

**OSHO**

**EMOCIONES**

**LIBRES DEL**

**MIEDO**

**LOS CELOS**

**Y LA IRA**

## CAPITULO 1

### Pensamiento Y Sentimientos

¿Qué son vuestros pensamientos salvo ondas en un lago?

¿Qué son vuestras emociones, estados de ánimo, sentimientos?

¿Qué es la totalidad de vuestra mente? Simplemente un torbellino.

Y debido a ese torbellino no podéis ver vuestra propia naturaleza.

**No dejáis de pasaros por alto.**

**Conocéis a todo el mundo y, jamás os conocéis a vosotros.**

Estáis enfadados, pero no podéis permanecer así siempre.

Incluso el hombre más encolerizado ríe a veces, ha de hacerlo.

Estar airado no puede convertirse en un estado permanente.

Hasta el hombre más triste sonrío; e incluso el hombre que ríe continuamente a veces llora y sus ojos se llenan de lágrimas.

Las emociones no pueden ser permanentes. Se mueven, y continuamente cambiáis de un estado a otro.

En este momento os halláis tristes, en aquel momento estáis felices; en este momento estáis enfadados.

Aquel momento sois muy compasivos; este momento sois cariñosos, en otro momento estáis llenos de odio; la mañana fue hermosa, la noche es fea.

Esto continúa.

El punto de vista corriente es que, el corazón es la fuente de emociones como el amor, el odio o la ira. Así como la mente es la fuente de los pensamientos conceptuales, el corazón es la fuente de todo lo que es emocional y sentimental.

Ese es el punto de vista corriente.

Hemos vivido con la división tradicional de que la imaginación, las sensaciones, las emociones y los sentimientos, pertenecen al corazón.

Pero vuestro corazón es un sistema de bombeo.

Todo lo que pensáis, imagináis o sentís está confinado en la mente.

La mente tiene setecientos centros y estos son los que lo controlan todo.

Pero cuando Buda dice «**el corazón**», se refiere al centro mismo de vuestro ser.

Considera que vuestro amor, vuestro odio, todo, surge de la mente.

Y pienso que él es absolutamente científico; todos los psicólogos estarían de acuerdo con él.

Podéis experimentar con vosotros.

Podéis ver de dónde surge vuestra ira... de la mente.

De dónde surgen vuestras emociones... de la mente.

La mente es un fenómeno grande, abarca el pensamiento conceptual, abarca los patrones emotivos y los sentimientos.

Hay que comprender esto: las emociones están en la cabeza, pero **la consciencia no.**

De hecho, ¡**vuestra cabeza está en la consciencia!**

La consciencia es vasta, infinita. Las emociones, los deseos, las ambiciones, están en vuestra cabeza; se marchitarán.

Pero incluso cuando vuestra cabeza se haya desvanecido completamente y desaparecido en la tierra, la consciencia **no** desaparecerá.

La consciencia no está contenida en vosotros, sino **os** contiene, es más grande que vosotros.

Es absolutamente cierto: vuestras emociones, sentimientos, pensamientos... toda la parafernalia de la mente, procede del exterior, está manipulada por el exterior.

Eso ha quedado más claro científicamente.

Pero incluso sin la investigación científica, durante miles de años los místicos han afirmado exactamente lo mismo...

Que todas estas cosas con la que está llena la mente **no son** vosotros. Vosotros estáis más allá de ellas.

Se os identifica con ellas, y ese es el único pecado.

La mente es una división que piensa. Y el corazón es otra división de la misma mente que siente.

Sentir y pensar, pensamientos y emociones... pero ser **testigo** está separado de los dos.

Si estáis pensando, el observador observa... un pensamiento pasa, u os sentís enfadados... el **testigo sigue** observando.

Una emoción pasa, del mismo modo que pasan las nubes, que veis.

**No** sois ni lo bueno ni lo malo.

**No** sois ni lo agradable ni lo desagradable.

**No** sois ni el pensamiento ni las emociones.

**No** sois ni la mente ni el corazón.

El amor siempre pone nervioso. Existen motivos para ello. Procede del inconsciente y todas las capacidades de las personas se hallan en el consciente: todas las destrezas y todo el conocimiento se encuentra en el consciente. El amor procede del inconsciente y no sabéis cómo enfrentaros a él ni qué hacer con él, lo cual resulta excesivo. El inconsciente es nueve veces más grande que el consciente, de modo que cualquier cosa que salga de él es abrumadora. Por eso es por lo que la gente le tiene miedo a las emociones, a los sentimientos. Los contienen por miedo a que vayan a crear caos; y lo crean, ¡pero el caos es hermoso!

Existe necesidad de orden y también de caos. Cuando el orden es necesario, usadlo, emplead la mente consciente; cuando se necesite el caos, utilizad el inconsciente y dejad que el caos se manifieste.

Una persona completa, total, es aquella capaz de emplear ambos, que no permite que el consciente ejerza interferencia alguna sobre el inconsciente, ni al revés.

Creemos en la vida en su totalidad, en sus días, en sus noches, en los días soleados y en los nublados.

Creemos que todo en la vida se puede disfrutar.

Solo necesitáis un poco más de percepción, más consciencia de lo que sucede.

**No** sois vuestra mente, **no** sois vuestro cuerpo.

En alguna parte dentro de -vosotros hay un testigo que puede continuar mirando a la mente, a las emociones, a las reacciones fisiológicas.

**Ese testigo sois vosotros.**

Y ese testigo es capaz de disfrutar de todo, una vez que os centráis allí.

Vuestra mente siente desdicha, sufrimiento; siente todo tipo de emociones, vínculos, deseos y anhelos, pero todo es proyección de la mente.

Detrás de la mente está vuestro verdadero yo que nunca ha ido a ninguna parte.

Siempre está aquí y aquí.

Si estáis enfadados, estadlo y **no** juzguéis si es bueno o malo.

Y esta es la diferencia entre las emociones negativas y positivas:

Si cobráis consciencia de una emoción específica, y por ello la emoción se desvanece, es negativa.

Si al cobrar dicha consciencia entonces os convertís en la emoción, si esta se extiende y, se convierte en vuestro ser, es positiva.

La consciencia trabaja de forma diferente en ambos casos.

Si se trata de una emoción venenosa, quedáis aliviados de ella a través de la percepción.

Si es buena, feliz, extática, os volvéis uno con ella. La percepción la profundiza.

Por ello para mí este es el criterio: Si algo se profundiza mediante vuestra percepción, es algo bueno.

Si la percepción lo disuelve, es algo malo.

Aquello incapaz de permanecer en la consciencia es pecado, y, lo que crece en la consciencia es virtud.

La virtud y el pecado no son conceptos sociales, son realizaciones interiores.

Os digo que incluso las emociones negativas son buenas, si son reales; y si son reales, poco a poco su misma realidad las transforma.

Se vuelven más y más positivas, y llega un momento en que todo lo positivo y lo negativo desaparece.

Simplemente permanecéis auténticos: no sabéis lo que es bueno ni lo que es malo, no sabéis lo que es positivo y, lo que es negativo.

Simplemente sois, auténticos.

Esta autenticidad os brindará un vislumbre de lo que es real.

Solo lo real puede conocer a lo real, solo lo verdadero puede conocer la verdad, lo auténtico puede conocer lo auténtico que os rodea.

## CAPITULO 2

### Emociones Y Sentimentalismo

La emoción es una **pureza**; el sentimentalismo es un truco.  
Habéis aprendido un truco.  
La mujer sabe que si llora, es una ganadora.  
Pero a veces no se consigue el llanto, porque no resulta tan fácil de manipular.  
Pero intenta que las lágrimas salgan, actúa, finge.  
Esas lágrimas son falsas.  
Aunque fluyan por sus ojos son falsas... porque no fluyen con naturalidad, son provocadas.  
El sentimentalismo es la emoción creada, manipulada con astucia. La racionalidad es una cosa; la racionalización es una manipulación de la razón, del mismo modo que el sentimentalismo es una manipulación de la emoción.  
Si sois racionales, realmente racionales, os convertiréis en científicos.  
Si sois realmente emocionales, os convertiréis en poetas.  
Son cosas hermosas.  
Pero, no obstante, el diálogo no será posible... será más fácil.  
Con la racionalización y el sentimentalismo es muy difícil, pero con la razón y la emoción no es tan arduo... aunque habrá dificultades, pero también compasión, un esfuerzo de entender al **otro**.  
Mucha gente cree que el sentimentalismo es espiritualidad.  
Las emociones son tan mentales como los pensamientos.  
Y lo que llamáis corazón está tanto en vuestra cabeza como la propia cabeza.  
Podéis tornaros emocionales con suma facilidad.  
Podéis llorar con gran profusión de lágrimas, con lágrimas como perlas grandes... pero eso no es nada espiritual.  
Las lágrimas son tan físicas como cualquier otra cosa.  
Los ojos son parte del cuerpo, y las emociones son una perturbación en la energía física.  
Lloráis... y, eso, desde luego, os hará sentir aliviados, os sentiréis relajados después de haber llorado a pierna suelta.  
Os sentís aliviados. Las mujeres de todo el mundo lo saben.  
Saben bien que eso ayuda.  
Lloran y lloran y, luego se sienten aliviadas.  
Es una catarsis, aunque en ello no hay nada espiritual.  
Pero la gente no deja de confundir las cosas...  
Siguen considerando cosas espirituales a aquellas cosas que no lo son.  
La mente ha sido educada para expresarse, el corazón se ha soslayado.  
Así que no puedo estar de acuerdo con Jalil Gibrán, en lo que se refiere a sus continuos énfasis en el corazón.  
El corazón es una estación intermedia, no la última. La última estación es vuestro ser; ahí se termina el camino, porque no hay ninguna otra parte a la que ir.

## CAPITULO 3

### Represión Y Control

Jamás se ve a los animales yendo a la guerra. Por supuesto que a veces hay peleas, pero son individuales... no guerras mundiales, con todos los cuervos del este luchando contra todos los cuervos del oeste, o todos los perros de la India luchando contra todos los perros de Pakistán.

Desde luego que no.

Los perros no son tan necios, tampoco los cuervos.

Sí, a veces luchan, y no hay, nada malo en ello.

Si su libertad se ve violada, combaten, pero es un combate individual.

No es una guerra mundial.

Entonces, ¿qué habéis hecho?

Habéis reprimido la humanidad y no habéis permitido que a veces los individuos estén airados... lo cual es natural.

El resultado final y total es que todo el mundo continúa acumulando ira, reprimiendo ira; y, un día todo el mundo se encuentra tan lleno de veneno que explota en una guerra mundial.

Cada diez años se necesita una guerra mundial.

¿Y quién es responsable de esas guerras?

Vuestros así llamados santos y moralistas, vuestros falsos benefactores,

La gente que jamás os ha permitido ser naturales.

Pregunta Primera

#### **¿Qué es la represión?**

La represión es llevar una vida que no estaba hecha para ti.

La represión es hacer cosas que jamás quisisteis hacer.

La represión es ser la persona que no eres.

La represión es un modo de destruirte.

La represión es el suicidio... muy lento, por supuesto.

Pero un envenenamiento seguro y lento.

La expresión es vida; la represión es suicidio.

Pregunta Segunda

#### **¿Por qué el hombre suprime tanto y enferma?**

Porque la sociedad os enseña a controlar, no a transformar, y el camino de la transformación es totalmente diferente.

Para empezar, en absoluto es el camino del control, sino todo lo opuesto.

Mediante la supresión la mente se divide. La parte que aceptáis se vuelve el consciente, y la parte que negáis se vuelve el inconsciente.

Esta división no es natural, tiene lugar debido a la represión. Y en el inconsciente os dedicáis a arreglar toda la basura que la sociedad rechaza... pero recordad, todo lo que arrojéis allí se convierte más y más en una parte de vosotros: pasa a vuestras manos, a vuestros huesos, a vuestros latidos.

Ahora los psicólogos dicen que el ochenta por ciento de las enfermedades están causadas por emociones reprimidas: tantos fallos del corazón significan que se ha reprimido mucha ira en el corazón, tanto odio que queda envenenado.

Primero: en el control, reprimís; en la transformación, expresáis.

Pero no hay necesidad de expresar sobre otro porque ese «otro» es simplemente irrelevante.

La próxima vez que os sintáis airados id a correr alrededor de la casa siete veces, y después sentaos, bajo un árbol y contemplad adónde ha ido la ira.

No la habéis reprimido, no la habéis controlado, no la habéis proyectado sobre otro... porque en ese caso se crearía una cadena, ya que el otro es tan tonto como vosotros, igual de inconsciente.

El proyectará más ira sobre vosotros, está reprimido tanto como vosotros.

Entonces, se produce una cadena: vosotros proyectáis sobre él, él sobre vosotros, ambos os convertís en enemigos.

No se lo tires a nadie encima. Es lo mismo que cuando tenéis ganas de vomitar: no vais a vomitar sobre otro.

La ira necesita un vómito, ¡vais al cuarto de baño y vomitáis!

Depura todo el cuerpo... Si suprimís el vómito, será peligroso y, cuando hayáis vomitado os sentiréis frescos, libres de peso, descargados, bien, sanos.

Había algo malo en la comida que tomasteis y el cuerpo la rechaza.

No forcéis que permanezca dentro.

La ira es simplemente un vómito mental.

Hay algo malo en lo que habéis incorporado y todo tu ser psíquico quiere expulsarlo, pero no hace falta proyectarlo sobre alguien.

Debido a que la gente lo arroja sobre otros, la sociedad les pide que lo controle.

Siempre que sois espontáneos, significa que no actuáis de acuerdo con una idea planificada de antemano. De hecho, no estabais preparados para hacer nada: la acción ha surgido como una respuesta por su propia voluntad.

Tendréis que entender estas palabras.

Primero está la distinción entre la reacción y la respuesta. La reacción se ve dominada por la otra persona.

Os insulta: vosotros os enfadáis Y entonces, actuáis por la ira.

Eso es una reacción. No sois independientes: cualquiera podría empujaros para allá o para acá.

Se os influye con facilidad. Se os puede chantajear emocionalmente.

La reacción es un chantaje emocional.

No estabais enfadados. La otra persona os insultó y dicho insulto, creó ira: de esa ira: surge vuestra acción.

La respuesta surge de la libertad.

No depende de la otra persona.

El otro puede insultaros, pero no os enfadáis, todo lo contrario, meditáis en ello...

¿Por qué os insulta?

Quizá tenga razón. Entonces debéis estarle agradecido, no enfadaros.



Quizá se equivoca. En ese caso, ¿por qué tenéis que encender vuestro corazón con ira por su equivocación?

Las emociones no van a ayudaros a convertirlos en una individualidad integrada. No os van a proporcionar un alma de granito.

Seguiréis siendo un trozo de madera muerta que se mueve de un lado a otro de la corriente, sin saber por qué.

Las emociones os ciegan igual que lo hace el alcohol.

Pueden tener buenos nombres como amor, pueden tener malos nombres como ira, pero de vez en cuando necesitáis enfadaros con alguien, eso os alivia.

En la India, a veces se ve a los perros haciendo el amor en los caminos, la gente les tira piedras.

Sin embargo, esos pobres animales no causan ningún daño a nadie y realizan un ritual biológico que también vosotros, realizáis... lo que pasa es que ellos no tienen que ocultarse en casas, y lo hacen bien...

Una multitud los rodea para tirarles piedras, golpearlos... ¡extraña conducta!

La gente necesita estar enfadada de vez en cuando, así como de vez en cuando necesita estar enamorada, y de vez en cuando odiar a alguien.

Vivid, bailad, comed, dormid, haced las cosas tan totalmente como os sea posible. Y recordad una y otra vez: siempre que os sorprendáis creando algún problema, huid de él, de inmediato.

Una vez que os metáis en un problema, será necesaria una solución.

Y aunque la encontréis, de esa solución volverán a surgir mil y un problemas.

En cuanto equivocáis el primer paso, estáis en la trampa.

Siempre que veáis que os estáis metiendo en un problema, daros cuenta, conteneos, corred, saltad, bailad, pero no os metáis en él.

Haced algo inmediatamente para que la energía que estaba creando los problemas fluya, se deshiele, se derrita y regrese al cosmos.

Una persona que jamás se enfada y continúa controlando su ira es muy peligrosa. Cuidaos de ella; puede mataros.

Si vuestro marido jamás se enfada, denunciadlo a la policía.

Un marido que se enfada a veces es un ser humano natural, no hay que sentir miedo.

Un marido que jamás se enfada, un día, de repente, saltará para asfixiaros. Y lo hará como si estuviera poseído por algo.

Los asesinos llevan siglos diciéndole a los tribunales: «Hemos cometido el crimen, pero estábamos poseídos. ¿Quién los poseía?

Su propio inconsciente, el inconsciente reprimido, estalló.

La sensibilidad crece con la percepción.

Mediante el control os apagáis y morís...

Eso forma parte del mecanismo de control: si estáis apagados y muertos, entonces nada os afectará, como si el cuerpo se hubiera convertido en una ciudadela, una defensa.

Nada os afectará, ni el insulto ni el amor.

Pero ese control se produce a un coste muy grande, innecesario; pasa a ser todo el esfuerzo en la vida: cómo controlarlos... ¡y luego morir!



El esfuerzo completo del control os consume toda la energía, y luego simplemente morís.

Y la vida se transforma en una cosa apagada y, muerta; de algún modo lográis continuar.

La sociedad os enseña control y censura, porque un niño se controlará cuando siente que algo está censurado.

La mente puede practicar el juego de estar en silencio; puede practicar el juego de estar sin pensamientos, sin emociones, pero simplemente están reprimidos, completamente vivos, listos para saltar en cualquier momento.

Las así llamadas religiones y sus santos han caído en la falacia de aquietar la mente. Si seguís sentados en silencio, tratando de controlar vuestros pensamientos, sin permitir vuestras emociones, sin permitir cualquier movimiento en vuestro interior, despacio, despacio, se convertirá en vuestro hábito.

Este es el mayor engaño que podéis daros, porque todo sigue exactamente igual. Nada ha cambiado, aunque da la impresión de que habéis pasado por una transformación.

## CAPITULO 4

### La Ira

Si de verdad queréis saber qué es la ira, meteos en ella, probadla de muchas maneras, dejad que tenga lugar en vuestro interior, que os rodee, que os cubra, sentid todo el dolor, el veneno y cómo os rebaja, cómo crea un valle oscuro para vuestro ser, cómo caéis en el infierno a través de ella en un flujo descendente.

Sentidla, concedla. Y esa comprensión comenzará una transformación en vosotros. Conocer la verdad es verse transformado.

La verdad libera... pero debe ser vuestra propia verdad.

¿Qué es la ira?

La psicología de la ira consiste en que queríais algo y alguien os impidió conseguirlo. Alguien surgió como un bloqueo, un obstáculo.

Toda vuestra energía iba hacia la obtención de algo y alguien bloqueó esa energía.

No pudisteis lograr lo que queríais.

Ahora esa energía frustrada se convierte en ira.... ira contra la persona que ha destruido la posibilidad de realizar vuestro deseo.

Vuestra ira es verdadera porque os pertenece y, todo lo que os pertenece es verdadero.

Así que encontrad la fuente de esa ira, de dónde viene.

Cerrad los ojos y moveos al interior; antes de que se pierda, retroceded a la fuente... y alcanzaréis el vacío.

Retroceded más, id más adentro, id más profundo, y llegará un momento en que la ira dejará de existir.

Dentro, en el centro, aquí no hay ira.

¿De dónde procede la ira?

Jamás de vuestro centro, procede del ego...

Y el ego es un ente falso.

Si profundizáis más, descubriréis que procede de la periferia, no del centro. No puede venir del centro: ahí hay vacío, vacío absoluto,

Procede solo del ego, y el ego es un ente falso creado por la sociedad, es una relatividad, una identidad.

De pronto os dan un bofetón y, el ego se siente dolido, la ira está ahí.

Estáis enfadados.

Como habéis reprimido tanta ira, ahora ya no quedan momentos en los que no estéis enfadados: como mucho a veces os sentís menos enfadados, a veces más.

Todo vuestro ser está envenenado por la represión.

Coméis con ira...

Y cuando una persona come sin ira posee una cualidad distinta: es hermoso observarla, porque come sin violencia.

Puede que esté comiendo carne, pero come sin violencia; Puede que vosotros estéis comiendo simplemente verduras y frutas, pero si la ira está reprimida, coméis con violencia.

A través del acto de comer, vuestros dientes y, vuestra boca liberan ira.

Aplastáis la comida como si se tratara del enemigo.

La próxima vez que hagáis el amor; observad: haréis los mismos movimientos que hacéis cuando estáis agresivos.

Observad vuestra cara, tened un espejo cerca para poder ver lo que le pasa a vuestra cara.

Allí encontraréis todas las distorsiones de la ira y la agresión.

Al comer, os enfadáis: mirad a una persona comiendo. Mirad a una persona haciendo el amor... la ira se ha arraigado tanto que hasta el amor, una actividad totalmente opuesta a la ira, hasta eso está envenenado; comer, una actividad absolutamente neutral, también está envenenado.

Y luego abris la puerta y hay ira, ponéis un libro en la mesa y hay ira, os quitáis los zapatos y hay ira. Estrecháis unas manos y, hay ira... porque ahora sois la ira personificada.

Si queréis conocer la ira solo para deshaceros de ella, es muy difícil, pues la actitud de deshacerse de la ira crea una distinción.

Habéis comenzado con la suposición de que la ira es mala, por lo que la «no ira» es buena; que el sexo es malo y la «no sexualidad» es buena; que la codicia es mala y la «no codicia» es buena. Si creáis semejantes distinciones, encontraréis mucha dificultad para conocer de verdad esos rasgos.

Entonces, incluso si los trascendéis, solo será una represión.

Un simple acto de auténtica espontaneidad y de inmediato os veis transportados de este mundo a otro.

El amor... o incluso la ira... os digo que hasta las emociones positivas, falsas, son feas; y hasta las emociones negativas, auténticas, son hermosas.

Incluso la ira es hermosa cuando todo vuestro ser la siente, cuando cada fibra de vuestro ser vibra con ella.

Observad a un niño pequeño enfadado... y entonces sentiréis la belleza.

Tiene todo su ser en eso. Radiante. El rostro rojo.

¡Un niño tan pequeño parece tan poderoso que da la impresión de que es capaz de destruir el mundo entero!

¿Y qué sucede con el niño después de que se ha enfadado?

Pasados unos pocos minutos, unos pocos segundos, todo cambia y está feliz y bailando, corriendo otra vez, por la casa.

¿Por qué esto no os pasa a vosotros?

Os movéis de una falsedad a otra.

De verdad, la ira no es un fenómeno duradero, por su propia naturaleza es algo momentáneo.

Si la ira es real, dura unos pocos momentos; y mientras dura, auténtica, es hermosa.

No hace daño a nadie. Una cosa real y espontánea no puede dañar a nadie. Solo la falsedad daña. En un hombre que puede enfurecerse espontáneamente la ira desaparece a los pocos segundos y vuelve a relajarse hasta alcanzar el otro extremo. Se convierte en un hombre infinitamente cariñoso.

En el sentido contrario, la crea una y otra vez, la renueva.

Lo primero que sugiero es: no os partáis en dos, os habría sugerido que estuvierais atentos, pero no ha llegado el momento, no podéis estarlo.

Antes de que podáis ser totalmente uno con la atención, tenéis que pasar por el infierno de todas vuestras emociones negativas; de lo contrario, quedarán reprimidas y estallarán en cualquier momento, en cualquier momento de debilidad. Así que es mejor deshaceros de ellas, pero eso no significa que debáis estar atentos.

Primero, olvidaos de la atención. Vivid cada emoción que sintáis; sois vosotros.

Odiosos, feos, poco valiosos... lo que sea, en realidad estáis en ello. Primero dadle la oportunidad de emerger por completo al consciente.

Ahora mismo, mediante vuestro esfuerzo de atención, estáis reprimiéndolas al inconsciente.

Y luego os veis involucrados en vuestro trabajo cotidiano y volvéis a forzarlas a retroceder.

Esa no es la manera de deshaceros de ellas.

**Dejadlas salir... vividlas, sufridlas.**

Será difícil y tedioso, pero inmensamente fructífero.

Una vez que las hayáis vivido, sufrido y aceptado, que sois vosotros, que esto sois vosotros, que no es obra vuestra, de modo que no necesitéis condenaros, que ese es el modo en que os habéis encontrado... una vez que las hayáis vivido conscientemente, sin ninguna represión, os sorprenderá cuando desaparezcan por su propia cuenta.

Su fuerza en vosotros disminuye, el apretón sobre vuestro cuello ya no es firme.

Y cuando se vayan, quizá llegue un momento en que podáis empezar a observar.

Recordad no malinterpretarme.  
He dicho: «Expresad vuestras emociones negativas». **No** he dicho: «En público».  
Así es como se distorsionan las cosas.  
Ahora bien, si estáis enfadados con alguien y empezáis a expresar vuestra ira, la otra persona no va comportarse como un Buda Gautama y sentarse en silencio.  
No es una estatua de mármol; también hará algo.  
Expresaréis ira, el otro expresará ira.  
Y eso creará más ira en vosotros... e ira o violencia crean en la otra parte, y con venganza.  
Y entonces sentiréis que estáis más dentro de ello, porque se os ha dicho que la expresarais.  
Sí, os he dicho que la expresarais... pero **no** en público.  
Si os sentís airados, id a vuestra habitación, cerrad la puerta, golpea la almohada, plantaos ante un espejo y gritad ante vuestra propia imagen. Decid cosas que nunca le habéis dicho a nadie y que queríais decir.  
Pero ha de ser un fenómeno **privado**, de lo contrario no tiene fin.  
Las cosas pasan a moverse en un círculo, y queremos ponerles fin.  
De modo que, en cuanto sintáis cualquier emoción negativa hacia alguien, esa otra persona no es la cuestión.  
No hay, necesidad de proyectar ira sobre nadie.  
Podéis ir a vuestro cuarto de baño, podéis ir a dar un largo paseo...  
Eso significa que hay algo dentro que necesita una actividad rápida para ser liberado.  
Corred un poco y, sentiréis que se libera.  
Pasada una catarsis de cinco minutos, os sentiréis sin carga alguna, y en cuanto sepáis esto, jamás lo proyectaréis sobre alguien, porque es un comportamiento absolutamente necio.  
La ira es hermosa: el sexo es hermoso.  
Pero las cosas hermosas pueden volverse feas.  
Eso depende de vosotros.  
Si las condenáis, se vuelven feas; si las transformáis, se vuelven divinas.  
La ira transformada se vuelve compasión...  
Porque la energía es la misma.  
Un buda es compasivo: ¿de dónde procede su compasión?  
Es la misma energía que se movía en la ira: en cuanto deja de moverse en la ira, la misma energía se transforma en compasión. ¿De dónde procede el amor?  
Un Buda es cariñoso; un Jesús es amor.  
La misma **energía** que entra en el sexo se convierte en amor.  
Así que recordad: si condenáis un fenómeno natural, se vuelve venenoso, os destruye, se vuelve destructivo y suicida.  
Si lo transformáis, se vuelve divino. Pero se requiere transformación.  
La así llamada gente «no violenta» es la más fea del mundo.  
No son buenas personas, porque están conteniendo un volcán.  
No os podéis sentir relajados con ellas.  
Ahí hay algo peligrosamente presente. Podéis sentirlo, podéis tocarlo: mana de ellas.

Vuestra ira es parcial, tibia.

Vuestra ira es como un perro que no sabe cómo comportarse con un desconocido. Puede ser un amigo del amo, de modo que menea el rabo: puede ser un enemigo, de modo que ladra.

Hace las dos cosas al mismo tiempo.

Por un lado sigue ladrando, y por el otro no para de mover el rabo. Juega a diplomático, de forma que sin importar cuál sea el resultado podrá sentirse bien.

Si ve que llega el amo y se comporta de forma amigable, deja de ladrar, y centrará toda su energía en mover el rabo.

Si el amo se muestra furioso con el intruso. Entonces paralizará el rabo, y toda su energía se concentrará en ladrar.

Vuestra ira también es así. Estáis sopesando hasta dónde llegar, cuanto tendréis que pagar.

No os paséis del límite, no provoquéis demasiado a la otra persona.

La ira pura posee belleza debido a que posee totalidad.

Eso es lo que le sucedió a Jesucristo. Cuando entró en el gran templo y dentro vio a los mercaderes con sus mesas, lo dominó la furia. Se puso colérico... sintió la misma ira que nace de la compasión y el amor. Él solo los expulsó del templo, y tiró sus puestos.

Debió de estar realmente indignado, porque no resulta fácil expulsar del templo y sin ayuda a todos los mercaderes.

¡Debió de ser ira pura!

Los hindúes están enfadados por eso. No pueden confiar en que Jesús estuviera iluminado... solo por ese incidente.

Las personas tienen sus prejuicios, sus propias ideas. En vez de observar la realidad, en vez de ver en un hombre iluminado. Llegan con demasiados conceptos, y a menos que crean que encaja en ellos, declaran que no está iluminado.

Dejad que os diga que ninguna persona iluminada encajará en vuestros prejuicios poco iluminados; es imposible.

## CAPITULO 5

### La Ira Y La Tristeza Son Lo Mismo

La tristeza es ira pasiva y la ira es tristeza activa.

Como la tristeza surge con facilidad, la ira parece difícil, porque estáis demasiado sintonizados con lo pasivo.

Es difícil para una persona triste estar enfadada.

Si podéis encolerizar a una persona triste, su tristeza desaparecerá de inmediato.

Será muy difícil para una persona airada estar triste.

Si podéis entristecerlo, su ira desaparecerá de inmediato.

En todas nuestras emociones continúa la polaridad básica: de hombre y mujer, de yin y yang, de macho y hembra.

La ira es masculina, la tristeza es femenina.  
De modo que si estáis en sintonía con la tristeza, es difícil pasar a la ira, pero me gustaría que lo hicierais.  
Hacerla estallar en vuestro interior no ayudará mucho, porque una vez más buscáis algún modo de ser pasivos.  
No. Sacadla, expresadla. Aunque parezca una tontería, hacedlo.  
Sed un bufón ante vuestros propios ojos, pero sacadla.  
Si podéis flotar entre la ira y la tristeza, ambas se tornan similarmente fáciles.  
Tendréis una trascendencia y entonces podréis observar. Podéis estar detrás de la pantalla y, contemplar estos juegos, para luego ir más allá de las dos. Pero primero debéis moveros con facilidad entre ambas, de lo contrario tendéis a estar tristes, y cuando uno se siente atribulado, la trascendencia resulta difícil.  
Recordad, cuando dos energías, dos energías opuestas son exactamente iguales, entonces es muy fácil salir de ellas, porque están peleándose y cancelándose y no os halláis sujetos por ninguna.  
Vuestra tristeza e ira están al cincuenta por ciento, son energías iguales, de manera que se cancelan entre sí.  
De pronto tenéis libertad y podéis escapar.  
Pero si hay un setenta por ciento de tristeza y un treinta de ira, entonces resulta muy difícil.  
Un treinta por ciento de ira en contraste con un setenta por ciento de tristeza significa que aún estará presente un cuarenta por ciento de tristeza y no será posible, no seréis capaces de escabulliros con facilidad. Ese cuarenta por ciento colgara sobre vosotros.  
De modo que esta es una de las leyes básicas de las energías interiores:  
Dejad siempre que las polaridades opuestas alcancen un mismo rango, y entonces podréis escapar de ellas.  
Es como si dos personas estuvieran peleando y pudierais escapar.  
Se encuentran tan concentradas que no tenéis que preocuparos y podéis escapar. No dejéis que entre en juego la mente.  
Haced que sea un ejercicio.  
Podéis convertirlo en un ejercicio cotidiano.  
Sea cual fuere el caso, es el caso, aceptadlo y dejad que salga delante de vosotros.  
De hecho, con solo decir «no reprimas» no basta.  
Si me lo permitís, me gustaría decir: «Dadle vuestra amistad».  
-Os sentís tristes? haceos su amigo.  
Sentid compasión por ella. La tristeza también tiene un ser.  
Dejad que sea, abrazadla, sentaos junto a ella, tomadle la mano.  
Mostraos amigables. Enamoraos de ella. ¡La tristeza es hermosa!  
No tiene nada de malo. ¿Quién os dijo que hay algo malo en estar triste? De hecho, solo la tristeza os da profundidad.  
La risa es poco profunda, la felicidad es superficial. La tristeza llega hasta la médula.  
Nada alcanza la profundidad de la tristeza.



Así que no os preocupéis. Permaneced a su lado, y la tristeza os llevará hasta su núcleo.

Podéis ir a su lado y seréis capaces de conocer algunas cosas sobre vuestro ser que nunca habíais conocido.

Esas cosas únicamente se os pueden revelar en un estado triste, jamás es uno feliz. La oscuridad también es buena y es divina.

El día no es solo de Dios, también lo es la noche.

A esta actitud yo la llamo religiosa.

Dejarlo todo y simplemente sentaros bajo un árbol y sentir os felices no es difícil... cualquiera se sentirá de esa manera.

Sin nada que hacer, podéis distanciaros; con todo que hacer, os volvéis apegados, pero cuando hacéis todo y permanecéis desapegados, cuando os movéis con la multitud, en el mundo y sin embargo, solos, entonces está sucediendo algo de verdad.

Si no sentís ira al estar solos, no cuenta.

Cuando estáis solos no sentiréis ira, porque la ira es una relación, necesita a alguien con quien enfadarse. A menos que estéis furiosos, solos no sentiréis ira; estará dentro, pero no encontrará ninguna salida.

Cuando el otro está presente, no estar furiosos entonces sí que cuenta.

Cuando no tenéis dinero, ni objetos ni casa... si estáis desapegados, ¿qué dificultad hay en ello?

Pero cuando lo tenéis todo, ni permanecéis desapegados “un mendigo en un palacio”, entonces se ha alcanzado algo muy profundo.

Si os trasladáis al Himalaya y estáis desapegados, sois una única nota de música; si vivís en el mundo y estáis apegados, una vez más sois una única nota de música.

Pero cuando estáis en el mundo y más allá de él, y lleváis vuestro Himalaya en el corazón sois una armonía, no una única nota.

Y tiene lugar la armonía, incluyendo la de todas las notas discordantes, una síntesis de los opuestos, un puente entre dos orillas.

Y lo más elevado solo es posible cuando la vida es muy compleja, solo en la complejidad acontece lo más elevado.

Cuando veis ira en otros, id a hurgar en vosotros mismos y allí la encontraréis; cuando veis demasiado ego en otros, id dentro y allí encontraréis ego.

El interior funciona como un proyector; otros se convierten en pantallas y comenzáis a ver películas sobre otros que son realmente vuestras propias cintas.

El único problema con la tristeza, la desesperación, la ira, la impotencia, la ansiedad, la angustia, la desdicha, es que queréis deshaceros de ellas.

Esa es la única barrera.

Tendréis que vivir con ellas.

No podéis escapar.

Representan la precisa situación en que la vida ha de integrar y crecer. Son los retos de la vida.

**Aceptadlos. Son bendiciones disfrazadas.**



Si queréis escapar de ellas, si de algún modo queréis deshaceros de ellas, entonces surge un problema...

Porque si queréis deshaceros de algo nunca lo miráis directamente.

La estrella de un éxito de Broadway visitaba a unos amigos cuando la conversación, como siempre, derivó a la psiquiatría. «He de decir», manifestó la anfitriona, «que creo que mi analista es el mejor del mundo. No podéis imaginar lo que ha hecho por mí. Deberíais probarlo».

«Pero yo no necesito analizarme», dijo la estrella. «No podría ser más normal... no hay nada fuera de lugar conmigo.»

«Pero él es absolutamente genial», insistió su amiga. «Encontrará algo fuera de lugar.»

Hay personas que viven en encontrando algo malo en vosotros. Su único secreto radica en encontrar algo malo en vosotros. No pueden aceptaros como sois: os darán ideales, ideas, ideologías, os harán sentir culpables y os harán sentir que no valéis nada, que sois porquería. Ante vuestros propios ojos, os harán sentir tan condenados que olvidaréis todo sobre la libertad.

De hecho, tendréis miedo de la libertad, porque veréis lo malos que sois, lo equivocados que estáis... Ni si sois libres, vais a hacer algo mal, así que seguid a alguien.

El Sacerdote depende de que lo hagáis, el político depende de que lo hagáis. Os dan lo bueno y lo malo, ideas fijas, y consiguen que os sintáis culpables para siempre. Os digo: que **no hay nada bien ni nada mal**.

Si estáis enfadados, el sacerdote dirá que la ira está mal, que no os enfadéis. ¿Qué vais a hacer? Podéis reprimirla, contenerla, tragárosla, literalmente, pero pasará a vuestro interior, a vuestro sistema. Tragaros la ira y tendréis úlcera de estómago, tragárosla y tarde o temprano sufriréis cáncer.

Tragaros la ira y de ello surgirán mil y un problemas, porque la ira es veneno. Pero ¿qué vais a hacer? Si la ira está mal, tenéis que tragárosla.

Yo no digo que la ira está mal. Digo que la ira es energía... **pura energía**, energía hermosa.

Cuando surja, sed conscientes de ella, y ved acontecer el milagro. Si sois conscientes de ella, quedaréis sorprendidos; quizá os aguarde la mayor sorpresa de vuestra vida, ya que al ser conscientes de ella, la ira desaparece. Se transforma. Se convierte en pura energía: se convierte en compasión, en perdón, en amor. Y no necesitáis reprimirla, de modo que no os agobia el veneno. Y no estáis enfadados, así que no le hacéis daño a nadie. Ambos os salváis: el otro, el objeto de vuestra ira, se salva, y vosotros os salváis. En el pasado, siempre sufrían el objeto o vosotros.

Lo que digo es que no hay necesidad de que nadie sufra. Simplemente sed conscientes, dejad que la consciencia esté presente. La ira surgirá y será consumida por la consciencia. No se puede estar enfadado cuando se es consciente, como tampoco se puede ser codicioso o celoso con ella. **La consciencia** es la llave de oro. Intentad comprender por qué sucede, de dónde viene, dónde están las raíces, cómo acontece, cómo funciona, cómo os domina, cómo con la ira os volvéis locos.

La ira ya ha tenido lugar antes, y sucede ahora, pero en este momento tenéis que añadirle un elemento nuevo, el elemento de la **comprensión...** y entonces la calidad cambiará.

Entonces, dentro de un tiempo, veréis que cuanto más la entendéis, **menor** es su presencia.

Y cuando la comprendéis a la perfección, desaparece. La comprensión es como el calor.

Cuando llega a un punto determinado “cien grados”, el agua desaparece.

Dicen que la ira está mal. Todo el mundo os ha dicho que la ira está mal, pero nadie os ha dicho cómo saber qué es.

Todo el mundo dice que el sexo está mal. Han estado enseñando que el sexo está mal, pero nadie dice qué es el sexo y cómo conocerlo.

Preguntádselo a vuestro padre y se sentirá incómodo.

Exclamará: «No hables de cosas tan malas».

Pero estas cosas malas son realidades.

Ni siquiera vuestro padre pudo escapar a ellas; de lo contrario no habríais nacido.

Vosotros sois una cruda realidad.

Y no importa lo que diga vuestro padre sobre el sexo, no pudo escapar de él. Pero si lo interrogáis al respecto se sentirá incómodo porque nadie se lo ha dicho; sus padres jamás le explicaron por qué el sexo es malo.

¿Por qué? ¿Y cómo saberlo? ¿Y cómo profundizar en él?

Nadie os dirá esto, simplemente seguirán etiquetando cosas: esto está mal y esto bien. Etiquetar crea desgracia y un infierno.

Así que recordad una cosa... para un buscador, un buscador de verdad, es básico entender esto: **sed fieles a vuestros hechos, tratad de conocerlos.**

No dejéis que la sociedad os imponga su ideología. No os miréis a través de los ojos de otros.

Tenéis ojos: no estáis ciegos.

Y disponéis de los hechos de vuestra vida interior.

¡Utilizad los ojos! Eso es lo que significa la consideración. Y si lo consideráis, entonces esto no será un problema.

Entrad en vosotros mismos sin prejuicio alguno, sin ninguna suposición y **ved** qué es la ira.

Dejad que vuestra ira os revele lo que es la ira. No le impongáis vuestras suposiciones. Y el mismo día en que la descubráis en su completa desnudez, en su completo espanto, en su fuego ardiente, en su veneno asesino, de pronto descubriréis que habéis salido de ella.

¡La ira se ha desvanecido!

Cualquier tendencia se puede tratar de esa manera... poco importa de qué tendencia se trate. El proceso es el mismo, ya que la enfermedad es la misma, solo los nombres son diferentes.

## CAPITULO 6

### El Miedo A Estar Solo

No se enfada, en realidad os tiene miedo.

Y para ocultar ese miedo tiene que proyectar ira.

La ira siempre es para ocultar el miedo.

La gente emplea todo tipo de estrategias.

Hay personas que reirán para poder detener sus lágrimas.

Al reír olvidaréis, ellos olvidarán... y las lágrimas pueden permanecer ocultas.

Con la ira, sus miedos permanecen ocultos.

Simplemente os estoy ayudando a abriros en todas las dimensiones, aun cuando sintáis que van contra las ideas que habéis sostenido hasta ahora. Incluso así, estaréis disponibles para dichas ideas, porque es una oportunidad para juzgar si lo que habéis estado pensando está bien o no. Es un momento dorado aquel en el que se os aparece algo **contrario** a vuestras ideas, a vuestros pensamientos, que hasta ahora habéis considerado racionales. Pero si realmente lo son, entonces, ¿por qué temer? Es el miedo el que mantiene cerradas a las personas. No pueden oírlos... tienen miedo de oír. Y realmente su ira es el miedo del revés. Solo una persona llena de miedo se encoleriza de inmediato.

Si lo hace, podréis ver su miedo. La ira es una tapadera. Al estar enfadado intenta hacer que sintáis miedo: antes de que os hagáis una idea de su temor, trata de provocaros miedo. ¿Veis la simple psicología involucrada en ese acto? No desea que sepáis que tiene miedo. La única manera de conseguirlo es causándoos temor; entonces se siente completamente relajado. Vosotros tenéis miedo y él no... y no hay nada que temer en alguien que tiene miedo.

Su ira es un esfuerzo para engañarse. No tiene nada que ver con vosotros.

Pero la ira sencillamente muestra miedo; recordad siempre que **la ira es el miedo boca abajo**.

Detrás de la ira siempre se oculta el miedo; es la otra cara de la ira. Siempre que sintáis miedo, el único modo de ocultarlo es encolerizándoos, ya que el temor os dejará al desnudo. La ira creará un telón a vuestro alrededor, detrás del cual os podéis esconder.

## CAPITULO 7

### Que Son Los Celos Y Porque Duelen Tanto?

Los celos son comparación. Y nos han enseñado a comparar, nos han condicionado a comparar, siempre comparar.

Alguien tiene una casa mejor, un cuerpo más bonito, más dinero, una personalidad más carismática. Comparad. Comparad a cualquiera que pase junto a vosotros, y el resultado que obtendréis será de grandes celos; es la consecuencia del condicionamiento para la comparación.

Si dejáis de comparar, los celos se desvanecen.

Entonces simplemente sabéis que sois vosotros, no sois otra persona, algo para lo que no hay necesidad.

Es bueno que no os comparéis con los árboles, de lo contrario empezaríais a sentiros muy celosos: ¿por qué no sois verdes?

¿Por qué Dios ha sido tan duro y no os ha dado flores?

Es mejor que no os comparéis con los pájaros, con los ríos, con las montañas: en ese caso sufriríais. Solo os comparáis con los seres humanos, porque habéis sido condicionados a compararos únicamente con los seres humanos; no os comparáis con los pavos reales ni con los loros. Pues en ese caso vuestros celos no dejarían de crecer, os abrumarían tanto que ni siquiera seríais capaces de vivir.

La comparación es una actitud muy **neicia**, porque cada persona es única e incomparable.

Una vez hayáis entendido esto, los celos desaparecen.

Cada uno es único e incomparable.

Vosotros Simplemente sois vosotros, nadie ha sido jamás como vosotros, y nadie lo será nunca.

Y tampoco necesitáis ser como otra persona.

Dios solo crea originales; Él no cree en fotocopias.

El sexo crea celos, pero es una cosa secundaria.

De modo que no se trata de cómo librarse de los celos, no podéis libraros de ellos porque no podéis dejar el sexo. La cuestión es cómo transformar el sexo en amor, entonces los celos desaparecen.

Si amáis a una persona, el mismo amor es suficiente garantía, suficiente seguridad. Si amáis a una persona, sabéis que no puede ir junto a otra.

Y si lo hace, pues lo ha hecho; no se puede impedir.

¿Qué podéis hacer? Podéis matar a esa persona, pero una persona muerta será de poco uso.

Cuando amáis a una persona, confiáis en que no puede irse con cualquiera.

Si lo hace, no hay amor y no se puede remediar.

El amor aporta esta comprensión.

No hay celos.

De modo que si se presentan los celos, sabed bien que no hay amor.

Estáis en un juego, ocultáis el sexo detrás del amor.

El amor es una palabra pintada, la realidad es el sexo.

La sociedad ha explotado al individuo de tantas maneras que casi resulta imposible de creer.

Ha creado artimañas tan inteligentes y astutas que es casi imposible incluso detectar que se trata de artimañas.

Estas artimañas están para explotar al individuo, para destruir su integridad, para arrebatarse todo lo que tiene... sin siquiera despertar una sospecha en él, ni una duda sobre lo que le están haciendo.

Los celos son una de esas artimañas tremendamente poderosas.

Desde la misma infancia toda sociedad, toda cultura, toda religión nos enseña a todos a comparar.

Los celos son uno de los más grandes artilugios.

Analizadlos detenidamente: ¿qué significan? Vivir en **comparación**.

Alguien está por encima de vosotros, alguien está por debajo.

Siempre os encontraréis en el escalón intermedio de la escalera.

Quizá la escalera sea un círculo, ya que nadie le encuentra fin.

Todo el mundo está atrapado en alguna parte en el medio.

La escalera parece ser una rueda.

Alguien está por encima de vosotros... eso duele.

Eso os mantiene luchando, afanándoos, tratando de avanzar por todos los medios, porque si tenéis éxito, a nadie le importa si habéis triunfado de un modo bueno o malo. El éxito demuestra que tenéis razón; el fracaso demuestra que estabais equivocados.

Lo único que importa es el éxito, así que cualquier medio servirá.

El fin hace que los medios sean los correctos. De modo que no debéis preocuparos por los medios... nadie lo hace.

Lo único que importa es subir en la escalera.

Pero jamás alcanzáis su fin.

Y quienquiera que esté encima de vosotros os crea celos, ya que esa persona habrá triunfado y vosotros habréis fracasado.

Las conclusiones a priori os hacen creyentes, no científicos.

Cuando os digo que meditéis en ello, quiero decir que miréis.

**Sed un científico en vuestro mundo interior.**

Dejad que la mente sea vuestro laboratorio, y observad... sin condena, recordadlo.

**No** digáis: «Los celos están mal». ¿Quién lo sabe?

**No** digáis: «La ira está mal». ¿Quién lo sabe?

Sí, lo habéis oído, os lo han contado, pero eso es lo que dicen los demás, no es vuestra experiencia.

Y tenéis que ser muy **existenciales, experimentales**: a menos que vuestro experimento lo demuestre, no debéis decir sí o no a nada.

Debéis ser absolutamente imparciales.

Y entonces observar los celos, o la ira o el sexo es un milagro.

¿Qué pasa cuando observáis sin emitir ningún juicio?

Empezáis a ver la verdad.

Los celos se vuelven transparentes: veis su estupidez, veis su necesidad.

No es que ya habéis decidido que es estúpido; si lo habéis lecho, no habéis entendido nada.

Recordadlo: no digo que decidáis que son estúpidos, que son una necesidad.

Si lo decidís, no lo entendéis.

Simplemente continuad sin ninguna decisión.

¿Qué son estos celos?

¿Qué es esta energía llamada celos? Y observadla como observáis una rosa... mirad en su interior. Cuando no hay conclusión, vuestros ojos están claros; la claridad sólo la consiguen aquellos que no tienen conclusiones. Observad, mirad en su interior y se volverán transparentes, y llegareis a

saber que son estúpidos. Y conociendo su estupidez, se caen por si solos. No necesitáis libraros de ellos.

Ni siquiera podéis ver a la otra persona siendo feliz con alguien por un minuto... pensáis que ¡podéis morir por la otra persona!

Intentad ver lo que realmente hay en vosotros para la otra persona... y los celos desaparecerán.

En la mayoría de los casos con los celos, vuestro amor también desaparecerá.

Pero es bueno, porque ¿qué sentido hay en sentir un amor que está lleno de celos, que no es amor?

Si los celos desaparecen y, el amor permanece, entonces tenéis algo sólido en la vida que vale la pena.

Los celos son una de las áreas más frecuentes de la ignorancia psicológica sobre vosotros mismos, sobre los demás y más específicamente sobre las relaciones.

La gente cree que sabe lo que es el amor, y no lo sabe.

Y su malentendido crea celos.

Por «**amor**» se refiere a una cierta clase de monopolio, de ganas de poseer sin comprender una simple verdad de la vida: que en cuanto poseéis a un ser humano, lo habéis matado.

La vida no se puede poseer.

No podéis tenerla en vuestro puño.

Si queréis tenerla, debéis mantener las manos abiertas.

## CAPITULO 8

### ¿Qué Os Pone Celosos?

Los celos en sí mismos no son la raíz.

Amáis a una mujer, amáis a un hombre; queréis poseerlos solo por miedo a que mañana puedan irse con alguna otra persona.

El miedo al mañana destruye vuestro hoy, y es un círculo vicioso.

Si cada día es destruido por el miedo al mañana, tarde o temprano el hombre va a ponerse a buscar a otra mujer porque os convertís en un incordio, y cuando lo haga o decida irse a vivir con otra mujer, pensaréis que vuestros celos han demostrado tener razón.

De hecho, son vuestros celos los que han creado toda la situación.

Así que lo primero que hay que recordar es: no os preocupéis por el mañana; el **hoy es suficiente**.

Alguien os ama... dejad que sea un día de **júbilo**, de celebración.

Estad tan enamorados hoy que vuestra totalidad y amor bastarán para que el hombre no se aleje de vosotras.

Vuestros celos lo alejarán; solo vuestro amor puede retenerlo a vuestro lado.

Sus celos os alejarán; su amor puede reteneros con él.

No penséis en el mañana. En cuanto penséis en mañana vuestro hoy vivo permanece a medias.

Simplemente vivid el hoy y olvidaos del mañana, que seguirá su propio curso. Y recordad una cosa, que si el hoy ha sido una experiencia tan bella, **una gran bendición...** del hoy nace el mañana, así que ¿por qué preocuparos?

Si algún día el hombre al que habéis amado, la mujer a la que habéis amado, encuentra a otra persona... es simplemente humano ser feliz, pero vuestra mujer es feliz con otro... Da igual que sea feliz con vosotros o con otro, es feliz.

Y si la amáis tanto, ¿cómo podéis destruir su felicidad?

Un amor verdadero siempre será feliz si la pareja se siente jubilosa con otra persona.

En esa situación, cuando una mujer está con otro, y vosotros seguís siendo felices y le estáis agradecido y le decís a ella: «Tienes libertad absoluta; sé totalmente feliz, esa es mi felicidad. No importa con quién seas feliz, lo que importa es tu felicidad», creo que no podrá permanecer mucho tiempo lejos de vosotros, regresará.

¿Quién puede abandonar a semejante hombre o mujer?

Vuestros celos lo destruyen todo.

Vuestro anhelo de posesión lo destruye todo.

Se trata de un problema universal, y no puede solucionarse, solo se puede trascender. La gente intenta solucionarlo. Crea más problemas; eso es lo que se está haciendo en todo el mundo.

Estos problemas **“los celos, la posesión”**, en realidad no son problemas, sino síntomas, síntomas de que aún no sabéis lo que es el amor.

Damos por hecho que sabemos lo que es el amor, y que entonces es cuando surge el problema de los celos. No es así. El problema surge porque el amor todavía no está



presente, sencillamente muestra que el amor aún no ha llegado, muestra la ausencia de amor.

Así que no podéis solucionarlo.

Todo lo que necesitáis es olvidaros de los celos. Porque se trata de una lucha negativa. Es luchar con la oscuridad; carece de sentido. En su lugar, encended una **vela**. Eso es el amor. Una vez que el amor empieza a fluir, los celos y el afán de posesión y todo eso dejan de existir. Os sorprende adónde habrán podido ir, ya que no conseguís encontrarlos. Es como cuando encendéis una vela, podéis ponerlos a buscar la oscuridad en la habitación, que no vais a dar con ella. Incluso buscáis con una luz y no lográis encontrarla. No podéis encontrarla con una luz porque ya no está ahí, simplemente se trataba de una ausencia de luz.

Los celos son ausencia de amor.

Mi enfoque es: ni os molestéis con los celos, de lo contrario, os meteréis en una trampa de la que nunca podréis salir.

¡Olvídadlos! Son sintomáticos e indicativos.

Es bueno que indiquen algo: es una señal de que el amor aún no ha tenido lugar. ¡Es bueno!

Aprended algo de ellos, fijaos en ellos y empezad a moveros hacia el amor.

Disfrutad más del amor y habrá menos celos.

Deleitaos más, en el amor y todavía habrá menos celos.

Dejad que vuestro amor se convierta en una totalidad, una locura.

Dejad que tenga intensidad y en esa intensidad los celos arderán.

Un amante de verdad jamás ha sabido lo que son los celos.

Así que no os diré que empecéis a hacer algo sobre los celos; no, en absoluto. Dadle las gracias porque simplemente muestran algo que ha de suceder que todavía no ha sucedido.

Dedicad más energía al amor.

En vez de dedicar energía a analizar los celos y luchar contra ellos, poned más energía en el amor. De lo contrario os distraerá: empezaráis a seguir a los celos, y eso es un desierto.

Nunca llegaréis hasta el final.

Ahí es donde se ha atascado todo el psicoanálisis: confunde los síntomas con los problemas y luego se concentra en penetrar en esos síntomas, en analizarlos.

Podéis continuar pelando la cebolla, podéis seguir sin parar, una capa tras otra, y otra tras otra.

¿Habéis tratado con una persona que realmente esté psicoanalizada?

No existe nadie en la Tierra cuyo psicoanálisis se haya completado.

¡Es imposible! Podéis ir al psicoanalista un año tras otro, y siempre habrá algo que tendréis que explorar.

Es una dirección estéril, os lleva hacia los costados.

**¡Id en línea recta hacia el amor!**

Mi sugerencia es: haced que el amor sea una gran celebración. Destinad toda vuestra energía a ello, sin pensar en el futuro. Mientras estéis **enamorado**s de alguien, no os contengáis. Si os contenéis, al instante eso se convertirá en celos, si os entregáis por

completo cuando hacéis el amor, sin reservaros nada, si os encontráis absolutamente perdidos en ello, todo vuestro cuerpo y ser se vuelven orgásmicos; sois salvajes, gritáis, cantáis y lloráis y reís, y sentiréis que de la nada surge una paz tal que nada os podrá distraer, nada podrá perturbaros.

Haced que el amor sea un festejo y todo eso desaparecerá.

Los celos no tienen nada que ver con el amor. De hecho, vuestro así llamado amor tampoco tiene nada que ver con el amor. Se trata de palabras hermosas que utilizáis sin saber qué significan, sin experimentar su significado. No dejáis de emplear la palabra «**amor**». La usáis tanto que olvidáis el hecho de que aún no lo habéis experimentado. Es el peligro que se corre al emplear palabras tan bonitas: «Dios», «amor», «oración». No dejáis de emplearlas, de repetir las, y al final esa misma repetición hace que sintáis como si las conocierais.

¿Qué sabéis sobre el amor? Si supierais algo, no podríais formular esta pregunta, porque los celos jamás están presentes en el amor. Y siempre que los celos están presentes, el amor no lo está.

Los celos no son parte del amor, sino de la posesión.

La posesión no tiene nada que ver con el amor. Vosotros queréis poseer. A través de la posesión os sentís fuertes: vuestro territorio es mayor.

Y si otro intenta entrar en vuestro territorio, os encolerizáis.

O si alguien tiene una casa más grande que vosotros, os sentís celosos.

O si alguien intenta desposeeros de vuestra propiedad, os ponéis celosos y os encolerizáis.

Si amáis, los celos son imposibles; no son en absoluto posibles.

Habláis mucho sobre la fealdad de los celos.

«Sí, son feos...» No, no lo sabéis.

Simplemente repetís lo que yo he estado diciendo. Si supierais que son feos, con ese mismo conocimiento desaparecerían. Pero no lo sabéis.

Me habéis escuchado, habéis escuchado a Jesús, habéis escuchado a Buda y habéis escuchado opiniones.

Pero no lo sabéis. No sale de vuestra propia sensación que los celos son feos. De lo contrario, ¿por qué los sentiríais?

No es algo fácil. Requiere un gran compromiso.

Los celos son como **una roca...** muy grandes. El afán de posesión es como una roca... es puro veneno. El amor queda destruido, aplastado, fragmentado. Y esos monstruos están dominando a la gente. El amor debe ser liberado de esos monstruos. La única manera es matando la raíz que los causa.

Si podéis destruir los celos, matadlos, y veréis que de vosotros surgen unas energías hermosas. El amor se vuelve tan fácil si podéis destruir los celos; en caso contrario, los celos destruyen el amor. Si destruí el odio, de pronto tenéis tanto amor que os volvéis incondicionales.

No os molestáis en preguntaros si la persona es o no digna de amor. ¿Quién se molesta cuando tiene tanto para dar? Simplemente dais y os sentís agradecidos de que la otra persona haya aceptado.

Y en cuanto Adán y Eva hubieron comido del árbol del conocimiento, él los expulsó del cielo, fuera del paraíso, por el miedo a que entonces probaran el otro árbol. Y en cuanto comieran del otro árbol se volverían inmortales, serían como dioses. Eso significa que Dios se sintió celoso. Se han vuelto a medias como Dios porque ahora saben, no son más inmortales porque entonces no habría diferencia entre dios y ello: sabrían, Dios sabe; serían inmortales, dios es inmortal. De modo que unos grandes celos surgieron en la mente de Dios. Fue por celos que resultaron expulsados del paraíso. Este no es un concepto muy sano de Dios.

Vuestros dioses no pueden ser diferentes de vosotros.

¿Quién los crearía?

¿Quién les daría forma y color? Vosotros los creáis, vosotros los esculpís; poseen ojos y nariz como vosotros, ¡mentes como vosotros!

El Dios del Antiguo Testamento dice:

«¡Soy un Dios muy celoso!».

¿Quién ha creado a ese Dios que es celoso? Dios **no** puede ser celoso. Y si lo es, entonces, ¿qué tiene de malo ser celoso? Si hasta Dios lo es, ¿por qué creeríais que hacéis algo malo cuando sentís celos? Entonces los celos son divinos.

Los celos significan que otra persona tiene más que vosotros. Y es imposible ser el primero en todo.

Puede que tengáis la máxima fortuna económica del mundo.

Pero quizá no tengáis una cara hermosa. Y un mendigo os puede poner celosos... su cuerpo, su cara, sus ojos... y estáis celosos.

Un mendigo puede hacer que un emperador sienta celos.

Toda vuestra vida habéis sido celosos. ¿Qué habéis aprendido de ello?

Si no aprendéis de **esas experiencias**, tendréis que repetir otra vez vuestra vida.

Aprended de todas las experiencias, pequeñas o grandes. Siempre que estáis celosos, os encontráis en un fuego, el corazón os arde... y sabéis lo que os hacéis a vosotros mismos. Sabéis lo equivocado que es, pero solo lo sabéis por que otros lo dicen. No es propia comprensión, vuestra propia percepción. Dejad que sea vuestra percepción, para que la próxima vez que surja la situación de estar celosos podáis reiros de ella; para que la próxima vez no os comportéis con el mismo y viejo patrón. Podéis salir de ese patrón.

Casi todas las religiones del mundo están en el mismo barco. Dicen: «No deberías estar enfadado».

Pero ¿cuál es el camino? La ira está ahí.

«No deberías estar celoso».

Pero ¿cuál es el camino para deshacerse de los celos?

«No deberías ser competitivo».

¡Falsos mandamientos!

Es hermoso estar en silencio, pero, ¿dónde está la meditación que os trae el silencio?

«No deberías estar celoso»...

Pero ¿dónde está la comprensión de que cuando tenéis celos se está quemando vuestro propio corazón?

No le hacéis daño a nadie salvo a vosotros mismos, Cómo podéis deshaceros de la competitividad... ya que todos enseñan: «No seas competitivo», y por otro lado te dicen: «Sé algo». Te dan ideales: «Sé cómo Jesucristo». Pero hay millones de cristianos; tendréis que competir. Te dicen: «No seas celoso», pero obligan a la gente a serlo, ya que atan a un hombre con una sola mujer. Cuando el amor desaparece y la primavera se ha terminado, entonces el hombre comienza a encontrar salidas ocultas... y la mujer también.

¿Quién os ha dicho que estéis celosos de alguien que es más inteligente, de alguien que es más fuerte, de alguien que es más rico?

¿Por qué habéis elegido ser celosos? Vuestros celos solo destruirán innecesariamente vuestra energía. En vez de estar celosos, averiguad qué podéis hacer con vuestra energía, qué podéis crear.

## CAPÍTULO 9

### El Miedo: ¿Qué Es Éste Miedo?

Existe solo un temor básico.

Los demás miedos pequeños son efectos secundarios del temor principal que todo ser humano lleva dentro de sí.

El miedo es el de perderos a vosotros mismos.

Puede ser en la muerte, en el amor, pero el miedo es el mismo: teméis perderos a vosotros mismos.

Y lo más extraño es que solo las personas que temen perderse a sí mismas son las que no se tienen.

Aquellas que se a sí mismas tienen no experimentan miedo.

De modo que en realidad se trata únicamente de una cuestión de exposición.

No tenéis nada que perder: solo **creéis** que tenéis algo que perder.

La gente le tiene miedo a la vida, y le teme porque la vida sólo es posible si sois capaces de ser salvajes Salvajes en el amor, salvajes en vuestra canción, salvajes en vuestra danza.

Ahí es donde radica el miedo.

¿Quién le teme a la muerte? Yo jamás me he encontrado con tal persona.

Y casi todas las personas con las que me he encontrado le tienen miedo a la vida.

Abandonad el temor a la vida... Porque o bien podéis tener miedo, o bien podéis vivir: depende de vosotros.

¿Y qué hay, que temer? No podéis perder nada.

**Tenéis todo para ganar.**

Abandonad todos los miedos y lanzaos totalmente a la vida.

Entonces un día la muerte llegará como una invitada bien recibida, no como vuestra enemiga, y disfrutaréis de la muerte más de lo que habéis disfrutado de la vida, porque la muerte posee sus propias bellezas.

Y además es muy rara, porque sucede solo de vez en cuando...

Mientras que la vida es cotidiana.

Que no sepáis exactamente qué es, es una buena clase de miedo. Eso simplemente significa que estáis al borde de algo desconocido. Cuando el miedo tiene algún objetivo, es un temor ordinario. Uno le teme a la muerte... se trata de un temor muy corriente, instintivo; no tiene nada de maravilloso, de especial. Cuando uno le teme a la vejez o a la enfermedad, son miedos ordinarios, corrientes y comunes.

El miedo especial es cuando no podéis encontrarle un objetivo. Cuando está ahí sin motivo alguno, eso asusta de verdad. Si sois capaces de dar con un motivo, la mente queda satisfecha. Si podéis responder al por qué, la mente dispone de una explicación a la que aferrarse. Todas las explicaciones ayudan a que las cosas se descarten; no hacen otra cosa, pero en cuanto tenéis una explicación racional, os sentís satisfechos. Por eso la gente va al psicoanalista a buscar explicaciones, incluso una explicación estúpida es mejor que nada: uno se puede aferrar a ella.

Tenéis miedo... no preguntéis por qué.

El miedo es natural, la culpa es creación de los sacerdotes.

La culpa está producida por el hombre.

El miedo es innato y esencial.

**Sin miedo no seríais capaces de sobrevivir.**

Es normal.

Es debido al miedo que no pondríais, la mano en el fuego. Es por el miedo que conduciríais por la derecha o la izquierda, dependiendo de la ley del país. Es por el miedo que evitaríais el veneno.

Es por el miedo que cuando el conductor hace sonar la bocina del camión, os apartáis de su camino.

Si el niño carece de miedo, no existe posibilidad de que llegue a sobrevivir.

Su miedo es una medida protectora de la vida.

Pero debido a esta tendencia natural de protegeros..., en la que no hay nada malo; tenéis derecho a protegeros.

Tenéis una vida tan preciosa que proteger, y el miedo simplemente os ayuda. Solo los idiotas no tienen miedo, los imbéciles no tienen miedo: por ello hay que proteger a los idiotas, ya que de lo contrario se quemaran o saltarán desde un edificio, o se meterán en el mar sin saber nadar, o pueden comerse una serpiente... ¡pueden hacer cualquier cosa!

El miedo puede volverse algo anormal, patológico. Entonces le tenéis miedo a cosas a las que no es necesario temer... aun cuando podéis encontrar justificación a vuestros miedos anormales. Por ejemplo, alguien teme entrar en una casa.

Lógicamente, no podéis demostrar que se equivoca.

Dice: «¿Qué garantía hay de que la casa no va a caerse?».

Otro hombre tiene miedo..., no puede viajar porque hay accidentes de trenes. Otra persona le tiene miedo a subir a los coches porque hay accidentes de tráfico. Y otra le teme a los aviones... No es una actitud inteligente empezar a sentir esos miedos. Pues en ese caso también deberíais tenerle miedo a vuestra cama, porque el noventa y siete por ciento de la gente muere en la cama... razón que la convierte en el sitio más peligroso en el que estar. Lo lógico es que os mantengáis lo más lejos posible de la cama, que nunca os acerquéis. Pero entonces haríais que vuestra vida fuera imposible.

Todo tiene **energía**: el miedo, la ira, los celos, el odio.

No sois conscientes del hecho de que todas estas cosas desperdician vuestra vida.

El miedo a la muerte no es el miedo a la muerte, es el miedo a permanecer insatisfecho.

Vais a morir, y no pudisteis experimentar nada, nada en absoluto, a través de la vida... ninguna madurez, ningún crecimiento, ningún florecimiento.

Vinisteis con las manos vacías, os vais con las manos vacías.

¡Ese es el miedo!

Cuando sois adultos, podéis ver, -podéis tratar de pelar la cebolla capa a capa- cómo han sido creados los miedos en vosotros, lo ingenuos que habéis sido, cómo la gente ha explotado vuestra inocencia. El sacerdote no tenía conocimiento de Dios, pero os engañó y fingió que conoce a Dios. No tenía ni idea del cielo y del infierno, sin embargo os obligó a temer el infierno, a ambicionar el cielo. Creó la codicia, creó el miedo. Él mismo era una víctima de otras personas. Ahora podéis mirar atrás: vuestro padre no era consciente de lo que enseñaba, de lo que os decía.

Están los miedos y está ese constante impulso de buscar y buscar.

Y espero que los temores no sean los ganadores, porque cualquiera que vive por los miedos, **no vive**; ya está muerto.

El miedo es parte de la muerte, no de la vida.

El riesgo, la aventura, ir a lo desconocido, eso es lo que significa la vida.

Así que tratad de entender vuestros temores. Y recordad una cosa: no los apoyéis, son vuestros enemigos.

Apoyad el impulso que aún vive en vosotros, avivadlo para que pueda quemar todos esos miedos y adentraros en la búsqueda.



## CAPITULO 10

### ¿Por Qué La Gente Se Enfada Con Vosotros?

Nadie quiere estar solo.

Todo el mundo quiere pertenecer a un grupo, no solo a uno, sino a varios grupos.

Una persona pertenece a un grupo religioso, a un partido político, a un club de campo... y hay otros muchos grupos pequeños a los que pertenecer.

Uno quiere recibir apoyo las veinticuatro horas del día, porque lo falso, sin apoyo, no logra salir adelante.

En cuanto uno está solo, empieza a sentir una extraña locura.

No es solo vuestro miedo, sino el de... todos.

Porque nadie es **lo que suponía que iba a ser en la existencia**.

La sociedad, la cultura, la religión, la educación, todo ha conspirado contra niños inocentes.

Tienen todos los poderes... mientras que el niño está indefenso y es dependiente.

Así que sin importar en qué quieran convertirlo, lo consiguen.

No permiten que ningún niño crezca hasta alcanzar su destino natural.

Todos sus esfuerzos están encaminados a convertir a los seres humanos en algo práctico.

¿Quién sabe si un niño al que se deje crecer a su albedrío será de algún uso para los intereses creados?

La sociedad no está preparada para asumir ese riesgo.

Agarra al niño y comienza a moldearlo hasta darle la forma de algo que la sociedad necesita.

En cierto sentido, mata el **alma** del niño y le brinda una identidad falsa, para que nunca eche de menos su alma, su ser.

La identidad falsa es un sustituto.

Pero ese sustituto es útil, solo en la misma multitud que os la ha dado, en cuanto estáis solos, lo falso comienza a desprenderse. Y lo real reprimido empieza a expresarse.

De ahí el temor estar solos.

Creíais que erais alguien, y de pronto, en un momento de soledad, empezáis a sentir que no sois eso. Provoca temor: entonces, ¿quiénes sois?... hará falta cierto tiempo para que lo real se exprese.

Los místicos han llamado a la distancia existente entre los dos **«la noche oscura del alma»**.

Una expresión muy apropiada. Ya no sois lo falso y todavía no sois lo real. Os encontráis en un limbo, no sabéis quiénes sois. El problema es incluso más complicado en Occidente. Porque allí no han desarrollado ninguna metodología para descubrir lo real, para poder acortar la noche oscura del alma.

Occidente no sabe nada en lo que se refiere a meditación. Y la meditación es solo un nombre para estar solo, en silencio, a la espera de que lo real se afirme. No es un



acto, es una relajación silenciosa... porque todo lo que hagáis, saldrá de vuestra personalidad falsa.

Años de personalidad falsa impuesta por personas a las que queráis, a las que respetabais... y no os hacían nada malo de manera intencionada. Sus intenciones eran buenas, lo que pasa es que su percepción era nula. No eran personas conscientes; vuestros padres, maestros, sacerdotes, políticos... no eran personas conscientes. E incluso una buena intención en manos de una persona inconsciente resulta ser venenosa.

De modo que cuando estáis, solos experimentáis **un miedo profundo**... porque de pronto lo falso empieza a desaparecer. Y lo real tardará un poco de tiempo. Lo habéis perdido hace años. -Tendréis que darle cierta consideración al hecho de que hay que salvar esa distancia.

La multitud es esencial para que exista el falso yo.

En cuanto está solo, comenzáis a amilanos.

Ese es el punto en el que habría que entender un poco de meditación.

No os preocupéis, porque aquello que puede desaparecer vale la pena que desaparezca.

Carece de sentido aferrarse a ello... no es vuestro, no es vosotros.

Nadie más puede responder a vuestra pregunta «¿Quién soy?»... vosotros lo sabréis.

Todas las técnicas de meditación representan una ayuda para destruir lo falso. No os dan lo real... lo real no puede ser dado.

Aquello que se puede dar no puede ser real.

**Lo real ya lo tenéis**; solo hay que llevarse lo falso.

**La meditación es únicamente, la valentía para estar en silencio y a solas.**

Despacio, despacio, empezáis a sentir una nueva cualidad en vosotros, una nueva sensación de estar vivos, una nueva belleza, una nueva inteligencia... que no se obtiene de nadie, que está creciendo en vosotros. Tiene raíces en vuestra existencia. Y si no sois cobardes, llegará a madurar y florecer.

Todos vuestros temores son efectos colaterales de la identificación.

Amáis a una mujer, y con el amor, en el mismo paquete, surge el miedo: Os puede dejar... ya ha dejado a alguien para estar con vosotros.

Hay un precedente; quizá os haga lo mismo a vosotros.

Hay miedo, sentís un nudo en el estómago. Estáis demasiado involucrados.

No podéis entender un hecho sencillo: habéis venido **solos al mundo**; asimismo, ayer estabais aquí, sin esa mujer, perfectamente bien, sin ningún nudo en el estómago. Y si mañana esa mujer se va... ¿qué necesidad hay de tener nudos? Sabéis cómo estar sin ella, y seréis capaces de estar sin ella.

El miedo a que las cosas puedan cambiar mañana...

Alguien puede morir, podéis quedaros en bancarrota, sin trabajo. Mil y una cosas pueden cambiar.

Os agobiáis con miedos y miedos, sin que ninguno sea válido... porque también ayer innecesariamente estabais llenos de esos temores. Puede que las cosas hayan cambiado, pero seguís vivos. Y el hombre posee una capacidad inmensa para adaptarse a cualquier situación.

## CAPITULO 11

### El Miedo Es Como La Oscuridad

Qué podéis hacer directamente acerca de la oscuridad?

No podéis libraros de ella, no podéis expulsarla, no podéis hacerla pasar. No hay manera de relacionarse. Con la oscuridad sin introducir la luz.

El camino hacia la oscuridad pasa por la luz.

Si queréis oscuridad, apagad la luz: si no queréis oscuridad. Encended la luz.

Pero tendréis que hacer algo con la luz, en absoluto con la oscuridad.

¿Por qué le tengo miedo a las mujeres?

No es personal, es algo casi universal.

Todos los hombres le tienen miedo a las mujeres, y todas las mujeres le tienen miedo a los hombres...

Porque todas las personas le temen al amor.

El temor es al amor, de ahí que el hombre tema a la mujer ya que es objeto de amor, y las mujeres le temen a los hombres porque son su objeto de amor.

Tememos al amor porque el amor es una muerte pequeña. El amor requiere que nos entreguemos, algo que no queremos hacer. Nos gustaría que el otro se entregara, nos gustaría que el otro fuera el esclavo. Pero la otra parte desea lo mismo: el hombre quiere que la mujer sea una esclava; y por supuesto la mujer también quiere lo mismo, el mismo deseo está ahí presente. Sus métodos para esclavizarse pueden ser diferentes, pero el deseo es el mismo.

Todos los miedos se pueden reducir a un miedo: el miedo a la muerte, el miedo de que: «un día quizá tenga que desaparecer, un día quizá tenga que morir. Soy. Y se acerca el día en que no seré». Eso asusta, ese es el miedo.

Para evitar ese miedo empezamos a movernos de tal manera que podamos vivir todo lo que nos sea posible. E intentamos asegurar nuestras vidas... empezamos a transigir, empezamos a volvernos más seguros, debido al miedo. Nos paralizarnos, porque cuanto más seguro estamos, más a salvo nos encontramos, y menos vivos estaremos.

Entonces, debido al miedo a la muerte, luchamos por alcanzar seguridad, un buen saldo en el banco, pólizas de seguro, un matrimonio, una vida asentada, un hogar; nos volvemos parte de un país, nos apuntamos a un partido político, nos incorporamos a una iglesia... nos volvemos hindúes, cristianos, mahometanos. Todos estos son caminos para encontrar seguridad, un sitio al que pertenecer: un país, una iglesia. Debido a este miedo, los políticos y sacerdotes siguen explotándoos. Si no tuvierais ningún miedo, ningún político o sacerdote podría explotaros. Es solo por el temor que os pueden explotar, porque pueden proporcionaros, al menos pueden prometeros, que eso os hará seguros: «Esta será vuestra seguridad. Os lo garantizo». Quizá que nunca cumplan... eso ya es otra cosa, pero la promesa... Y la promesa mantiene explotada y oprimida a la gente. **La promesa mantiene a las persona en servidumbre.**

«¿De qué está compuesto el miedo?».

El miedo está compuesto de ignorancia del propio yo. Solo existe un miedo: se manifiesta de muchas maneras, de mil y una formas, pero básicamente el miedo es uno, y ese es que «en lo más hondo, existe la posibilidad de que yo no sea».

Y en cierto sentido es verdad que no sois.

El coraje significa entrar en lo desconocido a pesar de todos los miedos. El coraje no significa la falta de miedo.

La falta de miedo tiene lugar si sigues siendo cada vez más valeroso. La falta de miedo es la experiencia última del coraje; representa la fragancia cuando el coraje se ha vuelto absoluto. Pero al comienzo no existe mucha diferencia entre la persona cobarde y la valerosa. La única diferencia es que el cobarde escucha a sus miedos y les hace caso, y la persona valerosa los hace a un lado y sigue adelante.

La persona valerosa se adentra en lo desconocido a pesar de todos los miedos. Los conoce, sabe que están ahí.

Habéis exagerado vuestros miedos.

Miradlos fijamente, y al hacerlo empezarán a empequeñecerse.

Nunca los habéis mirado, habéis estado escapando de ellos.

Habéis estado creando protecciones contra ellos en vez de mirarlos directamente a los ojos. No hay nada que temer: lo único que necesitáis es un poco más de consciencia. Sea cual fuere vuestro temor, agarradlo, miradlo con fijeza, tal como haría un científico con una cosa. Y os sorprenderá, ya que empezará a derretirse como un copo de nieve. Cuando hayáis mirado su totalidad, habrá desaparecido. Y cuando tengáis libertad sin ningún temor, sentiréis una bendición que no se puede expresar con palabras.

El miedo aceptado se convierte en libertad; el miedo negado, rechazado, condenado, se convierte en culpabilidad.

Si aceptáis el temor como parte de la situación... Es parte de la situación. El hombre es una parte muy pequeña, diminuta, y el todo es vasto: una gota, una gota muy pequeña, y el todo es todo el océano. Surge un temblor: «Puede que me pierda en el todo; podría perder mi identidad».

Ese es el miedo a la muerte. Todos los temores son el temor a la muerte. Y el miedo a la muerte es el miedo a la aniquilación.

Un hombre que vive con miedo siempre está temblando por dentro.

Continuamente está a punto de volverse loco, porque la vida es grande, y si continuamente tenéis miedo...

Y hay todo tipo de temores.

Podéis redactar una gran lista, y os sorprenderá ver cuántos miedos hay... ¡y aún seguís con vida!

Por doquier hay, infecciones, enfermedades, peligros, secuestros, terroristas... y la vida es tan pequeña.

Y por último está la muerte, que no podéis evitar.

Toda vuestra vida se tornará oscura.

**¡Abandonad el miedo!** Inconscientemente asumisteis el miedo en vuestra infancia; y ahora conscientemente lo vais a abandonar y a ser maduros.

Y entonces la vida podrá ser una luz que irá profundizándose a medida que crecéis.

## CAPITULO 12

### La Comprensión Es El Secreto De La Transformación

Simplemente comprended un poco más todos vuestros sentimientos, emociones. Todos tienen un lugar específico en la armonía total de vuestro ser. Pero se nos ha mantenido casi ciegos respecto a nuestras potencialidades, dimensiones.

Mostraos un poco más alertas sobre todo, y recordad que lo es lo superior y lo antinatural es falso y americano.

Desde el mismo comienzo se debería recordar que estamos buscando un lugar, un espacio, donde nada se levante... ni el polvo, ni el humo: donde todo es puro y limpio, absolutamente vacío, simple espacio. Desde el mismo principio hay que tener claro lo que se busca.

Se necesita **consciencia**, no condena... y a través de la consciencia la transformación se produce de forma espontánea.

Si adquirís consciencia de vuestra ira, la comprensión os penetra.

Solo observando, **sin** juzgar, **sin** decir si está bien o mal, **solo** observando vuestro cielo interior.

Hay relámpagos, ira, os sentís acalorados, todo vuestro sistema nervioso se sacude, y sentís un estremecimiento que os recorre el cuerpo... un momento hermoso, porque cuando la energía funciona, la podéis observar con facilidad; cuando no funciona, no podéis verla.

Cerrad los ojos y, medita en ello.

No luchéis, simplemente contemplad lo que sucede... todo el cielo está lleno de electricidad, de tantos relámpagos, de tanta belleza... tumbaos en el suelo, contemplad el cielo y observad.

Luego haced lo mismo por dentro.

Allí tenéis nubes, porque sin nubes no puede haber relámpagos. Ahí hay nubes oscuras, pensamientos. Alguien os ha insultado, alguien se ha reído de vosotros, alguien ha dicho esto o aquello... hay muchas nubes oscuras en el cielo interior y muchos relámpagos.

¡Mirad! Es una escena hermosa... también terrible, porque **no** la entendéis.

Es misteriosa, y si el misterio no se entiende, se vuelve terrible, lo teméis. Y siempre que se comprende un misterio, se transforma en una gracia, un don, porque entonces tenéis las llaves... y con llaves sois los amos.

No lo controláis, simplemente os volvéis los amos cuando sois conscientes. Y cuanto más conscientes seáis, más podréis penetrar en el interior, porque la percepción es viajar hacia adentro, siempre hacia dentro; totalmente conscientes, totalmente dentro: menos conscientes, más hacia fuera; inconscientes... estáis completamente afuera, fuera de vuestra casa, vagando por los alrededores.

## CAPITULO 13

### El Corazón Vacío

La gente siempre ha pensado que la mente significa palabra, habla, pensamientos... pero eso no es verdad.

Están muy próximos, son concurrentes, están tan próximos que se puede sacar la idea de que son una misma cosa.

Pero a medida que profundizáis en la meditación y dejáis el mundo de las palabras y el habla, de pronto descubrís que hay una mente vacía más allá que es vuestra mente, real.

Para distinguirla, la llamamos el corazón vacío.

Da igual llamarla no-mente, mente real, corazón vacío... todos son sinónimos.

Pero, por lo general, estáis tan cerca del pensamiento, de las emociones, de las palabras, que no sois capaces de concebir que más allá de las nubes hay un cielo, una luna llena.

Tendréis que ir más allá de las nubes para ver la luna llena.

El corazón vacío es una puerta a la eternidad.

Es una conexión entre vosotros y la existencia.

No es algo físico o material.

No es algo mental o psicológico.

Es algo que está más allá de ambas cosas, que las trasciende a las dos.

**Es nuestra espiritualidad.**

Recordad, el corazón vacío os convierte en un buda.

Y la comprensión es el secreto de la transformación.

Si podéis entender la ira, de inmediato quedaréis bañados por la compasión.

Si podéis comprender el sexo, de inmediato alcanzaréis el samadhi.

La **“comprensión”** es la palabra más importante que hay que recordar.

Sentís ira, sentís celos, sentís odio, sentís lujuria.

¿Existe alguna técnica que os pueda ayudar a deshaceros de la ira?

¿De los celos, del odio? ¿De la lujuria sexual?

Y si esas cosas continúan, vuestro estilo de vida seguirá siendo el de antes.

Solo hay un modo... nunca ha habido otro.

Únicamente hay un modo, solo uno, para entender que estar enfadado es ser estúpido: contemplad la ira en todas sus fases, estad alerta para que no os pille desprevenidos; manteneos vigilantes, viendo cada paso de la ira.

Y os sorprenderéis: a medida que crece la percepción sobre el estilo de la ira, esta empieza a evaporarse.

Y cuando la ira desaparece, entonces hay, paz. La paz no es un logro positivo.

Cuando el odio desaparece, hay amor. El amor no es un logro positivo. Cuando los celos desaparecen, hay una profunda cordialidad hacia todo. Intentad comprender..

Pero todas las relaciones os han corrompido la mente, porque no os han enseñado a contemplar, a entender; a cambio os han dado conclusiones... de que la ira está mal.

Y en cuanto **condenáis** algo, ya habéis adoptado una cierta postura de juicio. Habéis juzgado.

Entonces ya no podéis ser conscientes.  
La consciencia necesita un estado de no juicio.  
Y todas las religiones le han enseñado a la gente a juzgar: esto está bien, esto está mal, esto es pecado, esto es virtud... es toda la basura con la que durante siglos han llenado la mente del hombre. Por ello, nada más ver algo, emitís un juicio inmediato en vuestro interior. No sois capaces simplemente de ver algo, no podéis ser un espejo silencioso.  
La comprensión surge al convertirnos en espejo, en un espejo de todo lo que acontece en la mente.  
¿Por qué pensáis en renunciar a la ira? ¿Por qué?  
Porque os han enseñado que la ira está mal.  
Pero, ¿la habéis entendido como algo malo?  
¿Habéis alcanzado una conclusión personal, a través de vuestra percepción cada vez más profunda, de que la ira está mal?  
Si habéis llegado a esa conclusión a través de vuestra búsqueda interior, no será necesario dejarla... ya habrá desaparecido.  
Basta con el hecho mismo de saber que es algo venenoso.  
Entonces sois una persona diferente.  
No dejáis de pensar en abandonar, en renunciar.  
¿Por qué? Porque la gente dice que la ira está mal, y a vosotros os influye cualquier cosa que se dice.  
Entonces seguís pensando que la ira está mal, y cuando llega el momento seguís estando enfadados.  
Si pensáis que la ira está bien, entonces hacedlo, no digáis que está mal.  
O si decís que la ira está mal, entonces tratad de entender si es algo que habéis entendido así, o si otra persona os lo ha dicho.  
Todo el mundo crea desdicha a su alrededor debido a los demás.  
Alguien dice esto está mal y alguien dice que está bien, y no paran de imponeros esas ideas.  
Los padres lo hacen, la sociedad lo hace.  
Hasta que un día solo seguís las ideas de otros.  
Y la diferencia entre vuestra naturaleza y las ideas de otros provocan una división; os volvéis **esquizofrénicos**.  
**Haréis una cosa al tiempo que creéis en lo contrario.**  
Eso provocará culpabilidad. Todo el mundo se siente culpable.  
No es que todo el mundo lo sea, sino que se siente culpable debido a este mecanismo.  
Siempre que hay gozo, sentís que procede del exterior.  
Os habéis reunido con un amigo: por supuesto, da la impresión de que el júbilo procede de vuestro amigo, de verlo. Pero esa no es la realidad.  
El gozo siempre está en vuestro interior.  
El amigo se ha convertido en una situación.  
El amigo la ha ayudado a que se manifieste, os ha ayudado a ver que está ahí.



Y esto no solo sucede con el júbilo, sino con todo: con la ira, con la tristeza, con la desdicha, con la felicidad, con todo, así es. Lo demás, simplemente son situaciones en que se expresan cosas que están ocultas en vosotros. No son causas, no están causando algo en vosotros. Sea lo que fuere lo que suceda, os sucede a vosotros. Siempre ha estado ahí; lo que pasa es que reuniros con ese amigo se ha convertido en una situación en la que ha salido a la luz lo que estaba escondido. Se ha hecho aparente y se ha manifestado desde las fuentes ocultas. Siempre que esto suceda, centraos en la sensación interior, y entonces tendréis una actitud diferente acerca de todo en la vida.

Cuando estáis solos no hay nadie para provocar vuestra ira, nadie para crear una oportunidad en la que podáis entristeceros, nadie para plantar vuestras caras falsas ante vosotros.

Estáis solos: la ira no surge.

No es que haya desaparecido... simplemente la situación para la ira no se encuentra presente.

Estáis llenos de ira, pero no hay nadie para insultaros, para heriros, solo falta la oportunidad.

Regresad al mundo.

Vivid cincuenta años en el Himalaya... cuando volváis al mundo sentiréis de inmediato que la ira está ahí, tan fresca como siempre; puede que incluso más poderosa debido a cincuenta años de ira acumulada, de veneno acumulado.

Entonces uno tiene miedo de regresar al mundo.

Id al Himalaya: por allí veréis a muchas personas.

Cobardes, son incapaces de regresar al mundo.

¿Qué clase de pureza es esa que tiene miedo? ¿Qué clase de celibato es ese, que tiene miedo?

¿Qué clase de realidad es esa que le teme a maya, a la ilusión? ¿Qué clase de luz es esa que le teme a la oscuridad, que al llegar a la oscuridad esta podrá ser poderosa y destruirla? ¿Ha destruido la oscuridad alguna vez algo de luz? Pero siguen allí.

Cuanto más tiempo permanecen allí, más incapacitados están para regresar al mundo... porque en el Himalaya pueden tener su hermosa imagen: no hay nadie más para destruirla. En el mundo es difícil. Alguien, desde alguna parte, os pisa: alguien, desde alguna parte, os hiera. Debéis desprenderos de la ira. Todo mi esfuerzo es para que cambiéis. No intentéis cambiar la escena, por favor, cambiad vosotros. El cambio de escena **no** va a ayudar a nadie; jamás lo ha hecho.

Y pensáis... meditación varias horas al día. Aunque meditarais veinticuatro horas al día, no os va a ayudar a menos que la meditación se convierta en un estilo de vida... no que meditéis. Ya meditéis una hora, dos, tres o seis horas, o muchas más... podéis meditar hasta veinticuatro horas: os volveréis locos, pero no alcanzaréis el samadhi.



## CAPITULO 14

### ¿Cuál Es Vuestro Tema?

Mi método es tan simple.

Simplemente plasmad en vuestro diario durante siete días, apuntando cada día qué es lo que ocupa la mayor parte de vuestro tiempo, qué es lo que conforma vuestra fantasía casi todo el tiempo, allí donde vuestra energía se dirige con presteza.

Y con la simple observación durante siete días, escribiendo en vuestro diario, podréis encontrar vuestra característica principal.

Y ese hallazgo representa media victoria.

Os proporciona una gran fuerza, ya que conocéis a vuestro enemigo.

El loto es uno de los fenómenos más milagrosos de la existencia; por ello en Oriente se ha convertido en un símbolo de transformación espiritual. Buda está sentado sobre un loto. Vishnú está de pie sobre un loto. ¿Por qué? Porque el loto posee un significado muy simbólico: crece en el barro, es un símbolo de transformación, es una metamorfosis.

El barro es sucio, tal vez hediondo: el loto es fragante y ha salido del hedor del barro.

Exactamente de la misma manera, la vida casi siempre es barro hediondo... pero en ella se oculta la posibilidad de convertirse en un loto. El barro se puede transformar, podéis convertirlos en un loto. El sexo se puede transformar, puede convertirse en samadhi. La ira se puede transformar y se puede convertir en compasión. El odio se puede transformar y se puede convertir en amor. Todo lo que tenéis y que ofrece un aspecto negativo en este momento, como el barro, se puede transformar. Vuestra mente ruidosa se puede vaciar y transformar, para que se convierta en música celestial.

## Capítulo 15

### Transformación De La Ira

Meditación Con La Almohada

Cuando: Cada mañana.

Duración: 20 minutos.

Lo primero en la transformación es expresar la ira, pero no sobre alguien, porque de ese modo no podréis expresarla en su totalidad.

Puede que queráis matar, pero no es posible; puede que deseéis morder, pero no es posible Pero eso se puede hacer con una almohada. La almohada no reaccionará, no

os llevará a juicio, la almohada no os guardará ninguna enemistad, no hará nada. La almohada será feliz y se reirá de vosotros.

Lo segundo que hay que recordar es ser conscientes.

Para el control no se requiere ninguna consciencia; se realiza de manera mecánica, como un robot.

La ira llega y hay un mecanismo... de pronto todo vuestro ser se torna estrecho y se cierra.

Si estáis atentos, el control puede que no sea tan fácil.

La sociedad jamás os enseña a estar atentos, porque cuando alguien está atento, se encuentra plenamente abierto.

Eso forma parte de la percepción... uno está abierto, y si queréis suprimir algo y estáis abiertos, es contradictorio, puede salir.

La sociedad os enseña a encerraros, a aislaros... no permite ni siquiera una ventana pequeña para que nada salga.

Pero recordad: cuando nada sale, nada entra tampoco.

Cuando la ira no puede salir, estáis cerrados.

Si tocáis una piedra hermosa, nada entra; si miráis una flor, nada entra: vuestros ojos están muertos y cerrados.

Lleváis una vida insensible.

La sensibilidad crece con la consciencia.

Buscad las raíces.

Os sentís tristes o airados, podéis convertirlo en una meditación.

No os opongáis, no intentéis distraer la mente con otra cosa. No vayáis a ver una película porque os sintáis muy tristes.

No intentéis reprimir el sentimiento.

Es una gran oportunidad para la meditación.

Observad de dónde surge la ira.

Id hasta las mismas raíces. Id hasta las mismas raíces de donde procede la tristeza...

Y la mayor sorpresa, es ver que carece de raíces.

De modo que al empezar a buscar las raíces, por ese entonces vuestras emociones empiezan a desaparecer, ya que ven: «Este hombre es extraño. ¡Busca las raíces!».

Y esas aflicciones, emociones, sentimientos... ninguno tiene raíz.

Son solo nubes, sin ninguna raíz, que rodean vuestra mente.

Así que si empezáis a buscar las raíces, vuestras emociones comienzan a dispersarse...

«Esta no es la persona adecuada, no se va a dejar afectar por nosotras. Es un poco extraño; aquí estamos, y él no para de buscar las raíces».

En vez de estar triste, en vez de enfadarse, en vez de mostrarse desdichado... ¡busca las raíces!

Cada sentimiento, cada emoción, cada sensación desaparecerá si buscáis las raíces. Si vuestra percepción se centra mucho en la búsqueda, entonces la emoción se desvanecerá y el cielo de vuestro ser interior quedará completamente claro y despejado. Probadlo, y os asombraréis.

Correr

Para alguien incapaz de expresar plenamente ira, amor, miedo, etc.

Momento: por la mañana.

Es difícil trabajar directamente con la ira, porque se puede reprimir de forma muy profunda; así que trabajad indirectamente. Correr ayudará mucho a que la ira y el miedo se evaporen. Cuando corréis durante largo rato, y respiráis profundamente, la mente deja de funcionar y es el cuerpo el que toma el mando.

Paso 1. Salid a correr por la mañana. Empezad con medio kilómetro, luego con un kilómetro, hasta llegar como mínimo a cinco kilómetros. Utilizad todo el cuerpo. No corráis como si estuvierais metidos en un chaleco de fuerza... corred como un niño pequeño que emplea todo el cuerpo... manos y pies... y respirad profundamente, desde el vientre.

Paso 2. Luego sentaos bajo un árbol, descansad, transpirad y dejad que llegue la brisa fresca; sentíos en paz. Solo sois un cuerpo que palpita, un cuerpo vivo, un organismo en sintonía con el todo... simplemente un animal.

Comentario: La musculatura ha de estar relajada. Si os gusta nadar, también id a nadar, eso ayudará. Pero también debéis hacerlo lo más totalmente que os sea posible. Cualquier cosa en la que podáis involucraros totalmente será de ayuda. No se trata de una cuestión de ira o de cualquier otra emoción, sino de participar en algo totalmente. Luego seréis capaces de entrar también en la ira y en el amor. Aquel que sabe cómo meterse en algo totalmente, puede meterse totalmente en todo.

Llevar A Hervor

Cuándo: Todos los días, siempre que os sintáis bien.

Duración: 15 minutos.

Requisitos: Despertador.

Paso 1. Cerrad vuestra habitación y enfadaos durante quince minutos. Acaloraos, como si estuvierais a cien grados, alcanzad el punto álgido... pero no os descarguéis. Seguid forzando la situación, estad al borde de la locura de ira, pero no la liberéis, no la expreséis, ni siquiera con un golpe a la almohada. Reprimidla de todas las maneras posibles... justo lo opuesto a la catarsis.

Si sentís que la tensión crece en el estómago como si algo fuera a explotar, contraedlo, ponedlo todo lo tenso que podáis. Si sentís que los hombros se ponen tensos, ponedlos más tensos.

Dejad que todo el cuerpo se ponga lo más tenso que os sea, posible, casi como un volcán... hirviendo por dentro pero sin liberación. Eso es lo que debéis recordar: no hay liberación. No gritéis, de lo contrario el estómago se relajará; no golpeéis o los hombros liberarán su tensión.

Paso 2. Cuando suene el despertador, sentaos en silencio, cerrad los ojos y contemplad lo que pasa. Relajad el cuerpo.

Comentario: Este sistema de acaloramiento forzaré que vuestros patrones se derritan...

## Capítulo 16

### Meditación Dinámica De Osho

Para alguien incapaz de expresar plenamente la ira.

Una técnica de meditación que empieza con el movimiento, con la acción, también os ayuda de otras maneras. Se convierte en una catarsis.

La meditación es un fenómeno de energía. Todos los tipos de energía tienen una ley básica que hay que comprender: la energía se mueve en una polaridad dual. Solo se mueve de esta manera; no hay otro modo para su movimiento. Lo hace en una polaridad dual.

Para que cualquier energía se vuelva dinámica. Se necesita el polo opuesto. Es como la electricidad moviéndose con las polaridades, negativa y positiva. Si solo hubiera una polaridad negativa, la electricidad no tendría lugar; o si hubiera una polaridad positiva, tampoco. Se necesitan ambos polos. Y cuando estos se juntan, crean electricidad; luego surge la chispa.

Allí donde miréis, encontraréis la misma energía moviéndose en polaridades, equilibrándose. Esta polaridad es muy importante para la meditación porque la mente es lógica y la vida es dialéctica. Cuando digo que la mente es lógica, significa que se mueve en una línea. Cuando digo que la vida es dialéctica, significa que se mueve con lo opuesto, no en una línea. Zigzaguea de negativo a positivo, de positivo a negativo, emplea los opuestos.

La mente se mueve en una línea, en una simple línea recta. Jamás se mueve hacia lo opuesto... niega lo opuesto. Cree en uno, y la vida cree en dos

La energía se puede convertir y usar. Y luego, al usarla, seréis más vitales, estaréis más vivos.

Lo opuesto debe ser absorbido, entonces el proceso se vuelve dialéctico. La falta de esfuerzo significa no hacer nada, inactividad. El esfuerzo significa hacer mucho, actividad. Ambos tienen que estar allí.

Haced mucho, pero no seáis hacedores... entonces alcanzáis ambos. Moveos en el mundo, pero no forméis parte de él. Vivid en el mundo. Pero no dejéis que el mundo viva en vosotros.

Entonces la contradicción ha sido absorbida.

Y eso es lo que hago. La Meditación Dinámica es una contradicción. Dinámico significa esfuerzo, mucho esfuerzo, absoluto esfuerzo. Y meditación significa silencio, falta de esfuerzo, inactividad. Podéis llamarla meditación dialéctica.

Instrucciones Para La Meditación Dinámica

Para esta meditación, Osho creó música para guiaros por este proceso\*

Primera Fase: 10 minutos.

Respirad rápidamente por la nariz. Enfatizando la exhalación, la inhalación ocurrirá por sí sola. Dejad que la respiración sea intensa y caótica. El aliento debe penetrar profundamente en los pulmones. Sed lo más veloces que podáis en vuestra respiración, cerciorándoos de que se mantenga profunda, hacedlo de la manera más total que os sea posible; sin tensar el cuerpo, aseguraos que el cuello y los hombros se mantienen relajados. Continúad hasta que literalmente os convirtáis en la

respiración, dejando que sea caótica (eso significa que no es constante y predecible). Una vez que vuestra energía se mueva, comenzará a moveros el cuerpo. Dejad que esos movimientos corporales estén presentes, utilizadlos para ayudaros a acumular aún más energía. Mover los brazos y el cuerpo de una forma natural ayudará a que vuestra energía suba. Sentid cómo vuestra energía se incrementa; no lo dejéis durante la primera fase y en ningún momento frenéis.

\*Existen CD con música para muchas de sus meditaciones en el sello New Earth. 52 Segunda Fase: 10 minutos.

Seguid a vuestro cuerpo. Dadle libertad para expresar lo que haya allí... -Explotad!... Dejad que vuestro cuerpo tome el mando. Desprendeos de todo lo que requiera expulsión. Volveos totalmente locos... Cantad, gritad, reíd, llorad, saltad, sacudíos, saltad, patead y moveos. No retengáis nada, mantened todo el cuerpo en movimiento. Un poco de actuación os ayuda a empezar. No permitáis en ningún momento que la mente interfiera con lo que está pasando.

Recordad ser totales con vuestro cuerpo.

Tercera Fase: 10 minutos.

Dejando los hombros y el cuello relajados, alzad los brazos lo más alto que podáis sin bloquear los codos. Con los brazos levantados, dad saltos gritando el mantra ¡Ju!... ¡Ju!... ¡Ju! lo más profundamente que podáis, desde el fondo del vientre. Cada vez que aterricéis sobre las plantas de los pies (aseguraos de que los talones toquen el suelo), dejad que el sonido martillee en lo más hondo del centro sexual. Dad todo lo que tenéis, agotaos por completo.

Cuarta Fase: 15 minutos.

¡PARAD! Paralizaos en la posición que os encontréis. No acomodéis el cuerpo de ninguna manera. Una tos, un movimiento, cualquier cosa disipará el flujo de energía y el esfuerzo se habrá perdido. Sed testigos de todo lo que os está sucediendo.

Quinta Fase: 15 minutos.

¡Celebradlo! Expresad con música y baile lo que tengáis dentro. Durante todo el día llevad con vosotros esa sensación de estar vivos.

Para Parejas

Si os sentís estancados en vuestra relación, para cuando necesitéis liberar y derretir vuestras energías.

Cuando: Por la noche.

Duración: 60 minutos.

Paso 1. Sentaos cara a cara, sosteniendo las manos del otro con las muñecas cruzadas.

Paso 2. Miraos a los ojos durante diez minutos. Si el cuerpo empieza a moverse y a oscilar, permitidlo. Podéis parpadear pero no dejéis de miraros a los ojos. Pase lo que pase, no os soltéis las manos.

Paso 3. Después de 10 minutos, cerrad los ojos y, permitid la oscilación durante otros diez minutos.

Paso 4. Ahora poneos de pie y oscilad juntos, sosteniéndoos las manos, durante 10 minutos.

Eso mezclará profundamente vuestras energías.

## Capítulo 17

### Amor Para El Fluir De Energía

Cualquier cosa que hagáis **con amor ayuda** a que la energía fluya... cualquier objeto de amor está bien, cualquier excusa servirá.

«Es como el agua que desciende... allí donde está el mar, el agua busca el nivel del mar y continúa moviéndose. Allí donde hay, la energía busca el nivel de amor; no para de moverse».

Paso 1. Poned una piedra en vuestra mano con profundo amor e interés.

Cerrad los ojos y sentid un tremendo amor por ella... agradecido de que exista, agradecido de que acepta vuestro amor.

De pronto veréis una pulsación y la energía moviéndose.

Paso 2. En general, no es necesario tener un objeto. **Con la simple idea de que amáis a alguien, la energía empezará a fluir.** El amor es flujo, y siempre que estemos helados es porque no amarnos.

El amor es calidez y, la frialdad no puede tener lugar si hay calor. Cuando no hay amor, todo está frío. Empezáis a caer por debajo de los cero grados. De modo que una de las cosas importantes que hay que **recordar es que el amor es cálido.**

También el odio. La indiferencia es fría. De manera que a veces, cuando odiáis, empieza a fluir la energía. Desde luego, ese flujo es destructivo. En la ira la energía empieza a fluir... por eso la gente se siente bien después: algo se liberó. Es muy destructivo. Podría haber sido creativo si se hubiera liberado a través del amor, pero eso es mejor a quedar contenido. Si sois indiferentes, no fluis.

De modo que todo lo que **os derrite y os da calor es bueno.** La primera elección ha de ser siempre el amor. Si eso no es posible, la segunda elección es la ira. Y estas son las dos únicas elecciones... la tercera no es una alternativa. Ahí es donde está la gente. Por eso veis a tantas personas muertas, cadáveres andantes... Están vivas solo de nombre, porque son indiferentes. Una vez que empezáis a fluir... Por experiencia habéis descubierto una ley muy básica. No se trata realmente de un masaje, es vuestro interés por la **otra** persona.



## Capítulo 18

### Plantearle Cara A Los Celos

Lo que os digo no será una experiencia a menos que lo experimentéis. ¿Y de qué manera se puede experimentar? Una manera es situándolos delante de vosotros. Ahora se esconden a vuestra espalda.

No los reprimáis, expresadlos. Sentaos en vuestra habitación, cerrad las puertas y concentraos en vuestros celos. Observadlos, miradlos, dejad que se enciendan tanto como os sea posible. Dejad que se conviertan en una llama fuerte, arded en ella y ved qué son. Y no digáis desde el comienzo que son feos, porque esa misma idea los reprimirá, no les permitirá su total expresión. ¡Nada de opiniones! Simplemente intentad ver el efecto existencial de lo que son los celos.

Su verdad existencial. ¡Nada de interpretaciones ni ideologías! Olvidaos de los budas y del trabajo, olvidaos de mí. Dejad que los celos sean. Contempladlos, contempladlos profundamente, y haced lo mismo con la ira, con la tristeza, con el odio y con la posesividad. Y poco a poco veréis que con el simple hecho de ver a través de las cosas empezáis a recibir la sensación trascendental de que sois simplemente testigos; la identidad se rompe. La identidad se rompe únicamente cuando enfrentáis algo dentro de vosotros.

## Capítulo 19

### Entrar En El Miedo

Penetrar El Miedo

Cuando: En algún momento durante el día. Cuando tengáis el estómago vacío, o 2-3 horas después de haber comido; de lo contrario, podríais vomitar.

Paso 1. Cerrad la habitación; si es posible, estad desnudos o llevad ropa suelta, y sentaos con las piernas cruzadas.

Paso 2. Colocad las manos a solo 5 centímetros por debajo del ombligo y apretad. Luego soltad la presión, la presión funciona como un disparador. Podéis dejar de presionar una vez que empiecen a pasar cosas... aproximadamente dos minutos después.

Al presionar el hará surgir miedo y vuestra respiración comenzará a ser caótica, así que permitidlo y entrad en ella. Es posible que empecéis a experimentar un gran temblor... cooperad con él. Quizá tengáis ganas de poner os a dar vueltas en el suelo... hacedlo. Si la respiración se torna caótica, dejadla; si las manos empiezan a moverse... Pase lo que pase, si tenéis ganas de bailar, bailad. No lo dirijáis, permitidlo: sed poseídos.

Esto puede durar de 25 a 45 minutos, y tendrá un efecto tremendamente beneficioso. Puede que necesitéis como mínimo dos meses para completarlo, pero



tendréis una experiencia primal, y alcanzaréis un espacio muy profundo dentro de vosotros.

Paso 3. Antes de ir a dormir, permaneced en la cama con los ojos cerrados e imaginad una pizarra negra, todo lo negro que podáis, visualizad en ella el número 3 tres veces. Primero vedlo, luego borradlo; vedlo, borradlo, y así sucesivamente. Luego visualizad el número 2 tres veces, y, borradlo. Después el número 1, tres veces y borradlo; luego el cero. Cuando lleguéis al cero, sentiréis un gran silencio, uno que nunca antes habíais sentido, y ese silencio aumentará a medida que crece vuestra experiencia primal. Intentad completarlo antes de quedaros dormidos. Id despacio, con amor... quizá tardéis de dos a tres minutos. Asimismo, dentro de vosotros hay distintas capas, de modo que cuando lleguéis al cero, tocaréis en vuestro interior la capa cero. El día en que hayáis completado esta experiencia primal caeréis en un silencio absoluto, **como si toda la existencia de pronto hubiera desaparecido, como si nada fuera. Esa será una gran visión.**

Plantarle Cara Al Miedo

Cuándo: Cada noche.

Duración: 40 minutos.

Paso 1. Sentaos en vuestra habitación con la luz apagada y empezad a tener miedo. Pensad en todo tipo de cosas horribles: fantasmas y demonios y lo que sea que podáis imaginar... pensad que están bailando a vuestro alrededor y que fuerzas malignas os zarandean.

Agitao de verdad con vuestra propia imaginación: os están matando, tratan de violaros, de asfixiaros.

Penetrad en el miedo lo más hondo que podáis y, pase lo que pase, seguid adelante.

Paso 2. Durante el día, o a cualquier otra hora, siempre que surja el miedo, aceptadlo. No lo rechacéis, no penséis que se trata de algo malo que debéis superar. Es natural. Al aceptarlo y al expresarlo por la noche, las cosas empezarán a cambiar.

Del Miedo Al Amor

Esto cambia el equilibrio del miedo al amor.

Duración: 40-60 minutos.

Paso 1. Sentaos cómodamente, con la mano derecha colocada debajo de la izquierda y, los dedos pulgares unidos. Esto sitúa la energía en una cierta relación, una cierta postura. La mano izquierda está conectada con el hemisferio derecho del cerebro, y viceversa. El lado izquierdo es la sede de la razón, un cobarde. Un hombre no puede ser al mismo tiempo un intelectual y un valiente.

El hemisferio derecho es intuitivo.

Paso 2. Relajaos, cerrad los ojos. Dejad que la parte inferior de la mandíbula se relaje mientras comenzáis a respirar por la boca.

Cuando respiráis por la boca y no por la nariz, establecéis un nuevo patrón de respiración, y por ello se puede romper el antiguo. Además, cuando respiráis por la nariz constantemente estimuláis el cerebro. La nariz es dual, la boca no lo es. De manera que cuando respiráis por la boca no estimuláis el cerebro... la respiración va directamente al pecho.

Crearé un nuevo estado de relación muy silencioso, no dual, y vuestras energías empezarán a fluir de un modo nuevo.

Revivir La Infancia

«No hay que temerle a nada, hay que entenderlo. La totalidad de la vida debe convertirse en una historia de comprensión... ni el miedo ni la ira son necesarios. Son estorbos innecesarios para la comprensión...».

Primera Parte

Cuándo: Cada noche antes de dormir.

Duración: 10-15 minutos.

Paso 1. Sentaos en la cama con la luz apagada. Convertíos en un niño pequeño, tan pequeño como podáis concebir, como podáis recordar, quizá de tres años, ya que más allá lo hemos olvidado por completo. Y estáis solos.

Paso 2. Empezad a llorar, emitid sonidos de algarabía, sin sentido. Estad locos y, dejad que las cosas surjan: empezarán a emerger muchos sonidos. Si hay gritos, dejadlos durante 10-15 minutos, por pura diversión.

Paso 3. Ahora dormíos con esa sencillez e inocencia infantiles.

Segunda Parte

Cuando: Durante el día, siempre que surja la oportunidad.

En la playa, sed como un niño que recoge caracolas, que corre por la arena, que recoge piedras, que construye castillos de arena. Y siempre que encontréis niños, jugad con ellos, no permanezcáis como adultos. Siempre que sea posible, estad desnudos... y tumbaos en la tierra para que podáis sentirlos como un niño. Haced muecas ante el espejo, chapotead en la bañera, jugad con patos de plástico.

«Lo único que se requiere es que volváis a conectar con vuestra infancia y eso desaparecerá, porque comenzó allí y debéis atraparlo en el momento en que se gestó. Debéis regresar a la raíz, porque las cosas se pueden modificar si las agarramos de raíz... La cuestión es empezar a revivir la infancia. Y eso desaparecerá, y cuando se haya ido sentiréis que florecéis de verdad».

Echar Raíces

«Es uno de los problemas más recurrentes del hombre moderno; toda la humanidad sufre de desarraigo... Cuando seáis conscientes de ello, siempre sentiréis un temblor en las piernas, incertidumbre, porque las piernas son realmente las raíces del hombre. A través de sus piernas el hombre está arraigado en la tierra. Una vez que entendéis un problema directamente, emprendéis el camino para solucionarlo. Ahora debéis hacer dos o tres cosas...».

Cuándo: Cada mañana.

Paso 1. Antes de empezar a correr, erguíos con los pies separados por unos 10-15 centímetros y cerrad los ojos. Luego trasladad todo vuestro peso al pie derecho, como si os apoyarais solo sobre él; el izquierdo carece de carga. Sentidlo... y luego cambiad al izquierdo. Todo vuestro peso está sobre el pie izquierdo y aliviáis por completo de carga el derecho, como si no tuviera nada que hacer. Está ahí en la tierra, pero carece de peso. Haced esto 45 veces, sintiendo el cambio de energía, y sentid qué se siente. Luego tratad de estar simplemente en el centro, ni a izquierda ni

a derecha, o en ambas. Simplemente en el medio, sin énfasis, cincuenta-cincuenta. Esta sensación os dará más arraigo en la tierra.

Paso 2. Si os halláis cerca del mar, id cada mañana a la playa y corred en la arena. Si no estáis cerca del mar, corred descalzos por cualquier parte. Sin zapatos, con los pies sobre la tierra, de modo que haya contacto entre vuestros pies y la tierra.

A las pocas semanas empezaréis a sentir una gran energía y fuerza en las piernas.

Asimismo, empezad a respirar con más profundidad. Seguro que ahora respiráis superficialmente, y con la respiración somera se empieza a sentir desarraigo. El aliento ha de ir a la propia raíz de vuestro ser, y la raíz es vuestro centro sexual... de modo que entonces la respiración produce un constante masaje del centro sexual.

Entonces os sentís arraigados.

De lo contrario, si vuestra respiración es superficial nunca va al centro sexual, surge un distanciamiento que os hace sentir confusos, inseguros, sin saber quiénes sois, adónde vais... simplemente flotáis a la deriva. Entonces perderéis el brillo, careceréis de vida, porque, ¿cómo puede haber vida sin un objetivo? ¿Y cómo puede haber un objetivo cuando no estáis arraigados en vuestra propia energía?

De manera que lo primero que hay que hacer es lograr un anclaje en la tierra... que es la madre de todos.

Luego un arraigaros en el centro sexual... que es el padre de todos.

Entonces estaréis completamente relajados, centrados, anclados.

Paso 3. Terminad de correr repitiendo las instrucciones esbozadas en el Paso 1. 5

