conocimiento sobre el mecanismo del avión. Los aldeanos desconocían que el aparato contaba con un mecanismo que podía operarse de manera que pudiera volar, mientras que el militar lo sabía, eso es todo. La técnica con la que manejaron el avión lo convirtió primero en un carro de bueyes, luego en un tractor y finalmente en un avión.

De la misma manera, existen mecanismos o engranajes en nuestro interior, llamados *chakras*, que son centros de energía infinita. Cada uno de ellos está asociado con una emoción concreta en nuestro interior. Si comprendemos cómo manejar la emoción de manera adecuada, podremos funcionar como un avión.

Cuando comprendemos la ciencia que subyace a algunas de nuestras emociones básicas, podemos hacernos conscientes de nuestro profundo estado inconsciente presente. Entonces podemos liberarnos de la carga del inconsciente y empezar a trasladarnos a las dimensiones más elevadas de nuestro ser.

Estos *chakras* no son entidades físicas en nuestro cuerpo. Son representaciones metafísicas porque pertenecen al cuerpo áurico, no al físico. La fotografía Kirlian nos permite captar esos *chakras* y demostrar su existencia en el plano metafísico.

Se ha demostrado que cuando una persona está trabada en una emoción negativa en particular, el *chakra* asociado con esa emoción se encoje hasta el tamaño del botón de una chaqueta. Se empequeñece. Pero cuando la misma persona experimenta la emoción positiva asociada, ¡el *chakra* se expande hasta alcanzar el tamaño de una rueda de carreta! Ese es el efecto que tienen nuestras emociones en esos centros de energía, nuestros *chakras*.

El flujo de energía en esos *chakras* queda bloqueado por nuestras emociones negativas, y nosotros somos totalmente inconscientes de ello.

Comprende lo siguiente: el ser humano no ha sido diseñado para ser un gusano que se arrastra por el suelo; ha sido diseñado para surcar los cielos. De la misma manera que los aldeanos no tenían ni idea de que el aparato pudiera volar, el ser humano tampoco tiene idea de que puede volar. El ser humano siempre piensa que la gente iluminada son personas agraciadas con las que hay que mantener cierta distancia y mirarlas con asombro y respeto. Nunca aspira a ser una de ellas. Te lo digo ahora: si estás realmente interesado en realizarte en el mundo interior, te realizarás, pase lo que pase. El problema radica en que no crees que puedas lograrlo. Igual que los aldeanos se negaban a creer que el aparato pudiera volar, tú te niegas a creer que en realidad estás diseñado para cosas mucho más elevadas.

¡No aprendas de la experiencia, aprende de la inteligencia!

Una anécdota:

> Una niña aprendía a tocar el piano.
> Se esforzaba por estar a la altura de las lecciones del profesor.
> El hombre sentado a su lado era un pianista experto y tocaba una pieza.
> La niña se acercó y le observó tocar unos momentos.
> Finalmente le preguntó: «¿Por casualidad no tendrá más dedos que yo?».

Siempre creemos que no estamos tan dotados como deberíamos. La verdad es que ya disponemos de todo lo que necesitamos. Lo que ocurre es que no sabemos cómo utilizarlo con efectividad. La mayoría de nosotros expresamos nuestro potencial como un carro de bueyes o un tractor. No sabemos que puede transformarse en un avión. El poder de volar está en tu interior, pero puede continuar en estado latente para siempre a menos que aprendas la ciencia que subyace a tus propias emociones.

En estos pocos días obtendrás una clara perspicacia acerca de tus emociones básicas.

Maestro es aquel que habla a partir de su experiencia de la verdad esencial. Habla con la autoridad última porque ha tenido la experiencia esencial. Parece que todos tenemos la impresión de que solo con la edad y la experiencia puede tener lugar la madurez y el florecimiento.

Los maestros son ejemplos vivos que te demuestran que no necesitas tiempo para madurar y florecer. Permite que te explique esta cuestión algo más.

De niño estabas mucho más apegado a tus juguetes, ¿verdad? ¿Cómo reaccionabas si alguien te quitaba uno? Gritabas y llorabas como si tu vida entera dependiese de ello, ¿verdad? Pero ahora que has crecido, ¿te importa tanto que alguien te quite un juguete? ¿Te sentirás molesto? ¡No! Ya no estás apegado al juguete. Cuando el conocimiento desciende sobre ti, la madurez sucede de manera natural.

Este tipo de conocimiento y madurez, aunque creamos que solo puede llegar con la edad, en realidad no tiene nada que ver con la edad física; tiene que ver con lo que se llama edad mental. Los estudios han descubierto maneras de detectar la edad mental de un ser humano. Han descubierto que la edad mental del ser humano corriente ¡no es superior a 14 años!

Mediante la edad física del ser humano, este ha de pasar por todo tipo de experiencias, cometer todo tipo de equivocaciones y adquirir experiencia y madurez.

Es algo así:

Cuando tocamos la llama de una vela, nos quemamos y aprendemos que la llama de la vela quema. Luego tocamos el fuego de la cocina y aprendemos que el fuego de la cocina también quema. Luego tocamos la punta del cigarrillo y aprendemos que, también quema. Luego tocamos una brasa ardiendo y aprendemos que quema igualmente.

Tocando diversas formas de fuego, aprendemos que todas las formas de fuego queman. Cuando lo aprendemos, ¡nos ha llegado la hora de ir a los *ghats* de cremación! Eso es lo que denominamos aprender a través de la experiencia; adquirir conocimiento con la

edad física. Hace falta toda una vida para aprender las lecciones. Con la edad aprendes... a tu ritmo.

Por otra parte, al tocar el primer fuego, si comprendes que todas las formas de fuego queman, ¡demuestras ser inteligente! Para eso no hace falta aprender a base de años. Solo requiere inteligencia. Eso es lo que significa la edad mental. Por eso decimos que la sabiduría no tiene nada que ver con la edad física. Se trata de una cuestión de cuán inteligente eres, de cuánto has alimentado tu inteligencia interior para comprender las cosas.

Permite que te lo explique con cosas que suceden en tu propia vida:

Durante la vida estudiantil, cuando estás en la universidad, sientes que serás feliz cuando consigas un empleo. Una vez que obtienes el trabajo, no acabas de sentir la felicidad que imaginabas, que habías esperado, pero te consuelas diciendo que serás feliz cuando te cases.

Después de casarte sientes que serás feliz cuando tengas hijos.

Corres tras cada deseo pensando que solo serás feliz cuando ese deseo se colme. De este modo, llegas al final de la vida y te das cuenta de que ninguno de tus deseos acaba de proporcionarte una auténtica felicidad. ¡Entonces te dedicas a la espiritualdiad y la meditación! Esa es la vida de un ser humano que aprende con la edad física, mediante la experiencia.

Un ser humano con una edad mental avanzada es aquel que aprende a través de la inteligencia. Es el que comprende claramente desde su primer deseo, que ningún deseo colmado le proporcionará la verdadera felicidad.

Ahí radica la diferencia. Podrá ver a través de todo y analizarlo. Sabrá que la satisfacción auténtica procede del interior y no de cosas del mundo externo.

Para alcanzar esta sabiduría no tienes que hacerte mayor, lo que necesitas es estar en el presente, eso es todo. Cuando estés en el presente, la Existencia misma te enseñará. La Existencia es el maestro más grande. Cuando no estamos en el presente, cuando todo el tiempo corremos tras el pasado y el futuro, nos lleva lo nuestro aprender, eso es todo.

Con los años, si te fijas en las vidas de maestros iluminados como el Buda, Adi Shakaracharya, Bhagwan Sri Ramana Maharshi y Swami Vivekananda, toda la gente iluminada que creó la historia de la India, verás que todos realizaron la iluminación cuando eran jóvenes. Así que comprende que la edad no está relacionada con la espiritualidad o con aprender.

Por eso dicen también: «Eres tan viejo como eres». Significa que eres tan viejo como vieja es tu edad mental. Eres tan viejo como tu madurez, no tan viejo como tu edad física. Puedes tener 70 años pero tener la comprensión de un jovenzuelo de 20 años. O tal vez tengas 18 y cuentes con la madurez y el entendimiento de un anciano de 80. ¡Así que no puedes afirmar ninguna superioridad solo porque seas de edad avanzada!

Una hermosa historia sobre Swami Brahmananda, un discípulo directo de Sri Ramakrishna Paramahamsa:

> Un día, Swami Brahmananda meditaba en Brindavan.
> Se acercó un devoto y depositó una manta muy valiosa frente a él, como ofrenda.
> Swami Brahmananda no dijo nada. Observó en silencio lo que sucedía.
> Al cabo de un par de horas apareció un ladrón, echó el ojo a la manta y se la llevó.
> El *Swami* siguió observando de la misma manera, en silencio, ¡sin reaccionar!
> ¡Tener o perder la manta no significaban ninguna diferencia para él!

Existe una historia parecida en la vida de Bhagwan Sri Ramana Maharshi:

> Un día, unos ladrones entraron en su ashram, llevándose lo poco que pudieron encontrar y antes de marcharse incluso le dieron un golpe.
> Se dice que no solo no hubo reacción alguna por parte de Bhagwan, ¡sino que ni siquiera se alteró el *ritmo respiratorio* durante el incidente!
> El incidente no le perturbó lo más mínimo.

Cuando nos convertimos en meros observadores, nuestra mente se convierte en una herramienta en nuestras manos. Podemos utilizarla como deseemos. Por otra parte, nuestra mente puede convertirnos fácilmente en sus esclavos. Si puedes utilizar la mente cuando sea necesario, ¡habrás aprendido a soltarla! ¡Y te habrás convertido en su amo y señor!

Así que en estos pocos días, presenciaremos cómo manejar nuestras emociones y convertirnos en observadores de nuestras vidas, cómo centrarnos en nosotros mismos muy profundamente y funcionar en la periferia de manera imperturbable. Veremos cómo crear una disposición mental libre de los recuerdos grabados, responsables de nuestras decisiones inconscientes. Veremos cómo aprovechar la energía de la intuición que hay en nosotros, cómo pasar del instinto al intelecto y a la intuición; ¡cómo manifestar la fuente de dicha de nuestro interior!

Nos veremos en la siguiente sesión.
Gracias.



Capítulo 3

Sé una fuente de energía de amor

¿Qué es la necesidad de atención?

Antes de pasar al tema del amor, veamos qué quiere decir «necesidad de atención». Todo lo que hacemos y pensamos busca subconscientemente el acuerdo y la aprobación de quienes nos rodean de una manera sutil. Nos encanta tener una buena reputación con todo el mundo. Tal vez no lo hagamos de una manera muy obvia, pero si lo analizamos en profundidad, veremos que no acabamos de estar tranquilos si el aprecio y aprobación de quienes nos rodean. Este refrendo, esta aprobación, es lo que denominamos «necesidad de atención».

El 80% de nuestros problemas se debe a esta demanda de atención o aprobación. Si te sientas y anotas cuántas cosas haces al día para quedar bien, para mantener tu reputación entre la familia y los amigos, te darás cuenta.

Descubrirás que durante las 24 horas, durante toda tu vida, estás esforzándote en obtener aprobación de los demás. Te pasas la vida entera en una campaña de recogida de firmas, por así decirlo, obteniendo las firmas de aprobación de la familia y la sociedad.

En un enorme libro de registro tienes la columna «*Buen padre*», y ¡por todo lo que haces por tus hijos esperas su firma de aprobación en esa columna! Luego también haces lo mismo con tu esposa, tu jefe y tus amigos. Preparas columnas con los encabezamientos adecuados como: «*Buen esposo*», «*Buen empleado*», «*Buen amigo*», etc., y esperas que todos firmen debajo.

Pero claro está, ¡toda esa gente también va en busca de *tu* firma! ¡Debes firmar en sus registros bajo la columna que te es aplicable!

¿Por qué nos preocupa tanto la opinión de los demás sobre nosotros? ¿Por qué no podemos juzgarnos a nosotros mismos según nuestra propia fortaleza y seguir con nuestras cosas? ¿Por qué derivamos fortaleza de los demás? A causa de un par de cosas: una, que no sabemos nada de nosotros mismos. Solo nos conocemos a través de las opiniones de los demás sobre nosotros, a través de las certificaciones de los demás. En segundo lugar: cuando otros nos conceden su aprobación y atención, en realidad nos están proporcionando energía para continuar. ¡La atención ES energía! Por eso nos sentimos tan animados cuando nos prestan atención.

Nos vale la atención en cualquiera de sus formas. En la mayoría de los hogares, la suegra y la nuera discuten constantemente. No dejan de quejarse de la otra al pobre hombre de la casa. ¿Pero qué sucede si durante unos días una de ellas se va de la ciudad? ¡Empiezan a echarse de menos! Aunque se pelean todo el tiempo, ¡se echan de

menos cuando no están juntas! ¿Por qué sucede eso? Cuando se pelean todo el rato, ¡en realidad están obteniendo toda esa atención de la otra persona!

¡No creas que solo la atención positiva resulta energetizante! Lo es cualquier forma de atención. Pero la suegra y la nuera disfrutan subconscientemente de la atención que obtienen de la otra cuando se pelean. Por eso se echan de menos; ¡en realidad echan de menos la atención! Pero cuando empiezan a echarse en falta ¡lo llaman amor! Dicen que se echan de menos porque se quieren.

Sí, claro, es posible; pero quiero que comprendas que la atención no es más que energía, que nos mantiene animados. Es una forma sutil de energetizarnos, y ni siquiera somos conscientes de ello. Cuando *necesitamos* algo, ese algo no es amor; es atención. No *necesitas* amor; tú ya eres amor. Así que cuando dices que necesitas amor, cuando dices que necesitas ser amado, en realidad estás necesitado de atención, no de amor.

La gente viene y me dice que sus hijos e hijas no les quieren porque son viejos. Lo que en realidad están diciendo es que sus hijos e hijas no les prestan atención, la energía que necesitan en la vejez.

Si te fijas, cuando nos hacemos mayores nos centramos cada vez más en nosotros mismos, somos más sensibles a la energía existencial en nuestro interior. Pero lo que sucede es que, a causa de haber dependido de los demás en cuanto a atención y energía durante toda nuestra vida, porque el amor que conocemos solo existe en las relaciones, y porque hemos vivido sin conciencia ni sensibilidad respecto a lo que hay en nuestro interior, cuando nos hacemos viejos, empezamos a echar en falta el amor procedente del exterior o la atención que llega desde el exterior. La familia está ocupada con otras cosas y no interactúan con nosotros como solían hacerlo. Así que con la edad empezamos a quejarnos.

Ya lo ves. Como no comprendemos que nuestra fuente de energía radica en nuestro interior, en lugar de vivir la vida con más dicha y energía, vivimos la vida con una dicha y energía reducidas.

¿Certificados de energía?

Cuando energéticamente dependes de fuentes externas, te incapacitas psicológicamente. Cuando necesitas apoyo físico, estás incapacitando físicamente. Cuando necesitas apoyo psicológico, te estás incapacitando psicológicamente.

Con una discapacidad física, sabes que estás discapacitado porque lo ves claramente, pero con la discapacidad psicológica, ni siquiera te enteras de que estás discapacitado. Cuando no eres consciente de ello desconoces las consecuencias que puede provocar.

Cuando llegan las consecuencias o las enfermedades resultantes, te preguntas cuáles serán sus razones.

Si alguna vez has observado jugar a los niños, habrás visto que construyen castillos de naipes. Colocan los naipes en un ángulo determinado entre sí y levantan varias capas de esa manera, creando una forma piramidal. Es estupendo observarlo. Pero si quitas aunque solo sea un naipe de la pirámide, ¡todo el castillo se viene abajo! Cuanto más alto es el castillo, más posibilidades tiene de derrumbarse.

Nosotros creamos nuestra autoimagen de la misma manera, a partir de las opiniones de la gente sobre nosotros. Coleccionamos certificados o firmas de nuestro padre, madre, novio, novia, maestro, amigos y de quien sea, y ordenamos esos certificados, creando un castillo para conformar nuestra autoimagen. La imagen parece estupenda y nos sentimos felices.

¿Pero qué pasaría si una sola persona retirase su certificado? ¡Que el castillo se vendría abajo! Empezarías a sentirte desdichado. Te deprimirías. Sentirías que el mundo se acaba para ti.

En el caso de los niños, al menos levantan sus castillos con sus propios naipes. Pero nosotros creamos los nuestros con los naipes de los demás, ¡con los certificados de los demás! Carecemos de todo control sobre el castillo porque está levantado mediante los certificados de la gente.

¿Y qué es lo que hacemos? Empezamos a esforzarnos por mantener el castillo en pie. Empezamos a comportarnos de manera que la gente no retire sus certificados. Empezamos a hacer las cosas para obtener su aprobación continua, porque su aprobación se ha convertido en nuestra supervivencia.

Una anécdota:

> En una ocasión una mujer salió de compras con su marido porque ella quería comprarse un abrigo.
> Entraron en muchas tiendas pero no acaba de encontrar lo que quería.
> El marido se cansó.
> Le preguntó: «Querida, ¿sabes exactamente lo que estás buscando?».
> La mujer le contestó: «¡Pues claro que lo sé! Estoy buscando un abrigo de caerte muerto».
> El marido no acertó a saber qué quería decir.
> Y preguntó: «¿Qué es un abrigo de caerte muerto, querida?».
> Y ella dijo: «Pues uno que cuando la gente me vea con él, ¡se caiga muerta de envidia!».

¡Estamos todo del tiempo ideando maneras de acumular certificados de la gente! Todas nuestras acciones están inconscientemente relacionadas con lo que la gente dirá y sobre cómo reaccionarán ante las mismas.
Por ejemplo, un bolso puede entrar razonablemente en tu presupuesto y también te resultará muy útil. Pero inconscientemente, tu mente te dirá que la gente no acabará de apreciar el aspecto del bolso. ¡Así que vuelves a elegir otro! Pero no reconocerás que andas buscando certificados, ¡porque es un proceso inconsciente!

Nos volvemos casi como un ciempiés. Un ciempiés necesita cien patas para andar. De forma parecida, necesitamos la aprobación sincronizada de todos para andar por la vida. ¿Qué sucede si una sola pata del ciempiés no está bien? Que se queda inmovilizado. ¿Qué nos sucede a nosotros si no conseguimos una aprobación entre muchas? Nos deprimimos.

Si dependemos tanto de los demás tenemos todos los números para acabar deprimidos. La gente que padece depresión en realidad sufre de necesidad de atención. Con el tiempo pasa algo; no conseguimos la atención suficiente y nos resulta difícil vivir con ello. Basta una palabra para deprimirnos. Pero desconocemos la verdadera razón de nuestra depresión. ¿Y qué hacemos? Empezamos a tomar medicamentos para curarnos.

¿Cómo sanará? La causa de la depresión está en tu interior y tú buscas medicinas para ayudarte. Cuando llega gente con depresión, le digo que practique la sencilla meditación Mahamantra para empezar y sugiero que iremos dejando las medicinas poco a poco.

Ya ves, esas personas necesitan que les enseñen que sus fuentes de energía radican en su propio interior. La meditación puede mostrárselo.

Dependiendo de la sinceridad con la que mediten, pueden sencillamente aprovechar la energía en su interior y salir de la depresión. Las medicinas les aturdirán todavía más. Es necesario comprenderlo.

Y te digo lo siguiente: cuando obtienes tu energía del exterior, puede acabar haciendo estragos en ti. Te conviertes en una marioneta.

Permite que te cuente una historia. En realidad se trata de un experimento llevado a cabo en la Universidad de Chicago, en EE.UU.:

> Un joven sano e inteligente se despierta y se dispone a ir a trabajar. Su esposa le mira y le dice: «Pareces cansado. ¿Te encuentras bien?».
> Él se irrita a causa del comentario y le dice que deje de imaginar cosas, marchándose a continuación.

Mientras saca el coche de aparcamiento, su vecino, que le está observando, le grita: «¿Te encuentras bien? ¡Tienes un aspecto fatal!». En esta ocasión el hombre se siente sorprendido pero le contesta que está bien y se aleja con el coche.
Llega a la oficina y al entrar, la recepcionista le mira con preocupación y le dice: «¡Parece usted enfermo! ¿Va a trabajar?».
El hombre contesta: «Bueno, me parece que estoy bien. Ya veremos...» Y se dirige a su oficina.
Empieza a trabajar y un compañero entra en el despacho y le dice: «¡Pero bueno! ¡Tienes un aspecto fatal! ¿Qué te sucede? ¿Tienes fiebre o algo así?».
Ahora ya resulta demasiado para él. Empieza a sentirse incómodo y enfermo. Entonces le llama el jefe y va a verlo. El jefe le echa un vistazo y dice: «Vaya, qué mal aspecto tienes. ¿Estás seguro de que puedes trabajar hoy? ¿Por qué no vas al médico?».
El joven ya no puede más. Ahora se siente enfermo de verdad; dice que le gustaría irse a casa y se va.
Mientras conduce hacia su casa, siente que le sube la temperatura. Cuando finalmente llega, su esposa se sorprende al verle regresar. Se le acerca, le toca la frente y ¡descubre que tiene fiebre!

Un hombre que estaba sano y contento por la mañana ¡se enferma por la tarde! ¿Y cómo enferma? Porque la gente le dice que estaba enfermo. La gente se había puesto de acuerdo para repetirle la misma cantinela una y otra vez. El experimento se realizó con varias personas y todas acabaron enfermando.

Eso es lo que sucede cuando no estás centrado en tu propia energía interior. Simplemente tienes altibajos a causa de las influencias externas. Cuando estás centrado en ti mismo, no hay nada externo que pueda perturbarte.

La gente me dice: «*Swamiji*, no hacemos las cosas buscando elogios o aprobación; las hacemos porque es nuestro deber».

Seamos claros: en el momento en que afirmas que estás cumpliendo tu deber, lo haces porque de no hacerlo, la gente dejaría de darte su aprobación. Tu gente te aprobará mientras cumplas con todo lo que se espera de ti. Y si tienes el mínimo desliz, podrás comprobar el cambio en su relación contigo. Lo sabes, así que cumples con tu deber.

Dirás: «*Swamiji*, pero es que soy su padre. Si no les alimento, ¿quién lo hará». No estoy diciendo que no debas ocuparte de ellos. Les has dado la vida, has de ocuparte de ellos hasta el momento en que se independicen y hagan lo necesario por sí mismos. Pero hagas lo que hagas, hazlo sin expectativas, sin esperar nada a cambio. Que sea un acto que exprese la energía del cariño en tu interior, sin ningún tipo de expectativas.

Ahora mismo podrías decir que no haces nada con expectativas, pero cuando la reciprocidad por parte de la otra parte disminuya un poco, te darás cuenta. Podrás observar la tensión que hay en ti, la decepción. Esa tensión, esa decepción, es resultado de las expectativas que albergabas en tu interior cuando cumpliste tu deber. El grado de las mismas puede variar dependiendo de las personas, pero no obstante estarán presentes en un grado u otro.

Cuando están presentes, lo que haces no es una expresión de la energía del cariño en ti; lo estás haciendo a partir de una cualidad menor y limitada llamada deber o supuestamente amor.

La *Bhagavad Gita* dice bellamente:

Karmanyevaadhikaaraste maa phaleshu kadaachanah

Significa: «Tu tarea es simplemente hacer lo que has de hacer, no preocuparte del resultado».

Todo lo que hagas debería ser un raudal de la energía de cariño o afecto de tu interior. Entonces no te preocuparán los resultados,

Cuando digo que no te preocuparán los resultados, no quiero decir que a partir de una conclusión frustrante o cínica, no vayas a preocuparte. Lo que implico es que ni siquiera vas a esperar resultados porque estés continuamente trasladando y expresando tu energía dichosa interior. Así que ni siquiera podemos decir que no esperas resultados. Estás simplemente fluyendo gozosamente, ¡eso es todo! Esta energía fluida es amor de verdad.

Cuando empiezas a albergar expectativas respecto de otras personas, no acabarás nunca. Y deja que te diga algo: lo más difícil es satisfacer a todas las personas que te rodean. ¿Crees que puedes satisfacer a toda la gente todo el tiempo? Nunca. Es lo más imposible que hay en el planeta Tierra.

Una anécdota:

> Un marido y una esposa celebran sus cincuenta años de matrimonio.
> La esposa regala a su marido dos camisas.
> Él se siente conmovido y declara que saldrán a cenar fuera en lugar de cocinar en casa.
> Fue un momento muy tierno para ellos.
> El marido se arregló y para que su esposa fuese feliz se puso una de las camisas regaladas, saliendo luego de la habitación.

Mientras bajaba al piso de abajo, la esposa le miró y sonrió, pero su expresión cambió enseguida y preguntó: «¿Es que la otra camisa no te gustaba?».

¡Es imposible hacer a otra persona totalmente feliz!

En primer lugar, intenta satisfacerte a ti mismo, encuentra satisfacción en ti mismo. Con eso basta. Y luego permite que esa satisfacción no tenga nada que ver con la gente que te rodea. Deja que sea una energía burbujeante en tu interior, independientemente de las condiciones y de las personas externas. Con eso basta.

Está bien hacer algo por los demás; está bien prestar atención, mostrar respeto, pero a partir de un profundo amor energetizado, no del miedo. No porque temamos que vayan a llevarse sus certificados. No vale la pena conceder tanta importancia a las opiniones ajenas, que se conviertan en el centro de tu vida. No conviertas a los demás en la fuente de tu energía.

Como ya dijera antes: como no sabes nada de ti mismo, te diriges a la sociedad en busca de una respuesta. Y la sociedad te cuelga alegremente una etiqueta: «*Eres un buen padre. Eres guapa. Eres un fracaso*», y cualquier cosa más.

Igual que un paquete sin la dirección correcta rebota de un sitio a otro, nosotros vamos por ahí recogiendo todas esas etiquetas. Pero no sabemos que no somos las etiquetas, sino lo que hay dentro del paquete.

Cuando dependes de los demás para tu felicidad, les estás dando control sobre tu vida. ¡Sé tu propia fuente de energía e inspiración! Ten muy claro que la verdadera alegría no es posible cuando sitúas tu centro en otra persona. Si lo entiendes, habrás solucionado la mitad del problema.

Una anécdota:

El *Brahma Sutra* es un gran libro que está a disposición de la humanidad.
Es la edición íntegra de la filosofía mundial, a partir de la que se originaron todas las demás filosofías: es el libro de libros.
Fue escrito por Veda Vyasa, el más grande de los eruditos indios.
Un maestro iluminado dio el libro a uno de sus discípulos, Vachaspati Mishra, y le pidió que escribiese un comentario sobre el mismo.
El maestro también le dio en matrimonio a su hija Bamati y murió al cabo de poco tiempo.
Vachaspati Mishra se dedicó a la tarea con ahínco.
Siempre estaba escribiendo. Para él se convirtió en una meditación intensa y transformadora.

Escribió durante meses. Luego los meses se mudaron en años y los años en décadas.
Durante ese tiempo no veía nada más, ni pensaba en otra cosa ni se interesaba en nada más.
Finalmente acabó su gran obra. Solo quedaba ponerle título al libro.
Levantó la mirada de su trabajo.
Vio a una dama anciana, encendiendo la lámpara que había junto a él.
Se sorprendió. Le preguntó: «¿Quién es usted?».
La mujer contesto: «No te preocupes por mí. Continúa tu trabajo».
Él dijo: «He acabado. Dígame quién es usted».
La mujer le dijo: «Soy tu esposa».
Vachaspati Mishra se quedó de piedra.
Estaba conmocionado ante lo sucedido.
Se había pasado décadas escribiendo el libro ¡sin pensar nunca en su mujer!
«¿Por qué no me lo has recordado nunca en todos estos años?», pidió.
«¿Para qué? —dijo ella—. Estabas inmerso en el libro. Me pareció que no había necesidad de molestarte», contestó ella, serenamente.
Vachaspati Mishra continuó: «¡Has sacrificado toda tu vida por la humanidad! ¿Qué puedo hacer para compensarte?».
Bamati contestó: «Ha sido una alegría servirte. Me siento privilegiada por haberte podido servir mientras escribías este gran libro. No necesito nada más».
Vachaspati Mishra derramó lágrimas de alegría.
Rindió el mayor homenaje a su esposa. Titulo *Bamati* al trabajo de toda su vida.

Incluso en la actualidad, el comentario más notable sobre el libro más preciado de la humanidad, lleva su nombre: *Bamati*.

Bamati se convirtió en inmortal a causa de su devoción desinteresada y su amor. Se bastó con ella misma. No es que no quisiera molestar a su esposo, ¡es que no *necesitaba* hacerlo! Existe una gran diferencia entre ambas cosas. La mayor parte del tiempo queremos atención pero no hacemos nada pensando que no queremos molestar al otro.

Pero estamos hablando de una persona que no *necesitaba* atención. Hay una diferencia. Bamati no sentía que hubiera desperdiciado su juventud; no alcanzó ningún compromiso. Fue su ser natural, eso es todo. Y eso le bastó. No le resultó nada difícil no molestar a su esposo. Estaba tan centrada en su propia energía que no le importó.

Bamati vive incluso tras haber muerto. Nosotros morimos a cada minuto mientras vivimos. Esa es la diferencia.

¿Es hoy en día posible leer el periódico en paz durante media hora en nuestras casas? ¿Puede tu esposa ver su serial favorito en la televisión durante media hora? Justo

cuando estás leyendo el periódico, a tu esposa se le ocurrirá contarte todas las cosas importantes que le sucedieron en casa el día anterior. Y se quejará de que no le prestas la suficiente atención. Dirá que te pasas el día leyendo el periódico.

Y exactamente lo mismo sucederá cuando tu esposa mire su programa televisivo favorito: tendrás hambre y querrás que te prepare algo. ¡Maldecirás la televisión por poner esos programas precisamente a esa hora!

Una anécdota:

> Un hombre estaba sentado con su esposa en un restaurante.
> Pidieron la comida y esperaron a que la sirvieran.
> La mujer se quejó: «Querido, desde que entramos en el restaurante no has dejado de leer el periódico».
> El marido se disculpó: «Lo siento, querida —e hizo seña al camarero para que se acercase-: ¿Puede traer otro periódico, por favor?».

Ya ves, todos pedimos atención todo el tiempo. Y cuando no la obtenemos nos molestamos. Esa es la causa de raíz de toda la rabia, la decepción y frustración en nuestras vidas.

Necesitas dejar de pedir y empezar a dar. Necesitas irradiar energía en lugar de pedirla. Pero ni siquiera sabes cómo cambiar de enfoque, cómo pasar de nosotros a los demás. Estamos tan acostumbrados a considerarnos el centro de atención... Necesitamos empezar a considerar el mundo exterior como el centro de atención. ¿Cómo lograrlo?

Cambiar ese centro

Durante los próximos días quiero que todos hagan este pequeño ejercicio: hay que elegir una pareja entre los presentes, del mismo sexo. Hay que centrarse por completo en esa pareja. Tu primera preocupación debe ser estar siempre pendiente de que la otra persona esté cómoda. Debes estar siempre pendiente de si es feliz y está bien. Entérate de si necesita algo. En lugar de servirte la comida a ti primero, pásale a esa persona el plato y luego toma uno para ti. Si en tu habitación no hay agua caliente, intenta averiguar si hay agua caliente para ella en su habitación.

¡Ah, y no vale emparejarse con amigos o familiares! No quiero que elijas a gente con la que puedas intercambiar direcciones más tarde, ¡con quien puedas entablar amistad a continuación! Simplemente elige a un desconocido, a quien tengas más cerca. Elige al azar.

Nos pasamos la mayor parte de la vida preocupándonos exclusivamente de nosotros mismos. Y como mucho, nos preocupamos de nuestra familia más cercana, y eso también porque nos parece que es nuestro deber. Cuando empieces con el ejercicio tendrás la oportunidad de ver ¡qué es el amor desinteresado! Es desinteresado porque no esperas nada de la otra persona.

Amor verdadero

El verdadero amor es algo tan profundo, tan energetizante, que no lo conocerás a menos que lo experimentes. El amor es una expresión de energía, no algo que se negocie. Dime una cosa: ¿puedes amar a la gente cuando la conoces por primera vez?

(Desde la audiencia: «¡No, Swamiji*! Ni siquiera les conocemos, ¿cómo vamos a amarles?»).*

¡Exactamente! Eso es lo que pensáis. Pero deja que te diga que con un poco de comprensión intelectual y de meditación ¡te darás cuenta de que puede amar a cualquiera sin ninguna razón, sin ningún motivo! Puedes amar a los árboles de la calle, puedes acariciarlos y sentir la energía que mana de ti. Puedes amar a la gente con la que te cruzas en la calle sin siquiera conocerla. El amor en realidad es tu propio ser, no una cualidad destilada que poseas.

Hoy en día, no hay nada que se malinterprete más que el amor. En la actualidad, el amor es más bien una transacción. Si alguien te dice alguna cosa bonita, le quieres. Mañana, si esa misma persona se queda corta, ya no le quieres tanto y probablemente le odies.

Incluso tu amigo de toda la vida, con quien chateas a diario en la red, de repente no te parecerá tan cercano si dice algo que no tiene tu aprobación. ¿Dónde ha ido a parar tu amor entonces? ¡Ha sufrido un parón temporal!

Son solo juegos que pones en marcha; un juego en el que amor y odio emergen de manera alternativa e intercambiable. Y esa relación amor-odio no es amor de ninguna de las maneras. Tengámoslo claro. Se trata simplemente de tu reacción a una persona o una situación, eso es todo. Eso es lo que *denominamos* amor. Pero no es auténtico amor. Es amor subjetivo, eso es todo.

El verdadero amor no tiene objeto. Está simplemente ahí, tanto si tiene objeto como si no. El verdadero amor es su propio sujeto. Desconoce objeto alguno. Tú eres el objeto y tú te conviertes en amor, eso es todo. Cualquier objeto que entre en contacto lo siente. Igual que un río fluye de manera natural y la gente disfruta del mismo en los distintos

lugares donde lo ve, el verdadero amor transpira de una persona, y la gente que la rodea es capaz de sentirlo.

En el verdadero amor no hay lugar para las condiciones. La energía en ti debería desbordar y expresarse como amor. Es entonces cuando puedes deshacerte de las enrevesadas limitaciones de las relaciones y expresarte total y hermosamente, ¡como un ser lleno de amor!

A fin de descubrir la cualidad de tu ser, que es el amor, puedes hacer dos cosas. La primera: escuchar repetidamente palabras como estas, de manera que creen en ti una convicción acerca del amor verdadero, de forma que se crea en ti un espacio para el proceso de transformación. La segunda cosa: meditar de manera que la transformación suceda.

En la vida práctica, cuando profundices en las relaciones comprenderás que todo lo que sientes no es verdadero amor, sino simplemente una forma de toma y daca. No es más que un ajuste, cierto compromiso, algunos sentimientos obligados, parte de temor, algo de culpabilidad. Y todo en nombre del amor.

La meditación puede llevarte más allá de esas malinterpretaciones del amor. La meditación puede operar al nivel del ser. ¡Por eso es un atajo! Cuando has de recorrer la vida y lo haces por ti mismo, te llevará toda una vida. Pero con la meditación se abre un espacio interior para que experimentes esas cosas claramente por ti mismo, tengas la edad que tengas.

Comprende esto: cuando eres capaz de amar sin ninguna razón, te expande enormemente. Tu mundo de repente parecerá adoptar proporciones colosales. Será extático. Te convertirás en una fuente de energía para ti mismo y para los demás. Rebosarás de tal manera que la energía en ti alcanzará a los demás. No hay otra manera. Los demás se sentirán atraídos hacia ti de manera natural.

P: ¿Y qué pasa con el amor entre una madre y su hijo? ¿No es amor desinteresado?

Ni siquiera el amor materno se libra de las expectativas. En muchas ocasiones, la gente me lo ha discutido. Permite que te diga que una madre ama a su hijo correctamente. Pero a fin de cuentas, existe una expectativa no escrita acerca de ese amor. Si el hijo provoca una pequeña fricción, las primeras palabras que aparecerán serán para decirle todo lo que ella ha hecho por él desde la infancia. Una pequeña merma en la relación basta para que todo explote.

El amor verdadero es la expresión de la energía Existencial en ti, y ese amor no puede nunca pensar en ese tipo de argumentos. Solo sabe fluir sin causa, sin razón. No necesita mantener ningún historial.

En el momento en que citas incidentes del pasado, quiere decir que siempre hubo expectativas ocultas en tu amor y cuando ese es el caso, nunca puede ser auténtico amor.

Lo mismo sucede en el caso del hijo. El hijo ama a la madre, esperando que le cuide, que le recoja a las cinco en el colegio y le prepare la fiambrera de la comida, esperando que se ocupe de su ropa, sin falta, todos los días. Él adora a su madre porque disfruta de los cuidados, del lujo.

Una anécdota:

> Un niño aprendía quebrados en el colegio.
> Un día la maestra le preguntó: «Si tenemos un pastel y lo dividimos en cinco porciones y se las damos a cada uno de los miembros de tu familia, cuántos trozos de pastel te tocarán a ti?».
> El niño contestó: «Dos y medio, señorita».
> La maestra le preguntó: «¿Cómo? ¿No has estudiado los quebrados?».
> «Es que, señorita, si me gusta, mi mamá me dará su trozo», contestó el crío.

Las madres quieren sacrificarse por su hijos, de acuerdo, pero de lo que hablamos es de la actitud con la que se sacrifican. Deberían hacerlo sencillamente a causa de un desbordamiento de amor en ellas, no a causa de expectativas ocultas. Los sucesos nunca quedarían registrados, no llevarían un historial si lo hicieran a causa de ese desbordamiento. Y aunque lo registrasen, no lo sacarían a modo de venganza cuando las cosas se pusieran difíciles.

El amor común siempre florece a partir de expectativas. Nadie puede negarlo, aunque todo el mundo lo intente. Las expectativas en el amor están tan bien entretejidas que resulta difícil percibirlas. Ese es el problema.

En realidad, mientras las cosas vayan bien, resulta difícil creer lo que estoy diciendo. Pero hemos escuchado tantos casos de hijos e hijas dados por perdidos en las familias por razones peregrinas... Simplemente porque se casaron fuera de su comunidad, o porque hubo alguna desavenencia en la familia. ¿Cuándo desapareció repentinamente todo el amor?

Hasta que esos incidentes tuvieron lugar, el hijo o hija fueron muy queridos. ¿Qué es lo que sucedió de repente? ¿Cómo es posible que desapareciese todo el cariño si era amor

de verdad? El amor verdadero nunca tiene fin porque no depende de ningún ciclo de causa y efecto. Incluso en situaciones familiares difíciles, si observamos atentamente, comprenderemos lo limitado que es ese amor. Intenta reordenar algunos aspectos de tu vida, y observa cómo reacciona tu familia ante ello.

Mientras te ocupes de tus hijos en nombre del amor, ellos también disfrutarán de ti, en nombre del amor. Mientras no tengáis roces, todo estará bien. Si alguna de las partes se comporta de forma inesperada, el clima afectivo cambia, el aroma cambia.

El amor que está siempre amenazado no es verdadero amor. No es más que amor organizado. Y nada organizado puede ser total. Y cuando algo no es total siempre está sometido a amenazas. El amor ha de ser una celebración total, no un deber.

Respeto no es amor

Una cosa más: todos confundimos amor con respeto. Cuando amas totalmente, nada de lo que hagas parecerá irrespetuoso. Ya ves, cuando observes de cerca muestras de respeto descubrirás que algunas personas hacen ciertas cosas, que parecen absolutamente normales, mientras que lo mismo, hecho por otra persona, parecerá irrespetuoso. La energía tras la persona que realiza la acción es lo que causa que esta pueda parecer respetuosa o lo contrario.

Cuando la energía que te impulsa es total, cuando eres una pura energía de amor, entonces puedes hacer lo que quieras. Cuando no te sientas seguro de ti mismo, te verás atrapado en los problemas del respeto. No te estoy pidiendo que seas irrespetuoso. Solo estoy diciendo que cuando tu ser reverbera de amor, tu lenguaje corporal hará que tus acciones nunca parezcas irrespetuosas.

Pero si te quedas atrapado en el respeto en lugar del amor, te estarás equivocando. Entonces, en lugar de ser cariñoso, empezarás a pretenderlo, y cuando uno pretende algo, no es íntegro, total.

Cuando te centras en el respeto pretendes porque el respeto es social y va cambiando en su definición. Pero si te centras en el amor, entonces el respeto se convierte en un agradable derivado. Así que céntrate en el amor y el respeto sucederá de manera automática.

Recuerda: el respeto está muerto. El amor está vivo. El respeto crea distancia; el amor desconoce las distancias.

La gente está educada para ser temerosa y sentir respeto por Dios. Nunca les enseñaron a amar a Dios. No se les permite tocar a los ídolos en los templos. Se espera de esas

personas que se mantengan a cierta distancia y que hagan una reverencia. Se les enseña a ser temerosos de Dios. Comprende que lo primero que habría que enseñarles a los niños es a amar a Dios.

Si no puedes abrazar a Dios, ¡no queda nada que abrazar, porque Dios lo es todo! Cuando enseñas a tu hijo que no puedes abrazar a Dios, en realidad le estás enseñando que Dios es distinto del resto. Al poner a Dios en un pedestal, estás alienando a tu hijo de la totalidad de la Existencia.

Demuestra algo de inteligencia social y juega al respeto de una manera inteligente cuando este sea necesario. Eso es todo. Ten en cuenta que este tipo de respeto tendrá lugar en medio de una profunda conciencia e inteligencia. No por ello serás menos cariñoso y afectuoso.

Una anécdota:

> Una madre acudió con su hija a una función pública.
> En un momento dado, perdió a la hija y acabaron separadas en la multitud.
> A la madre le entró mucho miedo y empezó a buscar a su hija por todas partes.
> De repente escuchó una voz a su espalda: «¡María, María!».
> Se volvió y vio a su hija.
> Corrió hacia ella, la abrazó y preguntó: «¿Pero por qué me has llamado María en lugar de mamá?».
> La niña dijo: «No hubiera servido de nada. ¡Este sitio está lleno de madres!».

Los niños siguen centrados en sí mismos y están más vivos y atentos que nosotros. Su inocencia, su amor, su lenguaje corporal habla por ellos, no sus palabras. Por eso, todo lo que dicen o hacen parece siempre inocente, nunca irrespetuoso. Una vez que la mente se adentra en los condicionamientos sociales, la inocencia desaparece. Entonces hemos de empezar a utilizar palabras y pretensiones.

Cuando el amor se convierte en un deber, pasa a ser una carga. Y cuando se convierte en una carga, deja de ser una celebración; estarás siempre bajo presión para mantenerlo.

Amor que libera

Los padres enseñan a sus hijos razones para amar. Desde la infancia se les enseña el amor con una razón. ¿Alguna vez les enseñamos a amar la tierra? ¿Les enseñamos a amar la naturaleza? No. Pero les enseñamos a amar a nuestros familiares. Les enseñamos a que nos amen a nosotros. Les enseñamos a amar a todo aquel que pudiera serles de alguna utilidad en algún sentido.

Si les enseñas a abrazar la naturaleza, estarás sembrando en ellos las semillas del amor verdadero. He visto a muchos padres que enseñan a sus hijos a tirar basura en espacios públicos y destrozar la belleza de la naturaleza. Los mismos padres que enseñan a los niños a amar la familia les enseñan a maltratar la naturaleza. Si hubiera algo de amor verdadero en ti, no maltratarías la naturaleza. La abrazarías y también a las personas.

Has de sembrar la semilla adecuada. Solo entonces brotará la planta deseada. Cuando crees las condiciones adecuadas para que florezca el amor en el interior del niño, este florecerá. La meditación ayuda a sembrar la semilla, al crear el espacio interior necesario. No puede imponerse nada desde fuera. En el momento en que se imponga, tropezará con resistencias y se expresará como una compulsión, lo que denominas un deber.

El amor del que hablamos es en realidad esclavitud psicológica. Esclavizas a la persona en nombre del amor, y esta se siente obligada a comportarse de una manera particular. En la esclavitud física al menos sabes que estás siendo esclavizado. Pero la esclavitud psicológica es tan astuta que nunca te darás cuenta de que estás esclavizado.

¿Por qué crees que existe tanta culpabilidad en todos nosotros? Pues porque el amor que conocemos siempre nos hace sentir culpables. Cuando el amor es total, cuando es pura energía procedente de tu ser, nunca puede propiciar culpabilidad. Solo te sientes culpable porque siempre te parece que no has amado suficiente, que has fracasado. ¿Y por qué no has amado suficiente? Porque te han enseñado el amor que tiene razones, nunca el amor total.

Ya ves que cuando has amado totalmente, nunca te sientes culpable ni triste cuando una persona muere. Puede sentir tristeza ante la separación física, pero nunca sentirás que has dejado nada pendiente. Cuando hablo de amor total, no quiero decir que deberías haber colmado todas las expectativas de atención y deseo del otro. Lo que quiero decir es que deberías haberte centrado en ti y transpirado ese tipo de amor energetizados hacia esa persona, considerándola y respetándola como parte de la Existencia.

Si te has conducido de ese modo, la habrás experimentado de una manera total y no sentirás ningún tipo de culpabilidad cuando fallezca. La familia siempre te inocula culpabilidad para poder controlarte. La culpabilidad no es sino una resaca de muchos tipos de emociones porque no exploraste la emoción en su totalidad. Nunca permitas que la culpabilidad llegue a poseerte.

No estoy diciendo que puedes hacer lo que te dé la gana y no sentirte culpable. Lo que estoy diciendo es que vivas totalmente, desde tu centro, con profunda conciencia y comprensión. Entonces no habrá lugar para la culpabilidad.

El amor verdadero siempre da sin pedir nada a cambio. No conoce ningún «dame». Solo sabe «dar». Y tampoco puedes inventártelo. Es así: puedes crear una rosa de plástico, ¿pero tendrá la fragancia de una rosa auténtica? ¡No! De la misma manera, el verdadero amor nunca puede ser una creación.

Para que la rosa de verdad suceda, has de crear las condiciones adecuadas, el terreno adecuado, la cantidad de agua adecuada, y entonces sucederá por sí misma. De la misma manera, para que el verdadero amor suceda, puedes crear conciencia, claridad y un entendimiento claro en tu interior, y florecerá en ti.

En una reunión universitaria, una chica me preguntó: «*Swamiji*, ¿fue un fracaso amoroso lo que hizo que se convirtiera en *sannyasi*?».

Le dije que fue ¡un *éxito* amoroso lo que hizo que me convirtiese en *sannyasi*! Fracasar en el amor solo crearía un Devdas, ¡no un *sannyasi!* Solo cuando puedes amar al mundo entero puedes convertirte en *sannyasi*. Solo cuando puedes amar al mundo entero es verdadero amor.

El verdadero amor sucede sin necesidad de relación. Solo el amor ordinario tiene lugar cuando existe una relación. En el amor ordinario, amas a tu padre porque se ocupa de ti. Amas a tu madre porque te cuida. Amas a tu novio porque te proporciona placer sensual.

El verdadero amor no es así. No dice: *«¡Vaya, ese es mi padre. He de quererle...».* ¡No! Sabe cómo seguir amando a todos y a todo. Eso es todo. El amor ordinario y corriente crea obligación, mientras que el amor verdadero libera. Con el amor ordinario existirán fracasos y éxitos. Con el amor verdadero, no hay ni éxitos ni fracasos, ES. Eso es todo. ¡El éxito radica en encontrarlo!

La gente cree que cuando nada te funciona, cuando se pierde todo el amor, te haces *sannyasi*. Pues no. La gente cree que los *sannyasis* son renunciantes empujados por la frustración. Pero te digo que me siento muy triste cuando pienso en la gente que dice ese tipo de cosas. Viven en una profunda ignorancia y no dejan de juzgar desde ese estado de ignorancia. Entiéndelo bien: *sannyas* es el matrimonio último... ¡con el Divino!

Un *sannyasi* de verdad es quien es tan cariñoso y compasivo que se dice que por donde pasa, ¡la yerba no muere! No es un cuento. Es verdad. Un verdadero *sannyasi* es aquel que transpira compasión y amor hacia la Existencia. Un verdadero *sannyasi* es aquel que sabe que la oración es amor y el amor oración.

Cuando descubres el amor verdadero, tu oración es una expresión del mismo. ¿Qué son los Meera Bhajans? Son las efusiones de Meera, un ser iluminado de la India. Ella

resonó con Krishna, que es la Existencia en Sí misma, y los emanó desde su ser. Por eso los Meera Bhajans siguen siendo famosos. La energía que subyace nunca puede desaparecer porque es la energía Existencial. El amor ordinario no puede sentirse al cabo de tantos años por parte de tanta gente. Solo el amor puro puede irradiar ese tipo de energía perdurable.

Y para Meera, sus *bhajans* fueron su oración. Cuando descubres el amor verdadero, no hay otro camino. La oración se convierte en amor.

El amor ordinario que conocemos no es más que esperar que alguien satisfaga tu imagen psicológica; alguien que pueda ofrecerte apoyo psicológico.

Necesitas que alguien se ocupe de tus necesidades. Necesitas a alguien que te anime cuando estés desanimado. Necesitas a alguien que simpatice contigo y que confirme tus preocupaciones acerca de ti. Eso es lo que llamas amor. Pero el amor verdadero está más allá de nombres y formas, de cuerpo y mente. Solo una persona que pueda amar al mundo entero más allá de todo eso se convierte en *sannyasi*. ¡Solo alguien así puede convertirse en un Vivekananda!

Cómo complicamos el amor

Cuando Vivekananda dice: «*¡Levanta! ¡Despierta!*», ¿quiere decir que estamos dormidos? ¡Pues claro! Estamos dormidos sin saber que lo estamos. Y no hacemos más que emitir juicios mientras seguimos dormidos. Criticamos mientras estamos dormidos. Condenamos cuando dormimos. Creemos estar despiertos y criticamos. Creemos saberlo todo sobre todo, incluyendo el amor.

Una anécdota:

> Un hombre tenía una tía rica a la que visitaba regularme.
> Codiciaba su riqueza y hacía lo posible por contentarla.
> La mujer tenía dos gatos, a los que adoraba.
> El hombre lo sabía y se ocupaba religiosamente de los gatos esperando ganársela.
> Su deseo secreto era que le incluyese en su testamento cuando lo redactase.
> Iba a verla a diario, daba leche a los gatos, jugaba con ellos, pasaba mucho tiempo allí y luego se iba.
> La anciana estaba muy satisfecha de la manera en que se ocupaba de los gatos.
> No tardó en fallecer. En su testamento le dejó los dos gatos.

¡Puedes imaginarte la desilusión de aquel hombre! ¡Debe de haberse sentido engañado.

Con el amor ordinario, tienes muchas posibilidades de sentirte engañado. La gente ama por dinero, por los favores que obtiene, por los consejos que les dan, por los descuidos de los demás, que pueden explotar... y por cualquier cosa. El amor siempre tiene una razón.

Pero la gente nunca lo reconoce. No lo acepta porque se autoengañan con su amor ordinario. Piensa que así es como es el amor. Y esas personas creen que mientras ellas son tan cariñosas yo no hago más que despreciar su amor.

Seamos honestos. Si te sientas y piensas un poco por ti mismo, comprenderás que lo que estoy diciendo es verdad. Lleva a cabo una investigación honesta en ti mismo y observa. No tienes más que sentarte e intentar visualizar cómo reaccionarías si tu padre, tu madre o tu hermana actuasen de una manera distinta contigo. Entonces entenderás de qué hablo.

Todos estamos todo el tiempo necesitando algo de alguien y por lo tanto siempre estamos preparando el terrero para obtenerlo como si nada. Ese como si nada, esa manera suave de intentar conseguir cosas es lo que llamamos amor. Y no creas que eso sea solo aplicable a la riqueza material. Incluso cuando esperas que el comportamiento de alguien sea de una manera determinada, actúas siguiendo esa pauta con esa persona. Mientras ambos os comportéis de ese modo, os amaréis. Si alguien mete la pata en algún momento, ¡el amor disminuye!

Fíjate en mí, por ejemplo. Afirmas que me quiere mucho. Todos los presentes tienen una idea particular acerca de cómo comportarse conmigo. Yo simplemente me comporto con cada uno de acuerdo con ello.

Eso es lo que sucede ahora. ¿Qué sucede? Si aunque solo sea en una ocasión no te sonrío o te digo algo que no encaja en tu marco referencial, empiezas a pensar que ya no te quiero.

Empiezas a pensar que quizás no sea tan afectuoso. Empiezas a imaginar por qué te diría lo que te dije, o por qué no te sonreí.

Quizás estaba hablando con otra persona, o quizás me limité a no sonreírte, a dejar que tu ego se asentase un poco, ¡eso es todo! Pero tú no te enteraste de nada y empezaste a interpretar mis actos según lo que pone en tu diccionario del amor. ¿Qué pasará? Acabarás sintiéndote fatal.

Así es como sencillamente complicas el amor. Al menos cuando me llega a mí, ¡por mi parte no hay ninguna complicación añadida! Imagina lo que sucedería cuando dos empezáis a relacionaros de esa manera... ¡Un caos absoluto! ¡Estarías todo el tiempo

yendo de amor de baja intensidad u otro más elevado, para volver a caer! ¡Y eso es todo!

La gente me dice: «*Swamiji*, nosotros amamos a nuestros hijos...».

¿Cuántas veces les habéis maldecido cuando se portaban mal? Una chica me decía en el ashram: «*Swamiji*, mi madre solo quiere a mis hijos si se portan bien. Quiere que le lleve a los niños para enseñarles los nietos a sus amigos y ¡luego me riñen por el caos que crean!»,

Cuando observas a los niños, te sientes atraído por su inocencia. Eso es una cosa. La segunda cosas es que te hacen sentir orgulloso, proporcionan un estímulo egoico, al ver que son tu creación. Y claro, te ocupas de ellos y les haces felices. Pero lo que estoy tratando de decir es que ese amor también tiene limitaciones y preferencias. Es muy subjetivo y depende de la manea en que se comportan.

Una anécdota:

> Un hombre trabajaba en un camino poniendo hormigón.
> Acababa de finalizar su trabajo cuando llegó corriendo un grupo de niños del barrio y llenó el hormigón de pisadas.
> El hombre se enfadó y les maldijo.
> Su amigo le preguntó: «¿Pero qué te pasa? Creía que te gustaban los niños».
> «Sí, me gustan, pero no corriendo por el hormigón», contestó.

¡El amor ordinario siempre llega con una condición bajo el brazo! Con letra pequeña. Eso es lo que intento explicar. Amamos a la gente dependiendo del nombre, el lugar, las costumbres y las situaciones.

El amor de un ser iluminado

Una anécdota extraída de la vida de Vivekananda:

Una noche, Vivekananda se despertó a las 2 de la madrugada y despertó a sus discípulos. Sus discípulos se preocuparon y quisieron saber qué pasaba. Vivekananda les dijo que sentía mucho dolor y que el algún lugar del mundo estaba sucediendo un desastre natural, que era lo que le causaba el dolor. A la mañana siguiente, los periódicos anunciaban un terrible terremoto en las islas Fiyi, que había acabado con muchas vidas.

Fue sensible a un desastre que sucedió en algún rincón del mundo ¡a miles de kilómetros de distancia! ¿Creéis que los seres humanos normales pueden ser sensibles? ¡No nos afecta ni siquiera que el vecino esté enfermo!

Una anécdota:

> Un hombre llamó a su médico de cabecera y le dijo: «Doctor, creo que debería venir a casa y hacerle un chequeo a mi esposa».
> «¿Es que no se encuentra bien?», preguntó el médico.
> El hombre contestó: «Eso creo, doctor. Ayer se levantó como de costumbre, se bañó, preparó el desayuno, envió a los niños al colegio, limpió la casa porque la asistenta no se presentó, lavó la ropa, trajo a los niños del colegio, les ayudó con los deberes y se acostó. A eso de medianoche se estuvo quejando de que estaba cansada. Creo que necesitaría que le hicieran una revisión».

¡Qué insensibles nos hemos vuelto! No somos capaces de conectar con la persona que vive con nosotros 24 horas al día durante 365 días al año. Por el contrario, los seres iluminados son muy sensibles al universo que les rodea.

Lo que le sucedió a Vivekananda es lo que denominamos empatía. Cuidado, que no es simpatía, sino empatía. Simpatía es una palabra muy superficial. Todos somos capaces de experimentar simpatía. Cuando alguien te explica sus sufrimientos, tú se lo confirmas; ¡eso es simpatía! Si alguien te cuenta que su esposo está enfermo, tú dices: «Vaya. Qué rabia. Debe usted sentirse fatal. No se preocupe, todo se arreglará». En el nombre de la simpatía les confirmamos su sufrimiento y ellos a su vez nos dicen que somos muy cariñosos y buenos.

En realidad, nos quieren porque estamos de acuerdo en que están sufriendo; es un chute sutil para el ego. Se sienten bien porque estamos reconociendo que pasan por tales preocupaciones. Eso es lo que la sociedad denomina simpatía.

Lo que sienten los maestros no es simpatía, es empatía. La empatía es cuando sientes el sufrimiento ajeno en tu propio ser. La persona en cuestión no tiene que explicarte sus males, porque tú los conoces porque la energía Existencia en ti los siente.

Los maestros son uno contigo, porque son uno con la Existencia, y tú eres parte de la Existencia. Solo tú los percibes separados. Y como son uno contigo, sienten *tu* dolor en *su* corazón. No conocen otra manera de hacerlo. Y también cuentan con la capacidad de observar el dolor que llega asociado.

El amor ordinario da a luz hijos mientras que el verdadero amor da a luz a tu propio ser. Te das a ti mismo un nuevo nacimiento, una transformación. De igual manera que la

oruga se convierte en mariposa, el ser humano se convierte en un alma realizada. Despiertas al amor energetizador que duerme en ti.

Un maestro te trasforma con su amor. Siempre digo a mis discípulos: «Cuando soy compasivo, os estoy engañando y cuando escupo fuego (riño), os estoy enseñando». Sea como fuere, ¡creces! A veces demuestro mi compasión de una manera muy cariñosa de forma que resultes más maleable para mis dedos transformadores. A veces muestro mi compasión simplemente enfadándome para sacudirte y que entres en una conciencia más profunda. En ambos casos, la única razón es puro amor por ti.

Un maestro es un océano de amor infinito y solo sabe dar. Si te acercas a él con un cuenco, te llevarás un cuenco de él contigo. Si te acercas a él con un aguamanil, te llevarás un aguamanil de él. Todo depende de lo sediento que estés, eso es todo. Cuanta más sed tengas, mayor será el recipiente con el que te acerques.

Pero él siempre está ahí, observándote llegar hasta él con recipiente de diversos tamaños y riéndose para sí ante tu incertidumbre, ¡ante el juego de tu mente que proyectas en él!

Tenlo muy claro: no te estoy pidiendo que ames a Dios o a un maestro. Para ti es muy difícil amar algo que no has visto. Pero puedes amar todo lo que ves, ¿verdad? Puedes amar a los animales, las plantas, la gente y muchas otras cosas. Ámales sencillamente sin razón, excepto por la dicha de amar.

Siente una profunda conexión con todos ellos y ámalos. Una vez que empieces, desarrollarás cierta fe en la Existencia porque esta es el hilo común que discurre a través de todas esas cosas. La fe es algo que no se te puede imponer. Si se te impone, albergarás un profundo resentimiento hacia el objeto de fe.

Cuando la fe ocurra, lentamente, tu amor se convertirá en amor hacia toda la Existencia. Entonces, la religión esencial echará raíces en ti: la religión de gratitud y amor.

Gratitud y amor están muy relacionados. Cuando experimentes gratitud en el centro de tu ser, en ti solo habrá amor, nada más. El primer paso para sentir amor verdadero es sentir gratitud. Mientras exista el descontento en tu sistema, no podrá haber amor verdadero. Gratitud y amor van de la mano.

¡Desaparece! Eso es amor

Algunos me dicen: «*Swamiji*, amo a todo el mundo. Ni siquiera hago daño a una hormiguita...».

¿Por qué pretendes autoengañarte diciendo todo eso? ¿Es que acaso amas a tu vecino de todo corazón? Te diré el qué: es muy fácil ir diciendo cosas tipo «amo a todo el mundo», ¡porque no tienes que hacer nada tangible para demostrarlo! ¡La gente puede continuar diciendo que ama al mundo entero y no hacer nada al respecto! No tiene que hacer nada especial para demostrarlo. El mundo, al fin y al cabo, es una entidad intangible; carece de una representación clara.

Pero cuando dices que amas a tu vecino, ¡empiezan los problemas. Has de verle la cara a diario. ¡Debes hacer algo tangible para demostrar tu amor hacia él! ¡Entonces tienes un problema!

¿Y cómo puede sentirte de maravilla al no haber hecho ningún daño a una hormiga? ¿Es que acaso una hormiga puede violar tu propiedad o persona? ¿Puede comprobar el amor que sientes por ella? Si es apenas visible y tú me estás hablando de ella. Esas son maneras de escurrir el bulto, de escapar de la verdad.

Intenta comprender esto: tu naturaleza inherente es amor y el amor es permanente. El resto de las emociones van y vienen. Eso es todo. Estás atrapado en el pensamiento de que el resto de emociones son reales y de que están destruyendo el amor. El amor no puede ser destruido. Si el amor pudiera destruirse, hace tiempo que se hubiera extinguido.

Cuando amas de verdad, las emociones opuestas no pueden entrar en ti. Simplemente quedan excluidas. ¿Puede la oscuridad penetrar en una habitación iluminada? ¡No! Solo puede hacerlo cuando apagas las luces. De la misma manera, el resto de emociones pueden entrar en ti solo cuando no conoces el amor verdadero. Cuando resplandeces de amor no hay manera de que pueda entrar ninguna otra emoción.

Pudieras haber experimentado que cuando haces algo con intensidad te olvidas de ti mismo. Puede tratarse de cualquier cosa, de algo tan simple como colorear, pintar o leer... o cualquier cosa. Cuando profundizas en ello te olvidas de ti mismo. Cuando sufras un fuerte dolor de cabeza intenta realizar alguna actividad con intensidad. En el momento en que profundices en algo más y pierdas conciencia de tu cabeza, el dolor desaparecerá. Solo cuando recuerdas la cabeza puedes tener jaqueca.

Cuando profundizas en cualquier emoción, solo la emoción permanece, y *tú* dejas de existir. Eso es lo que queremos decir con «totalidad».

Pudieras experimentar durante unos pocos segundos ese momento en que «tú» desapareces. Pero si te esfuerzas en ser intenso y total en todo, esa experiencia del «tú» desapareciendo sucederá más a menudo y durante períodos más largos. No tardarás en dominar el arte de trabajar intensamente, ¡y estar ausente!

De la misma manera, cuando resplandeces de amor, no te sientes a ti mismo, solo sientes amor; te *conviertes* en amor. Solo cuando te conviertes en amor es que has descubierto el amor verdadero. Cuando te conviertes en amor automáticamente transpiras compasión hacia todo el mundo y todas las cosas que te rodean. Aceptas más responsabilidad en lo que te rodea. Esta responsabilidad de servir a la gente no procede del ego, sino de la energía de amor que rebosa en ti.

Amor y responsabilidad

Amor y responsabilidad siempre van de la mano. Cuando amas realmente, también aceptas toda la responsabilidad. La gente cree que los *sannyasis* huyen de la responsabilidad. Entiéndelo bien: cuando renuncias a ser responsable respecto a tu propia familia, estás aceptando la responsabilidad de una familia mucho mayor, de toda la humanidad, de una familia millones de veces más amplia que la tuya. Es algo que la gente no comprende y que simplemente critica.

La responsabilidad es algo de lo que te puedes zafar con facilidad. Cuanta más responsabilidad aceptas, más te expandes ¡y la energía divina fluye automáticamente en ti! Siempre les digo a mis curanderos que acepten tanta responsabilidad como puedan por el sufrimiento y el dolor que les rodea y que curen a la gente continuamente.

Cuando sientes que eres responsable del dolor que sucede a tu alrededor, automáticamente das un paso al frente para ayudar a reducirlo de una u otra forma. La gente a menudo considera que basta con hacer algo por su propia familia. Esa es una contracción, no expansión. Necesitas expandirte para que el crecimiento pueda suceder. La existencia fluirá automáticamente cuando aceptes la responsabilidad.

La gente me dice: «*Swamiji*, me basta si puedo alimentar adecuadamente a mi familia». Has de tener esto muy claro: eso no es más que una excusa para reducir los límites a tu alrededor, una manera de contraerte. Tal vez conozcas las famosas palabras de Bodhidharma:

Buddham sharanam gachami
Dhammam sharanam gachami
Sangham sharanam gachami

Significan:
Me entrego al Buda;
Me entrego al *Dharma*, las enseñanzas del Buda;
Me entrego al *Sangha*, o institución creada por el Buda.

Entregarse al Buda o a cualquier maestro es muy fácil. No requiere mucho esfuerzo. Los maestros resultan tan cautivadores a causa de su divinidad. No hace falta esforzarse mucho para rendirse ante ellos. La gente me dice que en el momento en que me ven, sienten cierta fe en mí. Y yo te digo que eso no es nada del otro mundo. La energía Existencial que fluye a través de esta forma te atrae, ¡eso es todo!

La siguiente frase: *Me entrego a las enseñanzas del Buda*, resulta algo más difícil de seguir al principio, porque en el momento en que lo dices, ¡debes demostrar que lo estás haciendo! Por ejemplo, si dices: «*Sé dichoso*», es mi enseñanza. ¿Qué dirías entonces?: «No, no, *Swamiji*, no es práctico...». Más vale que lo tengas claro: yo *solo* digo cosas prácticas. Tú empiezas pensando que estoy iluminado, que no sé nada de lo que tú consideras la vida práctica.

Solo digo aquellas cosas en las que tú puedes *convertirte* en la vida cotidiana. Cuando digo «*Sé dichoso*», estoy compartiendo mi experiencia contigo. No solo estoy predicando unas palabras. Más vale que lo entiendas desde el principio. Cuando digo «*Sé dichoso*», estoy llevándote a experimentar la dicha en la que yo soy. Y eso es perfectamente práctico porque estoy vivo, aquí, frente a ti, ¡experimentándola!

La tercera línea dice: *Me entrego a la institución creada por el Buda*. Aquí empieza el problema. Se requiera una tremenda responsabilidad.

Comprende que los maestros viven más en su misión que en su cuerpo. Solo el 33% de su energía radica en su cuerpo. El 66% restante está en su misión y enseñanzas. Ese es el tipo de responsabilidad que han aceptado. Siempre le digo a la gente que obtengo mi energía de mi *movimiento*, no de los alimentos que consumo.

Los maestros nunca nacen para cumplir un *karma* o deseos insatisfechos en ellos mismos, porque no *tienen* ningún *karma* que cumplir. Nace a causa de una total compasión, de puro amor para avivar la divinidad en las personas.

Los maestros viven más en sus palabras y movimiento que en su cuerpo. Por eso siempre te digo que no te quedes con mi forma y te tornes sensible a la energía de mi misión.

¿Pero qué haces? ¡Continúas agarrándome del codo todo el tiempo! En lugar de dedicarme a realizar mi trabajo, que es tu propia floración, te enganchas a mí y quieres estar siempre a mi lado. Nunca lo entiendes cuando te lo explico.

Entiende que cuando realizas la tarea requerida en una misión divina, estás haciendo dos cosas. Una es meditar para tu propio desarrollo espiritual, la segunda es servir a la sociedad, siendo ésta la mayor responsabilidad. La segunda no es más que un derivado

de la primera. La transformación que tiene lugar en ti mientras llevas a cabo esa labor es en realidad ¡la misión de transformarte!

¡Así que acepta la responsabilidad con alegría! Sentirás desarrollarse en ti el amor desinteresado. El mundo entero se convertirá en tu familia. Cuando te veas frente a responsabilidades aparentemente muy pesadas, asiente con la cabeza y acéptalas. Basta con asentir sin resistencias. Del resto se encargará la Existencia.

¿Has oído hablar del *Mysore pack*, el famoso dulce indio? Parece y da la impresión de ser pesado, pero en el momento en que te lo llevas a la boca se deshace, se disuelve y te proporciona una renovada fuente de energía. De la misma manera, cuando simplemente asientes con la cabeza frente a cualquier responsabilidad importante, inmediatamente obtienes la energía para ejecutarla. El acto mismo de aceptar la responsabilidad te aporta la energía necesaria. Esa es la energía afectuosa de la Existencia que necesitas descubrir en ti mismo.

Para aceptar responsabilidades, has de amar toda la Existencia, sin discriminaciones. Cuando amas sin discriminaciones, puedes aceptar responsabilidades sin discriminaciones. La responsabilidad no es más que la capacidad de responder con espontaneidad. Cuando puedes responder sin pensártelo, sin un plan, cuando estás dispuesto a lo que sea, ¡es que has llegado!

P: Quiero ser afectuoso pero soy incapaz de soltar...

Ser totalmente afectuoso es un gran desafío para el ego. Ser totalmente afectuoso es fundirte con el Todo. Eso es muy problemático para el ego. Ahora estás fragmentado; no estás integrado. Cuando estás fragmentado te limitas a jugar con tus distintos fragmentos y a escapar, eso es todo. Ser afectuoso significa estar integrado. Pero tienes miedo, porque cuando estas integrado, te desarrollas íntegramente. Tus partes han de morir y devenir íntegro, uno.

Estás tan acostumbrado a estar fragmentado que cuando has de integrarte te sientes amenazado. Tu ego se niega a permitir que algo así suceda. Cuando te tornas afectuoso, estás fundiendo tu ego. Antes, tu ego era duro; era sólido y tú te sentías bien. ¿Qué sucede cuando el ego se funde, se deshace? Te sientes como si perdieras la identidad, la sujeción.

Si decides soltar al menos una vez, sentirás una liberación tremenda, una liberación en tu interior. Hace falta valor para soltar y ser afectuoso. Da al menos un primer paso y sé consciente de ese profundo interior en ti; el resto sucederá de manera automática. La conciencia es la llave para abrir cualquier cerradura.

Cuando empiezas a amar más allá de nombres y formas, no estás perdiendo nada, solo sueltas lo que *no* eres, la ilusión que necesitas soltar. Lo que obtienes es realidad. Así que ten fe y no temas cuando te descubras fundiéndote con el todo.

Suelta y observa la transformación interior que sucede en ti. Comprenderás lo absurdo de haberte apegado a la manera de hacer del ego; comprenderás todo lo que te has estado perdiendo por ocultarte tras la máscara del ego.

Y ten bien claro que el verdadero amor nunca hace cálculos. El verdadero amor procede del corazón y este nunca calcula. Solo la mente calcula. Es hora de trasladarte de la mente al corazón. Ya has escuchado a la mente suficiente tiempo. Decídete ahora y escucha al corazón. Cuando vives con el corazón nunca te arrepientes de nada en la vida porque existe completud en todo lo que haces.

Con la mente nunca experimentarás amor verdadero. Solo puedes experimentarlo con el corazón. El amor debe experimentarse en el centro de tu ser. El centro de tu ser es totalmente silente; desconoce las palabras y los pensamientos. Ningún pensamiento puede penetrar en el mismo.

Por eso los maestros te repiten que profundices en ti mismo para descubrir tu verdadera naturaleza. Tu centro es tu verdadera naturaleza. En realidad eres *tú*. Pero intentas encontrarte a ti mismo en otros sitios: en las relaciones, en las cosas materiales y en lo que sea. Siempre te equivocas al buscar la verdad. Ahora es el momento de buscar dentro.

Hablamos del amor todo el tiempo sencillamente porque lo extrañamos, sencillamente porque no lo hemos saboreado. Cuando una persona tiene sed, habla y sueña con agua todo el tiempo. En el momento en que sacia su sed, deja de hablar de ella. Necesitamos soltar y experimentar el amor verdadero, el amor que te funde con el todo. Y entonces dejaremos de hablar del mismo.

En realidad el amor es entrega. Pero para la mayoría de nosotros se convierte en una lucha. Cuando digo entrega no me refiero a rendirse por aceptación. Quiero decir entregarse a partir de una profunda comprensión. Cuando te entregas a partir de la aceptación, estás llegado a un compromiso. El amor nunca puede ser un compromiso. En el momento en que te comprometes, deja de existir amor. Solo cuando comprendes y te disuelves aparece el amor.

Cuando estás con un maestro dispones de la oportunidad de tu vida para descubrir el amor; cuentas con la oportunidad de morir y resucitar en verdadero amor. El proceso alquímico que tiene lugar en presencia de un maestro no te da más opción que morir y renacer con amor verdadero. Todo lo que has de hacer es estar dispuesto a disolverte en

su presencia. Si tienes el valor de hacerlo estás dispuesto a dar un salto hacia la conciencia más elevada llamada amor.

El amor no es un objeto, es el sujeto. Eres *tú. Tú te conviertes en amor*, eso es todo. Entonces empiezas a amar sin una razón. Amarás los árboles, las flores, la tierra y todo lo demás. Irradiarás amor y te fundirás con la Existencia.

La raíz es amor

Ya lo ves, cuando te desarrollas en el amor, aprendes a incluirlo todo y a todos. Cuando veas a un maestro comprenderás lo inclusivo que es. Nunca excluye nada ni a nadie. No ve las imperfecciones de nadie. Es puro amor, eso es todo. Y al amor puro no ve imperfecciones.

La Existencia es puro amor. La sociedad *siempre* es contraria al amor puro. En su interior, la sociedad es en realidad contraria a la Existencia o a Dios. Toda esa veneración es mera hipocresía. Se oculta en el nombre de la veneración. ¡La mejor manera de no creer en nada en empezar a venerarlo! La sociedad se escapa en nombre de la veneración, de la devoción. Cuando veneras, ¡no tienes que hacer nada más! Y la gente no te molesta, ¡porque estás venerando! ¿Pero qué sucede en tu espacio interior? Sigue igual que antes.

La sociedad nunca aprueba el soltar y amar a todas las plantas y animales. Te dirá que estás loco. Solo aprueba el amor gobernado por el toma y daca; el amor que llega por una razón.

Pero te digo lo siguiente: no te rindas. Sigue amando con todo tu corazón. Descubre a la Existencia en todo. Siente las plantas con ternura en el corazón. Observa a los animales como si fuesen tú. Considera a cada persona, piedra o árbol como una parte de Dios. *Esa* es la verdadera veneración. Es fácil venerar a Dios en el templo. Pero la verdadera veneración es a Dios en todo. Empieza por tu vecino.

La gente nunca va a la raíz de las cosas; ese es el problema. La raíz de Dios es amor. La raíz de Dios radica en verle en todo. A la gente le asusta ir a la raíz, así que se engañan con las capas superficiales. No tienen el valor de explorar más allá de cierto punto en nada en la vida. Por eso tampoco te permiten explorar a ti. Te dicen que lo que han descubierto es la verdad. Te cuentan que basta con hacer caso a lo que te dicen.

Ten el valor de profundizar y amar. Empezarás a sentir el hilo común de la Existencia en todo lo que veas. Entenderás que todo lo que ves son sucesos ilusorios colgando del hilo auténtico de la Existencia. Automáticamente empezarás a amarlo todo de la misma

manera, sin ningún problema, porque solo verás Existencia en todo. Ese es el verdadero cambio de conciencia.

Puedes hablar durante años de la Existencia o de Dios, y seguir sin haberlo experimentado. Sí, claro, tu ego será muy agradable y sólido porque sentirás que sabes mucho de Dios. Pero si profundizas, no hallarás ninguna experiencia sólida. Y como careces de ella, seguirás atrapado en las palabras, porque si dejas de hablar no queda nada; no hay experiencia.

Así que empieza sintiendo amor hacia todo sencillamente por lo que es. Comprende lo siguiente: os hablo porque están aquí. Si no estuvieran aquí, continuaría hablándole a este baniano, ¡a esos animales! Todas las hojas hablan. ¡Ese es el lenguaje del amor!

Durante años he repetido que pertenecemos a una avanzada especie animal. Pero dejémoslo claro, ni siguiera los animales son simplemente animales. Y todos y cada uno de los átomos de esta tierra es divino, una parte de la Existencia. Si lo entiendes claramente podrás empezar a sentir todo lo que te rodea.

Tu mente no necesita amor, pero tu ser sí. El amor es una aventura en la que te disuelves. Cuando *no eres*, el amor *es*. No tenemos el valor de «no ser», así que nos aferramos; nos retiramos del amor incondicional.

Quienes están dispuestos a aceptar la aventura de la disolución, de experimentar el todo, son los valientes. El amor ordinario que conoces es como luchar entre cuatro paredes. El verdadero amor es como luchar en el frío de las calles despejadas. Los valientes lucharan en las calles y vencerán. Cuando luchas entre de cuatro paredes, te sientes bien, pero estás pasando por alto la realidad. Cuando estás dispuesto a luchar en las calles, ¡estás en la realidad y vivo!

No tienes por qué sentir miedo de luchar a cielo abierto. Si luchas sabiendo que lo estás haciendo bajo la compasiva mirada de la Existencia, no tienes nada que temer porque aunque caigas ¡lo harás en el regazo de la Existencia! Pero has de tener el valor de plantarte y luchar. Ese es el paso que das a tu favor. Del resto se ocupará la Existencia.

Eso ocurrirá si sientes algo más que curiosidad por conocer la verdad. No basta con mera curiosidad. Si eres simplemente curioso, llegarás, mariposearás y te largarás. Si sientes algo más que curiosidad, si en ti existe un ardiente deseo que se manifiesta de vez en cuando, puedes empezar a conocer, experimentar la verdad. Si solo eres curioso no habrá devoción o dedicación. Pero si en ti sientes un fuego, tendremos devoción, dedicación. La dedicación es lo que te trae aquí, una y otra vez.

Por mucho que intentes huir de aquí, ¡no podrás! Puede que te alejes unos cuantos días, pero ese ardiente deseo interior te traerá una y otra vez. Para descubrir el amor verdadero has de contar con esa intensidad en tu interior.

El amor te convierte en bello y rico

Ama todo lo que puedas, sin pedir nada a cambio. Amar por una razón no es amor; es un trato comercial. Cuando puedes amar sin razón, cuando puedes amar a todo y a todos los que se cruzan en tu camino, liberarás una tremenda energía y belleza. Parecerás hermoso independientemente de que lo seas o no físicamente.

No creas que el amor incondicional no te devolverá nada. Te devolverá cosas en diversos modos. Deberías evolucionar hasta el extremo de ver llegar esas cosas y continuar amando, en aras del amor. Tu inteligencia te permitirá ver lo que obtienes a cambio, ¡y esa misma inteligencia también hará que permanezcas dichosamente inalterado por ellas!

En tu corazón tendrá lugar un cambio revolucionario y serás una persona nueva. La gente percibirá un hermoso cambio en ti. Desarrollará un nuevo respeto por ti. Verá que floreces de una manera incomprensible para ella.

Serás capaz de amar incondicionalmente, necesitarás sentirte libre. ¿Qué quiero decir con lo de libre? Pues no limitado por cuestiones de casta, credo, secta, religión, familia, conocidos y cosas por el estilo. Porque cuando estás limitado por todo ello, tu amor permanece limitado, y un amor limitado no es verdadero amor. ¿Cómo puedes amar con limitaciones? ¡Eso va contra la mismísima definición del amor!

No estoy diciendo que deberías olvidarte de la familia, la religión, etc. Pero no percibas el amor en el contexto de todo eso. Libera tu espacio interior de esas ataduras. Cuando sientes que perteneces a la existencia, puedes amar sin limitaciones.

Siempre le digo a la gente que si puede sentir el amor que siente hacia mí pero hacia los demás, entonces tendrá una vislumbre de lo que es el amor verdadero porque, como ya te he explicado, ¡amarme a mí es muy fácil! Pero si puedes sentir el mismo amor que sientes hacia mí por los demás, entonces habrás entrado en la corriente del amor verdadero; entonces habrás empezado a sentir la Existencia en todo. Entonces, lentamente, llegarás a abrazarlo todo y a todos como parte de la Existencia.

Ahora practicaremos una sencilla pero muy eficaz técnica de meditación llamada *Mahamantra*, a fin de experimentar la fuente de energía en nuestro interior. Esta meditación también está muy bien para energetizar el *chakra anahata*, sito en la región del corazón.

Emoción: amor

Chakra: anahata

Situación: región del corazón

En sánscrito, *anahata* significa «lo increado». El amor puro nunca puede crearse. Florece por sí mismo.

Este *chakra* se cierra cuando buscas la atención y el amor de los demás, y florece cuando expresas amor desinteresado, ¡sin esperar nada a cambio!

Técnica de meditación para devenir una fuente de energía de amor:
Meditación Mahamantra, una técnica del budismo tibetano.

Meditación Mahamantra

(Duración total: 30 minutos. A practicar con el estómago vacío).

La meditación *Mahamantra* es una antigua técnica budista tibetana para ayudarte a sentir la fuente de energía en tu interior. Creará un buen fluido de energía en ti. Te llenará de energía hasta el borde, de manera que dejes de buscar la atención de los demás, en su lugar empieces a ofrecer energía y amor a los demás como resultado de una desbordante energía en ti. Esta técnica despertará el *chakra anahata*, situado en el centro del corazón.

También proporcionará firmeza y estabilidad a tu mente. Tu mente oscila mucho debido a los pensamientos. Esta meditación serena tu mente al hacerla entrar en la zona inmental. Es como un trampolín al infinito.

Mientras practicas esta meditación puedes llevar el *mala* (rosario) en el cuello. Servirá para almacenar la energía que crees durante la meditación.

Esta meditación debería practicarse con el estómago vacío, preferentemente por la mañana temprano o dos horas después de cualquier comida. Puede practicarse a solas o en grupo. Cuando se practica en grupo energetiza el lugar donde se realiza.

Permite que te explique la técnica.

Siéntate cruzando las piernas y adoptando una postura cómoda en el suelo. Mantén la cabeza, el cuello y la columna vertebral en línea, derechos. Quienes no puedan sentarse en el suelo pueden hacerlo en una silla. Siéntete relajado y cierra los ojos. Incluso tras cerrar los ojos vemos formarse imágenes por detrás de los párpados. Para controlarlo, imagina que tus globos oculares se han vuelto de piedra. Endurécelos con presión mental y las imágenes se desvanecerán. El movimiento de los ojos está muy relacionado con el movimiento de los pensamientos en la mente. Por eso se te pide que detengas el movimiento de los globos oculares. No te preocupes mucho de su interrupción. Continúa con la meditación.

Mantén las labios juntos y produce el sonido «mmmm...» desde el interior. Si tuvieras que meter el rostro en el interior de un contenedor vacío de aluminio y hacer un sonido parecido a un zumbido, el sonido generado sería algo así. Fíjate que no es «Hum...», ni «Om...». Simplemente mantén los labios juntos y produce el sonido «mmmm...». Este zumbido debe ser todo lo prolongado posible antes de iniciar la siguiente inspiración. Deberá ser todo lo hondo y profundo posible, desde el centro del ombligo, y tan audible como sea posible.

No te esfuerces en respirar hondo tras cada «mmmm»; el propio cuerpo inspirará cuando lo necesite. No te pongas tenso. Concentra todo tu ser y energía en crear esta vibración. Conviértete en el zumbido. Deja que el cuerpo se llene de la vibración del zumbido. Luego, pasado un tiempo, sentirás que el zumbido continúa sin que te esfuerces en crearlo ya que ¡te has convertido en un oyente!

Detén el zumbido al cabo de veinte minutos. Si estás con el CD, escucharás: «¡Stop!». Detente tal como estés, de repente. No esperes a finalizar una respiración, detente de repente. Tras detener el zumbido, mantén los ojos cerrados, permanece silente e inactivo durante 10 minutos con una sonrisa en el rostro y sintiéndote dichoso. Si llega algún pensamiento, permite que lo haga. Limítate a observar tu mente como si mirases la televisión. No te resistas a los pensamientos ni los juzgues. Permanece en silencio y dichoso. Durante ese tiempo, la energía creada por los 42 minutos de zumbido penetrará por todos los rincones de tu ser y los limpiará en profundidad.

Al cabo de 10 minutos, con mucha lentitud, puedes abrir los ojos. Intenta hablar poco durante la siguiente media hora por lo menos.

Gracias.



Capítulo 3

Vivir sin preocupaciones

¿Qué es preocuparse?

¿Puede decírmelo alguien?

(Contesta una mujer...) Swamiji, nos preocupamos cuando pensamos en los problemas de nuestro negocio o cuando pensamos en nuestros hijos o en nuestra salud...

De lo que estás hablando son de las *razones* para preocuparse. Pero no estoy preguntando acerca de las razones para preocuparse. Estoy preguntando «¿qué ES preocuparse?». Si me contestas enumerándome las razones para preocuparse, ¡esta sesión será el cuento de nunca acabar! Cada uno de los presentes tendrá una lista bien larga...

Swamiji, mi negocio no funciona...

> ¡No disfruto de paz mental en casa!
> ¡No se imagina la de problemas que tengo...!
> No tengo hijos. ¡Esa es mi preocupación!
> ¡Mi preocupación son mis hijos!

Todos tenemos preocupaciones todo el tiempo. Y si no podemos encontrar preocupaciones, nos preocuparemos ¡por *no* tener preocupaciones! Cuando no tenemos preocupaciones ¡empezamos a sentirnos inseguros! Algunos jubilados me dicen: «*Swamiji*, no sabemos qué hacer. Los hijos se casaron y se fueron a vivir a sus propias casas. No nos piden nada; no tenemos nada en que pensar. No tiene sentido seguir viviendo, *Swamiji*. Queremos morir en paz».

No saben qué hacer porque ¡carecen de preocupaciones! Intentan con todas sus ganas pensar en algo para mantener sus mentes ocupadas, ¡pero no se les ocurre nada! Es una novedad para ellos porque hasta entonces han estado siempre ocupados con una u otra preocupación, con uno o varios pensamientos.

Antes de definir la preocupación, me gustaría que reconocieses que sea cual fuere nuestra cultura, situación económica, edad o cualquier otra cosa, todos tenemos una cosa en común: ¡la preocupación!

Si te pregunto por qué te preocupas enumerarás muchas razones. Siempre crees que preocuparse está provocado por cuestiones externas y siempre echas la culpa de ello a las personas que te rodean.

Si la causa de las preocupaciones fuese externa, entonces al menos habría alguien que habría conseguido vencer todas esas causas y estaría libre de preocupaciones, ¿no? Todo el mundo tiene una u otra preocupación, ¿no? Tanto si son ricos como pobres, casados o solteros, con hijos o sin ellos, trabajadores o con negocio propio... Todo el mundo parece andar preocupado.

Y la razón –aunque consideremos que la causa de la preocupación sea externa–, la causa para preocuparse radica en lo más profundo de nosotros mismos. Por eso todo el mundo tiene una u otra preocupación todo el tiempo.

Así que regresemos a la pregunta: «¿qué es preocuparse?».

Si profundizamos, descubriremos que la preocupación no es más que *tu respuesta* a un suceso. El que una situación te preocupe o no, depende por completo en la manera en que elijes reaccionar ante la misma.

Por ejemplo, imagina que tu amigo consigue un trabajo nuevo, llega y te cuenta las gratificaciones y beneficios que incluye. ¿Cómo reaccionarás? Inconscientemente, te dirías: «Vaya, ha conseguido un trabajo nuevo. Qué de beneficios incluye. ¿Y yo? ¿Qué diría mi mujer si se enterase de tanto beneficio y gratificación? Mejor que este tipo no conozca a mi mujer o tendré problemas. ¿Debería empezar a buscar otro empleo? Yo no tengo tanta suerte...».

¡Eso es preocuparse! Un raudal continuo y no deseado de palabras que sucede en nuestro interior todo el tiempo.

Por qué y cómo nos preocupamos

Preocuparse es lo que sucede cuando te comparas constantemente con marcos de referencia externos y te lo repites continuamente. Con el tiempo, eso se convierte en tu configuración mental.

Tu propia configuración mental se torna preocupación.

Piensas:

¿Me lo monto tan bien como mis vecinos?

¿Cómo puedo impresionar a mi jefe?

¿Qué van a pensar mis hijos?

Todo el tiempo necesitamos obtener la aprobación de los demás, sea de la familia, del trabajo o de la sociedad. Eso conforma la mayor parte de nuestras preocupaciones. Nuestra vida no es más que un proceso de recopilación de certificados de los demás. Si los demás no nos siguen dando certificados de *Buen Marido, Buen Empleado, Buen Vecino*, nos preocupa que nuestra vida carezca de sentido. Conformamos nuestra personalidad únicamente a partir de los certificados ajenos. Hemos dejado de confiar en nosotros mismos; ese el problema.

De niños, todos estuvimos muy centrados en nuestro propio ser. ¿Has visto a algún niño preocuparse de lo que la gente pudiera pensar de él? ¡No! Un niño es hermoso porque carece de preocupaciones. No le preocupa nada de lo que los demás digan de él.

Al crecer, la sociedad nos enseña a valorarnos a través de las ideas y opiniones ajenas. La sociedad nos convierte en dependientes del apoyo externo, de la certificación ajena, en todos nuestros actos y palabras. Por eso siempre andamos preocupados por lo que otros pudieran decir de nosotros.

También, cuando te preocupas por algo, sientes que cuentas con un punto de referencia definido con el que orientar tu vida. Por eso preocuparte le proporciona una dirección a tu vida. Sin preocupaciones sentirías que careces de eje en el que discurrir. Y por eso alimentas tus preocupaciones.

Permite que te cuente una anécdota:

> Había tres hombres sentados en una isla abandonada.
> No sabían cuántos años llevaban allí.
> De repente, uno de ellos encontró una botella y la agarró.
> La frotó con las manos y apareció un genio del interior.
> Se quedaron de una pieza.
> El genio les dijo: «Gracias por liberarme de la botella. Cada uno de ustedes puede pedirme un deseo y yo se lo concederé».
> Todos se emocionaron mucho y se lo pensaron un rato.
> El primer hombre dijo: «Quiero casarme con mi novia y vivir feliz».
> El genio dijo: «De acuerdo, su deseo se cumplirá».
> El primero hombre desapareció de la isla y el genio miró ahora al segundo.
> El segundo hombre dijo: «Quiero llegar a ser un rico hombre de negocios».
> El genio dijo: «De acuerdo, su deseo le será concedido».
> El segundo hombre desapareció y el genio le preguntó al tercer hombre qué quería.
> El tercer hombre dijo: «Voy a echar de menos a mis dos amigos, que han estado conmigo durante todos estos años. ¡Quiero estar con ellos!».
> El genio dijo: «De acuerdo», y desapareció, dejando a los tres hombres tal y como estaban al principio, ¡en la isla abandonada!

El tercero estaba en realidad apegado a su preocupación ¡que era quedarse atrás en la isla abandonada! Eso es lo que quiero decir cuando digo que ¡le tenemos mucho cariño a nuestras preocupaciones! Aseguramos que nos hacen desgraciados pero estamos muy apegados a ellas.

Hay gente que llega y me dice: «*Swamiji*, mi negocio va cada vez peor. El mes pasado tuve grandes pérdidas y sé que este mes será incluso peor».
Así que les pregunto: «Si ya lo sabe, ¿por qué no cierra ahora mismo? ¿Por qué sigue sufriendo?».

Pero me miran asombrados. Y me preguntan, incrédulos: «¿Pero qué dice, *Swamiji*? ¿Qué haría entonces?».

En el momento en que te ofrezco solución para tu preocupación, tú te agitas porque sin una razón para preocuparse, tu ego ¡pierde la razón de su existencia! Por eso elijes seguir en la dimensión de la preocupación. Cuando estás preocupado, sientes que eres alguien. Te sientes sólido.

Mientras que, cuando no tienes preocupaciones eres dichoso, ¡pero en esa dimensión no eres nadie! No hay material para mantenerte ocupado. No hay nada que resolver. Te sientes inseguro, como una nulidad. Por eso te digo que para disfrutar de un estado menos angustiado, en primer lugar has de abandonar el deseo del ego de ser una entidad sólida.

Lo que tiene el preocuparse es, en primero lugar es que se trata de alimentar la mente, mantenerla ocupada. Además, cada persona cree que solo *ella* tiene un montón de preocupaciones y que solo *ella* es infeliz, ¡y que todo el mundo es muy feliz! Pero lo curioso es que ¡todo el mundo piensa lo mismo! ¿Cómo es posible?

Una anécdota:

> En cierto reino llegó a oídos del rey que todos sus súbditos estaban deprimidos, porque cada uno tenía la impresión de que no podía tener menos preocupaciones, y que el resto de sus conciudadanos carecía de ellas.
> Así que el rey anunció la creación de una «Oferta de Intercambio de Preocupaciones», a la que la gente podía traer sus grandes preocupaciones y cambiarlas por las pequeñas preocupaciones de otras personas.
> Se preparó un gran espacio y en el centro se colocó una enorme «marmita de las preocupaciones».
> Todos los que quisieran podían acercarse, echar sus propias preocupaciones al interior, luego tomar otras que les pareciesen preferibles.

Lo único era que tenían que llevarse *algunas* preocupaciones.
Todo el reino se reunió para asistir al evento.
La gente circulaba por los alrededores, encontrándose, hablando entre sí sobre sus preocupaciones.
El evento se declaró abierto para el intercambio de preocupaciones al cabo de bastante tiempo.
Pasó el tiempo y no hubo ni una sola persona que se acercase para echar sus preocupaciones en la marmita.
El rey preguntó a sus ministros qué sucedía.
Los ministros replicaron: «Majestad, tras toda la interacción inicial, todo el mundo considera que sus propias preocupaciones familiares ¡son mucho mejores que las de otros!».

Si llegamos al fondo de nuestras pretendidas preocupaciones, comprenderemos que simplemente estamos magnificando cosas que no son tan malas, al fin y al cabo. Simplemente hablamos y hablamos sin profundizar realmente en los temas. Si profundizamos en ellos, nos darnos cuenta de que las preocupaciones en realidad apenas representan un 10% de todo lo que nos preocupamos.

Charla interior y charla exterior

Vale, a continuación analicemos lo que sucede realmente en la mente cuando te preocupas.

Observa tu mente cuanto te estés preocupando por algo. Verás que el caudal continuo de pensamiento es generado en la mente: pensamientos totalmente desconectados y a menudo negativos. Esa oleada de palabras negativas y repetitivas será como una corriente en tu mente.

Ya lo ves: todos utilizamos dos tipos de expresión hablada: *la charla exterior* y *la interiorizada. La exterior* es hablar con los demás, lo que denominamos conversación o charla. La *charla interna* es hablarnos a nosotros mismos. En realidad, esta *charla interna* es un proceso continuo que tiene lugar de manera ininterrumpida en nuestro interior, el denominado «parloteo interior», a eso es lo que denominamos «preocupación».

Preocuparse no es más que este parloteo interior, continuo e incontrolable que tiene lugar en nuestra mente. El parloteo interior se convierte en tu amo y toma el control de ti.

Al decir algo externamente, te andas con mucho cuidado porque si no lo haces, la sociedad te pedirá que te andes con ojo. Pero tu «charla interior» no está sometida a ese tipo de control. Si las palabras que expresas exteriormente pueden ser controladas, ¿por qué no pueden controlarse las que suceden internamente?

No controlas lo que sucede en el interior porque careces de autorrespeto. Simplemente dices lo que quieres internamente. ¿Echamos basura en un plato de comida? No. Solo la tiramos al cubo de la basura. Tú tratas a los demás como a un plato de comida y a ti mismo como a un cubo de basura. Por eso te indigestas.

El peligro en las conversaciones externas radica en que habrá momentos en que no haya conversación. Pero el parloteo interior es continuo. ¡Y puede volverte loco! En realidad, en muchas ocasiones hablas externamente solo para escapar de tu parloteo interno. ¡Por eso se habla tanto en el mundo! La gente tiene miedo de permanecer en silencio porque en su interior hay un manicomio. Así que las personas se reúnen, socializan, hablan y se mantienen ocupados

¿A qué nos referimos exactamente al hablar de cháchara interior?

Intenta realizar este pequeño ejercicio cuando estés a solas. Siéntate durante unos pocos minutos con los ojos cerrados. Mantén papel y lápiz cerca de ti. No concentres la mente en nada en particular. Solo observa tu mente. Observa qué es lo que sucede en tu mente. Casi en cuanto cierres los ojos percibirás que hay un caudal continuo de pensamientos que recorren tu mente. Anota, honestamente, los pensamientos que identifiques. Escribe lo que sucede, por muy inconexos que pudieran parecer los pensamientos. Hazlo durante cinco minutos.

A continuación, siéntate y lee lo que hayas escrito. ¡Te asombrará! Todo eso que has anotado en el papel es tu parloteo interior. Si lo lees, ¡te darás cuenta de lo inconexos e irrelevantes que son tus pensamientos! En este momento estás aquí y al siguiente puedes estar en América; luego estarás en tu oficina y en el siguiente instante pensando en tus hijos.

¡Esa es la mente a la que le has confiado tu vida! Esa es la mente que genera todas tus preocupaciones. Esa es la mente que vive tu vida por ti. Si entiendes este paso, el resto será fácil.

Una anécdota:

> Un día hubo un accidente en la carretera.
> La gente se arremolinó alrededor y vieron que un coche nuevecito se había estrellado contra una pared.
> Le preguntaron al conductor: «¿Por qué conduces si no sabes cómo hacerlo?».

«Claro que sé conducir –contestó el hombre–. Lo que no sé es cómo frenar».

¡El hombre sabía conducir pero no sabía frenar! Tú también conduces un vehículo que no sabes cómo detener. Y eso es muy peligroso. Tu mente es como un vehículo que no sabes frenar. Intenta detener tu charla interior, aunque solo sea durante unos pocos segundos. ¿Puedes? Cuando intentas controlarla, aumenta el número de pensamientos. ¡Y tendrás una preocupación más: cómo detener la mente!

No estás conduciendo tu mente; tu mente te maneja a ti.

Para entender las preocupaciones, hemos de comprender en profundidad la naturaleza de nuestras mentes.

El camino hacia la preocupación pasa por la mente, y la salida también es a través de la mente. Pero no dejamos de buscar respuestas en los lugares equivocados. Siempre las buscamos fuera. Pensamos: «Si tuviera más dinero ¡se acabarían todas mis preocupaciones! Si fuese más guapa... Si tuviera un trabajo mejor... Si... Si... Si...».

La solución no puede encontrarse en lo externo. Ha de hallarse en nuestro propio interior.

Una anécdota:

> El Buda tuvo diez mil discípulos a los que solía dirigirse cada mañana.
> Un día llegó con una cuerda muy anudada y la puso delante de ellos, preguntando: «¿Hay alguien que pueda deshacer este nudo?».
> Se acercaron los discípulos, tiraron y trataron de deshacer el nudo pero no pudieron.
> Se acercó un discípulo inteligente, observó el nudo durante unos momentos y lo deshizo con facilidad.

Para ver cómo han sido creado el nudo hay que obsérvalo y luego ya puedes deshacerlo. Pero el lugar de ello, tiras y empujas, y así nunca puedes deshacerlo; solo se aprieta más.

Lo mismo puede aplicarse a nuestros problemas. Los problemas, enfermedades, emociones con las que luchas, no son más que nudos en tu sistema. Una vez que comprendes claramente cómo se han creado los nudos puedes dar los pasos adecuados para deshacerlos.

Las preocupaciones están íntimamente relacionadas con el *chakra manipura*, el centro de energía de la región del ombligo. Los pensamientos negativos atacan directamente al *chakra manipura*.

Lleva a cabo este pequeño test: siempre que sientas surgir pensamientos negativos, obsérvalos y comprueba de dónde proceden. Descubrirás que siempre ascienden desde el ombligo.

Siempre que te sientes preocupado, cuando surge una situación con la que no puedes, lo primero que queda afectado en la región del ombligo, el estómago. Puedes sentir físicamente la depresión como un peso en el estómago. Por eso siempre decimos: «Me revuelve el estómago, no lo puedo digerir». Esta expresión existe en todos los idiomas. Es universal. La preocupación constante cierra el *chakra manipura*.

Así pues, ¿cómo liberarse de las preocupaciones?

Crear únicamente palabras positivas

Si te pregunto cómo liberarte de las preocupaciones, me dirás: «*Swamiji*, nunca deberíamos preocuparnos, en ninguna situación».

Intenta decirte que no debieras preocuparte. ¿Qué pasará? Que añadirás una preocupación más: la de no preocuparte. No digas nunca: «No te preocupes»; es algo completamente imposible. Lo único que puedes hacer es: *¡Dejar de preocuparte de tus preocupaciones!*

¿Qué quiero decir con eso de no preocuparse de las preocupaciones? Pues que observes las preocupaciones pero no te dejes perturbar por ellas, eso es todo. La preocupación solo se afianza cuando empiezas a repetirte tus preocupaciones. Eso es lo que quiero decir con: «Deja de preocuparte de tus preocupaciones». No insufles vida a tus preocupaciones. No las alimentes.

Cuando dices, *Controla la mente, no pienses negativamente*, es como apretar más el nudo de la cuerda. Tu mente se tensa y constriñe más. Eso no te ayudará a deshacer el nudo.

Cuando reprimes, los recuerdos de las supresiones van directamente a tu centro de preocupación. Cuando este centro quede envenenado, todas tus acciones transmitirán una violencia inconsciente. Arrancarás hojas de los árboles, destruirás cosas, harás sufrir al cuerpo, lucharás contigo mismo y con los demás.

Esas son las expresiones sutiles de la supresión. Por eso la mente dice que le arde el estómago de rabia o que sienten el estómago pesado. La rabia reprimida da paso a más negatividad.

¿Qué es la negatividad?

Imaginemos que sufres a causa de un fracaso en un negocio debido a alguna razón. ¿Cómo reaccionarás? Te sentirás triste a causa de tu encuentro con el fracaso. Eso no es un problema. Pero no te quedarás ahí. Dejarás que en tu cabeza entre todo tipo de cosas.

Vaya, esta es mi temporada de mala suerte

¡Estropeo todo lo que toco!

¡No valgo para nada!

¿Por qué tengo siempre tan mala suerte? ¡Y demás!

Eso es negatividad. Es la raíz de la preocupación. El 99% de nuestras preocupaciones nunca son verdaderas. Es solo negatividad. Eso es todo.

Poco a poco, ese parloteo negativo se solidifica en tu ser, convirtiéndose en una influencia negativa que afecta a todo lo que haces. Y tú eres totalmente inconsciente de esa cristalización; ese es el peligro. Hacerte perfectamente consciente de lo que sucede en tu sistema es una tarea muy complicada porque se ha convertido en tu propia naturaleza. No lo consideras distinto de ti mismo. Sientes que así es como es.

El nombre clínico de esta actitud negativa es depresión. Algunas personas están menos deprimidas y otras lo están más. Cuando más permites que esa cháchara te consuma, más deprimido estarás. La gente que se deprime menos también lo siente ocasionalmente, con una intensidad menor, mientras que los más deprimidos lo sienten todo el tiempo de manera aguda. Pero la corriente fluye en ambas.

Así pues, la depresión o negatividad no es más que una colección de pensamientos negativos, con los que hablas contigo mismo. Y una vez que permites que esos pensamientos entren en tu mente, cada vez que padezcas un pequeño fracaso volverán a hacerse notar. Se dedicarán a reforzar esa actitud. Al fin y al cabo, la preocupación no es más que un hábito muy reforzado.

Pero es un hábito, y por lo tanto ¡lo puedes despachar como a cualquier otro hábito! Como no crees que se trate solo de un hábito; crees que es una realidad sólida. Ese es el problema. Por eso no lo puedes despachar.

Recuerda: la mente es un sistema de registro excelente. Almacena tus patrones de pensamiento negativo, tus complejos y preocupaciones. La mente aprende con dedicación todo aquello que le enseñas. Así es como creas una sólida configuración mental negativa. Así que ten cuidado con lo que le dices a la mente. Siempre tenemos mucho cuidado con lo que hablamos con los demás, pero nunca con lo que nos decimos a nosotros mismos.

Igual que los malos hábitos alimentarios hacen que el colesterol se acumule en tus arterias, el preocuparse constantemente hace que las preocupaciones se solidifiquen en tu ser. De la misma manera que el colesterol crea bloqueos en tus arterias, las preocupaciones crean bloqueos energéticos en tu sistema.

Con el tiempo, el preocuparse llega a formar parte de tu naturaleza; se convierte en un acto inconsciente. Aunque puedas resolver razonando tus preocupaciones, el desánimo continuará presente. ¿Por qué? A causa de todas las preocupaciones, de toda la rabia que has ido reprimiendo a lo largo de los años y que siguen ahí, como una capa invisible en tu ser. Preocuparse es la ola que se levanta de vez en cuando, pero la depresión es el agua misma.

¿Cómo ir más allá de la depresión o negatividad?

Permanece consciente y atento. Siempre que seas consciente de la aparición de pensamientos negativos, visualiza que dispersas las palabras negativas, viendo cómo se alejan. Si continúas haciendo eso, no permitirás que los patrones negativos se asienten, y con el tiempo tu configuración mental, tu programación mental, cambiará. Ya no será negativa.

Si vas más allá de la charla interior aunque solo sea durante unos pocos instantes, conseguirás ser más consciente, más vivaz. Comprenderás que preocuparse es irreal, innecesario.

P: *Swamiji*, ¿son los pensamientos una parte de la mente o son una expresión de esta?

Tu mente o tus pensamientos son lo mismo. No existe diferencia entre mente y pensamientos. La mente es pensamiento y el pensamiento es mente. La mente no es más que la colección de tus pensamientos, de la corriente continua de ideas. Igual las preocupaciones no son más que las palabras con las que te diriges a ti mismo continuamente.

Cuando te preocupes, permítete profundizar en ti, con aceptación y claridad. No temas entrar. Recuerda que aceptación no es impotencia. La aceptación es una gran técnica de meditación. La aceptación libera una gran energía que te proporciona gran claridad y liberación.

Cuando aceptas tus preocupaciones, cuando profundizas en ellas, alcanzarás la tremenda comprensión de que todas tus preocupaciones no son más que tus propias creaciones. Podrás ver cómo la mente juega, provoca tensión en ti.

Cuando digo que tu preocuparte es innecesario, puedes entenderlo solo de manera intelectual. Cuando se convierte en tu propia experiencia, entonces vas más allá de las preocupaciones. Entonces la depresión no puede alcanzarte. Traspasarás la desdicha.

Una anécdota:

> Cuando me hallaba en Calcuta, recibiendo clases sobre la *Isha Vasya Upanishad*, vino un hombre a verme.
> Dijo: «*Swamiji*, tengo un problema. No duermo bien por la noche porque vivo en una zona en la que hay demasiados perros callejeros. Se pasan las noches ladrando hasta el amanecer. Normalmente ya me cuesta dormir, y a causa de ese ruido no puedo descansar».
> Le dije: «Vuelva a casa e intente lo siguiente esta noche. Cuando oiga ladrar, suelte la rabia, los sentimientos negativos que se manifiesten en usted. Escuche simplemente el ladrido sin resistirse. Dígase que los perros están ladrando, eso es todo.
> No se permita reaccionar frente a eso. El problema no es el ladrido, sino su resistencia a ellos».
> El hombre regresó y probó lo que le dije. Volvió a verme al cabo de unos días y me contó: «*Swamiji*, he intentado soltar mi resistencia como me dijera. En lugar de pensar cómo se atreven esos perros estúpidos a fastidiarme el descanso, me relajé pensando, los perros ladran. Me fastidian el descanso...
> Los perros ladran...
> Algunos animales crean algunos sonidos...
> Para cuando llegué a esa frase creo que me quedé dormido.
> Sea como fuere, llevo desde entonces durmiendo excelentemente. ¡Gracias, *Swamiji*!».

Eso también puede sucederte a ti. Es posible lidiar con cualquier situación si sabes cómo soltar la negatividad, si sabes cómo soltar tu reacción negativa frente a ello.

Pero la mente está muy dispuesta a repetir patrones familiares de cháchara interna. Siempre intenta encasillar las cosas. Está todo el tiempo comparando pasado, presente y futuro y eso crea preocupación.

Suelta las preocupaciones, entra en el momento

Las preocupaciones no son más que patrones de encasillamiento familiares para nuestra mente. Esos patrones familiares se llaman *engramas* o percepciones memorizadas en el campo de la psicología humana. Los engramas son recuerdos grabados del pasado, que se utilizan como recursos indeseables en nuestro interior para todas nuestras acciones presentes y futuras. A causa de esos engramas almacenados reaccionamos ilógicamente en el presente.

¿Por qué no podemos aceptar cada momento tal y como es? ¿Por qué necesitamos vincular el momento presente con el pasado y el futuro? ¿Por qué debemos buscar consistencia en todo? Y cuando no hay consistencia, ¿por qué resulta tan difícil digerir? Pues porque siempre estamos intentando encasillar las cosas con la ayuda de nuestra configuración mental, con la ayuda de los engramas almacenados; y cuando no podemos, nos preocupamos.

¿Me has visto preocupado alguna vez? ¿Cuántos de vosotros me habéis preguntado cómo me las arreglo para sentirme dichoso siempre? La razón es que simplemente vivo en el momento, eso es todo. No cargo con el pasado como una referencia mental. Tampoco cargo mi mente con el futuro. Las cosas suceden a partir de la espontaneidad, no de patrones.

Muchos habrán visto el rio Ganges fluyendo en el Himalaya. Es muy hermoso. En algunos lugares parece sereno, turbulento en otros, de aguas cristalinas en ocasiones y sucio en otras. La experiencia de una persona del río será *allí* donde se encuentre con él. Eso es espontaneidad.

¿Pueden dos personas que hayan visto el río comparar sus notas y protestar? ¡Menuda tontería! El río simplemente fluye, ¡eso es todo! Carece de plan. Los maestros iluminados son como un río. Fluyen sin un plan, con espontaneidad, sin preocupaciones.

Pero la gente llega y me dice: «*Swamiji*, ¡lo que hace entra en contradicción con lo que dice!». La gente me juzga. Dice que soy inconsistente. ¿Cuántos de los aquí presentes se han quejado de mi inconsistencia entre lo que digo y lo que hago? ¡Vamos, que levanten las manos!

(Al cabo de un buen rato, algunos se aventuran...) Estoy seguro que la mayoría lo ha pensado en algún momento, solo que estos que levantan la mano han tenido el coraje de hacerlo.

¿Quién puede decir que el Ganges es inconsistente? ¿Se puede decir que el Ganges debería fluir de una manera más ordenada? ¡No! Esa es la manera en que fluye, eso es todo. No puedes juzgarle. Un maestro fluye de la misma manera. No puedes decir que soy inconsistente. Vivo momento a momento. Tú vives en momentos interconectados y complicados. ¿Cuál es el resultado? Te sientes agobiado y preocupado.

Cuando son tantos los momentos que has de sopesar, no es de extrañar que te sientas pesado. De la misma manera, cuando solo tienes el momento te sientes ligero. Las preocupaciones aparecen porque conectas presente y futuro mediante patrones antiguos. En ese proceso te saltas el presente, que en realidad es un regalo para ti. Te saltas continuamente el presente en favor del pasado y el futuro. Finalmente, solo queda futuro y pasado, nunca el presente.

Esos patrones que provocan la corriente de preocupación se han convertido para ti en un elemento vital.

Una anécdota:

> Dos amigos acudieron a un cine para ver una película de estreno.
> Uno de ellos se fijó en que el otro no hacía más que mirar su reloj.
> Finalmente le susurró: «¿Es que no te gusta la película?».
> El amigo contestó: «Sí, claro que me gusta. Solo me pregunto cuánto tiempo me queda de disfrutarla».

¡La mayoría somos así! Estamos tan sintonizados con el preocuparnos, que incluso cuando no hay nada de lo que preocuparse, ¡nos preocupamos sobre cuánto durará ese estado sin preocupaciones! Cuando disfrutamos nos preocupamos acerca de cuánto tiempo nos queda de disfrute. ¿Cómo vamos a disfrutar de algo así? Cuando no dejas de pensar de ese modo, estás colocándote continuamente en el futuro. Si obras así, ¡te pierdes el placer del momento!

Todo el mundo se siente importante y productivo cuando alberga preocupaciones. En realidad, cuanto más se preocupa una persona, mejor se siente consigo mismo porque le ¡parece que puede manejarse con tanta preocupación! Por eso muy a menudo verás que cuando le cuentas tus preocupaciones a alguien, esa persona te dice: «¡Ah! Eso no es nada. Escucha mis problemas y entonces sabrás lo que es preocuparse». ¡La gente se siente superior al cargar con pesadas preocupaciones!

¿Qué va a pasar si no dejas de pensar en preocupaciones todo el tiempo? Nada, con tus diez preocupaciones aparecerá una undécima, llamada depresión. Eso es todo.

Nos preocupamos mientras trabajamos. Si se está preocupado uno no puede trabajar, y cuando trabajas realmente, no se te ocurre preocuparte. Al existir la preocupación no puede haber creatividad, mas si hay creatividad no puede existir ninguna preocupación. La creatividad es el trabajo de Dios. Cuando creas te acercas a Dios. La creatividad procede del corazón. La preocupación llega de la mente.

El pasado es un bagaje indeseable. Suéltalo

Al ir tras el pasado o pensar en el futuro, pasas por alto el presente. La espiritualidad trata de soltar el pasado y vivir en el presente. Ahora mismo, estás acumulando el pasado. Por ello te sientes empantanado.

No sabes cómo descargar tu pasado. Sientes que tienes que cargar con él. La sociedad te ha enseñado que has de cargar con él. Te han enseñado a sentirte culpable si intentas deshacerte de él.

La sociedad te dice que serás un ingrato si sueltas el pasado. No hay ninguna necesidad de que cargues con el pasado. La gente que te dice esas cosas no sabe que la gratitud es algo que has de sentir continuamente en ti hacia la Existencia y hacia todos en su conjunto, y no algo que sientas hacia incidentes aislados en la vida.

Cuando sueltes tu pasado, el presente te tomará por sorpresa. La sociedad siempre te enseña a disfrutar del presente como pasado, nunca como presente. Te enseña a convertirlo todo en pasado para disfrutarlo luego.

He visto a la gente que se va de vacaciones; anda siempre por ahí con su cámara y su videocámara. En los lugares más pintorescos y hermosos, en lugar de disfrutar la naturaleza que les rodea, la gente se pelea con sus cámaras para captar todos los paisajes.

Luego regresan a sus hogares, se sientan en el sofá dentro de cuatro paredes y disfrutan del mismo paisaje a través de la cámara. Y les enseñarán las fotos a la familia y los amigos para contarles que han visitado los lugares que se ven en las fotos. ¡Pero lo cierto es que nunca disfrutaron de los sitios cuando estaban allí!

Disfrutas el presente tras convertirlo en un pasado. Por eso la gente dice: «Esa fue una época dorada». Pero cuando estaban viviendo esa época seguro que no la consideraron dorada. ¡En esos momentos hubieran dicho que la época dorada fue antes!

Cuando estás en el presente, cada momento se convierte en celebración y uno se dedica a rebuscar incidentes pasados que celebrar.

Además, examinar minuciosamente el pasado buscando preocupaciones es una pérdida de tiempo porque en cada momento te conviertes en una persona nueva. Evolucionas por momentos; te actualizas en cada momento. Eres parte de la Existencia y la Existencia cambia cada instante. ¿Cómo vas a diseccionar incidentes pasados con tu inteligencia actualizada? Es totalmente irrelevante y carece de sentido.

Nunca analices el pasado con una inteligencia actualizada. Intentarlo es una auténtica tontería. Solo provocará más preocupaciones y culpabilidad. Mueres en cada instante y te conviertes en una persona nueva. Esa es la verdad.

¿Alguna vez has visto a una vaca o un buey preocupados? ¿Has oído algo acerca de una planta preocupada? ¿Es que no viven sus vidas sin follones? ¿Por qué te preocupas *tú* entonces? Te digo que preocuparse es el hábito humano más infructuoso.

Las palabras son la unidad de preocupación

Todas las preocupaciones no son más que una colección de palabras en los idiomas que conocemos. Y provocan en nosotros mucha confusión y malentendidos. ¿Qué podemos hacer? Las palabras son la única forma de comunicación con la que el ser humano está familiarizado.

Siempre le digo a la gente: cuando digo algo lo entendéis como si hubiera dicho otra cosa. Y ahí es donde empieza el problema. Cada uno de nosotros lleva su propio diccionario e interpreta las palabras a su manera.

Una anécdota:

> Un hombre le dijo a su esposa: «Se dice que para fabricar pinceles utilizan unos 5.000 camellos al año».
> La esposa contestó: «¡Oh, Dios mío! ¿No es asombroso lo que llegan a conseguir que los animales hagan?».

El marido dijo algo y su esposa lo entendió de otra manera. Así es como nos relacionamos la mayoría. Por eso digo que las palabras provocan confusión. Por desgracia, son la única forma de comunicación conocida por el ser humano. Queda atrapado en palabras y más palabras.

Pues ya lo ves, las palabras siempre dan paso a más palabras. Pero hay un silencio o una brecha entre una palabra y la siguiente, un pequeño espacio imperceptible para

nosotros. ¡Ese es el espacio del que debemos hacernos consciente! Ese es el espacio que contiene lo que hemos estado buscando.

Ese espacio, esa brecha, es tan microscópica que aunque pasemos por él todo el día, somos totalmente inconscientes de su existencia. Cuando hablo la audiencia queda absorta en mis palabras. A veces dejo largos espacios entre las palabras. Los dejo para que absorbas y presencies el silencio, que contiene lo que buscas. Pero no obstante, ¿qué sucede? En el momento en que dejo espacios empiezas a ponerte nervioso. Empiezas a remover tus cosas o a mirar alrededor y hablar, ¡volviendo a las palabras!

El verdadero silencio es el que está inundado de conciencia y de nada más. No se trata de que cierres la boca.

Ahora tu mente empezará a preguntar: «¿Cómo puedo detener esta cháchara interior y los pensamientos? ¿Cómo experimentar auténtico silencio?» ¡Ese pensamiento empezará a atormentarte ¡y se convertirá en otra preocupación!

Intenta comprender que nunca dejarás de pensar. El pensamiento de que debes dejar de pensar ¡es otro pensamiento! Si te obligas a permanecer en silencio un segundo, ese silencio no será el silencio que queremos lograr: se tratará de un silencio forzado y muerto. El silencio que queremos lograr es un silencio vibrante y dichoso, el silencio de la Existencia.

¿Qué hay que hacer, pues? Simplemente observar la mente. Eso es todo. Ser un observador. No juzgues, no te resistas a ningún pensamiento. Obsérvalo con profunda gratitud como un don de Dios. Automáticamente llegará el silencio.

Tu conciencia aumentará y hará que te centres en ti mismo, aumentando el silencio interior. Cuando digo que aumentará el silencio, quiero decir que la cháchara interior disminuirá y pasarás a ser observador. Con ese incremente del silencio también aumentará tu atención y todo ello se convertirá en un proceso cíclico.

Con mayor conciencia, con más atención, podrás disfrutar de la belleza que te rodea. No es que la belleza vaya a aparecer de repente, ¡pues siempre ha estado ahí! Pero antes no eras consciente de ella. Estabas demasiado ocupado en ti mismo. Ahora, con tu conciencia ¡podrás celebrarla! De repente, la naturaleza empezará a revelársete como algo muy hermoso. Tu ser interior se transformará y con él, ¡el mundo externo también!

Cuando aprendes a ser consciente, puedes utilizar la mente como te convenga. Se convierte en una herramienta vital a tu disposición. Puedes utilizarla cuando lo desees. De ser un enemigo peligroso se convierte en un amigo de fiar.

Disminuye el número de pensamientos por segundo

Cuando se calma la charla interior, cuando tus PPS o Pensamientos Por Segundo disminuyen aunque solo sea una décima de segundo, durante esa décima de segundo dispones de la capacidad de acceder a tu pasado y futuro ¡como un libro abierto! Cuando tu parloteo interior es intenso, tu PPS es elevado y estás todo el tiempo en el pasado o en el futuro; nunca en el presente.

Permite que te explique lo que quiero decir con poder acceder a tu pasado y futuro. A veces tal vez hayas experimentado que cuando estás escuchando una charla o en una fiesta, o en cualquier otro lugar, de repente, como caído de la nada, sientes que todo eso ya ha sucedido antes. Las voces, la conversación, el lugar, incluso algunos objetos... Todo parece una repetición de una escena que ya presenciaras antes. Estás impactado.

O, de repente piensas en una persona en particular, en un amigo del que hace tiempo que no sabes nada, y esa persona te llama por teléfono. Has sido capaz de predecir lo que iba a suceder en los instantes siguientes. Ese tipo de cosas te sacuden. Pero ten claro lo siguiente: durante esos escasos momentos te hayas, accidental y totalmente en el presente. Accidentalmente, de algún modo, caes en el presente.

Nunca estás conscientemente en el presente. Siempre estás en el pasado o el futuro. Vas del pasado al futuro sin tocar el presente. Esa es la verdad. Pero accidentalmente tus pensamientos por segundo descienden durante un instante y te ves empujado al presente.

Cuando estás totalmente en el presente, aunque solo sea durante un segundo, tu pasado y futuro se te hacen transparentes. Por eso observas que te suceden ese tipo de cosas.

Nuestro pensamiento nunca está claro. No es más que asociación, nunca pensamiento real.

Deja que te explique qué quiero decir con asociación. Te despiertas por la mañana y ves que en el jardín ha florecido una rosa. Inmediatamente tu mente recuerda a alguien que te dio una rosa en el pasado. Tu pensamiento repasa a continuación tu reacción en aquel momento ante la flor, o bien empiezas a pensar en aquella persona. Luego empiezas a pensar en incidentes que te sucedieron con esa persona. ¿Qué ocurre al final? ¡Que te estás perdiendo la rosa que tienes delante!

Así es como corres tras el pasado y te pierdes el presente. Eso es que lo quiero decir con asociación de palabras. Esa es la naturaleza de tu actual configuración mental. Mientras tu configuración mental sea la mera asociación, continuarás corriendo tras el pasado o el futuro, creando palabras y más palabras en tu interior.

Los maestros iluminados siempre viven en el presente. Por eso tienen acceso al vasto océano del pasado y el futuro. Para ti, es un accidente. Te sucede durante una décima de segundo. ¡Pero te asustas! Estás tan acostumbrado a vivir de manera inconsciente que cuando te empujan a la conciencia, te supera. ¡La realidad te supera!

Tu PPS juega un importante papel a la hora de determinar lo lejos que estás del presente. Cuando el PPS es elevado, vives inconscientemente; estás muy lejos de la realidad. Cuando tu PPS es bajo, te acercas al presente. La meditación y la atención son la manera de hacer que el PPS descienda.

La gente me dice: «*Swamiji*, nos fuimos de vacaciones y fue un infierno». Y yo te digo: el infierno está en ti; tú lo llevas contigo a todas partes. ¡Obviamente lo hallarás allí donde vayas! Cuando estás vivo les haces la vida imposible a los demás. ¡Cuando mueres, te vas al infierno! Vayas donde vayas, te quieres llevar tu infierno contigo. Estás tan acostumbrado al infierno que incluso si te envían al cielo, ¡te sientes desplazado!

Una anécdota:

> Tres pescaderas fueron a vender pescado un día y al regresar a casa se hizo de noche.
> Decidieron pasar la noche en alguna casa por el camino.
> Entraron en casa de una señora que vendía flores de jazmín para ganarse la vida y le pidieron que les dejase pasar la noche allí.
> La mujer estuvo de acuerdo y las pescaderas fueron a dormir en la habitación que les dejaran.
> La casa estaba llena de la fragancia de las flores de bambú.
> Pero por mucho que lo intentaron, las pescaderas no pudieron dormir.
> Daban vueltas y vueltas y no sabían qué hacer.
> De repente, una de ellas se levantó, acercó la cesta del pescado vacía y la mantuvo junto a sus cabezas. ¡Se quedaron dormidas enseguida!

Llevamos nuestras preocupaciones con nosotros allá donde vamos y ¡nos sentimos cómodos alimentándolas! ¡Pero también nos quejamos de que siempre estamos preocupados! Queremos librarnos de algo pero no estamos dispuestos a transformarnos y liberarnos de ello. A eso es a lo que me refiero con lo de ser autocontradictorio. Si no queremos preocuparnos, entonces no debemos hacerlo. Por una parte no queremos preocuparnos pero por otra ¡no queremos dejar de hacerlo!

Deja de reaccionar

¿Cómo podemos liberarnos de eso? ¿Qué actitud debemos adoptar?

Ambas preguntas tienen una única respuesta: *hagas lo que hagas*, hazlo con una sensación de dicha, eso es todo. Tu espacio interior decide la cualidad de tu vida. Este espacio debería ser siempre puro y dichoso.

Se ha demostrado que la conciencia de un científico desempeña un importante papel en el experimento que lleva a cabo. Se ha observado que cuando ese mismo experimento se realiza en las mismas condiciones ambientales controladas produce resultados distintos cuando lo realizan científicos diferentes. Han demostrado claramente que los pensamientos de una persona controlan sus acciones y los resultados de las mismas.

La dicha atrae fortuna. Esa es una gran verdad. Cuando eres dichoso, automáticamente la Existencia te colma. La riqueza material llega a ti. Permanece siempre con una sensación de gratitud. El resto sucederá automáticamente.

No tienes más que decidir no sentirte desgraciado por nada. Si cualquier preocupación, culpabilidad o incidentes tristes te vienen en mente, obsérvalos, sonríe y di: «No, no voy a dejar que me afectes. ¿Qué vas a hacer?». Automáticamente, el incidente o sentimiento de culpa no tendrá efecto alguno en ti. ¿Vas a ganar algo dejando que te ataque? No. Pero mirándolo a la cara y diciéndole que no vas a permitir que te ataque, estás evitando la desdicha. No te digo que huyas del problema. Te estoy pidiendo que observes el problema y decidas conscientemente no reaccionar frente a él.

Si intentas suprimir el pensamiento, este permanecerá acechando en la mente, en segundo plano, amenazando con regresar en cualquier momento. Así que permite que el pensamiento se manifieste. Obsérvalo y di que es impotente, y verás cómo se disuelve automáticamente.

El conocimiento es el culpable

Cualquier cosa que te proporcione fortaleza a través del cuerpo, la mente o el espíritu es espiritualidad y automáticamente te conducirá hacia la dicha. Cualquier cosa que te debilite no es espiritualidad y por lo tanto, no andes tras ella. Esa es la regla básica que hay que seguir. No olvides nunca que la dicha es tu verdadera naturaleza.

Una cosa más: experimenta todo lo bello que veas en lugar de darle un nombre con tu conocimiento. ¿Has visto amanecer y anochecer en el ashram o en otro sitio? ¿Alguna vez te has parado y observado la bella transformación de los colores en el cielo? La mayoría de nosotros no sabemos que el sol se está poniendo o nos limitamos a decir: «Sí, el sol se está poniendo; y qué. ¡Se pone cada día!».

El conocimiento puede fastidiar la inocencia y hacer aburrida la vida. Observar la puesta de sol o el amanecer puede ser una hermosa meditación. Si formas parte de ello, verás que eres una mota de esta tremenda Existencia que está celebrando cada instante. ¡Entonces participarás de manera espontanea en la celebración!

Pero nuestro pretendido conocimiento –que no es más que una colección de palabras– nos ha abotargado. Hemos recopilado tantas palabras que consideramos esenciales, que nada nos sorprende. Y aunque Dios viniese a nosotros y nos dijese que es Dios, contestaríamos: «¿Y qué?». Todo se subestima a causa de un pretendido conocimiento.

Toda la Existencia se da por sentada a causa del supuesto conocimiento. Corremos tras las cosas mundanas que solo ofrecen más codicia, preocupación y miedo. Esas cosas no hacen sino desconectarnos cada vez más de nuestro núcleo interno. Hacen que busquemos fuera en lugar de hacerlo dentro. Nos hacen oscilar alternativamente entre la depresión y la alegría, en lugar de permanecer centrados en la dicha permanente.

Sentimos que todo sucede externamente y que hemos de correr para atraparlo antes de que sea demasiado tarde. Por eso siempre andamos con prisas, siempre parloteando en nuestro interior.

El conocimiento no es más que datos, hechos y estadísticas; está muerto. Recopila conocimiento, pero no permitas que te controle de ninguna manera. Aprende a mantenerlo a un lado y observa la vida con asombro. La mente siempre intenta concluir, resumir, juzgar y recopilar información con todo lo que ve. Quiere recopilar palabras y más palabras, eso es todo. ¿Para qué?

Llevé a un par de devotos a Matura, lugar de nacimiento de Krishna. Era preciosa. Navegamos por el Yamuna, reviviendo los días de Krishna. Yo compartía mi dicha con los devotos, gente muy intelectual. Ahí estaba yo recordando los días de Krishna, enseñándoles dónde tuvo lugar el *Ras Leela*, y me sentí henchido de éxtasis, ¡y los devotos me dijeron que parecía que habían cambiado las losetas del lugar! Me quedé de piedra. Les dije que debería haber traído a algunas personas con menos conocimientos y más asombro en ellas, ¡para así poder compartir mi alegría con ellas!

A fin de cuentas, el conocimiento está muerto. De alguna manera, la gente utiliza el conocimiento para medir la valía de una persona. Cuantos más conocimientos tienes, más te respetan.

Con el conocimiento siempre vives en la mente. Con la mente nunca puedes llegar a conocer la Existencia.

La Existencia está más allá de la lógica

La espiritualidad trata de comprender la armonía perfecta, la profunda conexión entre el ser humano y la Existencia. Cuando lo comprendas y abandones tu lucha, fluirás como un río. El río seguirá su curso y desembocará en el poderoso océano. Solo necesitas soltar, eso es todo.

No digo que debas sentarte en un rincón y que acabarás siendo arrastrado por algún río. Lo que estoy diciendo es que lleves a cabo tu tarea con una fe firme en que existe una fuerza vital que está dirigiendo este universo y que también se ocupa de ti, que hace que la respiración entre y salga de ti. Con eso basta.

Simplemente deriva la responsabilidad hacia una autoridad superior y relájate. ¡Entonces vivirás como un rey! Entonces empezarás a escuchar la música sincronizada del río de la Existencia llevándote, de la armonía entre ti y la Existencia. Esta armonía es con lo que te has de armonizar. Y entonces, ¡todos tus problemas desaparecerán!

Sí ya sé, no existen pruebas de que la Existencia se ocupe de nosotros. Algunas cosas no se pueden demostrar. ¿Puedes demostrar que el Este es por allí? ¡No! ¿Puedes demostrar el fenómeno del amanecer y la puesta de sol? ¡No! Solo puedes experimentarlo. ¿Lo desmiente el que no puedas demostrarlo? ¿Puedes impedir, mediante la ciencia, que el sol se ponga y amanezca a diario?

Comprende que la Existencia es lo único que está más allá de la lógica. Si puedes demostrar la Existencia con lógica, entonces querría decir que la lógica es más importante que la Existencia, ¡y eso es imposible!

Un hombre me preguntó: «*Swamiji*, ¿para ser espiritual debo convertirme en hinduista?». ¡La pregunta me dejó helado! Le dije que no tenía que convertirse en hinduista. Tenlo claro: todo lo que limita tu campo de percepción no tiene nada que ver con la espiritualidad. Esta es siempre totalizadora.

Abandona toda noción sobre «soy esto» y «soy lo otro». Mantén tu vida abierta. Esa es la base de la espiritualidad. Fíjate: una persona que está siempre dentro de una habitación cerrada no sabe nada del aire libre ni de la brisa. Tendrá pensamientos limitados. En el momento en que te impongas ese tipo de restricciones, no llegarás a conocer el amor infinito y la compasión que albergas en tu interior. Sólo conocerás la preocupación y la queja. No florecerás.

Al Buda le preguntaron en una ocasión qué tipo de infierno sufría la gente no compasiva. Y contestó: «¡No puedes meterlos en el infierno porque ya lo están!». Una vez que estás en el infierno, creas infiernos para los demás, porque solo puedes ofrecer lo que tienes.

Una anécdota:

> Una madre y un hijo discutían acaloradamente y ella le preguntó: «¿Es que tienes algo de cerebro?».
> El hijo se rió.
> La madre le preguntó de qué se reía.
> E chico contestó: «Solo cuando alguien carece de algo, ¡se lo pide a los demás!».

Una paz auténtica

Debemos trabajar con nuestra mente una y otra vez para darnos cuenta de qué nos proporciona alegría o dicha. Tengámoslo claro: la felicidad es distinta de la dicha. La dicha es una sensación hermosa e intensa en tu interior que te hace sentir como en un plano de existencia diferente. La felicidad o el placer están muy a menudo relacionados con los objetos del mundo exterior y también nos infligen dolor continuamente.

La felicidad es relativa mientras que la dicha es absoluta. La dicha es algo que no tiene contrario. Cuando eres feliz, la tristeza está a la vuelta de la esquina. Cuando hay mucho placer, estás al borde del dolor. Pero cuando eres dichoso, simplemente lo *eres* y no tiene contrario. La felicidad y el placer son como péndulos que se balancean y que alcanzan un extremo antes de regresar. Pero la dicha no es un péndulo. Está más allá de la dualidad; nunca se balancea. Simplemente ES.

Escudriña tu mente una y otra vez y comprueba qué es lo que te proporciona alegría. Luego empieza a seguirlo. Una vez que algo en tu interior te dice que te estás dirigiendo hacia la alegría permanente, una vez que hallas convicción en ti mismo, cambia de posición y ajusta los asuntos importantes en tu vida, orientándolos hacia esa dicha. Cada acción o pensamiento deberían estar orientados hacia esa dicha. La energía invertida será energía ganada. Te sentirás siempre energetizado.

Algunas personas dicen que quieres que les dejen en paz, que no quieren preocupaciones. La paz de la que hablan no es una paz viviente; es una paz muerta. Es una paz carente de vida y dormida, y es el resultado de no saber cómo manejar la riqueza de la vida. Es una paz que anhelan porque la vida es demasiado para ellos. Es como decir ¡mala suerte! y abandonar.

La auténtica paz es algo que está en ti todo el tiempo, independientemente de lo que suceda externamente; eres sencillamente feliz contigo mismo, observas a todo el mundo y a cualquier cosa, como una brisa repentina que te besa al rozarte y luego desaparece. Sea quien fuere la persona o cosa que tengas enfrente, tu paz continúa en ti. La gente o las circunstancias no la alteran en modo alguno.

La paz no es más que la dicha que sientes en tu interior. Cuando la paz nace de la dicha, te mantiene tanto a ti como a los demás en un estado pacífico. Una vez que descubras esta paz en tu interior, nunca dirás nada tipo: «Déjame en paz. Quiero estar en paz», etc. En el momento en que dices algo así, significa que intentas obtener paz a instancias de los demás, lo cual no es la verdadera paz .

La paz es un sólido centro que se desarrolla en tu interior y que te mantiene feliz siempre en ti mismo. Cualquier cosa que pudiera suceder fuera será simplemente otro incidente. Ni siquiera lo relacionarás con tu paz. Has de tener claro que en el momento en que relaciones un incidente con tu paz, la verdadera paz no echarás raíces en ti.

Quejarse: un derivado de preocuparse

En nuestro viaje anual al Himalaya, algunos de los participantes se quejan de las dificultades y de las condiciones poco higiénicas. Le digo a la gente una y otra vez que simplemente *estar* en el Himalaya es una bendición que no está al alcance de muchas personas y que lo disfruten y se olviden del resto. Por alguna razón, la gente se agita y habla sobre esas cosas.

En una ocasión de este tipo, dos discípulos jóvenes me decían: «*Swamiji*, esta gente habla de las dificultades e intenta no preocuparse de ello, ¡pero ni siquiera podemos ver las dificultades! ¡Disfrutamos todo el tiempo!». Eso es lo que quiero decir cuando hablo de que cuando eres feliz en ti mismo, no existen cosas como «mi paz» o «tu paz». Lo que es, *Es*, eso es todo. Tú estás ahí, y eso está ahí y nada está relacionado. Tú simplemente sigues adelante en el mismo estado de paz y dicha.

Quejarse está relacionado con preocuparse porque estás intranquilo y atrapado en palabras. Si observas a los mendicantes itinerantes en el Himalaya, verás que llevan únicamente una sencilla jarra de agua y dos mudas de ropa. Uno se da cuenta de que en realidad no se necesita más que lo que tienes y por lo tanto no hay nada de lo que quejarse.

¿Por qué te quejas? Pues en realidad, la gente que se queja es la misma que ha sido bendecida con demasiadas cosas. ¡Son personas que no saben hablar de otra cosa y entonces se quejan! Cuando tienes suficiente y no has de luchar para sobrevivir, dispones entonces de tiempo para quejarte. Cuando de lo que se trata es de sobrevivir, te concentras en tu trabajo y no te quejas, porque si empiezas a quejarte, ¿quién hará tu trabajo?

En el Himalaya sobreviven los más capacitados. Has de estar alerta y atento todo el tiempo. Puede caerte encima un corrimiento de tierras en cualquier momento. De

pronto puede nevar y cubrirse los senderos conocidos; los alimentos y otros suministros pueden repentinamente racionarse debido a su falta de disponibilidad.

Has de observar a esa gente en esas circunstancias. Son inocentes y acogen a las personas sin preocuparse ni quejarse. Se puede aprender mucho de esas personas. No consideran que les falte nada, viven felizmente, eso es todo. Reorganizan sus actividades de acuerdo a lo que sucede alrededor. No se preocupan ni se quejan.

¿Por qué no te conformas con lo que es asequible y sigues adelante? La gente que ha nacido y crecido en la India, cuando va a Norteamérica y regresa se queja de las condiciones en la India. Empezando por los aseos hasta las carreteras: se queja de todo. Eso solo demuestra que con tu estancia en el extranjero te has vuelto más melindroso y quejica, en lugar de haber aprovechado para darte amplitud y hacerte florecer como deberías.

Cuando comprendes que estás bendecido no porque seas digno de ello sino porque la Existencia simplemente obsequia a cualquiera y a todo, dejarás de quejarte. Te quejas porque consideras que eres digno de algo que no se te ha concedido.

Pero es necesario que tengas claro que nadie es digno o indigno; nadie es santo o pecador. Todo radica en comprender y sintonizarse con la naturaleza. Eso es lo que te convierte en receptor de la Existencia y de sus dones. Una profunda comprensión es lo que siempre provoca un cambio en la conciencia.

Si estás abierto, la Existencia te obsequia. La Existencia está continuamente obsequiando, solo que no sabemos cómo recibirlo. ¡Estamos muy ocupados recopilando palabras!

Aprende a estar contigo mismo

Cuando aprendes a estar contigo mismo, puedes comulgar con la Existencia. Pero nunca estamos con nosotros mismos. Siempre estamos con gente, con ruido. Nos identificamos con los demás, no con nosotros mismos. Si estamos con nosotros mismos nos sentimos solos y asustados.

Estuviste solo en el vientre de tu madre y esa *es* tu verdadera naturaleza. ¿Pero qué pasó después de eso? Empezaste a pensar que necesitabas a más gente para hacerte feliz. Te ríes con gente, lloras con gente, hablas con gente, sufres a causa de la gente y mucho más. No sabes cómo celebrar estar contigo mismo.

En el momento en que te encuentras solo, empiezas a luchar contigo mismo interiormente. Tu parloteo interior toma el mando, tus preocupaciones se apoderan de ti y tú empiezas a pensar en cómo crear ruido o a quién llamar para hablar o con quién chatear en el ordenador.

Temes mirar en tu interior y por lo tanto buscas fuera. Cuando te conviertas en meditador, poco a poco irás comprendiendo que no necesitas depender de relaciones para hacerte feliz. Te basta contigo mismo. Cuando no puedas estar en paz contigo mismo, te quedarás en la periferia de tu ser, atrapado en supuestas relaciones.

Primero es necesario que establezcas una relación contigo mismo. Cuando es intensa y regular, relacionarse con los demás será meramente incidental. Ahora, lo que debería estar en la periferia resulta que es lo que se considera el núcleo y lo que debería ser el núcleo recibe tratamiento de periferia. Has de invertir la situación, para lo cual has de dirigir tu mirada hacia el interior.

Deja atrás la mente... y llega más allá

Para establecer una relación contigo mismo has de tener el valor de dejar atrás la mente. Estás siempre dispuesto a dar citas a todo el mundo menos a ti mismo. Das citas a otros porque satisface al ego. Pero no te das cita a ti mismo porque temes que la verdad pudiera emerger y que tal vez no puedas hacerle frente. Te sientes como si estuvieses buscando dicha en los sitios equivocados y quejándote de que te elude. Si de verdad quieres encontrar dicha, la encontrarás. Pero necesitas valentía.

En realidad todos estamos siempre buscando lo mismo... dicha. Pero la buscamos continuamente en los lugares equivocados. Si le preguntas a un joven qué es lo que le hace feliz, pudiera decir que las drogas. Él también busca dicha, paz eterna, ¡pero en la dirección equivocada!

Nos hemos alejado de manera tan drástica de nuestro camino que nuestro sistema de pensamiento original ha sido sustituido por completo por patrones de pensamiento negativos. Nuestra vida es drásticamente distinta de lo que se supone que debería ser. ¿Te proporciona dicha el consumo de drogas? Consumiendo drogas lo que haces es escapar de ti mismo y además, tu salud se resiente.

Consumir drogas pudiera parecerte una verdadera estupidez porque es algo drástico. Toca de lleno la escala moral y por ello te afecta. Pero el resto de tus otras actividades sutiles destinadas a buscar la felicidad, son también intentos similares pero a una escala diferente, no en una escala tan moral, así que no consideras que sean una estupidez. Cuando tengas tiempo y hagas limpieza mental, sabrás de qué estoy hablando.

Preocuparse puede hacer que asumas un montón de falsas suposiciones. Por ejemplo, cuando tu hijo llega a casa tarde un día, asumes que probablemente habrá estado frecuentando malas compañías y que por eso llega tarde. Eso se convierte en un argumento grabado en tu interior. La próxima vez, aunque llegue a casa tarde al haberse alargado las clases, la grabación volverá a aparecer y le acusarás.

Tu hijo no solo se sentirá frustrado sino que incluso puede que se porte mal a propósito solo para desafiarte. Has de comprender que todo el mundo está evolucionando y es fluido y que si te quedas en tu propio marco referencial, haciendo caso a tu propia imaginación, no llegarás a ningún sitio.

Vivir con imaginación es fácil. Pero mira lo que te digo: el 98% de lo que crees es falso. Te darás cuenta de que entre ti mismo y la otra persona hay una enorme pantalla. Si te pones gafas con cristales verdes, verás el mundo verde.

Mohammed Nabi dice: «Cuando observas el mundo como algo, ese algo eres *Tú*». Vienes a quejarte ante mí de alguien y me cuentas que estás preocupado y que por eso me lo dices, pero en realidad tu mente es transparente porque ves las cosas solo como quieres verlas, nunca como son. Cuando solo ves lo que quieres ver, te pierdes muchas cosas.

Deja que te cuente algo que sucedió de verdad:

> Hace unos años, yo solía desplazarme con el mismo chófer desde el ashram al centro de Bangalore.
> Un día quise ir a una calle concreta y le di la dirección a chófer, haciendo referencia a una mezquita que estaba cerca de la calle.
> Afirmó que allí no había ninguna mezquita.
> Intenté recordarle un famoso hotel cercano a la mezquita, pero tampoco lo reconoció.
> Finalmente le dije que en aquel lugar había un templo dedicado a Hanuman.
> Su rostro se iluminó de inmediato: lo reconocía.
> Así que llegamos a la calle y le enseñé la mezquita, ¡que estaba justo al lado del templo ¡y era cinco veces más grande!
> Se quedó pasmado.
> Era un hinduista tan acérrimo que en todos esos meses nunca había reparado en la mezquita.

No mantengas un único marco mental

Piensa en un río: cuando metes la pierna en el río la primera vez y la sacas y la vuelves a meter una segunda vez, ¿es el mismo río? ¡No! El río ha cambiado de cara; ya no está allí la misma agua; el agua dulce ha discurrido, ¿no es así?

Así que no te esfuerces en identificarte con algo: la vida no hace sino cambiar. A causa de tu estrecha gama de creencias, tu desarrollo espiritual queda frenado. Eres como un caballo que cuenta con un ángulo de visión limitado del camino que tiene por delante. En la vida se necesita una perspectiva amplia.

Nuestros progenitores nos alimentaron, pero no nos dieron la lengua para saborearlo. Experimentar este mundo con alegría depende de nosotros. La alegría radica en la manera en que lo experimentas, no en los objetos del mundo exterior. Has de entenderlo claramente. Tu configuración mental es lo que hace que tu vida sea dichosa o miserable.

Cuando tienes una configuración mental limpia, no has de preocuparte. Solo cuando estás confuso a causa de complejos patrones de pensamiento y palabras, acabarás preocupado. Así que no dejo de decir a la gente: cuando no estás seguro de ti mismo, ¡te preocupas acerca de dónde están los planetas! Empezarás analizando qué planeta está situado en tal lugar y cómo eso te afecta a ti. Realmente, el problema es que *tú* no estás centrado.

Trabaja en tu mente cuando dispongas de tiempo. Mira hacia dentro y haz limpieza. Después de todo, estás con tu mente las 24 horas del día, ¿a que sí?

He visto a gente que cuida con esmero sus casas. Utilizan el aspirador y limpian la alfombra ¡hasta que le hacen un agujero! ¿Y qué tal si limpiases la casa en la que vives las 24 horas: tu mente? Estás en ella las 24 horas del día. Participa en todos tus pensamientos y acciones.

Utiliza el *Vasstu Shastra*, *Fenshui*, etc., todas ellas ciencias para mantener el espacio interior de tu casa en una condición pura y energetizada. Pero resulta que no acabas de captar algo: necesitas energetizar continuamente tu casa porque *tú* la estás contaminando con tu negatividad.

Cuando contaminas el espacio en tu casa con pensamientos negativos colectivos, con tus preocupaciones, el espacio empieza a devolverte esos mismos pensamientos negativos. En el momento en que entras en casa quedas atrapado en un círculo vicioso de negatividad.

¿Cuántas veces han sentido que te encuentras estupendamente hasta que entras en casa? En el momento en que entras te sientes presa de una fuerza de familiares patrones negativos de pensamiento. No se trata de nada más que de tus propios pensamientos

con los que has llenado la casa. ¿Qué puedes hacer? Puedes llamar a un experto en *Vasstu shastra* para que cambie la disposición de la casa, o llamar al sacerdote del templo para que realice algún ritual de fuego y purifique la casa, o bien puedes aplicar principios de *Feng shui*.

Cuando esas cosas se hacen con sinceridad, sin duda resultan útiles. Pero has de entender una cosa: solo son métodos suplementarios. Lo que realmente toca es limpiarte a ti mismo e irradiar una configuración mental dichosa, de manera que el espacio en que vives irradie eso de manera automática.

A un hombre le preguntaron la diferencia entre su pasado y su presente.

Contestó: «Antes solía sentarme en el suelo, en una estera, y comer. Ahora me siento a la mesa».
Ya lo ves, en el pasado y en el presente, su boca es la misma. Si en ti no tiene lugar un cambio radical, tu vida parecerá así de diferente. Igual que la belleza radica en los ojos del espectador, el sabor está en la lengua que lo experimenta. Tu configuración mental define el sabor de tu vida.

Muy a menudo, sabemos que necesitamos cambiar pero por alguna razón volvemos a retroceder cómodamente a nuestra configuración actual. Volvemos a quedar atrapados en la misma rueda. Una parte de nosotros nos dice que necesitamos cambiar y la otra se desliza inconscientemente hacia los patrones familiares. Aunque se te presenten numerosas oportunidades de cambiar, te sientes cómodo en tu estado presente y eliges seguir ahí.

Ayuda a tus hijos también

Vives con una configuración mental sólida entraña un grave peligro: es posible que tus hijos se impregnen de ella.

Recuerdo un chiste:

> Un marido y su esposa eran carteristas de profesión.
> Solían hablar de que si tuvieran un hijo les beneficiaría mucho.
> Así que no tardaron en tenerlo.
> Sin embargo, el recién nacido llegó con la mano derecha cerrada con mucha fuerza. No pudieron conseguir que la abriese.
> El doctor asignado al caso intentó todo tipo de cosas y finalmente se quitó la cadena de oro y la balanceó frente a los ojos del niño.
> El bebé abrió poco a poco la mano ¡y dentro de ella apareció el anillo de boda de la comadrona!

Es solo un chiste, pero comprende que siendo padre es posible que traspases tu configuración mental a tus hijos. Así que estate siempre muy atento y trabaja en tu conciencia, ponte a limpiar la cháchara interior y el marco referencial interior.

Siempre intentamos controlar a los hijos y convertirlos en marionetas. Los niños son energía salvaje. Lo que hacemos en intentar encajonar esa energía para poder manejarla.

Una anécdota:

> Dos perros caminaban por una calle.
> El primero dijo: «Me llamo Sandy. ¿Y tú?».
> El segundo se lo pensó un rato y contestó: «Creo que el mío es No, No Roger».

El dueño del perro debía estar siempre diciéndole: «No, no Roger», ¡hiciera el perro lo que hiciera! El perro incluso empezó a creer que se llamaba *¡No, no Roger!* Igual que el perro, los niños también empiezan absorbiendo y aprendido a partir de nuestras palabras y lenguaje corporal. Cuando son muy pequeños, se remiten subconscientemente a nuestras palabras y actos y los dan por ciertos. Así que cuando estés con niños has de estar incluso más atento, intentando mantener viva su inteligencia en lugar de controlarlos ciegamente.

Es lo que las madres no dejan de hacer. Por ejemplo, si llueve, la madre dirá a los niños que se metan en casa porque pudieran resfriarse. Si lo haces unas cuantas veces, automáticamente el niño pensará en un resfriado cuando vea llover. Aunque se trate de una llovizna ligera, el niño empezará a sorberse los mocos, como si fuera a resfriarse.

En realidad, el cuerpo humano cuenta con el sistema inmunitario más inteligente y autocorrector. Pero por alguna razón, preferimos confiar en nuestra mente en lugar de en la inteligencia inherente del cuerpo. Ahí empiezan los problemas y todas nuestras preocupaciones.

Una anécdota:

> Un padre camello le explicaba a su hijo camello la estructura corporal de su especie.
> Le decía: «Ya sabes, tenemos jorobas en el cuerpo para almacenar agua para unos cuantos días mientras estamos en el desierto?».
> El hijo preguntó: «Por qué tenemos las pestañas tan largas?».
> El padre respondió: «Para protegernos los ojos de las tormentas de arena».

Entonces el hijo preguntó: «¿Por qué tenemos pies tan bulbosos?».
Y el padre dijo: «Para viajar con más rapidez por el desierto».
«Papá –dijo el hijo–, ¿entonces qué estamos haciendo en este zoológico?».

Ya ves, ¡nuestro cuerpo ha sido diseñado de maravilla! Si le permitiésemos funcionar siguiendo su inteligencia natural, estaría bien. En el momento en que le impones condicionamientos, el cuerpo empieza a experimentar dificultades.

En el Himalaya, los *sadhus*, los mendicantes itinerantes, viven en cuevas. Son la gente más sana del mundo. Llueva, haga sol o nieve, ellos continúan vivos; sus cuerpos se ajustan por sí mismos a las condiciones imperantes. Solo hemos de confiar en la naturaleza y en nuestro propio sistema inmunitario. Pero por alguna razón, no dejamos de imponer nuestras preocupaciones y nuestra configuración mental al cuerpo. Esa es la causa de fondo de todas nuestras enfermedades.

¡Renace en la presencia del maestro!

Un maestro es alguien que puede proporcionarte una nueva configuración mental, un renacimiento. Y lo hace mediante su presencia. Basta con que estés en presencia del maestro. Sucederá. Cuando te inunda la energía del maestro, tu configuración mental cambia, renaces. Entras en un espacio que ni siquiera sabías que existía.

Cuando renazcas de este modo, te liberarás del control de todo tipo de emociones. Podrás manejarlas con una facilidad de la que antes carecías. Te convertirás en un observador de todo lo que sucede a tu alrededor.

El otro día miraba la televisión en un hotel donde se celebraba un taller de meditación. En un canal indio en concreto aparecía una canción a dúo procedente de una antigua película. Otro de los canales transmitía otro dúo de una película nueva. Le dije a mi secretario que esos dos canales solo demostraban que a lo largo de los años no había habido ningún desarrollo en la conciencia humana.

Se repiten los mismos patrones una y otra vez, como si cinco personas chutasen una pelota en una habitación cerrada. Los patrones familiares matan nuestra inteligencia. Incluso nuestras preocupaciones no son más que patrones familiares almacenados en nuestras mentes, dispuestos a imponerse sobre nosotros una y otra vez.

¡Permanece atento, sé dichoso!

Cuando le cuento esas cosas a la gente, me dicen: «*Swamiji*, entiendo lo que dice pero no puedo superarlo». Y yo digo: «Permite que mis palabras penetren en ti y creen un nuevo espacio; con eso basta». Ahí es donde la meditación puede ayudar. Lo que hago en mis retiros de meditación es ofrecerte la comprensión intelectual y luego trabajar en ella penetrándote a través de la meditación.

Pero la gente me dice: «*Swamiji*, tenemos que hacer nuestro trabajo, pagar las facturas, plazos que cumplir... ¿Cómo podemos meditar? ». Y respondo con una simple técnica de meditación: seguro que si tienes tiempo para pagar tus facturas o cumplir los plazos, también lo tienes para respirar, ¿verdad? De otro modo, ¡no estarías vivo! Ahora bien, lo único que has de hacer es añadir atención a tu respiración, eso es todo. Eso es la meditación. Solo observar la respiración. Esa es la meditación más sencilla y potente que puedes practicar.

Cada vez que recuerdes esta técnica, practícala. No tardará en convertirse en un hábito. Cuando insuflas atención a tu respiración estás en el momento presente. Vivir en el presente te conduce a la dicha. El poder del AHORA es el camino directo a la dicha. Solo has de añadir atención a cada inspiración y expiración.

Para alcanzar la dicha no necesitas ningún tiempo aparte. No necesitas tomarte tiempo libre ni acudir a ningún retiro o campamento de meditación. Puedes continuar con tu actividad diaria. Con el aumento de atención que estarás creando, alcanzarás tus plazos y otros objetivos con más eficiencia.

La meditación no es más que un cambio en tu conciencia. Es un «cambio de energía» en tu ser. No es sentarse en un rincón, con las piernas cruzadas y la espalda derecha, intentando controlar la mente. Si apuntas en esa dirección, ¡acabarás con dolor de cuello y lumbago! Tendrás una preocupación más: que no puedes sentarte y meditar.

Todo lo que has de hacer es intentar vivir en el presente, aquí y ahora. Cuando estás en el presente te sintonizas con la Existencia. Cuando estás en el presente, la propia Existencia se encarga de enseñarte.

La Existencia es el Maestro más grande. Eso es lo que quieren decir cuando afirman que la vida es un gran maestro. Cuando no te das cuenta, te cuesta lo tuyo aprender. Aprendes con muchas vidas. Cuando te cuesta lo tuyo aprender, la vida te propina algunas sacudidas ¡para que despiertes y aprendas más deprisa!

Pero no haces más que correr tras el pasado con pesar o tras el futuro con ansiedad. Destruyes el presente por completo mediante ese patrón. Lo que sucede es que en realidad nunca has actuado de manera adecuada, simplemente «reaccionas» basándote en el pesar de tu pasado o la ansiedad del futuro. Cuando reaccionas, no estás utilizando

todo tu potencial. Estás simplemente comportándote como un robot programado; funcionas a partir de la lógica ciega, no de la atención o la inteligencia.

El 80% de tu energía está encerrada en el pasado y el futuro. Solo tienes el 20% disponible en el presente. Por eso te sientes abotargado y falto de energía. Con más conciencia, la situación puede dar la vuelta y vivir tu vida en un plano superior, ¡dichoso, alegre, apasionado!

P: ¿Está entonces diciendo que basta con observar nuestra respiración para alcanzar la dicha?

Sí, es una técnica muy potente. Verás, cuando observas la respiración, tu conciencia es intensa y ningún pensamiento puede escaparse inconscientemente. Cuando todos los pensamientos empiecen a pasar a través de tu conciencia, de tu atención, automáticamente no crearás pensamientos negativos.

Para corregir los pensamientos no has de invertir tiempo; la conciencia lo hará por ti. Tu sistema de pensamiento se reestructurará de manera automática. El poder de la atención es tal que transforma tu sistema de pensamiento en energía positiva.

Integra tus pensamientos, palabras y acciones

En realidad, nos han formado para pensar que solo si trabajamos y experimentamos algún tipo de dolor, seremos dignos de la felicidad. Así que corremos hasta que nos duele; corremos hasta que nos damos contra un muro. Estamos tan acostumbrados al concepto del muro que aunque nos digan que no hay ninguno, que no hay límites, no acabamos de creérnoslo. Corremos y de alguna manera nos damos contra un muro y nos duele. Entonces paramos, satisfechos por haber sentido dolor. Siempre sentimos que *hemos* de sentir ansiedad y preocupación para ser dignos de ser premiados.

Hay otras personas que crean preocupaciones para sí mismas ¡y luego beben para olvidarlas! Se trata de algo muy común en la actualidad. Es algo así: un cerdo no puede soportar el hedor de su hábitat natural, así que hunde su morro dentro para escapar de ello. Crees que bebiendo vences todas tus preocupaciones, cuando en realidad no haces sino sumergirte de cabeza en ellas.

Queremos algo pero nos esforzamos en crear algo totalmente opuesto. Eso es lo que quiero decir cuando me refiero a que deberías integrar tus pensamientos, palabras y acciones, de otro modo crearás resultados contradictorios en tu vida.

Una anécdota:

Un visitante inesperado llegó a la casa de un hombre.
El hombre le gritó a su esposa, que estaba en la cocina, que trajese café para el visitante.
La esposa gritó a su vez que no había café en casa y que tampoco había dinero para comprarlo.
El esposo se enfadó y empezó a reñir a su mujer, dándole un tortazo por no ser capaz de servir café.
La mujer empezó a llorar.
El visitante vio lo que sucedía y se puso en pie lentamente, desapareciendo.
La esposa se enjuagó las lágrimas y le dijo en tono triunfante al marido: «¿Has visto? ¡He fingido que lloraba y así se ha ido!».
El marido contestó: «¡Bien! Yo he fingido estar enfadado contigo y hacerte llorar!».
El visitante se unió a la conversación: «¡Pues yo fingí que me iba y ahora he regresado!».

Nuestros pensamientos son distintos de nuestras palabras, nuestras palabras difieren de nuestros actos, así que ¡continuamente le estamos abriendo las puertas de nuestra vida a lo contradictorio! Ramakrishna Paramahamsa dijo: «Unificar nuestros pensamientos y palabras es como hacer penitencia». ¿Y entonces, qué hacemos? Pues editamos nuestros pensamientos y los expresamos como palabras. Hay mucho cálculo implícito antes de que las palabras salgan. Calculamos los «beneficios y pérdidas» y nos desplazamos al futuro para analizar antes de empezar a hablar. Nuestra personalidad nunca se integra a causa de ello y seguidos fragmentados.

La gente me pregunta cómo puedo hablar durante horas seguidas sin prepararme nada. Verás, digo la verdad tal cual es, espontáneamente, eso es todo. ¡No me preocupa exponer la verdad! Nunca edito mis palabras. Para mí, pensar es hablar. Para ti, primero tiene lugar el pensar; luego editas lo que has pensado y solo luego llega el hablar. La inocencia se pierde en ese proceso y tú quedas atrapado en muchas palabras.

Puedes escucharme hablar durante horas porque hablo con espontaneidad. De otro modo te agitarías. El hecho de que estés aquí sin que te importe el tiempo que pase es prueba suficiente que demuestra lo que te estoy diciendo.

Cuando ocurre la espontaneidad, llega la fluidez y por ello resulta interesante. De otro modo, te anquilosas en una mente estrecha.

Una anécdota:

Un hombre se esforzaba mucho en dormir pero no podía, porque los perros de su vecino no dejaban de ladrar.
Esa escena se repitió durante unas cuantas noches.
Finalmente decidió hablar con el propietario al respecto.
Fue a la casa al día siguiente y se quejó.
El vecino no pareció inmutarse y dijo: «No puedo hacer nada al respecto. ¿Qué piensa hacer usted?».
El hombre contestó: «Pues verá, ¡esta noche ataré a los perros en mi patio y entonces sabrá de qué estoy hablando!».

¡Piensa en la tontería de lo que ese hombre está sugiriendo! Hace frente a esa cuestión con una mentalidad estrecha. ¿Cómo va a encontrar una solución? Cuando eres espontáneo no te sentirás cuestionado ni siquiera por un instante. Regresarás de inmediato con una solución. Cuando eres espontáneo, simplemente ¡saltas al precipicio y creas tus alas mientras caes!

P: ¿Cuál diría que es la causa de fondo de tantas preocupaciones y tensiones en nuestras vidas?

El hecho de que plantees esas cuestiones demuestra que estás listo para la solución.

Mira, estamos continuamente imaginando cualquier cosa sobre todo: sobre la gente que nos rodea, los sitios en los que vivimos, las situaciones que surgen y nuestra manera de vivir. Continuamente fantaseamos o esperamos que las cosas sucedan de una manera en particular. Pero la realidad siempre es distinta de la imaginación. La brecha entre realidad e imaginación crea tensión en nuestras vidas.

Hemos creado un mundo virtual en nuestro interior y tratamos de recrearlo constantemente en la realidad. Existe una brecha entre nuestra fantasía y la realidad. Cuanto más imaginemos más grande se hará la brecha y más aumentará la tensión.

Siempre creemos que estamos a punto de hacer realidad nuestra imaginación, pero cuando lo hacemos, descubrimos que la imaginación se ha desarrollado todavía más y que nunca acabamos de satisfacerla. Eso crea desilusión tensión y preocupación en nosotros.

La cuestión es ni siquiera somos conscientes de que estamos trabajando con la imaginación. Nuestra imaginación se ha convertido en algo tan sólido para nosotros que ni siquiera la percibimos como tal. Estamos atrapados en ella. Si esforzarte en alguna dirección para conseguir algo te provoca tensión, entonces es que no estás trabajando en la realidad, sino en tu zona imaginaria.

En todo momento intentamos satisfacer nuestras expectativas en el mundo exterior. Las expectativas pueden tener que ver con lo personal, la comodidad material, el nombre y la fama, y con cualquier cosa. Si la gente no reacciona o responde de la manera que imaginábamos, nuestras expectativas sufren. Siempre buscamos que las cosas, tanto las importantes como las que no lo son encajen con nuestra imaginación. Es un proceso inconsciente que tiene lugar en nosotros. Como es inconsciente, ni siquiera somos conscientes de estar haciéndolo, que es por lo que no entendemos la causa de la tensión. La causa está tan sutilmente entretejida en la trama general que no puede distinguirse.

Si diriges tu atención a esta cuestión y te observas durante unas cuantas horas, comprenderás cómo funciona tu mente. No tienes más que decidirte a ser un observador de tu mente y de la gente que te rodea. Verás cuán sutil es tu mente, creando continuamente expectativas incluso de las cosas más nimias que observas y haces, y cómo a veces la realidad encaja y a veces no colma tus expectativas y cómo surgen sensaciones de tensión y preocupación en tu interior cuando eso sucede.

Inundando de atención todo este proceso, observarás la manera en que juega tu mente, creándote tensión. Una vez que aprendas a convertirte en el observador, tus preocupaciones desaparecerán y dejarás de interiorizar los incidentes que sucedan en el mundo exterior. Cuando interiorizas incidentes del mundo exterior, creas una gran base de datos de palabras en tu interior, que provocará nuevas preocupaciones.

Cuando planeas cronológicamente y te esfuerzas para realizar tu plan cronológico sin pérdida de tiempo, estás en el camino hacia la realidad. Si te descubres preocupándote más que trabajando, sin llegar a ningún sitio, entonces es que estás en un camino de preocupación psicológica. Tenemos ahí una brecha entre la realidad y tú mismo. Es el momento de interiorizarse y ordenar los pensamientos.

Pensar para planear de manera cronológica no tiene nada de malo, pero pensar en cómo vas a ejecutar el plan no es adecuado. Se convierte en una preocupación psicológica y eso es lo que crea tensión y preocupación.

Si te cuesta dos horas planificar por ti mismo, entonces las restantes 22 están disponibles para que puedas ejecutar el plan. ¿Por qué entonces no sucede así? Pues porque has desperdiciado más del 80% del tiempo restante en preocuparte sobre cómo vas a ejecutar el plan.

Cuando te repites una y otra vez el plan a ti mismo, de hecho estás vaciándote de energía. En lugar de utilizar la energía para ejecutar el plan, tú te dedicas a desperdiciarla. ¿Cómo lograrás acabar la tarea?

Una cosa más: si realmente quieres acabar la tarea, deberás ponerte a ello sin preocupaciones. En realidad, la tensión y la preocupación no son más que meras excusas para dejar de hacer cosas. Con el pretexto de estar preocupado y tenso, te escapas de la responsabilidad.

Todo problema está preñado con la solución. Si realmente quieres resolverlo, lo harás. Todo lo que necesitas hacer es observar el problema con mucha atención y la solución destacará. Solo cuando no quieras solventarlo, te sentirás cómodo hablando de ello, sin hacer nada. ¡Y te sentirás genial porque tienes mucho de lo que preocuparte!

La mejor manera de escurrir el bulto de toda responsabilidad es entrar en un estado de preocupación y tensión. Muy a menudo, la gente que padece depresión se siente cómoda en ese estado porque no han de aceptar responsabilidad alguna.

Una anécdota:

> Un hombre con fama de ser un gran sanador visitó una aldea.
> No tardó en reunir una multitud a su alrededor.
> Tocó a un hombre en el cuello y el hombre, que sufría de espondilosis crónica encontró alivio al dolor de inmediato.
> Luego tocó a otro hombre en la cabeza y el dolor de cabeza que padecía despareció al instante.
> Se acercó a un hombre con muletas.
> Pero el de las muletas se alejó y dijo: «¡No me toque!».
> El sanador se quedó perplejo y preguntó la razón.
> El hombre explicó: «Acabo de solicitar mi prestación de discapacidad».

No dejamos de hablar de nuestros problemas, pero cuando nos ofrecen una solución, ¡de repente nos encontramos mejor! Nunca habíamos pensado más allá de nuestros problemas, así que cuando estos desaparecen ¡descubrimos un vacío!

Abandona toda tu imaginación acerca de tu manera de vivir, personas y demás y empieza a vivir en el momento presente, y las cosas sucederán de manera automática. Recuerda: no puedes permanecer en esa zona cómoda durante mucho tiempo. En un momento u otro, la realidad acabará alcanzándote. Así que empieza a vivir conscientemente, toma decisiones conscientes y acepta la responsabilidad de cada decisión que tomes.

Es muy fácil basarse en las decisiones de los demás y acabar culpándoles. Es lo más tonto y cobarde que puede hacerse. Nunca culpes a nadie de nada. Recuerda, solo cuando seas incapaz de manejar algo, dejarás que se hagan responsables de ello y les culparás.

P: *Swamiji,* ¿cómo podemos estar siempre relajados?

Cuando tu conciencia esté todo el tiempo alerta, te sentirás siempre relajado. La meditación es la clave para alcanzar ese estado. Al menos a nivel intelectual. Primero entiéndelo. Luego empezarás a experimentarlo durante cortos intervalos de tiempo. Esos períodos irán aumentando y convirtiéndose en tu estado permanente.

Siempre le digo a la gente que para descubrir si un maestro es un auténtico maestro hay que observarle mientras duerme. Un auténtico maestro ¡parecerá una flor cuando duerma! Estará totalmente relajado y será precioso mirarlo. Mientras duerma irradiará una inocencia infantil. Por otra parte, un hombre corriente, parecerá tenso y rígido mientras duerme.

Un maestro está siempre en un estado de supraconciencia y solo duerme para relajar el cuerpo. Cuando estás continuamente en un estado de conciencia o atención elevado, nunca puedes estar tenso. Solo cuando te dejas caer en la inconsciencia, en un estado de confusión, creas tensión en ti. La única manera de estar siempre relajado es ser consciente todo el tiempo de las cosas más nimias que suceden en tu interior y en el exterior.

Aprende a relajarte con conciencia. Cuando estés con el maestro, si te permites estar relajado, entrará en ti; su estado te penetrará. Si estás cerrado y tenso, no podrá entrar en ti.

La palabra *Upanishad* misma significa: «Sentado a los pies del maestro». Si puedes sentarte a los pies del maestro con una mente abierta y relajada, su presencia entrará en ti y trabajará en ti con toda la compasión.

Cuando te relajas en presencia de un maestro, en realidad te estás asentando en tu propio cuerpo; te estás asentando en tu propia individualidad y sintiéndote relajado en tu propia personalidad. No hay ninguna cuña en tu interior y te integras. Así que practica relajación en presencia del maestro.

P: *Swamiji*, ¿se siente usted siempre dichoso? ¿No siente nunca el vaivén de las emociones?

¡Sí! Siempre me siento dichoso: ¡24 x 7, en tu lenguaje! Y es porque la pluralidad ha desaparecido de mi ser. Cuando hay dicha no puede haber pluralidad. La dicha sucede solo cuando la pluralidad desaparece.

En mi ser no hay lujuria ni temor, apego u odio, ni ninguna de las emociones opuestas. ¡La única emoción es la dicha! A menos que se convierta en una comprensión experiencial para ti, te resultará difícil entenderlo. Pudieras hacerlo a nivel intelectual. De momento, comprende que yo me siento siempre dichoso. ¡Con eso basta!

El primer paso hacia la dicha es convertirse en observador. Sencillamente observar la vida como si fuese un teatrillo. Cuando observas, tu mente se serena. Cuando se serena, pillas el hilo. Cuando experimentas esa serenidad al menos una vez, es que has pillado el hilo.

Ese hilo te conducirá hacia períodos de serenidad más prolongada. La serenidad es tu maestro interior. El maestro externo te ayuda a descubrir tu maestro interior. Cuando des con la serenidad, comprenderás que las emociones no son más que un mero juego de la mente.

Comprende que nunca puedes llegar a abandonar ninguna emoción intentando soltarla conscientemente. Cuando más intentas soltarla más luchas con ella. La emoción te perseguirá. El único modo es observar tus emociones. Al observarlas, las emociones desaparecerán.

Ahora mismo estás tan enredado en tus emociones que no puedes verte a ti mismo como distinto a ellas. Cuando empiezas a observar empiezas a crear una distancia entre ti y tus emociones. Poco a poco, la distancia irá aumentando y un día, el observador desaparecerá de la escena.

Así pues, no necesitas esforzarte en soltar tus emociones. Ellas caerán por sí mismas. No necesitarás relacionarte más con ellas. Desaparecerán de tu ser. En ti tendrá lugar un cambio de conciencia. Te convertirás en una persona nueva.

Cuando te conviertes en observador no hay lugar para preocupaciones o dolores. En ti solo habrá una bella energía llamada amor. Entonces comprenderás el amor de la Existencia, el amor infinito que te envuelve a cada minuto.

Una anécdota:

> Un hombre sabía que tenía un corazón muy débil.
> Su familia siempre tenía cuidado al comunicarle cualquier noticia fuerte.
> Un día, se enteraron de que su tío, tan sano, había muerto, dejándole un millón de dólares.
> Todos se sentían muy alborotados y al mismo tiempo no sabían cómo comunicarle las novedades. Temían que pudiera morir al enterarse.
> Así que uno de ellos sugirió: «Creo que es mejor llamar al médico de familia y pedirle que se encargue de esto».

Todos estuvieron de acuerdo.
Telefonearon al médico y le contaron el asunto.
El doctor les dijo: «No se preocupen, yo me encargaré. No es tan difícil como imaginan».
Llegó a la casa y se dirigió a la habitación donde estaba el hombre y empezó a hablar con él. Le preguntó como despreocupadamente: «¿Qué haría si de repente le dijeran que alguien le ha dado un millón de dólares en efectivo?».
El hombre contestó: «Le daría la mitad a usted, doctor».
El médico se cayó redondo y murió.

Estamos dispuestos a ver la vida como una obra de teatro cuando se trata de los demás, pero cuando nos toca a nosotros, ¡nos resulta difícil de digerir! Estamos siempre dispuestos a ofrecer consejos a los demás. Leí en un libro que un consejo es algo que le gusta dar a todo el mundo ¡pero que nadie está dispuesto a aceptar!

También puedes observar tu propia vida como si fueses un testigo. Puedes ser como un loto: no afectado por el agua pero emergiendo de sus profundidades. Entonces habrás aprendido a jugar el juego de la vida. Comprende lo siguiente: la Existencia intenta expresarse de continuo en muchas maneras. Nuestro papel es comprender y fluir con ella con una profunda conciencia.

Entiende que toda la creación fluye de acuerdo con la Existencia. Entonces soltarás automáticamente todas tus preocupaciones y ansiedades. Has de alcanzar un estado en que tu núcleo permanezca no afectado por lo que sucede a tu alrededor. Eso sucederá si comprendes que la existencia cambia continuamente.

Externamente pudieras expresas distintas emociones, pero en el hondón de tu ser, has de poder ver siempre que todos los incidentes externos son como las cuentas de un collar engarzadas en el hilo común de la existencia. El hilo es lo que las mantiene juntas.

P: Pero no nos preocupamos intencionadamente. ¿Por qué dice entonces que causamos nuestras propias preocupaciones?

El estar preocupado se ha convertido en el estado inconsciente de tu mente. No tienes que prestarle ninguna atención. Simplemente sucede, ¡eso es todo! No has de realizar un esfuerzo consciente; está ahí, en ti, todo el tiempo.

Una anécdota:

Una mujer llamó a la recepción de un hotel y pidió ayuda a gritos.

La recepcionista fue a su habitación.
La mujer le gritó: «Ceo a un hombre desnudo en la ventana de la otra habitación».
La recepcionista miró por la ventana y vio a un hombre de pie con la parte superior del cuerpo desnuda.
Le dijo: «Señora, solo es la parte superior del cuerpo. ¿Cómo puede saber que está desnudo?».
La mujer gritó: «¡Súbase al armario y lo verá!».

Aunque todo esté bien, ¡buscamos preocupaciones con una linterna! No lo hacemos intencionadamente. Lo hacemos de la manera más natural. ¡Y ese es el problema! Nuestro estado mental ha de dar un giro de 180 grados.

Otra anécdota:

Un policía realizaba su ronda nocturna cuando vio una vaca muerta en mitad de una calle.
Empezó a arrastrar el cuerpo del animal hacia una calle secundaria.
Un viandante le preguntó por qué arrastraba al animal muerto de aquella manera.
El policía contestó: «Cuando informe de esto mañana, me será más fácil porque sé qué calle es esa».

Como no sabemos ser espontáneos, ¡nos preocupamos continuamente! Complicamos las cosas en nuestra vida a fin de que encajen en nuestro marco referencial. No vivimos de manera fluida. Cuando vives con fluidez no has de trabajar innecesariamente. Lo único que haces es disfrutar y seguir adelante.

Por ejemplo, si ahora te digo que deberías sentirte siempre dichoso, ¡empezarás a preocuparte acerca de cómo ser dichoso! Solo sabes empezar algo preocupándote; ese es el problema. Por eso la mayoría de las veces que me preguntas algo, nunca te contesto nada concreto o con muchas palabras. Siempre te digo algunas frases abstractas para que tu mente no empiece a preocuparse, pero al mismo tiempo te proporciono la energía para que lo comprendas e implementes.

P: ¿Entonces cómo empezamos a hacer lo que nos dice si no empezamos a preocuparnos?

No tienes más que absorber la energía e inspiración que hay tras mis palabras y empezar a vivir en el presente. Eso es todo. Cuando dejas que la lógica haga aparición, los problemas surgen.

Solo has de sentir la energía tras mis palabras, lo que llamo el silencio, el silencio con el que intento entrar en ti todo el tiempo. Ese silencio acabará conduciéndote donde ha de llevarte. Nunca intentes comprender el verdadero significado de mis palabras. Tengo mi propio diccionario, ¡mientras que tú tienes el tuyo! Y no cuadra. Así que absorbe la energía. La energía es inteligencia. Te guiará.

Nunca te quedes con las palabras. Solo los intelectuales acérrimos coleccionan palabras y más palabras. Recopilan palabras y cada vez están más confusos. Recopilan palabras creyendo que en cierto momento lograrán cierta claridad, pero eso nunca sucede.

Todo lo que digo, aunque parezca contradictorio, es la verdad completa del momento en que la digo. Todo lo que digo es la verdad completa de ese momento en que hablo. Pero no puedes limitarte a inferir solo a partir de mis palabras. Así que de momento, simplemente acéptalas con ánimo de experimentar. Eso te proporcionará la energía e inteligencia para seguir.

Así que no escuches con el intelecto. Escucha en profunda meditación. Sea cual fuere tu emoción o camino en ese momento del tiempo, profundiza en él y escúchame. Basta con eso. Automáticamente te sentirás henchido de energía y claridad. Te estoy ofreciendo todos los secretos básicos.

Si te aferras a mis palabras, te preocuparás de que tal vez las olvides. Empezarás a anotarlas. Te digo que en el momento en que empiezas a anotar cosas, no estás entendiendo nada. Ni estarás absorbiendo la energía tras las palabras ni habrás anotado completamente todo. Irás a casa con un montón de notas garabateadas que días más tarde acabarán tiradas en algún rincón de tu casa. Luego, más adelante, cuando las vuelvas a mirar, no podrás darle ningún sentido a todo aquello.

Se parece a lo siguiente: digamos que lees un libro y retienes en tu cabeza únicamente las dos últimas páginas. ¿Serías capaz de componer todo el libro únicamente con esas dos páginas? ¡No! De la misma manera, no intentes anotas unas pocas palabras mías y trates a partir de ellas de recordarlo todo. Permanece totalmente presente mientras hablo. Basta con eso.

Esas palabras te penetrarán y harán el trabajo si estás totalmente presente. Así que escucha con tu ser, no con la mente. No te preocupes de olvidar esas palabras. Cuando entiendes algo y te transforma, nunca lo olvidas. Si lo olvidas querrá decir ¡que no lo entendiste!

No solo me refiero a mis palabras: no te aferres a *nada*. Si todos los momentos están de paso, si son pasajeros, ¿a qué puedes aferrarte? Si te aferras obtendrás desdicha tras desdicha. Tampoco tiene sentido pensar en el futuro. Todavía no ha llegado. ¿En qué

piensas? El futuro también llegará solo en forma de presente. Así que concéntrate en el presente.

Cuando estás en el presente no has de elegir nada. La preocupación surge básicamente porque estás en el pasado o en el futuro y no dejas de elegir. Cuando decides no elegir y aceptar y beber totalmente la experiencia, entonces no hay de qué preocuparse.

La gente me dice: «*Swamiji*, me entra miedo cuando pienso que el mundo pudiera acabarse de repente».

¿Y qué, si el mundo se acaba? Si el mundo llega a su fin, todo el mundo acabará con él. ¡No quedará nada ni nadie para que alguien pudiera preocuparse por ello! Te preocupabas por adelantado solo porque en el mundo había algo de lo que preocuparse. Si el mundo mismo llega a su fin, entonces no habrá nada de lo que preocuparse. ¡Pero resulta que también te preocupa eso!

¿Te das cuenta de lo contradictoria que es la mente? Se preocupa si hay algo de qué preocuparse y también a preocupa si no hay nada de lo que preocuparse. ¡Pero a la vez quiere estar libre de preocupaciones todo el tiempo!

En realidad, todas tus emociones no son más que el juego del inconsciente en ti. Cuando vives con atención total, nunca te controlan las emociones. Por eso repito una y otra vez que te inundes de atención.

Ya lo ves, tus preocupaciones, tus palabras, realmente suponen la diferencia entre el éxito o el fracaso de tu vida. Han conseguido un enorme poder, para influirte a ti y a los demás. Por ejemplo, ¿qué pasa inmediatamente cuando digo la palabra «vaca»? En tu mente aparece una figura con 4 patas, 2 cuernos y una cola. Una simple palabra de 4 letras ¡puede hacer que en tu mente aparezca una imagen. Las palabras son muy poderosas. Cuando no respetamos las palabras y las utilizamos de manera errónea, estamos buscándonos problemas.

Una anécdota:

> Birbal, un maestro iluminado, y Akbar, su rey, caminaban juntos por las calles.
> Vieron a un vendedor de sándalo y Akbar le dijo a Birbal: «No sé por qué me da la impresión de que debería colgar a ese hombre».
> Un mes más tarde, pasaron junto al mismo vendedor de sándalo y en esta ocasión Akbar dijo: «Qué raro, ¡pero siento que debería darle a ese hombre una donación ahora mismo!».
> Birbal contestó al cabo de un buen rato: «Hace un mes, el negocio del vendedor de sándalo estaba mal, cuando él os vio pasar y pensó para sí que si vos ibais a morir, los cortesanos vendrían a la tienda a comprar mucha madera de sándalo

para vuestra pira funeraria. De él emanaron esas vibraciones negativas, que hicieron que vos sintieseis odio hacia él. Yo le compré inmediatamente mucha madera para hacer maderas y sillas para nuestro reino. Hoy, se siente muy agradecido hacia vos y habéis captado sus vibraciones positivas, y por eso ahora sentís que deberíais darle algo!».

Comprende que tus pensamientos tienen mucho poder. Por ello es importante que tengas pensamientos positivos y una configuración mental libre de preocupaciones.

P: Hay libros que dicen que «no hay que alterarse por cosas insignificantes». Pero los detalles importan, ¿no es cierto?

Cuando funcionas con inteligencia no caerás en la categoría de alterarte por cosas insignificantes.

Una anécdota:

Un joven fue a visitar a un amigo.
Le encontró rascando el papel de la pared.
Le preguntó: «¿Vas a volver a pintar?».
El amigo contestó: «Me cambio de casa».

Ya lo ves, no puedes ignorar las cosas pequeñas. Pero deberías ser lo suficiente inteligente como para prestarles únicamente la atención que merecen, o empezarás a pasarlo más. No escuches a la gente que te diga que no hay que prestar atención a los detalles, a las cosas pequeñas. Recuerda que agujeros pequeños pueden llegar a hundir un barco grande. Opera con tu inteligencia y atención y sabrá cuáles son verdaderamente las cosas insignificantes.

Si estás convencido, si no albergas dudas de que necesitas hacer todas esas cosas insignificantes, automáticamente hallarás la energía para hacerlas. Cuando no estás del todo convencido, careces de la energía y convicción necesarias para dedicarte a ellas. Tu inteligencia no acabará de apoyarte, porque la inteligencia es energía y la energía es inteligencia.

Si te preocupas demasiado por cosas insignificantes, entonces hay algo que falla en algún sitio. Ten muy claro que de las autocontradicciones surgen todo tipo de desventuras. No tienes totalmente claro lo que quieres hacer y por eso eres incapaz de hacerlo. Para que llegue esa claridad es necesario que alimentes tu propia inteligencia.

Cuando aparece la inteligencia, las autocontradicciones desaparecen y empiezas a integrarte. Cuando empiezas a integrarte, la inteligencia se desarrolla más. Se trata de un ciclo en el que has de entrar. También es el ciclo que puede llegar a despejar tus preocupaciones.

Si realmente te interesa abandonar tu cháchara interior y tus preocupaciones, podrías intentarlo con un pequeño ejercicio. Piensa en todas las cosas que te alegran. Decide que solo permitirás que tu mente esté únicamente presente en esas cosas y en nada más. Obtendrás la energía necesaria para conseguir hacerlo y luego olvidarte. Intenta el ejercicio y comprobarás que conservas mucha energía.

Comprende que le has dado mucho poder a tus preocupaciones al hablar cada vez más de ellas. Por ejemplo, cuando un ama de casa descuelga el teléfono, empezará a contarle a su amiga que la asistenta de la casa no apareció ese día. Esa es su depresión ese día. Si te deprimes porque la asistenta no ha aparecido y realmente quieres dejarlo atrás, ¡entonces lo mejor es que hagas el trabajo tú misma! ¿No te parece más lógico?

¿Pero qué haces? No dejas de hablar sobre el tema, esperando que tu amiga empiece a alimentar tu depresión. Si no simpatiza contigo o si te dice que así es la vida y que mejor que pases a otra cosa, llamarás a otra amiga y le contarás ¡lo desconsiderada que fue la primera! Piensa y si realmente quisieras seguir adelante con tu vida, apreciarías las palabras de la amiga, ¿no?

¿Pero por qué reaccionas al contrario? La razón es que te sientes muy cómoda hablando de tus preocupaciones y no quieres encontrar una salida.

Si empiezas con este pequeño ejercicio, comprobarás que tus preocupaciones desaparecen y que adquieres una nueva configuración mental. Descubrirás una oleada de energía en tu interior porque toda la energía que pasabas albergando ese tipo de preocupaciones, ¡ahora está disponible!

Realiza una honesta comprobación en ti mismo y descubre si no estarás secretamente alimentando tus preocupaciones o si estás dispuesto a lanzarte a la transformación.

Cuando dejes de perseguir preocupaciones, serás capaz de ver cómo los demás están atrapados sin remisión en ese ciclo. Podrás observar cómo magnifican sus preocupaciones hablando interminablemente de ellas. Esas charlas sobre preocupaciones es lo que denomino ¡«preocuparse de la preocupación»! Solo desaparecerá cuando puedas observarlo. Hasta entonces, hasta que te conviertas en el observador, seguirás atrapado en las emociones, dándoles mucho poder y control sobre ti. No te estoy pidiendo que huyas de las preocupaciones. Lo que te digo es que no las magnifiques al hablar de ellas. No malgastes en ellas tu energía. En lugar de eso,

enfócalas hacia lo que es necesario hacer y dejarán de preocuparte. Abórdalas sin pérdida de tiempo, eso es todo.

Investígate para saber si estás empezando a sentirte cómodo con tus preocupaciones. Esa es la escala para comprobar si las preocupaciones te controlan o si tú las controlas a ellas. Si te sientes cómodo hablando de las mismas repetidamente, sin hacer nada al respecto, entonces es que las preocupaciones te controlan. No te regodees en ellas y enfócalas correctamente, ¡y entonces serás tú el que las controles!

P: *Swamiji*, anteriormente dijo algo sobre beber. Mi marido bebe y afirma que lo hace para olvidar sus preocupaciones. ¿Qué puedo hacer?

Como ya dije, se trata de un problema bastante común y si tu esposo estuviera aquí, habría sido beneficioso para él. Si analizas el hábito de beber, entenderás lo autocontradictorio que resulta. Permíteme que lo explique:

Bebes para sentirte alegre, pero acabas sintiéndote miserablemente desdichado.

Bebes para que consideren que eres sociable, de manera que la sociedad te acepte, ¡pero acabas discutiendo mucho!

Bebes para parecer sofisticado pero acabas pareciendo insufrible.

Bebes para poder dormir y olvidar todas tus preocupaciones, pero ¡cuando te levantas te sientes mucho más cansado que nunca!

Bebes para experimentar éxtasis, ¡pero acabas sintiéndote deprimido!

Bebes para sentir confianza pero acabas asustándote de ti mismo.

Bebes para mantener la conversación pero acabas siendo incoherente.

Bebes para que tus problemas se disuelvan, ¡pero en realidad se multiplican!

Esa es la verdad ¡y lo sabes mejor que yo! Ahora dime, honestamente, ¿vale la pena beber? Así de autocontradictorio eres, pero no solo sobre esta cuestión, sino en todos los asuntos de la vida. Si supieras con claridad lo que quieres hacer e invirtieses toda tu energía en esa dirección, te desarrollarías continuamente y experimentarías alegría. Entonces nunca serías autocontradictorio.

Cada vez que bebas, hazlo totalmente consciente. Cada vez que bebas, bebe conscientemente, poco a poco, observando cada uno de tus movimientos, degustando

cada gota de la bebida y observando cómo reacciona tu cuerpo. Conviértelo en un proceso lleno de aguda atención. Te aseguro que si lo haces cada vez que decides beber, no tendrás que dejar el hábito, sino que el hábito te dejará a ti para siempre.

La adicción a cualquier cosa es un proceso inconsciente o mecánico. No solo es adicción a la bebida o al tabaco. Es adicción incluso a la religión. A la gente que reza inconsciente y mecánicamente, que sigue una rutina, le resulta difícil saltarse aunque solo sea la oración un día. Para esas personas, es una adicción y por eso, cuando se la saltan, sienten ansiedad. Lo mismo que le sucede a un alcohólico, que no puede beber su copa por la noche y que empieza a temblar inseguro, la persona que es religiosa de manera mecánica sentirá un gran vacío si no puede llevar a cabo su rutina de oraciones.

La clave es comprender la diferencia entre hacer las cosas con conciencia o hacerlas mecánicamente, por temor. Hacer cosas de la primera manera nunca significará para ti una atadura. No te atará al tiempo ni al espacio. Serás el dueño y señor. Hacer las cosas de la segunda forma te atará, te obligará, y te sentirás desgraciado. Serás un esclavo.

Para abandonar una adicción, inúndala de conciencia. Se transformará de la manera adecuada. Nunca creas que necesites abandonar una adicción. Todo aquello a lo que te resistas, persistirá. Simplemente necesitas transformarla a través de una profunda conciencia. Cuando comprendes el lenguaje de la transformación es que estás en el camino adecuado, recorres el sendero de la apertura.

¡Lo que digo es muy práctico!

La gente me dice:«*Swamiji*, resulta muy inspirador escucharle. Ahora lo que hemos de hacer es aplicarlo a nuestra vida cotidiana y ver si funciona».

Solo digo cosas prácticas, siempre. Nunca creas que hablo de cosas que no puedan realizarse en la vida cotidiana.

Si fuera alguien que se sienta en el bosque y os dijese esas cosas, seríais liberes de pensar que lo que digo no es práctico. Pero aquí estoy, ¡dirigiendo un movimiento global para la transformación! En realidad, todo lo que hago repite el mismo *vedanta* –textos antiguos– pero con palabras distintas, en el contexto moderno, para que te sientas cómodo al escucharlas; para que sientas que es importante para ti y las sigas. Si leyeras estas ideas en un libro, simplemente estarían pasando de la cabeza del escritor a la tuya. No habría margen para ninguna experiencia. Pero cuando escuchas esas palabras de boca de un ser iluminado, de alguien que lo hace desde la experiencia del alma, penetrarán profundamente en ti y te otorgarán el resultado deseado.

No estoy compartiendo mi comportamiento contigo. Estoy compartiendo mi experiencia, mi vida, contigo. Cuando hablo desde mi ser, *has de* tocar el tuyo. *Transformará* tu vida. No hay otra manera.

Vivekananda habló por primera vez en Chicago, en el Parlamento Mundial de las Religiones: «Mis queridos hermanos y hermanas americanas...». ¡Quedó grabado que el auditorio atronó de aplausos! Una mujer escribió: «No solo fue el aplauso. Se ganó a toda la nación. Sentimos como si nos traspasase una corriente de amor, ¡como si nos traspasase el ser...!». Más tarde le preguntó a Vivekananda cómo había sucedido y él contestó: «Porque salía de mi interior».

Vivekananda habló desde su ser. Cuando las palabras emanan del cerebro, alcanzarán el cerebro de la otra persona, y a eso lo denominan «comunicación». Cuando las palabras emanan del corazón, alcanzan el corazón de la otra persona y a eso se le llama «comunión». No basta con la comunicación. Hemos de aprender cómo comunicar. Hablo desde el fondo de mi corazón, para que escuchéis de todo corazón.

Cuando el orador habla con totalidad, el oyente está obligado a escuchar con totalidad. Su vida será transformada. Si tu vida no se conmueve por mis palabras, carezco de autoridad para hablar. Eres muy libre de dudar de la verdad de mi experiencia. Si sientes que mis palabras no han podido transformar tu vida, no hay ninguna necesidad de que ocultes tus sentimientos. Sácalos. ¡Pero no hay ninguna posibilidad de que no te hayas conmovido!

Si escuchas con el corazón observarás cómo operan esas palabras en tu vida, de manera automática, cuando llegue el momento. Solo un maestro inseguro de sí mismo necesita urgir a sus discípulos a regresar a sus casas y practicar sus palabras. Cuando un maestro habla, basta con escuchar. Escucha totalmente y la transformación sucederá.

La *Chandogya Upanishad* lo describe bellamente. El maestro le dice al discípulo: *tat tvam asi*, eres Eso. ¡El discípulo realiza la experiencia espiritual con solo escuchar! Eso es posible cuando tanto maestro como discípulo actúan con totalidad.

Cuando estás junto a un maestro, las palabras son totalmente irrelevantes. Lo que provoca la verdadera transformación en ti es estar junto a un maestro en silencio y absorbiéndole. ¿Pero qué hacer? Estás tan pillado con tu parloteo interior... Así que utilizo palabras para silenciarte. Porque si no hablo, tú hablarás continuamente en tu interior, diseccionando y analizando el pasado, preocupándote por el futuro, alcanzando conclusiones, juzgando y cosas por el estilo. Pero si hablo, absorberás intensamente mis palabras por temor a perder el hilo. ¡Pero yo utilizo esa ocasión para entrar en ti!

Cuando un maestro habla, en realidad está silente en su interior. Pero en los demás, aunque estén silentes, ¡hablan en su interior! La charla interior está ahí. Esa es la

diferencia. No tienes más que observar lo que sucede en ti cuando estás en silencio. Invariablemente, tu silencio no es más que una confusión inaudible. En tu interior, saltas como un momento de un tema al siguiente sin ninguna correlación.

Ahora entremos en una técnica de meditación llamada *Manipuraka Shuddhi Kriya* que limpiará el *chakra manipuraka*.

Emoción: preocupación

Chakra: manipuraka

Localización: región del ombligo

En sánscrito, *manipuraka* quiere decir «Ciudad de Joyas».

Este *chakra* permanece cerrado cuando te preocupas constantemente y florece ¡cuando dejas de preocuparte acerca de tus preocupaciones!

Técnica de meditación para expulsar las preocupaciones:

Manipuraka Shuddhi Kriya, una técnica del cristianismo.

Manipuraka Shuddhi Kriya

(Duración total: 30 minutos. A realizar en ayunas).

Manipuraka Shuddhi Kriya es una técnica de meditación tomada del cristianismo antiguo. Conocida como *glossolalia*, la técnica fue posteriormente adaptada por los sufíes como «galimatías». Esta técnica te vaciará de tus más profundos patrones mentales negativos y preocupaciones. Limpiará todas tus emociones reprimidas, así como la rabia y la preocupación. Una vez que realices esta técnica, te sentirás muy ligero en el *chakra manipuraka*, el centro energético situado en la región del ombligo, la zona de tus preocupaciones y complejos patrones mentales.

Esta técnica *debería practicarse en ayunas*, o al menos dos horas después de una de las comidas principales.

Permanece de pie con los ojos cerrados.

Entra profundamente en la región del ombligo y siente lo pesada que está. Contiene todas tus preocupaciones. Concéntrate en esta región durante un minuto. Intenta sentir toda la cólera y la preocupación encerradas en tu interior debido a diversas razones.

A continuación, empieza a crear sonidos sin sentido a partir de la zona del ombligo, con toda la fuerza que puedas. No utilices palabras para gritar. Si utilizas palabras, solo se manifestarán emociones familiares y recientes, y además, las palabras dan paso solo a más palabras sin en realidad trabajar en las emociones subyacentes. Grita cualquier galimatías; solo eso abrirá tu inconsciente; solo eso abrirá las emociones profundamente ocultadas. Has gestos con las manos, grita, chilla; si hay lágrimas, déjalas brotar.

Hazlo con toda tu fuerza, para vomitar todos los sentimientos negativos. Recuerda los incidentes dolorosos. Visualiza a las personas implicadas y siente las emociones que formaron parte de esos incidentes. Saca todas las emociones. Sumérgete por completo en ellas. No seas consciente de nada más.

Para al cabo de veinte minutos. Con los ojos cerrados, siéntate en silencio durante los 10 minutos siguientes. Sé simplemente testigo de tus pensamientos. Siente la ligereza en la región del ombligo. Descubrirás que ahora hay ligereza y dicha. Sentirás todo el ser muy ligero y libre.

Abre los ojos, lenta, muy lentamente.



Capítulo 5

Transformar la lujuria en amor divino

Bases de la lujuria

El tema del que más se habla, piensa y escribe es la sexualidad. El tema más malentendido, malinterpretado y confuso, ¡también es la sexualidad! Bien tratamos de evitar el tema o nos lanzamos a él de cabeza. La sexualidad está profundamente enterrada en nuestras mentes inconscientes. Desde el principio, rara vez podemos conocer a alguien que nos ilumine sobre el tema.

La sexualidad, más que cualquier otro tema, ¡debe ser iluminada con la luz de la conciencia!

Nuestra condición en la actualidad es como la de un hombre que camina por un bosque en una noche oscura como boca de lobo.

En alguna parte hay un enorme foso que han excavado y mantenido.

El hombre que intenta evitar el tema es totalmente inconsciente; ni siquiera sabe dónde está el foso, ¿cómo podrá evitarlo?

El hombre que se abandona al tema es consciente del foso, pero lo único que se le ocurre es meterse en él.

¿Alguna de esas es la solución?

Uno debería saber dónde está el foso, y luego dar los pasos adecuados para rodearlo.

El tema de la sexualidad siempre se oculta bajo la alfombra. Es un tema tabú. Los padres no hablan de ello con sus hijos. En primer lugar, los propios padres ¡desconocen las cuestiones fundamentales del tema! Para saber acerca de un tema hay que preguntarle a una autoridad, de otro modo no puedes llegar a una comprensión correcta, y cuando eso es lo que sucede, acabas comprendiendo mal.

Una anécdota:

> Una mujer recibió una carta del profesor de su hijo.
> El profesor le escribía contándole que el chico no podía ver la pizarra con claridad y por ello cometía errores al escribir.
> La mujer llevó enseguida al hijo al oculista.
> El doctor examinó al chaval y escribió la prescripción:
> Decía: «*Cortar el pelo*».

Nos hace gracia, pero te digo que en la vida, si acudes a la persona adecuada en primera instancia, obtendrás la solución adecuada. Si no es así darás vueltas en círculos, mareado por supuestas autoridades y malgastarás tu vida.

Y lo que es todavía peor, transmitirás esos patrones a las futuras generaciones. Así es como se crea una convención. Cuando permites que una convención se instale, liberarse de ella se convierte en una tarea hercúlea, porque con el paso de los años la convención se transforma en verdad.

Cuando aparece el maestro, su primera tarea consiste en deshacer todo lo que se te ha hecho. Solo entonces podrá enseñarte lo que realmente eres. Para él es una labor complicada porque has avanzado tanto por tu propia senda ¡que te preguntas cómo es posible que sigas un camino equivocado!

Regresemos a nuestro tema: «¿Qué es el sexo, qué es la sexualidad?»

La sexualidad es una tremenda energía creativa. Es una energía meditativa.

Todo el mundo ha surgido de la energía sexual.

Nuestros antiguos maestros iluminados, los *rishis*, nos han aclarado bastante el tema. ¿Sabes que Vatsyayana, el hombre que escribió el *Kama Sutra*, el libro sobre la ciencia del sexo, era un *sannyasi*? ¡Era célibe!

De hecho, le entregó el *Kama Sutra* a su propia madre.

Tras su iluminación, un día regresó a visitar a su madre.

Ella le dijo que ya que estaba iluminado, entonces debería poder ver con claridad cualquier cuestión en el planeta Tierra.

Él asintió y le preguntó que le gustaría escuchar.

Ella la dijo: «Como soy tu madre, sé que has sido célibe desde el nacimiento. No es posible que sepas nada a partir de tu propia experiencia relativa a la sexualidad. Pero, ¿puedes decirme algo al respecto?».

Vatsyayana sonrió y entregó a su madre el *Kama Sutra*, ¡la ciencia de la sexualidad!

A Vatsyayana le preguntaron en una ocasión: «¿Qué autoridad detenta para poder hablar del tema?».

¡Una pregunta muy natural! ¡Creo que muchos de vosotros también me la estáis haciendo en silencio!

Traduzco en lenguaje moderno para que se comprenda mejor, la respuesta ofrecida por Vatsyayana, utilizando una analogía moderna:

Un electricista que acude a tu casa sabe perfectamente lo que sucede cuando todos los interruptores eléctricos de la casa se encienden o apagan.

Conoce todo el cableado oculto dentro de la pared.

Si hay un problema, puede determinar la causa exacta y ofrecer una solución.

Comprende la ciencia de la electricidad.

Por otra parte, tú, que eres el que enciendes y apagas los interruptores igual cincuenta veces al día, ¡no tienes ni idea de lo que realmente sucede tras las paredes! ¿No es cierto?

Muchos de nosotros no sabemos nada sobre cómo cambiar conmutadores. ¡Y esa es la razón por la que a veces nos da un calambrazo! Así que comprende, que aunque podamos ser padres, madres o abuelos... ¡podemos no saber nada de sexualidad!

Todos estamos sometidos a una tortura hormonal continua. La televisión y otros medios proyectan varias formas de lujuria, que nosotros observamos y que nos llevan a pensar que lo sabemos todo sobre el sexo y el amor.

Solo una persona iluminada puede ofrecerte la ciencia de la sexualidad.

A lo largo de los años, la India ha sido saqueada de sus vastas riquezas y tierras. Nada de todo eso significó una gran pérdida para la India, y tras cada invasión, la India regresó y la sociedad aguantó. Finalmente, nuestro sistema Gurukul, el sistema de los tiempos pasados de aprender a los pies del maestro, fue destruido por los británicos y el *Kama Sutra*, la ciencia de la sexualidad, dejó de enseñarse a los niños. Ese fue el peor golpe que la India recibiera. Por eso la gente dejó de comprender el significado de la sexualidad y empezó a ser consumida por la lujuria, o *kama*.

¿Alguna vez has observado a dos personas jugando una partida de ajedrez? Cuando simplemente observas la partida, a menudo el movimiento adecuado se te aparece con mucha claridad, pero de alguna manera ¡no les ocurre a los jugadores! ¿Cuántas veces te ha pasado? ¿Cuál crees que es la razón?

¿Porque no estamos inmersos en la partida, Swamiji?

¡Sí! En realidad, el observador no siente la presión de tener que ganar. Presión y estrés abotargan la mente. Así que solo quien está fuera de la partida, como mero observador, puede darte una buena opinión al respecto. Un maestro es alguien que conoce el Todo. Por eso se convierte en la autoridad de cualquier tema.

¿Qué es pues el sexo?

Hoy en día, la biología ha demostrado que ningún hombre es hombre al 100%, y que ninguna mujer lo es al 100%. Un hombre es 51% hombre y 49% mujer. De la misma manera, una mujer es mujer en un 51% y hombre en un 49%; solo existe una diferencia del 1%.

Si has nacido del *muladhara* (centro de energía sexual) de tu padre y del *muladhara* de tu madre, ¿cómo podrías ser solo varón o hembra? ¡Las cualidades de ambos están en ti!

Esa es la base de la representación simbólica del Señor Shiva como *Ardhanareeshwar*, la figura que es mitad masculina y mitad femenina. Tanto si lo aceptamos como si no, somos una encarnación tanto de energías masculinas como femeninas. Somos íntegros, no estamos divididos.

El *Tantra* lidia bellamente con el concepto de la sexualidad. En las escrituras, el Señor Shiva le habla a Devi Parvati sobre este tema. Esas ideas, registradas hacia varios miles de años han resultado ser relevantes en la biología actual.

A fin de ser completo, de ser íntegro, es esencial que podamos aceptar y expresar tanto el aspecto masculino como el femenino de nuestra naturaleza.

¿Pero sucede así? ¿Se nos permite expresar ambos aspectos?

Desde el momento del nacimiento, la sociedad te etiqueta como varón o fémina. Y espera que empieces a comportarte como tal. La sociedad no permite a los chicos expresar su lado femenino, ni a las chicas el suyo masculino. Desde edad muy temprana se suprime la mitad de nuestro ser.

Hasta los siete años de edad, antes de que el condicionamiento social se haya enraizado profundamente, la criatura no es consciente de ser varón o fémina. Por eso un niño muy pequeño tiene sensación de plenitud. Está centrado y se siente seguro. ¡Qué hermoso y dichoso es observarlo! Alrededor de los siete años de edad, el niño pasa a estar bajo el control de la sociedad.

A un niño no se le anima a jugar con muñecas y cocinitas. A una niña no se le anima a jugar con coches de carreras ni cohetes. Es una discriminación que incluso existe en el color de su ropa y otros objetos. ¿Eliges azul para niños y rosa para niñas?

Antes, los padres dejaban al hijo en el *gurukul*, un pensionado dirigido por maestros *védicos*. En el *gurukul*, a los niños se les enseñaba el Gayatri Mantra, un canto de iniciación para despertar la inteligencia a los siete años. A los 14 ya habían tenido algún tipo de experiencia espiritual, y se les enseñaba el *Brahmasutra* –el libro más importante de las filosofías del mundo– o bien se les enseñaba el *Kama Sutra*, la ciencia de la sexualidad, de manera que aprendiesen el arte de la vida familiar. Si antes de cumplir los 21 se iluminaban, se les iniciaba como *sannyas*. Si no, se les enseñaban los *yoga sastras*. Ahí era cuando se le permitía al niño evolucionar a su propia manera bajo la orientación y el amor del maestro.

Pero ahora, se condiciona tanto al niño que se le perjudica. El niño empieza a reprimir esa parte de sí mismo que la sociedad no aprueba. No nos damos cuenta, pero este período es traumático para él. De repente se siente desarraigado, separado de una de las mitades de su ser. Empieza a buscar en el exterior esa mitad reprimida.

La naturaleza inherente del ser humano es la plenitud. Viene de la plenitud y busca alcanzarla. Asi que de niño empieza a buscar la mitad perdida, la mitad suprimida, inconscientemente. Empieza a buscar en el mundo exterior un sustituto de su propia mitad perdida. El niño varón empieza a buscar una presencia femenina, y la niña una presencia masculina.

Ahí es donde empieza toda la idea de la sexualidad. Así es como la idea de la sexualidad echó raíces.

En el período entre 7-14 años, el niño está más cerca de sus padres. De ellos el niño recopila imágenes acerca de cómo debería ser la mujer ideal o el hombre ideal. Para el niño, la mitad suprimida de su propia personalidad es sustituida por la imagen de su madre, y en la niña, la mitad reprimida de su personalidad viene a ser reemplazada con la imagen del padre.

Por eso la primera heroína de cualquier niño es su madre, y el primer héroe de las chicas es su padre. Esa búsqueda tan arraigada es lo que encontramos tras los complejos de Edipo y Ofelia en la psicología freudiana. Un chico espera ser cuidado por su esposa de la misma manera que hiciera su madre, y una chica espera de su marido la seguridad y confianza que disfrutó con su padre.

En los hogares rotos, en los que los hijos se han visto privados de la presencia de la madre o del padre debido a la muerte o el divorcio, los hijos albergan una sensación de incompletud. Incluso mucho después de empezar a ser un adulto, por muchas

diferencias de opinión que pudieras mantener con tu madre o tu padre, nunca puedes despojarte de su huella en ti. Así que cuando la proximidad con los padres no está presente a esa edad, el niño desarrolla un vacío.

A los 14 años, el niño alcanza la madurez física. Claro está, las leyes sociales no le permiten tener la misma intimidad que antes con el padre del sexo opuesto y claro, sus actividades se diversifican para no pasar tanto tiempo con los padres.

Así que a los 14, la búsqueda continúa, pero ahora en el mundo exterior. En la actualidad eso sucede mucho antes de haber cumplido 14. Los niños están expuestos a la televisión y al Internet desde edad muy temprana. Por eso se desarrollan mentalmente con más rapidez. Alrededor de los 14 años, se inicia la búsqueda en el mundo exterior.

El niño empieza ahora a recopilar imágenes de desconocidos y de los medios de información. Los medios son muy conscientes de ello. Por eso observarás que todos los anuncios publicitarios presentan un matiz sexual de fondo.

Casi todos los anuncios de motocicletas muestran a mujeres, aunque muy pocas mujeres conducen motos. Sea cual sea el producto, hallarás a una mujer sonriente recomendándotelo. Cuando vas al mercado no te cuesta nada elegir ese producto, ¡olvidándote de que la mujer que lo anuncia no va incluida! Esa es manera que tienen los medios de sacar provecho a tus deseos reprimidos.

El juego del emparejamiento

Todas las formas de medios de información son únicamente vendedores de sueños. Coleccionamos los sueños que venden y los llevamos en nuestras mentes esperando saciar nuestra sed. ¿Es posible? ¿Puede tu sed de agua saciarse al consumir sal? ¡No! Si haces eso, tu sed aumentará.

Si estás atento y consciente, las vallas publicitarias nunca podrán liarte. Claro está, al observarlas siempre sabrás qué es lo último en el mercado, sin duda, pero no te engañarán.

No serás vulnerable ante ellas. Podrás verlas objetivamente y dejarlo así. No sentirás una atracción instantánea e inconsciente hacia ellas. Sólo te metes en problemas cuando permites que tu mente «reactiva» sea la autoridad decisoria. Has de sustituir la mente reactiva por tu inteligencia, para que así puedas mantener esa conciencia todo el tiempo. Ahí es donde la meditación es de gran ayuda.

Mientras que por un lado los medios alimentan tu imaginación, por otro, la sociedad intenta reprimirte. Cuanto más intenta reprimir la sociedad tu imaginación y deseos, más crece la imaginación, porque la sociedad no aborda la causa de fondo. Cuando solo podas las ramas de un árbol y dejas sus raíces tal y como están, ¿qué ocurre? Que el árbol crece más frondoso.

Durante esos años, a partir de los 14 años de edad, recopilamos ideas de todas las maneras y medios y creamos una imagen de la mujer o el hombre perfectos. De cada persona nos quedamos con la mejor nariz, los mejores ojos, la mejor personalidad, y creamos nuestra propia «persona ideal». ¡Seguimos el método de «cortar y pegar»! Nos pasamos el tiempo cortando y pegando en el ordenador.

Esta etapa dura unos siete años, hasta que cumplimos 20-21. Para entonces, la identificación con los medios desaparece, pero las ideas ya se han enraizado profundamente en nuestras mentes. Entonces empieza otra búsqueda: la de encontrar a esa persona ideal en nuestra vida real. Es la búsqueda con la idea de cómo «debería» o «sería» nuestra pareja. Ahí empiezan las expectativas.

Esta búsqueda continúa durante los siguientes siete años. Probamos una persona tras otra, y no acertamos, nos decepcionamos. Al cabo de un tiempo, unas cuantas personas inteligentes se dan cuenta de que los sueños no pueden hacerse realidad. Se llaman sueños precisamente porque no pueden hacerse realidad. Pero la mayoría de la gente sigue buscando.

Una anécdota:

> Un hombre de 90 años se sentaba cada día en la playa, de la mañana a la noche, observando a la gente que iba y venía.
> Otro hombre que se fijó en él se le acercó y le preguntó: «¿Qué es lo que hace aquí sentado todo el día?».
> El anciano contestó: «Estoy buscando a una mujer para hacerla mi esposa».
> El hombre se quedó muy sorprendido ante la respuesta y le preguntó: «¿Y por qué no la buscó cuando fue joven?».
> El viejo dijo: «La llevo buscando desde que cumplí los 30».
> El hombre volvió a sorprenderse y le preguntó: «¿Y qué tipo de mujer es el que busca?».
> «Estoy buscando a la mujer perfecta», contestó.
> «¿Y no encontró ninguna?», preguntó el otro.
> «Encontré a una mujer que encajaba con lo que tenía en mente pero no funcionó con ella», replicó el anciano.
> El hombre preguntó por qué.
> El viejo dijo: «¡Ella buscaba al hombre perfecto!».

Eso es lo que pasa cuando intentamos encontrar a la pareja que encaje a la perfección con la imagen que llevamos en nuestro interior.

Pero tras una larga búsqueda, de repente encontramos a una persona que parece encajar en nuestra imagen mental... a distancia. La imagen en nuestra mente es verde, y la persona, la imagen que vemos, también parece ser verde. Y entonces resulta ¡que es toda verde! ¡Parece que encontramos pareja!

Lo que sucede en ese momento es lo que se denomina «enamorarse». Esa es la ciencia que subyace al enamorarse. Fíjate que en inglés se denomina *falling in love,* caer en el amor, pero nunca es «subir». Porque lo que en realidad sucede es que, a causa de nuestras intensas necesidades y expectativas, vemos las cosas como queremos verlas. Proyectamos nuestra imagen mental en el otro.

Así que el mundo se llena de verdor y música y la vida se convierte en poesía. ¡Al fin se acabó nuestra búsqueda! Esa es la etapa en que empezamos a escribir poesía, a pintar y otras cosas por el estilo.

Mientras la distancia se mantenga, todo irá bien. Continuamos proyectando nuestra imaginación sobre el otro. Pero poco a poco, la persona se va acercando y nos damos cuenta de que lo que nos parecía verde no acaba de ser tan intensamente verde, sino más bien verde pálido. Pero nos parece bien y seguimos adelante. Al cabo de un tiempo, nos acercamos todavía más y sentimos que ni siquiera es verde pálido sino más bien de un tono amarillento.

Pero en esta etapa no queremos aceptar que nuestra imaginación ha resultado ser una mentira, así que empezamos a poner excusas a la situación. Nos decimos: ¡Así es la vida! ¡No todo puede ser perfecto!, y demás. Hace falta mucho valor y mucha inteligencia para vivir con realidad. Así que en lugar de ello utilizamos excusas como sistema regulador.

Finalmente, cuando nos hemos acercado mucho, descubrimos que ni siquiera era amarillo: ¡era blanco! Lo que está dentro de nosotros es verde y lo que hay fuera es blanco. Fantasía y realidad son totalmente distintas.

Una anécdota:

> Un hombre cayó desde el tercer piso del edificio a la calle.
> Un transeúnte corrió hacia él y le preguntó: «Esa caída ha debido dolerle mucho».
> El hombre contestó: «No. La caída no me dolió; ¡solo me hizo daño *detenerme súbitamente*!».

Mientras flotemos y flirteemos enamorados, mientras mantengamos nuestras distancias y dure poco, estupendo: estamos en el mundo de la fantasía. No vivimos a nivel funcional. Pero solo cuando dejamos de flotar y empieza la verdadera relación es cuando las distancias se reducen y aumenta el tiempo juntos... ¡Y empiezan los problemas!

Cuantas más fantasías recopiles, más flotarás antes de caer al suelo, y mayor el daño. Cuantas menos fantasías, menos cosas tendrás que comparar y por ello menos problemas surgirán. Si no albergas ninguna fantasía o imaginación, encontrarás de inmediato a tu alma gemela. Si no tienes fantasías, cualquier con quien te cases se convertirá en tu alma gemela.

Es necesario que comprendamos que ninguna persona viva puede estar a la altura de la imagen que llevamos en nuestras mentes simplemente porque esa imagen no está creada a partir de la realidad. ¡La imagen es producto del «cortar y pegar» en diversas zonas de nuestro mundo de ensueño! La realidad no encaja con ella porque a fin de cuentas, ¡solo es una imagen, una fantasía!

Está muy bien que colecciones imágenes a partir de personajes de la vida real, de gente que veas a tu alrededor. Pero lo que ocurre es que las coleccionas a partir de los medios.

¡Los medios en sí padecen lujuria! ¿Cómo podría proporcionarte ningún tipo de orientación o alivio?

Por eso, el pretendido amor suele acabar con dolor. Acabamos sintiéndonos engañados o explotados por el otro. Nuestro instinto básico es culpar al otro de lo sucedido.

¿Pero tiene culpa el otro?

¡No! El problema empezó porque esperábamos algo e intentamos forzar nuestra imaginación sobre el otro.

Ya lo ves, hay casos en los que una persona empieza a comportarse de manera excéntrica o racional. Son casos excepcionales en los que has de decidir si se quiere continuar viviendo juntos con ese tipo de comportamiento o no. No puedes aplicar a eso lo que estoy diciendo. Siempre hay excepciones.

Pero lo que digo es algo que sucede en realidad en muchas casas donde la gente es normal pero no obstante hay agitación. Pero nunca intentamos mirarlo de cerca. No nos gusta lidiar con la verdad.

Comprende lo que intento decir. Abandona la imaginación y empieza a vivir con realidad.

Una anécdota:

> Un hombre regaló a un amigo un perrito como regalo de bodas.
> Tres meses más tarde se encontraron en la calle.
> «¿Cómo va la vida de casado?», le preguntó.
> «Bueno, hemos hecho algunos pequeños cambios con el tiempo, pero eso es todo», contestó el amigo.
> «¿Qué cambios?», le preguntó.
> «Al principio, el perrito solía ladrarme a mí, y mi esposa solía traerme el periódico. Ahora, mi esposa me ladra ¡y el perrito me trae el periódico!», contestó el hombre.

¿Qué sucede cuando se termina la luna de miel? ¡No es de extrañar que se llame la *luna* de miel y no el *sol* de miel? ¡Invariablemente la felicidad dura solo un par de semanas! Te digo que aunque te cases con una supermodelo, su belleza se marchitará a tus ojos en tan solo 15 días ¡porque ya estarás fantaseando con otra! Y mantienes esa fantasía porque en realidad buscas satisfacción en ti mismo pero la buscas fuera a través de todas esas imágenes incorporadas.

Una mujer aconsejaba a su hija en el tema del matrimonio: «Escucha cariño, cuando ames a alguien tiene que ser para toda la vida. Solo entonces el amor es verdadero».

La hija escuchaba lo que decía su madre.

La mujer continuó: «Acepta mi consejo. Sé de lo que estoy hablando. Al fin y al cabo, me he casado tres veces».

El problema es que todo el mundo está dispuesto a dar consejos, ¡pero no a adoptarlos para sí mismos!

En cualquier caso, si cuando descubrimos que lo que está fuera es blanco, y aceptamos la realidad, no habrá ningún problema. ¿Pero estamos tranquilos? ¡No! Sacamos los pinceles y la pintura ¡y empezamos a pintar el blanco de verde! Intentamos cambiar a la otra persona para que se ajuste a nuestra imagen mental. Intentamos esculpir al otro de la manera que lo hemos imaginado. Tratamos de poseer al otro y convertirlo en materia. Rebajamos la energía en materia. ¡Ahí empieza el problema!

Una anécdota:

Un hombre era pintor de profesión.
Le decía a un amigo: «Sabes, un día llegó una chica con una muestra de color azul oscuro y quería que le pintase una casa modelo de ese mismo color. Llegué a creer que acabaría dejando la profesión intentando que coincidiese.
Nada parecía satisfacerla.»
El amigo preguntó: «¿Lo conseguiste?».
El pintor dijo: «Tuve suerte. La llamaron al celular y ¡pinté rápidamente la muestra mientras ella hablaba!».

No hay más que escuchar con cuidado cómo hablan entre sí los matrimonios, a lo largo del día y en todos los hogares. ¡Puedes escuchar los continuos intentos de cincelado! Creo que en las bodas podríamos regalar martillo y cincel junto con el hilo sagrado o el anillo de boda!

Otra anécdota:

Un hombre y su amigo tomaban un té juntos por la noche.
El hombre le dijo al amigo: «Estoy pensando en divorciarme de mi mujer. No me ha dicho ni una palabra en los últimos seis meses».
El amigo contestó: «Piénsalo antes de tomar una decisión así. No encontrarás otra mujer como ella».

En la vida, ¡si abandonamos las imágenes que llevamos en nosotros, ¡hallaremos infinitas posibilidades!

Si estás soltera, deja de lado tus fantasías y podrás elegir una pareja de por vida y no una pareja de ensueño. Cuando elijas a una persona, recuerda que vas a pasar toda la vida con ella, no solo unos cuantos meses. No es un ligue pasajero. Es una cuestión que afecta a toda la vida.

Por ahora, cualquier pantalón tejano o camiseta azul encajará en tu mundo de fantasía y te sentirás atraído por ellos. Pero comprende que el negro o el azul ¡habrán desteñido en seis meses!

Si ya estás casado o casada, abandona tus fantasías. Solo entonces podrás iniciar una relación de verdad con alguien. Si vas por ahí con cincel y martillo, la relación real no aparecerá. Lo que sucede te cincela y tú empiezas a cincelar, y cuando crees que has acabado de hacerlo, resulta que tu imaginación ha cambiado: ¡ahora es otra cosa distinta y tienes que volver al cincel para que se ajuste al cambio de fantasía! Se convierte en un ciclo interminable.

Una relación de verdad nunca puede ocurrir mientras mantengas fantasías. Te habrás dado cuenta de que incluso cuando estás veinticuatro horas en la misma casa con la otra persona, no la miras a los ojos, porque vives en la fantasía y no en la realidad. Lo cierto es que ni siquiera vives con la persona de verdad. Observas todo lo que hace la otra persona a través de tu imaginación y llegas a la conclusión de que tu vida es un castigo divino.

Si estás soltero, más te vale dejar las fantasías de lado. Así se te enfriará la sangre.

Si eres viudo, abandona tu imaginación y no sufrirás el dolor de la soledad.

Intenta que tus hijos no escuchen los dúos en la televisión hasta que hayan aprendido a no crear fantasías. No pasa nada si les gusta la música y el baile; pero inevitablemente interiorizan todo lo que ven. Ahí es donde empieza el problema. Todo queda almacenado en el *chakra muladhara*, el *chakra* de la sexualidad. Luego, cualquier sugerencia basta y el *muladhara* está listo.

La pesada carga de expectativas conduce a perturbaciones en el *chakra muladhara*. Por eso está cerrado. Cuando intentas satisfacer tus fantasías a través de otra persona o mirando la televisión, cuando intentas imponer o proyectar tus expectativas e imaginación sobre otra persona, este *chakra* se cierra.

No tiene nada que ver con las condiciones externas de vida. No tiene nada que ver con el pretendido celibato. Tiene que ver con tu ser interior fragmentado.

¿Qué es el celibato?

¿Qué es el celibato?

El celibato no es nada más que no anhelar la mitad reprimida dentro de ti, eso es todo. Si eres varón, necesitas experimentar esa satisfacción en ti mismo para dejar de echar en falta a la fémina reprimida en tu interior. Y si eres mujer, deben bastarte en ti misma para que no intentes experimentar esa completud externamente.

Si se consigue, entonces se vive con o sin la fémina en el mundo exterior. Si no se logra, aunque te cases, continuarás padeciendo la tortura de tus hormonas. Tu tortura hormonal no es más que un anhelo de plenitud que se supone que obtendrás procedente del exterior, no interior.

Cuando logras esa plenitud, tanto si estás casado como si no, tu mente estará en paz. ¡Entonces es cuando puede ser célibe incluso en el matrimonio! Ese es el verdadero celibato.

En lugar de eso, la gente hace lo que sea para llegar al celibato y acaban más reprimidos y neuróticos.

Comentario: *Pero* Swamiji, *ni siquiera somos conscientes de cargar con una imagen en nuestro interior...*

Sí, porque nunca hemos mirado dentro. Vamos a todas partes menos adentro. Casi el 80% de tu energía ¡está encerrada en este centro energético! Este centro ni siquiera necesita ser energetizado. Solo necesita ser abierto y activado, ¡y el raudal de energía que fluirá del mismo podrá transformar toda tu vida!

Si miras en tu interior profundamente, comprenderás que sufres porque siempre tienes la sensación de que existe un cierto desajuste entre lo que ves y lo que quisieras ver. Ese «lo que quisieras ver» es la imagen que llevas en ti.

A partir de ahora, al menos intenta observar con conciencia, la manera en que se desenvuelve tu mente en todo lo que veas. Intenta atrapar las escenas tal y como son antes de que tu mente se interponga y te ofrezca una opinión. Entonces verás la manera tan sutil y fluida con la que tu mente actúa ante todo lo que ves, haciéndote creer que en lo que ves hay algo que no está bien.

En sánscrito hay dos frases que nos enseñan la realidad: *dhrishti shrishti* y *shrishti dhrishti*. *Dhrishti shrishti* significa ver el mundo tal cual es, aceptarlo tal como llega; recibir lo que *es*, como realidad. *Shrishti dhrishti* quiere decir ver el mundo como nos gustaría que fuese, a través de nuestros cristales teñidos, a través de nuestras fantasías. La primera manera de ver conlleva una vida en paz, mientras que la otra provoca sufrimiento.

Una anécdota:

> Una vez vino a verme un hombre que me dijo: «*Swamiji*, ¡en mi casa solo somos dos, mi mujer y yo. ¡Pero no hay paz!».
> Le dije: «¿Quién dice que en su casa solo son dos? En realidad son cuatro»,
> El hombre se quedó pasmado.
> Le expliqué: «¡Usted es usted y su mujer interior, y su esposa es además su hombre interior! Por eso digo que son cuatro. Aprenda a desprenderse de su hombre o mujer interior, ¡y verá el cambio que tendrá lugar en su casa!».

El hombre se marchó en silencio.

P: *Swamiji*, también experimentamos perturbaciones en otras relaciones, como entre padres e hijos...

Sí, en toda relación existen las expectativas. No creo que tengamos relaciones sin expectativas.

Los padres intentan modelar a los hijos, y los hijos intentan lo propio con los padres.

Los padres intentan vivir sus deseos insatisfechos a través de sus hijos. Los padres sueñan con que sus hijos sean médicos o ingenieros. ¿Por qué no intentan saber qué quiere ser el hijo y luego sueñan con satisfacer *eso*? Así ayudarían al hijo enormemente.

El día en que tu hijo empieza a contestarte, *ese* día se ha convertido en un hombre. A partir de entonces has de lidiar con mucho cuidado con él. Pasa tiempo con él, habla con él, sé un buen amigo y descubre qué es lo que verdaderamente quiere hacer en la vida. Oriéntale con un profundo amor y con confianza. Luego, convierte su ambición en tu realidad y ayúdale a alcanzarla.

Muchos hijos me dicen: «Mi padre quiere que sea médico», o: «Mi padre quiere que sea abogado». Desde luego que si el hijo es incapaz de decidir por sí mismo, y si te pregunta qué debería hacer, le puedes decir lo que puede hacer basándote en tu observación de sus talentos y capacidades.

Siempre puedes sugerir, pero no le hagas tragar cualquier cosa. También has de conseguir que entienda que le estás dando libertad y madurez para hacer las cosas y déjale claro que al final del proceso no habrá ajuste de cuentas. Tiene que comprenderlo claramente.

Los deberes de hoy serán que escribas tus ideas acerca de cómo debería ser un marido perfecto, una esposa perfecta, un padre perfecto, una madre perfecta y una amistad perfecta Elige cinco relaciones que sean relevantes para ti y escríbelo. Hazlo siendo honesto. Cuando leas lo escrito estoy seguro de que en lo profundo de tu inconsciente que todas tus ideas están extraídas de modelos populares que aparecen en los medios.

Ves una serie de televisión y empieza a gustarte un personaje. Ese personaje se convierte en una realidad sólida para ti. Tu inconsciente empieza a ver ese tipo de comportamiento en algunas personas relacionadas con tu vida real.

La gente incluso carga en su mente con la imagen del «guru ideal». Por lo general se trata de la imagen de un anciano, de pelo gris y con una luenga barba, ¡como lo ves en los libros y series de televisión! Y cuando vienen y me ven, son incapaces de aceptar que una persona tan joven pueda ser un verdadero maestro. ¡Así que a mí también me pasa! Yo también he de liberar a la gente de sus expectativos sobre el Guru, ¡antes de que puedan aceptarme!

P: Pero a veces nos parece que hemos de modelar, de dar forma... como cuando nos encargamos de los empleados en el trabajo. ¿Qué es lo que hay que hacer, entonces?

Modela conscientemente. Sé consciente de lo que haces, y no te pasarás de rosca. Comprueba que las expectativas que mantienes con respecto a tus empleados son realistas. Comprueba si existen soluciones alternativas. Y solo cuando sea absolutamente necesario, podrás intentar modelar a la otra persona.

Cuando tienes poder has de aprender a utilizarlo ¡con conciencia! La rabia y la lujuria son grandes energías que te ha concedido Dios. Cuando respetas esa energía, no la malgastas ni desaprovechas.

¿Desaprovechamos el dinero? El dinero nunca se desaprovecha porque se respeta. Si una persona realiza una tarea que vale diez rupias, ¿le pagarás más? Pero con cólera, siempre estás «pagando de más». Si una persona comete un error que vale «diez rupias de rabia», ¡siempre le pagarás con «quince rupias» de rabia! ¿Por qué? Porque usas tu rabia de manera inconsciente, no conscientemente como con dinero. Si utilizas tu rabia conscientemente, quedará amortizada y no te sentirás culpable. Te lo aseguro.

Nunca deberías perturbarte a causa de tu propia rabia. Si te perturbas, significa que no has atravesado la rabia con conciencia; has permitido que te supere. ¡Esa es la prueba que te demuestra si has utilizado la rabia de manera adecuada!

Una anécdota:

> En una ocasión pasaba un *sadhu* –un mendicante itinerante– por una aldea, cuando los aldeanos le presentaron una queja sobre una cobra que no les dejaba vivir en paz.
> Sabían que el *sadhu* tenía el poder de comunicarse con los animales, así que le rogaron que convenciese a la cobra para que dejase en paz a los aldeanos.
> Así que el *sadhu* habló con la cobra, y esta prometió dejar de morder a los del pueblo.
> Al cabo de unos meses, el *sadhu* volvió a pasar por la misma aldea, y dio con la cobra, muy magullada y casi muerta.

«¿Pero qué te pasó? ¿Por qué estás malherida?», preguntó el *sadhu*.
La cobra lloró: «¡Oh, *sadhu*! ¡Tú me hiciste prometer que no volvería a morder a los aldeanos! He mantenido mi promesa hasta el día de hoy. Pero los del pueblo, que antes me temían, tomaron mi mansedumbre por debilidad. Viendo que no mordía, empezaron a torturarme a diario. ¡Mira en qué estado estoy!».
El *sadhu* contestó: «¡Pobre y tonta amiga! Solo te pedí que no mordieses. ¿Acaso te dije que no debías silbar?».

Es necesario que utilices la rabia de manera adecuada en las cantidades requeridas. La cólera es una energía tremenda si no sabemos utilizarla bien.

El conocimiento sobre la cólera la reduce.

Mucha gente viene a mí y me dice: «*Swamiji*, quiero muchísimo a mi esposa. ¡Por eso quiero que cambie para mejorar! Esa es la razón por la que nos peleamos».

Y yo les digo: «Tú no quieres a tu esposa; tú quieres la imagen que llevas en tu mente».

Amas a la imagen y cuando tu esposa encaja con la imagen, entonces la quieres. Tu verdadero amor no es tu mujer, sino tu imagen mental. Si realmente quisieras a tu mujer, cambiarías tu imagen para ajustarte a tu mujer. No esperarías que ella encajase con la imagen.

La mayoría de nosotros amamos nuestras imágenes. Ese es el principio de la agitación en nuestros hogares. ¡Ese es el inicio de la guerra íntima! Te digo con toda honestidad que los amantes son enemigos íntimos. Son íntimos pero están siempre en guardia. Intentan constantemente dominar al otro.

La verdadera intimidad sucede cuando estás totalmente relajado con el otro. Eso es intimidad verdadera.

P: *Swamiji*, ¿está diciendo que deberíamos aceptar totalmente a la otra persona, con todos sus defectos?

¡No!

Incluso la palabra *aceptar* conlleva una sensación de condena. Cuando pronuncias las palabras «aceptarla con todos sus defectos», suena a queja silenciosa. Es como decir: «Qué le vamos a hacer, hay que vivir con ello». ¡No! Te digo que *acojas* a la otra persona en tu vida, tal y como es. Existe una diferencia entre aceptar y acoger. Aceptar

es como llegar a un compromiso. Acoger es abrir tu ser a la otra persona sin expectativas, incondicionalmente.

La creación entera es un regalo que te hace la Existencia. Recíbelo con agradecimiento y humildad. Cuando es así, se te abre la tremenda energía del *chakra muladhara*. Despertar este *chakra* es entrar en contacto con una fuente de energía perenne. La tremenda energía encerrada en la imaginación, las expectativas y la codicia puede estar disponible para la creatividad, los negocios, la vida ¡y la realidad!

Y no solo eso, puedes descubrir que tu casa se ha convertido en un *kshetra*, un santuario de paz. Nuestros hogares están destinados a ser *dharmakshetras* –moradas de rectitud–, pero se han convertido en *kurukshetras*, ¡moradas de guerra! ¿Y por qué? Porque no dejamos de modelar a los seres humanos. Si cincelamos ídolos o madera, podemos obtener hermosas formas y muebles, pero si cincelamos seres humanos, solo provocamos sufrimiento.

Un hombre me preguntó: «*Swamiji*, ¿puede por favor decirme una manera de conectar con la Devi de dieciocho manos?».

Le dije: «En primer lugar intentas conectar con tu esposa de dos manos ¡y luego ya veremos cómo establecer una conexión con la Devi de dieciocho manos!».

Llegó otro hombre que me pidió bendiciones para un divorcio.

Le dije que yo bendecía matrimonios pero no divorcios.

Le pregunté cuál era el problema y si podía solucionarlo.

Me dijo: «*Swamiji*, esta mañana pedí un café. Mi mujer trajo el café con tanta premura que lo derramó sobre mi ropa».

Me dejó pasmado y le dije que el incidente parecía demasiado trivial para pedir el divorcio.

Siguió contando: «*Swamiji*, no sabe usted. Hoy me ha derramado el café, mañana me tirará ácido».

Me quedé de una pieza. Le dije: «*Ayyah*, ¿por qué quiere pasar del café al ácido sin razón? Todo lo que su mujer hizo fue derramar el café fruto de la rabia y la premura. Pero en cualquier caso, ¡ella será la que acabe lavando la ropa!».

El hombre continuó: «*Swamiji*, en las bodas hay una costumbre en la que se utilizan tres vasijas de agua y la pareja han de meter las manos en las tres e intentar encontrar el

anillo que se ha depositado en una de ellas. ¡Ya entonces, en nuestra boda, me arañó la mano con las uñas!».

A fin de disminuir la distancia entre la pareja, en las bodas indias se participa en esos juegos. ¡Y aquel hombre llevaba diez años recordando incidentes triviales!

Le pregunté: «*Ayyah*, ¿cómo va a vivir alguien con usted si mantiene ese registro casi policial?».

Ya ves que hacemos dos cosas: una es, ofrecer argumentos y buscar una opinión, mientras que la segunda es formar una opinión y luego buscar argumentos para apoyarla. La segunda es lo que hacemos el 99% de las veces.

Son muchas las cosas que suceden a nuestro alrededor pero solo registramos lo que *queremos* registrar, nunca lo que sucede realmente. A causa de ello nos alejamos de la realidad. La realidad existe continuamente pero nosotros solo vemos lo que queremos ver. En el matrimonio, durante los primeros meses, el hombre o la mujer se hace una idea acerca de su pareja y a partir de ahí, haga el otro lo que haga, todo lo juzgará desde el punto de vista inicial. Buscan y recopilan argumentos para mantener su opinión.

Por eso, si decides que tu mujer está loca, siempre te parecerá loca, haga lo que haga. Si decides que tu esposo es del tipo controlador, siempre te lo parecerá, haga lo que haga.

Si haces eso nunca podrás ver los aspectos reales de tu pareja; solo verás aquellos que alimenten tu opinión. Por eso, cuando sientes hambre, solo ves restaurantes por la calle. De la misma manera, ¿qué hacemos antes de matar a un perro? Decimos que está rabioso y luego lo matamos.

Abandona esa actitud. Solo entonces podrás descubrir cierta frescura de todas las personas y cosas que encuentres.

Una anécdota:

> Un hombre entró en una comisaría de policía para denunciar que su esposa llevaba tres horas desaparecida.
> El policía le preguntó: «¿Puede decirme algo sobre su altura, peso, etc.?».
> El hombre dijo: «¡Vaya, pues no lo sé!».
> El policía insistió: «¿Qué llevaba puesto cuando salió de casa?».
> El hombre dijo: «No me fijé. Pero espere, se llevó al perro. Eso sí que lo sé».
> El policía continuó: «¿Qué tipo de perro?».
> El hombre contestó: «Un dálmata con motas grises en vez de negras; pesa unos 23 kilos y tiene la cola blanca, sin motas; lleva un collar marrón y una cadena plateada. Se llama Spot».

El policía dijo: «Con eso bastará. ¡Les encontraremos!».

Un marido y una esposa viven con cierta frescura probablemente durante unos meses tras la boda. En esos pocos meses recopilan opiniones sobre el otro. A continuación, ya dejan de relacionarse entre sí. En realidad ya no ven a la otra persona. Se relacionan con sus opiniones, eso es todo.

El marido se relaciona con las opiniones que ha ido creando acerca de su esposa y su esposa hace lo propio con las opiniones que ha ido reuniendo acerca de su esposo. ¡El marido de verdad y la esposa de verdad son distintos! Así que de repente en casa viven cuatro personas.

Seamos honestos. ¿Cuánto hace que miraste a los ojos a tu esposo o esposa y hablaste con él o con ella? Estoy seguro de que hace mucho. Y tenemos la sensación de que al principio fue una época dorada y que ahora la vida es aburrida. Si te fijas de verdad, te darás cuenta de que lo que la hace aburrida es tu actitud.

No dejas espacio para que una persona evolucione. Tienes prisa por etiquetarlas. No quieres aceptar ninguna novedad en ellas. Te digo que has dejado de ver a tu esposa o esposo al cabo de unos pocos años de matrimonio porque te conformas con relacionarte con tu imagen de ellos.

¿Qué pasará? Acabarás como ese hombre, que ¡desconoce cualquier detalle acerca de su esposa! Desconocer detalles de la propia esposa es un problema muy superficial. Lo que trato de expresar es una comprensión más profunda. En realidad te estás apartando, no estás entendiendo a la persona con la que vives. Vives con tu *idea* acerca de esa persona.

Decide, al menos durante 24 horas, que vas a ver a tu esposa o marido como si los vieses por primera vez.

Acepta cada una de sus palabras o sus actos con frescura e inocencia, sin extraer consecuencias. Siente cariño en ti hacia esa persona. Aunque diga cosas que te provoquen, escúchalo con conciencia y responde de manera serena y cariñosa, en lugar de con las reticencias habituales. Observarás que te abres a nuevas posibilidades para ambos; estarás proporcionando a ambos un nuevo espacio en que relacionaros.

De repente te das cuenta de que lo que hacía que todo pareciese lamentable era tu actitud. Desde luego que puedes decir que la otra persona también debería corresponder. Cuentas con el poder de transformarte a ti mismo y a los demás. Basta con un pequeño ajuste en tu configuración mental. Cuando decides cambiar, automáticamente la otra persona también cambia sus maneras.

Una anécdota:

> Un día que un hombre pasaba junto a un cementerio, escuchó un fuerte grito procedente del interior.
> Se sintió obligado a detenerse y comprobar si podía ser de ayuda.
> Entró y vio a un hombre que lloraba desconsoladamente cerca de una tumba.
> No dejaba de repetir: «¿Por qué has tenido que irte? ¿Por qué has tenido que irte?».
> El hombre se sintió muy triste ante ese sufrimiento, así que se acercó y le preguntó: «Perdone, ¿se trata de su esposa?».
> El hombre contestó: «No. Es su primer esposo».

Las relaciones se convierten en un trauma a causa de la existencia de un pronunciado abismo entre la propia imaginación y la realidad. Y lo que es todavía peor: la gente pasa de una relación a la siguiente creyendo que la nueva se ajustará a su imaginación. Durante un tiempo parece funcionar hasta que descubren que también falta algo y entonces pasan a otra. Nunca se les ocurre pensar que no hay nada malo en la otra persona.

En la actualidad se está haciendo cada vez más difícil que los jóvenes se toleren y los matrimonios se rompen con facilidad. Es una pena observarlo. Es necesario un despertar. Solo una profunda comprensión puede provocar ese tipo de despertar.

Si lees todas las historias de amor escritas hasta ahora, descubrirás que en realidad en ninguna estuvieron el hombre y la mujer juntos a tiempo completo a nivel práctico.

En una historia sobre amantes eternos escrita por Rabindranath Tagore, el héroe y la heroína deciden vivir como amantes eternos a ambas orillas del río Ganges. De vez en cuando toman un bote, pasan un tiempo juntos y luego cada uno regresa a su orilla.

De este modo, claro está, durante el tiempo que compartan siempre estarán en paz. Cada vez que se reúnan existirá una atmósfera de frescura, porque sabrán que estarán juntos solo durante unas pocas horas: ¡ese momento se torna muy preciado!

Todos los amantes eternos, sean Romeo y Julieta, Laila y Majnu o Ambikapathi y Amaravathi, ¡nunca vivieron juntos!

El problema radica en que ¡carecen de banda sonora! Cuando miras historias de amor en la televisión, siempre van acompañadas de banda sonora, y por ello entras con facilidad en un mundo de fantasía. Todas las escenas que presencias, sobre todo las

amorosas, van acompañadas de banda sonora. Esa es la razón de que te gusten tanto. Te fascina totalmente la atmósfera creada en la caja del televisor.

Pero en la vida real buscas la música ¡sin encontrarla! Pero si descubres esa música en tu interior, entonces no tendrás que buscarla fuera. Descubrirla en ti mismo no es más que crear el hermoso espacio interior en el que todo se experimenta como una parte maravillosa de la Existencia.

Recuerda que tu marido o esposa es una creación de Dios. ¡Tu propia creación no puede competir con la creación de Dios! ¡Su creación es la que acabará ganando!

Hoy en día, en la sociedad hay mucha pornografía, fantasía, ensoñaciones y perversiones. La gente ha empezado a buscar pobres sustitutos para satisfacer sus fantasías. La pornografía no satisface la vida sexual: crea más fantasías y perversión, nada más. Pero esa compulsión fantasiosa existe. Entiende una cosa: a menos que seas débil, nada se convertirá en una compulsión para ti. Cuando eres fuerte, puedes dejar de lado cualquier cosa.

(Una mujer comparte sus opiniones) Swamiji, nos pide que seamos como somos. ¿Pero cómo podemos vivir en sociedad tal como somos? Creo que hemos de cambiar de acuerdo con la familia, con la sociedad.

Sí, todo el mundo se enfrenta a ese problema a nivel práctico. Estás diciendo: «Swamiji, he de actuar según el otro». Y yo te pregunto, ¿por qué no asegurarte también de que los demás actúan de acuerdo contigo? Es cierto, en sociedad dependemos unos de otros. No hay otro modo.

Pero hay que tener muy claros los límites.

¡Sé independientemente dependiente!

Ten muy claro cuál es tu espacio y cuál es el del otro. Intenta enriquecer todo lo posible tu propia vida, sin perturbar a los demás.

P: ¿Es posible abrir el *chakra muladhara* de otra persona, para que abandone sus expectativas?

¿Y cómo lo harías? Solo puedes asegurarte de abandonar tus propias expectativas, de manera que de cuatro personas compartiendo una pasas, ¡paséis a ser tres!

¿Cómo cambiar a otra persona...? En la actualidad, los consejeros matrimoniales llegan incluso ¡a sugerir el hipnotismo!

El otro día leí sobre un caso en que una mujer quería rebajar los niveles de cólera de su esposo. Leí que la Universidad de Chicago realizó un experimento en una ocasión en el que implantaron electrodos en el cerebro de una persona para controlar su cólera por completo. Cuando pidieron voluntarios que participasen en sus estudios, parece que ¡cientos de mujeres obligaron a presentarse a sus maridos!

Tras el experimento, 72 mujeres –es un hecho–, 72 mujeres volvieron a la universidad y dijeron: «Por favor, quítenle los electrodos. ¡Quiero que me devuelvan a mi marido de siempre! ¡Quiero de vuelta a mi antiguo marido iracundo!». Cuando los investigadores preguntaron cómo así, ellas contestaron: «¡La vida ha perdido su salsa! No hay interacción a menos que nos peleemos. ¡No me hace ni caso!».

¡Todo el mundo necesita atención! Los psicólogos behavioristas dicen que una persona normal puede sobrevivir sin alimento hasta 90 días, pero sin atención por parte de los demás, ¡solo 14! Se volvería loca.

Lo que ha pasado es que nos hemos olvidado de cómo amarnos y cuidarnos. ¡El amor es un lenguaje olvidado! ¡Así que la única interacción y atención que podemos esperar es pelearnos entre nosotros"

Creo que incluso las personas aquí sentadas y que se quejan de que sus maridos o esposas no son espirituales... Si sus parejas se volviesen espirituales, ¡volverían a quejarse y a decir que querrían de vuelta a sus parejas tal y como eran antes!

Lleva el cielo contigo allá donde vayas

Lo bonito acerca de este *chakra muladhara* es que, si se abre, ¡descubrirás que el 50% de tus problemas han desaparecido! Este *chakra* gestiona más del 50% de tu vida. En todo lo que haces ¡hallarás rastros de este *chakra*! Incluso en tu firma, ¡descubrirás rastros de este *chakra*! Lo que quiero decir es que incluso la manera en que firmas muestra el tipo de emociones que encierras en ti. Cuando se activa el *chakra muladhara*, incluso tu firma parece distinta. Si arrancas una flor, la manera de hacerlo será diferente. Será suave y delicada, sin violencia.

Hay un grupo de santos tamiles, los llamados *Nayanmars*. Hay una canción que habla de ellos, de que cuando arrancan una flor, ¡el árbol no siente dolor! ¿Qué quiere esto decir? Te tornas muy sensible y delicado cuando abres este *chakra*.

Cuando se transforma la energía de este *chakra*, ¡rebosa de ti como amor!

El sexo es carbón, el amor es un diamante. El sexo es fango, el amor es el loto que florece en el fango. Es la misma sustancia. Pero la cuestión radica en que sepas cómo procesarlo. Abandona tus expectativas y descubrirás un tremendo aumento de energía.

Hoy quiero que todos prueben esta técnica al regresar a casa:

Hay que sentarse y concentrarse en el *chakra muladhara*. Si te fijas, el *chakra muladhara* está siempre tenso, rígido.

Perdona durante cinco minutos a tu esposo o esposa por cualquier cosa que hayan hecho y que te haya perturbado. Afronta la raíz de todas tus preocupaciones y abandona la sensación de resentimiento. Hazlo totalmente. Acéptales tal y como son. Ofréceles tu amor más profundo.

Al cabo de cinco minutos, observarás que el *chakra muladhara* se ha relajado por completo.

Si solo cinco minutos dan este resultado, ¡imagina lo que sucedería si cambiases tu actitud por completo! ¡Qué tremendo flujo de energía experimentarías!

La manera en que vives ahora es como si hubieras obtenido 100.000 rupias pero hubieras guardado 90.000 en algún sitio al que no puedes acceder. Intentas gestionar toda tu vida con las 10.000 restantes. ¡No es de extrañar que sientas que eres pobre!

De la misma manera, toda tu energía ha quedado encerrada en este *chakra*, en la cólera, en el sexo y en todo tipo de cosas. ¡No dispones de energía suficiente para tu vida cotidiana! Una vez que se abre este *chakra*, tu vida se torna más rica. Puedes pensar mejor, comprender mejor, planificar mejor. Sentirás que esa energía trabaja conscientemente en ti. Abrirá una nueva dimensión que nunca habías experimentado. Acabarás dándote cuenta de que tu esposo, tu mujer, y todo el mundo ¡son seres espirituales!

Has de entender que el cielo y el infierno no son lugares geográficos. No puedes situarlos en un mapa. Solo existen psicológicamente. De ti depende transformar tu vida en cielo o infierno.

Cuando estás repleto de expectativas, llevas en ti tu propio infierno. Así que vayas donde vayas, ¡descubrirás que tu propio paquete personal de infierno viaja contigo! Igual que la troupe de un circo despliega sus tiendas allí donde va, también tú llevas contigo ese infierno a cualquier sitio que vayas. Y cuando dos personas así se encuentran, ¡tiene lugar un gran choque de infiernos, nada de campanillas!

¿Por qué quieres llevar ese peso contigo? ¡Suéltalo!

Piensa en toda la energía que echas a perder intentando conseguir que la otra persona se ajuste a tus expectativas. ¿No sería más fácil dejar de hacerlo? Si solo el 10% de esa energía se canalizase en meditar, tu vida se transformaría en auténtico vivir.

Vivir es «vida vivida con conciencia, con libertad». ¡Podemos elegir! Disponemos de una oportunidad de hacernos conscientes. La decisión depende de nosotros.

De la lujuria al amor, el proceso alquímico

La lujuria, como la cólera, es una energía tremenda. Lo cierto es que hasta que llega el momento en que comprendes qué es la lujuria y cómo puede transformarse, cualquier acto que realizas es lujurioso. Incluso tomar un lápiz es lujurioso; si acaricias a un niño, también lo es. Radica en ello cierta naturaleza animal porque tu energía sigue estando impulsada por la codicia. No ha sido transformada en energía más elevada.

De la misma manera en que el conocimiento sobre la cólera reduce la misma, también el conocimiento sobre la lujuria reduce ésta, ¡porque ambas son la misma energía! El problema con la lujuria y el sexo es que se les ha magnificado y se los imagina como mucho más importantes de lo que realmente son. A causa de la represión, el sexo se ha exaltado más de lo que le corresponde. Ahí es donde radica el problema. En gran parte ha quedado contaminado por los medios.

Cuando tu lujuria no es aceptada por otra persona, se convierte en cólera hacia ella. Por eso leemos noticias de adolescentes que lanzan ácido a los rostros de muchachas que les han rechazado.

La sociedad siempre ha hecho divisiones entre seres humanos inferiores y superiores. A cualquiera con pasión o lujuria se le considera un ser humano inferior. Pero no hay inferior ni superior: debe tener lugar una transformación, eso es todo.

La gente que va por ahí sentando estándares morales, simplemente pretende ser moralistas. Pero o bien tiene miedo de asomarse tras esos sentimientos o se sienten culpables por haberlo hecho y quieren hacerse los moralistas. Son los que establecen normas como qué es inferior o superior en la sociedad.

No tienes más que comprender que no existe lo inferior o superior. En el momento en que piensas que eres inferior, empiezas a luchar con esa sensación y te resulta muy difícil superarla.

Cuando la gente intente imponerte la sensación de lo inferior y lo superior, recuerda que todo individuo es una parte de la Existencia y que nadie es inferior ni superior a nadie. Solo cuando olvidas esta verdad utilizas ese tipo de palabras.

La lujuria es resultado de una profunda ignorancia. El proceso de transformar la lujuria en amor es un proceso alquímico. La alquimia es el proceso de cambiar cualquier metal básico en un metal superior. De igual manera, cambiar la emoción básica de la lujuria en la emoción más elevada que somos capaces de alcanzar, que es el amor, es un proceso alquímico. Es la alquimia esencial.

Permite que te narre algo que me sucedió realmente cuando vagaba por el Himalaya:

> En el Himalaya yo solía dirigirme a cualquier sitio que me apetecía. Mis pertenencias eran mínimas y por ello deambulaba y dormía en cualquier sitio por la noche. ¡Solía agarrarme a las ramas y raíces de los árboles y trepar! En esa época conocí a muchos sabios.
> En una de esas ocasiones conocí a un sabio, que iba semidesnudo, con el cabello enmarañado en jatas y con una feroz expresión. Era un *Naga Baba*, perteneciente a la secta de sabios *Naga*. Me sentí atraído hacia él y me acerqué. En esa época yo no hablaba mucho hindi, pero me las arreglé para hablar con él en mi pobre hindi. Estuve con él unos cuantos días.
>
> No dejaba de fumar su *hookah* en todo el día. Yo le observaba y estaba pasmado ante todo lo que hacía.
> Dejaba caer dos monedas de cobre en su *hookah*, fumaba cierto tiempo y luego vaciaba la pipa y ¡de ella caían dos monedas de oro!
> Luego vendía esas dos monedas y oro y obtenía más monedas de cobre, ¡repitiendo el proceso!
> Le pregunté cómo lo hacía.
> No me contestó y se limitó a pasarme la pipa. Por alguna razón, el olor del tabaco o el alcohol nunca me sentaron bien, así que retrocedí unos pasos. Le dije que había venido al Himalaya por la meditación y la iluminación y que no me interesaba ni fumar ni las monedas de oro.
> Me miró y me habló en tamil por primera vez:
> *«Angam pazhuthaal thangam pazhukkum»*, que significa: «Cuando tu ser madure, el oro madurará».
> Me quedé sin habla. Me pregunté cómo sabía que yo hablaba tamil.
> Jugueteó lanzándome unas cuantas volutas de humo al rostro.
> A raíz de aquello permanecí tres días en una profunda dicha.

Transformar el cobre en oro es un proceso alquímico. Es un proceso alquímico en el mundo exterior. La alquimia en el mundo interior es transformar nuestras energías

básicas en elevadas energías espirituales. Cuando dominas el arte de transformar tus energías básicas en energías espirituales, puedes transformar el cobre en oro; no es nada del otro jueves. Cuando dominas el proceso alquímico interno, la alquimia externa no es nada: un juego de niños.

Te he contado este incidente solo para que comprendas el concepto de alquimia ¡y no para que te dediques a ninguna alquimia mundana! Las alquimias mundanas son ordinarias. La alquimia interna es la que te convierte en un autentico maestro.

¿Qué sucede realmente en el proceso alquímico con metales? Primero, se eliminan las impurezas del metal básico. Luego se añaden algunos componentes y el resultado sigue un proceso. Al final, el metal básico se convierte en un metal superior.

Nuestras emociones animales han de cambiar a emociones divinas. Todos tenemos lujuria, que es una emoción animal. Al menos los animales tienen lujuria pura. Se olvidan simplemente del mundo cuando tienen una relación. Pero para nosotros, ni siquiera nuestra lujuria es pura. La lujuria está mezclada todo el tiempo con sensaciones de culpabilidad y un deseo inseguro.

Puede suceder que nuestros condicionamientos pasados nos hagan sentir culpables y nos retiremos, o bien que a causa de un intenso deseo de continuar en el futuro nos dejemos tentar, solo para acabar sintiéndonos otra vez culpables. Se trata de un círculo vicioso de tira y afloja, cuyo resultado es que la lujuria queda contaminada. No es pura.

Si te fijas, en el momento en que satisfaces tu imaginación, te devora la culpabilidad. Por eso el sexo hace que te sientas culpable. La familia te inculca la primera sensación de culpabilidad cuando eres niño. Luego, ¡aprendes el arte de crearte culpabilidades!

Lo primero es entender la culpabilidad

Lo primero es entender la culpabilidad. Lo primero que hace cualquiera que desee controlarte es inculcarte culpabilidad. Te hacen sentir inferior en algún sentido. Luego, automáticamente, haces caso de lo que te dicen.

La sociedad solo sabe controlar a través de la culpabilidad. Las reglas están muy bien para los niños y es bueno empezar con reglas. Pero es importante que al ir creciendo te dirijas mediante tu propia inteligencia. Cuando estás integrado no se te puede inculcar culpabilidad, pues te haces inteligente.

En realidad, un incidente no te provoca culpabilidad por sí mismo. Es el efecto del incidente lo que la causa.

La gente se transmite ciegamente reglas de una generación a la siguiente, transmitiendo igualmente culpabilidad. La culpabilidad se transmite como una corona: del abuelo al padre, del padre al hijo, del hijo al nieto y así.

Todos los productos de belleza no hacen más que repetirte que no eres lo suficiente bueno o buena. Empiezas a sentirte culpable acerca de tu cuerpo inadecuado. ¿Qué haces? Pues vas, compras esos productos y los usas. Caes bajo su control automáticamente. Una vez que los usas, te sientes atrapado en una sensación adicional de culpabilidad: «¿Me he tomado tantas molestias por esto?». En el momento que consigues algo, lo primero que te inunda es la culpabilidad.

Suelta la capa cerebral

Regresando a la lujuria, puede decirse que creas una sólida capa cerebral con todas las imágenes recopiladas de todo lo que has visto en la televisión, en Internet y en los libros. Mentalmente vives continuamente en esa capa.

Te relacionas con esa capa incluso al mantener una relación, pues en realidad no te estás relacionando con la esposa o el marido auténticos. La esposa o el marido auténticos se convierten en un pobre sustituto de tus imágenes mentales. Tu lujuria pues se contamina.

Cuando te abandonas de ese modo, te ves atrapado en un ciclo vicioso, y esa es la razón por la que no te sumerges y emerges totalmente, sino que continúas aumentando el anhelo. Si profundizases en ello, ¡florecerías a partir de ahí!

Por eso, antaño, la gente podía dejar de lado su lujuria a los 40 años. Nunca disponían de imágenes tan complicadas. Se relacionaban directamente con su esposo o esposa. Por eso florecían a partir de la lujuria a una edad temprana. Podían profundizar en la lujuria y salir de la misma. La lujuria simplemente les soltaba. *Ellos* no tenían que soltarla.

En las bodas indias los sacerdotes hacen que la pareja recite un hermoso verso. La esposa le dice al marido: «Que tú seas mi undécimo hijo», y el marido le dice a la esposa: «Que tú seas mi undécima hija». Significa que en el undécimo año de su matrimonio, se considerarán hijo o hija del otro. La relación le habrá transformado hasta ese punto.

Cuando observas a tus hijos te ves inundado de dicha, ¿no es así? La relación con tu mujer o marido habrá pasado por una importante transformación y experimentarás esa misma alegría al verla o verlo. El marido se convertirá en un hijo para la mujer y la esposa se convertirá en una hija para el hombre.

Sufres cuando no dispones de una clara comprensión de tu imaginación. Comprender es la clave para salir de esa situación. Si sabes cómo vivir sin sufrir es que llevas una vida espiritual. Si no sabes cómo evitar el sufrimiento, estás viviendo una vida material. Existen solo dos tipos de vida: la vida con comprensión y la vida sin ella. ¡Vida búdica y vida *buddhu* (de tonto)!

Tus deseos y fantasías te confunden y por eso no eres feliz en ningún sitio. Cuando te sientas en el suelo en una estera, no te sientes feliz porque estás pensando en una silla. Cuando consigues tener una silla, piensas en un trono. Cuando obtienes el trono, ¡eres incapaz de disfrutarlo!

Si tu lujuria es pura, sin ninguna sensación de culpabilidad ni deseo, profundizarás en ella sin ningún tipo de culpabilidad o imaginación, floreciendo desde ella. Solo cuando tu capa cerebral empieza a funcionar introduces tus imágenes y fantasías almacenadas y no consigues florecer a partir de la lujuria.

Abandona, suelta tu capa cerebral y empieza a sentir amor hacia tu propio cuerpo así como hacia el cuerpo del otro. La dicha sucede continuamente en el interior de tu cuerpo pero no permites que emerja porque estás atrapado en tu imaginación. Cuando dejas de lado la imaginación sobre tu cuerpo y el cuerpo del otro, la impureza de tu lujuria es eliminada y tiene lugar el primer paso del proceso alquímico, que es eliminar las impurezas.

Todos los cuerpos son hermosos

Cuando te sientes cómodo en tu cuerpo te sobreviene cierta gracia. Comprende que las enfermedades de la piel suceden sobre todo porque sientes cierto odio hacia tu cuerpo. Suceden porque tienen una baja autoestima y poco respeto por tu cuerpo.

Es algo que no entiendes y en lugar de hacerlo intentas encontrar una cura para la enfermedad de la piel. Su raíz radica en tu propia capa cerebral, que has ido creando a lo largo de los años. Siempre estás fijándote en los cuerpos de otros y pensando que ya te gustaría a ti tener un cuerpo así. Cuando amas a tu cuerpo, cuando te sientes cómodo con él, parecerás y te sentirás hermoso.

En el *Ramayana*, la épica india escrita por Tulsidas, se dice que cuando Sita llegó a la corte de Janaka, todo el mundo, incluidos los grandes sabios y *Rishis* como Vasishta y el propio padre de Sita, Janaka, se pusieron en pie para mostrarle su respeto, de tan sublime que era la gracia que emanaba de ella.

En el *Tantra* hay una técnica en la que te despiertas cada mañana y te tocas el cuerpo con profundo amor, y permites que el cuerpo sutil se asiente en el cuerpo grosero o físico al despertar.

Sea como fuere, cuantas más imágenes externas hayas recopilado, más espesa será tu capa cerebral. Antaño, la gente no era tan compleja y neurótica; era sencilla. La capa cerebral no existía o era más delgada.

Añade cordialidad a las relaciones

Una vez que dejes de lado tus imaginaciones acerca de tu propio cuerpo y del de los demás, podrás empezar a mostrar compasión y cordialidad hacia el cuerpo ajeno. La cordialidad es el componente que necesitas añadir al proceso alquímico de transformación de la lujuria en amor.

Al decir que la violencia no es manera, hablamos de la violencia en la sociedad, en el Estado y en el país. ¿Y en nuestros propios hogares y en el interior de nuestros cuerpos y mentes? Te digo que la violencia empieza en casa.

Podrías decir: «*Swamiji*, no somos violentos en nuestra vida cotidiana». Eso es lo que crees. Obsérvate de cerca. ¿Qué haces cuando caminas por la calle o en tu propio jardín? Inconscientemente pisas hojas, flores, das patadas a las piedras, arrancas enredaderas y todo tipo de cosas. ¡Todo eso son actos de violencia!

Aunque solo sea por una vez, entra en tu jardín y observa de cerca una flor o una hoja con maravillamiento y amor. Siente su belleza en tu corazón y obsérvala con cariño. Siente que es un ser vivo. Conecta con las maravillas de la Existencia a través suyo. Trátala como si fuese un recién nacido. Siente la emoción que emerge desde tu profundo interior.

Ahora piensa en las ocasiones en que inconscientemente arrancaste o pisaste flores u hojas mientras pasabas junto a ellas. ¿Comprendes la diferencia entre ambas emociones, entre ambas actitudes? Ahora dime: ¿eres realmente cordial con todo y todos los que te rodean?

Fíjate en todo con conciencia. Ahora funcionas desde tu inconsciencia y por ello te comportas de manera violenta con todas esas cosas. Si las consideras con conciencia, verás la inmensa belleza que radica en ellas y las tratarás con amor.

¿Hasta qué punto maltratas a tu propio cuerpo? Comes demasiado y provocas trastornos al funcionamiento de tu hermoso sistema digestivo. Trasnochas y torturas al cuerpo cuando éste lo que quiere es descansar. Fumas y bebes a pesar de que sabes que no es

bueno para el cuerpo. ¿Acaso son estos actos de cordialidad para con tu cuerpo? Algunos odian su cuerpo y por lo tanto lo descuidan.

Así que es hora de empezar a prestar atención a la violencia que hay en tu interior. Al hacerlo, la violencia externa se detendrá automáticamente. Siempre estamos dispuestos a señalar culpables fuera de nosotros mismos. ¿Y qué pasa con nuestras propias imperfecciones?

Una vez me visitó un hombre y me habló de su familia. Me dijo que su esposa era abogada. Le pregunté: «Ah, ¿va a debatir al juzgado?». Y me dijo: «No, Swamiji, ¡discute en casa!».

Tomos estamos siempre dispuestos a señalar a los demás y a discutir. En lugar de ello, empecemos a eliminar las impurezas que hay en nosotros y automáticamente dejaremos de tener ganar de discutir fuera.

Utiliza palabras que te sanen a ti y a los demás. Demuestra cordialidad hacia el cuerpo, la mente y el ser de los demás. Eso es «espiritualidad aplicada». La espiritualidad no es tocar la campana regularmente en la sala de *poojas* y rezar a la Diosa Lakshmi pidiendo riquezas. Es impregnarse de las cualidades de gracia y buena voluntad de la Diosa Lakshmi. La riqueza llegará automáticamente.

Todos creemos que solo necesitamos llevar a cabo rituales para obtener resultados. Pero no. Cuando cantas «Ram, Ram» mil veces al día sin intención ni sintiéndote inclinado a transformarte, ¡es como si cantases «Coca-Cola» mil veces al día! La idea básica tras los rituales es comprender y empaparse del espíritu que subyace a los mismos para transformarte, de manera que los resultados materiales se manifestarán sin interrupción.

Una vez que puedas demostrar cordialidad hacia los demás, dispondrás de la paciencia y perseverancia para procesar tu emoción transformada. Al final, experimentarás la suprema y mutua emoción que es el amor. El otro también corresponderá a tu emoción transformada y ¡así habréis llegado! ¡Tu ser se convertirá en dicha! ¡Así habrás realizado tu meditación adecuadamente!

La belleza del amor

Cuando el amor se convierte en el centro de tu ser, las relaciones sexuales se convierten en una profunda unión de dos seres. El problema radica en que el verdadero amor se pierde bajo las sábanas y la lujuria se pone al mando. El resultado es que los seres nunca llegan a unirse, solo lo hacen sus cuerpos. La relación existe a un nivel muy superficial. Todo lo superficial puede trastocarse con facilidad.

La lujuria también te ciega. Te conduce a una intoxicación inconsciente. El amor también te intoxica, pero te mete en una profunda conciencia. La lujuria y el amor son dos extremos del mismo espectro. Todo lo que te sitúa en profunda conciencia es meditación. Todo lo que te sitúa en un estado inconsciente no es propicio. Esa es la escala para comprobar si lo que experimentas es bueno o no para ti.

Y cuando amas profundamente no hay espacio para los celos. Los celos aparecen porque temes que las raíces superficiales acaben cediendo. ¿Por qué ibas a tener miedo con unas raíces profundas? ¿Por qué ibas a sentir celos? La confianza en tu pareja se resquebraja porque la relación es superficial, porque es una relación basada en la fantasía y la lujuria.

Si lo sientes únicamente por una persona entonces el amor no es auténtico amor. ¡La vida en sí misma es amor! Tu ser ha de transpirar amor... hacia la Existencia. Cuando tu ser se expresa a sí mismo a través de tu cabeza, se trata de inteligencia; cuando se expresa a través del cuerpo, es energía, y cuando no se expresa a sí mismo sino que simplemente ES, ¡es dicha!

Cuando alcanzas ese nivel, no dependes de ningún experto para gozar. Simplemente resuenas siempre con tu gozo interior. Claro está, has de poder multiplicarlo para compartirlo con los demás.

Cuando te sientes profundamente conectado con una persona, no es necesaria la proximidad física con esa persona. Te sientes feliz y satisfecho con solo sentirte en conexión con ella. Te sentirá completo en ti mismo y no buscarás nada externo para lograr satisfacción. Esa conexión no sufrirá a causa de la separación ni de ninguna otra cosa.

Una relación es sentirse conectado con alguien a nivel profundo, más allá de todas las cosas. Cuando no llegas a comprenderlo, te atas a la gente utilizando muchas condiciones y lo llamas relación. Se torna inestable y te esfuerzas por mantenerla, ¡concluyendo que las relaciones son un problema!

La gente me dice: «*Swamiji*, quiero venir aquí y quedarme en el ashram. No soy feliz en casa».

Siempre les digo que si no pueden ser felices en una casa con cuatro personas, ¡tampoco lo serán con las cien que hay en el ashram! ¿Acaso crees que el ashram es una especie de albergue escapista?

Cuando permanecimos juntos durante meses en un recinto de poco más de seis metros cuadrados, me sentía tan dichoso como hoy, sentado en este trono. Por favor, trata de

comprenderlo. La capacidad radica en darte cuenta de que tu felicidad no tiene nada que ver con los objetos del mundo exterior.

Imagina que un perro roe un hueso y empieza a sangrar por la boca. Cree que la sangre procede del hueso y lo muerde más, lamiendo la sangre. ¿Qué le pasará al perro? Solo sentirá dolor. De la misma manera, también nosotros creemos que el placer o el dolor tienen que ver con algo fuera de nosotros mismos, abandonándonos al mismo y sintiéndonos desdichados.

P: ¿Cómo podemos proteger a nuestros hijos del desarrollo de ese tipo de problemas?

Para ser sincero, no puedes controlar el proceso por completo. No puedes controlar todas las interacciones del niño con la sociedad. Pero hay algunas cosas que puedes practicar en casa.

Como dije anteriormente, no reprimas la otra mitad de tu hijo. Permite que se exprese libremente y se experimente de distintas maneras. No le enseñes a ser consciente de su sexo.

Permite que el niño sea su propio ser natural, ofrécele las oportunidades adecuadas para que se explore a sí mismo. Los niños, cuando no les alcanza el condicionamiento social están, por naturaleza, muy cómodos en el interior de sus propios límites.

Tal vez te hayas fijado en niños jugando con sus genitales, o llevándose el dedo gordo a la boca y haciendo otras cosas parecidas. Todo eso no hace sino demostrar que se sienten cómodos y contentos en el interior de sus propios límites, explorando y disfrutando. Pero no les permitimos que lo hagan. Les detenemos de inmediato y les decimos que eso está mal. Está bien permitirles que exploren.

Y respecto a la ropa, siempre es preferible vestirles con una sola prenda en lugar de una de dos piezas. La segunda les da la sensación de dividir su cuerpo en dos y con el tiempo se olvidan y se tornan insensibles a la parte inferior de su cuerpo. Se trata casi de una división en su conciencia. Por eso en la actualidad, si te piden que te visualices a ti mismo, casi siempre te imaginas únicamente la mitad superior. Siempre descuidas la inferior.

Permite que el niño sea libre a su manera, aunque eso implique correr ciertos riesgos. Los niños poseen cierto sentido de la intuición e instinto. Así que adopta las precauciones necesarias y permíteles explorar.

Los niños también son muy totales en sus expresiones. Así que no las reprimas. Ellos no saben inmiscuir a su mente y exhibir un comportamiento superficial o hipócrita. Todos hemos llegado a dominar el arte de la hipocresía al permitir que nuestra mente ejerza ciertas limitaciones. Nunca nos expresamos totalmente.

También debes permitirles que utilicen ambas manos con libertad. Todos les disuadimos de que utilicen la mano izquierda para cosas diversas. ¿Por qué no iban a poder ser ambidiestros? No hay nada malo en ello. En el *Mahabharata*, la épica india, Arjuna era ambidiestro. Cuando nos enteramos de cosas así, escuchamos con sorpresa pero no llegamos a entender que nosotros también seríamos perfectamente capaces de ello ¡si nos diésemos la oportunidad!

Si te has fijado te habrás dado cuenta de que a todos los niños les encanta girar dando vueltas. Es su manera de permitir el centrado de su energía. Solo puedes girar libremente cuando tu centro de preocupaciones está despejado. Los niños son tan inocentes y despreocupados que pueden dar volteretas sin esfuerzo. Pero cuando les vemos fintando, es nuestra cabeza la que empieza a dar vueltas ¡y les detenemos! Les decimos: «¡Siéntate ahí! Eso no es bueno para la salud», o cualquier cosa por el estilo. Te digo que les dejes girar. Extiende una manta a sus pies para que si se caen no se hagan daño.

¡Nunca inculques miedo en un niño! Déjale ser libre; déjale trepar y caer unas cuantas veces. Si le desanimas constantemente, puede llegar a desarrollar diversas fobias, como a las alturas o a la oscuridad, que más tarde puede transformarse en miedo a trepar, a tomar nuevas decisiones, etc. Basta con que sigas esas pequeñas indicaciones.

P: *Swamiji*, ha hablado de que no existe la pareja perfecta. Entones, ¿qué propósito tiene comprobar los horóscopos antes de casarse?

Si empiezo a hablar de ese tema, ¡acabaré echando abajo toda la estructura de la astrología! No la astrología en sí misma, sino la manera en que la seguimos en la actualidad, que es una tontería carente de sentido.

Comprende que se trata de *tu* vida. La estás viviendo: debería conocer los pros y contras. Pero no sabes nada de tu vida, ¡y vas por ahí preguntando a otros! ¿Dónde está tu inteligencia?

Rendir, entregar tu vida a un extraño, permitir que tome las decisiones de tu vida, no hace sino demostrar que ni siquiera sabes vivir tu propia vida. Has de ser responsable de tu propia vida.

Cuando la gente viene y me hace preguntas sobre su futuro, yo les digo: no se acerquen a mí para que les prediga el futuro. Acérquense para diseñarlo. Todas esas predicciones solo son para los débiles mentales, hay que tenerlo bien claro.

La astrología antigua era pura ciencia. Había verdad en ella.

Permite que te cuente cómo evolucionó la astrología.

En el pasado, cuando se enviaba a un hijo al *gurukul*, al maestro, para estudiar, se utilizaba la astrología para diagnosticar qué tipo de personalidad y qué clase de actitudes y aptitudes poseía. Y se le formaba de acuerdo con ellas.

El maestro veía cuáles eran sus tendencias naturales. Si mostraba tendencias *brahmín*, en las que la inteligencia era el factor principal, se le iniciaría en *Veda Vidya*, el estudio de las escrituras *védicas*. Si su personalidad era la de un *kshatriya*, en las que dominan el arrojo y la fuerza, se le formaría en artes marciales. Si mostraba tendencias *vaishya*, exhibiendo muchas capacidades, se le enseñaría comercio. Si parecía poseer cualidades *shudra*, siendo feliz realizando tareas rutinarias, se le iniciaría en servir. Los cuatro papeles tenían igual valor y eran merecedores del mismo respeto.

Ese era el propósito con el que se utilizaba la astrología. De paso también ayudaba a predecir algunos de los principales hitos de la vida de una persona. Era una ciencia que sobre todo se utilizaba en ese tipo de diagnóstico. Fíjate en lo que pasa hoy. Una persona que por naturaleza es médico se ha convertido en ingeniero, y un ingeniero ha pasado a ser sirviente, ¡y todo tipo de cosas así! Por eso existe una sensación de total caos en la sociedad.

P: ¿Entonces, la astrología antigua es una ciencia demostrada?

¡Eso es precisamente lo que me temía! En el momento que diga: «Sí», empezarás a correr tras la astrología! Mañana por la mañana veré una larga cola frente a mí, y todo el mundo llevará su horóscopo, diciendo: «*Swamiji*, ¡por favor, prediga mi futuro!».

¡No te preocupes tanto de la astrología!

Vivekananda dio una respuesta muy adecuada a alguien que le preguntó sobre la astrología. Le dijo: «Vete, come bien, haz ejercicio y duerme bien. Te harás fuerte, tanto física como mentalmente. ¡Luego ya no te preocuparás de esas cosas!».

Solo una persona mentalmente débil depende mucho de la astrología.

P: ¿Significa eso que toda la gente que hace caso de la astrología es tonta?

No, no es así. Pero la mayoría sí que lo es. Incluso gente que normalmente es inteligente a veces se comporta estúpidamente en esas cuestiones. Vienen y me preguntan: «*Swamiji*, ¿si llevamos tal o cual piedra o gema, me traerá suerte?». ¿Cómo puedes depender de una piedra. Eres conciencia viva. ¡No eres más que Dios! No puedo imaginarlo... Te estoy enseñando la ciencia con la que puedes aprovechar toda esta energía cósmica, ¡y tú me preguntas sobre piedras!

Tal vez hayas oído hablar de Swami Yateeshwarananda. Fue un gran hombre, una persona iluminada. La primera vez que viajó al extranjero, inició su viaje durante *rahukala*, una hora desfavorable del día, calculada utilizando las posiciones de los planetas.

Alguien le preguntó: «*Swamiji*, ¿cómo empieza su viaje durante *rahukala*?».

Y él contestó: «¡Tonto! ¡Yo soy la energía que guía los planetas! ¿Cómo podrían controlarme?».

¡Observad el coraje de ese hombre! Es un coraje que procede de una profunda comprensión.

¡Te estoy enseñando la ciencia con la que puedes controlar los planetas! ¿Por qué entonces te preocupas de dónde están y de si te afectarán? Utiliza la técnica de la meditación, con eso bastará. Luego nada podrá tocarte.

Utiliza la conciencia

Todos nuestros valores no son sino sustitutos de la conciencia.

Si eres consciente, si estás presente en lo que haces, no necesitas valores que te digan qué hacer. No has de seguir ninguna regla. ¡Las reglas te seguirán a ti! Si eres consciente, todas las virtudes, la disciplina y la espiritualidad tendrán lugar en ti y florecerás de manera natural en un estado de elevación espiritual.

Por alguna razón, siempre que oímos palabras como conciencia o elevación espiritual, pensamos: «¡No, no, eso no es para mí!». Sin ni siquiera intentar alguna técnica de meditación, una manera práctica de elevar la conciencia, llegamos a la conclusión de que no es para nosotros. Así que buscamos un sustituto, una pseudoconciencia... denominada moralidad, autoconciencia, valores.

Los valores están bien cuando estás en el punto de partida... ¡Pero no al final!

Dice bellamente Vivekananda: «Está bien nacer en la iglesia, ¡pero no morir en ella!».

Primero debemos abandonar la idea de que ser espiritual es muy difícil y diferente.

Hay una canción de Bhagwan Ramana Maharshi, un maestro iluminado de la India, que dice:

¡Ayyae, ati sulabham, atmavidyai, ayyae, ati sulabham!

Significa: *«¡Ah, tan fácil, esta espiritualidad; ah, tan fácil!».*

En una estrofa posterior dice:

«Si quieres dinero has de trabajar mucho.

Si buscas nombre y fama, has de trabajar mucho.

Si quieres autorrealización, ¡todo lo que necesitas es quedarte quieto!».

Si puedes entrar en una profunda pereza, ¡acabarás en la divinidad! Esta pereza no es lo que normalmente conocemos como pereza. No se trata de pereza física. Es un tipo de ...¡pereza mental! Si puedes serenarte por completo –y quiero decir por completo–, puedes ciertamente ser espiritual.

Ser espiritual no es ni fácil ni difícil. Solo lo es la idea que mantienes. Si consideras que es fácil, entonces es fácil. Si piensas que es difícil, entonces es difícil. ¿Qué necesitas para ser como eres? ¿Es fácil o difícil?

¡Ni siquiera puedes utilizar la palabra fácil! Es tal como eres, ¿no? Si ya eres eso, ¿cómo puedes decir que convertirte en eso es fácil?

Fíjate bien. Mira a tu interior. ¡Basta con un poco de confianza en la espiritualidad y un poco de meditación! Cuando abandonas el miedo de que ser espiritual es muy difícil, obtendrás la confianza de que «*sí, puedo ser espiritual. Puedo ser consciente*». Luego, la cuestión de si «es correcto abandonar mis valores», dejará de aparecer.

Ahora tienes miedo de soltar tus valores ¡porque no tienes nada más a lo que agarrarte! Sabemos que una vez que soltemos nuestros valores, saltaran todos nuestros deseos reprimidos, ¡como si se hubiese abierto la caja de Pandora! Y como sabemos, si se abre la caja de Pandora, ¡llegará el caos! Tememos nuestro subconsciente.

Si practicas meditación continuamente, tu subconsciente se despejará. Entonces verás que, aunque abras la caja de Pandora, no habrá nada que salga de ella. Observarás tu rostro reflejado en la misma; ¡verás un espejo límpido!

Ahora entremos en una técnica de meditación llamada Meditación *Dukkhaharana*, que actuará sobre el *chakra muladhara*, despertando la energía que hay en él.

Emoción: lujuria, deseo, codicia.

Chakra: muladhara

Localización: base de la columna vertebral

En sánscrito, *muladhara* significa «la raíz y base de la Existencia». *Mula* quiere decir «raíz» y *adhara* significa «base».

Este *chakra* está cerrado por la fantasía y la imaginación y florece cuando abandonas tus fantasías ¡y das la bienvenida a la realidad!

Técnica de Meditación para transformar la lujuria en amor:
Meditación Dukkhaharana, una técnica del *Kulaarnava Tantra*.
.

La Meditación Dukkhaharana

(Duración total: 30 minutos. Practicarla con el estómago vacío).

Esta técnica de meditación se llama *Dukkhaharana* y está extraída del *Kulaarnava Tantra*. Sacará a relucir todas tus emociones reprimidas. Muchos son los maestros que han utilizado esta técnica. Requiere 30 minutos.

La respiración es el puente hacia el universo. Es el sistema con el que vives tu mente. Si tu pensamiento está sereno, tu respiración será relajada. Si tu pensamiento es agresivo, tu respiración también lo será. Para controlar la mente primero necesitas controlar la respiración.

Ahora, en nuestro estado reprimido, la mayoría de nosotros estamos medio vivos y medio muertos. En la primera parte de esta meditación se practica la respiración honda para crear una agitación en tu sistema reprimido. Tu sistema mental se torna totalmente consciente gracias al aumento del insumo de oxígeno; se torna más vital. Tus células obtendrán más energía y crearán más bioelectricidad o bioenergía. Esta energía fundirá

todas las emociones reprimidas como si fuesen de hielo. Es como avivar el *chakra muladhara*.

Puedes practicar esta técnica con el estómago vacío, preferiblemente por la mañana. 21 días de *Dukkhaharana* transformarán tu ser y aportarán resplandor a tu rostro y cuerpo. Es como darse un baño psicológico. Podrás experimentar el silencio en ti. Cuando acabas con *dukkha* o aflicción, *ananda* o dicha florece en ti y emana de ti una bella fragancia.

Permanece con los ojos cerrados. Respira hondo y de manera rítmica desde el hondón de tu cuerpo, siempre a través de la nariz, con la boca cerrada. Mueve las manos, flexiona las rodillas, dóblate hasta adoptar una postura semi acuclillada y luego incorpórate. Muévete como si fueses un pájaro en pleno vuelo, arriba y abajo, levantando y bajando las rodillas, levantando y bajando los brazos, rítmicamente, en sintonía con la respiración.

Realiza los movimientos con suavidad y sincroniza tu inspiración con el movimiento ascendente y la espiración con el descendente. Si padeces problemas cardíacos, haz lo que puedas. De igual manera, las mujeres embarazadas y otros practicantes con dolencias físicas deberán llegar hasta donde puedan. Continúa durante 10 minutos.

Los siguientes 10 minutos has de mantener los ojos cerrados y tensar cada parte del cuerpo, parte a parte, extremidad a extremidad, para luego relajarlas; tensa y relaja una extremidad y luego pasa a la siguiente. Empieza con los pies, pasa luego a las piernas, a continuación a los muslos, luego a las caderas, después al estómago y la región lumbar, llega al pecho y la región dorsal de la espalda, a continuación a los brazos desde las yemas de los dedos al hombro, después al cuello y los hombros, luego al rostro y finalmente a la coronilla de la cabeza. Relaja cada parte de todo tu cuerpo antes de pasar a la siguiente. Es como realizar un ejercicio isométrico con cada parte del cuerpo.

Al final de estos 10 minutos, te sentirás vacío interiormente. Te sentirás fresco, tranquilo y calmado.

Durante los 10 minutos siguientes has de sentarte manteniendo los ojos cerrados y cantar el sonido *kara* «hoo», solo la palabra «hoo». No es necesario cantarlo profundamente en voz alta. Basta con que lo cantes de manera relajada. Al cantar, limítate a presenciar lo que suceda dentro o fuera de tu ser.

En realidad, las dos primeras partes de esta técnica son una preparación para esta tercera parte, que es la verdadera meditación. Cuando llegues a la tercera parte verás que la mente se torna silente sin esfuerzo, por sí misma. No te se puede forzar el silencio: sucede por sí mismo.

Permanece en este estado relajado con rostro sonriente y un estado de ánimo dichoso. Durante este tiempo pudieran darse muchas experiencias: obsérvalas como observas la televisión. Observa tu mente pensamiento a pensamiento. No te concentres en el *muladhara* en ningún momento durante la meditación, pues eso daría paso a fantasías, que es lo que estás intentando eliminar.

Al cabo de los 10 minutos abre los ojos lenta, muy lentamente. Lleva esta energía y silencio contigo.

Gracias.



Capítulo 6

Hacer frente al miedo

¿Por qué debemos comprender la muerte?

Todos nuestros miedos son en realidad un miedo a la muerte que adopta distintos disfraces. Todo miedo está relacionado con el miedo a la muerte, pero de una manera indirecta. Como es indirecta no lo consideramos miedo a la muerte. Sin miedo, la palabra *muerte* en sí misma pierde el sentido que le hemos asociado.

Así pues, ¿qué es la muerte?

Me dirás: «La muerte es lo que sucede al final de nuestras vidas». ¡Qué fácil sería si la muerte solo fuera eso!

Pero la muerte no es algo que suceda al final de nuestras vidas. Es algo que sucede en cada momento de nuestras vidas. Cada uno de nuestros actos está inconscientemente relacionado con nuestra muerte, con el miedo a morir. La muerte cambia la propia cualidad de nuestra vida. No es el final; es el punto culminante de nuestras vidas, hacia el que está orientada toda la vida.

¿Por qué digo esto? Porque toda nuestra vida está controlada por nuestro concepto de la muerte. Incluso nuestra estructura social viene dictada por nuestro concepto de la muerte. De hecho, todas las grandes religiones y filosofías del mundo son producto del intento de responder a una pregunta: «*¿Qué sucede tras la muerte?*».

Intentar responder a esa pregunta ha dado pie a diversas soluciones vitales.

Las culturas que creen en una única vida, sin el concepto de reencarnación, han invertido todas sus energías en destacar en la vida. Han alcanzado la cima en términos de asimilación de información, de obtención de conocimiento y comodidades materiales.

Esas culturas han dado lugar a la ciencia. La ciencia nos ayuda a vivir la vida de manera óptima y a obtener lo máximo de esta vida.

Las culturas que creen en la reencarnación han dirigido la atención de su vida hacia el interior. Su búsqueda es distinta. No están motivadas para vivir la vida con prisas, porque les está garantizada la eternidad.

Puedes observarlo con claridad en el comportamiento de la gente. En la India, si un programa tiene previsto comenzar a las 6:00 en punto, puedes estar seguro de que no empezará antes de las 7:30, ¡porque la gente tiene la eternidad por delante!

Toda nuestra configuración mental, el curso de nuestras vidas, nuestra sociedad, nuestra cultura, nuestra religión, todo, está basado en nuestra idea de la muerte. Hacemos todo lo posible para no pensar en la muerte, ¡pero ésta permea cada momento de nuestra vida!

Cuando comprendamos las profundidades, los secretos y el misterio de la muerte, comprenderemos los secretos de la vida. Hemos de resolver la muerte y ver que se trata de una mera continuidad en una forma diferente. De otro modo, nos perderemos la vida.

Si comprendemos que la muerte no es nada más que continuidad en otra forma, no la temeremos. Y cuando dejemos de temer la muerte, sabremos hasta qué punto nos hemos estado perdiendo la vida.

Damos la vida por sentada y vivimos de manera tan superficial que pasamos por alto muchos de sus aspectos. La muerte simplemente nos enseñará a contemplar la vida con más conciencia. La muerte es el más importante de los gurus.

Cuando queremos obtener convicción acerca de algo, podemos hacer dos cosas: podemos experimentar y comprobar por nosotros mismos qué es la verdad o bien podemos referirnos a alguien que ya haya obtenido esa experiencia. Ahora escucharemos una referencia de las *Upanishads*, las escrituras *védicas* de la antigua India.

La muerte es el maestro más importante

En una de las *Upanishads*, la *Katopanishad*, aparece un maravilloso diálogo que mantiene un niño con el Señor Yama, el Señor de la Muerte. En la mitología hinduista, la divinidad que preside sobre la muerte es el Señor Yama.

> Había un famoso rey llamado Uchaishravas que de repente se vio poseído por un deseo de controlar todo el mundo y para ello llevó a cabo *Vaajapeyayaga*, una ofrenda de fuego que se realiza cuando alguien quiere gobernar el mundo entero.
> Según las reglas de esta ofrenda, uno ha de renunciar y ofrecer todas las cosas valiosas por las que siente un gran apego. Solo entonces puede alcanzarse la posición de señor del mundo.
>
> Los reyes siempre son buenos negociantes. Han de serlo, de otro modo no podrían ser reyes y controlar tan vastas posesiones. Están pendientes de lo mínimo que pueden dar y de lo máximo que pueden obtener.
> El rey empezó haciendo ofrendas de cosas como vacas que se encontraban en los últimos momentos de sus vidas, que ya habían sido ordeñadas todo lo posible en

su vida y que habían parido tantos terneritos como les había sido posible, estando ya a las puertas de la muerte.
Ofreció todo ese tipo de cosas ya sin valor.
Su hijo, Nachiketa, de unos 7 años de edad, observaba lo que ocurría.
Nachiketa es el héroe de esta historia.
Sabía que su padre no hacía lo adecuado pero no sabía cómo decírselo.
Ya sabes, los niños son muy listos e inteligentes. No puedes engañarlos. La sociedad todavía no les ha corrompido y condicionado.
Observaba cuidadosamente a su padre. Finalmente fue hacia él y dijo: «Padre, has de ofrecer todas tus posesiones más preciadas. Yo soy una de ellas. ¿A quién me vas a dar como ofrenda?».
El rey comprendió que su hijo le estaba lanzando una indirecta acerca de lo que estaba haciendo; pero su ego no le permitía renunciar.
Así que continuó con sus inútiles ofrendas.
El niño le volvió a hacer la misma pregunta y el rey permaneció en silencio.
En la tercera ocasión, el niño sacudió a su padre y le preguntó a quién planeaba ofrecerle.
El rey se enfadó mucho y soltó: «Te ofreceré al Señor Yama. Irás a parar a Yama».
Un niño ordinario habría dicho: «¿Por qué iba a ir con él? Tú ya has vivido tu vida, ¡así que vete tú!».
Pero Nachiketa era un niño muy sincero y dedicado.
La dedicación y la honradez le poseían como un fantasma.
Para respetar las palabras del padre, decidió irse en busca del Señor Yama.
Recuerda que la primera y última persona del planeta Tierra que fue al encuentro de Yama fue Nachiketa. Normalmente es Yama quien sale al encuentro de la gente, pero en esta primera ocasión, fue Nachiketa el que fue en busca de Yama.
Llegó a la morada de Yama, ¡pero éste no estaba!
Había salido.
Nachiketa esperó durante tres días.
Aquí es necesario que entiendas una cosa: en este momento de la historia se establece una gran verdad. Cuando vamos en busca de la muerte o tenemos el valor de enfrentarnos a ella, ¡la muerte no aparecerá tal y como la conocemos!
Sea como fuere, Yama regresó al cabo de tres días.
Sus sirvientes le contaron que le esperaba un niño.
Yama se apresuró para ver a Nachiketa.
Se disculpó por no haber estado para recibirle.
Además le dijo: «Por haberte hecho esperar durante tres días, te concederé tres deseos. Puedes pedir los tres deseos que quieras y te los concederé».
Para Nachiketa, ¡la muerte resultó ser un Dios que le concedía deseos!
Así que pidió tres deseos.
El primero fue: «Mi padre debería dejar de estar enojado. Debería reconocerme y recibirme con amor a mi regreso». Nachiketa pidió ese deseo a causa del

profundo amor que sentía por su padre, para que éste no sufriera consecuencias por haber enviado a su hijo a la muerte.
Yama le concedió el deseo.
El segundo fue: «Instrúyeme en el sacrificio del fuego que conduce al cielo, pues allí no hay miedo, ni vejez ni muerte».
También se le concedió este deseo y Yama condujo a Nachiketa a través del sacrificio del fuego, que luego llamó Nachiketa Agni. Se trataba de un fuego que podía elevar la conciencia de uno hasta una experiencia celestial; una experiencia de placer.
El tercer deseo fue: «Por favor, enséñame la verdad de la Existencia, de la vida y la muerte. ¿Existe o no existe la muerte? ¡Dímelo, por favor!».
Yama se quedó de piedra ante la pregunta de Nachiketa.
Le dijo: «No me hagas esa pregunta, por favor. Me estás pidiendo que te revele el secreto de la muerte, que es algo que no puedo hacer. Si quieres te puedo conceder una riqueza inconmensurable, pero no me pidas eso, por favor».
Pero Nachiketa insistió.
Dijo: «Aunque aceptase toda esa riqueza que me ofreces, sería un mero usufructuario de tu riqueza durante 100 o 1.000 años, eso es todo. ¡Debería volver a tu morada una vez finalizado ese período! De modo que no me serviría de nada. Así que, por favor, dime el secreto de la muerte».
Yama observó la madurez y la decisión del muchacho de conocer la verdad.
Así que decidió ofrecer a Nachiketa la verdad. La experiencia por la que hizo pasar al niño se convirtió en la experiencia del alma para el chico y Nachiketa floreció y se iluminó.

Es una bella historia de las *Upanishads*. No analices si esta historia es real o no. No empieces buscando fechas e historias. Transmite la verdad... Con eso basta. Utilízala como una escala para alcanzar la verdad en lugar de apegarte a la escalera y pasar por alto la verdad.

¿Cuál es la diferencia entre una persona común y Nachiketa al encontrarse con Yama?

Cuando una persona común se encuentra con Yama, éste se le lleva la familia sin pedir permiso. Yama le arrebata todos sus placeres. Finalmente, le quita la misma vida. Todas las cosas que codicia, como familia, placeres y vida le son arrebatadas sin su consentimiento. Una persona común tampoco acude a Yama. Es Yama el que sale a su encuentro como un invitado indeseado. Pero Nachiketa fue a ver a Yama y éste le devolvió a su familia en el primer deseo concedido. Con el segundo, Yama le ofreció la experiencia de los placeres celestiales, y finalmente, en el tercero, Yama le concedió la iluminación.

En esta maravillosa historia hay que entender cuatro cosas. La primera es que cuando vamos en busca de la muerte, cuando nos enfrentamos a la muerte, esta no aparecerá como creamos que lo hará. Eso viene simbolizado por la ausencia de Yama cuando Nachiketa va a verle. La segunda es que aunque la muerte esté ahí, no es la cosa aterradora que creemos que es; es cariñosa y generosa. Es algo que puede observarse en la manera en que Yama recibe y habla con Nachiketa. La tercera cosa es que la muerte es nuestro maestro más importante. Por eso Yama enseñó a Nachiketa tantas cosas. La última es que la muerte puede ofrecernos el mejor de los regalos: la iluminación, ¡como hizo Yama!

Para la mayoría de nosotros, la vida nunca va más allá del miedo a la muerte. Vivimos y morimos entres los deseos y el miedo. Desconocemos otra manera de vivir. O bien no tenemos el valor para vivir de otra manera.

Antaño, la gente vivía sin la seguridad en la vida con que contamos en la actualidad. No existían vacunas contra enfermedades mortales. No había sistema de avisos previos basados en satélites en caso de desastres naturales, ni tampoco seguridades contra el hambre o las inundaciones. Por lo tanto, la gente estaba siempre mentalmente preparada para luchar, incluso para morir. Sobre todo la clase guerrera, que siempre debía estar dispuesta a morir.

Los guerreros samuráis del antiguo Japón sabían cómo hacer frente a la muerte serenamente.

Experiencia de muerte consciente

Todos vivimos en un constante temor a morir. Estamos dispuestos a escapar a cualquier precio. Consideramos la muerte como nuestro mayor enemigo.

Una anécdota sobre Sócrates, el filósofo griego:

> A Sócrates le mataron obligándole a beber el jugo de la cicuta.
> Antes de beber el veneno, uno de sus discípulos le preguntó: «Maestro, ¿no tiene miedo a morir? Parecen tan sereno».
> Sócrates contestó: «¿Por qué debería tenerlo? Sé que después de la muerte solo pueden suceder dos cosas. O bien continuaré existiendo con otra forma o nombre, o dejaré de existir tras la muerte. En el primer caso, no hay nada de lo que preocuparse. En el segundo caso, ¿quién estará ahí para preocuparse? Así que sea como fuere, ¡no hay nada que temer!».

Sócrates no tenía miedo a la muerte simplemente porque poseía una clara comprensión de la muerte y de sus consecuencias. La muerte siempre se considera como una «discontinuidad», y esa es la razón por la que la gente sufre cuando ve a la muerte.

La muerte nunca es una discontinuidad. Es bien una continuidad en otra forma o simplemente liberación. Eso es todo. Cuando el ser humano lo comprenda, se dará cuenta de lo absurdo que es sufrir a cuenta de ello.

El ser humano está muy apegado a la forma física y esa es la razón por la que sufre tanto. El cuerpo es un mero vehículo para el alma. Hay que entenderlo claramente.

Aunque lo único que está claro en el planeta Tierra para el ser humano es la muerte, ¡cuando sucede siempre le pilla por sorpresa! Eso es lo más sorprendente acerca del ser humano.

Una anécdota:

> Una mujer celebraba su centenario.
> Toda la familia se hallaba presente para la ocasión.
> Abrieron todos los regalos y leyeron todas las tarjetas que recibieran de la familia y los amigos.
> Le enseñaron a la mujer una tarjeta enviada por una amiga de de 94 años.
> La mujer chilló: «¡Dios mío! ¡Sigues viva!».

Somos capaces de aplicar la muerte a todo el mundo ¡excepto a nosotros mismos! Estamos preparados para todo en la vida excepto para nuestra propia muerte. La ironía radica en que todo en la vida es impredecible excepto la muerte. Lo único seguro en la vida es la muerte. ¡Pero lo último que quisiéramos saber es que acabaremos muriendo!

> Bhagwan Ramana Maharshi, el maestro iluminado de la India, se iluminó a través de una experiencia consciente de muerte.
> Cuando Ramana era un niño, un día se hallaba en la cama, en casa de su tío en Madurai, en el sur de la India.
> ¡De repente sintió que iba a morir! Sintió que le sobrevenía la muerte.
> Tenía dos opciones: o resistirse a la sensación o aceptarla y dejarse ir.
> Normalmente la gente se resiste, pasan a un coma y abandonan el cuerpo en un estado de inconsciencia.
> El 99% de nosotros deja el cuerpo en un estado de inconsciencia.
> Aunque sabemos desde el momento de nacer que nuestra vida culminará en la muerte, nunca intentamos visualizarla. Nunca tratamos de actualizar la posibilidad; nunca intentamos darle la bienvenida.

Si al menos pasases en una ocasión por esa experiencia con conciencia, perderías tu miedo automáticamente.
Ramana fue lo suficientemente valiente para elegir el segundo camino.
Cooperó con la sensación.
Permitió que la muerte sucediese. Decidió comprobar qué sucedería durante la muerte.
Observó morir claramente una a una todas las partes de su cuerpo.
Poco a poco todo su cuerpo acabó muerto. Vio su cuerpo convertido en cenizas.
De repente comprendió que tras todo eso quedaba algo; algo que no podía ser destruido. Repentinamente realizó que era pura conciencia, más allá de cuerpo y mente. ¡Era sencillamente testigo de su propia muerte!
Ese conocimiento fue tremendo y nunca le dejó, y cuando regresó a su cuerpo, era Bhagwan Ramana Maharshi, un maestro iluminado.

Cuando conquistas el miedo a la muerte, conquistas a la propia muerte, porque la muerte ¡solo es una imaginación más! Igual que nuestra codicia hace que imaginemos que el mundo es más bello de lo que realmente es, en este caso nuestro miedo nos hace imaginar que la muerte es más aterradora de lo que realmente es.

Llevamos puestas lentes de codicia y miedo, que no nos dejan ver la realidad. Cuando experimentas la muerte psicológicamente, liberas la energía que ha estado bloqueada en el *chakra swadhishtana*, el centro de energía del miedo, situado entre el *muladhara* y el *manipuraka* (el centro del ombligo). Cuando se activa este centro de energía, cambia toda la calidad de tu vida.

Gracias a tu capacidad para aceptar la muerte como simplemente una continuidad en otra forma, queda transformada tu capacidad de disfrutar la vida. Todo tu cuerpo se relaja; tu conciencia se expande; tu capacidad de vivir aumenta. Al comprender la muerte o el miedo a la muerte, tu vida será más rica; tal vez no a base de dinero, pero será rica. La riqueza es lo realmente importante en la vida.

Pero si te lo digo ahora no me creerás. Creerás que estoy hablando de cosas inviables.

Una anécdota:

A un hombre ciego de nacimiento, un médico le prometió una cura.
El médico le aseguró: «Tras esta operación ¡recuperará la vista! ¡Ya no necesitará más el bastón!».
Al escucharlo, el ciego tuvo miedo.
Dijo: «Doctor, comprendo que recuperaré la visión. ¿Pero cómo podré caminar sin mi bastón?».

El bastón se había convertido en una parte tan integral del ciego que ni siquiera podía comprender ¡que podría andar sin él! ¿Cómo le puedes explicar a un ciego que una vez que recupere la vista dejará de necesitar el bastón? En ese momento está muy asustado. Así que todo lo que puedes hacer es llevar a cabo la operación y dejar que lo vea por sí mismo, eso es todo. ¡Tirará el bastón por su propia voluntad!

De la misma manera, aunque yo te diga que todos tus miedos son únicamente el miedo esencial a la muerte, y que tu ser es inmortal, que solo perece tu cuerpo, seguirás aferrado a tus propias ideas de miedo, porque no lo has experimentado.

Hasta que la muerte se convierta en una experiencia consciente, el miedo nunca te abandonará. Pero puedes hacer algo. Escucha repetidamente estas palabras. Desarrolla convicción en ellas. Intenta observar de qué manera tus miedos grandes y pequeños están en realidad relacionados con el miedo a morir. Aporta cierta claridad a todos tus miedos cotidianos. Observa lo interrelacionados que están todos tus miedos. Aporta conciencia a tus miedos. Así evolucionarás y te acercarás constantemente a la verdad.

Los cinco tipos de miedo

Podemos clasificar todos nuestros miedos en cinco categorías principales:

La primera es miedo a perder nuestra riqueza, nuestro confort, nombre y fama, prestigio y otras cosas mundanales.
La segunda es el miedo a perder la salud y partes de nuestro cuerpo en algún accidente o causa de alguna enfermedad; son los miedos relacionados con la salud física.
La tercera es el miedo a perder la salud mental, nuestra estabilidad mental.
La cuarta es el miedo de perder a nuestros seres queridos, o su amor.
La quinta es el miedo a lo desconocido: miedo a Dios, miedo a los fantasmas y miedo a la propia muerte.

En realidad, si analizas profundamente nuestros miedos, verás que las cinco categorías están relacionadas con el miedo a la muerte. Se manifiestan de maneras diferentes, eso es todo.

Vivir plenamente

La razón principal por la que la gente teme a la muerte es porque no han vivido sus vidas plenamente. Tienen miedo porque sienten desesperadamente que no han vivido la vida suficientemente. Se sienten así porque a lo largo de sus vidas han vivido en los recuerdos del pasado, en las ansiedades del futuro, por el bien de los demás, nunca en el

presente. Cada una de nuestras acciones es debida al tira y afloja de los egos mutuos, a los deseos mutuos y a las emociones mutuas, etc.

Si analizas profundamente tu propia vida, comprenderás lo que intento decir. Empiezas tu vida allí donde tus padres la dejan. Simplemente te haces cargo de la corona de deseos, culpabilidad, miedo, etc., que se ha ido transmitiendo durante generaciones, vives tu vida y la transmites a la siguiente generación antes de irte. En realidad nunca has vivido plenamente.

¿Qué quiero decir con vivir plenamente? Intentar vivir con más claridad, eso es todo. Hacer que otra gente perciba un sentido en aquello que intente imponerte. Con claridad, podrás identificar cuáles son tus propios deseos, los que otros quieren imponerte y qué deseos has tomado prestados de otros. Solo el primer conjunto de deseos ha de ser satisfecho sin perjudicar a ninguna persona o propiedad. Los otros dos hay que dejarlos de lado con la ayuda de la claridad.

Si vives de esa manera, ya no deberás satisfacer los deseos ajenos y dejarás de vivir las vidas de los demás. Vivirás tu propia vida y experimentarás completud, y estarás listo para morir cuando llegue la hora. En ti no habrá ninguna confusión residual ni miedo a la muerte. No te pido que seas egoísta. Solo te pido que aportes claridad a todo el cuadro.

Una anécdota:

> En una ocasión, el rey ordenó condenar a muerte a un monje Zen. Se suponía que moriría al día siguiente.
> El monje permaneció tranquilo y en silencio.
> Uno de sus discípulos, sorprendido ante la calma del monje, le preguntó: «¿Se da cuenta de que solo le quedan 24 horas de vida? ¿No tiene miedo?».
> El monje contestó tranquilo: «He vivido y por lo tanto no tengo miedo a morir».

Quería decir: «He vivido cada momento de mi vida, momento a momento. ¡Cada uno de los momentos ha significado mucho para mí! ¿Por qué iba a tener miedo?».

Si buscas en tu interior, te darás cuenta de que la mayoría no tenemos miedo a morir, pero sí que tememos no haber vivido lo suficiente nuestras vidas. Tenemos miedo de haber vivido una pseudo vida. Sentimos un inexplicable pesar sobre esa cuestión. Sentimos que no hemos vivido como quisimos vivir. No nos sentimos satisfechos... y ahí empieza el miedo a la muerte.

Llegando a compromisos por el bien de los demás, intentando vivir una vida que no nos resulta natural, intentando encajar en el molde que la sociedad nos ha preparado; todas

esas cosas provocan falta de satisfacción. El miedo a la vida es lo que se refleja en el miedo a la muerte.

Cuando has vivido de la manera más plena posible, con total satisfacción, no tienes miedo a la muerte. Vives sin miedo.

Vive con la individualidad más intensa que puedas. Vive a tus anchas y perderás el miedo a la muerte.

Si vives plenamente, sin sentimientos pendientes, viviendo tus emociones con gran claridad y totalidad, nunca temerás perder a tu familia ni a seres queridos.

Miedo a perder a seres queridos

Temes perder a alguien solo porque sientes que de alguna manera no has justificado la relación en tu vida. Sientes que no has entrado en ella plenamente, y por eso no estás listo para soltar. La separación física solo es un aspecto del miedo. La verdadera razón es la falta de satisfacción en la relación.

La palabra «justificación» entra en las relaciones porque siempre te han enseñado a vivir en favor de los demás, satisfaciendo sus necesidades y deseos. Y si no quieres nada de eso, entras en el ciclo de culpabilidad y miedo. Si solo vivieras plenamente, con una profunda visión de todo el juego de la sociedad, nunca te dejarías atrapar por esas compulsiones.

Puedes vivir con total satisfacción y no obstante no renunciar a nada de amor en las relaciones. Si vives plenamente, no en una relación tipo transacción, sino solo de pura energía amorosa hacia el otro, no habrá lugar para la culpabilidad o el miedo. Aunque esa persona fallezca, continuarás sintiendo amor por ella, sin temer ninguna separación.

La mayoría de las veces, las relaciones sufren a causa del persistente temor de perder al otro. Si analizas en profundidad el miedo en cualquier relación, comprenderás que como nuestras relaciones no son más que algún tipo de transacción, predomina ese tipo de miedo.

Entre el marido y la esposa existe el temor de que el otro pudiera empezar a buscar fuera de matrimonio. Entre madre e hijo existe el temor de que el hijo empiece a prestar más atención a la esposa que a la madre. Entre padre e hijo existe el temor de que el padre no transmita la herencia al hijo o que el hijo no pueda mantener el prestigio de la familia.

Por ello, en cualquier relación, existe un núcleo de expectativas que necesita ser satisfecho y mantenido, y *eso* es lo que da paso al miedo. Pero nunca es posible satisfacer ninguna relación de manera total. Cualquiera que intente satisfacer a toda su familia ¡se convertirá en un fracasado!

Comprende lo siguiente: el miedo siempre aprisiona, mientras que el amor siempre es liberador. Pero a menos que la sociedad te inculque miedo, no la escucharás y por ello te inculca miedo de todas las maneras posibles: inseguridad, reglas y normas, devoción, etc.

El miedo es lo que también toma la forma de los celos en las relaciones. El miedo es la base de la mayoría de nuestras acciones y emociones. Los celos, la rabia y la codicia son emociones enraizadas en el miedo. Pero no somos conscientes de ello. No sabemos que el miedo es el factor causante de todo ello. Ese es el problema. Por eso seguimos en la inopia respecto a nuestros patrones de comportamiento. Por eso las relaciones se tornan difíciles.

Comprende que el miedo y el amor nunca pueden coexistir. Si en una relación existe puro amor, el miedo nunca estará presente. Si hay miedo, lo que nunca existirá será un amor puro. En la relación existirá algún tipo de interés personal. En esa relación existirá algún propósito, algún objetivo, alguna expectativa de seguridad, codicia o ganancias. Por eso aparece el miedo.

En toda relación buscamos seguridad. Necesitamos cierta seguridad para acomodarnos. Lo cierto es que se trata de un tipo de confinamiento del que disfrutamos. La gente habla de libertad, pero te digo ¡que le tiene miedo! Solo les gusta el confinamiento. Se creen libres en el cómodo efecto amortiguador del confinamiento.

Una anécdota:

> Un día, una niña le preguntó a su padre: «Papá, ¿qué significa la palabra "garantizado"?».
> El padre contestó: «Significa que algo está bien hecho y que durará mucho tiempo».
> Esa noche, antes de acostarse, la niña dijo en voz alta: «¡Buenas noches, padre garantizado!».

Todos nosotros buscamos seguridad continuamente en nuestras vidas. Pero decimos que lo que buscamos es libertad. Si de verdad queremos libertad, ¿por qué buscamos seguridad? ¿Por qué tenemos miedo? Mientras albergues miedo en ti, buscarás seguridad. Hasta entonces, solo puedes autoengañarte diciendo que quieres libertad.

Maestro es aquel que te lanza a la inseguridad absoluta de la vida. Es el único que te da total libertad. Por eso con él te sientes inseguro, tienes miedo. La libertad crea miedo.

Nunca te sentirás totalmente inseguro en tus otras relaciones porque siempre existe un tira y afloja de codicia, miedo y cólera que te mantiene bien asentado en los patrones familiares de relación. Pero con un maestro eres totalmente libre. Así que te asustas.

Una anécdota:

> Un hombre estuvo 20 años en la prisión.
> El día de su liberación parecía muy preocupado y tenso.
> Su amigo de la prisión le preguntó: «¿Qué te pasa? ¿Por qué pareces tan preocupado?».
> El hombre contestó: «Estoy asustado. ¿Qué haré cuando salga?».

La prisión había creado un patrón de seguridad tan sólido para el hombre, ¡que no sabía qué haría al salir! Ese es el peligro de quedar atrapado en patrones de seguridad.

Un maestro nunca te ofrecerá la seguridad que buscas. Nunca te ofrecerá los patrones que buscas. Cuando no obtienes la seguridad que andas buscando, empiezas a crecer centrándote profundamente en ti mismo. Pierdes el miedo porque no tienes nada que perder. Y cuando sabes que no tienes nada que perder, dejas de tener miedo.

Para demostrarte que no tienes nada que perder, el maestro te lanza a una inseguridad total. A causa de su profunda compasión por ti, de su gran preocupación en tu desarrollo, no te ofrece seguridad. Cuando no hallas la seguridad mundana, ¡encuentras a Dios!

Todos tus miedos existen porque no acabas de tener claro que no hay nada que perder. Basta una experiencia cercana a la muerte para demostrarte que no hay nada que perder y que todos tus miedos carecen de fundamento. El maestro simplemente te lo hace comprender a su manera.

Así que no intentes escapar del maestro. Has de comprender que solo está aquí para mostrarte lo que realmente eres. Tu naturaleza inherente es intrépida. Te han ido inoculando miedo con el paso de los años. El maestro intenta romper las capas de condicionamiento con las que cargas. Si le permites trabajar en ti, con confianza y amor, presenciarás tu propia transformación.

Permite que te cuente una pequeña historia acerca de un *Swami* que conocí:

Este *Swami* solía tener cierto número de relojes en su habitación, ¡y cada uno de ellos marcaba una hora distinta!
Así que un día le pregunté sobre la cuestión.
Me contestó: «El tiempo no es mi dueño. ¡Yo soy el maestro! Cuando quiero que sea una hora, la elijo del reloj que la señala».
Este *Swami* ya había predicho que dejaría el cuerpo un día y a una hora en particular.
La víspera de su muerte, el *Swami* pidió a todos sus discípulos que se reuniesen a su alrededor y cantasen himnos.
Uno de ellos se mostraba algo arrogante acerca de sus capacidades musicales. Nunca cantó en esta ocasión.
Tal y como era la costumbre, el *Swami* escribió algo en un papel y se lo entregó.
El discípulo se sintió halagado, creyendo que era una petición para una canción en particular.
Pero cuando leyó la nota, vio que el *Swami* había escrito: «¡Por favor, no cantes tras mi muerte!».
¡Mantuvo el sentido del humor incluso en su lecho de muerte!
Esa misma noche, más tarde, instruyó a sus discípulos para que se ocupasen de los huérfanos que vivían en el ashram. Dijo: «Sobre todo mañana, cuando todos estaréis muy ocupados preparando mi cremación. ¡No os olvidéis de preparar la comida para los niños!».
Hasta el último minuto, su preocupación fue la gente que dejaba atrás.
A la mañana siguiente, exactamente a la hora que mencionara, juntó sus manos en un *namaskar* para todos y luego sus manos cayeron, simplemente como en una representación.

¡Qué manera más bella, tranquila y valiente de hacer frente a la muerte! Esa es la manera en que todos deberíamos ir hacia la muerte y la manera es que debemos considerar la muerte incluso cuando fallecen miembros de nuestra familia. Cuando lo comprendas, toda tu idea del miedo se disolverá lentamente, porque como dije, la base subyacente del miedo es la muerte en sí misma.

P: *Swamiji*, ¿se asocia con más frecuencia el miedo a la muerte con las mujeres?

Los hombres están sobre todo atrapados en la lujuria y las mujeres en el miedo. El hecho es que ambos lo saben ¡y se explotan en consecuencia!

El hombre sabe exactamente cómo tocar el punto flojo de la mujer. Utilizará su inseguridad y miedo y la explotará. De igual manera, ¡la mujer conoce donde radica la clave para tratar con el hombre! Jugará a ese juego de manera apropiada y le explotará. Eso es lo que sucede todo el tiempo en los matrimonios.

De hecho, en las bodas hinduistas se toma un voto, por el que el hombre y la mujer se prometen que trabajarán para agotar el *karma* –acciones y deseos no satisfechos– del otro de manera delicada, sin acumular más *karma* en esta vida.

Pero en la actualidad, la gente ni siquiera es consciente de que están aceptando ese voto porque no son los que se casan. ¡Los sacerdotes son los que pronuncian todos los cantos y se casan!

Es un voto precioso. Hemos acumulado más que suficiente *karma* en nuestras vidas. Lo único que debería preocuparnos sería agotarlo al menos en este nacimiento, y alcanzar la liberación.

Si observas el drama del matrimonio desde fuera, comprenderás cómo la pareja crea *karma* entre sí.

Solo cuando lo observas desde fuera comprendes el juego tan tonto que tiene lugar. Siempre le digo a la gente que a los actores y actrices les resultaría muy fácil observar la vida como un juego, porque siempre están adoptando papeles y representándolos. Son los que más cerca están de observar la vida como una gran obra de teatro. El resto de nosotros estamos tan atrapados en nuestros papeles que se convierten en una sólida realidad para nosotros.

Miedo a cosas pequeñas

En primer lugar hay que entender que todos los miedos pequeños son meras proyecciones del miedo fundamental a la muerte. En segundo lugar, no te resistas al miedo que hay en ti. Repítete que estás asustado y pasa por él, ¡eso es todo! No tardarás en descubrir que el miedo ya no está allí porque has pasado por él. Empieza a hacer esto cada vez que sientas miedo.

Cuando trabajas conscientemente en ello comprendes que lo que llamas miedo no es más que tu respuesta o reacción a un incidente o pensamiento. Dependiendo de tu respuesta, demostrarás que tuviste miedo o no. Y con más y más conciencia, ¡podrás responder al miedo sin miedo!

Recuerda una cosa: nadie puede afirmar que carece de miedo. Uno puede aprender a manejar el miedo sin miedo, eso es todo. Si alguien proclama no tener miedo, habrás de saber que no ha analizado en profundidad el tema del miedo y la respuesta humana al mismo. No empieces a pensar que es alguien sobrehumano y que tú eres un ser humano inferior.

(Habla una chica) Swamiji, *¡recuerdo cómo me hizo superar el miedo a las arañas! Mientras hablábamos un día, pegué un salto cuando vi una araña, y usted se rió de mí por ello. Me dijo que meditase sobre la araña cada vez que viese una. Cada vez que la veo, la observo con conciencia y concentración. ¡Poco a poco empecé a preguntarme por qué les tenía miedo!*

Sí, solo es cuestión de aportar conciencia a nuestros miedos. Entonces te preguntarás ¡qué era lo que te daba miedo!

También puedes sentarte a solas e imaginar que te sobrevienen tus miedos. Habrás de enfrentarte a ellos en tu imaginación con profunda conciencia y serenidad. Si sufres durante la visualización, no te preocupes. No los suprimas ni castigues. Si tu cuerpo tiembla de miedo, déjale que lo haga. Limítate a cooperar con él. Cualquier cosa que se vive por completo deja de tener efecto sobre ti. Todos tus miedos no son más que miedo de tus miedos, ¡eso es todo!

Una anécdota:

> Un día, un discípulo se cayó al río.
> Le aterraba poder perder la vida y gritó a su maestro que le salvase de ahogarse.
> El maestro le dijo: «¡Ponte de pie!» .
> El discípulo gritó: «¿Cómo puedo ponerme de pie? Me estoy ahogando».
> El maestro dijo: «¿Es que no te he enseñado cómo ayudarte a ti mismo? ¡Ponte de pie!».
> El discípulo dijo: «Maestro, me está usted predicando en este momento, en que estoy a punto de perder la vida».
> «Te he dicho que te ponga de pie», insistió el maestro.
> El discípulo estaba furioso ante la insistencia del maestro.
> Así que simplemente se puso en pie. ¡El agua solo le llegaba a la rodilla!

Todos tus miedos no son más que miedo de tus miedos. Si te sacudes todos los miedos y permitas que emerja la inteligencia, descubrirás que tus miedos no son más que sombras de objetos que no existen.

¡Vive en el momento y márchate!

Si analizas en profundidad el miedo a la muerte, llegarás a saber que la gente tiene miedo a morir porque inconscientemente siente que debería haber llegado algo más arriba de donde se encuentra ahora. La gente siente que no ha alcanzado su verdadero lugar en la vida, y por ello las personas creen no estar listas para irse.

Algunas personas sienten que otras personas les observan de cerca y que por ello ¡no han podido progresar! La verdad es que eres tú el que no te has observado de cerca. Por eso, incluso en tus últimos días, prolongas tu muerte.

Si analizas y comprendes de manera adecuada tus deseos, miedos y otras emociones, no culparás a nadie de ello.

La gente que vive sus vidas sin esos miedos enrevesados, es capaz de vivir igualmente su muerte. Como ya te dije antes, existen muchas historias de maestros vivos que les dicen a sus discípulos exactamente a qué hora de qué día morirán, muriendo tal y como avanzaron.

Muchos de los discípulos han aprendido de la muerte de sus maestros lo que no pudieron aprender de sus enseñanzas cuando estaban vivos. Cuando decimos que vivieron su muerte, queremos decir que pudieron anunciar que iban a morir y que murieron conscientemente. En su caso, su muerte es, literalmente «dejar el cuerpo», eso es todo.

Todos dejamos nuestros cuerpos inconscientemente, con mucho sufrimiento. El tira y afloja de los deseos insatisfechos nos tortura por un lado y el cuerpo lo hace por el otro, diciendo que ya ha tenido suficiente. El desequilibrio entre la mente y el cuerpo nos tortura mientras estamos vivos y también en el momento de la muerte. Cuando estamos vivos, si vivimos en el interior de nuestros límites, en el interior de nuestro cuerpo, también dejaremos el cuerpo de manera pacífica. El problema radica en que, cuando vivimos, estamos siempre fuera del cuerpo y nunca dentro.

Permite que te lo explique. Observa atentamente tu manera de vivir. ¿Qué haces a primera hora de la mañana, cuando te cepillas los dientes? Pues ya estás pensando en ir a trabajar. Cuando estás en el trabajo piensas en atrapar el autobús para ir a casa. Cuando estás en casa, ¡piensas en el trabajo del día siguiente! Cuando estás de vacaciones piensas en la oficina y cuando estás en la oficina no dejas de pensar en las vacaciones.

¡Puedes estar seguro de que tu mente no está donde está tu cuerpo! No has vivido ningún momento de tu vida con plenitud. Siempre has vivido o en el pasado o en el futuro. Eso es lo que se denomina «no vivir en el interior de tus límites». Por eso en el momento de la muerte, te sientes tan preocupado, insatisfecho y reacio a partir. Por eso temes a la muerte.

Podrías preguntarte por qué necesitas saber algo sobre morir conscientemente. Solo cuando sabes sobre la muerte puedes vivir con la comprensión adecuada de la vida. De lo contrario, no vivirás la vida de manera adecuada.

Deja de perder el tiempo

No haces más que posponerlo todo en la vida. Pospones tu propio disfrute, pospones tu trabajo, lo dejas todo para mañana. Has de comprender que ese «mañana» ¡también llega en forma de «hoy»! Cuando llega como hoy, ¡vuelves a decir «mañana»! Es un juego que juegas contigo mismo.

Finalmente, cuando llega la muerte, ¡te pilla desprevenido! Sientes que te queda mucho por hacer. Te sientes estafado por la vida. La verdad es que tú te has estado engañando continuamente. Pero prefieres culpar a la vida de todo. Por eso, para que vivas, necesitas una clara comprensión de la muerte. Entonces no habrá engaños y estarás dispuesto a morir en cualquier momento.

Perder el tiempo es la mentalidad con la que acabamos perdiendo la propia vida. La gente me pregunta: «*Swamiji*, ¿cómo puede hacer tantas cosas en tan poco tiempo?». ¡Les sorprende ver mi calendario anual! Les sorprende observar todas las cosas que suceden a lo largo del año por todo el mundo. Y les digo: «Es muy sencillo: vivo totalmente en el presente. No pierdo el tiempo como tú».

En nuestros programas de meditación, guiamos a las personas a través de una meditación en la que se les dice que visualicen que van a morir en 24 horas y que deben completar todo lo que les gustaría completar antes de morir. Es una hermosa técnica de meditación. Se les hace visualizar incluso la ceremonia de su propia muerte.

En una ocasión, tras esta meditación, una jovencita compartió sus pensamientos.

Dijo: «*Swamiji*, he visto un cartel en una tienda que decía: "Cuando hagas planes, planea concretamente teniendo en cuenta el futuro en los años venideros. Cuando los lleves a cabo, hazlo como si fueses a morir en el minuto siguiente. Tras realizar esta meditación, ¡comprendo lo que quería decir!».

Ya lo ves, cuando planeas, hasta de contar con un plan futurista, así no habrá que reorganizar demasiadas cosas durante unos cuantos años. Pero cuando lo lleves a cabo, debes hacerlo de tal manera que cada subtarea que emprendas del plan maestro se complete exitosamente sin flecos pendientes.

Aunque vayas a morirte entonces, todo lo que hayas realizado hasta ese momento será perfecto y el plan maestro seguirá ahí como referencia para que la gente lo siga o lo modifique dependiendo de lo que requiera la situación. Eso solo puede lograrse si trabajas sin perder el tiempo en cada tarea secundaria que emprendes.

A menudo, perder el tiempo es lo que te conduce a la pobreza. La pobreza es tu propia elección. Cuando retrasas decisiones, estás dando pasos para ser pobre. Pero eres felizmente inconsciente de ello. Tienes la sensación de que Dios no te ha tratado con justicia y que la vida ha sido demasiado corta como para que pudieras realizar tus sueños. Si hubieras utilizado toda tu energía de la manera adecuada y con claridad, no te sentirías de ese modo y estarías siempre listo para morir.

Si te miras en el espejo cada día y te dices que hoy es el último día de tu vida, dejarás de perder el tiempo. No es necesario que te lo repitas toda la vida, bastará con un mes. Automáticamente empezarás a vivir tu vida sin dilaciones. Y no solo eso, sino que tus miedos acerca de perder tu prestigio, la vergüenza, el orgullo y las expectativas se disolverán, porque sabrás que no tienes nada que perder.

La gente que ha pasado por algún tipo de experiencia de casi muerte, como escaparse por los pelos de un accidente, curarse del cáncer o algo parecido, es capaz de vivir con más valentía ¡porque sabe que no tiene nada que perder! También vivirá sus vidas con mayor claridad y más inteligencia.

La primera lección que debes aprender de toda tu educación es que debes hacer lo correcto en el momento adecuado y seguir adelante. De alguna manera, ¡se trata de la última lección que aprendemos verdaderamente! ¡Aprendemos esta lección tras haber pasado por el resto de lecciones!

Perder el tiempo es algo que te causas a ti mismo. Pero el resto de los miedos te los infunde la sociedad. La sociedad te hace tener miedo de tu propio ser, de los demás y de Dios. Te hace temeroso de ti mismo con cosas simples como la moralidad, los nombres y las formas, el prestigio y todo tipo de cosas.

Te hace perder confianza en ti mismo en nombre de la moralidad y por eso estás tan inseguro de ti mismo cuando se trata de moralidad. Cuando empiezas a acatar la moralidad por miedo, no permites ninguna opción de que tu inteligencia interior pueda guiarte.

La moralidad siempre infunde miedo.

En nuestras vidas, la moralidad no es sino un pobre sustituto para la inteligencia. Cuando actúas a partir de tu propia inteligencia, puedes tener confianza en ti mismo. Pero cuando lo haces a partir de reglas y normas, nunca puedes estar seguro de ti mismo, ¡sobre todo porque no eres tú mismo! No estás centrado en ti mismo, sino en las reglas.

Si vives a partir de la inteligencia, esos tipos de miedos nunca te alcanzarán. La gente que predica moralidad tiene mucho miedo. Por eso predican. Tiene miedo porque se

siente insegura de sí misma o porque solo sabe ser moral con miedo. Los moralistas pueden devenir neuróticos a causa de su concepto de la moralidad y la disciplina.

Una anécdota:

> En una ocasión había un moralista que normalmente caminaba por las calles dando unos pasos cuidadosamente calculados.
> Un día, de repente empezó a llover mucho.
> El moralista siguió a la gente y se puso a correr.
> Tras correr durante un rato se dio cuenta de que había descuidado sus costumbres.
> Se dijo a sí mismo: «¡Pero qué estoy haciendo! Correr es poco digno. Un caballero debe corregir sus errores con arrepentimiento, en caso de cometerlos».

Así que regresó, bajo la lluvia, al lugar en que empezara a correr y volvió a caminar, con pasos calculados.

¡La moralidad te apaga y te mata!

Cuando te digo eso no implico que este sea un mundo libre y que puedas hacer lo que te venga en gana. Lo que digo es que has de desarrollar tu propia inteligencia para que las reglas sean únicamente una confirmación de lo que ya sabes y sientes. Esa es la auténtica inteligencia. Cualquier regla conveniente debería ser solo una confirmación de lo que una inteligencia desarrollada sintiese. Así que abandona tus temores e intenta descubrir tu inteligencia interior, tu maestro interior.

Una anécdota:

> Un joven *sannyasi* vivía enfrente de una bella cortesana.
> El *sannyasi* intentaba meditar todo el tiempo.
> Por su parte, la cortesana estaba inmersa en su forma de ganar dinero.
> Muchos hombres entraban y salían de la casa.
> El *sannyasi* se esforzaba todo lo posible en concentrarse en su meditación, pero su atención estaba más en la joven y no dejaba de maldecirla por la clase de vida inmoral que llevaba.
> Por su parte, la cortesana, ni siquiera era consciente del *sannyasi* al otro lado de la calle.
> A pesar de su manera de vivir, que consistía en ofrecer placer a los hombres, la cortesana estaba inmersa en su amor por el Señor Krishna y pasaba todo el tiempo posible rezándole y jugando con su imagen.
> El *sannyasi* y la cortesana murieron el mismo día y llegaron ante las puertas del Señor Yama, el Señor de la Muerte.

Tras analizar sus expedientes, a la cortesana la enviaron al cielo, mientras que el *sannyasi* acabó en el infierno.
El *sannyasi* expresó sus hondos sentimientos acerca de la injusticia de Yama.
Yama le explicó tranquilamente: «Durante toda tu vida, mientras aparentabas meditar, albergabas lujuria por la cortesana. Ella, por su parte, a pesar de lo que hacía, estaba totalmente concentrada en la realidad de Dios».

Los moralistas viven una vida superficial, temerosa y poco profunda. No viven plenamente. Temen constantemente traspasar las líneas de la moralidad. Sus verdaderas intenciones quedan bien ocultas bajo el disfraz de la moralidad.

No pasa nada por perder prestigio

Al igual que la moralidad, el prestigio también provoca miedo. Prestigio, nombre y fama, estatus social... todo ello da paso al miedo. Esos temores no son sino miedo a herir tu propio ego. ¿Qué prestigio estás intentando proteger? Vive con satisfacción y dignidad interior; con eso basta. La gente que protege su prestigio tiende a ser hipócrita.

También vive en un miedo constante. Su pretendido prestigio les tiene muy controlados.

Una anécdota:

Un hombre estaba un día pescando en el río.
Llevaba un buen rato sentado sin pescar ningún pez.
Dormitaba con la caña de pescar en la mano.
De repente, un pez grande se tragó el cebo y tiró de él.
El hombre cayó al agua antes de que pudiera despertar.
Un chico lo observaba todo a distancia. Le preguntó a su padre: «Papá, ¿fue él quien pescó al pez o fue el pez el que le pescó a él?».

Con el prestigio hay que ir con mucho cuidado. Cuando el prestigio se torna exageradamente importante, empieza a consumirte.

El prestigio hace que te sientas extraordinario. Te proporciona una sólida identidad en la sociedad. La gente con dinero y prestigio hace todo tipo de cosas estúpidas e inmorales y se escapa de todo. La gente habla de ellos a sus espaldas y les saluda cuando se los encuentra a causa de su poder y prestigio.

Ese es el tipo de prestigio que tratas de proteger con tanto ahínco. Comprende esto: la Existencia nunca te elegirá si eres así. En el mundo material tal vez obtengas lo que quieres, puede que parezcas un triunfador, pero a los ojos de la Existencia, seguirás siendo pobre. La Existencia tiene su propia manera de elegir.

Comprende que tanto el prestigio, como el nombre, la fama y el poder no son más que tu propia imaginación. Tú les han insuflado vida. Tú los creas y desarrollas el miedo a perderlos.

Vive con amor infinito hacia todo el mundo y todo lo que te rodea. Siente un profundo amor por cualquiera por cualquier cosa que te salga al paso. Si vivieses de ese modo, el prestigio acudiría a ti de manera automática. La gente te respetaría por tu calidad, no por tu cantidad. Y con ese tipo de prestigio no hay miedo a perder. No tienes por qué protegerlo todo el tiempo.

Miedo a herir tu propio ego

Incluso miedos como el miedo a hablar en público es en cierto sentido miedo a perder el propio prestigio. Cuando te asusta hablar frente a una audiencia, en realidad tienes miedo de lo que pudieran decir de ti. Tienes miedo de que tu ego sufra a causa de lo que pudieran decir de ti. Así que te mantienes en la etapa del miedo. Es una forma pasiva de proteger al ego. El miedo es en gran parte una manifestación del ego. Compréndelo.

¿Y qué pasa si la gente no aprueba lo que dices? En el momento en que tienes miedo de lo que dirán los demás lo que haces es proteger al ego.

Miedo a que sufra el ego también es la razón por la que la gente se asusta cuando empieza a meditar. Cuando meditas, siempre existe el temor de perderte a ti mismo... de entregarte en manos de la Existencia, a la energía Existencial que te rodea. Así que aguantas. Te resistes a la meditación. En lugar de ello, si te digo que cantes algo, lo harás encantado. No habrá temor alguno.

Tu ego tiene mucho miedo de llegar a disolverse. Si lo hace, también se disolverán todas las etiquetas con las que te identificas. ¡Te convertirás en un don nadie! Así que te resistes y continúas siendo alguien, al menos para ti mismo. Esa resistencia no es más que el miedo del ego.

Miedo a lo desconocido

P: *Swamiji*, usted ha hablado del miedo a lo desconocido. ¿Puede decir algo más al respecto?

Sí, ahora llegaré ahí.

El miedo a lo desconocido no es más que el miedo que tenemos a la oscuridad, los fantasmas y espíritus, de Dios y finalmente de nuestra propia muerte.

Una anécdota:

> Un hombre viajaba en un tren.
> El revisor se le acercó y le pidió el billete.
> El hombre empezó a buscar frenéticamente su billete, primero en el billetero, luego en el equipaje y en los bolsillos de los pantalones.
> El revisor le observaba y dijo: «Señor, ¿por qué no busca en el bolsillo de la chaqueta?».
> El hombre contestó: «Por favor, no me pida que busque ahí ahora. Mi única esperanza es que acabe estando ahí».

¡Qué miedo tenemos de mirar! En el momento en que temes mirar, estás creando más miedo porque se torna más desconocido para ti.

Cuando hablamos de miedo a lo desconocido, sentir miedo a los espíritus y a los fantasmas es muy común. No es necesario temerlos. Basta con comprender que espíritus y fantasmas son mucho menos poderosos que nosotros. Les otorgamos mucho más poder del que gozarían de manera natural y permitimos que controlen nuestros miedos. Ahí empieza el problema.

No dediques demasiada atención a la cuestión de espíritus y fantasmas. No sirve de nada. Basta con que estés bien centrado y tengas las ideas claras acerca de ti mismo. Automáticamente nada podrá alcanzarte ni temerás ese tipo de cosas.

El miedo a la oscuridad también es miedo a lo desconocido. El miedo a la oscuridad no es más que miedo a la muerte. ¿Caminarías de noche por ese mismo jardín en tu casa por el que paseas de día? ¡No! ¡Tienes miedo! ¿Por qué? Conoces muy bien la linde de tu jardín. ¿Por qué tienes miedo, pues? Tienes miedo no a causa del jardín sino de la oscuridad.

Temes que pudiera sucederte algo en la oscuridad. Eso es lo que quiero decir cuando digo que todo miedo está de algún modo relacionado con el miedo esencial a la muerte. En el caso de la oscuridad resulta muy obvio, pero en el caso de tus otros miedos, resulta más sutil, eso es todo.

En realidad, ¡la oscuridad es bien hermosa! Es como el vientre de tu madre. Cuando estabas en el vientre de tu madre, reinaba una oscuridad completa. Pero tras llegar al mundo perdiste esa conexión con la oscuridad. Empezaste a sentirla como algo desconocido. Los seguidores tántricos meditan en la oscuridad para sentir la intensidad de la Existencia.

No es necesario temer la oscuridad. Si pudieras, por una vez, permanecer a oscuras con un profundo amor, con la tranquilizadora sensación de que se trata del vientre de tu madre, dejarías de tenerle miedo.

Cuando a un niño le asuste la oscuridad, no le digas: «*¡Sé valiente!*». Si le dices eso, solo se pondrá tenso, porque se supone que no debería asustarse. Así no abandonará su miedo a la oscuridad. Permítele que pase por el miedo a la oscuridad. Permítele temblar un poco. Al menos dispondrá de la oportunidad de explorar su miedo. Cuando lo haga unas cuantas veces, podrá abandonar lentamente su miedo a la oscuridad.

Ahora pasemos al miedo de Dios. Dios también nos es desconocido y por eso le tememos. Comprende que Dios no es más que el nombre que le damos a la Existencia, al Cosmos, a la energía Existencial, a la Fuerza Vital que permea este universo. Esta Existencia, esta energía Universal, solo sabe amar. Si pudieras comprender aunque solo fuera eso, tus miedos desaparecerían automáticamente.

No es necesario temer a Dios

La gente me pregunta: «*Swamiji*, la gente dice que si hacemos cosas buenas o *punya* en lugar de hacer cosas malas o *paapa*, iremos al cielo y no al infierno. ¿Es cierto?».

En primer lugar, comprende que cielo e infierno no son lugares geográficos. No hay ningún cielo situado por encima de tu cabeza ni ningún infierno bajo tus pies. Solo son términos creados para infundirte miedo y codicia, eso es todo. Infierno o cielo pueden interpretarse como tener una muerte tumultuosa o una pacífica y consciente.

Cualquier momento de tu vida que hayas pasado meditando es un momento de *punya* o actos buenos. Cuando digo meditación, no me refiero a cerrar los ojos y sentarse. Quiero decir momentos en los que has estado consciente en el presente; cuando tu conciencia estuvo contigo.

Cualquier momento no pasado en esos estados es *paapa*. Todos los momentos de estados conscientes son como tu saldo bancario. Esos estados aflorarán en el momento de tu muerte y te liberarán.

La gente cree que si ofrece vasijas de leche a la deidad del templo, ¡su *punya* aumentará y llegará al cielo! Permite que te diga que ofreciendo leche al Señor no va a suceder nada. Cuando sientas una oleada de gratitud hacia la Existencia, puedes expresarla ofreciendo leche a la divinidad que veneras como Existencia. Eso está perfectamente bien. Pero por favor, no lo relaciones con *punya*...

Incluso una gota de leche ofrecida con pura dicha y gratitud es un momento de meditación que te echará una mano a la hora de la muerte. Por otra parte, vasijas y vasijas de leche ofrecidas por puro temor a no acumular suficiente *punya*, no obtendrá beneficio alguno. Así que por favor, aumenta tu conciencia y vive conscientemente. Convierte cada momento, sea lo que fuere lo que estés haciendo, en una meditación. Con eso basta. Podrás vivir sin miedo a los pecados.

Permite que te narre un incidente:

> Acudí a un templo de Shiva en una remota aldea de la India.
> A la entrada de la divinidad principal había un fluorescente encendido.
> La luz era muy tenue porque sobre el fluorescente aparecía escrito en tinta negra, Vishnunathan B.Sc.
> Me pregunté cómo al Señor Shiva se le llamaba Vishnunathan.
> Luego, bajo esa inscripción vi otra con una letra más pequeña: Kailasanathan, el nombre correcto de Shiva.
> ¡Vishnunathan era el nombre de la persona que había donado el fluorescente!

Nos han enseñando a acumular buenas obras en nuestras vidas. Así que empezamos a crear saldos bancarios de buenas obras. Y no nos basta con ello. Informamos a Dios repetidamente sobre todas las buenas obras que hemos hecho... ¡Para que no se olvide! ¡Nos convertimos en materialistas hasta cuando se trata de Dios!

Comprende que Dios no dirige un resort en el cielo en el que puedes entrar haciendo buenas obras en la Tierra. Pensar de ese modo es como construirte una casa en sueños, pintarla, decorarla y despertarte descubriendo que todo era un sueño. ¿Dónde está la casa? ¿Sirve de algo una vez despierto? ¡No! Estás engañándote a ti mismo de la misma manera con ese concepto de las «buenas obras».

He visto a gente que decide visitar a una divinidad en especial en un templo en particular llevando una ofrenda, cada sábado. Si no puede hacerlo un sábado en particular, ¡envían a su chófer con la ofrenda para la divinidad!

Dios te conoce mejor que tú a ti mismo. Así que no hay razón para temerle o agradarle. Dios te conoce incluso mejor que tu madre y tu padre. No solo te conoce en este

nacimiento sino en todos los nacimientos que has tenido hasta ahora. Para Él eres un libro abierto. ¡Puede consultar cualquier página en cualquier momento!

Así que deja de lado tu miedo a Dios y considérale como una totalidad de la Existencia. Considérale como el amigo esencial. Por mucho que la sociedad intente hacer que tengas miedo de Dios, no la escuches. Desarrolla tu propia relación con Dios, una que sea sólida y de confianza: la única relación necesaria en tu vida.

Cuando empiezas a relacionarte con la Existencia o Dios, empiezas a relacionarte contigo mismo mucho mejor que antes. Sabes exactamente lo que sucede en tu interior. Tu inteligencia interior aumentará. Tus miedos disminuirán. Aprenderás a considerar adecuadamente cualquier cosa antes de temerla. No sentirás compulsión alguna para hacer nada. La inteligencia sustituirá al miedo. Estarás más relajado y alegre. Te sentirás liberado.

Cuando comprendes todo eso sobre la Existencia, desaparecen todas las guerras en nombre de la religión. Quienes temen a su religión, quienes luchan por su religión son precisamente quienes no han entendido la Existencia afectuosa. Simplemente no se enteran. Son como ciegos luchando entre sí.

Y lo más importante: por favor, no transmitas tus ideas sobre Dios a tus hijos ni les infundas temor de Dios. Enséñales a abrazar a Dios. Enséñales que Dios es la Existencia omnipresente. Enséñales que Dios es puro amor y nada más. Ayúdales a crecer con una actitud cariñosa hacia Dios y la Existencia en su totalidad.

P: A menudo nos preguntamos si todo lo que nos sucede es cosa del destino o depende de nuestra elección.

¡Una pregunta muy común!

Tu momento presente es la totalidad de todas tus pasadas decisiones. Ahora estás aquí, en este lugar. Has decidido levantarte temprano, emprender el camino adecuado, llegar aquí, sentarte y continuar sentado, ¿verdad?

De la misma manera, todas tus decisiones pasadas conforman tu presente... como el estar aquí y ahora. Tu futuro será un resultado de todas tus decisiones actuales. Cuando tomamos decisiones de manera inconsciente y no esperamos algunos de los resultados que se nos cruzan en el camino, lo llamamos destino.

Cuando tomamos decisiones conscientes, tenemos claros los efectos secundarios y secuelas. Cuando no somos conscientes de los efectos secundarios y secuelas, lo llamamos destino. En realidad, la vida es pura elección. Somos nosotros los que

tomamos las decisiones; nunca nadie lo hace por nosotros. Tal vez algunas cosas importantes en tu vida sean cosa del destino. Pero incluso esas cosas pueden cambiarse. Atribuir cada cosita al destino es puro escapismo.

Dios es tan benévolo, que aunque el mundo es Suyo, ¡nos permite elegir! La única manera en que puedes tomar las decisiones adecuadas es infundiendo conciencia en tu respiración, de manera que todas tus acciones, todas tus decisiones, tengan lugar con conciencia y nunca caigas en un proceso decisorio subconsciente o inconsciente. Entonces no tendrás que preocuparte del destino o el sino.

Abandona el miedo a la inseguridad

Comprende una cosa más: nadie está esperando a poder echarle el guante a tu dinero y causarte una desgracia. De alguna manera parece que vivimos con el temor constante de que la gente está pendiente de arrebatarnos nuestro dinero. No es cierto.

A causa de este temor, levantamos muchos muros a nuestro alrededor. Finalmente nos descubrimos atrapados en nuestra propia celda. Por eso digo: «Abre la puerta, permite que se ventile». Ten fe en que la fuerza vital se ocupará de ti. No estoy diciendo: «¡No cierres tu casa!». Has de cerrar la casa. Pero después de cerrarla, deja de obsesionarte con la cerradura. ¡Eso es todo!

Pongamos por ejemplo que viajas en un tren. ¿Qué haces en cuanto te instalas en tu compartimiento? Empiezas a hablar con las personas que hay a tu lado. Les preguntas de dónde son. Intentas adivinar en qué religión podrían creer. Les haces preguntas sobre su origen, etc. ¿Por qué? ¿Es porque estás genuinamente interesado en esos detalles? ¡No! La razón es que los consideras unos desconocidos y si supieras todo eso sobre ellos te sentirías psicológicamente cómodo viajando con estos, eso es todo.

Si eres hinduista y ellos también, te sientes relajado. Si eres hinduista y descubres que son musulmanes, empiezas a sentirte incómodo y temeroso; empiezas a observarlos con sospecha. Incluso pudieras empezar a pensar en cambiarte de asiento. Así es como funciona tu miedo. Inconscientemente, siempre temes perder algo.

Sharada Devi, la divina consorte de Ramakrishna Paramahamsa, dice: «Confía en los demás aunque seas explotado. La cualidad de confiar en el universo hará que vivas como Dios en la Tierra».

Cuando el intelecto se agudice, tendrás el entendimiento de un científico. Cuando las emociones se agudizan, la confianza florece. Cuando los sentimientos se agudizan, ¡la iluminación florece! Así que abandona tus temores y permite que la comprensión y la confianza te ayuden.

Abandona los temores sobre tu propiedad. Todo pertenece a la Existencia. Eres propietario temporal, eso es todo. Bastará con que te relajes comprendiéndolo.

Ataques de miedo repentinos

P: *Swamiji*, cuando tenemos miedo nos pide que seamos más conscientes de ello y que lo observemos. Pero a veces, el miedo es tan repentino que llega y desaparece como una conmoción repentina. No disponemos de tiempo para observarlo.

Estás hablando de lo que llamamos un ataque de miedo.

Los ataques de miedo repentinos son sobrecargas de miedo. Llegan y desaparecen en microsegundos. Por ejemplo, pudieras ir andando por la calle y de repente ver una cuerda y pensar que es una serpiente. Experimentas un súbito aumento de miedo, que decrece en pocos segundos porque para entonces ya te diste cuenta de que se trataba de una cuerda. ¡Eso es un ataque de miedo!

Por nosotros siempre discurre un flujo, una corriente de miedo. A veces aumenta hasta provocar una sobrecarga, es todo. Esos ataques de miedo pueden ser de gran intensidad aunque duran muy poco. Los ataques de miedo repentinos debilitan el sistema inmunitario. Liberan sustancias químicas que causan un estado depresivo e incluso aceleran nuestro proceso de envejecimiento. Se cree que pueden llegar a provocar un ataque al corazón o a encanecer el cabello.

Por término medio se dice que cada individuo tiene unos 6 ataques de miedo repentinos al día, consciente o inconscientemente. Ejemplos de ataques de miedo serían que el teléfono sonase pasada la medianoche, o que mientras vamos conduciendo un motorista realice un viraje repentino, o cuando miramos una película de miedo y alguien te toca en el hombro... Y muchas cosas de ese tipo.

También tienes ataques de miedo repentinos en los sueños, pero los olvidas al despertar. Los ataques de miedo son como sacudir las raíces de un rosal. Es muy peligroso para el sistema.

Como has dicho, cuando tienes un ataque de miedo repentino, no tienes tiempo para ser consciente. No tienes tiempo para recitar ningún nombre de Dios mientras te sucede. Pero tras el ataque, puedes muy bien analizarlo y obtener una comprensión más profunda de tus miedos. Eso te ayudará a disolver toda la idea del miedo.

La intensidad y frecuencia de los ataques de miedo repentinos puede reducirse enormemente disminuyendo la intensidad y profundidad del miedo habitual que

llevamos en nosotros. Los ataques de miedo repentitos surgen de este miedo habitual. Si un aumento de la comprensión y la claridad pueden reducir el miedo habitual, los ataques repentinos de miedo también disminuirán.

El miedo en general es tan abrumador que puede sacarte de quicio.

Una anécdota:

> Un discípulo no dejaba de dar la murga a un maestro sufí para que le diese una iniciación.
> Finalmente el maestro le dijo que le iniciaría a condición de que fuese a la población más cercana y besase a una mujer con *burkha* y que luego se dirigiese al bosque para apalear a un tigre con su bastón.
> Los otros discípulos protestaron diciendo que era demasiado fácil.
> El maestro se limitó a sonreír y les pidió que esperasen.
> El discípulo regresó al cabo de una semana. Estaba terriblemente herido y sangraba.
> El maestro le preguntó qué había sucedido.
> Dijo el discípulo: «¡No sé por qué, pero golpeé a la mujer y besé al tigre!».

¡El miedo puede llegar a cegarte! Puede nublarte el pensamiento y la inteligencia durante unos momentos. Por eso es necesario que comprendas profundamente el miedo y que lo superes.

En muchos casos, cuando hay un incendio o sucede un desastre, la gente empieza a correr en todas direcciones a causa del miedo. Abren puertas en la dirección equivocaba. Corren hacia la salida equivocada aunque saben que no es la dirección correcta. Pero el miedo es cegador.

Al igual que la lujuria puede transformarse en amor con conciencia, el miedo puede transformarse en arrojo e inteligencia gracias a la pura conciencia.

Todo lo que se reprime se limita a adoptar otra forma. No queda extirpado por completo. Así que la represión no es la manera de superar el miedo.

La conciencia sí. De hecho, si reprimes el miedo estás desperdiciando la oportunidad de superarlo.

Cuando observas continuamente tus miedos con conciencia, incluso cuando llega la muerte, lo considerarás con conciencia y permitirás que te suceda. Es importante poder hacerlo porque en última instancia todos tus miedos no son más que miedo a la muerte. Cuando trabajas en tus miedos cotidianos disminuye inconscientemente tu miedo a la

muerte, y cuando disminuye tu miedo a la muerte, ¡tus miedos cotidianos también lo hacen! Es un círculo virtuoso.

Realizaremos una hermosa meditación llamada *Nirbhaya Dhyana* para trabajar directamente en nuestros miedos.

Emoción: Miedo

Chakra: swadhishthana

Localización: 2 pulgadas bajo el ombligo.

En sánscrito, *swadhishthana* significa «donde tu ser está establecido», de *swa*, que significa «ser» y *adhishthana*, que quiere decir «establecido».

Este *chakra* está cerrado a causa del miedo, sobre todo del miedo a la muerte, y puede florecer al enfrentarse al miedo; al enfrentarse a la misma muerte.

Técnica de Meditación para hacer frente a la muerte:
Nirbhaya Dhyana, una técnica del Vedanta.

Meditación de la Oscuridad
(Duración total: 30 minutos. No practicar esta meditación sin la presencia de un maestro ordenado de Life Bliss Foundation).

La meditación *Nirbhaya Dhyana* es una técnica de meditación que procede del Vedanta. Es una meditación oscura. La meditación oscura impide que la mente piense en algo conocido. Cuando la mente deja de pensar en las cosas conocidas, los pensamientos se disuelven automáticamente. Ese es el concepto tras esta meditación.

Siéntate cómodamente en el suelo. Quienes no puedan sentarse en el suelo pueden hacerlo en una silla. La cabeza, el cuello y la columna deben mantenerse derechas.

Cierra los ojos. Respira hondo. Imagina que caminas por un denso bosque. Caminas por la parte más espesa del bosque. Entras en una cueva oscura y profunda. Tus ojos no pueden ver nada. Te sientas en la cueva oscura. No puedes ver tu propio cuerpo. La única información que recibes es tu propia sensación de estar ahí.

Por mucho que lo intentes, no puedes ver nada. En la profunda oscuridad, solo puedes sentir que estás mediante el tacto.
(*1 minuto*)

Has nacido de la oscuridad que había en el vientre de tu madre y te disuelves en la misma oscuridad cariñosa y compasiva.
(*1 minuto*)

Respira hondo la densa oscuridad que te rodea por todas partes. Inspira profundamente la oscuridad que hace que tu identidad desaparezca.

Lenta, muy lentamente, experimenta cómo tu cuerpo se funde con la oscuridad. (*5 minutos*)

Lenta, muy lentamente, experimenta cómo tu cuerpo se convierte en la oscuridad. (*5 minutos*)

Inspira y espira la densa oscuridad con todas las células de tu cuerpo. (*15 minutos*)

Empieza a sentirte a ti mismo. Empieza a sentirte el cuerpo con todos los sentidos. Mueve el cuerpo lentamente, manteniendo la postura sentada. Incorpórate y sal de la cueva. Empieza a salir andando del denso bosque.

Regresa a la sala de meditación... (*3 minutos*)

Lleva ese silencio contigo.

Gracias.



Capítulo 7

Eres único

¡Comparar es la semilla, los celos son el fruto!

Siempre nos estamos comparando con los demás, y con mucha frecuencia sentimos que los demás o lo que han logrado es más que lo que logramos nosotros, y empezamos a sentir celos. Cuando no podemos soportar la excelencia ajena, nos volvemos celosos. ¡Comparar es la semilla, los celos son el *fruto*!

La verdad es que el comparar y los celos ¡son inexistentes! Los creamos nosotros mismos y no dejamos de hablar sobre cómo superarlos. Comparar es como una sombra sin objeto. No existen bases para el concepto de la comparación. No es más que un producto de nuestra imaginación.

Una anécdota:

> Un hombre formaba parte de un grupo musical que ofrecía actuaciones en directo por todo el mundo.
> En una en concreto decidió llevar una peluca negra mientras cantaba una canción y una peluca roja al cantar las demás.
> Alternó las pelucas y finalizó la primera parte del programa.
> Durante el intermedio, el director del espectáculo se le acercó en el camerino y le dijo: «Señor, le pedimos que solo lleve la peluca roja durante el resto de la actuación».
> Al hombre le sorprendió y preguntó la razón.
> El director contestó: «A la gente le gusta la voz del cantante de pelo rojo ¡mucho más que la del pelo negro!».

Estamos tan ocupados comparando constantemente ¡que nunca vemos las cosas tal como son! Nuestra mente está tan atrapada comparando que pasa por alto lo que *realmente* sucede. Si abandonamos la actitud comparativa podremos ver las cosas tal y como son.

¿Qué es comparar?

¿En qué áreas solemos comparar más?

Belleza, Swamiji...
Riqueza...
Nombre y fama...
Poder y prestigio...
Conocimiento...
Salud...

Muy bien, esas son las áreas en las que solemos compararnos con los demás. Podemos agruparlas en cuatro categorías principales: dinero, conocimiento, belleza que incluye salud, y estatus. Todos nuestros problemas, todos nuestros complejos pueden acotarse en esas cuatro categorías, ¿no es cierto?

Ahora... digamos que ordenas a toda la gente del mundo en orden ascendente según el dinero que tienen. Tú también formas parte de esa cola. ¿Qué lugar crees que ocuparías?

Más o menos por la mitad, Swamiji...

¡Exactamente! Estaría más o menos por la mitad. Ni siquiera serías capaz de *contar* la cantidad de gente a cada lado de la cola.

Y tal vez la gente no dejaría de cambiar de lugar en la cola ¡a causa de la cantidad de dinero que cambia de manos cada minuto! Ahora bien, has de decidir si vas a mirar la longitud de la cola que tienes por delante y sentirte celoso u observar la largura de la cola por detrás de ti y ¡sentirte agradecido! Depende de ti. Está en tus manos.

Sabes muy bien que no puede decirse nada sobre el lugar que ocupas en la cola, ¡pero ese pensamiento te perturba constantemente! ¡Nos atormenta un fenómeno que en realidad no existe! ¡Comparar cuenta con una existencia puramente negativa!

Permite que te explique lo que quiero decir con lo de existencia negativa. Tomemos esta campana que tengo a mi lado. Si quiero apartar la campana no tengo más que agarrarla y dejarla fuera de la sala, y dejará de estar aquí, ¿verdad? Esta campana tiene una existencia positiva y por lo tanto puedo hacer eso. Pero ahora digamos que la sala está a oscuras. ¿Puedes agarrar la oscuridad y sacarla fuera? No.

Aporta luz a la sala y la oscuridad desaparecerá por sí misma. ¿A que sí? Y eso sucede porque la oscuridad no tiene existencia positiva; cuanta con una existencia negativa. Como la suya es una existencia negativa, no podemos llevárnosla directamente como en el caso de la campana.

De la misma manera, comparar carece de existencia positiva. Solo existe en nuestras mentes. Solo tiene lugar cuando ponemos cierto pensamiento en nuestra mente. Como las comparaciones no existen en la realidad, no puedes superarlas simplemente pidiendo que desaparezcan. Puedes superarlas aportando una comprensión al respecto, al igual que aportas luz para disipar la oscuridad.

En sánscrito, la palabra ilusión se traduce como *maya*.

Decimos, *ya ma iti maya*, que significa ¡*lo que no existe es maya*!

Lo que no existe ¡pero no deja de perturbar! ¡Esa es la característica de la ilusión.

Comparar es pura ilusión.

¡Deja de tomar prestados deseos!

Cuando le hablo a la gente sobre la cola de antes, me dicen: «*Swamiji*, es mejor no mirar a ningún lado de la cola». Y yo les pregunto: «¿Por qué? ¿Por qué temes mirar?». El hecho que temas mirar demuestra que estás huyendo de tu propia mente. Si puedes mirar sin que te afecte lo que ves... ¡Es que has encontrado la manera adecuada!

Cuando puedas mirar a todas partes, a lo que posees y lo que poseen otros y sentirte satisfecho todo el tiempo, entonces no te importará.

No uso la palabra «satisfecho» a propósito. La gente suele decir: «Aprende a estar satisfecho». Pero nunca puedes aprender a estar satisfecho. La satisfacción florecerá cuando comprendas la existencia negativa del comparar y los celos. Florecerá cuando sientas una profunda gratitud por lo que se te otorga a cada minuto. No puede imponerse desde fuera.

Cuando estés a solas en tu casa, creerás que basta con tener coche y casa propios . Te sentirás relajado al pensarlo. Sentirás momentos de gratitud y satisfacción. Al cabo de un rato, sales de casa, tomas el coche y te paras en un semáforo... ¿Y qué pasa? Un Mercedes Benz se detiene junto a tu coche... y tu pensamiento lo repasa mentalmente. Empiezas a pensar que tu coche no es lo suficientemente bueno. Empieza a pensar que es hora de que te compres un coche nuevo, o un Mercedes Benz.

Pocos minutos antes estabas tan contento con tus propias cosas. ¿Qué ha pasado? Empezaste a desarrollar un nuevo deseo, un «deseo prestado». Has de tener claro que no se trata de tu propio deseo. Es el deseo del propietario del Mercedes. Así es cómo se desarrollan los pensamientos ajenos en tu mente, como un resultado del comparar y los celos.

Tomemos otro ejemplo: tal vez nunca hayas sentido la necesidad de tener un frigorífico en tu casa, pero si el vecino compra uno, ¡de inmediato sentirás que no puedes pasarte sin uno! No tardarás en descubrir todas las razones del mundo por las que necesitas un frigorífico. ¡Aunque hasta el momento te las apañaste sin él! Si no ha cambiado nada, ¿qué fue lo que sucedió? Tu mente se metió en las comparaciones.

Los deseos prestados aparecen de manera tan sutil en nuestra mente que aunque llegan continuamente, ¡nosotros no hacemos sino asegurar que no nos preocupa lo que hagan los demás!

Una anécdota:

> Un hombre regresó a su barrio al cabo de casi 10 años.
> Dio una vuelta por el mismo con un amigo.
> Le sorprendió observar muchos cambios en el lugar.
> Y le comentó al amigo: «¡La prosperidad ha cambiado el rostro de todo el barrio!».
> El amigo contestó: «No, no ha sido la prosperidad sino los celos».

Nos pasamos el tiempo intentando ganar a los demás. Cuando corres tras deseos tomados prestados, nunca paras, porque cuando estás a punto de alcanzar uno, de repente aparece otro desde otro lugar ¡y te vuelves a poner en marcha!

No dejas de correr porque no estás centrado en ti mismo sino en algo externo. Tu centro está en otra gente. Y su centro está en otro sitio, ¡no en su interior! Imagina cuánto has de correr, ¡cuánto has de estirar y aflojar dependiendo del vaivén de los pensamientos descentrados y las emociones! Te conviertes en una marioneta.

Te digo que cada vez que quieras algo te sientes tranquilamente y pienses si realmente lo quieres o si lo quieres porque lo tiene alguien. Realiza un análisis honesto de cada uno de tus deseos cuando asomen. Deja de lado todos tus problemas de prestigios y lleva a cabo un autoanálisis. Si no puedes dejar de lado tu prestigio cuando estás a solas, ¿cómo podrás dejarlo de lado cuando estés con gente?

Si pudieras realizar únicamente *tus* deseos, tendrías una muerte pacífica, llena de satisfacción, aunque mueras en la calle. Si vives una vida llena de deseos prestados, nunca acabarás de conseguir una verdadera satisfacción y aunque vivas en una casa de mármol, tendrás una muerte prolongada, estirando y aflojando, incapaz de liberarte de tus deseos insatisfechos.

En el jainismo existe la creencia de que cuando naces, todos los alimentos y la energía que necesitarás durante tu vida llegan contigo. Es una manera de decir que la Existencia te equipa con la energía de satisfacer todas tus verdaderas necesidades en esta vida incluso antes de enviarte al planeta Tierra.

Pero cuando empiezas a utilizar esa energía para realizar deseos prestados, empiezas a sentir que no se te ha dado nada; que no tienes suficiente. Te sientes cansado, agotado y frustrado porque no pasa nada.

Existe una diferencia entre *necesidades* y *antojos*. Tus necesidades ya se tienen en cuenta. Es posible satisfacer tus *necesidades*, pero es imposible satisfacer tus *antojos* porque cambian continuamente.

Por ejemplo: digamos que vas a la tienda a comprar un ventilador para tu casa. Pero de camino te encuentras con amigos en la calle, que te dicen que van a comprar algunas cosas en otras tiendas. De inmediato te sientes tentado a acompañarles de compras y cambias tus planes para ir a comprar con ellos. ¡Luego descubres que no te queda suficiente dinero para comprar el ventilador!

En algunos lugares de la India hay domadores de monos que se ganan la vida con ello.

Llevan un palo con ellos y lo utilizan para amenazar a los monos para que hagan lo que les dicen.

Sacuden el palo y gritan: «¡Baila Rama, Baila!» ¡Y el mono baila!

Luego dicen: «¡Da volteretas, Rama! ¡Da volteretas!». Y el mono da volteretas.

El mono simplemente baila al ritmo del palo.

De la misma manera, nosotros permitimos que el palo de la *comparación* dirija nuestras vidas. Bailamos a su ritmo, haciendo cosas que no nos son propias sino que nos vienen dictadas por el palo.

Mantenemos una constante competencia con los demás. Y lo que ocurre en esa carrera es que *aunque ganes, ¡no hay descanso!*

Pero de alguna manera, más tarde, en algún momento de la vida, comprendes que ni siguiera el éxito en esa constante competencia te proporciona sensación de satisfacción. Incluso el éxito provoca una profunda sensación de descontento, porque, aunque tal vez hayas satisfecho todos los deseos materiales en el mundo exterior, has ignorado tu ser todo el tiempo. El toque de descontento procede de tu ser. Cuando lo comprendes prestas atención a la espiritualidad. Pero cuando no lo comprendes, entonces entras en depresión, porque no sabes de dónde procede. No sabes qué pasa. Desconoces qué es lo que no funciona.

¿Qué más quieres?

Puedo decirte a partir de mi experiencia que la Existencia siempre nos está obsequiando. ¡Qué abundancia! Pero estamos tan entrenados en la disciplina del

descontento que nos hemos tornado insensibles a lo que recibimos. Siempre queremos más.

Una anécdota:

> Un hombre realizaba una rigurosa penitencia en la selva para que Dios se le apareciese.
> Dios apareció frente a él y le dijo al hombre que pidiese lo que quisiera.
> El hombre estaba lleno de alegría y dijo que era terrateniente, que había perdido toda su riqueza y que quería volver a ser rico.
> Dios se apiadó de él y le dijo que al día siguiente, si el hombre corría desde el amanecer al anochecer, toda la zona recorrida sería suya.
> El hombre se sintió extremadamente feliz.
> Al día siguiente empezó a correr incluso antes del amanecer.
> Corrió todo lo rápido que pudo.
> Alrededor del mediodía sintió hambre pero no hizo caso y continuó corriendo.
> A media tarde, la sed y el cansancio le asaltaron, pero él no hacía sino pensar en el terrateniente vecino, que poseía muchos acres de tierra. Las imágenes de toda su riqueza le vinieron a la mente y siguió corriendo.
> Poco antes del anochecer se sintió mareado y débil, pero se las arregló para dar unos cuantos pasos más.
> Cuando anocheció, vaciló... y cayó muerto.

Así es como todos vivimos nuestras vidas. ¡Corremos la carrera sin ni siquiera detenernos a pensar por qué estamos corriendo! ¡Corremos porque todos los demás corren! Shankaracharya los describe bellamente como «*thatha kim, thatha kim*», que significa: «¿Qué sigue, qué sigue?». Todo el tiempo estamos pensando en «qué sigue».

Otra anécdota:

> Encontraron a un hombre llorando en el umbral de su casa.
> Su amigo le preguntó qué le sucedía.
> Dijo él: «Mi tía abuela ha muerto dejándome todo su dinero».
> El amigo se quedó perplejo y dijo: «Pero ya era muy mayor, y además te ha dejado todo su dinero. ¿Por qué lloras?».
> El hombre contestó: «No sabes nada... la semana antes de eso, mi tío murió y me dejó todo su dinero».
> El amigo se quedó perplejo y dijo: «¿Y por qué lloras?».
> El hombre continuó: «Y la semana anterior, mi tía murió y me dejó todo su dinero».
> El amigo no entendía por qué eso le hacía llorar.
> Preguntó: «Por favor, dime por qué todo eso te hace llorar».

> El hombre dijo: «¡Porque no quedan más familiares que puedan morirse y dejarme su dinero!».

Sí, claro, esta historia es una exageración, pero así es como somos. No nos sentimos felices a pesar de todo lo que tenemos.

Imagina, durante 24 horas, de la mañana hasta la noche, que has perdido la vista. Intenta trabajar manteniendo los ojos cerrados. En pocos minutos comprenderás la dificultad. Qué alivio será abrir los ojos y volver a ver el mundo. ¡Probablemente entonces agradezcas a Dios el don de la vista!

¿Alguna vez te has comparado con personas que no pueden ver y dado las gracias a Dios por disfrutar de la vista? ¡No! ¿Por qué no? Porque todo lo que se te ha dado *siempre* lo has dado por hecho. Esa es la razón. Piensas: «Sea como fuere está ahí, vamos a ver qué es lo *siguiente*».

Hacer, tener, ser

Todos funcionamos alrededor de esos tres ejes: *hacer, tener* y *ser*. *Hacer* para *tener*, sin disfrutar de *ser*, es la única causa de toda nuestra desdicha. *Hacer* nunca se pone al día con *tener*. Cada vez que trabajamos mucho y satisfacemos un deseo, hay otros que nos hacen correr.

Nunca pienses: «*Déjame trabajar ahora. Ya disfrutaré luego*». ¡No creas que vas a poder volver y disfrutar! Te digo que nunca sucederá. Cada mañana llega en forma de hoy. *Hacer* debe llevar a *ser* en cada momento. Sólo entonces irás por el camino adecuado.

No pospongas vivir. ¡Celébralo! Disfruta de la vida: es ahora o nunca. Todos discurrimos por la vida creyendo que ya disfrutaremos luego, pero acabamos yendo a parar al cementerio. Cuando empiezas a correr pierdes tu capacidad de disfrutar. Te olvidas de cómo disfrutar.

Tal y como dicen: «*¡Hay más placer en el buscar que en el hallar!*». Mientras corres tras algo siempre da la impresión de que vale la pena, pero una vez que lo obtienes, ¡acaba perdiendo su importancia! Si eres consciente de ti mismo y comprendes qué es lo que quieres exactamente, e intentas hacer *eso* solo, nunca te encontrarás en ese tipo de situación autocontradictoria y fragmentada.

Dice bellamente Ramana Maharshi:

Adaivadar mun kadugery aanaalum malayaay kaatthi
Adainda pin malayey aanaalum kadugai kaatthum maya manam

Significa: «¡La mente es esa ilusión que hace ver que una diminuta semilla de mostaza es una inmensa montaña hasta que se llega, y que una montaña parezca tan insignificante como una semilla de mostaza hasta que se llega!».

La gente me pregunta: «*Swamiji*, ¿cómo sabremos dónde estamos si no comparamos?». En el mundo siempre habrá alguien mejor que tú haciendo lo que hagas. Existe un 99,99% de probabilidades de que no seas el mejor ingeniero del mundo, el corredor más rápido o el pintor con más talento. ¿Significa eso que disfrutes de ello menos? Solo cuando piensas que pudieras estar disfrutando menos que otra persona, ¡empiezas a disfrutar menos! En el momento en que entra en ti el pensamiento de que «alguien debe estar disfrutando más», cambia todo tu ánimo. Te intranquilizas y te vuelves celoso.

Es así: la pobreza *en sí misma* no nos molesta. ¡Lo que nos molesta es el *pensamiento* de que somos pobres! Podemos llevar una vida tranquila tal y como somos, pero cuando entra en nosotros el *pensamiento* de que somos pobres, sufrimos. ¿Y cómo llega dicho pensamiento? Pues al ver a otros y comparar. Nos sentimos de ese modo porque ese pensamiento sacude directamente nuestro ego y nos encogemos... como un mango.

Una anécdota:

> Dos tiendas que están enfrente en la misma calle, venden el mismo género.
> Entre ellas siempre existe una reñida competencia.
> El tendero de una de ellas salió un día y colgó un cartel fuera de su tienda: *Desde el año 1929.*
> El tendero de la tienda de enfrente lo observaba todo desde el interior de su local.
> Al día siguiente, salió y colgó un cartel frente a su tienda: *Todo el género es nuevo. Nada de mercancía vieja.*

Eres único

Cuando no comprendes el potencial con el que has sido bendecido, cuando no has descubierto que te bastas a ti mismo, automáticamente dejas de sentir confianza en lo que hay en tu interior y empiezas a seguir a otros.

Dice el Buda: «Nada existe que no sea relativo». Imagina que fueses la única persona en un nuevo planeta. ¿Dirías que eres alto o bajo? ¿Feo o guapo? ¿Rico o pobre? ¡Dime, dime! No puedes decir nada sobre ti, ¿a que no? ¡Simplemente serías *tú*! ¡Eso es todo! Comprende que esa es la verdad aunque estés en *este* planeta.

Cada individuo es único. ¿Puedes compara un león con un caballo? ¿Es que nos comparamos con flores, pájaros o montañas? Simplemente disfrutamos de su belleza. ¿Por qué no puedes observar y disfrutar de otros seres humanos de esa manera?

Aunque los seres humanos parecen iguales, cada uno es único y recorre un camino diferente. Mientras recorras tu camino con total concentración, experimentarás satisfacción a cada minuto. Ni siquiera sabrás lo que significa observar el recorrido de otro.

Una anécdota:

> Un hombre conducía por la oscura calle de un pueblo, donde no había farolas.
> Así que decidió seguir al coche que le precedía para ir sobre seguro. Continuaron así durante un rato hasta que de repente el coche de delante se detuvo.
> El hombre del coche de atrás continuó en marcha y se estampó contra la parte trasera del otro.
> «¿Por qué no señaló que iba a detenerse?», gritó.
> El conductor del primer coche asomó la cabeza y preguntó: «¿Dentro de mi propio garaje?».

Si te concentras en tu propio recorrido progresarás continuamente, aumentando tu propia capacidad. Es necesario que te compares sólo contigo mismo, nunca con los demás. Has de ganarte a ti mismo solo por ti mismo, no a través de otros. Cada minuto que pasas comparándote con los demás es una pérdida de tiempo en *tu propio progreso.*

Otra anécdota:

> Un hombre corría una carrea de 1.000 metros.
> Tras recorrer 200 metros, miró atrás y vio al resto de los corredores tras él. Así que continuó corriendo muy feliz.
> Al cabo de 500 metros, volvió a echar la vista atrás y se sintió feliz de seguir el primero, y siguió corriendo.
> Cada pocos metros repetía la operación y acabó ganando la carrera.

Si el hombre no hubiera mirado hacia atrás y se hubiese concentrado únicamente en correr más deprisa, hubiera ganado la carrera con un tiempo muy inferior. ¡Podría incluso haber establecido un nuevo récord! De la misma manera, si en nuestras vidas nos concentramos totalmente en nuestro propio progreso en lugar de en el ajeno, podremos actualizar todo nuestro potencial.

No dejamos de hablar acerca de ahorrar petróleo, agua y electricidad. ¿Y qué tal si ahorrásemos nuestra propia energía? ¿Y si utilizásemos nuestra propia energía de manera adecuada? Si utilizamos toda nuestra energía para nuestra propia expansión, imagina lo que podríamos lograr.

La cuestión acerca de comparar radica en que siempre te cuantificas desde el eslabón más débil en ti mismo o en tu desempeño. Ese es el problema. Nunca te midas a partir del eslabón más débil. No debes ser egoísta y afirmar ser algo grande. Pero puedes tener algo de respeto por ti mismo y comprender que eres único en ti mismo. De ese modo no tendrás necesidad de evaluarte.

Cuando tienes respeto por ti mismo, aprecias que cada persona es única y que no tiene sentido compararse. ¡Ese es también el primer paso para sentirse agradecido por ser!

Una anécdota:

> En una ocasión un rey acudió a un maestro para obtener ciertos poderes mágicos, para así ser más poderoso que los reyes vecinos.
> Se sentó frente al maestro y empezó a explicarle el motivo de su visita.
> El maestro escuchó pacientemente al rey.
> Luego le indicó que se dirigiese al jardín, donde un rosal y un cactus crecían uno junto al otro. Le dijo: «Ellos son tus maestros. Ellos pueden enseñarte lo que necesitas aprender».
> El rey entró en el jardín, vio ambas plantas y no llegó a comprender qué debía aprender de ellos.
> Regresó donde el maestro y preguntó: «¿Qué quiere decir, maestro? No acierto a comprender cómo pueden enseñarme».
> El maestro le llevó hasta las plantas y le explicó: «Este cactus lleva muchos años junto al rosal. Nunca aspiró a convertirse en rosal.
> De igual manera, el rosal nunca aspiró a convertirse en cactus. Se dedicaron a sus cosas relativas a crecer y florecer. Si un hombre fuese el cactus, se habría comparado con la rosa y sentido celoso de la atención que la rosa recibía de parte de la gente. O si fuese la rosa, hubiese sentido envidia del cactus pensando en lo tranquilo que estaba ¡sin la tortura de que la gente arrancase tus flores durante todo el día!».
> El maestro dijo: «¡Ese es el poder mágico más potente que puedes conseguir!».

Ambas plantas prosperaron porque destinaron toda su energía a su propio crecimiento. No invirtieron ni una pizca de energía en analizar el crecimiento de la otra.

Es el momento de la autoinvestigación

En este mundo, la gente solo te respeta si has conseguido algo tangible en el mundo exterior. Licenciaturas, títulos de belleza, nombramientos, publicación de informes, saldos bancarios... son los baremos con los que la sociedad te clasifica.

Verás, lo primero de todo es que no necesitas que nadie te evalúe. Confía en tu propia inteligencia y clasifícate a ti mismo.

Pero comprende que en el mundo interior hay mucho que conseguir. Los logros del mundo exterior son incidentales. Te proporcionarán nombre, fama y dinero instantáneos. Pero los auténticos logros tienen lugar en el mundo interior.

Céntrate con una conciencia precisa y participa en actividades del mundo externo, como un loto impoluto en un estanque. Deja que el trabajo en la periferia continúe tranquilo, pero céntrate en tu ser. Entonces podrás moverte mucho mejor en el mundo externo, porque tu inteligencia interior se desarrollará y te orientará.

Entonces, automáticamente dejarás de oscilar dependiendo de los logros en el mundo exterior y sentirás estabilidad y alegría en el centro de tu propio ser. Descubrir tu centro es la única salida de este ciclo de comparar y sentir celos.

¿Cuántos hombres de negocios de éxito se enfrentan a lo que se conoce como *depresión del éxito*? Han conseguido todo lo que querían. Han realizado sus propios sueños, los prestados también, todo. Pero no se sienten satisfechos. Sigue existiendo un vacío en ellos.

Empiezan a preguntarse por qué corrían tanto. La causa es que lo hicieron sin conciencia, sin detenerse a ofrecerse una cita consigo mismos, sin ningún autoanálisis. El resultado es que cuando dejaron de correr o cuando de repente no pudieron correr más, volvieron a caer en sí mismos y descubrieron que estaban desfasados o in–dispuestos con su propio ser, y eso es lo que acaba convirtiéndose en «depresión» o «afección».

Cuando caes en la depresión del éxito, puedes recurrir a tres cosas. Una son las drogas: la adicción que llevará a una depresión más profunda. La segunda es el suicidio, que es escapismo. Y la tercera salida es la meditación: buscar interiormente la solución. Los inteligentes toman la tercera salida.

El autoanálisis es la manera de sacarte de esa depresión. El problema radica dentro, mientras que tú buscas la solución fuera. Has abandonado a tu ser durante tanto tiempo que en realidad la depresión que sientes es la llamada del mismo. Por eso una y otra vez, los maestros han proporcionado tantas técnicas para centrarte en tu núcleo interior y funcionar someramente en la periferia.

Cuando se te explica todo esto mientras estás en la cima de tu carrera, no estás dispuesto a prestar atención, porque dispones de la energía suficiente. Una vez que tu energía empieza a disminuir, sientes que algo no funciona. *Ese algo* es lo que los maestros intentan decirte una y otra vez.

> Albert Einstein, el gran físico, se hallaba en su lecho de muerte. A su alrededor estaban reunidas las personas más cercanas.
> Una de ellas le preguntó en qué le gustaría renacer en caso de que renaciera.
> Todo el mundo esperaba que le dijese que le gustaría nacer como un científico más grande o algo por el estilo.
> Einstein contestó: «Si alguna vez tuviera que renacer, me gustaría renacer como fontanero».

Sintió que había conseguido todo lo que podía alcanzar, pero *lo que quiso* conseguir, no lo había logrado. Dio al mundo grandes verdades pero sentía que toda su vida se había convertido en una mentira.

Verás, en este proceso de comparar y correr, acabas convirtiéndote en una máquina. Gran parte de tus actividades cotidianas se hacen de manera inconsciente. Puedes conducir un coche sin ni siquiera ser consciente de que lo estás haciendo. Te conviertes en una máquina como el coche.

Desde que te cepillas los dientes a primera hora de la mañana hasta que te acuestas, funcionas como un robot programado, sin ninguna conciencia de tu Ser. Eres eficiente en todo lo que haces, sin duda, ¡pero has perdido gran parte de tu humanidad! Te has apartado mucho del propósito de nacer en el planeta Tierra. ¡Te has desconectado de tu ser!

Cuando eres continuamente consciente, no solo puedes hacer cosas de manera eficiente sino también con integridad, con sensación de plenitud, porque *tú* –el microcosmos– estarás sintonizado con la Existencia –el macrocosmos– y volarás con las raíces en el planeta Tierra. Cuando echas a volar sin raíces, corres el peligro de hacerte daño en cualquier momento. Así que comprende que trabajar con conciencia no solo aumenta tu eficiencia sino que también garantiza que no pierdas de vista el propósito de tu ser.

Celos de otro cuerpo

Muy bien, a continuación... ¡hablemos un poco más de los celos! Los celos, como sabes, surgen de la comparación. Cuando no podemos soportar la excelencia de los

demás en algún aspecto, empezamos a sentir celos. Existen muchas razones por las que sentir celos.

Por ejemplo, en el momento en que ves que esa otra persona es más guapa que tú, eres incapaz de soportarlo. Empiezas a sentirte fatal en tu interior.

En primer lugar comprende que Dios es un artista, no un ingeniero. Si fuese un ingeniero habría hecho a todas las mujeres y hombres con el mismo molde. ¡Probablemente hubiera hecho a todas las mujeres con el molde de una Miss Mundo y a todos los hombres con el molde de Mr. Universo!

Pero Dios no es ingeniero. Es artista. Ha creado a cada uno de forma única.

¿Con qué escala estás midiendo la belleza? No *hay* escala. Son tus propias ideas y conceptos. Aunque una estrella del cine sea hermosa, ¿puedes disfrutar de una taza de té en su forma?

Cuando empiezas a anhelar el cuerpo de otras personas, introduces una cuña en tu interior. Creas una personalidad dividida en tu interior. Y poco a poco, empiezas a odiarte.

¿Sabes que las miradas que no anhelan los cuerpos ajenos tienen cierta belleza e inocencia en ellas? Ten fe en cómo te ha hecho Dios. Solo cuando careces de esa fe intentas actualizarte entregándote a todo tipo de métodos. Cuando te aceptas a ti mismo por completo, te asiste cierta gracia. Esa gracia es muy superior a la mera belleza física.

La belleza física es una cosa mientras que la gracia es otra. La belleza física puede alcanzarse a través de muchos medios. En la actualidad existen muchos métodos para logar belleza física. Hay paquetes de belleza, cirugía plástica y otros métodos. Pero la gracia es algo que llega cuando en ti hay una confianza y serenidad tremendas, cuando no hay anhelos, cuando estás totalmente cómodo con tu cuerpo.

La primera vez que fui a América, los funcionarios del aeropuerto me preguntaron cómo iba la gente a escucharme ¡si les hablaba vistiendo este hábito azafrán! Les dije: «¡Denme una semana y lo convertiré en moda en América!». Un líder es alguien que se ha aceptado a sí mismo por completo. Cuando te aceptas por completo te conviertes en una flor única, y en ti aparece una tremenda libertad y confianza.

Es muy importante que aprendas a vivir con tu propio cuerpo. En el momento en que piensas que otro cuerpo u otras dimensiones son más atractivas, creas una separación entre tu cuerpo y tú mismo. He conocido a personas que tienen fotografías de modelos masculinos o femeninos en las paredes de sus habitaciones y realizar ejercicios físicos

para alcanzar la estructura corporal del modelo. Cuando piensas que otro cuerpo es más bello, creas una distancia entre ti y ti.

Ninguno de nosotros ama profundamente nuestro cuerpo. Solo lo llevamos como si fuera una carga. Nunca estamos en su interior porque lo odiamos. Estamos en cualquier parte menos en nuestros cuerpos. Por lo tanto sentimos una incomodidad permanente en nosotros y estamos listos para explotar en cualquier momento.

Por ejemplo, si tu chófer hace una mala maniobra, explotas a la mínima. En el trabajo estás siempre muy irritable. No creas que la razón para ello radica en la gente que te rodea. La gente me dice: «*Swamiji*, mis trabajadores son muy ineficientes, por eso mi irrito». Por favor, comprende que esa no es la razón de tu irritabilidad. No estás cómodo con tu cuerpo y eso es lo que provoca incomodidad e irritación en tu sistema. Se trata de una razón muy sutil y por eso resulta difícil percibirla.

P: Me da la impresión de que su rostro cambia continuamente. ¿Soy yo que lo imagino o es cierto?

Un ser iluminado es como un líquido: fluido y sin ego. ¡Esa es la razón por la que parecen cambiar todo el tiempo!

Comprenderá como se expresa un estado inegoico cuando hablemos sobre el ego.

Deja de lado la posesividad

P: ¿Cómo superar la posesividad y los celos?

Sí, ¿cómo superarlos? El hecho de que hayas hecho esa pregunta demuestra que estás listo para una mejor comprensión. Los seres humanos nunca pueden poseerse. Cuando intentas poseer a una persona, en realidad la reduces a ser un objeto. Conviertes a esa persona en algo muerto. Solo las cosas muertas pueden poseerse. Si lo comprendes te liberarás de la posesividad y de los celos que surgen de la misma.

¿Puedes poseer un río? Si intentas atrapar el agua con la mano, estarás tratando de hacer una tontería, ¿no es así? Por la misma razón, no intentes poseer a la gente; disfruta de ella por lo que son y te liberarás de las zarpas de los celos.

Cuando intentas poseer a una persona, se lo estás poniendo difícil Empezarás a proyectar todas tus ideas sobre ella. Deberá encajar con tus proyecciones. Se sentirá atrapada. No podrá ser natural contigo. ¡Entonces no podrá seguir considerándose una relación!

Si de verdad amas a una persona, ¡libérala! No intentes poseerla. Ámala sin compromisos.

Recuerdo una anécdota:

> En una remota aldea del sur de la India, donde la gente desconocía la existencia de la civilización, vivía una anciana pareja.
> Un día, por primera vez, se celebró una feria en la aldea.
> El hombre acudió a la feria y vio todos los objetos expuestos.
> ¡Levantó un espejo y se quedó pasmado ante lo que vio!
> Nunca había visto un espejo.
> Así que se lo llevó a casa.
> De vez en cuando sacaba el espejo, lo miraba y lo volvía a guardar antes de que su esposa pudiera verlo.
> No obstante, la esposa lo vio y un día, cuando el hombre estaba ausente, lo agarró, lo levantó y miró.
> Exclamó: «¡Otra mujer! ¡Lo que me imaginaba!».

¡La posesividad y los celos hacen que nuestra imaginación se desboque!

Sí, claro, podrías decir: «*Swamiji*, ¿cómo podría estar tranquilo si mi pareja le echa el ojo a otra persona?». Si a tu pareja realmente le interesa otra persona, profundiza en la cuestión conscientemente, con atención, y soluciónalo con tu pareja. Eso es distinto de la posesividad.

¿Cómo superar los celos?

Diciéndote que no sientas celos nunca vas a poder dejarlos de lado. Solo ayudará el que aportes conciencia al asunto y comprendas en profundidad.

Para superar los celos, observa cómo estos se introducen en tu sistema. Analiza la secuencia de pensamientos y emociones que conduce a los celos.

No tardarás en comprender que los celos son como una sombra sin objeto, que te atormenta. Liberarse de los celos en una gran liberación en la vida.

Lo segundo es que no hay que condenar el objeto de tus celos. Condenando al objeto de los celos, no te liberarás de los mismos.

Condenando el objeto de los celos, pudieras liberarte de ese particular objeto de celos, pero tus celos pasarán a otro objeto, ¡eso es todo! Es como decir que las uvas están verdes y dirigirte a otro majuelo. Así pues, intentar superar el objeto de los celos no es la solución. Has de trabajar en el sujeto que eres *tú*.

Si sientes que estás reprimiendo una emoción de la que te gustaría desprenderte, algo que sientes que no facilita tu desarrollo, no te resistas a dicha emoción. Cuando te resistes solo la estás fortaleciendo más. Cuando dices: «No debería tener celos», estás dando el mismo poder a la palabra «celos» que a la frase «no debería».

En lugar de ello, dite a ti mismo: «Que siempre sea compasivo con todo el mundo». No utilices la palabra «celos». Di algo totalmente positivo en el mismo contexto, eso es todo.

Y también, en lugar de evitar o huir de los celos, vívelos totalmente consciente. Cuando intentes evitarlos se manifestarán en alguna otra ocasión con más intensidad que antes.

Recuerda que los celos no son tu auténtica naturaleza. La sociedad te ha enseñado a ser celoso.

Los celos no son tu auténtico yo. Cuando caigas en ello, te reirás en lugar de involucrarte. Cuando puedes reírte de ello, significa que has empezado a observarlo en lugar de formar parte de ello. En el momento en que te conviertes en testigo se hace más fácil ir más allá de cualquier cosa.

También, si te das cuenta de que toda la Existencia no es más que un juego divino, podrás observar que los celos también lo son.

Si comprendes que eres único y que no hay nadie más en el mundo como tú, la naturaleza comparativa en ti perderá sentido y automáticamente dejarás de sentir celos. Recuérdalo siempre: la Existencia ama a todos y a todo por igual.

Aprovecha al máximo los mensajes del maestro

P: Una y otra vez, los maestros intentan inspirar en nosotros rasgos como un amor libre de celos, una mejor comprensión y actitudes acríticas. ¿Por qué no se manifiesta en nosotros esa comprensión?

Verás, aquí hay un par de cosas: cuando podemos captar los mensajes de los maestros y llevar a cabo un esfuerzo sincero para transformarnos a nosotros, ¡hemos seguido el hilo correcto y nos sumergimos en la dicha! Pero los problemas comienzan cuando empezamos a dar importancia a la personalidad del maestro.

Si sigues las enseñanzas del maestro te convertirás en un fruto espiritual. Si te apegas a su personalidad, seguirás siendo un chiflado religioso. Los chiflados religiosos son quienes crean confusión y conflictos en la sociedad.

Tanto si se trata del mensaje de Krishna en la *Bhagavad Gita* o del mensaje de Mahoma en el Sagrado *Corán* o del mensaje de Cristo en la Sagrada *Biblia*, el mensaje sigue siendo el mismo, solo varían las expresiones. Sigue al maestro que hayas tenido la fortuna de conocer. Pero cuando sigas a Krishna, si este se torna más importante que la *Bhagavad Gita*, te estarás creando problemas a ti mismo y a los demás.

Cuando Krishna y Cristo se encuentran, probablemente se abrazan. Pero cuando se encuentran las vacas de Krishna y las ovejas de Cristo, ¡seguro que acaban peleándose!

Cada parte intenta difundir la paz proclamando que la filosofía de su maestro es la mejor. ¿Y qué pasa? Pues que en lugar de difundir la paz, ¡nos fragmentamos!

Los maestros aparecen en el planeta Tierra a causa de su compasión por la humanidad. ¡Pero los seres humanos a veces se las ingenian para sobrevivirles!

La otra manera de transformarse rápidamente es, en lugar de señalar a los demás o de esperar que llegue un buen momento para empezar a practicar, es empezar a practicar a partir del instante mismo en que escuchamos el mensaje, y a nuestro alrededor empezarán a suceder cosas automáticamente.

Por ejemplo, te digo que empieces a amar las plantas, los animales, los árboles y a los humanos de igual manera. En lugar de esperar a que llegue un momento propicio para empezar a practicarlo y acabar olvidándolo, podrías empezar a practicarlo ahora mismo.

La manera más sencilla de empezar pudiera ser evitar maltratar a la naturaleza mientras caminas por la calle o en tu propia casa. Cuando caminamos, algunos tenemos la costumbre de romper ramitas y de arrancar flores. Puedes dejar de hacerlo conscientemente y observar todo eso con más conciencia y amor.

Esa es la manera de no perderse las enseñanzas de los maestros.

¿Pero qué haces? Escuchas las charlas de los maestros o lees algunos de sus libros y dices: «Qué gran orador es», y te olvidas del asunto. O bien aconsejas a algunos de tus amigos que escuchen las charlas, y luego simplemente vuelves a hacer las cosas como siempre. ¿Qué remedio tiene eso?

Comprende, por favor: no quiero que te dediques simplemente a predicar mis enseñanzas; también quiero que las practiques.

Escucha esta anécdota:

> Un hombre marchó a África de vacaciones.
> Un día caminaba por el patio trasero cuando vio que un león se le echaba encima.
> Hizo un rápido quiebro y el león fue a caer en el bosque cercano.
> Al día siguiente, el hombre volvió a salir a caminar y el león apareció y volvió a atacarlo, pero otra vez hizo una finta y el león fue a parar todavía más lejos en el bosque.
> Al día siguiente el hombre se quedó dentro de casa y miró fuera para ver si atisbaba al león.
> Vio al león tras una mata.
> Para su sorpresa, ¡observó que el león practicaba saltos más pequeños!

Ya lo ves, cuando aplicas el conocimiento que obtienes, puedes desarrollarte en la vida. Cuando simplemente quieres recopilar conocimiento, no tiene utilidad. Si te vas a dedicar únicamente a recopilar conocimiento, entonces solo se desarrollará tu memoria, no tu ser.

Los maestros manifiestan la verdad esencial que nadie más puede expresar.

Se parece a esto: hay un vasto y denso bosque que intentas explorar con una linternita, que es tu mente.

Con la luz de la linternita ves a unos pocos pasos por delante y consideras que lo que ves es verdad.

Eso es lo que hacen los científicos. Ven unos cuantos pasos por delante y salen con una teoría.

Al cabo de un tiempo, avanzan unos pocos metros con esa luz y ven otros cuantos pasos por delante y ven algo más.

Así que descartan la verdad que declararon hoy y sacan otra nueva.

Hay que tener claro que lo que era verdad hoy pero deja de serlo mañana, tal vez no fue verdad ni siquiera hoy.

Sea como fuere, así es como intentan explorar un espeso bosque con su mente.

¡Pero ahora imagina que un relámpago hace que todo el bosque se torne visible en un instante!

Entonces conocerás todo el bosque y podrás explicar las cosas cuando sea necesario hacerlo.

¡De eso es de lo que trata la iluminación! Es ver todo el bosque en un relámpago. Así que los maestros iluminados conocen la verdad esencial.

En la mayoría de teterías de las aldeas remotas de la India puedes observar una escena familiar. Cada día acuden algunos de los clientes habituales para hablar de las grandes filosofías del mundo. Esa gente le da vueltas, mastica y digiere a todos los Dioses principales, maestros y políticos.

Se hablará de todas las atrocidades perpetradas en la ciudad, sin excepción. Todo el mundo será cribado con lupa por su falta de orden y disciplina. Finalmente, el hombre que habló de todo eso acabará su té y se marchará diciendo ¡que pagará al día siguiente!

El hombre que ni siquiera podía pagar su te se sienta en el banco de la tetería, leyendo el periódico desde la primera página a la última, juzgando todo lo que lee. ¡Ni siquiera el editor se leerá el periódico de cabo a rabo!

Así pues, empieza a practicar. El sabio Patañjali de la antigua India, dice: «Si puedes flexionarte 5 pulgadas hoy, intenta flexionarte media pulgada más mañana». Así es como deberías trabajar de manera sostenida para poder experimentar la verdad que te ofrezco. De otro modo, serás como la gente de las teterías. Ellos hacen que los bancos de la tienda se comben, mientras que tú causas agujeros en las esteras, ¡y eso es todo!

El problema suele ser que cuando escuchamos palabras de sabiduría, siempre creemos que son exactamente aplicables a nuestro amigo o familiar, ¡que también escucha la charla! Esperamos secretamente que capte el mensaje. ¡Pero nos lo perdemos nosotros mismos! Recuerda: aunque haya mil personas en la sala, yo te estoy hablando a *ti*.

Cada una de mis palabras está impregnada de una energía adecuada para ti. Así que por favor, no escuches esas ideas en tu mente. Sobre todo cuando acuden a escuchar maridos y esposas, y cuando digo algunas cosas relativas a sus vidas prácticas, el marido piensa que *ella debería escuchar esto* y la esposa se dirá a sí misma que el marido ¡debiera estar escuchando! Al final, ambos se lo pierden.

La naturaleza inherente del ser humano es acumular dinero y objetos materiales. En cierto momento de su vida comprende que hay cosas que no puede conseguir con dinero. Así que automáticamente disminuye el ritmo con el que se dedica a ganar dinero. Luego empieza a recopilar palabras o conocimiento intelectual. Ese proceso parece no acabar nunca. Cada vez quiere más y más palabras.

Quien haya dejado de acumular riqueza *y* palabras hallará el verdadero conocimiento. A menudo hacemos preguntas no porque en realidad deseemos conocer la respuesta sino simplemente porque ambicionamos más palabras o porque queremos demostrar que sabemos algo.

Si buscas en lo más hondo de ti mismo verás que solo surge una pregunta, que es la única pregunta original para ti. Si esa pregunta haya respuesta, ¡te iluminarás!

> Un hombre me preguntó: «*Swamiji*, ¿qué es Dios?».
> Cambié suavemente de tema y le pregunté acerca de su familia y su negocio.
> Habló durante casi dos horas. En esas dos horas, no regresó a la pregunta inicial ni una sola vez.
> Al final le dije: «*Ayyah*, cuando llegó me hizo una pregunta. No se la he contestado porque no es una pregunta que proceda de lo más profundo de sí mismo».

Si la pregunta surge de lo más hondo de nosotros, nunca la olvidaremos ni descansaremos hasta que la respuesta nos satisfaga. Algunas personas hacen peguntas, se responden a sí mismas ¡y luego me preguntan a mí!

P: Cuando dice que deberíamos dejar de comparar, ¿quiere decir que deberíamos renunciar a todo y hacernos espirituales?

La mayoría de las personas creen que en el momento en que digo que deberían dejar de comparar, dejar de correr, etc., les estoy pidiendo que escapen de las cuestiones mundanales y se conviertan en espirituales.

La espiritualidad, o *sannyas* para el caso, no es renunciar. Se trata de contar con una profunda conciencia, que automáticamente hará que se encojan tus delirios convirtiéndolos en necesidades básicas y proporcionándote la energía para satisfacerlas.

Lo que es necesario hacer en el mundo exterior tiene que hacerse, sin duda. Has de ganarte la vida; has de mantener vivo el cuerpo, etc. Lo que yo estoy diciendo es que aportes conciencia a todo ello de manera que desaparezcan automáticamente las ocupaciones innecesarias en el mundo externo y vivas con una clara comprensión del propósito de tu nacimiento y vida.

Todas las formas de ilusión, todos los deseos tomados prestados, todos los miedos infundidos, todas las formas de celos y comparaciones, pasión y lujuria atravesarán una completa transformación, convirtiéndose en una energía dichosa para ti.

Una anécdota:

> Un maestro caminaba con su discípulo cuando llegaron a un río.
> El discípulo mostró sorpresa y preguntó: «Maestro, ¿vamos a cruzar este río ahora?».
> El maestro contestó serenamente: «Sí, eso es. ¡Tienes de ir con cuidado para no mojarte los pies!».

¡El discípulo no pudo comprender lo que le decía el maestro! El maestro intentaba decirle que la espiritualidad trata de cruzar el océano de la vida sin mojarse los pies. Trata de ser como un loto en un estanque... permaneciendo intacto por el agua aunque manteniéndose en sus profundidades.

La verdadera espiritualidad

En realidad, la espiritualidad es *Ingeniería de la Vida*. En las universidades te enseñan distintos tipos de ingeniería. La ingeniería de la Vida es lo que deberían enseñarnos a todos. La espiritualidad te enseña a vivir como un *Paramahamsa* o ser realizado, en el mundo material, con el agua al cuello pero no obstante sin que te alcance.

Te enseña a vivir una vida intensa y satisfactoria sin atropellar a ninguna persona ni propiedad. Te enseña a desconectar de tu intelecto y a observar con una enorme inocencia las maravillas de la Existencia. Te enseña a moverte sincronizadamente con la Existencia y a experimentar el poder de la coincidencia, cuando las cosas suceden de manera automática en respuesta a tu alegría interior.

Te enseña a estar siempre de un humor dedicado y agradecido. Te ayuda a disfruta de cada momento desde tu núcleo interno, en lugar de que te arrastren las emociones. Te enseña como celebrar la vida a cada momento.

Aviva tu inteligencia interior y acelera tu rendimiento en el mundo exterior. Despierta tu presencia y te hace profundizar la conciencia. Te lleva de la lujuria al amor, de la preocupación al maravillamiento, de la falsedad a la verdad, del dolor a la dicha, de los celos a la celebración.

La gente cree que necesitan dedicar un tiempo aparte a la espiritualidad; de ninguna manera. Sabrás, por lo que acabo de decir, que no es así. La gente que afirma que necesitas un tiempo aparte no es gente espiritual; es religiosa.

La religión necesita tiempo a causa de los ritos y rituales. La espiritualidad no tiene nada que ver con cantidad o tiempo. Tiene que ver con la realidad de tu vida. Basta con

que cuentes con sinceridad para buscar la verdad. Entonces podrás dedicar todo tu tiempo a hacerlo todo como una fervorosa meditación y alcanzarás tu meta. Resplandecerás automáticamente en el trabajo, en casa y en las relaciones interpersonales sin bloqueos de energía.

Te adaptarás con facilidad a cualquier tipo de ambiente. Te sentirás en casa en cualquier lugar y con cualquier tipo de gente. El hogar no será simplemente el lugar en que vives sino toda la Existencia. Te liberarás del condicionamiento mental y físico y te elevarás para fundirte y ser uno con la Existencia.

El problema radica en que la gente se contenta con seguir rituales. En ellos hallan cierta seguridad de la que gozan. La gente ha dejado de conocer la ciencia tras los rituales, pero les resultan autogratificantes para el ego. Los rituales son complejos y para nosotros las cosas complejas siempre son un desafío.

La gente llega a mí con sus problemas y me pide una solución. Yo le digo que me ocuparé de ello y sugiero que se sienten un rato bajo el baniano mientras están en el ashram. El baniano en el ashram es un campo de energía. Pero no parecen contentos con la respuesta. Me preguntan qué rituales deben realizar para mejorar las cosas.

Si les dijera que deben dar 108 vueltas alrededor del baniano, ¡lo harían encantados! Ya ves, cuando rodeas 108 veces un baniano, esa acción se convierte en algo muy satisfactorio para el ego. Luego sientes que te has esforzado y que mereces obtener un beneficio por ello.

¡He visto a la gente competir incluso en la religión y los rituales! Si tu vecino ha realizado una ofrenda particular en un templo en particular, vas tú y haces la misma ofrenda en el mismo templo. ¿En qué te estás concentrando? ¿En la divinidad o en el vecino?

La gente se siente orgullosa cuando cuenta que ha visitado muchos lugares santos en el mundo. De inmediato, la gente que escucha esos relatos hace un esfuerzo por superar esos logros.

Tras visitar todos esos santuarios ¡tus *chakras* siguen bloqueados! ¿Lo has pensado alguna vez? Todo eso lo has hecho solo para progresar en el mundo interior, para liberarte de las comparaciones, los celos y cosas por el estilo, pero también tú te estás equivocando. Has las cosas por mor del mundo exterior.

He visto a gente recitar frente a la deidad. Leen unas cuantas líneas y luego llaman a la sirvienta para enterarse de si acabó la tarea que le encargaron. O bien leen unas cuantas líneas ¡y comprueban cuántas páginas les quedan hasta acabar! Así es como se relacionan con Dios, sintiéndose satisfechos tras leer el recitado.

Además, repiten esas recitaciones durante 21 días porque tomaron el voto de hacerlo. ¡Luego le contarán orgullosamente al vecino o a un familiar que cumplieron un voto muy difícil!

Todo lo que hacemos es sobre todo para contarle a la gente que lo hicimos y sembrar una semilla de comparación en ellos. Si decides llevar a cabo rituales, hazlo con la mayor sinceridad, con una sensación de profunda conexión con la Existencia. Si lo haces así, ni siquiera tendrás que contarlo.

Rituales, meditación y coraje

P: Mientras seguimos con el tema de los rituales, ¿puede por favor decirnos algo sobre el camino de los rituales y el de la meditación?

Cuando decides seguir el camino ritualista, el compromiso y la sinceridad deben convertirse en tus claves maestras. Así que hazlo con la mayor sinceridad. Entonces también se convierte en espiritualidad. En la actualidad, existen cientos de maneras de llevar a cabo la veneración ritualista. No debe confundirte decidir cuál sigues. Decide seguir cualquiera de ellos y hazlo con dedicación. La dedicación es lo que te proporciona el beneficio, no el ritual en sí mismo.

Tampoco has de esperar resultados instantáneos. Hoy en día, todo el mundo quiere resultados instantáneos, como ocurre con el té y el café instantáneos. La mayoría de nosotros siente que las plegarias de los demás son atendidas con mayor rapidez que las nuestras y por ello podríamos cambiar nuestro tipo de devoción por el suyo. ¡Cuánta comparación incluso en la devoción! Haz lo que estés haciendo con dedicación y con fe, y deja el resto abierto. Las cosas sucederán automáticamente.

La aspiración final de cualquier religión o ritual es sintonizar con la Existencia. Los rituales no son una transacción para sobornar a los Dioses.

Recuerdo una anécdota:

> Tres hombres emprendieron un negocio juntos.
> Decidieron incluir a Dios como socio.
> Acordaron que de cualquier beneficio que obtuvieran, le darían el uno por ciento a Dios.
> Empezaron el negocio y lograron elevados e inesperados beneficios.
> Luego llegó el problema: *¿por qué darle tanto a Dios?*
> Cada uno de ellos ofreció su sugerencia.

> El primero dijo: «Muy bien, dibujemos un círculo y echemos dentro todo el dinero. Lo que quede dentro del círculo será la parte de Dios y lo que caiga fuera será lo nuestro».
> El segundo dijo: «No. Tengo una idea mejor. Trazaremos un círculo enorme y echaremos todo el dinero dentro. Lo que caiga dentro será nuestro y lo que caiga fuera para Dios».
> El tercer hombre dijo: «Miren, Dios está encima de nosotros. Así que tiremos todo el dinero hacia arriba. Que agarre lo que quiera. ¡Lo que caiga será nuestro!».

Mientras queremos algo, sobornamos a Dios. En cuanto lo obtenemos, ¡le abandonamos hasta el siguiente anhelo! Así es como nos enseñan a funcionar.

Sea como fuere, y retomando el tema de los rituales, hay algo definido en ellos. Están estructurados y sabes exactamente cuándo empezarán, cuándo acabarán, dónde los llevarás a cabo, por qué los haces, etc. Con los rituales, te metes en ellos y sales siendo la misma persona. Todo el proceso conlleva mucha seguridad. Por eso se han extendido tanto. Cualquier cosa definitiva se extiende.

¿Pero qué sucede en la meditación? En primer lugar, la meditación parece demasiado simple como para producir beneficios si se la compara con los rituales. La gente siempre me pregunta por qué realizo rituales en el ashram. Y yo les contesto: «Si le digo a la gente que venga tranquilamente al ashram, se siente bajo el baniano y medite –lo cierto es que bastaría con eso–, no me escucharía».

Si no estuviera el templo, si no viesen a las divinidades allí, probablemente ¡solo yo me sentaría bajo el baniano y meditaría!

Para que la gente dé el primer paso en su viaje interior, debo mostrarles algunas de las cosas que existen en sus mentes. He de hablar su lenguaje.

Estarían encantados de ver a la divinidad *Dakshinamurthy* bajo el baniano, aunque sean totalmente inconscientes del campo de energía existente alrededor del baniano incluso en ausencia de la divinidad *Dakshinamurthy*. Ese baniano es pura energía viva. Su silencio es un silencio vibrante. Basta con sentarte en meditación debajo de él. No hay que hacer nada complicado. Cada hoja y ramita hablan por sí mismas.

Pues sí, cuando continúas venerando imágenes, has de hacerte cada vez más consciente de la tremenda presencia de la Existencia con la que intentas conectar a través de la imagen. Luego empezarás automáticamente a ver a Dios en todas partes. Comprenderás que no solo el ídolo está preñado con la presencia de Dios, sino toda la creación. Luego podrás empezar a relacionarte con toda la Existencia.

En el caso de la meditación, si la emprendes con sinceridad, el resultado no será definitivo. Puede tener lugar un cambio de personalidad. ¡Podrías aflorar como una persona diferente y eso se percibe como un gran riesgo! La transformación da comienzo. Esta transformación es lo que estás realmente buscando, pero cuando sucede te asustas.

Te sientes cómodo en la seguridad de los rituales. Estos se convierten en una parte de tu rutina cotidiana.

Cuando meditas, tu conciencia aumenta y cuando eso sucede, la muralla que has imaginado a tu alrededor, y que en realidad ha sido levantada por la sociedad, se disuelve lentamente y te sientes rebelde, no contra la sociedad, sino contra tu propio estado inconsciente e ignorante. Esta rebelión hace que indagues más en su causa y eso te abre a otras vías potenciales.

Así es como profundizas cada vez más en un espacio en el que no habías entrado antes; un espacio que la sociedad ni siquiera conoce; un espacio que ha estado siempre en tu interior pero cerrado; un espacio para el que llevas buscando la llave inconscientemente desde siempre. Cuando encuentras ese espacio, ¡es que has llegado!

Es como esto:

> Una vaca está atada con una cuerda de unos cuantos metros que le permite moverse en un radio limitado.
> Se mueve y se hace consciente y madura a través de su inteligencia.
> Entonces, la cuerda se suelta un poco, ofreciéndole unos cuantos metros más para que amplíe su radio.
> Así que sigue dando vueltas y se hace más inteligente, y se le da un poco más de cuerda para que deambule por ahí.
> Dependiendo del desarrollo de la inteligencia de la vaca y de su conciencia, ¡podría, con el paso del tiempo, incluso llegar a ser liberada!
> Lo mismo sucede con el ser humano. Cuanto más se desarrolla su conciencia, de más libertad disfruta, continuando el ciclo.

Cómo ayuda un maestro

Es cuestión de cuán dispuesto estás a permitir la transformación de tus energías.

Pero cuando suceda eso, la sociedad te dirá que te estás alejando. Solo has de tener coraje y fe en la Existencia y en ti mismo y seguir adelante.

Ahí es donde, más que los libros o las charlas, un maestro puede servir de *yoga danda* para ti, un bastón de apoyo que te ayude a ponerte en pie por ti mismo. Cada vez que te sientas vapuleado por la sociedad en tu camino de espiritualidad, cuando sientas que vas contra la mayoría, el maestro te levantará a su manera y te dirá que continúes.

Eso no significa que vayas a depender del maestro. Sucede de la siguiente manera: tú intentas encontrar tu camino hacia un lugar en particular. Si lo haces por ti mismo, pedirás que te indiquen la dirección en varios lugares. A veces pudieran orientarte mal y habrás de retroceder. Tras una considerable cantidad de tiempo, alcanzarás tu destino. Pudiera llevarte mucho tiempo, pero llegarás. ¿Pero y si contases con un mapa o un guía? ¡Alcanzarías tu destino sin pérdida de tiempo! ¿Significa eso que dependerías del mapa o del guía? No. Se trata únicamente de una manera más rápida de hacer las cosas, eso es todo. De la misma manera, un maestro es un guía que conoce el camino, que ya ha estado en el lugar que buscas y que está dispuesto a guiarte hasta allí.

Sucede con coraje y convicción

Cuando cuentas solo con dedicación, sin duda te esforzarás para alcanzar tu meta, pero cuando dispongas de dedicación y coraje, darás un salto hacia la meta. Ese coraje se manifestará si dejas de ver lo que hacen los demás y te concentras únicamente en ti mismo, si dejas de compararte con los demás y te observas a ti mismo con conciencia y llevas a cabo los cambios necesarios en ti.

Has de plantarte con el coraje de la convicción en tu propio camino. El coraje de la convicción se manifestará en ti solo cuando estés intensamente centrado en ti mismo sin compararte con otros.

La sociedad está esperando poder atraerte a los patrones familiares que conoce, a las desdichas con las que está familiarizada y que puede manejar; es el sendero trillado y desgastado. Caer en ese sendero es muy fácil y no requiere coraje. Pero recorrer el sendero menos trillado de la espiritualidad requiere coraje. Cuando digo coraje no estoy hablando de coraje ordinario, sino de un coraje total.

Llevar abalorios gitanos no requiere coraje, pero para llevar collares de *rudraksh* ¡sí que hace falta coraje! Ofrezco collares *rudraksh* a quienes quieren llevarlos. Los collares *rudraksh* no son más que almacenes de energía. Almacenan la energía cósmica para ti. Son como una batería de respaldo que te recarga cuando te desanimas. Pero la sociedad considera esos collares como ¡señales muy claras que indican *sannyas*! Los considera como algo que llevan los renunciantes, sin siquiera comprender el significado de la renuncia.

Condenan a la gente con una vida familiar y que lleva *rudraksh*. Pero cuando ven collares *rudraksh* en divinidades o *sannyasis*, se sienten felices y les rezan. Son muchos los jóvenes que vienen y me cuentan cómo ha reaccionado su familia al verlos con los collares.

Resulta irónico. Cuando la gente reza, lo hace a la energía cósmica, pero cuando tiene esa misma energía disponible en formas más sencillas, ¡no está dispuesta a aceptarlas! Le rezan pero ¡huyen de ella!

Si lo analizas en profundidad, verás que es contradictorio. Se consideran a sí mismos muy distintos de Dios; ese es el problema. No están dispuestos a aceptar que *son* Dios. Te diré que tanto si lo sabes como si no, tanto si lo aceptas como si no, tanto si te gusta como si no, tanto si lo crees como si no, ERES Dios. También se trata de la base subyacente del *chakra vishuddhi*: descubrir tu ser único y tu energía infinita.

Cuando aumenta tu coraje, la sociedad automáticamente se torna insignificante. Cuando tu coraje es escaso, automáticamente la sociedad se arroga poder sobre ti. Todo está en tu mente. La sociedad tendrá tanto poder sobre ti como tú le concedas. Nunca culpes a la sociedad de nada.

La elección ha sido siempre tuya. Debido a una acusada falta de coraje, eliges ir por donde la sociedad te dice; eliges el tira y afloja entre comparar e intentar ganar a los demás, y luego culpas a la sociedad. No está bien hacer eso. Recuerda que la elección es siempre tuya.

Funciona con conciencia, y la infinitud se te abrirá. Cuando lo haga, sentirás miedo porque no estás acostumbrado a ver un espacio tan abierto. Estás acostumbrado a ver fronteras continuamente. Ahora ya no podrás seguir viendo la verja. Te entrará cierta congoja.

Inmediatamente piensas que has penetrado en un espacio equivocado. La realidad parece ser difícil de digerir. Empiezas a sentirte inseguro. Sientes que te gustaría regresar a la calidez de tus creencias e ilusiones pasadas. Te parece que has cometido un error al no escuchar a la sociedad cuando te decía que te estabas equivocando. Empiezas a dudar y luego a dudar de la duda. Te sientes como un niño pequeño abandonado en mitad de un desierto.

En ocasiones así es cuando es necesario recordad que la Existencia está siempre contigo y que tu coraje solo necesita madurar e ir de la mano con la fe en la Existencia, y luego todo estará bien. La fe es lo que azuza al coraje.

A menos que tenga lugar una revolución en tu interior, nunca podrás abrirte y convertirte en un árbol. La mayoría de nosotros nos quedamos en semilla y morimos, a

causa de la falta de coraje. Siempre intentamos diseccionar la semilla para encontrar los frutos y flores. ¿Ayuda eso? ¡No! La semilla ha de romperse para convertirse en frutos y flores. De la misma manera, cuando tiene lugar un cambio radical, cuando en el ser humano tiene lugar una revolución, rompe la envoltura y crece. Todas las meditaciones no son más que técnicas para hacer que la semilla se abra.

Cuando empiezas a abrirte, todas tus prioridades empiezan a cambiar. Lo que antes era importante pierde ahora su importancia. Solo parecen ser importantes las cosas que alimentan tu ser. Toda tu actitud cambiará. Toda tu presencia cambiará.

Tu presencia atraerá automáticamente a la gente hacia ti ¡aunque no les parezca bien! La luminosidad que sientes en tu núcleo interior les atraerá, fruto de una profunda curiosidad. Aunque la sociedad pudiera criticarte por el cambio de tu actitud, empezará a descubrir que tu presencia es marcadamente diferente.

Cuando suceda la transformación, ignora tajantemente cualquier cosa del pasado. El pasado intentará una y otra vez arrastrarte a patrones familiares y antiguas sumisiones. Si las escuchas, estarás permitiéndote ser sumiso. Decídete a agarrarte al éxtasis y a la convicción en la transformación que tenga lugar en ti. Esa será tu prueba más importante, el test de tu perseverancia para transformarte por completo. Aguanta hasta que la transformación sea completa y madura.

Está la energía cósmica que llena el universo y una energía que te llena a ti. La espiritualidad trata de establecer una conexión entre la energía Cósmica y la energía que hay en ti. Cuando tu conciencia individual se funde con la Conciencia Universal, te iluminas.

No basta con el deseo de iluminarse. Debe ser una decisión consciente. Verás, los deseos ordinarios no son más que codicia que realmente no te impulsan hacia tu meta concreta. Una decisión concreta es lo que te hará trabajar para lograrlo.

La gente no comprende estas cosas de manera adecuada y se limita a hablar a un nivel superficial. Cuando no comprendes, malentiendes. Pero crees haber entendido y ahí radica el problema.

Insiste y sucederá

La espiritualidad es una ciencia que proporciona una profunda comprensión de nuestro cuerpo, mente y espíritu. Cuando entras en ella con conciencia, el mundo exterior se disolverá lentamente. Cuando la gente te observe desde fuera, pensarán que estás renunciando. Solo *tú* comprenderás que no estás renunciando a nada; las cosas

mundanas simplemente se disolverán por sí mismas. La ilusión desaparece y tú quedas des-hipnotizado.

En uno de nuestros programas, pregunté cuántos participantes creían que les había hipnotizado. De un grupo de ochenta, tres levantaron la mano. Una de las mujeres sentada junto a la chica que tenía la mano levantada, se rió de ella. Le pregunté por qué se reía. La chica era lo suficientemente honrada como para levantar la mano.

Estoy seguro de que en ese grupo, muchos de los integrantes se sintieron tentados de levantar la mano pero no lo hicieron, ¡por miedo a lo que yo pudiera decir! En cualquier caso, tres levantaron la mano. Les dije que no les había hipnotizado, sino que en realidad les había des-hipnotizado.

Habían empezado a sentir que *maya* o ilusión empezaba a despejarse. Pero lo que sucede es que estás tan acostumbrado a permanecer en un estado ilusorio que cuando este empieza a despejarse, ¡te parece que algo no va bien! El problema es que cuando se le dicen demasiadas verdades a la gente, se instaura algo de miedo. Sufre la comodidad de la que disfrutara bajo el velo de la ignorancia.

Verás, sea cual fuere la cantidad de tu ignorancia que se disuelve, empiezas a ser poseído por Dios o la Existencia en esa misma cantidad. Si en ti no existe esa firma resolución, entonces es que finges buscar, eso es todo. Te estás engañando a ti mismo. Ni por un instante creas que puedes engañar a los demás. Te engañas a ti mismo.

Invertir tus pasos, dejar de orientarlos hacia fuera para hacerlo hacia el interior, es el primer paso. El momento en que des un giro de 180 grados será el momento más crítico. Sabrás que lo has dado. Hasta entonces, tu mente creaba excusas y más excusas, apelando a personas, situaciones y circunstancias mundanales como razones para no haberte integrado. Una vez que des ese giro de 180 grados, todos esos pensamientos se desvanecerán, convirtiéndose en insignificantes. Lentamente irán perdiendo su importancia. Seguirán ahí, sin duda, pero tú estarás progresando con firmeza, relativizándolos. Eso te ayudará a convertirte en un observador más eficaz mientras representen sus papeles meticulosamente.

Dar el primer paso del giro de 180 grados es lo más difícil. Una vez que das ese giro, ya tienes hecho la mitad del trabajo. Luego te haces más maleable a los procedimientos de la Existencia.

Cuando das el giro de 180 grados, todo se convierte en meditación. Tanto si caminas, hablas, cantas, bailas o simplemente te vistes o desnudas, todo se convierte en meditación y se lleva a cabo con una conciencia cada vez mayor.

Simplemente te observas a ti mismo haciendo esas cosas y comprendiendo lentamente que todo el mundo es una ilusión. Cuando das tu primer paso hacia el interior, estás de hecho dando un salto porque el primer paso es el verdadero salto. Hasta entonces has filosofado, convenciéndote a ti mismo y a los demás de que estás buscando, aumentando tu confusión y tu falta de determinación con el paso de los días.

Cuando das el primer paso, estás listo para conquistarte a ti mismo. Conquistar a los demás es muy fácil. No tienes más que conseguir algunas armas o utilizar tu lengua y destruirlos, eso es todo. Pero conquistarse a uno mismo requiere de auténtico coraje. Este *chakra vishuddhi* trata de eso, de conquistarse uno mismo.

Cuando miras hacia tu interior, estás listo para conquistarte a ti mismo. Claro está, cuando recorres el camino interior, la gente que te rodea puede que no perciba nada tangible en lo que haces. Solo *tú* sabrás que todo sucede interior y no exteriormente. Solo *tú* serás consciente de la revolución que tiene lugar en tu interior. Solo *tú* percibirás el desarrollo de la inteligencia en tu interior.

La gente que te rodee no podrá comprender las experiencias de las que disfrutes. Te digo que nunca intentes convencer a nadie de que estás evolucionando interiormente. Puedes compartir tus experiencias con amigos espirituales, que podrán sintonizar la longitud de onda de tu pensamiento, pero si intentas compartir esas experiencias con otras personas completamente ajenas al periplo interior, acabarás sintiéndote muy desdichado.

No tienes más que permitir que las experiencias sucedan en ti; no te aferres a ellas ni corras tras ellas. Permite que operen en ti como si fuesen vapor para que puedas acabar de madurar. Si te aferras a ellas, llegará un momento en que te estanques y lo eches todo a perder.

Recuerda que todas esas experiencias son señales que indican que vas bien en tu viaje interior. Son como los indicadores que ves en la carretera. ¿Acaso te quedas pegado a las señales y dices que ya has llegado a tu destino? No. No te quedes pegado a las señales. Dirígete hacia tu destino.

Son necesarios empeño y determinación. Te sobrevendrán automáticamente cuando estés listo; cuando estés listo para soltar tu mente, que es la sociedad, y vivir con tu corazón; cuando estés listo para dejar de señalar a los demás y señalarte a ti mismo, pase lo que pase; cuando comprendas experiencialmente que tu mente es social y tu corazón natural.

Cuando la gente te pida pruebas de tus experiencias has de comprender que no necesitas demostrárselas. Tu experiencia es algo tan íntimo y personal que en realidad no podrás compartirla de manera eficaz con otra persona. De hecho, si la compartes,

estarás rebajándola. También es posible que la otra persona no esté dispuesta a creer lo que dices. Pudiera decirte que te estás engañando a ti mismo. Quizá quiera que se lo expliques todo de manera lógica.

La lógica no puede explicar esas experiencias. Dios está más allá de la lógica. Si la lógica pudiera explicar a Dios, entonces sería superior a este y ¡eso nunca es así! Así que relájate y permite que las experiencias te sucedan. Cuando alguien te pregunte, ten madurez para sonreír y seguir adelante. Una sonrisa puede comunicar con mayor eficacia que muchas palabras.

Los grandes maestros iluminados experimentaron una dicha tremenda en comunión con la Existencia. La gente me pide que cuente mis experiencias pero te digo que todo es tan personal e íntimo que no puedo explicarlo en palabras. Puedo orientarte; puedo enseñarte el camino, el camino para que tú lo experimentes. En el momento en que empiezo a explicarlo se torna mundano.

Pero puedo asegurarte con la máxima garantía que tú lo experimentarás, si tienes el fuego en ti. La promesa dada por un maestro es energía suficiente para que lo realices.

Te digo todo eso ahora para contestar a tu pregunta sobre meditación y espiritualidad. Tal vez consideres que nos estamos apartando del tema principal. ¡No! Este *chakra*, este *chakra vishuddhi* versa sobre desarrollarse, sobre descubrir tu propio y único ser, con una conciencia y una comprensión total acerca del hecho de que en la vida no hay lugar para la comparación y los celos. Comprende lo que te he dicho y permite que la energía subyacente te transforme. ¡Te digo que en tu interior pueden suceder milagros! Cambiara la calidad de tu ser.

Las tres capas de energía

Muy bien... Ahora, a partir de todo lo que hemos hablado, has de comprender que el comparar y los celos son identidades y que en realidad carecen de toda relevancia para ti. A continuación, permítame que intente explicar algo más sobre el *chakra vishuddhi* y el almacén de energía que representa.

En nosotros existen tres capas de energía. La primera capa de energía procede de nuestra mente y es la que utilizamos en nuestras actividades cotidianas, desde la mañana a la noche. Cuando esta energía se agota, empezamos a sentirnos cansados e irritados si tenemos tareas pendientes.

La segunda capa de energía es la de emergencia. Es la energía que surge de nuestras emociones. Se torna disponible en momentos de emergencia. Digamos que estás muy cansado y que regresas andando a casa desde el trabajo. Sientes que solo cuentas con

energía para entrar en casa y tirante en la cama. En ese momento, un perro empieza a perseguirte. ¿Qué haces? Pues te pones a correr con más rapidez que nunca. Aunque estés exhausto, aunque antes parecías incapaz de mover la pierna, ¡de repente corres con un tipo de energía distinto! Esa es la energía de emergencia que procede de la emoción.

La tercera capa de energía es el nivel de energía del ser. Se trata de una fuente de energía infinita que hay en ti y que no usas. Esta capa de energía puede abrirse y experimentarse a través de la meditación profunda. Tanto si lo aceptas como si no, estás conectado con esas tres capas de energía. Este *chakra vishuddhi* contiene la llave que permite acceder a esos elevados tipos de energía.

Permite que te narre un incidente que sucedió en mis años de vagabundeos:

> En un hermoso lugar llamado Almora, en el Himalaya, hay un pequeño ashram con unas pocas cabañas para quien desee meditar.
> ¡El lugar es famoso porque de noche es frecuentado por tigres!
> Estuve allí durante un corto período de tiempo en la época en que vagabundeaba.
> Solía meditar en ese lugar durante horas.
> Tenían un sistema mediante el que cuando el jefe del ashram sentía acercarse a los tigres, tocaba una campana y todos los *sannyasis* se metían en sus respectivas cabañas y cerraban las puertas hasta que se les pedía que saliesen.
> En una ocasión, de noche, mientras meditábamos, sonó la campana y todos nos metimos en las cabañas.
> Al día siguiente el encargado del ashram vino a ver si estábamos bien.
> Descubrió que una de las cabañas estaba cerrada y que el *sannyasi* dentro gritaba por la ventana que le abriesen la puerta.
> Todos corrimos hacia la cabaña e intentamos abrir la puerta, pero no pudimos.
> Finalmente, unos cuantos entramos por la ventana.
> Para nuestra sorpresa vimos que había puesto una enorme piedra de moler contra la puerta para que los tigres no pudieran entrar.
> Entre todos movimos la piedra para poder abrir la puerta.
> De repente nos preguntamos ¡cómo había podido aquel hombre mover la piedra él solo para atrancar la puerta! Le preguntamos cómo lo hizo.
> Contestó: «¿Que cómo la moví? ¡Pues la levanté y la puse ahí!».
> Cuando escuchó el aviso sobre el tigre, se limitó a levantar la piedra y ponerla contra la puerta, ¡eso era todo!

Eso es exactamente lo que quiero decir al hablar de la capa de energía de emergencia. En circunstancias normales, el mismo hombre no habría podido levantar la piedra. ¿Comprendes? Ni siquiera tras el incidente, una vez pasada la urgencia, ¡tampoco pudo volver a apartarla de la puerta!

El segundo nivel se abre a causa del miedo o la codicia. Por ejemplo, ¿te sientes cansado si hay una reunión importante? ¡No! Te sientes vivo y fresco. El deseo o la codicia de asistir a la reunión te mantendrán en una condición energética.

El *chakra vishuddhi* es la puerta a través de la que pueden abrirse esas tres capas de energía, pero no eres consciente de ello porque llevas mucho tiempo sin utilizar esas capas de manera eficaz.

Se parece a lo siguiente: en todos los puertos hay un lugar llamado embarcadero donde se guardan los barcos. Suele decirse que si el barco está demasiado tiempo en el malecón, sin navegar, ¡acaba olvidándose de que puede navegar en el agua!

De la misma manera, y como no has utilizado desde hace mucho tiempo la tercera capa de energía, olvidas que le perteneces o que te pertenece. La meditación puede abrirte este tercer nivel de energía.

Si mantienes este *chakra* limpio, puedes alcanzar grandes elevaciones en el mundo exterior y grandes profundidades en el interior. Cuando tienes una baja autoestima o sufres de celos, es que este *chakra* está cerrado. La baja autoestima es una manifestación pasiva de celos, así es. Los celos son activos, mientras que la baja autoestima es pasiva. Ambos son resultado de comparar. Con una baja autoestima, sientes que no eres suficientemente bueno y te resignas. Eres incapaz de soportar los celos y reaccionas. Esa es la diferencia.

Comprende que cualquier autoestima que pudieras tener que indique que eres menos que Dios es baja autoestima, porque tú ERES Dios. Por eso digo que no tiene sentido compararte con nadie más.

En este *chakra* necesitas experimentar la segunda y tercera capa de energía, a fin de comprender el infinito potencial que está oculto en ti. Este *chakra* es en realidad la sede de la energía en nosotros. Cuando nos concentremos en él, podremos sentir cómo irradia energía.

En el Himalaya, cuando fui buscador itinerante, recorría muchos kilómetros andando. Solía empezar caminando a paso lento, concentrándome en mi *chakra vishuddhi*. Al concentrarme en el *chakra* iba aumentando la velocidad poco a poco. Llegado a cierto punto, mi cuerpo empezaba a moverse con un ritmo oscilante y ¡yo me convertía en un mero observador del mismo! De esta manera podía recorrer muchos kilómetros.

Todos los alimentos que consumes o el ejercicio que haces ayuda únicamente a la primera capa de energía. Los alimentos no son la única fuente de energía. Creer que

solo la comida te proporciona energía es una idea errónea muy común. La comida es una fuente de energía, eso es todo.

Los *yoguis* en el Tíbet no comen nada. Simplemente beben agua de la fruta de *bilva*. Viví en el Himalaya seis meses. Obtenía la energía del sol, del agua al bañarme y del aire al respirar. Todos ellos son métodos *yóguicos*. *Tapasya* es la práctica ascética que llevas a cabo a lo largo de la vida para realizar la iluminación. Es lo único que vibra en tu ser.

Cuando empiezas a competir con los demás, te olvidas de tu propio ser. Te olvidas de reforzar tu propio ser, que en realidad es tu desaprovechada fuente de energía. Si dispones de fuerza física e intelectual pero sin fortaleza del alma, no te servirá de nada. Solo cuando descubres la fortaleza del alma alcanzas tu fuente de vida y energía.

P: Una vez que podemos vivir sin los celos, ¿nos liberamos por completo, en al menos uno de los aspectos, de nuestras limitaciones?

Desde luego. Si puedes apreciar un espacio en el que el amor puede existir sin pasión o celos, ciertamente habrás avanzado, pero continúa haciéndolo con una conciencia a fondo porque puedes retroceder con facilidad y caer en tus antiguas e inconscientes formas de hacer y descubrirte padeciendo tus viejas emociones otra vez.

Persiste en la conciencia recién descubierta y avanza con ella. Puede abrirte a explorar muchas otras y hermosas posibilidades. No te estanques. El mayor peligro es apegarse a unas pocas experiencias creyendo que son sólidas.

Los maestros nunca permiten que sus discípulos se estanquen en ninguna experiencia. Siempre les estimulan para que sigan adelante, de manera que el discípulo profundice cada vez más en su búsqueda. Quienes han tenido visiones de dioses y diosas suelen estancarse en su viaje espiritual. Sienten que no hay nada más que ver y por lo tanto se quedan ahí, agarrándose a esa experiencia. Eso nunca debe suceder.

Hasta que alcances el estado de dicha eterna, puedes acabar tocando fondo en cualquier momento. Así que recuérdalo y alimenta continuamente tu conciencia para que te conduzca a esferas de comprensión cada vez más profundas.

Comprende una cosa: la labor de un maestro es muy delicada. Ha de tratar con todos y cada uno de sus discípulos con el mayor de los cuidados y delicadeza. Ha de saber de qué manera se desarrollará cada uno y hacerlo florecer de ese modo. Cada uno ha pasado por muchas vidas y acumulado mucha ignorancia. El maestro ha de superar todo eso y despertarte.

La vida ofrece muchas soluciones, pero siempre hay alguna que te resulta más conveniente. La inteligencia radica en descubrirla. Cuando aplicas tu propia inteligencia y la descubres, disfrutas de sus beneficios. Mientras que si empiezas fijándote en los demás y aplicándote sus soluciones, acabarás no sabiendo dónde estás.

Una anécdota:

> Una anciana limpiaba el polvo en su vieja casa, en una remota aldea.
> De repente se abrió la puerta y entró un joven vendedor.
> Habló con excitación cuando vio a la mujer limpiando.
> Le contó que contaba con muchos aparatos que le ayudarían a limpiar la casa.
> La anciana dijo: «Pero...».
> El hombre la interrumpió y sacó un montón de basura de una bolsa y lo depositó en el suelo.
> La anciana lo volvió a intentar: «Pero...».
> El hombre le pidió que pusiese atención y observase. Sacó un aparato y explicó: «¿Ve esta máquina? Limpiará cualquier cantidad de polvo en un instante. Pesa muy poco y por ello a su edad le resultará muy fácil manejarlo. Permita que se lo demuestre».
> La anciana fue a decir: «Pero...».
> El hombre le interrumpió: «Dígame donde está el conector».
> La mujer pudo por fin hablar: «Pero... ¡Es que en nuestra aldea todavía no tenemos electricidad!».

En la vida, ¡hemos de poder imaginar qué es lo que más nos conviene! Si lo tenemos claro, nos desarrollaremos sin problemas. Pero la mayor parte del tiempo ansiamos y nos aplicados soluciones ajenas, y luego nos sentimos desgraciados.

Si tenemos claro dónde estamos y qué necesitamos, nos desarrollaremos de manera constante. Incluso las adversidades en esta forma de vivir serán las que nos enseñarán cómo funcionar de manera más inteligente. De esta manera al menos funcionamos con nuestra propia inteligencia y por lo tanto se convierte en una comprensión experimental.

Cuando te limitas a seguir una solución ajena, nada sucede en tu interior; te abres desde tu periferia. Cuando nada sucede en tu interior, no puedes crecer. Recuérdalo. Cuando digo que no puedes crecer, quiero decir que no evolucionas desde dentro. Puedes obtener beneficios materiales, pero dentro continuarás estando muerto.

Recuerda que sólo cuando creces desde el interior, estás realmente desarrollándote. No te dejes atrapar en carreras mundanas. Considéralas como un mero juego y juega con ellas. Los beneficios materiales son necesarios para la supervivencia pero todo eso debe

permanecer en la periferia. Tu núcleo interno debe crecer de manera constante. Es el que te guiará en tu juego externo.

La vida es el proceso de descubrir tu inteligencia infinita. Por eso siempre digo: «La vida es el camino y no la meta». Con el desarrollo de tu inteligencia te tornarás más dichoso y podrás jugar el juego de la vida con más eficacia. Así que deja de comparar y empieza a descubrir la fuente de tu verdadero crecimiento.

El *chakra vishuddhi* es la sede de una creatividad más elevada. Cuando se desbloquea la energía de este *chakra*, te das cuenta de que tienes disponible un tremendo caudal de creatividad.

Cuando cambias la calidad de tu *ser*, también cambia de manera natural la calidad de tu *hacer*. Hagas lo que hagas, lo haces con mayor eficiencia, con mayor creatividad. Como resultado de todo ello, tu *tener* también cambia. Serás feliz con lo que te salga al paso y la riqueza material y el éxito acudirán hacia ti de manera natural. Así que abandona el comparar, regresa a tu ser y descubre la dicha eterna, *nithyananda*.

Ahora pasemos a una técnica de meditación llamada *Shakti Sagar*. Hará que comprendas experiencialmente cómo aprovechar la tremenda fuente de energía que tienes disponible a través de tu *chakra vishuddhi*.

Emoción: comparar y celos

Chakra: vishuddhi

Localización: región de la garganta

En sánscrito, *vishuddhi* significa «más allá de la pureza y la impureza». El nombre significa pues que este *chakra* nunca puede llegar a ser impuro y por lo tanto no necesita ser purificado. Por eso el comparar, que es lo que bloquea este *chakra*, es como una sombra sin un objeto. No hay base para el concepto de comparar. Se trata simplemente de un producto de nuestra imaginación.

Este *chakra* se bloquea al comparar y con los celos, y puede florecer cuando exhibimos nuestra individualidad sin preocuparnos de los demás, expresando totalmente nuestra capacidad, singularidad y creatividad.

Técnica de Meditación para realizar la propia singularidad y la reserva de energía:
Meditación Shakti Sagar, una técnica del budismo Zen.

Meditación Shakti Sagar

(Duración total: 30 minutos)

La meditación *Shakti Sagar* está tomada del budismo Zen. La clave de esta meditación es mantener la mente centrada en el *vishuddhi* mientras el cuerpo se mueve.

De pie, con los ojos cerrados y concentrándote en el *chakra vishuddhi*. Permanecer de pie tras una silla o algún tipo de apoyo y sujetarlo (si fuera necesario), y empezar a caminar lentamente, muy lentamente, en el mismo lugar en que permaneces de pie.

A continuación empieza a aumentar de manera muy gradual tu ritmo. Camina cada vez más deprisa siguiendo en el mismo lugar. Fuerza tus límites solo hasta donde puedas sin sentirte incómodo. No realices ningún sobreesfuerzo. Permanece concentrado en el *vishuddhi*. Sentirás la energía que emana. Lo más importante es no aflojar en ningún momento. Intenta correr más rápido que al hacer jogging, pero nunca aflojes. Detente tras 20 minutos.

Siéntate tranquilamente durante los siguientes 10 minutos, allí donde estés. Mantén los ojos cerrados y sigue concentrado en el *vishuddhi*. Absorberás la energía generada durante el movimiento. Cuando lo haces, la energía cósmica entra a través del *chakra*

vishuddhi y se convierte en una tremenda fuente de energía para ti. Mientras realizas esta meditación puedes llevar tu *mala* alrededor del cuelo. Servirá para almacenar la energía que crees durante la meditación.

Gracias. Nos reuniremos en la siguiente sesión.



Capítulo 8

Abandona el ego

La seriedad es ego

¿Qué es la seriedad?

La seriedad no es más que conceder una importancia indebida a algo, a costa de todo lo demás. Surge de la incapacidad de ver que toda la vida no es más que una obra de teatro que se desarrolla a cada minuto. La seriedad es el resultado de unas expectativas exageradas con respecto a la vida.

Una anécdota:

> Dos críos levantaban castillos de arena en la playa.
> De repente se pelearon y uno de ellos se enfadó y propinó una patada al castillo de arena.
> El otro fue a quejarse al rey de lo ocurrido.
> El rey empezó a reírse por dar tanta importancia o simples castillos de arena.
> Pero el consejero del rey, un monje Zen, empezó a reírse del rey.
> Preguntó: «Cuando peleas batallas y pierdes el sueño a causa de castillos de piedra, ¿por qué te ríes de esos niños que se pelean por castillos de arena?».

Si te fijas bien, toda nuestra seriedad ¡trata sobre castillos de arena! Para los niños, a esa edad, los castillos de arena son lo más, mientras que a la nuestra, lo son los castillos de piedra, eso es todo. Tanto si se trata de un castillo de arena o de uno de piedra, la seriedad subyacente es la misma, solo varía el objeto de la seriedad. Así que no te rías cuando los niños pelean por castillos de arena.

La seriedad cierra tu mente a la apertura y la libertad de la vida. Te torna soso y muerto. Limita tu pensamiento y hace que te aferres a los patrones familiares que conoces desde siempre. Te hace egoísta.

> En un monasterio Zen había una competición entre los discípulos sobre quién tenía el mejor jardín.
> Había un discípulo muy serio.
> Se tomaba la competición muy en serio.
> Siempre mantuvo su jardín limpio, ordenado y muy bien barrido y cuidado.
> Estaba seguro de obtener el primer premio.
> El día de la competición, el maestro visitó todos los jardines.
> Luego regresó a sus estancias y clasificó los jardines.
> El jardín del discípulo obtuvo la nota más baja.
> Todo el mundo se quedó de piedra.
> El discípulo fue a preguntarle la razón al maestro.

Le preguntó: «¿Qué tenía de malo mi jardín, maestro? ¿Por qué fue el que menos puntuó?».
El maestro le miró y preguntó: «¿Dónde están todas las hojas muertas?».

¡Un jardín mantenido de esa manera deja de estar vivo! Está muerto.

La seriedad mata la creatividad. Destruye la espontaneidad.

La ciencia ha demostrado que cuando ejecutas una tarea de manera relajada y ligera, tu capacidad de pensar y tomar decisiones aumenta de manera automática. La misma tarea realizada con seriedad aburre la mente.

Toda nuestra seriedad es enfermiza. Y cuando digo toda, quiero decir TODA. Y todas nuestras enfermedades se originan en la seriedad. La seriedad engendra la enfermedad y la enfermedad engendra seriedad.

Una noche me llamó por teléfono un hombre, que empezó a llorar.

Dijo: «¡Me postro a sus pies, *Swamiji*! Por favor, ayúdeme. ¡Estoy muy deprimido! ¡Voy a acabar con mi vida!», y otras cosas por el estilo.

Intenté tranquilizarle y finalmente dije: «¿Por qué no viene al ashram mañana por la mañana y pasa unos cuantos días conmigo? Veremos que puede hacerse».

Y él contestó: «¿Mañana, *Swamiji?* Verá... Mañana tengo que ir a la oficina... ¿Puedo ir la semana que viene?».

Así somos la mayoría: nos ponemos innecesariamente tensos a causa de nuestros pretendidos problemas. Basta una sacudida y nuestra seriedad se viene abajo. Cuando despertamos a la realidad, nos damos cuenta de lo insignificante que son nuestros problemas en realidad.

Cuando haces algo con demasiada seriedad, cuando te preocupas demasiado por el resultado, en realidad no te estás permitiendo actuar a nivel óptimo.

Sí, claro, necesitas trazar planes, necesitas pensar de antemano, pero con sinceridad, no con seriedad. Seriedad no es lo mismo que sinceridad. Sinceridad es concentrarse en la tarea con entusiasmo y jovialidad. Sinceridad es hacer la tarea lo mejor posible sin preocuparse excesivamente del resultado.

Cuando estás serio no disfrutas; no te ríes. ¿Cómo podrías reírte cuando estás serio? O estas serio o te ríes. No puedes hacer ambas cosas a la vez a causa de la definición de seriedad.

Pero cuando eres sincero, puedes mostrarte risueño y juguetón. Puedes continuar de una manera festiva y alegre, y como has acabado la tarea, ¡has sido sincero!

Con sinceridad no hay preocupación, solo entusiasmo.

Cuando estás serio, eres egoísta, porque no aciertas a ver que todo el asunto no es más que una obra teatral cósmica. Sientes que eres una entidad separada... Demasiado «yo», y por ello te pones serio. Si comprendes que todo no es sino una representación teatral cósmica, nunca te pondrás serio. Cuando esa comprensión tiene lugar a nivel profundo, haces las cosas por la pura alegría de sintonizar con la representación cósmica o Existencia.

Planificación cronológica frente a planificación psicológica

Como ves, existen dos tipos de planificación: planificación cronológica y planificación psicológica.

La planificación cronológica es planificar a escala temporal. Decides que te levantarás a tal hora, acabarás tu rutina matinal a una hora determinada, llegarás a la oficina a una hora concreta y acabarás ciertas tareas ese día en la oficina. Eso está bien. Es una forma práctica de organizar tu trabajo a fin de obtener los mejores resultados. Este tipo de planificación con acción sincera te llevará de alegría en alegría.

Por otra parte, la planificación psicológica, es planear en tu cabeza sin relación con el tiempo y el espacio. Se trata de una constante planificación seria que se desarrolla en tu cabeza, más allá de la planificación cronológica. En realidad no es más que una compleja negatividad siendo aplicada a la planificación cronológica que ya se ha llevado a cabo. Te mantiene creyendo que eres serio y responsable. Pero entras en un estado apagado porque toda tu energía está dirigida a analizar el plan una y otra vez.

La planificación psicológica estimula el ego. Te hace sentir importante y digno. Te hace creer que manejas asuntos de gran magnitud. Te hace sentir que depende totalmente de ti que suceda. Eso es la planificación psicológica.

En realidad es una forma de posponer la felicidad, de posponer la vida, esperando a que suceda algo concreto para empezar a disfrutar de la vida.

Siempre pensamos, *Si me caso, mi vida se resolverá. Así que me pondré a trabajar para casarme.*

Si tengo dos hijos, mi vida estará colmada.

Una vez que me jubile podré estar tranquilo.

Es la actitud de: *ahora me pondré serio; ¡ya seré feliz luego!*

Al final, no serás feliz ni ahora ni luego. Perderás tu capacidad de ser feliz en cualquier momento.

Vive con simplicidad, con espontaneidad e inocencia; eso se ocupará de todo.

Afánate en pos de la totalidad, no de la perfección

No insistas demasiado en el perfeccionismo. Te digo que el perfeccionismo puede convertirte en neurótico. Todo lo que hagas, hazlo cabalmente, totalmente. Así, automáticamente, nunca deberás preocuparte del perfeccionismo.

El perfeccionismo procede siempre de tu mente. Se convierte en una meta para ti. Trabajas en pos del mismo, como meta. Y cuando te esfuerzas por convertirlo en una meta, se torna muerto y mundano. Pero cuando eres total, íntegro, estás establecido en el corazón, y entonces se convierte en una experiencia profunda. El resultado entonces ha de ser hermoso y proporcionarte alegría. Luego, cualquier cosa que hagas, estará sintonizada con la Existencia.

El perfeccionismo nunca te proporciona alegría; solo satisface al ego. Aunque al final te sientas satisfecho, se trata únicamente de la satisfacción de tu ego, nunca de una satisfacción de tu ser. No te engañes, los perfeccionistas son los egoístas más grandes. Desconocen la dimensión de ser totales. La totalidad es posible cuando entras en la misma desde lo más profundo de tu ser. El perfeccionismo nunca es posible porque está en tu mente y tu mente cambia constantemente su definición de perfección.

También has de tener el coraje de cometer errores. La gente seria siempre tiene miedo de cometer errores. Se toman demasiado en serio. Se dan demasiada importancia a sí mismos. Para ellos es demasiado cometer errores y que alguien se los señale. Te digo que esas personas que tienen miedo de cometer pequeños errores, ¡acaban cometiendo errores garrafales!

¿Qué tiene de malo cometer errores? Dirás: «*Swamiji*, no me puedo permitir cometer errores en mi trabajo, por eso soy tan serio». Puede que tengas razón en lo que dices; tu

trabajo pudiera no permitirte cometer errores, pero no es eso lo que intento decir. Cuando cometes un error, la gente lo señala y tú no puedes soportarlo. Tu ego saldría herido y tú eres muy sensible a esas situaciones; ya lo sabes. Así que para evitar que tu ego se sienta herido, ¡haces todo lo que puedes para no cometer errores!

Mantienes protegido a tu ego inconsciente y continuamente. Pero las razones que das son totalmente distintas. No es que mientas. Lo que ocurre es que no eres consciente de la sutilidad con que opera tu sistema. Pero si lo analizas en profundidad, comprenderás de qué estoy hablando.

No hay nada malo en cometer errores. De hecho, al cometer unos cuantos, llegas a saber muy bien cómo evitarlos. Cuando más aprendas de los errores, más sabrás acerca de cómo no cometerlos.

Saber cómo no cometer errores es algo muy importante. Solo entonces habrás visto las dos caras de la moneda; solo entonces habrás explorado ambos lados experiencialmente. Además, siempre existe el peligro de caer en el lado desconocido en un momento crítico, cuando realmente no puedes permitírtelo.

Sin embargo, ¡no cometas el mismo error! Tu mente siempre repite patrones. No lo hagas también con los errores. ¡Comete errores nuevos! ¡Y avanza hacia una comprensión cada vez mayor!

No estoy diciendo que debas cometer errores de manera deliberada. Eso es otra tontería. Lo que digo es que hagas las cosas de la mejor manera posible y con entusiasmo pero sin preocuparte de si será un error. En el momento en que te preocupa que pudieras estar cometiendo un error, estás preocupándote de que tu ego salga herido.

Cuando no te preocupe tanto que tu ego acabe herido, dispondrás del coraje para dar cualquier salto. Toda tu pretendida preocupación no es sino miedo a que tu ego salga herido. Cuando te liberas de ello, actuarás con más libertad y coraje. Estarás más dispuesto a experimentar.

Una anécdota:

> En la sede de un club, un hombre había acabado de jugar a las cartas y se marchaba.
> Se dirigió al perchero y se estaba poniendo el abrigo cuando repente escuchó una débil voz a su espalda: «¿Es usted el señor Philippe?».
> El hombre se dio la vuelta y contestó: «No, no soy yo».
> La voz dijo: «Gracias a Dios. Yo soy Philippe y ese abrigo es mío».

Tenemos mucho miedo de poder cometer un error y herir nuestro ego. Así que nos movemos con cautela, con cordialidad, para estar seguros. Todo eso no son sino formas pasivas del ego. Te aterra la posibilidad de dañar al ego, así que te comportas de ese modo. Baja la guardia del ego y muévete con libertad.

Apártate de la seriedad. Por alguna razón siempre asociamos espiritualidad y seriedad. Esa es una gran equivocación. La seriedad nunca puede ser religión o espiritualidad.

¿Por qué crees que no dejo de contarte chistes y cuentos? Si no te cuento todo eso, empezarás a ponerte muy serio, y cuando te pones serio, te pones pesado y pareces muerto. No estás vivo y ligero. No estoy aquí para hacerte pesado.

Estoy aquí para descargarte y aligerarte. Estoy aquí para mostrarte que tu seriedad no es más que una forma de tu ego.

La gente que carga con el pasado y el futuro está siempre muy seria. No sabe cómo reír con espontaneidad. Siente que su deber es cargar con el pasado y el futuro y sumergirse en ello con total seriedad. Se trata de una actitud muy egoísta. Le parece que si no lo hace no habrá nadie que se encargue.

No es necesario cargar con el pasado y el futuro. Permanece en el presente; con eso basta. Esas personas pasan totalmente por alto el presente. Se pierden las risas en su vida.

Ríete y abandona el ego.

La risa es lo que aporta un rayo de energía de tu ser a tu cuerpo. Rejuvenece totalmente todo tu ser. Puede curar como nada más puede hacerlo. Te proporciona vislumbres maravillosas del presente, que intentas alcanzar a través de difíciles técnicas de meditación. La risa es la técnica de meditación más poderosa.

La risa es la mayor cualidad espiritual. Sinceridad y risa siempre van juntas. Como ya dije antes, la seriedad no puede coexistir con la risa. O estás serio o te ríes. Cuando eres sincero, puedes reír y llevar a cabo tus tareas con sinceridad.

¿Cuántos de nosotros podemos reír de todo corazón? ¡Nos reprimimos incluso al reír! La supuesta etiqueta social nos ha enseñando a reír de manera educada. Cuando los niños se ríen, los condicionamos. Somos como un cubo de agua fría sobre su risa. Les decimos: «¡Ya está bien!». Intentamos condicionar incluso su risa.

He oído a madres diciéndoles a sus hijas: «No te rías como un hombre; ríete como una dama». ¿Cómo puedes civilizar la risa? La risa es algo que procede del ser. Te digo que todo el condicionamiento de tus hijos no tiene otro objeto que convertirlos en réplicas

de tu propio ser embotado y extinto. Hasta que te repliques a ti mismo por completo, no descansarás.

Este año, durante mi viaje a América, pasé un rato con algunos niños. Estuve cerca de una hora interactuando con ellos. Me sorprendió mucho cuando me di cuenta de que no sonreían, por mucho que intentara gastar bromas con ellos. Hoy en día los niños adoptan una pseudo madurez y se las arreglan para excluir las risas de su sistema. Si no pueden reírse de niños, ¿qué harán de mayores? Fue demasiado para mí verlos así.

La gente me dice que mi risa es contagiosa. Con esos niños, por primera vez ¡mi risa no parecía contagiosa! Se limitaban a mirarme con la misma mirada madura en sus rostros. Les dejé temiendo ¡que pudieran poner*me* serio!

Ya ves, la madurez no tiene nada que ver con cómo te ríes. Pero por alguna razón, sentimos que cuando hemos madurado, automáticamente debemos reír menos.

La risa es tan potente porque aporta energía procedente de tu núcleo a tu periferia. Si te sientas en mis sesiones, observarás que durante la mayor parte del tiempo solo hay risas. Saldrá algún chiste o alguna anécdota y todo el mundo se reirá. Nunca permito que aparezca la seriedad.

Una anécdota:

> Un orador muy chistoso fue invitado a una población a dar una charla.
> Llegó al programa con un grupo muy grande de gente.
> A los organizadores les sorprendió la cantidad de gente que llegó con el orador.
> Este vio su mirada de sorpresa y explicó: «Cada vez se hace más difícil conseguir que la gente se ría, así que me he traído mi propia audiencia».

En los denominados círculos elitistas, la gente se ríe, ¡pero de una manera muy civilizada y educada! Eso no es reírse de verdad; es una risa muerta. La risa nunca puede condicionarse. Si está condicionada, entonces no es risa. No hablamos de la risa meditativa. Es simplemente una expresión del ego interno, eso es todo.

Si analizas por qué te ríes cuando se cuenta un chiste, lo comprenderás: al principio se te presentan una serie de afirmaciones conectadas lógicamente. Cuando has asimilado esa construcción lógica, llega el remate del chiste ¡y tu lógica salta por los aires! En el momento en que tu lógica salta por los aires, tu mente también lo hace y quedas en un estado de inmente o *satori*. ¡Eres el Buda!

Cuando eres inmental, estás en el presente. Cuando te ríes, estás en el presente porque cuando te ríes eres inmental. Cuando estás impensante, estás en el presente. Cuando tienes pensamientos, estás bien en el pasado o en el futuro.

La risa es *total* y puede sencillamente curarte y transformarte. Es la mejor y más abundante medicina para la humanidad.

La vida es tan valiosa que no vale la pena malgastarla en momentos pesados y letárgicos. Ríe e infunde energía y dicha a tu vida. Decide disfrutar continuamente, sea cual fuere la tarea que realices. Sé sincero, no serio.

Cuando ríes, irradias energía a tu alrededor; es contagiosa; irradias una dicha terapéutica a tu alrededor. Por eso, cuando llega una persona de mal humor, irradia ese mismo humor a su alrededor y existen muchas posibilidades de que la gente que lo rodee se vea afectada. Siempre les digo a los médicos que realicen algún tipo de meditación purificadora porque están continuamente en contacto con pacientes que les llegan con muchos pensamientos negativos y enfermedades.

P: Pero necesitamos una razón para reír. ¿Cómo podemos decidir sencillamente estar de buen humor cuando no encontramos nada gracioso?

Siempre creemos que necesitamos un cómico o un chiste para hacernos reír. Cuando empieces a vivir en el momento presente, tu propia existencia será hermosa y ligera. Tu inspiración y espiración de la respiración, el proceso de los alimentos convirtiéndose en sangre en tu cuerpo, los sucesos sincronizados en la Existencia; todo será una hermosura. Sentirás muchísima dicha y siempre sonreirás y reirás. Todo tu ser rezumará risa y dicha.

Reírse de un chiste está muy bien, pero cuando sintonizas con la Existencia, simplemente disfrutas del gran drama cósmico que tiene lugar y te ríes de todo. No hay espacio para la seriedad ni para el ego. No eres más sólido. Eres poroso y juguetón. Desarrollas una profunda comprensión sobre el juego Existencial y por ello te ríes.

Te das cuenta de que todo el mundo es un intérprete que se ha tomado muy en serio su papel y te ríes de ello. Te ríes ante la forma en que cada uno engaña al otro al interpretar su papel. ¡Te ríes al pensar que interpretas una comedia! Cuando puedes reírte es que te has convertido en el observador, y cuando te has convertido en el observador, estás separado del «yo» y lo «mío»: el ego.

Una anécdota:

En una ocasión hubo una conferencia de monjes budistas para tratar del sentido de la verdadera espiritualidad.
Cada uno de los monjes subió al estrado y ofreció una larga disertación.
Finalmente le tocó el turno de hablar a un monje Zen.
Subió al estrado ¡y simplemente empezó a reírse! Se río y río... desde su ser.
La risa ascendía desde el vientre. Empezó a sacudirse incontrolablemente de risa.
Su risa era tan contagiosa que los demás en la sala empezar también a reír, ¡sin ni siquiera saber por qué!
La risa de todos los monjes produjo una enorme onda de energía positiva en la sala.
Los monjes alcanzaron un estado de inmensa elevación.
Su pensamiento quedó hecho añicos y su ser se llenó de dicha.
El monje Zen acabó diciendo: «Esto es verdadera espiritualidad».

La risa es la cualidad espiritual más elevada. ¡Puede conducirte a la iluminación! La risa es la gran energía curativa. Te ríes de tu enfermedad y te curas. La risa es una bella manera de conectar con la energía de la Existencia, que es pura energía curativa.

En nuestros programas de meditación, siempre incluimos risa y danza. ¡Son las formas más fáciles de convertirse en un buda! La danza puede hacerte sencillo y ligero. La danza, como la risa, es otra meditación fácil y agradable. Cuando puedes bailar sin preocupación, te convertirás en la propia danza. La energía brotará entonces de ti.

Sólo puedes danzar sin preocupación si estás liberado de todas tus pseudo identidades. Mientras pienses que eres alguien, no podrás bailar con alegría. La danza es una expresión externa de alegría interior. Y no estoy hablando de la danza programada en la que se sabes qué paso vas a dar a continuación. Estoy hablando de soltar tus pretendidas identidades y sentir la unidad con la Existencia, bailando con esa alegría.

Las personas cohibidas son las egoístas. Les preocupa tanto lo que dirán los demás sobre su manera de bailar que se sientan. Están también en este caso protegiendo su ego y perdiéndose la alegría de la vida.

Al menos de vez en cuando, en casa, escucha algo de música y baila. Simplemente decídete a soltarte. Puede convertirse en una intensa meditación que te lleve más allá de la mente y te transforme de una manera que las palabras no pueden conseguir. Sé natural. Sé original. La gente que comente tu manera de bailar simplemente se pierde la alegría del baile. No te preocupes de esas personas. Disuélvete y conviértete en la propia danza. Risa y danza son las técnicas más fáciles para despojarte del ego y fundirte con la Existencia.

P: ¿Cuándo sabemos que nuestro ego ya no está?

Dicho en pocas palabras, el ego se ha disuelto cuando dejas de sentirte como una entidad separada. Cuando te iluminas, tu ego ha madurado y florecido. Cuando tu ego desaparece, la resistencia que poseías anteriormente desaparece y la Existencia simplemente fluye a través de ti.

Tanto si lo sabes como si no, lo aceptas como si no, te guste o no, la Existencia intenta fluir a través de ti a cada minuto, pero estás tan lleno de ego que no puedes dejar que ocurra. Te pierdes los milagros de la Existencia a causa de tu ego. Eres incapaz de conectar con la Existencia y por ello continúas viviendo en el ego, la ignorancia y la desdicha.

Estás tan lleno de ego que vives alejado de tu propio ser. Hay tantas cosas acumuladas en tu interior que necesitas deshacerte del material que has ido aculando a lo largo de muchas vidas; no solo en esta. ¡En tu interior ni siquiera hay sitio para ti mismo! Y por ello, operas continuamente desde la periferia en lugar de hacerlo desde tu ser interior.

Cuando tu ego se disuelve, dejas de existir separado, ¡y sencillamente te fundes con la Existencia! Ese es el estado de los maestros iluminados. A menudo le digo a la gente: «Destruye lo que no eres». La gente me mira sorprendida. Cuando digo eso lo que quiero decir es que eres tu ser interior. Ese ser está ahora contaminado con todo lo que no es: las diversas formas activas y pasivas del ego. Eso es lo que necesitas destruir y a lo que me refiero cuando digo: «¡Destruye lo que no eres y harás llegado!».

Eres una parte de la Existencia, y todo lo que te haga pensar de otro modo, es el ego. Un pez, tanto si le gusta como si no, tanto si lo acepta como si no, tanto si lo cree como si no, es una parte del océano. Tiene dos opciones. O vive felizmente en el océano, o lucha con éste aunque continúe viviendo en él, convirtiendo su vida en desdichada.

Si fluyes con la Existencia, disfrutarás de cada momento de tu vida. Te tornarás sensible, creativo y fluido.

Una anécdota:

> Un profesor llevó a sus estudiantes de picnic.
> Jugaron, comieron sus tentempiés y disfrutaron.
> De repente, el profesor llamó su atención hacia un bello arco iris que se había formado en el cielo.
> Los niños levantaron la vista maravillados.
> El profesor les observó y dijo: «Muy bien, ¡demos un aplauso al artista que lo ha creado!».

Los estudiantes se sintieron confusos durante un momento, ¡pero comprendieron rápidamente y dieron un fuerte aplauso!

A los niños hay que enseñarles a apreciar la belleza Existencial que les rodea o perderán la conexión con la Existencia con mucha rapidez, tornándose egoístas. No debe permitirse que se vuelvan mecánicos y egoístas. Deben ser educados para ser porosos y sensibles.

Cuando puedes apreciar la Existencia, te has acercado a la misma. Toda la Existencia es creatividad. Una persona creativa está más cerca de su corazón que de su mente. Cuando creas, estás cerca de Dios. Dios es el creador, lo creado y la creación. Cuando creas, expresas tu ser, la cualidad de la Existencia. Cuando creas, estás demostrando tu amor y aprecio por la Existencia; estás añadiendo algo más de belleza a la Existencia.

Cuando está repleto de maravillamiento por la Existencia, puedes crear. Por otra parte, cuando estás lleno de ego, no puedes crear; y aunque puedas, tu creación estará muerta. Será como una rosa de plástico, que parece perfecta pero que carece de fragancia y de vida. Cuando un artista crea a partir del amor, puede conferir una cualidad especial a la creación. Si crea a partir del ego, la creación está en cierto modo muerta.

Cuando no estás sintonizado con la Existencia, te pierdes la fragancia de la Existencia. Es como si, cuando te rodea una bella fragancia, eligieras cerrarte la nariz con los dedos. Eso es ego. Cuando experimentas la fragancia de la Existencia, también empiezas a experimentar su sincronicidad.

Puedes reverberar con toda la Existencia. Puedes observar que la más mínima hojita y ramita son orquestaciones de la Existencia o Dios. Cuando estés en ese estado, hallarás todo lo que busques, porque estarás en sintonía con la Existencia. ¡La vida se torna un milagro! Eso es lo que llamamos la sincronicidad de la Existencia.

Y comprende lo siguiente: cuando reverberes con la Existencia, no buscarás con codicia. Simplemente, la Existencia te irá proporcionando lo que necesites en cada momento, incluso antes de que lo busques. Eso es lo que quiero decir con: «Hallarás todo lo que busques».

El problema es que nos hemos distanciado mucho de la Existencia, de nuestra fuente, de lo que reposa en lo más hondo de nosotros. Así que necesitamos recordatorios constantes que nos lo indiquen. Puedes empezar a despojarte del ego admirando y apreciando en primer lugar la belleza que te rodea. Eso empezará a sembrar la semilla de la transformación en ti. Hará que comprendas que hay una fuerza vital más poderosa que tu ego, que dirige el universo.

Cuando más te pierdas en la Existencia, más inegoico te vuelves, ¡más te pierdes en la Existencia!

P: Aunque a nivel intelectual sabemos que debemos rendir nuestro ego, somos incapaces de hacerlo. ¿Por qué?

Verás, el ser humano nunca quiere soltar totalmente. Quiere aferrarse a algo todo el tiempo y ese algo es su ego. El ego es tu propia fuerza. Lo has protegido muy bien a lo largo de los años. Es la base de tu propia existencia.

No sabes que hay un mundo más allá de tu ego que es mucho más dichoso de lo que sientes ahora. Tu ego es un elemento vital para ti. Pero la verdad desnuda es que... ¡Debes soltarlo!

Se parece a esto: imagina que hay una semilla plantada. La semilla *ha* de romperse para que el árbol crece, ¿no es así? ¿Es posible que la semilla crea que debe esperar a que el árbol crezca para abrirse? ¡No! De la misma manera, el ego del ser humano *ha* de romperse para que él pueda florecer. Cuanto más proteja su ego, más pospone su propia floración.

Hasta que el ser humano encuentra a su maestro, tal vez ni siquiera imagine dónde están sus bloqueos, donde se oculta el ego. ¡Pero lo sabrá una vez que encuentre al maestro! Puede transformarse. El único propósito del maestro es eliminar el ego de cada uno de sus discípulos.

Las palabras y actos de un maestro pudieran parecer abruptos e inapropiados cuando las observas desde tu lógica. Pero están preñadas de verdad; están preñadas con la única intención de destruir tu ego. Un maestro se manifiesta a partir de una compasión absoluta. Carece de un interés personal por nada ni nadie. Está más allá del peligroso océano del deseo. Está aquí simplemente para elevarte al estado en que está él; el estado de dicha eterna; el estado donde solo existe conciencia sin el «yo».

En la recitación *Chandi*, que es un recitado de 700 versos en sánscrito sobre la Devi, el principio de energía femenino, habla sobre cómo Chandi Devi mata a diversos demonios malignos. No mata a humanos de verdad. Si hubiera matado a humanos de verdad, ¡no la veneraríamos con el recital!

Los demonios simbolizan los diversos tipos de maldades o de ego en el interior del ser humano, siendo ese ego el que aniquila la Devi para liberar al ser humano de los mismos. Lo hemos de comprender muy bien. Uno de los demonios ¡tiene cabeza de búfalo! Es así para hacernos comprender que algunos de nosotros tenemos la piel tan gruesa que por muchas veces que el maestro nos despierte a su camino, ¡nosotros

queremos seguir por el nuestro! No somos sensibles a la llamada del maestro. Comprende que discutir con el maestro es el castigo más grande que puedes infligirte a ti mismo. Te lo digo honestamente: cuando quedas atrapado discutiendo con el maestro, no hay nadie que te pueda perjudicar más. Te estás haciendo a ti mismo el mayor daño posible.

Sea como fuere, el maestro sabe cómo hacer que cada uno florezca a su manera y lo menos que puedes hacer es abrirte a él con fe y coraje.

P: Aunque sé que Usted es mi maestro, una vez en su presencia me siento inseguro.

El hecho de que hayas dicho eso significa que quieres superar tu miedo. Has decidido dar el salto.

Permite que te lo explique. Tu ser me ha identificado claramente; pero tu mente lucha. Si tu ser no me hubiera identificado, no vendrías una y otra vez. Tienes que hacer frente a muchos problemas en casa para poder venir aquí, ¿verdad? Lo más fácil hubiera sido que te quedaras en casa haciendo tu trabajo. Eso hubiera hecho feliz a tu familia.

¿Pero por qué vienes una y otra vez al ashram a verme? ¿Por qué quieres tener que volver a hacer frente a discusiones en casa por venir aquí? ¿No sería más fácil que te quedases en casa e hicieses feliz a esas personas? La razón es que el tirón que sientes es a nivel del ser. Una vez que me hayas reconocido no te permitirá volver atrás. Inténtalo todo lo que puedas: ¡no podrás escapar!

Ahora tu ser me conoce. Pero tu mente parece ser el obstáculo. Recuerda seguir siempre a tu corazón. Eso es exactamente lo que necesitas hacer aquí. Cuando sigas a tu corazón, llegarás a mí. Cuando sigas a tu mente, no nos encontraremos.

Temes perderte a ti mismo en mí. Ese es el problema. Tu ego se siente amenazado. Te sientes inseguro acerca de perder tu identidad. Empiezas a preguntarte hacia dónde te diriges sin una identidad para ti mismo. Tu ego se enfrenta a una grave crisis cuando te acercas a mí.

El ego exige de inmediato su alimento y la única manera de proporcionárselo es huir de mí. Tu mente oscila como la trompa del elefante, hacia un lado con intenso amor por mí, y hacia el otro lado con un miedo intenso.

Recuerda, el amor procede de tu corazón mientras que el miedo lo hace de tu mente. Sigue siempre, siempre, a tu corazón. El amor es natural; el miedo es social. Miedo y

duda están profundamente relacionados y son meros condicionamientos que se han introducido en ti.

Comprende claramente que tampoco hay nada malo en dudar. La duda es tu antorcha hacia la iluminación. A tu mente le resulta muy difícil proceder sin dudas. Pero tus dudas deben acabar transformándose en confianza. Solo entonces progresarás. Eso sucederá al interiorizarte.

P: ¿Qué hemos de hacer, *Swamiji*?

Caer totalmente enamorados, ¡eso es todo! Caer totalmente enamorados es caer totalmente en el estado inegoico. Por eso un maestro que está en el estado inegoico es capaz solo de amor y compasión. El resto de emociones, como cólera, irritación, etc., son pseudo manifestaciones de su amor infinito. Finge estar enfadado e irritado. Desciende a tu nivel, expresa emociones a tu nivel, y te conduce a través de una fase más de comprensión, eso es todo. Habla en tu lenguaje hasta que tú comprendes el suyo: ¡el lenguaje de la Existencia!

P: ¿Pero cómo empezamos a caer totalmente enamorados? ¡Da la impresión de que es más fácil decirlo que hacerlo!

Lo primero es inundar de presencia todas tus acciones. Conviértete en el observador. Empezarás sintiendo que todo es una comedia y que solo la observas mientras tú mismo, casualmente, desempeñas un papel. Lo segundo es dejar de ser crítico acerca de todo lo que ves. Cuando dejas de ser crítico, pasas a amar a todos y todo con total inocencia.

Cuando eres crítico, no ver lo que ES, solo ves lo que quieres ver. La mayoría de nosotros nos hemos formado nuestras opiniones por adelantado. Son nuestras piedras angulares. Luego simplemente actuamos utilizándolas como base. Lo primero que hacemos al ver algo, sea lo que sea, es observarlo a través de esas opiniones.

¿Cómo vamos a ver las cosas tal y como son si actuamos de ese modo? ¿Cómo podemos caer enamorados? Solo puedes enamorarte cuando aceptas todo con frescura, con inocencia. ¿Pero qué haces? Empiezas a analizar los pros y los contras incluso del amor. Cuando empiezas a analizar, lo fastidias. Cuando finalmente decides hacerlo, pudiera ser demasiado tarde.

Verás, la relación maestro-discípulo existe solo para que tú pierdas el ego. Cuando estás solo, no puedes perder el ego. El maestro se convierte en el instrumento, en el apoyo, para que pierdas el ego. Cuanto más te disuelves en él, más listo estarás para

abrirte y perder el ego. ¿Cuándo sabes que el ego se está disolviendo? Cuando empiezas a experimentar cierto tipo de alegría que no has experimentado antes.

Empiezas a experimentar alegría sin razón aparente. Te hará feliz el simple hecho de existir. Claro está, con el maestro siempre estás sometiéndote a una cirugía del ego, y habrá momentos en que sufrirás cuando tu ego esté siendo reducido. Pero cuando emerjas de esos momentos, habrás dado muchos pasos adelante en tu desarrollo y sentirás una alegría ilimitada sin razón aparente.

No tienes más que observar a los niños pequeños. Están entusiasmados con la vida. Son muy cariñosos. ¿Algunas vez te has preguntado por qué no estás tú tan entusiasmado como ellos? En tiempos fuiste como ellos, ¿no es cierto? ¿Dónde perdimos ese entusiasmo e inocencia?

(Un participante plantea) Hemos crecido y hemos madurado, Swamiji. *Tenemos más experiencia que ellos.*

¿Experiencia en qué? ¿En aburrimiento? Que quede claro: todos creemos que somos más maduros que los niños y que tenemos la actitud adecuada hacia la vida, mientras que los niños necesitan vivir más y adquirir esa madurez.

La verdad es que nos hemos intelectualizado tanto que hemos perdido nuestra conexión con el corazón. Funcionamos puramente a partir de nuestras mentes. Incluso las emociones nos son dictadas por la mente. Hemos dejado de emocionarnos a partir del ser. Hemos perdido contacto con nuestro núcleo.

Cuando llegamos a este mundo, estábamos en un estado de celebración y espontaneidad. Con los años, la sociedad nos condicionó y creó la mente para nosotros. La mente se solidificó en sí misma y empezó a dictarnos las condiciones. Perdimos la espontaneidad que había en nosotros.

Permite que te diga que con todo este proceso de deshacernos del ego, intentamos redescubrir al niño en nosotros. Cuando éramos pequeños, estuvimos cerca de realizar a Dios. Al crecer y pasar a ser supuestamente maduros, nuestros condicionamientos sociales echaron a perder al niño en nosotros.

Hay tanta gente que me pregunta: «*Swamiji*, ¿cómo a pesar de que usted habla acerca de la verdad última, parece ser tan infantil?». Bien, pues dime: ¿Soy infantil porque no he crecido y madurado? ¡No! Simplemente interpretas las cosas de la manera que te conviene, de manera filosófica; ese es el problema.

Pero en cuanto al condicionamiento social, contamos con la capacidad de nadar y volar sin ninguna formación. Tal vez te parezca absurdo, pero es cierto. Contamos con esas

capacidades en nosotros. Podemos nadar y volar hasta que la gente empieza a decirnos que no podemos nadar y volar. Si metes a un recién nacido en una piscina, se mantendrá a flote sin ahogarse.

El ego se manifiesta de muchas maneras y vivimos de acuerdo con ello cada minuto de nuestras vidas. De hecho utilizamos máscaras en nuestras vidas cotidianas. Utilizamos una máscara cuando tratamos con nuestra madre; utilizamos una máscara diferente cuando tratamos con nuestro padre; utilizamos otra distinta con nuestro jefe y demás. Mientras utilicemos las más adecuadas con la gente a la que corresponden, todo irá bien. En el momento en que utilicemos la máscara equivocada con una persona, significará que el ego se ha interpuesto. Todo lo que tienes que hacer es cambiar de máscaras eficazmente y disfrutar de la representación. Así serás un observador, sin implicarte en el juego como una entidad sólida.

Solo puedes disfrutar cuando sabes que eres algo más allá de la máscara. De otro modo, te arrastrará la máscara y perderás todo el encanto de vivir. Cuando sepas que solo estás usando máscaras, tus deseos se desvanecerán.

Se parece a esto: cuando creces, automáticamente abandonas los juguetes. Estos dejan de interesarte. De la misma manera, cuando observas esas máscaras inteligentemente, no albergas ningún deseo de ellas; simplemente las utilizas y continúas adelante.

El ego se manifiesta de maneras muy taimadas. Por eso requieres todas estas explicaciones. Todo esto te ayudará a ver de qué manera eres un obstáculo en tu propio viaje interior.

Cuantos menos bloqueos tengas en tu interior, más suelto y fluido estarás. Cuando tienes pocos bloqueos, eres más poroso y vulnerable. Cuando tienes muchos bloqueos, eres sólido y difícil de penetrar. Tu ego posee una sólida barrera frente a todo.

Por ejemplo, cuando alguien te dice algo, ¿cuál es tu primera reacción? La primera reacción es de una cierta resistencia, un «no». Cuando dices «no», resulta muy satisfactorio para el ego. Te sientes sólido y firme interiormente. Cuando dices «sí», te sientes líquido y vulnerable. Tu ego se siente sometido. Así que dices «no».

Esa es también la razón por la que te sientes bien cuando te saltas las reglas en casa, en el colegio, en el puesto de trabajo o donde sea. Lo cierto es que en el momento en que desafías una norma, te sientes genial contigo mismo. Colegiales y universitarios se sienten bien cuando hacen novillos. ¿Por qué? Porque se sienten bien al saltarse las normas. Con los niños pequeños sucede que cuando les dices que no pueden pretender tener ciertas cosas, no hacen más que pedirlas. Los adultos también disfrutan desafiándose entre sí de muchas maneras.

¡El marido y la esposa rara vez coinciden de entrada en cualquier sugerencia! Tomemos por ejemplo a nuestros propios devotos. Si el marido es el primero en sentirse apegado a mí, la primera reacción de la esposa será resistirse. Incluso pudiera leer mis libros en secreto, gustarle, pero frente al esposo no estará dispuesta a aceptarme. Lo mismo vale para el caso en que son las esposas las que se sienten cercanas a mí. Sus esposos hacen todo lo que está en sus manos para dificultárselo, hasta que finalmente sintonizan conmigo.

Así es el ego. Decir «sí» te mantiene fluyendo de manera natural en un estado líquido, sin bloqueos. Eso no significa que debas decir «sí» ciegamente a todo. ¡No! Significa que has de tomar una decisión confiando en tu espontaneidad sin dejarte influir por el ego, eso es todo. Sintonizarás automáticamente con lo adecuado.

Comprende que decir «no» no quiere decir ser cauteloso ni implica una fuerza protectora tipo ángel de la guarda. Basta con que estés abierto sin resistencia ni prejuicios; con eso basta.

Comentario: Pero Swamiji, *¡hasta ahora creía que ser un engreído era la única manifestación del ego!*

¡No! El ego se manifiesta de varias formas: activa y pasiva, de las que hemos estado hablando hasta ahora. Por eso es un elemento tan difícil de discernir.

Ego activo y ego pasivo

El ego activo resulta fácil de reconocer. La gente con un ego activo se comportará de manera prepotente; afirmarán abiertamente su engreimiento; no se doblegarán ante la gente; se mostrarán altivos. En realidad, para un maestro es muy fácil lidiar con un ego así. ¡Solo necesita machacarlo unas cuantas veces para quebrarlo!

Una anécdota:

> Un hombre perdió toda su fortuna jugando y se vio reducido a ser casi indigente.
> Un día se acercó a un restaurante de carretera y se sentó a una mesa para desayunar.
> El camarero se acercó para tomar la comanda.
> El hombre se sorprendió. El camarero era un viejo amigo que había sido tan rico como él antes.
> Le miró y dijo: «¡Estás de camarero en esta especie de restaurante!».
> El amigo contestó: «Solo soy el camarero. No como aquí».

¡El ego activo es fácil de reconocer! Una persona con un ego activo no estará dispuesta a soltarlo aunque se quede sin el resto de sus defensas, como dinero, riquezas, etc. El ego activo puede podarse con facilidad.

Pero el ego pasivo es muy sutil y astuto. Quienes tienen un ego pasivo pasarán por ser muy humildes, carente del valor para enfrentarse a la gente, negándose a atribuirse el mérito de algo, etc. ¡Y lo peor es que creen que son así porque no son egoístas! Lo cierto es ¡que son más egoístas que los del otro grupo! Protegen cuidadosamente a su ego para que no resulte herido haciéndose pasar por humildes.

Cuando mantengas una profunda atención y comprensión, serás un mero observador de tu ego, y en ese estado, automáticamente, dejarás de necesitar ser humilde o egoísta; no te atribuirás el mérito ni tampoco te lo negarás; simplemente *serás*. Eso es todo. Cuando alguien te aprecie o te atribuya algún mérito, simplemente sintonizarás con la Existencia y lo dejarás así, eso es todo. No habrá necesidad de comparar o afirmar nada.

Así que tenlo muy claro: muy a menudo, la gente cree que el ego activo es el único tipo de ego presente. No. Hay algo llamado el ego pasivo, con el que es más difícil tratar.

Las personas con un ego activo son como una rama seca y endurecida. Si les das un golpe se romperán. Las que cuentan con un ego pasivo son como una ramita fresca y verde. Cada vez que el ego recibe un golpe, ¡se doblan pero no se parten! Su ego está tan bien protegido que resulta difícil lidiar con él. En realidad, se esfuerzan mucho en protegerlo, pero una manera suave y pasiva. El ego pasivo es más peligroso que el activo.

Por ejemplo, ahora te encuentras conmigo en esta clase. En ti deben estar surgiendo muchas preguntas. ¿Las aireas de manera espontánea? No. Las manipulas en tu interior y finalmente las reprimes. Las manipulas porque temes parecer un tonto. No quieres dar la impresión de ser tonto, así que no preguntas. Estás protegiendo tu ego. Es distinto cuando tus preguntas se disuelven en mi presencia. Pero aquí lo que haces es suprimir tus preguntas.

Te preocupan mucho las reacciones y opiniones de los demás sobre ti. El ego es tu apoyo y sostén. Si recibe una sacudida, te sientes a la deriva. Así que con el pretexto de mostrarte sumiso, te quedas tranquilo. Pierdes una oportunidad más de exponer tu ego en presencia del maestro. Pierdes la oportunidad de dar un paso hacia la floración.

Permite que te diga una cosa: todas las preguntas acaban siendo ridículas. No pienses ni por un instante que algunas preguntas y por lo tanto algunos interpelantes son más listos que el sabio. Cuando tiene lugar la comprensión profunda, las preguntas se

disuelven por sí mismas. Esa es la auténtica sabiduría. En cualquier caso, todos nos mostramos cautelosos para proteger al ego.

Ego social

Existe otra recreación más del ego que todos alimentamos: el llamado ego social.

¿Qué es el ego social?

Sientes que tu vida es algo muy íntimo y que no hay que mostrársela a nadie. También proyectas una imagen social que has creado de ti mismo y que proteges.

Por ejemplo, viene gente a hablarme de la imprevisible manera de ser de sus hijos. Pero no se sienten cómodos cuando hay otras personas alrededor. No quieres que otros se enteren de todas esas cosas a causa de esa «imagen» de ti mismo y de tu familia que das a la sociedad. Si permites que la gente se entere de tus asuntos familiares, sientes que estás desvelando ante ella todo tu ser. Temes que tu imagen se venga abajo y que no haya nada que te apuntale en sociedad. Ese es el ego social.

La imagen que tanto te ha costado levantar, la imagen que se ha convertido en la identidad con la que te identificas en sociedad, está en juego. ¡Se trata más de una identidad para ti mismo que para los demás! Si pudieras mostrarte a ti mismo y a tu familia tal como eres, estarías más relajado porque entonces no habría presión por ocultar nada.

Claro que podrías decir: «*Swamiji*, la única razón por la que quiero mantener todas esas cosas en secreto es que no quiero que la gente empiece a cuchichear». Permite que te diga algo: nadie está cualificado para hablar de otra persona. Si lo hacen es que son tontos. Recuérdalo y el poder que les das a ellos y a sus cuchicheos desaparecerá automáticamente. Eres tú precisamente el que les has otorgado, a ellos y a sus chismorreos, el poder para que eso te afecte, ¿o no? Ahora, ese poder desaparecerá.

No tienes más que decidir y vivir como un libro abierto, eso es todo. Al observar tu coraje y lenguaje corporal, ¡la gente comprenderá automáticamente que no hay nada que chismorrear sobre ti! Abandona tu ego social y vive sin ninguna privacidad. Es una gran liberación.

A causa de nuestro ego social nos sentimos muy cohibidos todo el tiempo. Estamos cohibidos porque creemos que la gente nos observa y habla de nosotros todo el tiempo. Pero ten esto muy claro: cuando estás cohibido, eres muy egoísta. Crees que eres una entidad importante y que tienes pendiente a todo el mundo constantemente. ¡En realidad la gente tiene mejores cosas que hacer!

¿Estarías cohibido si creyeses ser un «don nadie»? Solo estás cohibido porque te crees «alguien». Y encima, ¡crees que al estar cohibido estás dando muestras de humildad. ¡Ese es el peligro!

Cuando te cohíbes, vives sin vivir. Es como plantar una barrera frente a tu belleza y tu gracia. Tu belleza no se manifiesta libremente por ello. Fíjate en los animales y la naturaleza. Fluyen bella y libremente. ¿Por qué? Porque no están cohibidos. Son simplemente felices siendo uno con la Existencia. En el momento en que empiezas a pensar que la gente te observa, es que el ego ha intervenido y tú has perdido tu belleza natural.

Los niños no están tan cohibidos como los adultos. Si les observas jugando, te darás cuenta: hay una enorme belleza e inocencia en juego. Incluso cuando te hagas fotos a ti mismo, te darás cuenta de que son mejores las que te hacen cuando no eres consciente de estar siendo fotografiado ¡que las que te sacan pidiéndote que mires a la cámara!

En el momento en que te piden que poses, te cohíbes. Tu ego teme el resultado de la fotografía. El ego cohibido calcula todo el tiempo los pros y los contras de todo. Está constantemente calibrando las miradas y opiniones ajenas y perdiendo su propia libertad.

Incluso en nuestras propias clases de meditación, fíjate en que te pido que te pongas un antifaz sobre los ojos antes de empezar las técnicas de meditación. ¿Pero qué es lo que haces en primer lugar? ¡Primero te fijas en si la otra persona se lo está poniendo bien! Algunos no practican bien meditación porque se sienten cohibidos ¡porque los voluntarios y yo tenemos los ojos abiertos! Practicas meditación de una manera contenida y acabas pasando por alto el propósito de participar en un curso de meditación.

Cuando dejas de calcular y empiezas a ser inocente y a estar abierto, te inundas constantemente de maravillamiento y frescura. Para ti la vida nunca será aburrida ni contenida.

Asimismo, la persona inocente nunca perjudica a nadie porque para hacer daño es necesario calcular. Y aunque causen daño sin saberlo, la gente no se sentirá herida porque sabrán que no lo hicieron aposta. Su lenguaje corporal manifestará su inocencia, apoyándolos.

El ego del conocimiento

Pasemos ahora a otra importante forma del ego: el ego que llega con el conocimiento.

Al desarrollarte, recopilas opiniones y datos acerca de varias cosas, leyendo y hablando con otras personas. Esas dos influencias dan forma a tu conocimiento, a tu configuración mental.

Todo lo que ves se convierte en un mero apoyo a tus conclusiones ya formadas de antemano. No hay mucho terreno para crecer. Estás todo tiempo mirando a través de un cristal de un color en particular: ¡un color que *tú* pintaste! Por ello, te pierdes gran parte de este mundo repleto de maravillas.

Una anécdota:

> Un hombre le decía a su amigo: «¿Sabes? He hecho el ridículo más espantoso».
> El amigo preguntó: «¿Por qué? ¿Qué ha pasado?».
> El hombre dijo: «Cambié diez vidrios rotos en las ventanas de mi casa, ¡y luego descubrí que llevaba las gafas con un cristal roto!».

Si mirásemos en nuestro interior durante un instante, comprenderíamos que *nosotros somos* el factor común en todo lo que vemos. Pero por alguna razón, nunca lo hacemos. Nunca dudamos de nuestra propia mente. Creemos saberlo todo y ahí empieza el problema. Nuestro conocimiento mundano no nos da la oportunidad de evolucionar.

Lo más peligroso de esta situación es que sientes que te has solidificado solo con tu conocimiento. Sientes que te has convertido en un personaje sólido merced a tu conocimiento. Pocos imaginan que solo se han convertido en una carga para su ser.

Tu ser es un río y tú lo has secado con ese pretendido conocimiento. El verdadero conocimiento es saber cómo dejar de lado ese conocimiento que te sale al paso y vivir como un niño, fluyendo de espontaneidad. Necesitas pasar del ego a la espontaneidad.

Estamos siempre dispuestos a clasificar y etiquetar todo lo que vemos en nuestra vida. El resultado es que lo único que hacemos es robar a la vida su belleza. Clasificamos gente, lugares, situaciones y todo lo que nos sale al paso.

Una anécdota:

> En una ocasión, un hombre fue al cine a ver una película.
> La película empezó con la cabecera del famoso estudio internacional que había producido el film.
> El hombre se dijo a sí mismo: «¡Vaya! ¡Esta película ya la he visto!», y se levantó y se marchó.

Cada película de esa productora empieza con el mismo encabezamiento de ese estudio en particular ¡y el hombre llegó a la conclusión de que ya había visto la película! No se enteró. Eso es todo.

Así es como somos todos, sobre todo los adultos. Los niños no son así. Ellos lo ven todo con frescura. Están llenos de vida. No están muertos como nosotros.

Cuando vayas a la playa no tienes más que observar a los niños, lo excitados que están. Mientras que si tú vas a la playa, te parece que ya sabes lo que es. La incomparable frescura y belleza de la naturaleza pasa por tu cristal teñido. La playa se convierte simplemente en otro sitio. Comprende que si no tienes la sensación de estar disfrutando la vida es a causa de tu mente, de tu ego sólido, y no porque la vida no sea bella.

> Un hombre fue a Suiza de vacaciones y regresó al cabo de un mes.
> Se citó con su amigo una noche y decidieron salir a cenar.
> El amigo le preguntó: «¿Qué te parecieron los bellos paisajes de Suiza?».
> El hombre contestó: «Si, vaya, no están mal. Pero las montañas siempre se ponían delante».

¡Somos tan insensibles a la Naturaleza! Y nos quejamos de que no hay nada que disfrutar.

La capacidad de disfrute está en tu interior. De niño disfrutaste de todo a tu alrededor. ¿Qué pasó a continuación? Te pusiste serio y te olvidaste de cómo disfrutar. Te tornaste aburrido a causa de todo tu pretendido conocimiento.

Como ya te dijera antes, la gente suele preguntarme: «*Swamiji*, ¿cómo con todo su conocimiento parece un niño? Cada vez que cuenta un chiste, se ríe de manera tan espontánea ¡que le miramos asombrados! Hay veces que cuando empieza a contar un chiste nos damos cuenta de que ya le hemos escuchado contarlo así que no nos reímos, ¡pero usted disfruta como si alguien le estuviese explicando ese chiste por primera vez!».

Ya ves, eso es exactamente a lo que me refiero cuando digo que has perdido tu espontaneidad y capacidad de disfrutar. Con tu conocimiento has adquirido una actitud de «sabelotodo».

Ahora que te he dicho esto, permite que te cuente una historia que repito muy a menudo en mis charlas ¡y que me hace reír cada vez que la cuento!

En mi nativa Tiruvannamalai, en el sur de la India, durante los festivales templares anuales, se levanta un escenario temporal al aire libre, donde famosas compañías de teatro representan obras, la mayoría escenas de las grandes épicas hinduistas, como el *Mahabharata* y el *Ramayana*.
Yo solía ir a ver esas representaciones.
En una de esas ocasiones, escenificaban el momento del *Mahabharata* en que Dusshasana intenta desnudar a Draupadi y esta acaba siendo salvada por el Señor Krishna.
El personaje de Draupadi era interpretado por un hombre que vestía un *sari*, una prenda femenina india.
Siguiendo el plan, llevaba siete *saris*, uno encima del otro, de manera que Dusshasana se los iba quitando llevando la cuenta.
Cuando llegó al séptimo *sari*, Draupadi debía gritar, llamando en su auxilio al Señor Krishna y éste debía aparecer.
El caso es que por alguna razón... el personaje de Draupadi se equivocó al vestirse y solo llevaba 6 *saris*.
En el escenario, Dusshasana empezó a tirar del sexto *sari* y de repente, ¡Draupadi se dio cuenta del error!
Así que empezó a gritar: «¡Suéltalo, suéltalo!».
Dusshasana creyó que Draupadi estaba interpretando su papel de maravilla y ¡siguiendo tirando para quitárselo!
Finalmente, Draupadi se quedó en el escenario con unos pantalones cortos y una blusa, ¡con maquillaje de mujer!
Pero mantuvo la suficiente presencia de ánimo como para gritar: «¡Oh Krishna! Qué benevolente has sido, ¡has cambiado mi sexo para evitarme la vergüenza!».

Incluso ahora, cuando recuerdo esa escena, ¡no puedo dejar de reír!

Así que comprende que tener conocimiento está muy bien, pero no lo utilices para solidificarte. Recibe abierto cada momento. No mantengas nociones preconcebidas. Si vives con esa apertura nada será mundano para ti. Entonces te darás cuenta de que incluso tu propia esposa, con la que has estado viviendo a diario ¡es fresca y deleitable!

Cuando se convierte en tu actitud, existen muchas posibilidades de que la otra persona sienta la apertura en ti y ella también se abra a ti de una manera deliciosa. Luego se convertirá en un ciclo positivo en el que pasas por la frescura de cada momento. Solo habrá frescura en todas partes. ¡Nada resultará rancio!

El ego vive sin parafernalia

Cuando vives con ego, necesitas cierta parafernalia, ciertos apoyos, ciertas personas a tu alrededor todo el tiempo. Ese apoyo es lo que te proporciona tu identidad. Sin eso no eres nadie. Un rey solo es rey cuando cuenta con un reino. Por otra parte, un *Paramahamsa*, un ser inegoico, es un rey en sí mismo. ¡No necesita ningún reino! ¡Duerme donde estira sus piernas y come donde tiende su mano! Simplemente sigue el fluir de la Existencia. Es un alma realizada.

Pero cuando te conviertes en *Paramahamsa*, se formará a tu alrededor un gran reino, automáticamente, y no serás alcanzado ni mancillado por él. Solo los débiles crean un reino para sí mismos y extraen su apoyo y fortaleza del mismo. Solo el débil necesita el *estatus* para su sostén. Para un *Paramahamsa*, su «estado» lo hará todo por él; no le alcanzará el estatus que le rodea.

Buscas la parafernalia porque sientes que sin ella la vida es vacía y mundana. Y sientes que la vida es mundana porque continuamente buscas milagros. Los mayores milagros de la Existencia suceden a cada momento delante de tus ojos. ¡Pero estás tan preocupado con tu ego que no los ves!

Tu propio cuerpo es un milagro. Es más colosal que cualquier superordenador que pueda inventarse. Los millones de células y las miles de actividades sincronizadas que tienen lugar en tu cuerpo son el mayor de los milagros del planeta Tierra. Si sabes cómo dejar de lado la mente y vivir en sintonía con la Existencia, comprenderás que eso que buscas y que denominas milagros no son sino los sucesos naturales sincrónicos que suceden en la Existencia. Lo que ocurre es que sencillamente tu ego hace que todo eso parezca ordinario, eso es todo. Tu conocimiento lo reduce a lógica mundana.

P: ¿Por qué a pesar de lo que sabemos, seguimos decidiendo sufrir?

¡Qué buena pregunta! ¿Por qué elegimos sufrir cuando podemos optar por vivir felices?

Verás, no conoces tu Ser, que en realidad es tu auténtica identidad. Con el tiempo empiezas a relacionarte con el mundo exterior y a crear una pseudo identidad para ti mismo. Con esa pseudo identidad puedes relacionarte con el mundo exterior. Esta pseudo identidad es el ego. Está constituido por las etiquetas que otros te pegan. Desconoces quién eres en realidad.

Imagina que te pregunto quién eres. ¿Qué contestarías? Dirías: «Soy el padre de tal y cual», o: «Soy la hermana de este y el otro», o: «Soy médico», o algo parecido. ¿Pero qué son todas esas identidades? Solo son tus relaciones y profesiones. Eres hija de tu padre, esposa de tu marido, madre de tus hijos. ¿Pero quién eres para ti misma?

En la actualidad solo existes respecto a las relaciones y profesiones. Tu ego se ha erigido sobre eso. Tu identidad procede de ahí. Por eso siempre existe el peligro de que pierdas tu identidad. Se trata de algo artificial y por ello puede romperse en cualquier momento. Por eso debes esforzarte tanto en mantenerla.

En realidad, tu naturaleza inherente es «estar solo». Cuando estabas en el vientre de tu madre, estabas solo. Te bastabas a ti mismo. Esa es tu individualidad. Con el tiempo, esa individualidad es absorbida por lo que llamas personalidad. La individualidad es natural; la personalidad es social.

Sucede de manera parecida a esto: un paquete va de un sitio a otro y en cada sitio por el que pasa, queda sellado con diversos detalles. En realidad, el paquete no es esos sellos sino lo que contiene, ¿no es así? De la misma manera, tú no eres los sellos que la gente te pega encima; eres el contenido en tu interior.

Con el tiempo, tu ego se va creando a partir de esos sellos y necesitas más y más gente para alimentarlo. Por eso te darás cuenta de que eres totalmente incapaz de estar a solas, contigo mismo. Cuando estás contigo mismo, no escuchas las voces de los demás alimentando tu ego. Tu ego pasa hambre. ¿Qué haces entonces? ¡Enciendes la televisión y la miras!

Una anécdota:

> Un hombre perteneciente a un antiguo partido político, se moría.
> Cuando sus amigos llegaron se enteraron de que mientras agonizaba había cambiado su lealtad, pasándose al partido de la oposición.
> Se quedaron perplejos y le preguntaron el por qué.
> El hombre replicó: «¡Ah! Prefiero que sea uno de *los suyos* el que se muera!».

¡Qué fuerte es nuestra pseudo identificación! Para nosotros se ha convertido en una realidad tan sólida que nos ciega, impidiéndonos ver nada más. Incluso en el momento de la muerte ¡nos resulta difícil renunciar a nuestro prestigio! Vivimos *y* morimos inconscientemente.

El miedo a perder tu personalidad, que es tu único punto de referencia, hace que te comportes de la manera en que lo haces. Por eso decimos que *tu ego está dando guerra*. La espiritualidad trata de llegar a perder esta personalidad, esta pseudo identificación.

Eso puede suceder cuando empieces a observar. Cuando empieces a observar, comprenderás que eres lo que contiene el paquete y no las etiquetas pegadas en el mismo. Cuando tiene lugar esa conciencia, no necesitas ninguna conferencia, sermón, enseñanza o prédica.

P: Si nos entregamos a usted, nuestro maestro, ¿se ocupará de nuestro ego?

En primer lugar, si te entregas de verdad, te iluminarás. No se trata de «cuando me entregue», etc. Pero digamos que si decides permitirme trabajar en ti, podaría tu ego y lo dejaría como un bonsái hasta el momento en que lo perdieses por completo y te iluminases.

Dispondrías del ego suficiente para atender a tus asuntos, para realizar tus actividades cotidianas, pero no para herir a otras personas ni a ti mismo. Tu ego sería como semillas tostadas y no crecería más.

Comprende que una persona que todavía no se ha iluminado tiene ego en sí misma en una u otra forma. Pero tanto si tienes un ego activo o un ego pasivo, cuando más te vas convirtiendo en el observador, más se disuelve el ego. Por el momento bastará con comprender esto.
Con la gente corriente puedes proteger fácilmente tu ego y salirte con la tuya. Pero a un maestro nunca puedes engañarle. Solo puedes engañarte a ti mismo y creer que le has engañado. Sin embargo, aunque mantengas tu ego profundamente oculto y encubierto, así como tu marrullería, a ojos del maestro estarán desnudos y al descubierto. Mientras tú te esfuerzas por ocultarlo, el maestro intenta curarlo. Solo él sabe lo cancerígeno que es el ego.

Permite que te cite algunas cosas de la *Bhagavad Gita*, la enseñanza del Señor Krishna al mundo.

Cuando la *Bhagavad Gita* empieza, Arjuna se siente confuso.

Dice: «¡Oh, Señor! No sé qué hago en la vida. Por favor, guíame».

Krishna le explica el *Sankhya Yoga*, el camino para alcanzar el alma.

Luego explica el *Karma Yoga*, luego el *Bhakti Yoga*, a continuación el *Karma Sannyasa Yoga*, luego el *Gnana Karma Sannyasa*, el *Raja Vidhya Yoga* y demás.

Explica distintas técnicas de meditación a través de 700 versos en 18 capítulos.

Al final Arjuna dice: «Krishna, estoy más confuso de lo que estaba cuando empezaste a explicarme. ¿Qué técnica he de seguir? ¿Qué técnica es mejor y más rápida? ¿Cuál es el método más corto, la técnica última?».

Krishna le contesta en el capítulo 18, el último.

Como cualquier maestro hace, las palabras con las que concluye, son la verdad final, firme y última.

Krishna dice, *Sarva dharman parithyajya mamekam sharanam vtaja, aham thva sarvapapebhyo mokshayishyami ma suchaha.*

Lo que dice es de tal calibre que si imaginamos que todas las religiones, filosofías y libros espirituales son una vasija de leche, esto sería la mantequilla extraída a partir de todo ello.

Dice: «Te he explicado todas las formas de justicia. Simplemente entrégamelo todo. Entrégate a Mí y yo me ocuparé de ti. Te liberaré de todos tus pecados y te elevaré hasta la liberación».

En esta estrofa Krishna está haciendo una hermosa promesa.

A través de la estrofa, Krishna muestra al mundo que la *entrega*, es la técnica final, firme y esencial, el atajo hacia el estado inegoico, a la liberación.

Otra bella historia sobre Krishna y Arjuna:

> Krishna y Arjuna paseaban juntos un anochecer.
> De repente, Krishna señaló un cuervo y dijo: «Arjuna, ¡mira ese cuervo verde!».
> Arjuna miró en esa dirección y dijo: «¡Sí, Krishna, lo veo!».
> Pocos minutos después, Krishna exclamó: «Arjuna, ¡mira ese cuervo negro!».
> Arjuna dijo: «¡Sí, Krishna, lo veo!».
> Krishna preguntó, para poner a prueba a Arjuna: «¡Qué idiota eres, Arjuna! Los cuervos verdes no existen. ¿Cómo puedes haber visto uno?».
> Arjuna contestó: «Krishna, cuando dijiste que era un cuervo verde, yo lo *vi* como un cuervo verde».

Los *sentidos* de Arjuna se habían rendido a Krishna. Rendir, entregar los sentidos al maestro es la entrega más difícil. El maestro en la propia Existencia; es lo informe en forma. Cuando tus sentidos solo perciben lo que dice el maestro es que has alcanzado el punto más elevado de la entrega.

¿Qué es la entrega? La palabra entrega cuenta con un significado muy profundo. Si no lo comprendemos correctamente, ¡lo malinterpretaremos! Estaremos cometiendo un grave error. Malinterpretaremos profundas verdades.

Una anécdota:

> Una noche, dos borrachos caminaban por una calle junto a una lámpara halógena.
> Uno de ellos la vio y exclamó: «¡Mira, el sol ha salido para nosotros!».
> El otro replicó: «No, es de noche. Es la luna».
> El primero continuó: «Es de color amarillo y por lo tanto se trata del sol».
> Un tercer hombre, también borracho, pasó junto a ellos.
> Le preguntaron: «Oiga, puede decirnos si es el sol o la luna».
> El hombre contestó: «Soy nuevo en este barrio; no lo sé».

Así que cuando le preguntas a alguien que no sabe, bien no obtendrás una respuesta o te dará una errónea.

Solo quienes lo hayan experimentado podrán explicártelo con claridad. Si preguntas por el significado de entregarse a una persona que no lo ha experimentado, te dirá: «Dale todo a Dios, eso es todo».

Eso no es la entrega.

Llegó un hombre y me preguntó: «¿Si le entrego todo a Dios, irá todo bien?».

Le contesté: «Sí, si realmente le entregas todo a Dios, todo estará bien».

Regresó al cabo de tres días y me dijo: «*Swamiji*, le he entregado todo a Dios».

Me sentí feliz y le pregunté: «¿Y ahora adónde irás?».

«Al bar», contestó.

Y continuó: «A partir de ahora, Dios es el único responsable de todo lo que haga».

En realidad esa es una manera de engañarse uno mismo. Si realmente se hubiera entregado, también habría entregado el hábito de la bebida. No sería capaz de volver a beber.

Ramakrishna Paramahamsa, el maestro iluminado de la India, dice bellamente: «Cuando la auténtica entrega procede de tu corazón, Dios te guiará en cada paso de tu vida y nunca te equivocarás». Cuando la entrega no florece desde tu interior y solo es palabrería, te engañarás a ti mismo y a los demás.

La entrega te hará pensar en la Existencia todo el tiempo. Poco a poco perderás tu propia identidad, tu propio ego. En el *Bhagavatam*, una antigua épica hinduista, hay un

verso en que una *gopi* (nombre dado a un grupo de ardientes devotas de Krishna) dice: «No puedo pensar en nada más que en Krishna. Le he entregado mi mente. Si tuviera que pensar en otra cosa, debería retirar mi mente de Él. ¿Cómo podría hacer algo así?».

Ramakrishna Paramahamsa sufrió de cáncer en sus últimos días.

Él, que había curado a tanta gente de muchas enfermedades.

Alguien le preguntó: «¿Por qué no puede mantener su mente en su propia enfermedad durante un momento y curarla?».

Contestó: «He entregado mi mente a la energía infinita. ¡Cómo iba a recuperarla para mantenerla en mi enfermedad!».

Eso es auténtica entrega.

La energía cósmica se ocupará de nosotros. Pudieras preguntar: «¿Solucionará esa energía cósmica todos mis problemas si me entrego?». En la *Bhagavad Gita*, Krishna responde bellamente, o más bien promete: «Cuando un hombre solo piense en Mí, sin ningún otro pensamiento, yo me ocuparé de sus dones así como de su disfrute. En cuanto a aquellos que se entregan comprometidamente a Mí, me ocuparé de sus ganancias así como de su prosperidad. Sus problemas se disolverán».

Para que tenga lugar una auténtica entrega son necesarios el compromiso y la madurez mental. No es necesario entregarte a Dios o a ningún maestro. Puedes entregarte a nada. La entrega *en sí misma* es una virtud y posee un gran poder en sí misma. Cuando te entregas, estás reconociendo que existe una fuerza vital mayor que tu ego, eso es todo.

En realidad, Dios solo es una excusa para que te entregues. Lo importante es el *acto* de entregarse. Dios no es la meta; la auténtica meta es la entrega. Cuando te entregas o cuando sueltas el ego, dejas de ser una entidad separada de la Existencia; te fundes con la Existencia o Dios. Entonces comprendes que no hay ningún Dios sentado por encima. Solo está la Existencia, que lo llena todo en este universo, ¡incluyéndote a ti!

Una anécdota:

> Un hombre decidió que iba a entregarse pero no sabía cómo hacerlo.
> Decidió que iría al bosque y se entregaría a la primera persona que le saliese al paso.
> Fue y esperó en el bosque.
> La primera persona que apareció fue un ladró que escapaba de la policía.
> El hombre se postró a sus pies y declaró que el ladrón era su guru y que se había entregado a él.

El ladrón se quedó perplejo y no supo qué hacer.
Contestó apresuradamente: «Muy bien, si es así, cierra los ojos y quédate aquí hasta que regrese», y huyó.
El hombre era una persona muy comprometida y se quedó allí, sin comer ni dormir, durante mucho tiempo.
La historia continúa diciendo que al ver su entrega, ¡el Señor se le apareció y le dio la liberación!

No importa a quien te entregues. Lo que tiene el poder de cambiar tu vida haciéndola dichosa es el pensamiento de entrega total. Cuando te entregas, te conviertes en poseedor de la inagotable energía que es la Existencia, y puedes con todo lo que te salga al paso.

Te muestras fuerte y firme frente a todo lo que te llega. La gente a tu alrededor descubrirá que eres un pilar de fortaleza. Podrás sentir la mano invisible de la Existencia en ti.

Si no te has entregado, significará que tu ego sigue impidiéndote fundirte en el infinito y automáticamente devendrás finito en cuanto a recursos y energía.

Un maestro es un dispositivo para ayudarte a entregarte. Entregarse no significa que dependes de alguien. Simplemente quiere decir que aceptas la ayuda de esa persona para disolver tu propio ego, eso es todo.

P: ¿Puede decirnos algo más sobre la meditación y sobre cómo puede ayudarnos a perder el ego?

Sí, pero permite que primero te diga por qué aparecieron las técnicas de meditación.

El ser humano, ya desde su creación, se ha preguntado e investigado acerca de qué ha creado este bello universo; qué ha creado esta hermosa tierra y la ha lanzado al espacio; qué es lo que hace que los ríos fluyan y las montañas se eleven. Concluyó que existe una fuerza o energía que lleva a cabo todo eso. Concluyó que debía haber cierta energía tremenda que lo dirigía todo. Luego empezó a preguntarse cómo establecer conexión con esa energía.

Los primeros que llegaron a esa conclusión, y que investigaron y establecieron una conexión con esta energía, fueron los *rishis*, almas realizadas o maestros iluminados. Una vez que realizaron la iluminación, crearon muchos métodos para que las generaciones futuras realizasen también esta energía. Los métodos que ofrecieron cada uno de ellos son las diversas técnicas de meditación y religiones.

Cada uno de ellos realizó a Dios de manera diferente, mediante una técnica distinta, y tomaron nota de ello independientemente., igual que los científicos crean informes del resultado de una investigación sobre sus descubrimientos e inventos. Cada *rishi* ofreció un informe sobre su iluminación y eso se convirtió en una religión o en una técnica de meditación.

Esas primeras almas realizadas formaron distintas religiones para establecer esas ideas sobre la fuerza vital que dirige este mundo. A esa fuerza vital le llamamos Jesús, Alá, Shiva y demás. Ni siquiera fue necesario que creasen ningún Dios. Los ateos no creen en ningún Dios, pero han de creer en su propia existencia, ¿no es así? Si creemos en nuestra propia existencia y buscamos una respuesta a la pregunta: «¿Quién soy yo?», eso se convierte en una técnica de meditación, y podemos realizar a Dios. Sea como fuere, esos distintos caminos o técnicas de meditación se convirtieron, con el tiempo, en distintas religiones.

¿Pero qué sucedió a continuación? La gente abandonó la idea básica que subyace a todas las religiones y empezó a pelearse en nombre de la religión.

Una anécdota:

> Un tamil, un inglés, un indio del norte y un bengalí viajaban juntos.
> A lo lejos vieron un lago.
> El tamil lo vio desde el sur y lo llamó *thanneer*, que es la palabra tamil para agua.
> El inglés lo vio desde el oeste y lo llamó *water*.
> El indio del norte lo vio desde el norte y lo llamó *paani*.
> El bengalí lo vio desde el este y lo llamó *jal*.
> Los cuatro se referían a lo mismo: agua.
> Pero empezaron a pelearse por ello diciendo que lo que cada uno de ellos decía era lo correcto.
> Ninguno de los cuatro intentó meterse en el lago y comprobar por sí mismos qué es exactamente el agua. El tamil sostenía lo que su abuelo le contara, el inglés afirmaba que su padre le dijo que era *water*, el indio del norte y el bengalí también se aferraban a lo que sus respectivos abuelos les dijeron.
> Acabaron peleándose sin ni siquiera haber intentado beber un trago y ver qué era.

Eso es exactamente lo que nosotros hacemos. La gente que se pelea por la religión hace lo mismo. Han de comprender que las almas realizadas llamaron a las cosas dependiendo del ángulo de su visión, pero que todo es uno: Existencia o Dios. Krishna y Cristo quieren decir lo mismo. La gente les ve desde ángulos distintos, eso es todo.

Esas cuatro personas ¡discuten sobre lo que les dijeron sus abuelos sin meterse en el lago! ¿Qué pasará? Pues que se pelearán porque cada uno de ellos piensa que lo que su abuelo le dijo es lo correcto. Si decidieran dejar de lado lo que sus abuelos les contaron y se metieran en el lago y lo comprobaran por sí mismos, ¡comprenderían que todos sus abuelos hacían referencia a lo mismo! Dejaría de haber lucha.

En la actualidad, solo se pelean los que no se han metido en el lago ni bebido un trago de agua. Quienes difunden el terrorismo en nombre de la religión son los que no se han metido en el lago de la espiritualidad y probado la verdad. Los cuatro que se pelean se limitan a quedarse de pie en la orilla, peleándose. Así que comprende que la verdad se expresa de diversas maneras, eso es todo.

Volviendo a la meditación, y dicho en pocas palabras, meditar es permitir que tu mente se relaje, eso es todo. La meditación no es concentración. Cuando te concentras, intentas excluir todo de tu mente, lo cual es una tarea imposible.

Siéntate durante dos minutos e intenta excluirlo todo de tu mente: ¡te volverás loco! Cada cosa que intentes excluir no hará sino regresar y torturarte. Así que la concentración no es meditación. La meditación es simplemente incluirlo todo y relajarse.

Siempre que dispongas de tiempo, relájate y sé consciente de todo lo que te rodea. Escucha con tu corazón todos los sonidos que tienen lugar a tu alrededor. Pudiera tratarse del sonido de los pájaros, del sonido del viento moviendo el calendario, del sonido del ventilador que gira en el techo, del sonido de la gente que te rodea, o cualquier otra cosa. Escucha con un corazón abierto. Ten en cuenta de que no todo son distracciones. Fluyes con ellas, así que no son distracciones. Cuando fluyes con ellas, dejan de ser distracciones.

Mientras lo haces, te das cuenta de que existe cierto silencio, un núcleo complejo en el interior, que está presenciando todo esto. Te vas haciendo cada vez más y más consciente de ese silencio en tu interior. Tendrás vislumbres de ese silencio en ti.

También irás perdiendo conciencia de tu cuerpo, lentamente. Solo tendrás presencia. Te sentirás a ti mismo solo a través de tu presencia, no del cuerpo ni de la mente.

La meditación te ayudará a darte cuenta de que solo eres un testigo en la vida. Te ayudará a centrarte bien en el interior de tu ser y a realizar tus tareas mundanas con mucha más eficiencia y dicha porque en ti llevarás un silencio interior que no te permitirá distraerte ni ser perturbado por nada. Si continúas, empezarás a abandonar el «yo» y el «mío». Tu ego se disolverá. Tu ego no es más que la intensa sensación e identidad con que cuentas acerca de tu mente y tu cuerpo.

¿Por qué crees que intentamos crear un movimiento mundial para la meditación? La meditación es la única llave para la paz global. Cuando empiezas a mirar interiormente, dejas de entretenerte con distracciones del mundo exterior como poder, dinero, venganza, etc. Todas tus energías básicas se transformarán en elevadas energías espirituales. La concienciad colectiva experimentará un giro y automáticamente prevalecerá la paz.

Por eso me concentro en la transformación de los individuos. Cuando un grupo de individuos se transforma con una comprensión experiencial, inspiran a su vez a otros a partir de su propia experiencia y eso continúa creando una nueva configuración mental positiva en la sociedad.

A menos que tu comprensión se convierta en una experiencia, la transformación no es posible. La meditación puede hacer que comprendas una experiencia. La meditación es la única esperanza de transformación del individuo y por lo tanto de la humanidad.

Cuando meditas, tu inteligencia se desarrolla. Empiezas a obtener una mayor claridad acerca de todos los asuntos. No necesitas seguir preguntando alternativa a otras personas. Simplemente sabes; eso es todo. Y sabes porque estás muy sintonizado con tu inteligencia interior. Sabes que no está equivocada.

Sabrás desde tu ser que vas en la dirección adecuada. Habrá muchos momentos en que el avance resulte difícil, porque irás contra la mayoría, ¡pero sabrás que el resultado será hermoso y liberador! Todo lo que necesitas es perseverar y contar con una gran fe en tu propia inteligencia.

Cuando te nutres a ti mismo con meditación, tu capacidad se expande y eres capaz de hacer muchas cosas en el mundo exterior. No existirá límite para lo que puedas hacer y expresar. Te descubrirás desarrollándote en distintas dimensiones.

Cuando funciones con tu inteligencia interior y no con el ego todo te resultará fácil. Cuando tienes dificultades se debe a que tu ego está alienándote de eso. Cuando te pierdas a ti mismo y empieces a fundirte con la Existencia, nada resultará complicado; simplemente fluirás. Tu inteligencia trabajará automáticamente para que utilices la energía Existencial en ti.

¡Empezarás a considerarte como un obrador de milagros! Las cosas que antes te parecían estar más allá de tus capacidades, de repente se convertirán en fáciles. Pasarás de la ignorancia a una profunda conciencia.

P: ¿Nos hallamos en el mismo estado inmental cuando estamos profundamente dormidos sin soñar y cuando estamos en meditación?

No. En el sueño profundo llegas al nivel de la semilla y regresas al estado en que estabas antes de dormir. En ti no tiene lugar ningún desarrollo. Cuando estás meditando de verdad, llegas al nivel de la semilla, la semilla se abre y pasas al siguiente estado elevado. Esa es la diferencia. Son dos extremos. Claro está, cuando lo observas desde fuera, los extremos siempre se parecen. Un loco parece un místico, ¡y un místico parece un loco! Ambos han perdido su mente pero en distintas direcciones.

P: ¡Cómo es que siempre está tan hermoso?

(*¡Swamiji se ríe!*)

¡Sí, es una pregunta interesante! ¡Cómo parezco siempre hermoso!

Verás: si solo encontrases hermosa esta forma de mí, hacia la que te sientes atraído, la atracción titubearía con el tiempo, las situaciones, la indumentaria y otras cosas. Solo tienes que pensar que si me ves siempre con la misma indumentaria, escuchas las mismas canciones, la misma voz a diario y que sigues aquí, con tantas ganas como siempre. ¿Crees que podrías continuar así con alguien más en tu vida? Comprende que no se trata de la *persona*, sino que es la *presencia* la que irradia la belleza que sientes.

En lo que a ti respecta, tú eres una *persona*. En lo que a mí respecta, yo simplemente soy una *presencia*, eso es todo. La presencia inegoica es tan potente que te atrae. Existen muchos modelos y actores masculinos guapísimos con una personalidad mejor, ¿verdad? Pudieras sentirte atraída por ellos, pero no con un anhelo desde el interior, como en este caso, ¿no es cierto?

En este caso el anhelo procede de tu ser, porque tu ser percibe la divinidad tras la forma. Es la única preocupación de tu ser. La presencia inegoica resulta extática para tu ser. ¡Por eso regresas aquí una y otra vez!

Ya lo ves: el anhelo de sentir a Dios está en el hondón de todos los seres humanos, ¡pero no es tangible! Cuando me ves, sientes un tirón y te preguntas qué es. El tirón es la llamada de tu ser. Pero inmediatamente empiezas a pensar en lo que pudiera ser; solo sabes aplicar tu mente y reducirlo todo a lógica. Dios está más allá de la lógica. Esa es la razón por la que no puedes explicar con tu lógica por qué sientes un tirón para venir aquí.

Todos se sientan ahí, mirando boquiabiertos y preguntándose qué es lo que hace que miren durante horas, sin un parpadeo. Eso es lo que sucede cuando el anhelo es profundo. El anhelo es el de llegar a casa. Durante muchas vidas has intentado colmar ese anhelo pero no has tenido éxito, pero vuelves a intentarlo; tomas otro nacimiento.

Cuando se siente ese anhelo, algunos lo siguen y comienzan su viaje interior, ¡mientras otros se asustan y escapan!, o bien se demoran en los círculos externos y así si algo sucede, ¡pueden echar a correr juntos! He de engañarte y enseñarte que has llegado y que no hay nada más excepto soltar... ¡el ego!

Siempre operas a partir del miedo porque así te han enseñado. El miedo es una forma pasiva del ego. Estás tan asustado que abandonarías, así que mantienes una distancia disfrazada de miedo. No creas que el miedo sea algo humillante. El miedo es una forma muy engañosa del ego. Tienes miedo de soltar. Tienes miedo de llegar a disolverte.

Comprende que la Existencia es amor. Solo es amor, nada más. La Existencia también te conoce porque formas parte de ella. Si la Existencia no te conoce, ¿entonces quién lo hará? Así que no hay nada que temer.

Con la Existencia no has de pretender nada. Puedes ser normal y la Existencia continuará obsequiándote. La Existencia solo conoce el amor y perdonar. No conoce ninguna otra virtud. Juzgas a la Existencia según tus propios y egoístas estándares morales, ese es el problema.

Cuando sepas que formas parte de la Existencia, te sentirás liberado. Cuando crees que estás separado de la Existencia, caes en la desdicha. ¡Es estupendo ser una parte de la Existencia! A causa de tu ego, sientes que eres distinto de la Existencia.

Cuando procedas hacia el interior, te irás haciendo cada vez más consciente de que eres una parte de la Existencia. La conciencia irá sustituyendo poco a poco al ego. Cuando la conciencia se hace cargo, el ego tiene que disolverse. No hay otro modo. Hasta que la conciencia se haga cargo, sentirás que eres una entidad sólida y que estás totalmente desconectado de la Existencia.

En realidad, todo el cielo está ahí para que lo veas. Pero lo ves a través de tu ventana, observando lo que tu ego te permite ver, crees que el cielo en el interior del marco es el auténtico cielo. Todos esos juegos no son más que juegos del ego. Ser consciente de ello es el primer paso para salir de ahí. La conciencia es la llave maestra que puede abrir cualquier cerradura en tu interior. Por eso digo una y otra vez que hay que aportar conciencia.

P: *Swamiji*, ¿cómo describiría su preocupación por nosotros?

Mi única preocupación es ayudarles a florecer. ¡Eso es lo más importante que puedo hacer y viceversa! Quiero que la gente realice su dicha innata, su potencial infinito de energía. Ahora, el hombre cree que es un ser humano a la busca de experiencia

espiritual. Ha de comprender claramente que es un ser espiritual en busca de una experiencia humana. Estoy trabajando para enseñarle eso.

Y la única manera en que puede aprenderlo es haciéndose consciente de las formas de ego que le hacen sentir que es un ser humano en lugar de un ser espiritual. Cuando el hombre pasa de rezar a devenir, es que ha hallado la llave.

P: ¿Cómo sucede la transformación cuando uno medita? ¿Puede decirnos algo más sobre el papel del maestro?

Cuando una persona medita, todas sus emociones básicas, como ira, lujuria, celos, apego excesivo, etc., se transforman en energía superior. Eso le impulsa hacia esferas más elevadas de conciencia y presencia. Deja de estar agitado como antes. La transformación de la energía solo sucede a través de la meditación.

Cuando esta transformación tiene lugar en todos los individuos, toda la sociedad se transforma. En ese caso habrá menos violencia y más armonía global. El camino más práctico hacia la paz mundial es a través de la transformación del individuo.

Con meditación y la orientación del maestro, la transformación es un proceso por el que pasas para destruir todo lo que *no* eres tú. Es un proceso doloroso por el que pasas con un maestro, porque has de renunciar a todas las cosas que consideras muy cercanas; todas las cosas que creías ser tú.

El maestro te mostrará continuamente todo lo que no eres tú y todo empezará a soltarse. Creará situaciones para que afloren tus emociones reprimidas. Solo necesitas dejar que trabaje en ti para que elimine todo lo que has ido acumulando a lo largo de muchas vidas.

No dejo de repetir a la gente que si trata de huir, subestiman al maestro una vez más. No intentes escapar. Yo pondré mis manos exactamente en los tumores que se ocultan en el interior, en los tumores que son tu ego. Simplemente deposita tu fe en mí y ten la valentía de abrirte. Entonces podré curar todos tus tumores. Abriéndote al maestro, te abandonará la mitad del ego. Del resto se encargará él. Solo has de levantar la mano; él te elevará, eso es todo.

Cuando seas un buscador sincero, cuando estés listo para una transformación, te abrirás al maestro y todo sucederá automáticamente. Si solo te quedas mirando escaparates, entonces no sucederá gran cosa; pasarás de un maestro a otro sin aprender nada de ninguno de ellos.

Cuando medites, medita intensamente. Cuando la intensidad acompaña a la meditación, la transformación está destinada a ocurrir; la superconciencia tendrá lugar. Normalmente, o somos intensos y no meditamos o meditamos sin intensidad. Tenemos una cosa pero no la otra. Hemos de contar con ambas a fin de florecer.

No importa cuánto medites; lo que importa es la intensidad de la meditación. La cualidad de la conciencia es lo que importa. Cuando tomes la decisión consciente de interiorizarte, eso en sí mismo te proporcionará la intensidad para meditar.

P: Siempre intentamos lograr algo en la vida. ¿Es eso también un juego del ego?

¡Sí, desde luego! Has dado en el clavo. Cuando piensas que la vida tiene un propósito y corres tras ese propósito, estás siendo egoísta. Cuando realices la belleza de la Existencia y fluyas con ella, comprenderás que la vida *en sí misma* es el propósito y que todas las metas son meras ilusiones. Entonces habrás adquirido conciencia; luego no serás más egoísta.

Un maestro es quien te hace comprender el «despropósito» de la vida. Cuando buscas un propósito, te pierdes la realidad, porque cuando corres tras el propósito te pierdes el presente. Simplemente te pierdes la Existencia.

Cuando te das cuenta de la falta de propósito de la vida, empieza a florecer en ti una nueva conciencia. Entonces comprenderás que los diamantes que protegías hasta ahora no son más que piedras. Comprendes que aquello que considerabas importante, no son más que meros juguetes. Comprendes que el dinero no es la verdadera dicha que buscas. Estás buscando más allá.

Empezarás a considerar la vida con una gran representación divina de la Existencia. Disfrutarás de la obra e interpretarás tu papel disfrutando y con perfección. No vivirás para los objetivos; vivirás por el hecho de vivir y de disfrutar la vida.

Comprende que no estoy diciendo que debas dejar de ganarte la vida. Sin dinero no puedes hacer nada en la vida. Lo que estoy diciendo es que disfrutes de vivir a cada momento y conviertas tus metas en algo meramente incidental. Debes comprender que todo es meramente una representación y que tú eres un intérprete. Cuando te aferras a metas, no te estás enterando de nada.

¿Tiene algún sentido aferrarte a tu papel en una obra o a cualquier otro personaje, o a lo que sea? ¡No! Sería una ridiculez, ¿no es así? Del mismo modo, la vida también es una gran representación, así que no te apegues a ella de ninguna manera. Interpreta tu papel y disfruta de todo el espectáculo.

Comprende que la vida no es la meta, sino el camino. Cuando tienes una meta, corres. Cuando corres, tus pies no tocan el suelo. Cuando no tocas el suelo, te pierdes la belleza de la Existencia. Cuando corres te estás literalmente perdiendo la sensación de la Existencia bajo tus pies. Cuando abandonas la meta, el énfasis recae automáticamente en el camino. El camino ha de disfrutarse. La meta se resolverá automáticamente.

Cuando comprendas la falta de propósito de la vida, comprenderás el sentido de la vida. Hasta que lo comprendas, vivirás tu vida de manera inconsciente. Vivirás sin una conciencia adecuada. Vivirás con un ego sólido, pendiente únicamente de metas y no de la belleza de la propia vida.

Sacrificar toda tu vida por un objetivo no es manera de vivir. Si vives de ese modo, una vez que alcances el objetivo te arrepentirás de haber malgastado toda tu vida en cosas insignificantes. Abandona el objetivo y disfruta del camino. Medita en esta enseñanza una y otra vez. La verdad se te revelará.

Una cosa más: no excluyas nada de tu vida y nunca pienses que te estás perdiendo algo en la vida. La espiritualidad nunca es excluyente, siempre es integradora. Cuando excluyes algo de tu vida, te estás perdiendo algo. En lugar de ello, integra e incluye todo. Entonces estarás íntegro. Cuando estás íntegro, ¡te haces sagrado!

Claro que, si algunas cosas no te interesan, entonces es otra cosa. No has de preocuparte de incluirlas en tu vida. Funciona con conciencia y fluye.

Comprende que un científico es una persona que crea una fórmula para reproducir algo que ha descubierto en el mundo exterior para que lo experimenten otros.

Un maestro es una persona que crea una fórmula para reproducir algo que ha experimentado en el mundo interior para que otros lo experimenten. Crea una fórmula para reproducir la dicha que ha experimentado en su propia conciencia, para que otros la experimenten.

Ahora te estoy dando una fórmula para que realices la dicha última, o *nithyananda*.

P: ¿Cómo debemos proceder para destruir el ego?

En primer lugar, has de comprender que tienes ego en una u otra forma: puede ser activo o pasivo. Luego comprende las distintas maneras en que el ego se manifiesta, los modos de los que hemos hablado hasta ahora. Toda tu culpabilidad, deseos, miedo, humildad, engreimiento, etc., no son más que formas del ego, que tienen lugar en ti porque sientes un sólido «yo» y «mío». Una vez que lo has entendido, conviértete en el

testigo, para que así comprendas que toda la vida es una representación. Haciéndolo podrás sentir cómo se disuelve tu yo sólido, como se disuelve tu ego.

Cuando empieza a suceder, automáticamente sintonizarás con la Existencia y verás como las cosas se reorganizan ellas mismas, haciendo que la vida te resulte hermosa. Luego, vive con el único objeto de matar a tu ego. No lo ocultes en ningún sitio. Estate siempre dispuesto a matar tu ego. Cuando estás dispuesto a matar tu ego, estás dispuesto a liberarte, eso es todo.

P: Usted dijo que el *chakra ajna* está asociado con la inocencia y la inteligencia. ¿Cómo explicaría la inocencia y la inteligencia?

Cuando te liberas del rígido mecanismo de la mente, te tornas fluido, fluyendo, como un río. Entonces eres inteligencia. Cuando eres capaz de pensar con lateralidad, eres inteligente. Cuando eres espontáneo, eres inteligente. Cuando es difícil desafiarte, eres inteligente.

Cuando sabes que la vida es una representación, eres inteligente. Cuando comprendes que la Existencia es la fuerza vital esencial, eres inteligente. Cuando estás atento y eres consciente de tu silencio interior, eres inteligente.

Cuando puedes sonreír y reír con espontaneidad sin meter la mente de por medio, eres inteligente. Cuando irradias energía a través de tu mera presencia, eres inteligente. Cuando no te quedas pegado en ningún sitio durante mucho tiempo, eres inteligente. Cuando puedes sentir tu ego de manera consciente, eres inteligente. Cuando sabes que eres rico, pero no a causa de tus riquezas sino de tu ser, ¡eres inteligente!

Cuando reconoces a un maestro, eres inteligente. Cuando estás dispuesto a entregar tu ego al maestro, eres inteligente. Cuando interpretas el juego de la vida disfrutando cada momento, ¡eres inteligente!

Una anécdota:

> Hicieron la misma pregunta a tres hombres: «¿Qué haría si le dijesen que solo le quedan 10 días de vida?».
> El primero de ellos dijo: «Ordenaría todos mis asuntos y no dejaría cabos sueltos para que mi familia no sufriese tras mi marcha».
> El segundo dijo: «Disfrutaría la vida al máximo haciendo todo lo que no hice antes».
> El tercero avanzó: «¡Consultaría a otro médico!».

¡Eso es inteligencia! Cuando no te quedas atascado en un punto durante mucho tiempo, cuando no te paralizas ante un desafío, eres inteligente.

Ahora escucha lo siguiente:

> Un hombre llevó a su amigo de la ciudad a visitar su granja.
> Le enseñó todo y luego le preguntó: «¡Te debe haber sorprendido ver tantas ovejas! ¿Intentaste contarlas?».
> El amigo contestó: «Oh, sí. Había 300».
> El granjero quedó sorprendido y preguntó: «¿Y cómo te las arreglaste para contarlas?».
> El amigo dijo: «Muy sencillo. Conté el número de piernas y lo dividí entre cuatro».

¡Eso no es inteligencia! Esa es la manera en que complicamos las cosas sencillas en la vida.

A continuación, pasemos a la inocencia: los niños son el mejor camino para comprender la inocencia. Hablan sin corregir nada. No calculan; su compartimiento es total, nunca artero ni hipócrita. Eso es inocencia.

¿Pero qué les hacemos? Hacemos todo lo que está en nuestra mano por enseñarles a corregir lo que dicen, a manipular. Les enseñamos a pasar de su corazón a la mente, de manera que su inocencia pura queda contaminada por la mente.

Una anécdota:

> A un niño le dijeron que una tía muy rica iría ese día a casa y que tenía que hacer gala de su mejor comportamiento.
> Llegó la tía y se sirvió una cena estupenda en su honor.
> El niño la observó atenta y continuamente durante toda la cena y finalmente preguntó: «Tía, ¿cuándo vas a hacer el truco?».
> La mujer preguntó: «¿Qué truco, cariño?».
> El niño dijo: «¡Papá dice que bebes como un pez!».

¡Los niños dicen lo que les parece! Se expresan libremente. ¡Por eso da gusto observarlos! Su inocencia nos atrae. Pero no lo comprendemos y les enseñamos a ser astutos, a convertirse en manipuladores.

> Un niño pequeño se dirigió a su abuelo y le preguntó:
> «Abuelo, ¿de verdad puedes imitar a una rana?».
> El abuelo se sorprendió y preguntó: «¿Por qué lo preguntas?».

El niño contestó: «He oído decir a mis padres que cuando "croes*", nos dejarás una pequeña fortuna».

*La onomatopeya inglesa para el croar de las ranas, también es un sinónimo para morir. *(N. del T.)*.

Somos unos hipócritas la mayor parte del tiempo. Nunca nos expresamos libremente. Pensamos una cosa pero decimos otra. Por eso nos hemos vuelto tan desagradable. Hemos perdido la inocencia.

Otra anécdota:

Una madre dejó a su hija con una amiga durante el día.
Le pidió que recordase dar las gracias a la amiga antes de volver a casa esa noche.
La niña regresó a casa esa noche y la madre le preguntó si le había dado las gracias a la amiga.
La hija contestó: «No lo hice porque cuando la otra niña le dio las gracias, ella contestó, *no hay de qué*».

¡Así son los niños! Sí, claro está, nuestro deber es enseñarles cosas básicas como gratitud, etc., pero intento que comprendas que no deberíamos convertir a los niños en hipócritas. Hay que dejar que entiendan el juego y participen en él con conciencia, sin ego, solo con conciencia o percatación. Ofréceles las normas básicas e inteligencia para que discriminen por sí mismos.

Hay que entender una cosa: la inocencia del niño se debe a su ignorancia. Esa inocencia está en el niño porque todavía no ha sido influido por el condicionamiento social. Pero una vez que el condicionamiento comienza y que se obtiene conocimiento, el niño pierde su inocencia. Pero *puede* volver a conectar con la inocencia perdida con los años a través de una profunda conciencia. Esta inocencia recuperada es auténtica inocencia, porque ahora no procede de la ignorancia, sino de una profunda comprensión.

Esa es la diferencia entre la inocencia del niño y la de los maestros. El conocimiento mundano aplasta la inocencia y alimenta el ego. Pero la inteligencia y la conciencia pueden dejar de lado el conocimiento y recuperar la inocencia. Cuando sucede eso es que has encontrado el camino.

P: ¿Cómo debemos relacionarnos con Dios?

Dios no es una entidad separada de ti con la que te relacionas. Eso es algo que debes comprender en primer lugar. No está sentado por encima de tu cabeza en un lugar llamado cielo y esperando a que tú te relaciones con Él. Está en todas y cada una de las cosas de este universo. Todo ha sido creado por él.

Es el creador, la creación y lo creado. Es el experimentador, lo experimentado y la experiencia. Dios es el nombre que damos a la Existencia, eso es todo. Cuando lo comprendes empiezas a experimentar a Dios; no tiene sentido relacionarse con Dios.

La gente me pregunta si me siento más cerca de Dios. ¡Les digo que *soy* Dios! ¡Les digo que ellos también son Dios! Pero claro, no están dispuestos a aceptarlo. Quieren saber cómo acercarse a Dios. Acercarse implica que existe una pequeña distancia que te separa de Dios. ¡Te digo que tú *eres* Dios! ¿Dónde queda entonces la cuestión de acercarse? ¿Comprendes lo que trato de decir? Dios no es más que el nombre que le has dado a la Existencia, y tú eres una parte de la Existencia.

Cuando vives en sintonía con la Existencia, cuando has descubierto tu conexión con la Existencia, eres Dios, eso es todo. Cuando vives con un sentimiento de intimidad con todo y cualquiera con el que te cruzas, te conviertes en pura conciencia. Cuando sientes el mismo amor hacia todos los que te rodean, independientemente de si los conoces o no, estás experimentando a Dios en ti. Esa es una escala sencilla de comprobar lo lejos que te hallas de la conciencia de Dios.

Cuando empiezas a sintonizar con la Existencia, empiezas a escuchar la voz interior en ti. No hace falta otra guía. No necesitas decirle a la gente qué hacer y qué dejar de hacer. Simplemente sabes; tu inteligencia te guiará. Maestro es aquel que puede despertar esa voz interior en ti. Trabaja en ti para despertar tu inteligencia.

La mayoría de nosotros solo podemos amar por una razón. Así de fuerte es nuestro ego. Has de tener claro que cuando eres así, ¡estás pero que muy lejos de Dios! Afirmamos que obsequiamos con amor a nuestra familia y amigos. No tienes más que fijarte en los maestros que se han sucedido en el planeta Tierra hasta ahora. ¿Cuál ha sido la cualidad común que les ha empujado a llevar a cabo su misión? Puro amor, eso es todo. ¿Crees que hubieran podido llevar a cabo su misión si hubieran experimentado el amor normal que sentimos en nuestras vidas cotidianas?

¿Es posible emprender una misión a escala mundial solo con un amor ordinario? ¿Cuánto impulso proporciona el amor ordinario? De hecho, ¡haría que te cansases pronto! Si los maestros han llegado una y otra vez a la gente en todo el mundo, transformando vidas, es a causa del amor divino y la unicidad que sienten con todos los seres humanos del planeta Tierra.

De hecho, si lees sus biografías, verás que casi todos ellos dejaron de lado a su familia, provocando su ira, y acercándose a la gente. En esos casos la familia siempre se resiste. Desde luego, que cuando la madurez y la conciencia se manifiestan, empiezan a aceptar y a seguir como el resto del mundo.

Todo lo que te hace sentirte separado de Dios es ego. Cuando hay ego, no puedes amar consecuentemente con el mismo y profundo sentimiento todo el tiempo; tu amor será muy subjetivo. Oscilará entre los extremos.

Observa el lenguaje corporal de los maestros y sabrás lo que es resonar con amor divino. La manera más fácil de sintonizar con la Existencia es observar el lenguaje corporal del maestro. Un maestro está siempre en sintonía con la Existencia. Rezuma amor constantemente, independiente de quién tiene frente a sí. Cuando observas su lenguaje corporal te impregnas de las cualidades subyacentes.

Si observas al maestro en el tiempo, percibirás que fluye como un río, de manera muy hermosa, muy poética, muy sincronizada, en armonía con la Existencia. ¡Es una maravilla observar todos y cada uno de sus actos! Con solo observar al maestro puedes comprender y sentir la belleza y el fluir de la Existencia.

Como un maestro carece de ego, fluye sin bloqueos. Como no tiene conciencia de «yo» y «mío», fluye. Como solo irradia amor, cura. Curar no es más que amor concentrado. Por eso una y otra vez oímos hablar de los milagrosos poderes curativos de los maestros. Por eso a los maestros se les considera Dios. Tenlo muy claro: los maestros son el único Dios viviente. Son la suprema manifestación de la energía esencial.

Así que deja de preocuparte acerca de cómo relacionarte con Dios. Empieza sintonizando con la Existencia, y conviértete en Dios.

Recuerda: no puedes conquistar la Existencia. Solo puedes ser conquistado por ella. Cuando pierdas todo el ego, estarás conquistado. ¡Eso es todo! Cuando te conviertas en un vientre propicio para Dios, Él residirá en ti. Al principio, eres el anfitrión y él es un Huésped. Al final, tú te conviertes en el huésped; has de convertirte en un vientre para recibirLe. Convertirse en un vientre significa fundirse y tornarse vulnerable. Tornarse vulnerable significa, despojarse de todo el ego y disolverse en Dios o Existencia. ¡Entonces la vida se convierte en una celebración eterna!

Ahora llevaremos a cabo una bonita y muy eficaz técnica de meditación llamada *Divya Netra*, para este *chakra ajna*.

Emoción: ego

Chakra: *ajna*

Localización: entre las cejas

En sánscrito, *ajna* significa «voluntad» u «orden». El *chakra ajna* se conoce como el señor de los *chakras*.

Este *chakra* está cerrado a causa de la seriedad y el ego y puede florecer a través de la inocencia, la simplicidad y la inteligencia, y al despojarse de todas las formas de ego.

Técnica de Meditación para ser un ser inocente e inegoico:

La Meditación Divya Netra, una técnica de meditación zoroástrica.

La Meditación Divya Netra

(Duración total: 30 minutos)

La meditación *Divya Netra* se realiza para despertar en ti la inteligencia más elevada. Trabaja en el *chakra ajna* –el centro de energía situado entre las cejas–, llamado «tercer ojo», y te conecta con la inteligencia cósmica. El *chakra ajna* se conoce como *chakra raj*, el señor de todos los *chakras*.

Es un *chakra* tan importante que no hay religión que no haya trabajado en su activación. Cuando el *ajna* se abre, todo el ser entra en una esfera diferente. Se abre todo un estrato de capacidades. Por eso a los dioses orientales se les representa con un tercer ojo en la frente. El tercer ojo es un símbolo del *ajna* despierto.

Hay un viejo dicho que afirma que si mueres en Varanasi, una ciudad sagrada en la India, te liberarás automáticamente. Varanasi no es solo la ciudad que conocemos. También es la región en que *vaarana*, es decir las cejas, se encuentran con *naasi*, la nariz, que es la situación exacta del *chakra ajna*. ¡Simbólicamente representa la muerte del ego en el estado liberado o iluminado!

Esta técnica de meditación está tomada del zoroastrismo. Esta técnica consta de dos partes: una es limpiar el *chakra ajna* y la otra es energetizarlo. El *chakra ajna*, o tercer ojo, se conoce como destructor de la ilusión y la lujuria. Ayuda a abrir en ti la superconciencia.

Frente a ti tienes una lámpara de oración. Se ha encendido utilizando aceite de sésamo o mantequilla clarificada de leche de vaca. También puedes utilizar una vela, pero asegúrate que esté hecha de grasa vegetal. Se trata de una técnica de meditación guiada. Sigue cuidadosamente mis instrucciones.

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas y con los ojos cerrados. Quienes no puedan sentarse en el suelo pueden hacerlo en una silla.

Concéntrate en tu *chakra ajna* como si fueras a penetrar en él (*5 minutos*).

Abre los ojos y mira la llama de la vela a través del tercer ojo entre las cejas. Tus ojos pudieran parpadear, arder o quizá llores; deja que suceda (*5 minutos*).

Cierra los ojos y vuelve a concentrarte en tu *chakra ajna*. Penétralo profundamente (*5 minutos*).

Abre los ojos y mira la llama de la vela a través del tercer ojo entre las cejas (*5 minutos*).

Cierra los ojos; no te concentres en el *chakra ajna* (*5 minutos*).

Lenta, muy lentamente, abre los ojos.

Nos volveremos a encontrar para la próxima sesión. Gracias.



Capítulo 9

Florece en gratitud

Reza por gratitud, no por miedo

Un hombre reza a Dios cada día: «Oh Dios. No tengo dinero suficiente. Ayúdame, por favor, a ganar un premio gordo de la lotería ¡de al menos diez millones de rupias! Si me toca, te prometo que ofreceré el 20% de mis ganancias a tu santuario. Si no me crees, deduce por favor dos millones para ti, y dame los ocho millones restantes».

Todos nuestros tratos son exactamente así: ¡un mero negocio! Puede que en nuestras vidas no parezca tan obvio, pero si analizas profundamente tu actitud al rezar, comprenderás que mantienes tratos comerciales con todo el mundo, incluyendo a Dios.

Una anécdota:

> Un día, un pobre se dirigió al palacio del emperador Akbar.
> Quería pedirle que le diese un dinero para los estudios de su hijo.
> Akbar tenía fama de no ignorar a nadie que le pidiese ayuda.
> Cuando el hombre llegó al palacio vio que Akbar ofrecía sus oraciones a Dios.
> Así que dio media vuelta sin pedir nada.
> Pero Akbar le vio e hizo que regresase.
> Le preguntó: «¿Por qué te marchabas sin pedir nada?».
> El hombre contestó: «Majestad, vine a pediros limosna, ¡pero vi que vos también mendigabais!».

Si observas nuestras oraciones, te darás cuenta de que en realidad solo mendigamos. No hacemos más que pedir, pedir y pedir. Nuestra oración no es más que un cuenco de limosnas. Pedimos cosas materiales, relaciones fluidas, poder, alcanzar nuestras metas, belleza física y de todo.

Mentalmente pedimos una cosa u otra continuamente. Estamos tan acostumbrados a pedir que se ha convertido en un proceso interior inconsciente y pudiera ser que ni siquiera aceptemos que estamos pidiendo. Ni siquiera lo consideramos pedir. ¡Se ha convertido en una forma de vivir natural! Nos hemos implicado mucho en ella y por lo tanto somos incapaces de separarnos de la misma y observarla con una mente despejada.

Comprende que solo existen dos tipos de religión en el mundo: las religiones basadas en la oración y las religiones basadas en la gratitud.

La religión de la oración trata sobre todo de pedirle a Dios una u otra cosa. Puede ser seguida por las masas, porque está muy de acuerdo con nuestra actitud pedigüeña. Está en sintonía con el condicionamiento que ha estado funcionando en nuestro interior

desde muy jóvenes. Pedir es la oración que nos han enseñado desde niños. Da la impresión de ser la manera más natural de acercarse a Dios o a la Existencia.

Por otra parte, la religión de gratitud se basa simplemente en una gratitud rebosante que procede del interior, por Dios o la Existencia. Es muy distinto de lo que nos han enseñado desde la infancia. Siempre nos enseñaron a agradecer únicamente lo recibido, eso es todo. Nos han enseñado gratitud como una convención social. ¡Como si solo fuera eso!

¿Cómo, pues, podemos ser agradecidos todo el tiempo? ¡Es demasiado para poder digerirlo! Por eso las religiones de gratitud solo cuentan con unos pocos y selectos seguidores.

Solo unas pocas religiones meditativas, como el budismo, el sufismo, el hinduismo y el jainismo abordan la gratitud. Esas religiones cuentan con pocos seguidores, pero la calidad de los mismos es alta.

No hay nada malo en la oración, pero quedarse enganchado al acto de pedir mientras se reza es el principio del problema. La oración debería utilizarse como trampolín para entrar en meditación; ¡una meditación en que la gratitud se convierta en oración y tu ser se convierta en dicha!

Pudieras pensar: «*Ofrecer tu gratitud puede que sea una costumbre social, ¿pero cómo puede convertirse en una meditación?*». Comprenderás lo que quiero decir cuando *empieces* ofreciendo tu gratitud. Cuando empieces a ofrecer tu gratitud, comprenderás el valor de tu vida.

Te digo que solo eres consciente de la gente que es directamente responsable de mantenerte y cuidarte. Pero durante esos momentos y otros miles, no eres ni siquiera consciente de que eres ayudado, protegido y cuidado por la Existencia, por el cosmos, por la energía universal.

Siempre crees que todo lo que se te ha dado es porque lo merecías o porque fue un evento fortuito. Cuando empiezas a ver y sentir la mano invisible de la Existencia ocupándose de ti, comprendes que la Existencia te quiere aquí. Solo entonces comprenderás que la Existencia te ha estado obsequiando constantemente.

El hecho de que estés *vivo* basta para demostrarte que la Existencia te quiere aquí y que se ocupa de ti. Solo cuando no lo entiendes te sientes embotado y deprimido, y no dejas de pedir, como si fueses la persona más necesitada del mundo.

Si escuchas desde tu ser lo que estamos diciendo aquí, ¡podrás armonizarte y tornarte sensible a las maravillosas maneras de dar de la Existencia!

Dios es amoroso, no aterrador

La mayoría rezamos a Dios con temor. Puedes ver a las madres diciéndoles a sus hijos que si no hacen ciertas cosas, Dios se enfadará con ellos. Esas afirmaciones arraigan en el niño a edad muy temprana, ofreciéndole un concepto erróneo de Dios. Ese es el condicionamiento al que sometes a tu hijo desde muy joven. Cuando crecen, y a consecuencia de ello, se enfrentan a graves dilemas. En lugar de abrazar la Existencia con amor y gratitud, se separan con respeto y temor.

La religión, si se sigue por miedo, no te conducirá a ninguna parte; no preparará el terreno para que en ti tenga lugar una transformación. Pudieras progresar materialmente a causa de la fe que tienes en pedir, pero a nivel del ser permanecerás donde estás. El auténtico propósito o consumación de la vida nunca puede suceder en el camino material; solo a nivel del ser. La gente que pasa por lo que se denomina depresión de éxito podrá comprender mejor lo que estoy diciendo. Hemos hablado de la depresión de éxito en sesiones anteriores.

Hay que seguir la religión a partir de un profundo amor y gratitud por el divino o Existencia. Aunque la sociedad te enseña a venerar a Dios en nombre del miedo, yo te digo: no lo hagas nunca. Reza siempre con amor y gratitud hacia el divino.

Una anécdota:

> Junnaid, un maestro sufí, solía expresar su gratitud hacia Dios cinco veces al día.
> Una vez, él y sus seguidores recorrían diversas aldeas en las que el sufismo no se aceptaba como religión.
> En la primera, la gente les acusó de mendigar y les dio unas exiguas limosnas.
> Al día siguiente, en el segundo pueblo, la gente se negó a darles nada.
> El tercer día, la población por la que pasaron se mostró tan hostil que los aldeanos les echaron con palos y piedras.
> Esa noche, como de costumbre, Junnaid se postró y ofreció su gratitud a Dios.
> Sus discípulos le observaron. Para ellos se estaba pasando de la raya.
> No podían entender por qué Junnaid daba las gracias a Dios.
> Estaban furiosos.
> Clamaron en voz alta: «¡Maestro! ¡Llevamos tres días sin comida! ¡Hoy nos han echado de ese pueblo como a perros! ¿Es eso lo que agradeces?».
> Junnaid les miró y dijo: «¡Habláis de pasar hambre tres días! ¿Habéis dado gracias a Dios por los alimentos que habéis recibido durante treinta años? Hay algo que debéis saber: mi gratitud no es por recibir o no recibir algo. Se trata simplemente de una expresión de profunda alegría y amor en mi ser. Es una expresión imparcial y piadosa, eso es todo».

Cuando vives con una apabullante gratitud en ti, es que has descubierto un espacio donde no se requiere nada más. Significa que has caído en meditación. Entonces no te preocuparás por nada más. Estás en el buen camino. Tu mente deja de ser un obstáculo para tu desarrollo; tu mente ha desaparecido. La mente no puede inmiscuirse cuando te desborda el corazón. ¿De dónde saldrá el descontento cuando no haya espacio para la mente? El descontento no puede proceder del corazón. Es sencillamente un producto de la mente.

Despierta a la belleza de la Existencia

Tu mente siempre se interpone entre ti y la Existencia. Te impide escuchar, ver, sentir y emocionarte con la Existencia. Una vez que vayas más allá de la mente y vea la belleza de la Existencia, ¡la gratitud se convertirá en tu oración y la dicha en tu ser! ¡Entonces disfrutarás de la liberación y de una alegría permanente!

Cuando abandones la lógica mundana de tu mente, fluirás como un río: sereno, sin esfuerzo, jubilosamente, con el fluir de la corriente. Entonces interpretarás tu papel y disfrutarás de cada uno de sus momentos. Comprenderás que eres una parte de una maravillosa representación, en la que cuanto más sensible te muestres al director, ¡mejor podrás interpretar y disfrutar de tu papel!

Cuando vas contracorriente, necesitas invertir esfuerzo y elegir. Cuando vas con la corriente, no necesitas realizar esfuerzo alguno; no te sentirás cansado; no te sentirás frustrado; ¡solo sentirás una ligereza fluida! Todo tendrás un aspecto maravilloso.

Una anécdota:

> Un hombre iba en un tren que cruzaba el país.
> Pasaba todo el tiempo en el vagón panorámico, observando el paisaje que discurría fuera.
> A su lado se hallaba sentada una anciana, a la que dijo que lo mejor del viaje era el impresionante paisaje exterior.
> La mujer asintió con su cabeza, siguió sentada un rato mirando por la ventana y luego se marchó.
> Regresó poco después, se sentó durante un momentito, mirando por la ventana y luego se incorporó y se marchó.
> Al cabo de un rato volvió a aparecer y en esta ocasión se sentó detrás del hombre.
> Pocos minutos después le dio unos golpecitos en la espalda y preguntó: «Perdone, ¿pero ve algo que yo no puedo ver?».

¡Pasamos por alto la belleza de la Existencia! Siempre andamos en busca de razones para disfrutar, de razones para celebrar, interrogándonos acerca de lo que disfrutamos, ¡y de lo que no! Hemos perdido nuestra conexión con la Existencia por esa razón.

En lugar de sentir gratitud hacia todo lo que nos rodea, nos *preguntamos* y cuestionamos continuamente. Es necesario que recuperemos esa conexión con la Existencia. La gratitud puede ser de ayuda para recuperar esa conexión. Puede ayudarte a redescubrir tus raíces. Puede ayudarte a comulgar con la naturaleza, con la Existencia.

Una anécdota:

> Un día, un hombre rezaba con muchas ganas en un templo: «¡Oh Señor! Por favor, dame 1.000 rupias durante 15 días. Las necesito desesperadamente. Te devolveré el dinero el 16º día a partir de hoy, cuando reciba mi primera paga».
> El sacerdote del templo escuchaba sus oraciones.
> Le supo mal ver a aquel hombre en aquel estado.
> Llevaba encima 500 rupias. Las metió en un sobre y se las dio al hombre diciendo que Dios le había pedido que le diese el dinero.
> El hombre se sintió alborozado. Se llevó el sobre a casa y lo abrió.
> Contó el dinero y vio que solo había 500 rupias y no 1.000.
> Al día siguiente volvió al templo y rezó: «¡Oh Dios! La próxima vez no me mandes el dinero a través del sacerdote; hazlo directamente, pues se quedó con la mitad».

¡Lo damos todo por sentado, lo subestimamos, y estamos siempre descontentos!

No subestimes nada

¡Recuerda que la vida *en sí misma* es un regalo para ti! ¿Te has esforzado por merecerlo? ¿Alguno puede decir que se ha esforzado mucho para merecer esta vida? ¡No! ¡Por eso no comprendemos su valor? Simplemente lo damos todo por sentado –nuestros cuerpos, los alimentos de cada día, la belleza de la Naturaleza–, lo subestimamos. Le pedimos a Dios anillos de diamantes, ¿pero le agradecemos el habernos dado dedos para llevarlos? ¡Con el tiempo, incluso el anillo de diamantes acaba perdiendo su valor para nosotros!

> Un día, la profesora de Geografía de una escuela preguntó a sus estudiantes que escribiesen las Siete Maravillas del Mundo.

Todos los chavales enumeraron grandes maravillas como la Gran Muralla de China, las Pirámides, la torre Eiffel y demás.
Una niña escribía y escribía, sacudiendo la cabeza y escribiendo más.
La profesora se le acercó y preguntó: «¿Qué sucede; te has olvidado de lo que aprendiste?».
La niña dijo: «No. Estoy un poco confusa. Son muchas más de siete».
A la profesora le sorprendió, así que tomó la hoja y la leyó.
Luego la leyó en voz alta, para que escuchase toda la clase: «Las siete maravillas del mundo son: puedo ver, puedo tocar, puedo oler, puedo oír, puedo saborear, puedo reír, puedo amar...»
La clase se vio súbitamente sumergida en un penetrante silencio.

Olvidamos las cosas pequeñas porque creemos que son pequeñas. Todo lo que nos resulta fácil de conseguir nos parece pequeño.

En este mundo hay millones de personas que no pueden ver, que no pueden oír, que no pueden hablar, que no pueden saborear. Nunca pensamos en esas cosas. Siempre estamos pensando en más, en mejor y en lo que vendrá a continuación.

Una anécdota:

Un hombre viajaba por la carretera para llegar a su pueblo.
Al cabo de una hora de viaje su coche sufrió una sacudida y se detuvo.
Le invadió el pánico y vio que se le había acabado el combustible.
Caminó unos cuantos kilómetros, rogando, sudando y jadeando, hasta que llegó a un pueblo.
Vio una gasolinera y se dirigió hacia ella. Explicó que no tenía ni un centavo, pero que necesitaba combustible para llegar a su pueblo.
Le dieron la espalda.
Luego localizó otra gasolinera, al otro lado de la carretera y se dirigió hacia allí, explicando su situación.
El encargado de la gasolinera se apiadó de él y convino en darle unos pocos litros gratis.
El hombre preguntó: «¿Puede darme el dinero en vez de la gasolina? La gasolinera de enfrente es más barata».

Mientras no tenemos algo, nos parece muy valioso y mantenemos una actitud piadosa. En el momento en que llega a nuestras manos, pierde su valor y pasamos a... ¡otra plegaria!

Siempre vivimos con una actitud de «qué más». Por ello somos incapaces de sentir gratitud.

Por ejemplo, si vamos a una tienda y vemos un modelo nuevo de reloj despertador, con algunas características nuevas, inmediatamente consideramos que nuestra vida sería mucho mejor con esas nuevas características. Sentimos que la calidad de nuestra vida cambiaría si pudiéramos echar mano de esas características. Sentimos que seríamos mucho más eficientes con ese reloj en nuestras vidas. Así que lo compramos y nos lo llevamos a casa.

¿Qué pasa al cabo de unos días? ¡Ni siquiera tendremos tiempo para limpiar ese reloj tan valioso! El pobre se quedará en algún sitio cubierto de polvo e incluso te reñirán por haberlo comprado y ¡llenar la casa con otro chisme! ¡Y tú también habrás pasado a desear algún otro aparato, a otro deseo!

Siempre sentimos que algo que no tenemos es tan grande como una montaña sin la que no podremos sobrevivir, pero cuando acabamos consiguiéndolo, se convierte en algo muy pequeño. Así es como se nos escapa la maravillosa actitud de gratitud en nuestras vidas. No hacemos más que correr tras el «qué más».

Bhagavan Ramana Maharshi, maestro iluminado de la India, le dice a Dios: «Qué inteligente he sido. Te he dado todo lo que tenía, toda mi vida, llena de sufrimiento. ¡Y tú, compasivo, a cambio me has dado tu presencia dichosa!».

Bhagavan le dice a Dios que es más inteligente que el propio Dios ¡a causa de su inteligente intercambio! ¡Así es su adorable sentido de la gratitud hacia la Existencia!

Otra anécdota sobre Sri Ramakrishna Paramahamsa:

> Se dice que siempre que Ramakrishna veía a alguien del lugar de Chaitanya Mahaprabhu, se postraba a sus pies.
> Chaitanya Mahaprabhu fue un gran maestro iluminado de la India.
> En una de esas ocasiones, cuando Ramakrishna se postró a los pies de alguien, la gente a su alrededor le preguntó por qué se postraba a los pies de mortales ordinarios.
> Contestó: «El que sean ordinarios o extraordinarios no importa. Son de Baanigaati, donde Chaitanya interpretó un importante *sankirtan*. En el momento en que me entero de que son de allí, el nombre me trae recuerdos de Chaitanya; con eso basta. Les expreso mi gratitud postrándome a sus pies por haberme recordado a Chaitanya. De no haberlos conocido, en esos momentos, pudiera haber pensado en otra cosa más indigna. Son, por lo tanto, instrumentos a través de los que prenden en mí recuerdos e ideas divinas».

¡Esa fue la contestación de Ramakrishna!

Por provocarle recuerdos acerca de Chaitanya, ¡Ramakrishna se postraba a sus pies! ¿Puedes imaginarte algo así en la actualidad? Eso es lo que implico cuando digo que todo y todos deben ser considerados con gratitud por lo que hacen. Todos son parte de la Existencia y se mueven con cierta sincronicidad, orquestada por la Existencia. Cuando somos sensibles a eso, podemos sentir gratitud por la manera en que suceden las cosas.

Es necesario que nos impregnemos de ese sentido de la gratitud de los grandes maestros. Es lo único suyo de lo que necesitamos impregnarnos; el resto sucederá automáticamente, porque cuando te impregnas de eso, el poder de coincidencia hará que las cosas sucedan para ti y la Existencia te obsequiará. Pero en la actualidad, las cosas son muy distintas.

Escucha esta anécdota:

> Un mendigo detuvo a un hombre en la calle y le preguntó: «Hace dos años solía darme 20 rupias. Durante todo el año pasado solo me dio 10 rupias y los últimos meses solo me ha dado 2 rupias. ¿Por qué?».
> El hombre contestó: «Primero estaba soltero, luego me casé y ahora he tenido un hijo. Esa es la razón».
> El mendigo gritó: «¿Qué? ¿Está usando mi dinero para mantener a su familia?».

El mendigo dice: «¿Está usando mi dinero para mantener a su familia?». En realidad, muchos de nosotros consideramos que es de cajón esperar que otra persona se ocupe de nosotros y de nuestras necesidades. Y lo damos por sentado.

Comprende que no podemos subestimar a nuestro propio padre, ni a nuestra propia madre, ni el esposo o la esposa.

Así que comprende que cuando cambies tu actitud, pasando de buscar el descontento, las preocupaciones y la depresión, a entrar en el presente con gratitud, automáticamente podrás aprovechar mejor la energía de la Existencia. Podrás apreciar mejor la Existencia y la gratitud se convertirá en tu actitud.

> Un hombre fue al mercado a comprar verduras para su esposa.
> Compró ocras, volvió a casa y se las mostró a su esposa.
> La esposa vio las ocras y dijo: «¡Oh! Están demasiado maduras, no voy a poder cocinarlas».

El hombre fue al mercado al día siguiente y compró algunas ocras, eligiéndolas con cuidado en esta ocasión, regresando a casa y enseñándoselas a su esposa.
La esposa dijo: «¿Qué has traído? Están demasiado tiernas para preparar el plato que tengo pensado».
Al día siguiente, el hombre regresó al mercado y le rogó al tendero: «Por favor, póngame algunas ocras buenas, que no estén demasiado maduras ni demasiado tiernas».
El tendero eligió las mejores ocras y el hombre se las llevó a casa, mostrándoselas a su esposa.
La mujer las vio y dijo: «¿Qué? ¡Has vuelto a traer ocras hoy también!».

Cuando damos las cosas por sentadas, nunca manifestaremos aprecio de manera espontánea. Nunca apreciaremos nada, incluyendo nuestras relaciones.

Otra anécdota:

Un hombre llegó a casa de trabajar y encontró a su esposa de un humor terrible.
Ella se dirigió a él gritándole: «Ahora que por fin tenía enseñada a la muchacha para que hiciera las tareas de la casa, ¡se ha ido!».
El hombre preguntó comprensivo: «¿Por qué razón, querida?».
Ella contestó: «¡Pues la razón eres tú! Dice que le hablaste de una manera tan grosera por teléfono que sintió que debía proteger su dignidad y se marchó!».
El hombre se quedó pasmado y balbuceó: «¡Pero si creí que hablaba contigo!».

Siempre subestimamos las relaciones. Aprende a tratar a cada individuo como una parte del todo y a sentir gratitud hacia él; nunca volverás a subestimar a nadie. Podrás venerar y respetar a todos y cada uno por ser una parte de la Existencia.

Cuando no des las cosas por sentado, podrás contar tus bendiciones. Si te sientas y lo analizas, ¡te darás cuenta de que siempre contamos lo que no hemos recibido! Por muy obsequiados que hayamos sido, ¡no somos felices porque pensamos en las cosas que todavía no tenemos!

Imagina si tuvieras que sentarte y hacer una lista de las cosas que te parece que te han llovido en la vida. Puedes empezar la lista con tus propios ojos. Como dijera antes, ¿sabes cuánta gente no ha sido bendecida con la capacidad de ver? ¿Puedes siquiera imaginar lo que sucedería si un día te despiertas y te das cuenta de que estás ciego? ¡Ni siquiera podrías levantarte de la cama para ir al excusado! Todas las tareas que antes realizabas ingratamente ahora demandarían todo tu esfuerzo.

Sea como fuere, si empezaste a escribir una lista de las cosas que se han dado en la vida, debería ser muy larga. Una vez que acabes la lista, empieza otra lista de las cosas que te parece que no se te han concedido. Esa también será una larga lista... ¡Una lista muy larga! Probablemente empezaría con un Mercedes Benz y acabaría ¡siendo más larga que el propio Mercedes! Ambas listas serán interminables, infinitas de hecho, si las redactas con sinceridad, sin dejarte nada.

Muy bien, ahora tenemos dos listas frente a nosotros. Depende de nosotros decidir en cuál de ellas vamos a concentrarnos. ¿Vamos a fijarnos en las cosas que no se nos dieron y convertir nuestras vidas en algo triste y muerto, o nos fijaremos en las cosas con las que nos han obsequiado y disfrutaremos, haciendo hermosas nuestras vidas? ¡Es decisión nuestra!

Una persona que subestima todo se fijará en la segunda lista con codicia y descontento. Cuando eres avaricioso automáticamente solo puedes sentir descontento, porque tu avaricia no tiene fin y ¡por lo tanto nunca estarás satisfecho! Sea como fuere, esta persona se pierde totalmente la alegría de la vida que aparece en la primera lista.

Todo lo que le sale al paso, tanto si es pequeño como grande, le parecerá ordinario y solo esperará que ocurra la siguiente cosa. Y cuando eso suceda, también le parecerá ordinaria ¡porque ya estará pensando en la próxima!

Mientras que una persona que está siempre agradecida, ¡ni siquiera conocerá la existencia de la segunda lista! Solo sabe sentir y respirar gratitud a cada instante. Para ella, la vida es una celebración eterna. Se sentirá muy ligera y alegre. Será una maravilla observarla. Transpirará una belleza única y propia.

Sentirse agradecido todo el tiempo, hace que incluso las cosas llamadas mundanas en la vida ¡pueden tornarse sagradas y maravillosas! Te digo que crees que la vida se ha hecho mundana *solo* a causa de tu actitud de subestimar las cosas. La vida no es mundana como imaginas. Cada cosa es hermosa por pequeña que sea. Lo que es mundano es tu mente; tu mente no te permite penetrar y observar la manera tan hermosa en que fluye la Existencia.

Tu mente se ha convertido en un patrón muerto que repite constantemente: «¿Y qué más?».

Cuando puedes observar las cosas con una actitud maravillada, sobrecogido, te llenas de gratitud y satisfacción porque en ese momento no estás cuestionando nada. No permites que tu mente juegue. Simplemente reverberas con tu corazón. Es entonces cuando te conviertes en un niño, y cuando te conviertes en niño, nada es mundano: ¡todo es maravilloso!

Aprende a observarlo todo con gratitud y respeto. Toma tu propio cuerpo como ejemplo. Ahora intenta este corto ejercicio. Siéntate y cierra los ojos. Visualiza que te has cortado el dedo meñique de la mano derecha a causa de un pequeño accidente. Imagina que ahora tu meñique solo tiene una longitud de tres cuartas parte de lo que solía. No eres consciente de ninguna otra deformidad en tu cuerpo. Tienes un cuerpo perfecto. Y de repente, te cortas el meñique.

¿Cuál será tu reacción? Te resultará muy difícil digerirlo. En cualquier tarea sencilla en la que utilizas la mano, el meñique desempeña un papel. ¿Qué te sucederá? Puedes llegar incluso a deprimirte.

Ahora piensa en cuánta gente hay en este mundo con tantas deformidades. ¡Cuánta gente que ni siquiera tiene los cinco dedos! Aunque solo sufras una pequeña minusvalía en todo tu cuerpo, habrá algún aspecto de la vida del que no podrás disfrutar.

Intenta pasar unos pocos minutos cada día en tu habitación, a solas, palpando cada parte de tu cuerpo con amor, y agradeciendo a esa parte que te permita disfrutar de tantas cosas en la vida.

¿Alguna vez has pensado en tu cuerpo de esa manera? ¡Cuánto subestimas tu propio cuerpo! Lo maltratas mucho. Algunos de nosotros incluso odiamos el cuerpo porque nos parece que no es suficientemente bello. Te digo que si practicas ejercicio a diario y sientes un amor y gratitud profundos por cada parte de tu cuerpo, verás que todo tu cuerpo y rostro resplandecerán con una nueva luminosidad.

Tu cuerpo responde a tu mente. Nunca lo descuides ni lo subestimes. Después de todo, solo puedes disfrutar de tantas cosas gracias al cuerpo. Incluso tú, que has venido hasta aquí hoy y estás escuchando esta charla descansadamente, necesitas que todas las partes de tu cuerpo funcionen de manera adecuada.

¿Qué más quieres?

Algo que es importante que comprendamos es que deseo y gratitud nunca pueden coexistir. Cuando sientes un deseo tras otro, significa que no vives con gratitud. Cuando vives con gratitud, nunca puedes tener deseos. Cuando vives con gratitud, todo lo que se te da satisfacerá lo que necesites en ese momento, eso es todo. Se te dará incluso antes de pedir, ¡así que pedir no tiene sentido!

Las cosas siempre son perfectas cuando funcionas con gratitud. De otro modo, las cosas siempre son deficientes y feas. La codicia del hombre es tal que si le hicieran rey de la Tierra, pensaría: *«Los mares no me obedecen, ¡el sol y las estrellas no obedecen mis órdenes!»*.

En el *Shiva Purana* (historias sobre Shiva) aparece el relato de Shiva y el *Brahma Kapaala*.

El *Brahma Kapaala* era un cráneo que Shiva utilizaba como cuenco de mendicidad, cuando iba de aquí para allí disfrazado de mendicante.

Lo curioso acerca del *Brahma Kapaala* es que, ¡todas las limosnas que la gente metía en el cuenco acababan devoradas por ese!

Por mucho que Shiva se esforzara en llenarlo, el cuenco siempre aparecía vacío.

En realidad, este *Brahma Kapaala* está en el interior de todos nosotros. No es otra cosa sino nuestro propio ego. El ego que se traga todo ¡y que pide más! El ego que nos impide disfrutar de lo que se nos obsequia.

El que decidas basar tu vida en *pedir* o en *gratitud*, depende por completo de ti. La gratitud no es ningún tipo de moralidad que se te imponga desde fuera. Es una actitud que ha de florecer interiormente, a partir de una profunda comprensión de la Existencia y sus maneras. Cuando tiene lugar la verdadera gratitud, esta puede transformar toda tu percepción de la vida y aportarte una paz y alegría duraderas.

> En una ocasión, un hombre se dirigió a Ramana Maharshi y dijo:
> «Bhagavan, ¡yo quiero paz!».
> Ramana contestó: «Empieza con tu propia declaración y no tienes más que eliminar la palabra "yo", y la palabra "quiero", ¡y lo que queda es paz!».

La única manera de tener una conexión viva con la realidad, con la Existencia, es abandonando tu condicionamiento, tu ego y derribando el muro que has levantado alrededor de ti mismo. Entonces ¡te darás cuenta de que la conexión siempre ha estado ahí! No has de hacer nada especial; simplemente dejar de lado lo que *no* es. ¡Eso es todo!

Cuando amas y fluyes, y estás lleno de gratitud, sientes la tremenda energía de la Existencia fluyendo a través de ti y siempre tendrás una sensación de satisfacción, no porque hayas obtenido algo, ¡sino porque se habrá convertido en tu ser! Esta satisfacción es la satisfacción esencial que buscan todos los seres humanos, aunque no sean conscientes de ello. La buscan una y otra vez en todas las cosas materiales y no acaban de verla.

Ten fe en la Existencia

Tanto si lo aceptas como si no, la Existencia se está ocupando de ti y de todo lo has de hacer es tener fe en ello y cumplir con tu deber con gratitud. Entonces la Existencia te obsequiará.

Pero no tenemos fe.

Una anécdota:

> Un hombre vivía sin sentir ninguna fe en Dios.
> De repente, un día, calló desde la cima de una montaña y se encontró colgando de la raíz de un árbol.
> Estaba aterrorizado.
> De repente recordó que la gente hablaba de Dios continuamente.
> Se dijo a sí mismo: «¿Por qué no pedirle ayuda a Dios», y gritó: «¡Oh Dios! Nunca he tenido fe en ti; ¿estás de verdad ahí? ¿Puedes salvarme?».
> La voz de Dios retumbó al contestar: «Seguro, hijo, no tienes más que soltar la raíz de la que cuelgas y yo te sujetaré por debajo».
> El hombre volvió a gritar: «¿Hay por ahí alguien más que pueda ayudarme?».

¡Simplemente no estamos dispuestos a depositar nuestra confianza en la Existencia! La cualidad de confiar en el universo en tu ser te haría ¡vivir como Dios en la Tierra! Te estás perdiendo esta maravillosa oportunidad debido a tu ignorancia y tu ego.

Si sintiésemos conscientemente una sensación de gratitud continua hacia la energía cósmica, podríamos sentirnos cuidados en su propio regazo. No sentiríamos acunados por su energía, como lo es un niño por su madre. Y tanto si lo aceptas como si no, esa es la verdad.

> Un hombre soñó que él y Dios caminaban por la playa en el viaje de la vida.
> Le dijo a Dios: «¡Oh, Señor! He soñado que tú y yo caminábamos por las arenas de la playa. Cuando miré atrás, a las huellas en la arena, vi que en las ocasiones en que la vida era más complicada, en las ocasiones en que sentía las angustias más grandes, había una única línea de huellas; la otra no estaba. ¿Cómo pudiste alejarte de mí en esos momentos?».
> Dios le contestó: «¡Hijo! ¡Es que durante esos momentos te llevaba en brazos!».

Deja que te diga a partir de mi propia experiencia: en mis días de vagabundo, recorrí varios miles de kilómetros a pie. Solo llevaba dos prendas de ropa y un cuenco para mendigar comida. Hice el voto de no tocar dinero y de no guardar alimentos para la siguiente comida.

La gente me preguntaba cómo era posible. Ahora te digo: simplemente deposité mi confianza en la Existencia y me concentré en mi objetivo de la iluminación, y la Existencia se ocupó de mí; así es como sucedió.

Cuando me escuchas decir cosas como: *«Ten fe en la Existencia»*, pudieras creer que se trata de un concepto que pertenece a tiempos pasados de justicia y santos. De ninguna manera. Estoy hablando a partir de mi propia experiencia, de lo que me sucedió a *mí*, ¡que *ahora* me hallo sentado frente a ti! ¡Y me parece que soy el más joven de los aquí reunidos! Así que no hablo de nada que sucediera hace mucho tiempo. Compréndelo bien.

Intenta vivir con gratitud y observa cómo suceden los milagros. La Existencia da si estás dispuesto a recibir sin preguntar, solo con un corazón desbordante.

Gracias por lo que ya tienes

Un hombre soñó que iba al cielo y que un ángel se lo enseñaba.
Caminaba junto al ángel.
Primero entraron en un amplio taller donde había muchos ángeles.
La sala rebosaba de actividad.
El ángel guía se detuvo y explicó al hombre: «Esta es la Sección de Recepción. Aquí se reciben y clasifican todas las peticiones que le se hacen a Dios mediante la oración».
El hombre miró alrededor y vio la actividad que allí reinaba, con muchos ángeles clasificando peticiones escritas en distintos trozos de papel, hojas grandes, pedazos de papel y de todo.
Eran de personas de todo el mundo, en distintos idiomas.
Luego continuaron adelante y entraron en una segunda sección.
Esta sección estaba llena de muchos y atareados ángeles y de montones de paquetes y papeles.
El ángel guía explicó: «Esta es la Sección de Empaquetado y Entrega. Aquí se procesan y entregan, allá abajo en la Tierra, la gracia y las bendiciones pedidas por la gente».
Siguieron adelante y al final de un largo pasillo se detuvieron ante la puerta de una habitación pequeña.
Para sorpresa del hombre, allí solo había un ángel sentado, inclinado sobre el escritorio.
El hombre le preguntó al ángel: «¿Cómo es que esta sección está tan tranquila? ¿De qué sección se trata?».

> El ángel amigo contestó tranquilamente: «Esta es la Sección de Agradecimientos de Bendiciones. Aquí se reciben y procesan los agradecimientos enviados por la gente por las bendiciones que recibieron».

Todos pedimos y pedimos, ¿pero cuántos de nosotros damos las gracias por lo recibido? ¿Cuántos de nosotros incluimos gratitud en nuestras plegarias junto con las peticiones?

Prueba a realizar este pequeño ejercicio cuando estés a solas.

Durante dos horas, aparca todas tus preocupaciones y necesidades, y concéntrate en todo lo que la Existencia ya te ha dado. De inmediato pensarás: «*¿Cómo satisfaceré mis necesidades si no me preocupo de ellas? ¿Quién se ocupará de mi familia? ¿Qué le pasará a mi negocio?*». Sí, de acuerdo, has de pensar en todo eso. Pero durante las dos horas siguientes, descarga todo ese peso de tu cabeza y haz lo que te estoy diciendo.

En cualquier caso, ¿crees que tu familia o tu negocio funcionan gracias a ti? Permite que te diga que las cosas funcionan sin problemas no gracias a nosotros, ¡sino a pesar de nosotros! Si la Existencia dependiese de nuestra inteligencia para mantener a nuestras familias o para ganar dinero, ¡a estas alturas todos seríamos unos indigentes! Y has de tener muy claro que preocupándose no se obtiene nada. ¡Creo que antes ya hablamos suficiente sobre el preocuparse!

Así que durante unos minutos, cierra los ojos y concéntrate en lo que ya se ha derramado sobre ti, en lo que ya tienes. Repasa mentalmente todo: tu cuerpo, tus bienes, la gente que te apoya y ayuda, tu casa, tus lujos, tus vacaciones, todo. Disfruta de todo ello de manera relajada y agradecida. Tómate todo el tiempo posible.

No te apresures y lo repases a todo correr. Vívelo todo en tu mente. Mantén esa sensación. Mantén durante un rato esa maravillosa sensación de satisfacción. Siente cómo te vas llenando y rebosando de gratitud. Cuando abras los ojos, *verás* que lo que tienes ¡es más que suficiente para funcionar en la vida! ¡Y te preguntas qué más puedes querer!

¡Vuélvete gratitud y disfruta!

¡Debes *devenir* gratitud! La mejor manera de devenir gratitud es aprender a disfrutar sin tener una razón. Disfruta de todo lo que ves, de todo lo que oyes, de todo lo que haces, con la suprema confianza de que la Existencia se está ocupando. La vida sencillamente se transformará ante tus ojos y tú rebosarás continuamente porque siempre estarás disfrutándola.

Una anécdota:

> Un hombre caminaba junto a un mangal, repleto de mangos de distintas variedades.
> Entró en la arboleda, miró alrededor, lo consideró, redactó algunas estadísticas y se marchó media hora más tarde, con datos y cifras.
> Al cabo de un rato, otro hombre pasó andando junto al mismo bosquecillo.
> Entró en él, arrancó varios mangos, ¡se los comió encantado y se marchó!

Por favor, ahora no vayas a un mangal y te comas los mangos. ¡Te lapidarían si lo hicieras! Trata de comprender lo que intento decir. Aprende a disfrutar de la vida sin hacerte preguntas, aunque con ello no quiero decir que debas abandonar tu trabajo y dedicarte únicamente a disfrutar todo el tiempo.

Has de trabajar, sin duda. Nadie te va a dar nada si solo disfrutas. Lo que digo es que no busques razones para disfrutar, eso es todo. Simplemente disfruta de todo sin buscar razones. Permite que el disfrute se convierta en tu autentica naturaleza, y luego la gratitud pasará a convertirse en tu verdadero ser.

Tu profesión pudiera ser la que es, tu posición social la que sea, tu estado financiero puede ser cualquier cosa, pero disfrutar es algo que cualquier persona puede hacer independientemente de todo lo anterior.

El problema es que siempre sientes que debería existir un factor causativo para todo, *incluyendo* el disfrutar. Has entrenado tu mente con ese tipo de patrones de pensamientos. Esa también es la razón por la que a menudo sientes que los demás han sido bendecidos con cosas que no merecían, mientras que tus esfuerzos no han sido correspondidos de manera adecuada.

Siempre consideras que has de trabajar mucho para poder disfrutar. ¡No! Trabajar duro está bien, pero no tiene nada que ver con la capacidad de disfrutar. Abandona esa idea. Ese será el único modo en que dejarás de quejarte o de sentirte insatisfecho.

La Existencia te colma de bienes. Si eliges disfrutar de ello, lo conseguirás. Depende únicamente de lo que tú decidas. Eliges mal y luego te quejas o culpas a otro. Recuerda, nadie es responsable de lo que a ti te ocurre. Todo es una elección consciente que *tú* realizas inconscientemente. Debido a la falta de conciencia que tienes, tomas decisiones inconscientes y monótonas y acabas quejándote de la vida.

Recuerda siempre que el cielo y el infierno no son lugares sitos en el mundo exterior. *Tú* los creas en tu interior. En el momento que dejas de confiar en la Existencia, te estás alienando de la misma y llevas un infierno contigo allá donde vayas.

> Un profesor preguntó en una ocasión a sus estudiantes: «¿Puede decirme alguien dónde creéis que está el infierno?».
> Al cabo de un largo silencio, una chiquilla se puso en pie y contestó: «En el estudio de mi padre».
> Para el profesor fue una sorpresa, y le preguntó a la niña por qué había dicho eso.
> La niña contestó: «Cada vez que entramos en el estudio de mi papá, nos dice: "¡Demonios, salid de aquí!».

Sé con gratitud; con eso basta

A los niños se les forma desde temprana edad para que crean que cielo e infierno son entidades fuera de ellos mismos. Se les entrena para que crean que Dios está sentado por encima, en un enorme trono, observado cada uno de nuestros movimientos, y apuntando nuestros pecados y buenas obras.

Pensando de esa manera ponemos en marcha el ciclo de causa y efecto de todas nuestras acciones. Asociamos las buenas obras con el cielo y las maldades con el infierno. Empezamos pensando que Dios y toda la Existencia son un centro de transacciones. Todos nos convertimos en negociantes, cada uno a su manera, ¡sea cual sea nuestra auténtica profesión!

¿Qué haces cuando vas al templo? Compras flores, cocos y frutas y te diriges a la divinidad del interior y realizas una ofrenda a la misma en nombre de tu familia. Le dices el nombre, la estrella de nacimiento, etc., de cada uno de los miembros de la familia y llevas a cabo el ritual.

El pobre sacerdote sostendrá un cuenco en su mano y tú irás diciéndole una larga lista de nombres con todos los detalles de cada uno de los miembros de la familia. ¡Qué miedo tienes de que Dios pudiera enviar las bendiciones a la persona equivocada, al hogar que no es! Le proporcionas la situación geográfica exacta, etc., e insistes en que has sido *tú* y nadie más quien ha hecho la ofrenda. Tras hacer todo eso, sales del templo. ¿Verdad que sí?

¡Como si Dios no fuese a saber todo eso si tú no se lo dices! Como si necesitases recordarle a Dios tu existencia para que te colme de parabienes.

Todo lo que necesitas hacer es sentir una gratitud continuada hacia Él, eso es todo. Él siempre te colmará.

No se trata de que te vea con problemas y que decida echarte una mano, o que vea que vas bien y entonces te ignore. Todo eso no es sino nuestro propio condicionamiento que proyectamos sobre Dios. Todo eso es lo que nos ha enseñado la sociedad desde pequeños.

Simplemente entra en el templo con sensación de gratitud; permanece ante cada divinidad durante unos minutos con un profundo agradecimiento, y deja el templo en la misma disposición. Eso bastará. El resto se resolverá por sí mismo. Esa es la oración esencial. La gratitud es la ofrenda esencial.

Utiliza estos días que vas a permanecer aquí de manera eficaz para experimentar lo que estoy diciendo. Permite que la gratitud eche raíces en estos pocos días, cuando estás lejos del mundo exterior. Ábrete y permítete florecer. Tienes ante ti una oportunidad excepcional. Es una oportunidad para transformarte. No te la pierdas. Crea un nuevo espacio interior en ti, que irá contigo cuando dejes este lugar.

La gratitud parte del corazón

El problema radica en que siempre intentamos llegar a Dios a través de la cabeza. Nunca puedes alcanzar a Dios con la cabeza. Si sencillamente dejas de lado tu cabeza, automáticamente funcionas con el corazón, descubriendo que ni siquiera necesitas llegar a Él. ¡Ya está en ti!

Con la cabeza andarás siempre buscando fuera y nunca hallarás a Dios fuera. Además, buscarás razones para sentirte agradecido. Cuando pasas de la cabeza al corazón, se te abre un espacio nuevo, y te das cuenta de que siempre supiste, y que tu cabeza era la que causaba todo el caos y no te permitía darte cuenta.

Cuando operas desde el corazón, siempre sientes gratitud. ¿Decimos alguna vez «gratitud mental»? ¡No! Siempre decimos «gratitud sincera, de corazón», ¿no es cierto?

A continuación, te preguntarás: «¿Cómo pasamos de la cabeza al corazón, *Swamiji*?». ¡Basta con que seas consciente de tu cabeza! Como eres inconsciente de tu cabeza, le permites funcionar sin límites, de manera mecánica. Una vez que te hagas consciente de tu cabeza, podrás dejarla de lado.

La gratitud no es una virtud. Debe ser tu actitud. Cuando *solo* sientes gratitud, puedes sintonizarte de maravilla con la Existencia, y entonces la Existencia te revelará su mágico esplendor. ¡Todo lo que tendrás que hacer será ponerte cómodo y disfrutar!

Permite que explique que quiero decir con sintonizar. Todos sabemos cómo funciona una radio. La misma radio, sin ningún cambio en su forma física, puede conectarse a muchas estaciones de radio que emiten distintos programas, ¿no es así? ¿Qué haces mientras escuchas una emisora en particular, si de repente aparecen interferencias o emisoras superpuestas? La ajustamos, la resintonizamos. Ahora no tienes más que aplicar el mismo concepto a sintonizar con la Existencia.

A nuestro alrededor tienen lugar miles de programas. Experimentaremos *aquello* a lo que nos sintonicemos. Ahora bien, somos nosotros los que elegimos sintonizar con uno u otro programa. ¿Verdad que gozas de la libertad de elegir el programa que deseas escuchar, ¿verdad? De la misma manera, si eliges sintonizarte al descontento y a cosas negativas parecidas, te verás atrapado en un interminable torbellino de preocupación, descontento, dudas y todo tipo de cosas. Mientras que si eliges sintonizarte con el núcleo que dirige todo el espectáculo, podrás seguir el hilo adecuado en medio del caos que te rodee y todas esas emociones no te alcanzarán. Te convertirás en una bella flor, floreciendo con fragancia.

Cuanto más te sintonices con la Existencia, más extática será la vida.

El descontento tirará de ti, te hará sentir pesado y desdichado. Por otra parte, la gratitud solo te hará ligero y dichoso.

Siéntete agradecido sin motivo

Una anécdota:

> Una niña se sentó a la mesa a cenar con su madre en un hogar cristiano.
> Se sirvió la comida y la niña empezó a comer sin bendecir la mesa.
> La madre se quedó pasmada y le preguntó cómo podía hacer algo así.
> La niña contestó de inmediato: «No hay nada en este plato por lo que no haya dado las gracias antes en al menos una ocasión».

Sabemos sentir gratitud solo por una razón de peso.

Una anécdota más:

> Una niña le preguntó a su madre: «Mamá, ¿cuántos días quedan para Navidad?».
> La madre preguntó: «¿Por qué quieres saberlo?».
> Dijo la niña: «Me preguntaba si ya era hora de que empezase a portarme bien».

Así es como enseñamos a los niños a pensar y comportarse. Les enseñamos cómo realizar transacciones. Les enseñamos que todo no es más que una transacción. No les enseñamos a ser espontáneos y fluidos. No les enseñamos a vivir sin un propósito. Hacemos que tengan objetivos concretos.

A causa de todas esas cosas que se les han hecho a los niños, has de esforzarte mucho para deshacerlas. Pero ten muy claro que todo lo que hago contigo solo es deshacer. Estoy deshaciendo constantemente. ¡Imagina la cantidad de cosas que te han hecho en ese sentido! Durante generaciones, la gente te ha ido transmitiendo sus ideas. Así que primero he de deshacer todo eso y luego crear un espacio en ti para que florezca.

Cuando le digo a las personas que sientan en ellas una sensación continua de gratitud, regresan más tarde y me dicen: «*Swamiji*, ahora le doy las gracias a los taxistas y a los sirvientes de casa». Una cosa ha de quedar clara: cuando la gratitud se convierte en tu ser, ni siquiera hablas de esas cosas.

¿Verbalizas tu dolor cuando lloras la muerte de un ser querido? ¿Serías capaz de verbalizar tu dolor? ¡No! Se convierte en una emoción tan enraizada que se convierte en el estado de tu ser. Solo puedes *sentir*la, nunca puedes *informar* de ella.

De la misma manera, cuando la gratitud se convierte en tu propio ser, pasará a ser tu estado; no necesitarás explicarlo. Tampoco podrías. Claro está, decir «gracias» está muy bien por razones sociales porque a menos que las expreses, no llegarán a oídos de la otra persona.

Pero lo que intento explicarte es que necesitamos pasar de la gratitud mental a la gratitud del ser. La gratitud de la que hablamos nunca podrá expresarse, porque discurre *muy profundamente*.

La auténtica gratitud discurre muy profundamente

La gente suele decirme: «*Swamiji*, le estamos muy agradecido por todas las cosas que han sucedido en nuestras vidas tras conocerle».

Por razones de etiqueta social, puedes dar las gracias a alguien por algo, pero la gratitud no es algo que dirijas hacia una persona. Cuando sientes gratitud hacia una persona por algo que has recibido, se trata sencillamente de gratitud mental. Es el nivel de parvulario de la gratitud.

La verdadera gratitud es una profunda y sobrecogedora sensación en tu interior, no siendo resultado de ningún beneficio sino del pensamiento de existir, del pensamiento de la compasiva fuerza vital que es la Existencia, eso es todo. Esta gratitud no requiere

de ninguna relación, no depende de nadie ni de nada; no está dominada por ninguna emoción tipo lujuria, cólera, odio o amor. Sencillamente ES, y eso es todo.

Expresas tu gratitud con palabras porque eres egoísta y no quieres que la gente crea que no tienes educación. Pero en el momento que la expresas, la estás menospreciando o falsificando.

En realidad, tu propio *lenguaje corporal* puede manifestar el estado de gratitud en ti. Tus ojos pueden comunicarlo; tu sonrisa puede comunicarlo; tu calidez puede comunicarlo mucho mejor que las palabras. Las lágrimas de gratitud lo expresan mejor que cualquier otra cosa. Cuando te sobrecoges, cuando estás desbordante, se desbordan las lágrimas.

¡No te estoy pidiendo que llores! Solo te digo que cuando te desbordas, tu cuerpo lo manifiesta, no puedes ocultarlo, y esa es la verdadera indicación del estado de tu gratitud.

Y recuerda que esas lágrimas no pertenecen a ninguna casta, credo o religión. No pueden clasificarse como lágrimas hinduistas o lágrimas musulmanas; esas lágrimas no pertenecen a ninguna religión. Pertenecen al ser y el ser está más allá de todo eso. La gratitud es lo que puede disolver todas las barreras artificiales y los condicionamientos; por eso es la oración esencial.

Nunca puede expresarse por completo nada profundo. Los poetas pueden escribir poemas para expresarlo, los pintores pueden pintar para expresarlo, los escritores pueden escribir para expresarlo, pero siempre quedará una parte que no ha podido ser explicada ni siquiera así. La Existencia nunca puede ser expresada mediante cosas ordinarias. Por eso es tan mística y fascinante. ¡Por eso resulta tan excitante, más allá de lo que las palabras puedan describir! Por eso solo puedes sentirla y no expresarla. ¡Por eso vienes aquí una y otra vez!

Cuando vienes aquí no has de expresar gratitud alguna, porque incluso sin expresarla, yo lo sé. Cuando la gratitud auténtica te desborda, ¡yo lo sé incluso antes que tú mismo! ¡Conozco el latido de tu corazón! ¡Lo veo en la mirada de tus ojos! De hecho, cuando te expresas, pudieras estar engañándote a ti mismo porque la mayor parte del tiempo piensas y hablas de manera contradictoria. Pudieras pensar algo interiormente, pero expresar algo distinto externamente.

La Existencia *sabe* cuando una persona florece desde dentro. No tienes más que sentir la profunda gratitud hacia la Existencia, con eso basta. No tienes que expresarla, solo *convertirte* en ella, eso es todo.

En la India existe la tradición de tocar los pies del maestro. Cuando rebosas de gratitud hacia el maestro, no hay otra manera de expresarla. Simplemente tocas sus pies, sientes la unicidad y expresas la gratitud que hay en ti.

Mucha gente viene desde muchos lugares para visitarme. Algunos llegan frente a mí y no dicen nada. Lágrimas de alegría manan de sus ojos. No se sienten obligados a decir nada, porque no pueden decir nada más de lo que sus lágrimas comunican. Están emocionándose desde su ser.

Cuando estés en presencia del maestro, permanece ahí con una profunda sensación de gratitud y amor, con una sensación de gratitud por estar presente y cerca de él. Descubrirás que en un instante todas tus preguntas se disuelven y que estás repleto de cierta alegría. Cuando te llenas con facilidad, significa que estás siguiendo el hilo correcto.

Siempre que estés con el maestro hazlo con una profunda conciencia; entonces no te lo perderás. Cuando estás con gratitud con el maestro, la energía de este permeará tu ser y su experiencia te inundará.

Y cuando *solo* sientas gratitud hacia el maestro, también se disolverá lentamente la necesidad de estar cerca de él físicamente. La gratitud te ayuda a trascender tiempo y espacio. Disuelve fronteras y hace que te expandas. Cuando te expandes, te sientes uno con todo. Al cabo de cierto tiempo, incluso la gratitud te parecerá una perturbación; ¡solo prevalecerá el silencio!

Incluso en las relaciones. Si sientes que alguna relación está llegando a su fin sin perder el amor, puedes sencillamente sentir gratitud hacia el otro y partir, eso es todo. Sentir gratitud en tu interior por haber estado conectado con la otra persona durante ese período de tiempo, por todo lo que aprendiste y disfrutaste merced a tu asociación con ella durante ese tiempo, y partir. Entonces, incluso *eso* se torna hermoso.

¡Sentirte agradecido incluso a tus enemigos!

La gente me pregunta: «*Swamiji*, ¿cómo podemos sentir gratitud hacia nuestros enemigos?».

Y yo pregunto: *¿por qué no?*. Los pretendidos enemigos son responsables de hacerte más fuerte. Son un desafío para ti; te hacen crecer. Al herirte, te descubren una perspectiva diferente de la vida con la que lidiar. ¿Por qué entonces no sentir gratitud hacia ellos?

Después de todo, quieres crecer, ¿no es así? Quieres llegar a ser más inteligente, ¿verdad? Si esa gente no te descubriese oportunidades, vivirías engañado, viviendo rodeado únicamente de amigos. Eso no sería de gran ayuda. Necesitas que te sacudan, y solo entonces romperás y la inteligencia florecerá.

La semilla *ha de* romper para que el árbol crezca. Si la semilla es feliz siendo una semilla, con el tiempo se desintegrará y morirá; eso es todo. No le sucederá ninguna transformación.

Cuando se trata de la supuesta enemistad, un hombre corriente lo convertirá en algo muy feo. La llevará hasta un punto en que todo se convierta en un círculo vicioso, yendo de odio en odio. En muchas familias existen disputas. Se tornan feas y resultan muy difíciles de manejar. ¿Por qué? Porque *tú* has dejado que se desarrollen hasta ese punto. No funcionaste con una conciencia profunda e inteligencia. No funcionabas con satisfacción y por lo tanto les permitiste desarrollarse de una forma muy fea.

Si hubieras funcionado con satisfacción, no habrías contemplado *espacio* alguno en el que pudiera desarrollarse la enemistad. Para ti sería un lenguaje desconocido. Incluso si la otra persona quisiera continuar con la enemistad, tú no sentirías odio alguno hacia ella. Si esa persona quiere acabar con la relación, ¡tú la acabarás solo con gratitud!

En muchas familias, sus integrantes no se hablan y lo cierto es que se toman muchas molestias para evitarse en lugares públicos. ¿Por qué algo tan innecesario? ¿Por qué malgastas tu energía en ese tipo de cosas? Nunca permitas que el odio te consuma. Obsérvalo con una profunda conciencia e inteligencia. El odio desaparecerá, quedando solo amor y gratitud.

P: Ahora solo siento gratitud hacia usted, y en cierta manera, no tengo ningún anhelo al respecto. Pero lo extraño es que quiero que recuerde mi nombre ¡y que de vez en cuando me llame utilizándolo! ¿Se trata de algún tipo de descontento o antojo por mi parte, *Swamiji*?

Has sacado un tema muy hermoso. Demuestra que te has analizado en profundidad. Verás: cuando buscas atención desde tu mente, a través de los celos o el descontento, se torna malsana. Pero cuando preguntas con amor y gratitud, no es ningún antojo, sino simplemente un profundo amor hacia mí. Eso es todo.

Cuando rezas con un antojo, se trata sencillamente de ingratitud y de un juego del ego. Pero cuando pides desde un profundo amor, se convierte en una oración, llena de gratitud y devoción. Existe una diferencia entre ambas.

Si estás consciente, no puede denominarse descontento ni antojo. Con el tiempo, eso también se soltará de ti. Y una cosa más: ¡has tenido valor para hacer esa pregunta! Estoy seguro que otros muchos sienten secretamente lo mismo, ¡pero no lo dicen en voz alta! Tal vez se hayan estado consolando diciéndose: «¿Y qué importancia tiene un nombre?», ¡o quizá sentían timidez para decirlo en público! Ya sabemos que un nombre no tiene importancia. Pero es necesario que vayas más allá mediante una comprensión experiencial. No te engañes haciendo como si no la tuviese. El hecho de que hayas hecho esa pregunta demuestra que estás decidido a superarla valientemente.

Gratitud y el maestro

La gente me pregunta: «*Swamiji*, ¿qué podemos hacer para mostrar nuestra gratitud hacia usted?».

Y yo les digo: «¡La mejor manera de demostrármela es floreciendo!». Eso es lo mejor que puedes hacer por mí y también por ti. Compréndelo. Cuando interiorizas esas palabras y conviertes tu ser en gratitud, ya estás haciendo mucho por mí.

Pero, si sientes que has de hacer algo a cambio, haz algún tipo de servicio social; ayuda a los demás. La ayuda despierta a los demás a la alegría que has descubierto. No lo hagas desde el ego o con una sensación de superioridad. Hazlo por el *amor* de compartir, por la *alegría* de compartir. Invierte toda tu energía y disfruta haciéndolo. Se convertirá en una jubilosa meditación para ti y en un despertar para ellos.

Cada vez que sientes una profunda gratitud, en realidad estás en meditación. ¡Así que imagina si sintieses gratitud siempre! Estarías en meditación todo el tiempo.

La gratitud no puede enseñarse. Sí, claro, la idea de sentir gratitud es algo que puede explicarse a los niños cuando son pequeños, de manera que la conozcan. Pero no deja de ser un condicionamiento social como otros, de la misma manera en que te enseñan a respetar a los mayores y a dar los buenos días a tus profesores en la escuela. Solo es un mecanismo mental, no una sensación real en tu interior.

Pero has de tenerlo muy claro, no estoy enseñando para que te sientas agradecido. Solo intento crear un *espacio interno* en ti donde puedas *sentir* lo que digo; donde se convertirá en tu propia experiencia. La energía tras mis palabras puede crear ese espacio en ti, eso es todo.

Siempre que se te da libertad, te conviertes en un individuo mejor y estás dispuesto a abrirte. Cuando te hayas presa de una esclavitud psicológica, se te hace difícil explorar y descubrir tu espacio interior.

¡Siempre le digo a la gente que soy un Guru *liberador*! Cuando trabajo con la gente ofrezco una enorme libertad. Solo entonces les resulta fácil explorar y evolucionar.

No estoy diciendo a los padres que deban dar completa liberad a sus hijos y observarlos sin interferir. Solo estoy diciendo que la esclavitud psicológica debería evitarse. Hay que crear las condiciones para que los hijos evolucionen. Desde luego que hay que adoptar las precauciones necesarias, pero también hay que dejar que experimenten la verdad por sí mismos en lugar de hacérsela tragar. Concederles el espacio suficiente como para que se desarrollen y experimenten su dicha interior. A veces la gente me pregunta: «*Swamiji*, ¿cómo es que siempre parece ser tan dichoso?».

Los maestros siempre están en un estado extático a causa del profundo estado de gratitud que burbujea continuamente en ellos; ¡porque siempre están en comunión con la Existencia!

Cuando solo sientes gratitud hacia mí, o hacia otra persona, te pierdes el resto. La gratitud no es un rayo que se dirige de manera controlada hacia la gente adecuada. Es una fragancia. Cuando la llevas, irradia desde ti. Por eso un maestro parece siempre tan dichoso. ¡Un maestro es como una fragancia que puedes experimentar y disfrutar! ¡Por eso te sientes atraído a venir una y otra vez!

Comprende que cada momento es bello, si estás dispuesto a recibirlo y verlo. Los momentos son hermosos no solo cuando celebramos una función, tenemos éxito o hemos logrado algo.

Cada momento es hermoso porque la Existencia fluye espontánea y alegremente, y todos los sucesos ocurren en sincronicidad continuamente. Cuando lo comprendas, nunca más nada te parecerá «erróneo». ¡Entonces te preguntarás de qué se queja la gente continuamente!

Cuando sientes gratitud hacia la Existencia, toda la Existencia se convierte en un templo para ti. Entonces estás de un talante piadoso y meditativo allí donde estés. Ya no necesitas acudir a los templos y rezar. Sencillamente te fundes con el todo y te sientes dichoso todo el tiempo.

Cuando toda la Existencia se convierte en un templo, los árboles, el cielo, la tierra y todo se hace uno. ¿Qué más puedes pedir cuando te inclinas ante ello? Simplemente te inclinarás sintiendo gratitud y formando parte de la Existencia profunda, eso es todo.

Cuando sucede esto puedes relacionarte con los árboles, el cielo, la tierra y todo lo demás. Pasas de la comunicación, que es un lenguaje de la mente, a la comunión, que es el lenguaje del corazón. Trasladas tu centro de la mente al corazón.

Cómo funciona Dios

Dejad que diga algo a aquellos de vosotros que creéis que Dios responde a vuestras oraciones: ¡Dios es tan compasivo que no deja tus oraciones sin respuesta!

Sucede así: ¿le das un helado a un niño que lo pide mientras está resfriado? No, no se lo das.

Ahora bien, el niño pudiera sentirse desagradecido contigo, pero tú sabes que estás haciendo lo que le conviene porque no sabe que lo que pide no es precisamente lo adecuado para él en ese momento.

De la misma manera, en tu profunda ignorancia, no sabes lo que más te conviene pero no dejas de pedir varias cosas a Dios. Pero movido por la pura compasión, Dios aparta amablemente tus plegarias y te concede lo que realmente necesitas y te empuja hacia una mejor inteligencia, que es su *única* preocupación respecto a ti.

Recuerda que cuanto más se desarrolla tu inteligencia interior, menos rezas o pides.

¿Qué le puedes pedir a Dios? En el momento en que pides, ¡estás dando a entender que hay unas cuantas cosas que Dios no sabe! Significa que te parece que a menos que pidas, Dios no se enterará. Parece ridículo, ¿no te parece? ¿Puede haber algo que Dios desconozca?

Has de entender que Dios te da lo que *necesitas*, no lo que *quieres*. Si empezase a darte todo lo que quieres, ¡irías de desgracia en desgracia! Cuando te da lo que *necesitas*, vas de inteligencia a más inteligencia y en algún momento el ruego desaparecerá, apareciendo la gratitud.

Dios te proporciona la fuerza y el coraje que necesitas para superar las dificultades.

Te da la sabiduría para disolver tus pretendidos problemas.

Te da un recurso incalculable que es tu propia inteligencia actualizada, que te reporta prosperidad.

Te ofrece oportunidades para que explores tu propio amor y cariño.

Te da la inteligencia para comprender que todo lo que tienes es lo que necesitas.

Te da la madurez para florecer con una fragancia.

El problema básico de todos es que estamos dispuestos a creer que Dios cuenta con la *shakti* o fuerza para concedernos lo que queremos, pero no acertamos a comprender que también dispone de la *buddhi* o inteligencia para decidir ¡si es bueno o no para nosotros! Como creemos que Dios solo *tiene poder*, pedimos y pedimos.

Siempre nos da la sensación de que sabemos qué es lo mejor para nosotros y rogamos por ello a Dios. ¡Queremos utilizar *nuestra* inteligencia y el *poder* de Dios para obtener lo que queremos! Le hacemos saber: «¡Esto es lo que quiero y esta es la manera en que las cosas deben ser, así que por favor hazlo con tu poder!». ¡Y le comunicamos a Dios todos nuestros caprichos y preferencias, agrupándolos en un paquete, como si fuesen una oración!».

Esa es una actitud que nos reporta complicaciones. Hemos de comprender que Dios no solo dispone del poder, sino también de la inteligencia para decidir qué es bueno para ti. Cuando lo entendamos, dejaremos de utilizar nuestro método de oración.

Creemos que el mundo funciona gracias a nuestra inteligencia. Pero lo cierto ¡es que el mundo funciona a pesar de nuestra iluminación!

Una anécdota:

> Dios y todos los científicos de mundo celebraban una reunión y una competición.
> Cualquier objeto que Dios creaba, los científicos lo reproducían idénticamente a partir de algún material. Los científicos podían reproducir objetos sin ningún problema.
> Finalmente, Dios creó al hombre del polvo y desafió a los científicos.
> Los científicos empezaron a reunir polvo...
> Dios dijo: «¡Esperad! ¡Hacedlo con *vuestro* polvo, no con el *mío*!».

El ser humano ha de comprender que la Existencia es el creador, lo creado y la creación. Solo entonces podrá empezar a disfrutar de las cosas sin preocupaciones. Solo entonces puede renunciar a las posesiones y la autoría.

Estamos tan acostumbrados al concepto de mercadear que nos resulta difícil comprender que pueda existir alguien que sin ser familia nuestra, se ocupe de nosotros incondicionalmente, sin esperar nada a cambio. ¡Es demasiado para creérselo!

Te digo que la Existencia se ocupa de ti como nadie más. Yo te puedo comunicar esta verdad, pero dependerá de cada uno comprenderlo interiormente, a partir de su propia experiencia. Solo entonces se convertirá en conocimiento de primera mano.

Siempre le digo a la gente: «No puedo enseñarles espiritualidad, ¡pero pueden aprender!». Te puedo contar grandes verdades para que tú al menos sepas lo que no sabes. Pero convertir esa verdad en una comprensión para ti mismo depende de ti. Estoy dispuesto a repetirte la verdad todas las veces que quieras escucharla.

Una anécdota:

> En una ocasión en que Adi Shankaracharya, un santo de la antigua India, realizaba una peregrinación a pie con sus discípulos, en un momento dado sintió mucha sed.
> Buscaron alrededor pero no pudieron hallar nada para saciar su sed.
> Solo había un cocotal, donde fabricaban aguardiente de palma.
> Shankara entró en el cocotal y preguntó a los trabajadores si tenían algo con lo que saciar su sed.
> Dijeron que lo único que tenían era aguardiente.
> Shankara se lo pidió y se lo bebió.
> Los discípulos contemplaron cómo Shankara bebía. De inmediato, ¡ellos también pidieron aguardiente y se lo bebieron!
> El aguardiente no afectó a Shankara porque era un ser iluminado que ¡disponía de una conciencia ilimitada!
> Siguió andando tranquilamente, ¡pero sus discípulos iban tambaleándose por detrás!
> Al cabo de unos días, volvieron a caminar, pero en esta ocasión lo hacían por una zona desértica.
> Sintieron sed y en esa ocasión solo encontraron una fundición de hierro.
> No había nada más.
> Shankara le preguntó al trabajador que allí había si tenía algo para beber.
> El trabajador dijo que no había nada para beber.
> Pero Shankara vio el hierro fundido, ¡se volvió a sus discípulos y se lo ofreció!
> Los discípulos se quedaron de piedra.

Shankara quiso hacerles comprender que ellos debían hacer lo que él *decía* y no lo que él *hacía*. El aguardiente no le afectó porque estaba establecido en una conciencia ilimitada. A menos que la hayas experimentado, la desconocerás. Así que no puedes limitarte a imitar desde fuera. Tiene que suceder desde el interior de cada uno de los presentes, y entonces sabrán.

El grado en que quieras comprometerte y sentirte conectado con la verdad, depende de ti. Yo solo puedo ayudar a quienes se ayuden a sí mismos. Puedo ofrecerte mi mano para levantarte, pero solo si estás dispuesto al menos a levantar la mano para que llegue a la mía. Si realmente quieres que te levante, al menos has de tenderme la mano. De

otro modo, te permitiré la libertad de seguir donde estás, eso es todo. Por eso dicen: «¡Dios te da la libertad de estar esclavizado!».

La mayoría de nosotros creemos que Dios no nos ayuda como debiera. Te digo que Dios te conoce mejor de lo que te conoces tú mismo. Esta es la verdad. Has de comprenderlo, eso es todo. Intenta desechar la duda y ten algo de fe; con eso bastará. El resto sucederá automáticamente.

Una anécdota:

> Dos peces de colores estaban dentro de una pecera.
> Uno de ellos le preguntó al otro: «¿De verdad crees en la existencia de Dios?».
> El otro replicó: «¿Quién crees si no que cambia el agua cada día?».

Si crees que la Existencia se ocupa de todas tus necesidades, te liberarás de todo tipo de preocupaciones. Pero recuerda, tal como te he dicho, que tus necesidades son distintas de tus anhelos. Tus necesidades son pocas pero tus anhelos muchos. Tus necesidades son automáticamente colmadas por la Existencia. Cuando tus anhelos aumentan, pierdes fe en la Existencia porque no ves que se colmen.

Ya lo ves, las creencias ordinarias no son más que creencias, eso es todo. Por otra parte, la fe es creer a la que se añade energía para ponerla en marcha. Puedes empezar creyendo pero has de acabar en la fe. Con el creer existirá una duda; con la fe no habrá dudas, porque la habrás experimentado. Cuando hayas experimentado por ti mismo las maravillas de la gratitud, atraerás más y más fortuna hacia ti. Lo digo a partir de mi propia experiencia.

La gratitud te aporta más

Una anécdota:

> Un chico visitó en una ocasión el palacio de un rey.
> Le pidió que le permitiese quedarse en el palacio durante una noche.
> El rey accedió y el chico se quedó.
> Al la mañana siguiente, el chico fue a ver al rey y no dejó de quejarse acerca de las carencias de los aposentos que le proporcionara.
> El rey ordenó que echasen al chico, diciendo que incluso un día de alojamiento era demasiado para una persona como él.
> El muchacho se sintió muy mal y fue a ver a un santo sufí, contándole lo sucedido.

El santo no dijo nada. Simplemente le pidió al muchacho que se convirtiese en su discípulo.
A cabo de unos meses, el santo le dijo al chico que iba a ir a visitar al rey y le pidió que le acompañase.
Fueron y pidieron poder alojarse unos pocos días en el palacio.
El rey accedió.
A la mañana siguiente, el rey le preguntó al santo si se sentía cómodo con lo que se había dispuesto para él.
El santo expresó su sincera gratitud hacia el rey por las comodidades proporcionadas.
El rey se sintió muy feliz e inmediatamente ordenó a sus hombres que prestasen más atención al acomodo del santo.
El santo le dijo al muchacho: «¿Lo has visto? Ese es el secreto de la vida. Siente gratitud y te colmarán»,

Eso es lo que sucede cuando das las gracias a la Existencia en lugar de encontrar defectos en lo que se te ha dado. Al sentir gratitud, emites vibraciones positivas que automáticamente te reportarán a ti mismo más de lo que pudieras imaginar.

Eso no significa que debas alabar a la gente de boquilla y engañarlos arteramente para obtener más. ¡No! Cuando te encuentras todo el tiempo en un estado de agradecimiento, independientemente de tu estado en el mundo exterior, tu gratitud irradiará desde ti. Luego empezarán a sucederte cosas.

La gente me pregunta: «*Swamiji*, ¿por qué hay tanto sufrimiento a nuestro alrededor?». Te digo que no son más que tonterías. En primer lugar, no existe tanto sufrimiento como imaginas. Sí, de acuerdo, hay sufrimiento, pero tu propia mente lo magnifica. Si obtienes unas estadísticas adecuadas y las repasas, comprenderás de qué manera juega tu mente con todo eso. Se ha convertido en un tema de conversación social hablar de todo eso y magnificar toda la situación. En segundo lugar, el sufrimiento existe porque nuestra fe ha desaparecido, eso es todo. Nos hemos convertido en avariciosos, dirigidos por nuestros impulsos inconscientes.

Comprende que la Existencia simplemente orquesta los sucesos en el universo. Todos los sucesos suceden de manera tan sincronizada que cuanto más *consciente* eres, más puedes percibir el orden sorprendente en lo que aparentemente te parece caótico. Es necesario que nos hagamos conscientes de ello y que interpretemos nuestro papel en consonancia: la vida fluirá entonces como música.

Cuando te haces sensible a este fenómeno, desde sucesos pequeños a otros más importantes, empezarás a comprender la manera en que las cosas son reorganizadas y realizadas, siendo *tú* un simple instrumento en todo el proceso. El poder de

coincidencia empezará revelándosete en todo su esplendor. Te harás consciente de que eres una parte de una orquesta macrocósmica en la que ¡solo has de fluir con la música y disfrutar de la misma! Solo cuando luchas contra el fluir, cuando intentas ir en contra, es cuando empiezan los problemas.

Fluye

Una anécdota:

> Un día, la gente llegó corriendo hasta donde estaba un hombre y le dijo que su esposa se había caído al río y había sido arrastrada por las aguas.
> El hombre corrió inmediatamente hacia el río, se quitó la ropa y se tiró al agua, nadando corriente arriba.
> La gente le gritó: «¿Por qué corres contracorriente? Es evidente que habrá sido arrastrada por la corriente».
> El hombre gritó, contestando: «¡Solo yo conozco a mi esposa. Incluso en el río, habrá ido a contracorriente, no con ella!».

Cuando luchamos contra la corriente empiezan los problemas, porque significa que estamos permitiendo que nuestro ego se interponga entre la Existencia y nosotros. Por otra parte, si comprendemos el fluir de la Existencia y nos dejamos llevar, seremos espontáneos; podremos hacer frente a todo lo que nos salga al paso y creceremos con gratitud.

Cuando eres espontáneo puedes aceptar cualquier responsabilidad. Siempre les digo a las personas que la responsabilidad es la capacidad de responder de manera espontánea. ¡Los maestros se hacen responsables de todo el mundo! ¿Cómo? ¡Porque son muy espontáneos y fluyen con la Existencia todo el tiempo! Saben que si simplemente fluyen con la Existencia, ¡esta hará que las cosas sucedan de manera natural!

Si hablas con los *ashramitas* de nuestro ashram, te contarán sus experiencias. Les resulta muy difícil saber las cosas de antemano y mantener el ritmo, ¡porque las cosas suceden espontáneamente! Con el tiempo aprenden en primer lugar a abandonar sus ideas sobre necesitar suficiente tiempo de planificación a fin de poder funcionar, ¡y luego lentamente aprenden a estar listos para cualquier cosa en cualquier momento!

Alguien de fuera se sorprenderá al percibir el caos ordenado que sucede en el ashram. Si se trata de cultos o funciones, se lo comunico unas pocas horas antes y las cosas salen bien.

Si aprendemos a fluir con la Existencia, podemos vivir sin preocupaciones. Pero de alguna manera, todos hemos llegado a dominar el arte de luchar contra la Existencia. Entonces sufrimos. Si nos armonizamos con el fluir de la Existencia, veremos que estamos protegidos a cada momento y que se nos concede lo que necesitamos en *ese* momento.

Cuando te armonices, llevarás contigo la luminosidad y energía de la Existencia. Observarás cómo se reorganizan las cosas, cómo encajan como piezas de un puzle, de manera que te suceden cosas. Te darás cuenta de que la gente te recibirá con una extraña espontaneidad y entusiasmo allá donde vayas. La gente te mirará de una manera diferente. Experimentarán una inexplicable atracción hacia ti. Tu vida se convertirá en una canción interpretada por un músico invisible, que tú sencillamente bailarás. La vida se convierte en música y baile. ¡Se convierte en una celebración!

¡Empieza a darte cuenta de los verdaderos milagros!

En lugar de celebrar, lo que hacemos todo el tiempo es buscar más, buscar milagros. No dejamos de buscar que ocurran milagros y nos parece que no suceden.

Los milagros nunca *se hacen*; ¡simplemente suceden continuamente a tu alrededor! ¡Tu reconocimiento es lo que los convierte en milagros! Utiliza la gratitud para sintonizarte con la Existencia ¡y verás los milagros que suceden! La gratitud te sintonizará con los milagros. O los disfrutas o te los pierdes. ¡Depende de ti!

Cuando te los pierdas, seguirás descontento. Funciona de la siguiente manera: la puerta está abierta, ¡pero tú llamas continuamente! Te digo que todo lo que necesitas ya está ahí y que solo has de recibirlo, pero no estás listo para creerlo. No percibes los milagros que ya suceden a tu alrededor y en lugar de ello no haces más que buscarlos.

Comprende que convertir el agua en vino no es un milagro. Convertir al ser humano en Dios es el auténtico milagro. P.C. Sarkar, el famoso mago, haría lo primero. Para hacer lo segundo hace falta una profunda comprensión.

Una anécdota que solía contar Ramakrishna Paramahamsa:

> Dos hermanos vivían juntos.
> El mayor decidió dedicarse a los negocios mientras el más joven se convirtió en *sannyasi.*
> Al cabo de unos años volvieron a reunirse.
> Se preguntaron acerca de lo que hicieron durante esos años.

> El hermano mayor enumeró todas las cosas materiales que consiguiera en el mundo exterior. Habló de sus negocios y del dinero que había acumulado. Luego le preguntó al hermano pequeño por sus logros.
> El pequeño simplemente le llevó hasta un río, lo cruzó a pie sobre las aguas sin inconvenientes y declaró, orgulloso: «Esto es lo que he conseguido».
> El hermano mayor alquiló un barco y se hizo llevar a la otra orilla, y dijo: «¿Qué? ¿Tantos años para conseguir algo que cuesta dos centavos?».

La gente cree que si puede hacer milagros en el mundo exterior es porque se ha convertido en espiritual y poderosa. ¡No! Comprende que la espiritualidad no es un juego de milagros en el mundo exterior. Es un juego en el mundo interior, para cambiar tu personalidad a individualidad, ¡que es el mayor de los milagros! Cambiar la personalidad a individualidad es el mayor de los milagros.

La gente me pide que haga milagros una y otra vez. Yo les digo que los supuestos milagros no son lo que mostrará la dimensión de mi estado. Pero no quieren escuchar. Y si, aunque solo sea para demostrar técnicas sencillas como materialización, etc., hago una o dos cosas, la gente empieza a venir a verme para presenciar esos milagros, un espectáculo de magia, ¡*no* para transformarse! Es una pena.

Un día, tras las peticiones persistentes de algunos devotos, teletransporté una imagen de Lakshmi y se la di. Les expliqué que no había sido un milagro. Lo consideras un milagro solo porque desconoces la relación de causa y efecto de lo que ves,.

Lo que sucede realmente en el teletransporte es que, igual que las ondas sonoras de tu voz al hablar por teléfono se convierten en impulsos eléctricos que son transmitidos a través de un medio y luego reconvertidas en ondas sonoras al otro extremo, yo convierto materia en energía, la traslado por el aire y la reconvierto en materia. Eso es todo. No es ningún milagro.

Así que deja de buscar milagros. Vive con una sensación de gratitud y amor hacia la Existencia y automáticamente verás que te suceden auténticos milagros. ¡Tu transformación es el mayor de los milagros que pueden suceder a través de un Maestro! Y recuerda que no necesitas los milagros de un Maestro; lo único que necesitas es inteligencia.

Cuando tu inteligencia se desarrolle, podrás gestionar tus actividades cotidianas sin esfuerzo y estarás en paz. Por ejemplo, si eres director, tendrás muchas tareas: contratar personal, supervisar su rendimiento, establecer sus salarios, etc. ¿Puedes hacer todo eso sin estresarte? Con inteligencia podrás manejarlo sin estresarte. Estarás en paz. Lo que necesitas es inteligencia, no poder. Recuérdalo.

Cuando comprendes y experimentas que la Existencia se ocupa, te transformas y pasas a convertirte en un individuo liberado de todo ese tipo de engaños. Siempre ponemos nuestra fe en gente, astrólogos, adivinos, planetas, estrellas y todo tipo de cosas, nunca en la Existencia, que es la auténtica fuente de vida del universo.

En la India, ¡está alcanzando difusión una tradición en que la gente pregunta sobre su futuro a un loro!

En las aceras hay un loro en una jaula y su dueño sentado al lado.

La gente que pasa se detiene y paga cierta cantidad al dueño, preguntando religiosamente al loro acerca de su futuro.

Luego el dueño abre la jaula y ordena al loro que salga y elija un papel de una hilera de papeles apilados.

El loro sale de la jaula, elije un papel con el pico y se lo tiende al dueño.

El dueño lee lo que está escrito. ¡Esa es la predicción del futuro de una persona!

¡Una persona con seis sentidos le pide a un loro de cuatro sentidos que le prediga el futuro! ¿Cómo es posible? Deja de lado esas tonterías y empieza a sintonizarte; atrapa el hilo principal, que es la gratitud y armonízate con la Existencia.

Los maestros son la gratitud personificada

Cuando observas a los maestros, dan la impresión de ser muy gráciles, milagrosos y divinos. Y es así porque están armonizados con la Existencia. Pero no comprendes su *estado*; solo ves su *status*. Cuando comprendas su estado, comprenderás que se han fundido con la Existencia y que esa es la razón por la que siempre parecen tan dichosos. *Ese* es el estado que has de tratar de alcanzar.

Pero en lugar de ello, ¿qué dices? «¡Bueno, es que él es un maestro; siempre está dichoso. ¿Qué puede saber de mis problemas? Yo estoy aquí, luchando por ganarme la vida y él me pide que muestre gratitud todo el tiempo».

Solo ves los pétalos de rosa a los pies del maestro; solo ves su *estatus* y crees que no sabe nada acerca de tus asuntos cotidianos. Recuerda que el respeto que inspira procede de su *estado* y no de su *estatus*. Desconoces las luchas que ha tenido que dejar atrás para alcanzar ese estado.

Hablas de luchar por ganarte la vida. Te hablo desde mi propia experiencia de tantos días vagabundeando, sin comida. Claro está, nunca lo consideré como una limitación por parte de la Existencia. Buscaba tan fervientemente la verdad que todo se convertía en meditación, incluyendo no tener nada que comer.

Ya sabes, aparte de unos pocos hogares de beneficencia, y en el norte de la India, donde los *sannyasis* son muy respetados, la gente siempre los echa. A los *sannyasis* siempre se los ha mirado con sospecha. La gente cree que van a robarles sus propiedades. Te digo que nunca los rehúyas. ¿Por qué no les ofreces un cuenco de arroz? Eso les bastará. Nunca te comportes miserablemente cuando se trate de dar a la gente. Recuerda: si no estás dispuesto a ser un *daani*, es decir un hombre que ofrece una pequeña parte de su riqueza, serás un *mahadaani*, ¡uno que deja atrás toda su riqueza y muere!

Sea como fuere, comprende por favor que hablo desde mi propia experiencia. Incluso sumergido en los problemas y luchas más difíciles, si funcionas con una fe y gratitud inalterables, y utilizas tu inteligencia interior para atravesarlos, verás cómo emergerás de esas situaciones exitosamente, ¡con más gratitud e inteligencia!

Aunque pierdas algo muy preciado, siéntete agradecido por haberlo disfrutado durante un tiempo, eso es todo. Cuando te conviertas en pura gratitud, nunca llorarás ninguna pérdida. Lo disfrutarás mientras esté ahí y luego, cuando haya desaparecido, continuarás sintiéndote agradecido.

Una anécdota:

> Un rey solía salir disfrazado a dar paseos por la noche por su reino.
> Cada noche veía a un maestro sentado bajo un árbol en un estado de dicha, cuando el resto de la ciudad dormía.
> Sentía un profundo respeto por el maestro y una noche le pidió que estuviese con él en el palacio.
> El maestro dijo: «Muy bien, iré hoy porque mañana nunca se sabe».
> Al rey le pilló por sorpresa esa aceptación de la invitación más bien abrupta, pero se lo llevó al palacio.
> Una vez en el palacio le ofreció la mejor estancia y los mejores alimentos.
> El maestro disfrutó de todo al máximo.
> El rey le observaba disfrutar de todas las comodidades materiales. No creía que un verdadero maestro disfrutase de cosas así, por lo que su respeto por el maestro fue disminuyendo con el paso de los días. Se sentía estafado.
> Finalmente un día, el maestro le dijo: «Parece que algo os perturba. ¿Por qué no decís de qué se trata?».
> El rey dijo: «Sí, es que no comprendo la diferencia entre tú y yo cuando te veo disfrutar de todas esas cosas igual que yo».

El maestro sonrió y dijo: «Muy bien, demos un paseo».
El rey asintió y fueron a dar un paseo. Caminaron en silencio durante mucho tiempo.
Llegaron a un río que señalaba el límite del reino.
El maestro dijo: «Muy bien, doy por finalizada mi estancia. Me voy, abandono vuestro reino. ¿Me acompañáis?».
Dijo el rey: «¿Cómo podría hacer tal cosa? ¡Tengo mi reino, mi pueblo y muchos asuntos que resolver!».
El maestro sonrió y preguntó: «¿Habéis ahora obtenido la respuesta a vuestra pregunta?».
El rey se sobresaltó al escuchar las palabras del maestro.

Los maestros saben que todo pertenece a la Existencia. Por eso viven totalmente en el momento, disfrutándolo al máximo. Se vive cada momento con totalidad. No temen perder nada porque *¿qué tienes tuyo para poder perderlo?*

Recuerda siempre que todo pertenece a la Existencia. Eres un poseedor temporal de las cosas, eso es todo. Siente siempre gratitud, tanto si posees muchas cosas como si no. Ese es el camino hacia una vida liberadora. Cuando comprendas esta cuestión podrás disfrutar de una tremenda libertad y contento.

La belleza del contento

Estar descontento es como darle alimento a la mente para que le dé vueltas. La mente se alimentará de ello y se mantendrá ocupada. ¿Qué sucede cuando nos sentimos demasiado satisfechos? La mente pasa hambre. No sabe qué hacer. ¡Empieza a buscar lo que la alimenta!

Una mujer entró en una zapatería.
Pidió unos zapatos que le fuesen bien y el vendedor le mostró pacientemente muchos pares de zapatos.
Ella se probó uno tras otro y le pareció que ninguno de ellos le encajaba perfectamente.
Finalmente, el vendedor le mostró un par y le pidió que se los probase.
Ella lo hizo y dijo: «Vaya, me van muy bien. Me pregunto si será el número adecuado».

Cuando estás decidido a no sentirte satisfecho, no hay nada que pueda ayudarte. Es un estado de ánimo que *solo* tú puedes solucionar. La mayoría de nosotros sentimos una cierta comodidad al hablar y sentirnos descontentos, porque siempre habrá algo de lo que hablar; la mente estará siempre ocupada.

Sentirse siempre satisfecho es como perder la cabeza. Por eso aunque decimos que queremos sentirnos satisfechos siempre, cuando sucede no parece que estemos listos para asimilarlo. Nuestra mente actúa taimadamente porque necesita algo a lo que hincarle el diente.

Nos sentimos seguros cuando corremos tras el horizonte. El horizonte es solo una línea imaginaria, pero nos sentimos seguros corriendo tras ella ¡porque siempre hay algo tras lo que correr! ¡La mente ha sido educada para estar siempre corriendo!

Cuando te comportas así, en realidad te estás engañando a ti mismo, eso es todo. Estás creando resultados autocontradictorios para ti mismo. Por ejemplo, quieres sentirte contento, satisfecho en el fondo de tu corazón, ¡pero no haces más que rechazar el contento quejándote constantemente y negándote a reconocer lo que se te ha dado! *Quieres* algo pero atraes algo *distinto*. Y te sientes cómodo intentando alcanzar el contento ¡como un proceso de por vida!

Comprende que tu desgracia empieza en el momento en que creas resultados autocontradictorios para ti mismo. Intenta tener claro cómo te gustaría que fuese tu vida y dirige *cada* gramo de energía hacia su consecución. Cuando funciones con esa claridad, nunca te engañarás ¡y comprobarás que no tardarás en convertirte en lo que querías ser!

Cuando entras en un espacio en que la gratitud se convierte en tu meditación, el contento sucede automáticamente. El contento normal que todos conocemos siempre es por una razón. Está relacionado con algo que ha sucedido en el mundo externo y que temporalmente ha calmado tu mente agitada, eso es todo. Cuando tu mente está descansada, dices que estás satisfecho. Pero el contento real no es ese.

El contento real es cuando sientes una gratitud permanente hacia la benevolencia de la Existencia. El contento real no pide nada más. Simplemente disfruta de todo sin una razón; no la necesita. Cuando alcances este estado, desconocerás que es el descontento.

Una anécdota:

> Un hombre fue a ver al médico y se quejó de insomnio.
> El médico le preguntó: «Así, ¿usted no puede dormir por la noche?».
> El hombre contestó: «Duermo muy bien de noche, doctor».
> El médico preguntó: «¿Entonces, cuál es el problema?».
> El hombre dijo: «No puedo dormir por las tardes».

Todos queremos más y más sin medida. Y aunque la tengamos, es infinita; ese es el problema. Estamos totalmente cegados por nuestra actitud de pedir más. Por ello, ni siquiera sabemos dónde estamos. Llevamos mucho tiempo sin mirar en nuestro interior.

Intenta recordar este chiste siempre que algo te moleste. Intenta conectar de inmediato con el chiste y observa con atención qué es lo que te molesta. Profundiza y comprueba si realmente tienes un problema o si simplemente estás permitiendo que tu mente te la juegue. Puedes reírte al final.

> Una mujer viajaba en un vuelo de larga distancia.
> La azafata llegó para servir la comida para todos. Vio que la mujer dormía, y se dedicó a atender a la siguiente persona.
> La mujer se despertó al cabo de un rato y pidió su comida.
> La azafata se la trajo.
> La mujer tocó la comida y se encolerizó: «¿Pero qué clase de aerolínea es esta? La comida no está caliente. He pagado un ojo de la cara para tomar este vuelo ¡y ni siquiera puedo conseguir comida caliente!».
> La azafata se disculpó diciendo: «Discúlpenos, señora. El calentador no funciona. El resto de la gente también ha recibido su comida de la misma manera».
> La mujer contestó: «¿Ah, sí? Entonces está bien».

Ya lo ves, la comida seguía fría, pero la mujer ya no se sentía mal ¡porque supo que todos los demás habían sido servidos igual! Eso es lo que quiero decir cuando afirmo que todo es un juego de la mente; todo es un ajuste de la mente. La mente no deja de modificar su postura y jugártela, porque tú le permites hacerse cargo. No te has centrado en el contento así que oscilas según lo que decide tu mente.

Como estaba diciendo, si no puedes reírte al final del día, significa que sigues mostrándote serio al respecto; todavía te da la impresión de que cargas con todo el mundo y que gracias a ti funciona todo.

La belleza de la Existencia

Ya ves, en el fondo, la verdad es que pertenecemos a la Existencia, que es la energía fundamental y omnipresente que controla toda la representación. Nuestra naturaleza inherente también recobrará esa conexión con la Existencia para que podamos fluir sin problemas. Pero en algún momento perdimos esa comprensión y nos desconectamos de la Existencia, empezando a correr tras cosas materiales, creyendo que eso es lo que buscamos.

Si has estado en un zoológico al menos en una ocasión, te habrás dado cuenta de que las colas más largas son las de las jaulas de leones y tigres. Verás que siempre hay mucha gente observando a leones y tigres, admirándolos sobrecogidos y con respeto.

Y es así porque, sin ni siquiera darnos cuenta, nos sentimos extrañamente tranquilizados al observar a seres más grandes o fuertes que nosotros. Nos proporciona la reconfortante sensación de que no somos el poder último. Sabemos que no somos el poder último. Nuestro ser busca en realidad un encuentro con esa grandeza que nos recuerda nuestro verdadero papel en este universo macrocósmico.

La gente acude a los templos solo para obtener esa seguridad que logran cuando ven las imágenes. Quienes no encuentran ese tipo de seguridad en los templos la descubren en otros lugares. Pero de alguna manera, en lo más íntimo de nuestro ser sabemos que no somos el poder último. Esa sensación debería convertirse en una realidad empírica para nosotros. Entonces lo sabríamos seguro.

Si vas al Himalaya, recibirás un recordatorio intenso y permanente acerca de la profundidad de la Existencia. Las montañas se alzan de cima en cima, convirtiéndose en valles y desde los valles elevándose hacia las montañas, sin ningún principio ni fin perceptible, con el río Ganges fluyendo continuamente por el valle, de distintas maneras, adoptando diferentes colores y cauces, parloteando y riendo en el lenguaje de la Existencia. Si hay un mundo no creado por el hombre, ese es el Himalaya. El Himalaya demuestra que los seres humanos no son los reyes absolutos.

Cuando veas el Himalaya, verás cómo, a lo largo de cientos de kilómetros, van apareciendo las montañas heladas, primero como montañas heladas para luego convertirse en montañas y agua, y más tarde solo en agua. Así son las maravillas de la naturaleza en su punto más álgido.

Lo que los libros no pueden enseñarte con palabras, el Himalaya te lo enseña sencillamente mediante la experiencia de verlo. Solo has de estar listo para recibirlo. El Himalaya es un cuerpo de energía viva con un penetrante silencio. Solo has de permite que te penetre. Si comprendes que no eres sino una mota del esplendor de la Existencia, lo aceptarás con gracia y humildad, sin hacer preguntas.

Cuando te abres a la Existencia, esta te llena. Te llena tanto como tú te abres. Todos piensan que hay que esforzarse mucho para agarrarse a Dios. De ninguna manera. ¿Has visto la manera en que los monitos se agarran a su madre? Existen muchas posibilidades de que se suelte y caiga. Mientras que con los gatos, es la madre la que se agarra al gatito; el gatito está pues totalmente a salvo.

No tienes que agarrarte a Dios. Si te permites hacer lo que te toca dejando el resto a Dios, este se agarrará a ti. Para Dios, caer no es un drama. ¡Pero de ti depende que Dios

se enamore de ti! Sucederá cuando cuentes con una fe inamovible y vivas una vida de amor y servicio.

Una bonita anécdota:

> Un hombre era muy devoto y atento y realizaba muchas buenas obras.
> Se enteró de que una persona tenía un libro en particular donde aparecían los nombres de las personas que amaban a Dios.
> Se emocionó ante la posibilidad de encontrar escrito su nombre en el libro y fue a ver a esa persona, pidiéndole hojear el libro.
> Buscó en todas las páginas varias veces pero no puedo encontrar su nombre.
> Se sintió muy disgustado y se marchó.
> Un año más tarde volvió a ver si habían añadido su nombre en el libro.
> Pero tampoco lo encontró.
> Cuando se marchaba, el hombre dijo: «Perdone. Espere, por favor. Este libro contiene la lista de los nombres de gente que ama a Dios. Tengo otro librito más pequeño que tiene unos cuantos nombres. Es la lista de los nombres de las personas a las que Dios ama».
> Le mostró el libro y el hombre encontró su nombre escrito en él.

Es muy fácil enamorarse de Dios. Después de todo, es tan cariñoso, tan desprendido, tan poderoso y demás. Puedes continuar diciendo que le amas y seguir allí donde estás. Pero cuando empiezas a sentir a Dios a nivel del ser y en ti tiene lugar la transformación, ¡Dios se enamorará de ti! Te descubrirás siendo amado de muchas maneras hasta entonces desconocidas para ti. Así es el amor compasivo de Dios.

A todos nos han enseñado a temer a la naturaleza, a Dios, a la Existencia. Nos han enseñado a utilizar el calzado para caminar para que la tierra no nos lastime. Nos han enseñado a evitar la lluvia. Nos han enseñado a permanecer dentro de casa cuando hace viento. Nos han enseñado a mantenernos alejados de los animales y de tantas cosas más.

Te digo que la Existencia es tu única amiga en el planeta Tierra. ¿Sabes lo maravilloso que es andar sintiendo la tierra? En mi juventud nunca usé calzado, excepto cuando fui a la universidad, porque las normas lo exigían. Solía andar descalzo, tanto en casa como en el colegio o durante mi época de vagabundeo.

Incluso ahora, en el ashram, camino descalzo la mayor parte del tiempo. Sí claro, la gente que me rodea insiste en que me calce algo diciéndome que me haré daño en los pies. Les pregunto cómo es posible que estos pies, que han vagabundeado *descalzos* a lo largo y ancho de la India, ¡vayan a lastimarse ahora!

Al hacer todas esas cosas te has desconectado por completo de la naturaleza. Cuánta gente me pregunta: «*Swamiji*, ¿cómo es que tiene los pies tan suaves e impecables después de tantos años de deambular por terreno escabroso?». Te digo que nunca me he sentido alienado respecto a la Existencia; esa es la razón.

Esa es la verdadera razón. Siempre he sentido que era una parte de la Existencia. Siempre sentí que pertenecía a la naturaleza. Por eso solía vagabundear sin preocuparme, sin temer nada.

Imagínate solo, en la oscuridad de la jungla con animales salvajes, sin alimentos ni idea de cuándo sería tu próxima comida, y sin lugar para dormir excepto bajo la bóveda celeste. ¿Cómo te habrías sentido? Totalmente aterrado, ¿verdad?

Pues es así porque nunca te enseñaron que la Existencia es tu amiga incondicional. Siempre has acudido a la gente en busca de ayuda porque creías que solo la gente puede ayudar. No llegaste a comprender que la Existencia ayuda a través de la gente. Tu fe siempre ha estado depositada en la gente, nunca en la Existencia.

Cuando depositas tu fe en la Existencia, puedes vivir como un señor en el planeta Tierra. Yo disfruté de mis días de vagabundeo. Solía dirigirme adonde mis pies me llevaban, sin tener idea de cuál sería mi próximo destino. Solía subirme a cualquier tren y bajarme en la estación con el paisaje que más me atraía. En esa época no sabía hablar hindi y la mayoría de mis vagabundeos fueron en el norte de la India, en el Himalaya. Fui aprendiendo palabras en hindi para seguir adelante.

Lo cierto es que la primera dificultad al aprender cualquier idioma es pensar que no lo conoces. Primero te distancias del idioma y entonces parece difícil. También en este caso te estás distanciando de tu naturaleza omnisciente.

Sea como fuere, la mayor parte del tiempo vagué a solas y no formando parte de ningún grupo de mendicantes itinerantes. Nunca sentí que estuviera solo. Disfruté el ser parte de la Existencia. Cuando aprendes a relacionarte con la naturaleza, sientes la alegría de la Existencia. Nunca tuve que suplicar comida. Cuando sentía hambre o incluso sin sentirla, los alimentos llegaban a través de alguien de cierta manera. Eso es lo que quiero decir cuando digo que basta creer y soltar, y que la Existencia se hará cargo.

La gente me pregunta: «*Swamiji*, usted luchó mucho durante su vida y luego realizó su meta. ¿Debemos nosotros sufrir también para alcanzar nuestro objetivo?». Y les digo: «Luché porque utilicé 10.000 llaves para intentar abrir un candado. Me pasé años experimentando y finalmente hallé la llave adecuada. Ahora tengo siempre esa llave conmigo. Estoy dispuesto a dársela a quien la quiera. ¡Con ella podrás abrir en menos de un minuto! Pero claro, si te parece que has de sufrir, entonces eres libre de hacerlo. ¡No me interpondré!».

P: ¿Cómo ayuda la meditación a sentirse satisfecho?

Cuando meditas continuamente, te tornas blando y vulnerable. Te haces poroso, sensible y consciente. Descubrirás que tu conciencia se expande a cada instante. Tu conciencia determina tus sensaciones y acciones. Por eso pido una y otra vez que mediten. Eso purificará la conciencia. Las cosas se tornarán más claras para ti.

Sentirás que tu centro se traslada de la mente al corazón. Cuando la distancia entre tu mente y tú se amplía, todo el ser empieza a vibrar con una sensación diferente y dicha sensación es el contento, una profunda satisfacción, un profundo amor sin ninguna razón hacia el todo, una sensación continua de alegría y dicha.

Luego se libera toda la energía que antes gastabas en pensamientos negativos y desafección, y te sientes dichoso, integrado y repleto de energía. La gratitud se convierte en tu oración y «Gracias» ¡pasa a ser tu *mantra*!

Cuando te acuestas, lo haces con una sensación de gratitud por haber pasado un día más con la Existencia. ¡Cuando te despiertas lo haces con una sensación de gratitud por contar con un día más con la Existencia! Esa es la meditación más sencilla y eficaz que puedes practicar para convertir la gratitud en tu verdadero ser.

Te digo que solo con sentir e irradiar gratitud desde tu ser, cambias el rostro del planeta Tierra. Todo el terrorismo, las guerras, el fanatismo religioso, las enfermedades, la pobreza, etc., pueden erradicarse con solo difundir la conciencia acerca de la gratitud que hay que despertar en cada persona.

Cuando todos sientan e irradien gratitud, no habrá amor, ni odio o celos. Todas las raíces posibles de negatividad global quedarán erradicadas con ese único sentimiento, porque las razones de toda la negatividad simplemente se disolverán en él. ¡Esa es la belleza de la gratitud!

Emoción: gratitud

Chakra: *sahasrara*

Localización: coronilla de la cabeza

En sánscrito, *sahasrara* significa «loto de mil pétalos», a partir de la experiencia mística del florecimiento de un loto de mil pétalos en la coronilla, cuando se activa este *chakra*.

Este *chakra* queda cerrado a causa del descontento y de la actitud de subestimar la vida y puede florecer ¡gracias a una gratitud y un contento desbordantes!

Técnica de Meditación para florecer en profunda gratitud:

Sahasrara Dhyana

(Duración total: 60 minutos)

Parte de esta meditación es la meditación Nithya Dhyaan

¿Por qué Nithya Dhyaan?

Las emociones y pensamientos crean nuestra configuración y actitud mental. Comprender el juego de las emociones y los pensamientos es el primer y último paso para trascenderlo. Nithya Dhyaan es una meditación de 35 minutos diseñada por Nithyananda para desasirnos de la mente y trascenderla.

El ser humano, a causa de su naturaleza, es un Ser *unclutched (desprendido)* y dichoso. ¿Qué queremos decir con el término *unclutched (desprendido)*

Todo pensamiento que surge en nosotros es como una burbuja que se forma, aparece y muere, Todo pensamiento surge y muere independientemente antes de que aparezca el siguiente pensamiento. Por ejemplo, si estás sentado en una silla y de repente te incorporas, en el momento en que decides hacerlo, en *ese* momento te abandona el pensamiento de estar sentado. Si trabajas con el ordenador y decides cerrarlo, en *ese* momento, el pensamiento de que quieres *trabajar* ha muerto. Así que cada pensamiento

está desconectado y sucede en serie, uno tras otro. Un pensamiento *ha* de morir antes de que aparezca el siguiente. Esa es nuestra verdadera naturaleza.

Nuestra verdadera naturaleza es *renunciar* a los pensamientos a cada momento; permitir que cada uno de ellos surja como una burbuja y explote, permitiendo la aparición del siguiente pensamiento. Nuestros pensamientos solo cuentan con una existencia vertical, como burbujas emergentes.

Este proceso de permitir que los pensamientos emerjan y mueran sin tratar de conectarlos es lo que queremos decir con estar *unclutched*. Mientras se permita que este proceso suceda, las cosas irán bien.

Pero lo que hacemos es empezar a conectar esos pensamientos aleatoriamente, conformando un eje. Al hacerlo, convertimos el proceso vertical y unclutched en uno horizontal con una conectividad lineal. Ahí empieza el problema. Mientras se permita surgir y morir a cada pensamiento, podemos cargar con cualquier peso en los planos físico y mental y nuestra conciencia permanecerá ligera y dichosa. Una vez que empezamos a conectar los pensamientos, nuestra conciencia sufre y empezamos a sentirnos agobiados. Es perjudicial para nuestro Ser.

Todas las emociones, como la preocupación, la lujuria, el descontento, los celos, el ego y la necesidad de atención existen porque hallamos una conexión entre incidentes independientes, entre pensamientos independientes y creamos un concepto para nosotros mismos, empezando a relacionarnos con ese concepto. Creamos un eje imaginario con nuestros pensamientos y sufrimos por ello.

Son esas emociones las que crean todas las formas de violencia, se trate de guerras religiosas, conflictos sociales o agitación política. La base o la raíz de todas las formas de violencia son nuestras emociones y la base de las emociones es nuestro hábito de crear ejes imaginarios con nuestros pensamientos, capacitándolos para operar en nosotros.

Lo que hacemos al crear esos ejes es elegir los pensamientos dependiendo de si queremos dolor o placer. Elegimos pensamientos agradables al azar y los conectamos para conformar un eje de placer o bien elegimos pensamientos negativos y los conectamos para formar un eje de dolor. Creamos ejes de dolor y placer alternativamente y oscilamos entre ambas emociones. *Unclutch* de este eje es la clave para una vida dichosa.

Si analizas en profundidad cómo conectamos nuestros pensamientos en lugar de renunciar a ellos, comprenderás cómo estamos creando sufrimiento para nosotros mismos. La mente es la que encuentra la conexión. Porque en realidad, no existe conexión entre nuestros pensamientos.

Nos han educado para que todo el tiempo nos alimentemos de palabras y pensamientos. Por eso creamos esos ejes. Nos alimentamos de palabras porque operamos siempre a partir del miedo o de la codicia. A partir del miedo o de la codicia creamos la conexión entre nuestros pensamientos. Tememos soltar ese proceso porque si lo abandonamos no hay nada más a lo que agarrarnos. Nunca hemos experimentado un estado mental *unclutched* donde no exista ningún eje, donde solo haya pensamientos parecidos a burbujas.

En el estado *unclutched*, no hay espacio para el miedo o la codicia. Simplemente ERES, eso es todo. Es una dimensión que rara vez experimentamos porque estamos muy acostumbrados a agarrarnos al familiar eje de pensamientos.

Una anécdota:

> Un especialista de la vista trataba a un ciego.
> Le aseguró: «Cuando le opere el ojo recuperará la vista y podrá tirar el bastón».
> Al escuchar esto al ciego le entró miedo. Preguntó al médico: «He comprendido que recuperaré la vista, ¿pero cómo podré caminar sin el bastón?».

¡El hombre estaba tan acostumbrado a andar con el bastón que no podía entender que al recuperar la visión podría tirar el bastón! De la misma manera, cuando la verdad es que podemos vivir dichosamente de manera *unclutched*, nos preguntamos cómo podemos hacerlo sin agarrarnos al eje de pensamientos. ¡Lo consideramos como algo inevitable!

Nos resulta imposible ver lo mítico que resulta todo. Nuestra mente es un mito. La hemos capacitado y nos hemos convertido en sus esclavos. No es más que esclavitud mental.

No tienes más que observar los pensamientos surgiendo en ti. Observa claramente cómo surge y muere cada pensamiento y el siguiente que aparece. Observa con cuanta facilidad conectas esos pensamientos y creas ideas y conceptos. Observa el desarrollo de esos conceptos en ti; comprenderás cómo creas ese mito. Conectar pensamientos es el pecado original.

Vivir de manera *unclutched* es el único camino hacia una vida dichosa. No tienes más que decidir que no conectarás dos pensamientos, que no emitirás ninguna opinión, pensamiento o incidente. En el momento en que te descubras conectando, simplemente *unclutch*, desconecta. Sigue *unclutching* cada vez que recuerdes esta técnica; tu configuración mental se transformará de manera automática.

Cuando trabajes de modo *unclutched*, observarás que tu capacidad aumenta; podrás asumir mucha más responsabilidad sin estresarte; no experimentarás cambios de humor entre dolor y placer; te sentirás dichoso todo el tiempo. Estamos muy acostumbrados a que la felicidad llegue por una *razón*. Esa *razón* vuelve a ser el eje que creamos con los pensamientos. Una vez que dejes de crear esos ejes, serás dichoso siempre.

El término *unclutched* no significa que debas ser distante y frío con las personas y situaciones a tu alrededor. Lo único es que no debes conectar los pensamientos e iniciar el proceso de creación de ejes, eso es todo.

Recuerda que eres un ser hermoso y *unclutched* por naturaleza; con eso basta. Deja de crear desdicha en ti y en los demás.

Nithya Dhyaan limpia y energetiza los centros de energía vital en el cuerpo responsables de las emociones oscilatorias y de los recuerdos negativos almacenados. Aporta una intensa conciencia a tu sistema para despertar la inteligencia interior; hace que experimentes una creciente explosión en la conciencia que te puede conducir a una vida de totalidad. Expulsa recuerdos y represiones negativas indeseadas y profundamente grabadas.

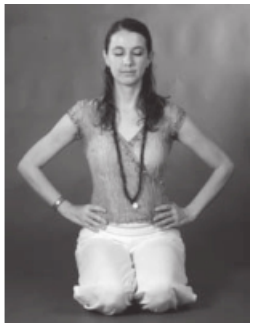
La meditación como tal purifica y pone las bases para experimentar la verdadera naturaleza de tu cuerpo, pensamientos y emociones. Es la manera directa de conectar con la tierra del más allá, o dicha eterna, libre de las garras de la propia mente.

Nithya Dhyaan es una técnica que te ofrece lo que necesitas para equilibrar tu ser y estar totalmente armonizado con el cuerpo, la mente y el espíritu; para aprovechar la inteligencia interior como fuerza impulsora para descollar en los mundos interior y exterior.

Es una técnica de meditación guiada que comprende 5 pasos. Por favor, escucha cuidadosamente las instrucciones:

Instrucciones:

Primer paso



Siéntate en *vajrasana* con las manos en las caderas. Siéntate en tu estera en el suelo con ambas piernas estiradas. A continuación dobla ambas piernas, una tras otra, por la rodilla y descansa las nalgas sobre los talones con los dedos de los pies apuntando hacia fuera. Descansa las manos en el regazo. Puedes utilizar un cojín

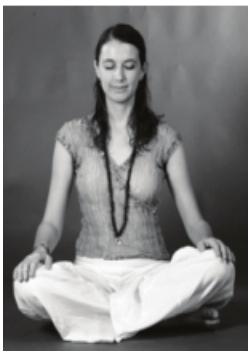
una toalla enrollada bajo los tobillos.
Siéntate cómodamente, con la cabeza, el cuello
y la columna conformando una línea derecha.
A continuación cierra los ojos y respira caóticamente
durante 7 minutos. No sigas ningún ritmo al respirar.
Mueve todo el cuerpo y respira agresiva y caóticamente
desde el fondo del estómago.

Segundo paso



Continúa sentado en *vajrasana*. Conforma el «*chin mudra*»
con los dedos. Así es como formamos el chin mudra:
coloca las manos en las rodillas. Las manos con las
palmas abiertas deben mirar hacia arriba. Deja que la
yema del índice toque la yema del pulgar,
como formando un círculo. Los otros tres dedos,
brazos y manos, permanece relajados.
Ahora empezarás a murmurar intensamente durante 7 minutos.
El murmullo debes hacerlo juntando los labios, con el
sonido procediendo del centro del ombligo... tan
profundamente como puedas, tan prolongadamente como
puedas y lo más alto que puedas (en realidad se trata del
murmullo *mahamudra*).

Tercer paso



Ahora si lo deseas puedes sentarte en el suelo con las
piernas cruzadas o bien continuar sentado en
vajrasana y durante 7 minutos trasladarás
tu atención del *chakra muladhara* al *chakra sahasrara*.

Chakra muladhara - base de la columna vertebral.
Chakra swadhishthana - 5 centímetros por encima del
muladhara.
Chakra manipuraka - en el centro del ombligo.
Chakra anahata - en el centro del corazón.
Chakra vishuddhi - en el centro de la garganta.
Chakra ajna - entre las cejas.
Chakra sahasrara - coronilla de la cabeza.

Permanece en cada *chakra* durante un minuto con la conciencia de que el *chakra* es puro; el *chakra* está repleto de energía y el *chakra* irradia dicha eterna, *nithyananda*.

Cuarto paso

Durante 7 minutos permanece *unclutched* en silencio.

Meditación guiada para ofrecer gratitud

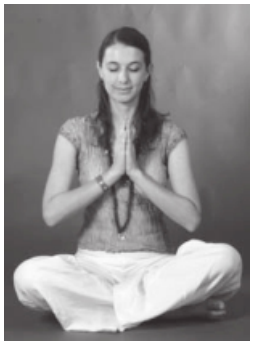
Esta meditación guiada ha sido tomada del sufismo.

Siéntate derecho, sostén algunas flores como ofrenda en tus manos y cierra los ojos. Concéntrate en el *chakra sahasrara*. Olvida el resto de tu cuerpo. Concéntrate únicamente en el centro de la coronilla y relájalo. Sonríe y relájate.

Ofrece tu gratitud a tu madre con todo tu Ser, por darte este cuerpo.
Recuérdala y ofrécele tu gratitud con todo tu Ser.

Ofrece tu gratitud a tu padre por darte esta vida y por proporcionarte
todo lo necesario.

Ofrece tu gratitud a todos los médicos y enfermeras que te recibieron cuando llegaste al planeta Tierra.



Ofrece tu gratitud a toda la gente que construyó el hospital u hogar en que naciste.

Ofrece tu gratitud a todas las personas que se ocuparon de ti de niño.

Ofrece tu gratitud a todos los que trabajaron por tu comida, ropa y vida
cuando fuiste joven.

Ofrece tu gratitud a todos los profesores que te dieron educación primaria.

Ofrece tu gratitud a todos los amiguitos que hicieron que tu vida fuese feliz y dichosa, y que compartieron su inocencia y alegría contigo.

Ofrece tu gratitud a tus hermanos, hermanas y otros familiares por criarte y cuidarte. Pídeles perdón por cualquier mal que les hayas causado, intencionada o inintencionadamente, consciente o inconscientemente.

Ofrece tu gratitud a todas las personas que te proporcionaron la educación profesional, que te ayudaron a mantenerte en tu profesión, que te dieron el valor para valerte por ti mismo.

Ofrece tu gratitud a todos aquellos que te ayudaron económicamente, siempre que lo necesitaste.

Ofrece tu gratitud a todos los médicos y enfermeras que se ocuparon de tu salud, que te proporcionaron asistencia sanitaria siempre que la necesitaste.

Ofrece tu gratitud a tu esposa o marido por darte amor y seguridad en la vida. Perdónales cualquier cosa que hayan hecho y que te haya herido. Pídeles perdón por todo lo que pudiera haberles herido con o sin conocimiento.

Ofrece tu gratitud a todos los que te animaron y te inspiraron en tu vida espiritual.

Ofrece tu gratitud a todos aquellos que te sirvieron de una u otra manera a lo largo de tu vida: al lechero que te lleva la leche, al tendero, al lavandero, al basurero, a tus sirvientes, a tu chófer, y a toda esa gente que subestimas. Pídeles perdón por cualquier daño que pudieras haberles causado, intencionada o inintencionadamente, consciente o inconscientemente.

Ofrece tu gratitud a tus enemigos y a quienes te han hecho daño, por fortalecerte y hacerte clemente. Busca su perdón por cualquier daño que pudieras haberles causado.

Ofrece tu gratitud a todos los que te ayudaron física, mental, social, económica y espiritualmente.

Recuerda a todos y cada uno de ellos y ofrece gratitud tomándote tu tiempo.

Ofrece tu gratitud a tu cuerpo y todas sus partes, una a una.

Ofrece tu gratitud a tu mente y su milagroso funcionamiento.

Ofrece tu gratitud al Divino, al Todo, a Dios, por hacer posibles todas esas cosas en tu vida.

Quinto paso

Durante los últimos 7 minutos puedes sentarte y cantar el *Guru Puja Mantra* o bien balancearte con el fluir del canto en la grabación y ofrecer tu gratitud a la Existencia y al gran linaje de maestros iluminados. Ofrece tu gratitud con todo tu ser.

Ahora puedes ofrecer las flores.

Apéndice

SOBRE PARAMAHAMSA NITHYANANDA

Paramahamsa Nithyananda es un maestro iluminado que ahora vive entre nosotros. Con un movimiento mundial para la meditación y la dicha interior, Nithyananda ofrece soluciones prácticas para situaciones que van desde el estrés cotidiano a la búsqueda de algo tan profundo como la iluminación.



Nithyananda dejó su hogar de muy joven y viajó a lo largo y ancho de la India, visitando santuarios sagrados, relacionándose con varios yoguis y místicos durante ese período. Realizó su conocimiento intrínseco a través de los caminos de la meditación, el yoga, el conocimiento, la devoción, el Tantra y otras ciencias metafísicas orientales. Con una visión iluminada del núcleo de la naturaleza humana, Nithyananda ha definido su misión para toda la humanidad.

Anclado en la antigua tradición del vivir iluminado, y abrazando todas las religiones del mundo como sagradas y únicas, Nithyananda atrae a personas de todo el globo, trascendiendo todas las barreras sociales, culturales, idiomáticas, de edad y sexo.

Los servicios proporcionados por la Misión Nithyananda incluyen: meditación - yoga - programas de liderazgo empresarial - sanación energética gratuita a través del *Nithya Spiritual Healing System (Sistema de Sanación Espiritual Nithya)* - educación gratuita para la juventud – promoción del arte y la cultura - *satsangs* (reuniones espirituales) - campos gratuitos de medicina y cirugía ocular -comidas gratuitas en todos los ashrams del mundo - un sistema holístico de educación para niños a través del *gurukul* del ashram - programa residencial en la India de formación espiritual de dos años, llamado Life Bliss Technology (Tecnología para una Vida Dichosa), un programa residencial de tres meses para jóvenes de todo el mundo llamado Life Bliss Engineering (Ingeniería para una Vida Dichosa) y más.

Nithyananda dice: «La iluminación florece cuando desaparece la conciencia individual en la Conciencia Universal. Cuando empiezas a vivir la iluminación, automáticamente elevas la conciencia de los seres humanos a tu alrededor. Vivir la iluminación tiene la clave para la paz mundial y la dicha interior. Todos los individuos deberían ser pioneros en la transición de la conciencia humana a la Conciencia Divina».

PROGRAMAS Y TALLERES

La Misión Nithyananda ofrece programas especializados de meditación en todo el mundo, a fin de beneficiar a millones de personas a los niveles de cuerpo, mente y espíritu. A continuación se enumeran unos pocos de ellos:

Inner Awakening (Despertar Interior)
Despertar Interior es un programa «maestro» que es intensamente transformador. Se trata de un ciclo de energía de 21 días que produce la alquimia irreversible de pasar de lo mundano a lo Divino. Es un programa en que el maestro está totalmente disponible para trabajar con el buscador verdadero y guiarle hacia lo Esencial. Además, te ofrece una oportunidad única en la vida de estar en el intenso campo de energía del ashram de Bengaluru durante 21 días.

Nithyananda dice: «El programa Inner Awakening está diseñado para reproducir todos los componentes de *jeevan mukti* o "Vivir la Iluminación" en cada ser.

»Cada uno de mis programas está diseñado para reproducir un componente, una de mis dimensiones en ti. Por ejemplo, Life Bliss Program Level 1 (LBP 1, Programa para una Vida Dichosa, nivel 1), está diseñado para reproducir un componente, que es "vivir dichosamente". Life Bliss Program Level 2 (NSP) está diseñado para reproducir otra dimensión, que es "vivir la muerte bellamente". Nithya Yoga está diseñado para reproducir otro componente: "tener un cuerpo yóguico". Cada programa está diseñado para reproducir un componente de *jeevan mukti* en ti.

»Siempre que experimentas una dimensión, experimentas una abertura, una inspiración o sensación de profundización. Por desgracia, esa apertura no basta para pasar a *jeevan mukti* y empezar a permanecer en la propia *jeevan mukti*. Se parece más a tener una vislumbre de *jeevan mukti*.

»Inner Awakening está diseñado de manera completa e íntegra, es como todos los programas tipo Nithyanandam, Nithya Yoga, en los que se incluye todo y algo más... reproduciendo todos los componentes de *jeevan mukti* que están en mí, en ti.

»Ahora está disponible para ti en un lugar.

»Vivir cada momento comprendiendo que la vida te presenta nuevas dimensiones del cosmos es "Living Enlightenment".

Kalpataru

Un programa de un día de meditación que siembra en ti la semilla de Living Enlightenment. A través de Kalpataru recibirás las bendiciones de:

Shakti, la Energía para comprender y cambiar todo lo que necesites cambiar en la vida,

Buddhi, la Inteligencia para comprender y aceptar lo que no debes cambiar en la vida,

Yukti, la Claridad para comprender y darte cuenta de que por mucho que cambies, todo lo que consideres como realidad no es sino un sueño que cambia continuamente,

Bhakti, la Devoción, la sensación de una profunda conexión con Eso que no cambia, que es eterno y Último, y

Mukti, la Liberación Última, llamada Living Enlightenment (Vivir la Iluminación), cuando las cuatro anteriores se integran en ti.

Este programa te faculta con la energía para *alinear tus actos con tus intenciones*, para avanzar con éxito y dicha interior.

Life Bliss Program Nivel 1 (LBP Nivel 1)
- *Energetízate*

Programa de meditación basado en los *chakras* que relaja y energetiza los siete *chakras* principales o centros de energía sutil en tu sistema. Te proporciona una clara compresión intelectual y empírica de diversas emociones como codicia, miedo, preocupación, necesidad de atención, estrés, celos, ego y descontento. Está diseñado para crear un efecto espiritual a nivel físico. Es una solución garantizada de por vida para experimentar la realidad de tu propia dicha. Cuando te liberas de una emoción concreta, experimentas un nuevo mundo, una nueva energía. Se trata de un taller muy efectivo, experimentado por millones de personas de todo el mundo.

Life Bliss Program Nivel 2 (LBP Nivel 2)
- *¡Desmitificando la muerte!*

Programa de meditación que libera el arte de vivir al desmitificar el proceso de morir. Este programa crea el espacio para despegarse de emociones incrustadas e inconscientes como culpabilidad, placer y dolor, que derivan del miedo esencial a la muerte. Se trata de una puerta de entrada a una nueva vida impulsada por la inteligencia natural y el entusiasmo espontáneo.



Life Bliss Program Nivel 3 - Atma Spurana Program (LBP Nivel 3 - ATSP)
- *¡Conecta con tu Ser!*

Un programa exhaustivo que analiza con claridad el funcionamiento de la mente y te muestra empíricamente cómo ser dueño de la mente en lugar de seguir sus dictados. Imparte una tremenda comprensión intelectual combinada con potentes meditaciones para producir una claridad e integración instantáneas.

Life Bliss Program Nivel 3 - Bhakti Spurana Program (LBP Nivel 3 - BSP)
- *Integra tu Devoción*

Un programa que revela las diferentes dimensiones del relacionarse con los demás y con tu ser más profundo. Define con claridad relaciones así como lo que despierta y te revela tus propias dimensiones desconocidas. Te permite experimentar la profundidad y alegrías reales de cualquier relación en tu vida.

Ananda Yogam
- *Programas residenciales de ciencias de vida*

Ananda Yogam es un programa residencial para jóvenes de todo el mundo. Ofrecido a lo largo de un período de tres meses o más, este programa, que hunde sus raíces en la antigua ciencia interior de vivir la iluminación (*blissful living*), está diseñado para capacitar a los jóvenes modernos con una buena salud física, mental y emocional, capacidades vitales prácticas y por encima de todo, la ciencia de vivir la iluminación (*blissful living).* Al alimentar la inteligencia creativa y la espontaneidad y al impartir capacidades vitales, crea jóvenes económicamente autosuficientes y espiritualmente fuertes. Y por encima de todo, ofrece una oportunidad única de vivir y aprender bajo la tutela de un maestro iluminado.

Nithya Spiritual Healing

Nithyananda ofrece Nithya Spiritual Healing (Sanación Espiritual Nithya), una ciencia y servicio de sanación basado en una energía que produce un milagroso alivio en muchas enfermedades físicas y mentales. Nithyananda inicia a las personas para que se conviertan en sanadoras de este sistema, Nithya Spiritual Healing. Los sanadores iniciados en todo el mundo asisten al menos a 20.000 personas en todo el mundo con este servicio gratuito.



ASPECTO DESTACADOS DE LA MISIÓN NITHYANANDA

»Centros y campus de asesoramientos de yoga, meditación y espiritualidad tocando a más de 15 millones de personas en 150 países.

»Más de 9000 sanadores iniciados sanando a más de 20,000 personas globalmente cada día.

»Más de 1000 maestros iniciados enseñando a miles en yoga, meditación, ciencias espirituales y soluciones de vida.

»Satsang matutino en línea por Paramahamsa Nithyananda en transmición en vivo o video conferencia visto por miles en más de 40 países cada día.

»Annandaan - más de 10,000 comidas diarias gratuitas distribuidas en los ashrams, escuelas, campamentos médicos y a los necesitados.

»Campamentos médicos semanales ofreciendo cuidados médicos convencionales y alternativos como salud oral, cirugía de ojos, prostéticos etc, incluyendo consultas gratuitas, medicinas y seguimiento.

»Más de una docena de ashrams y templos Védicos alrededor del mundo que son hogar de más de 3720 deidades energetizadas, incluyendo algunas de las deidades más altas del mundo.

»Programas de meditación y kriyas gratuitos en prisiones y escuelas

»Nithyananda Lakshmi un esquema no-lucrativo de micro-financiamiento para emprendedores rurales.

»Nithyananda Grama Seva Yojana (NGSY) dándoles poder a más de 300 villas en Kamataka creando oportunidades para su desarrollo socio-económico.

»Nithyananda Vidyalayas – escuelas mezclando la educación moderna con el sistema Védico de aprendizaje.

»Apoyo a las escuelas en áreas rurales incluyendo uniformes de escuelas, libros, efectos escolares e infraestructura.

»Más de 300 libros de las enseñanzas de Paramahamsa Nithyananda publicados en 20 lenguajes.

»Más de 2000 discursos de Nithyananda en www.youtube.com/lifeblisfoundation con más de 18 millones de visitas.

»Más de 250 e-libros y 600 técnicas de meditación y soluciones disponibles grátis en línea.

»Universidades Nithyananda ofreciendo cursos de meditación, ciencias espirituales y herramientas de vida establecidas alrededor del mundo.

»Investigación de gran avance en las ciencias místicas yóguicas como el despertar del kundalini, la levitación, la teletransportación, el anti-envejecimiento yóguico.

»Orden Nithyananda con cientos de aspirantes de varias religiones, que caminan en la vida recibiendo entrenamiento espiritual intenso y sannyas.

»Ananda Yogam - Residencia gratuita a la juventud de 18-35 años de edad ofreciendo entrenamiento vocacional y espiritual para la excelencia y el crecimiento personal.

»Una fuerza voluntaria dinámica, incluyendo a más de 1000 residentes voluntarios de tiempo completo, ofreciendo servicios tal como alivio para desastres, asesorías, iniciativas para la juventud, poder a las mujeres.

»Nithya Kriyas y Samyamas – 108 soluciones yóguicas auténticas para la alimentación mental y física.

»Material de apoyo para el estilo de vida holístico, incluyendo música devocional, joyería energetizada, artes, escultura sagrada y medicinas naturales siddha.

CONTACTARNOS

espanol@nithyananda.org

A continuación aparecen algunos de los principales centros de la Misión Nithyananda.

EE.UU.:
Los Ángeles
Life Bliss Foundation
9720 Central Avenue, Montclair, CA 91763
EE.UU.
Tel.: +1 909 625 1400
Email: programs@lifebliss.org, shop@lifebliss.org

URL: www.lifeblissfoundation.org

MALASIA:
Kuala Lumpur
14, Jalan Desa Gombak 5, Taman Desa Gombak
53000 KL, MALASIA
Tel.: +601 78861644 / +601 22350567
Email: murthi.kasavan@gmail.com, manirantaraananda@gmail.com
URL: www.mynithyananda.com

INDIA:
Bengaluru, Karnataka
(Centro espiritual y Templo Védico Nithyananda)
Nithyananda Dhyanapeetam,
Nithyanandapuri,
Off Mysore Road,
Bidadi, Bengaluru - 562 109
Karnataka, INDIA
Tel.: +91 97422 03311 / +91 92430 48957
Email: mail@nithyananda.org
URL:www.nithyananda.org

Varanasi, Uttar Pradesh
Nithyananda Dhyanapeetam
Leelaghar Bldg., Manikarnika Ghat
Varanasi, INDIA
Tel.: +91 +99184 01718

Hyderabad, Andhra Pradesh
Sri Anandeshwari Temple, Nithyananda Giri,
Pashambanda Sathamrai Village, Shamshabad Mandal
Rangareddy District - 501 218
Andhra Pradesh, INDIA
Tel.: +91 +84132 60044 / +91 98665 00350

Salem, Tamil Nadu
Nithyanandapuri, 102, Azhagapurampudur
(Detrás de Sharada College), Salem - 636 016
Tamil Nadu, INDIA
Tel.: +91 +427 2449711

Tiruvannamalai, Tamil Nadu
(1008 Lingangal ulla Ananda Linga Kshetram)

Nithyanandapuri, Girivala path
Tiruvannamalai - 606 604
Tamil Nadu, INDIA
Tel.: 04175 237666 / 94449 91089 / 94450 56262 / 94874 52555
E-mail: anandalingam1008@nithyananda.org

Rajapalayam, Tamil Nadu
Nithyanandapuri, Kothainachiarpuram,
Sankaran Coil Road,
Rajapalayam, Virudhunagar District
Tamil Nadu, INDIA
Tel.: +91 +4563 230001 / +91 +98421 30008

Puducherry
Nithyanandapuri,
Embalam to Villianoor Main Road,
Embalam Post, Puducherry - 605 106
INDIA
Tel.: +91 94420 36037 / + 91 97876 67604

Para más información, visitar www.nithyananda.org

GALERÍA NITHYANANDA

Amplio abanico de productos para una vida dichosa:

•Los mensajes reveladores de Nithyananda en vídeo, cintas de audio, Cds y libros en más de 27 idiomas.

•Música vivificante y cantos para meditar y sanación interior.

•Libros de meditación, yoga, accesorios y CDs para rejuvenecer cuerpo, mente y espíritu.

•Rosarios energetizados, brazaletes, fotografías, indumentaria y objetos de regalo para un estilo de vida estimulante.

•Joyería de cuentas étnicas energéticas para hombre y mujer, para obtener tranquilidad y una elevada energía continuada.

Visita www.nithyanandagalleria.com
o www.lifeblissgalleria.com

Para más información:
nithyanandagalleria@gmail.com
shop@lifebliss.org

LECTURAS RECOMENDADAS

•Vivir la Iluminación (Evangelio de Paramahamsa Nithyananda)

• Bhagavad Gita Series

• Nithyananda Vol. 1 (Relato biográfico de la vida de Nithyananda hasta los 17 años)

• Soluciones Garantizadas

• Meditation is for You (La meditación es para ti)

• Don't Worry Be Happy (No te preocupes, sé feliz)

• Instant Tools for Blissful Living (Herramientas nstantáneas para una Vida Dichosa)

• You Can Heal (Puedes Sanar)

• Follow Me In! (¡Sígueme adentro!)

• The Door to Enlightenment (La Puerta a la Iluminación)

• Songs of Eternity (Canciones de la Eternidad – Volúmen de formato grande con mensajes y fotografías de Nithyananda)

• You are No Sinner (No eres un pecador)

• So You Want to Know The Truth? (¿Quieres conocer la verdad?)

• Uncommon answers to Common Questions (Respuestas no comunes a preguntas comunes)

Más de 5000 discursos gratuitos de Nithyananda disponibles en
http://www.youtoube.com/lifeblissfoundation

Soluciones Garantizadas es un libro destinado a aportar una comprensión radicar de emociones como el sexo, el miedo, la preocupación, la necesidad de atención, los celos, el ego y el descontento. La información es una recopilación de las charlas ofrecidas en todo el mundo por Nithyananda, en campamentos de meditación como con motivo del Ananda Spurana Program (ASP) y el Life Bliss Program (LBP). Nos presenta los siete centros de Energía vital en el cuerpo, los *chakras*, cuyo funcionamiento tiene una influencia directa en nuestro bienestar físico y mental.

Los campamentos de meditación ASP/LBP explican la relación directa entre nuestras emociones y esos centros de Energía. Se nos educa acerca de la forma en que esas emociones afectan nuestro bienestar general. Se nos enseña de manera muy detallada que esas emociones debilitadoras son meras sombras sin objetos. Se imparten potentes técnicas de meditación para gestionar esas emociones. Se nos ofrece la seguridad de que es posible vivir una vida libre del poder que esas emociones ejercen sobre nosotros. Esos campamentos proporcionan una gran oportunidad para liberarnos de los dilemas de la mente y de la depresión de nuestro Ser; para liberarnos de la esclavitud mental que mantiene nuestro espíritu cautivo. Se nos ayuda a crear un espacio en nosotros para florecer y volver a conectar con nuestro núcleo interno, con nuestro verdadero Ser, que está más allá del cuerpo y la mente, que es puro y Dicha Eterna, ¡Nithyananda!

«Soluciones Garantizadas, de Swami Nithyananda, es un libro extremadamente iluminador que ayuda a resolver dilemas morales cotidianos del mundo contemporáneo, con serenidad, sabiduría y humor. Escrito adoptando la forma de respuestas a preguntas concretas, el enfoque pragmático y la actitud imparcial de Swami Nithyananda están muy alejados de lo que acostumbra a ser usual. Al lidiar con esos temas –sexo, estrés, matrimonio y relaciones– de una manera tranquila y serena, utilizando chistes y anécdotas para exponer un argumento, anima al lector a comprender que esos asuntos no representan en realidad ningún problema; y que en nuestra compresión de ello radica nuestra redención.»

Nandita Aggarwal
Editora jefa, Harper Collins