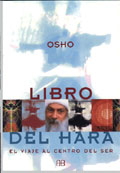
## EL LIBRO DEL HARA Osho

## http://www.oshogulaab.com/OSHO/TEXTOS/LIBROHARA.html



**PRIMERA PARTE: EL VIAJE INTERIOR**

**CAPÍTULO 1 El Cuerpo: El Primer Paso**

**Amados míos:**

**En este primer encuentro del campus de meditación me gustaría hablar sobre el primer paso para un meditador, un bus­cador. ¿Cuál es el primer paso? Un pensador o un amante sigue un camino determinado, pero un buscador tiene que realizar un viaje completamente distinto. Para un buscador, ¿cuál es e pri­mer paso del camino?**

**Para un buscador, el primer paso es el cuerpo, pero nunca se le presta atención ni se toma en consideracción. Se ha descuida­do el cuerpo no sólo en algunas ocasiones, sino desde hace mi­les de años. Este descuido es de dos tipos. En primer lugar, están las personas indulgentes que descuidan el cuerpo. No tienen otra experiencia de la vida más que comer, beber y vestirse. Descuidan el cuerpo, hacen mal uso de él, lo desperdician tontamente, estropean su instrumento, su *veena.\*.* \* Instrumento clásico hindú con forma de arpa.**

**Si un instrumento musical por -ejemplo, una veena- se estropea, no puede producir música. La música es .algo total­mente diferente a la veena; una cosa es la música y otra cosa es la veena, pero sin la veena no se puede hacer música.**

**\* Instrumento clásico hindú con forma de arpa.**

**Quienes hacen mal uso de su cuerpo porque son indulgen­tes pertenecen a uno de los tipos, y al otro tipo pertenecen aque­llos que han descuidado su cuerpo a través del yoga y la renun­ciación. Han torturado su cuerpo, lo han reprimido y han sido hostiles con él. Ninguno ha comprendido la importancia del cuerpo, ni las personas que han descuidado su cuerpo ni los as­cetas que lo han torturado. Por tanto, hay dos formas de descui­dar y torturar la veena del cuerpo: una es la indulgencia y otra es el ascetismo. Los dos maltratan el cuerpo.**

**En Occidente se ha maltratado el cuerpo de una forma y en Oriente de otra, pero participamos de igual modo a la hora de mal­tratarlo. Las personas que van a los burdeles o a los *pubs* maltratan el cuerpo de una forma, y las personas que están desnudas bajo el sol se aventuran en los bosques lo maltratan de otra.**

**La música de la vida sólo puede surgir a través de la veena del cuerpo. La música de la vida es algo absolutamente distinto al cuerpo -completamente distinto, es otra cosa-, pero sólo se puede conseguir a través de la veena del cuerpo. Todavía no se le ha dado a este hecho la atención que merece.**

**El primer paso es el cuerpo y la atención adecuada hacia el cuerpo por parte del meditador. En este primer encuentro quie­ro hablaros sobre este tema.**

**Hay que entender algunas cosas.**

**Lo primero: el alma se conecta con el cuerpo en unos cen­tros determinados; nuestra energía vital procede de esas cone­xiones. El alma está íntimamente relacionada con esos centros; la energía vital fluye hacia el cuerpo desde esos centros.**

**El buscador que no es consciente de esos centros nunca será capaz de percibir el alma. Si os pregunto cuál es el centro más importante, cuál es el sitio más importante de vuestro cuerpo, probablemente señalaréis la cabeza.**

**La educación del hombre está muy equivocada, y ha he­cho que la cabeza sea la parte más importante del cuerpo hu­mano. La cabeza o el cerebro no es el centro más importante de energía vital del hombre. Es como preguntarle a una planta cuál es su parte más importante y vital. Como las flores están en el extremo más visible de la planta, la planta y todo el mundo di­rán que la parte más importante son las flores. Aunque las flores aparenten ser lo más importante, no lo son; lo más importante son las raíces, aunque no sean visibles.**

**En la planta del hombre, la mente es la flor y no la raíz. Las raíces van primero, las flores son lo último. Si ignoramos las raí­ces, las flores se marchitarán porque no tienen vida propia. Si cuidamos las raíces, automáticamente estaremos cuidando las flores; no necesitas hacer ningún esfuerzo especial para cuidar­las. Cuando observas una planta parece que las flores son la par­te más importante; del mismo modo, parece que la mente es la parte más importante del hombre. Pero la mente es lo último que se desarrolla en el cuerpo del hombre, no la raíz.**

**Mao Zedong escribió las memorias de su infancia:**

**-Cuando era pequeño -decía-, había un bello jardín cer­ca de la cabaña de mi madre. El jardín era tan bonito, tenía unas flores tan bellas, que la gente solía venir desde lugares muy le­janos para verlas. Después, mi madre envejeció y enfermó. No le preocupaba ni su enfermedad ni su edad. Su única preocupa­ción era qué le sucedería a su jardín.**

**Mao era joven. Le dijo a su madre:**

**-No te preocupes, yo cuidaré tu jardín.**

**Y Mao cuidó el jardín, trabajando de la mañana a la noche.**

**Al cabo de un mes su madre mejoró, y en cuanto pudo andar un poco se acercó al jardín. iAl ver el estado del jardín se disgustó! ¡El jardín estaba destrozado! Todas las plantas se habían secado. Todas las flores se habían marchitado y se habían caído. Se en­fadó mucho y le dijo a Mao:**

**-¡ Idiota! Estabas todo el día en el jardín. ¿Qué has hecho? Todas las flores se han estropeado. El jardín se ha marchitado. Las plantas están a punto de morirse. ¿Qué has estado haciendo?**

**Mao empezó a llorar. Él mismo estaba afligido. Había tra­bajado mucho todos los días, pero por alguna razón el jardín se había ido secando. Empezó a llorar y le dijo:**

**-Lo he cuidado mucho. Le daba un beso y le daba cariño a cada flor. Limpiaba el polvo de cada hoja, pero no sé qué ha pasado. Yo también estaba preocupado, pero las flores se iban marchitando, las hojas se iban secando y el jardín se ha ido mu­riendo.**

**Su madre se empezó a reír y le dijo:**

**-iEres idiota! iTodavía no sabes que la vida de las flores no está en las flores y que la vida de las hojas no está en las hojas!**

**La vida de una planta se halla en un sitio que no es obvio para nadie: está en las raíces escondidas bajo la tierra. Si no cui­damos las raíces es imposible cuidar las flores y las hojas. Por mu­cho que las beses, por mucho que las quieras, por mucho que les quites el polvo, la planta se marchitará. Pero si no nos preocupamos por las flores en absoluto y cuidamos las raíces, las flores se cuidarán a sí mismas. Las flores salen de las raíces, y no al revés.**

**Si le preguntamos a cualquier persona cuál es la parte más importante del cuerpo humano, inconscientemente su mano se­ñalará la cabeza y dirá que la cabeza es la parte más importan­te. Si es una mujer, entonces quizá señale el corazón y diga que el corazón es la parte más importante.**

**Ni la cabeza ni el corazón son las partes más importantes. Los hombres han hecho énfasis en la cabeza y las mujeres han hecho énfasis en el corazón, y la sociedad que está basada en esta combinación se va aniquilando día a día, porque ninguna de estas partes es la más importante del cuerpo humano; ambas son desarrollos reciente. Las raíces del hombre no están ahí.**

**¿Qué quiero decir con las raíces del hombre? Del mismo modo que las plantas tienen raíces en la tierra de donde extraen su energía vital, los fluidos vitales, y viven a través de ellas, de un modo similar, en algún lugar del cuerpo humano hay raíces que extraen la energía vital del alma. Gracias a esto, el cuerpo se mantiene vivo. El día que esas raíces se debiliten, el cuerpo em­pezará a morirse.**

**Las raíces de las plantas están en la tierra, las raíces del cuerpo humano están en el alma. Pero el hombre no está conectado con su energía vital ni a través de la cabeza ni a través del cora­zón; si no sabemos nada de estas raíces, nunca podremos formar parte del mundo de la meditación.**

**Entonces, ¿dónde están las raíces del hombre? Quizá no seas consciente de este lugar. Si desde hace miles de años ni si­quiera se le presta atención a las cosas sencillas y corrientes, éstas se olvidan. Un niño nace en el vientre de una madre y crece ahí. ¿A través de qué parte se conecta el niño con su madre? ¿A través de la cabeza o del corazón? No, se conecta a través del ombligo. El niño puede disponer de la energía vital de la madre a través del ombligo; el corazón y el cerebro se desarrollan más tarde. El niño está conectado con el cuerpo de su madre a través del ombligo. Desde ese punto se extienden las raíces hacia el cuerpo de su madre e igualmente en la dirección contraria, ha­cia su propio cuerpo.**

**El punto más importante del cuerpo humano es el ombli­go; después se desarrolla el corazón y después la mente. Son ramas que se desarrollan más tarde. Sobre estas ramas brotan las flores. Las flores de la sabiduría florecen en la mente, las flores del amor florecen en el corazón. Estas flores son las que nos fas­cinan, por eso creemos que son todo lo que hay. Pero las raíces del cuerpo humano y su energía vital se encuentran en el om­bligo. Ahí no brota ninguna flor. Las raíces son absolutamente in­visibles ni siquiera se pueden ver. Pero la degeneración que ha tenido lugar en la vida del ser humano en los últimos cinco mil años se debe a que hemos puesto el énfasis o bien en la mente o bien en el corazón. Incluso en el corazón hemos puesto muy poco énfasis; el mayor énfasis se ha puesto en la mente.**

**Desde la más tierna infancia la educación es una educación de la mente, en ninguna parte del mundo hay una educación del ombligo. Toda la educación es mental; por eso la mente, se va desarrollando cada vez más, mientras que nuestras raíces se van quedando cada vez más pequeñas. Cuidamos la mente porque las flores brotan ahí, de modo que va creciendo la mente mien­tras nuestras raíces van desapareciendo. La energía vital se va debilitando y nuestro contacto con el alma se debilita.**

**Poco a poco, hemos llegado hasta el punto en el que el hom­bre se pregunta: «¿Dónde está el alma? ¿Quién ha dicho que existe el alma? ¿Quién ha dicho que existe Dios? No hemos en­contrado nada». No encontraremos nada. No podrás encontrar nada. Si alguien busca por todo el cuerpo del árbol y pregunta: «¿Dónde están las raíces? No las encuentro», tendrá razón en lo que dice. En el árbol no podrás encontrar las raíces, y no tenemos ac­ceso al lugar donde se encuentran las raíces; no tenemos con­sciencia de ese lugar. Desde la más tierna infancia, sólo se educa y se forma la mente; de modo que nuestra atención se entram­pa y acaba enfocándose en la mente. Después, el resto de nues­tras vidas se desarrolla alrededor de la mente. Nuestra percepción nunca llega más abajo. El viaje del meditador es hacia abajo, hacia las raíces. Hay que descender de la cabeza al corazón y del corazón hasta el ombligo. Sólo podemos entrar en el alma a través del ombligo; nunca lo conseguiremos si no llegamos ahí.**

**Normalmente, nuestra vida se desplaza desde el ombligo hacia la cabeza. Pero para el meditador es exactamente lo con­trario: tiene que descender desde la cabeza hasta el ombligo.**

**En estos tres días os estaré hablando y enseñando, paso a paso, cómo descender de la cabeza al corazón, y del corazón al ombligo; y después, cómo entrar en el alma desde el ombligo. Ahora es necesario decir algunas cosas sobre el cuerpo.**

**Lo primero que hay que entender es que el centro de la energía vital del hombre se halla en el ombligo. Sólo desde ahí adquiere vida el niño; sólo desde ahí empiezan a extenderse las ramas y sub-ramas de su vida; sólo desde ahí obtiene la energía; sólo desde ahí obtiene la vitalidad. Pero nunca prestamos aten­ción a ese centro de energía, a ese centro de vitalidad, ni siquie­ra un minuto. Nuestra atención no se dirige al sistema a través del cual llegamos a conocer ese centro de energía, ese centro de vi­talidad. En cambio, nuestra atención y nuestra educación se di­rigen al sistema que nos ayuda a olvidado. Este es el motivo de que nuestra educación sea errónea.**

**Nuestra educación está llevando al hombre, poco a poco, hacia la locura.**

**La mente por sí sola llevará al hombre hacia la locura.**

**¿Sabías que cuanto más culto es un país, mayor es el núme­ro de locos? Actualmente, Estados Unidos tiene el mayor nú­mero de locos. iSe pueden sentir orgullosos! Esta es la prueba de que Estados Unidos es el país más culto y más civilizado. Los psicólogos norteamericanos dicen que si este sistema continúa cien años más, será difícil encontrar a una persona cuerda en Es­tados Unidos. En estos momentos, la mente de tres de cada cua­tro personas está en una condición dudosa.**

**Solamente en Estados Unidos, diariamente hay tres millo­nes de personas que consultan a un psicoanalista. Poco a poco, en Estados Unidos va disminuyendo el número de médicos y aumentando el número de psicoanalistas. Los médicos también dicen que el ochenta por ciento de las enfermedades son pro­ducto de la mente y no del cuerpo. Y a medida que aumenta esta interpretación aumenta el porcentaje. Antes solían decir que el cuarenta por ciento, después decían el cincuenta por cien­to y ahora dicen que el ochenta por ciento de las enfermedades son mentales y no físicas. Y te puedo asegurar que dentro de veinte o veinticinco años dirán que el noventa y nueve por cien­to de las enfermedades son producto de la mente y no del cuer­po. Tendrán que hacerlo porque nuestra educación se centra en la mente. La mente se ha vuelto loca.**

**No tienes idea de lo delicada, lo frágil y lo sutil que es la mente. La mente del hombre es la máquina más delicada que hay en el mundo. iSe está imponiendo tanta tensión a esta má­quina que es un milagro que no se estropee del todo y se vuel­va loca! La mente carga con todo el peso de la vida, y no tene­mos ni idea de lo delicada que es la mente. Apenas intuimos lo finos y sensibles que son los nervios de la cabeza que tienen que transportar toda la carga, toda la ansiedad, todo el sufrimiento, toda la sabiduría, toda la educación..., todo el peso de la vida.**

**Quizá no sepas que en esta pequeña cabeza hay cerca de se­tenta millones de nervios. Simplemente por el número te pue­des hacer una idea de lo pequeños que son. No hay ninguna má­quina ni ninguna planta tan delicada como ésta. El hecho de que haya setenta millones de nervios en esta pequeña cabeza muestra lo delicada que es. Hay tantos nervios en la cabeza de un hombre que si se colocaran uno a continuación del otro darían la vuelta completa al mundo.**

**En esta pequeña cabeza hay un mecanismo muy sutil, muy delicado. En los últimos cinco mil años toda la tensión de la vida se cargaba sólo sóbre este delicado cerebro. El resultado era de esperar. El resultado es que los nervios han empezado a colap­sarse, han empezado a desvariar, a volverse locos.**

**La carga de los pensamientos no puede llevar al hombre a otro lugar más que la locura. Toda nuestra energía vital ha em­pezado a girar en torno a la mente.**

**El meditador tiene que profundizar en su energa vital, tiene que llevarla hacia abajo, hacia el centro, tiene que hacerla regresar. ¿Cómo puede hacerla regresar? Para entender esto tenemos que entender algo sobre el cuerpo: este es el primer paso.**

**No vemos el cuerpo como un vehículo para el viaje espiri­tual, como un templo de lo divino o como un instrumento para descubrir el centro de la vida. Vemos el cuerpo o bien desde el punto de vista de la indulgencia, o del de la renunciación, pero las dos perspectivas están equivocadas.**

**El camino hacia cualquier cosa importante en la vida y hacia cualquier cosa que valga la pena alcanzar está en el cuerpo y va a través del cuerpo.**

**El cuerpo debería ser aceptado como si fuese un templo, como un camino espiritual, y mientras nuestra actitud no sea ésta, seremos indulgentes o estaremos renunciando. En ambos casos nuestrá actitud hacia el cuerpo no es buena ni es equili­brada.**

**Un joven príncipe fue iniciado por Buda. Había conocido en su vida todo tipo de placeres, había vivido únicamente para el placer. Entonces, se convirtió en *un bhikshu,* en un monje. Los demás bhikshus estaban muy sorprendidos. Dijeron:**

**iEsta persona se va a convertir en un bhikshu! Nunca ha salido de su palacio, nunca ha salido sin su carroza. Los caminos por los que caminaba solían estar cubiertos de alfombras rojas. iAhora quiere convertirse en un mendigo! iQué locura piensa cometer!**

**Buda decía que la mente del hombre se mueve entre dos ex­tremos, va de un extremo al otro. La mente del hombre nunca se queda en el medio. Del mismo modo que el péndulo de un re­loj va de un extremo al otro pero nunca se queda en el medio, la mente del hombre va de un extremo al otro. Hasta ahora ese hombre había vivido en un extremo: la indulgencia de su cuerpo; ahora quería vivir en el otro extremo: la renunciación de su cuerpo**

**Y esto es lo que sucedió. Mientras que todos los bhikshus iban por la carretera, el príncipe, que nunca había caminado más que sobre las alfombras más valiosas, ahora andaba por caminos llenos de espinas. Mientras todos los bhikshus se sentaban a la sombra de un árbol, él se sentaba bajo el sol. Mientras todos los biukshus comían una vez al día, él ayunaba un dia y comía al día siguiente. Al cabo de seis meses se había quedado esquelético, su hermoso cuerpo estaba negro y sus pies llenos de heridas.**

**A los seis meses Buda fue a verle y le dijo:**

**-Shrona -ese era su nombre-, quiero pedirte una cosa. He oído decir que cuando eras un príncipe tocabas muy bien la veena. ¿Es cierto?**

**El bhikshu dijo:**

**Sí. La gente solía decir que nadie tocaba la veena tan bien como yo.**

**Buda dijo:**

**-Entonces quiero hacerte una pregunta quizá tú la puedas contestar. Mi pregunta es: «Si las cuerdas de la veena están demasiado flojas, ¿puede sonar la música?”.**

**Shrona empezó a reírse y dijo:**

**-¿Qué clase de pregunta estás haciendo? Hasta un niño sabe que si las cuerdas de la veena están flojas la música no so­nará, porque no se puede tocar música con unas cuerdas que están flojas, no se pueden puntear, por tanto, si las cuerdas están muy flojas, la música no sonará.**

**Entonces Buda dijo:**

**-¿Y si las cuerdas están demasiado tensadas?**

**Shrona respondió:**

**-Tampoco puede sonar la música con unas cuerdas de­masiado tensadas, porque se pueden romper en el momento que las tocas.**

**Buda preguntó:**

**-¿Cuándo suena la música?**

**Shrona dijo:**

**-La música suena cuando las cuerdas están en una dispo­sición que no podemos decir que sea demasiado floja ni dema­siado tirante. Hay un punto intermedio, un punto medio: la mú­sica sólo suena ahí. Y un músico experto comprueba las cuerdas antes de empezar a tocar para ver que no estén demasiado flojas ni demasiado tensadas.**

**Buda dijo:**

**-iSuficiente! Me has contestado. Yo he venido a decirte lo mismo. Del mismo modo que tú eras un experto tocando la vee­na, yo también me he convertido en un maestro tocando la veena de la vida. Y la ley que se aplica a la veena también se aplica a la veena de la vida. Si las cuerdas de la vida están demasiado flojas no suena la música, y si las cuerdas de la vida están demasiado tensadas tampoco suena la música. Quien quiera tocar la música de la vida primero tiene que comprobar que las cuerdas no estén demasiado flojas ni demasiado tensadas.**

**¿Dónde está la veena de la vida?**

**Aparte del cuerpo humano no hay ninguna otra veena de la vida. En el cuerpo humano hay cuerdas que no deberían estar ni muy flojas ni muy tensadas. Sólo cuando existe ese equilibrio puede empezar el hombre a hacer música. Conocer esa música es conocer el alma. Cuando un hombre llega a conocer la músi­ca interna que hay en su interior llega a conocer el alma; y cuando llega a conocer la música que hay escondida en la totalidad llega a conocer lo divino.**

**¿Dónde están las cuerdas de la veena en el cuerpo huma­no? En primer lugar, en la mente hay muchas cuerdas que es­tán demasiado tensadas. Están tan tensadas que no puede sonar la música. Si alguien las toca sólo surge locura y nada más. To­dos estáis viviendo con las cuerdas de la mente demasiado ten­sadas. Las mantenéis tensadas veinticuatro horas al día, de la mañana a la noche. Si alguien cree que se relajan por la noche se equivoca. Vuestra mente está estresada y tensada incluso du­rante la noche.**

**Antes no sabíamos lo que pasaba por la mente del hombre durante la noche, pero ahora se han inventado las máquinas. Mientras duermes, la máquina va informando de lo que sucede dentro del cerebro.**

**Actualmente, en Estados Unidos y en Rusia hay alrededor de cien laboratorios analizando lo que hace el hombre durante el sueño. Aproximadamente cuarenta mil personas han sido analizadas mientras duermen por la noche. Los resultados han sido sorprendentes. Muestran que el hombre hace lo mismo por la noche que hace durante el día. Haga lo que haga durante el día..., si durante el día regenta un negocio, durante la noche tam­bién regentará un negocio. Si la mente se preocupa durante el día, durante la noche seguirá preocupándose. Si la mente está enfadada durante el día, por la noche seguirá enfadada.**

**La noche es el reflejo del día; es el eco. Lo que pasa por la mente durante el día resuena como un eco por la noche. Si es­tabas enfadado con alguien y no has expresado tu enfado total­mente, si el enfado no está completo o está atascado, entonces la mente lo libera por la noche. Al concluir la expresión del enfa­do la veena intenta alcanzar el estado correcto. Si alguien ayuna durante el día, comerá por la noche durante el sueño. Todo lo que ha quedado sin concluir durante el día se intentará concluir por la noche.**

**Cualquier cosa que haga la mente durante el día es lo que hará por la noche. La mente está tensa durante las veinticuatro horas; no descansa. Las cuerdas de la mente nunca se relajan. Las cuerdas de la mente están muy tensas; esta es una de las cosas.**

**Y en segundo lugar, las cuerdas del corazón están muy flo­jas. Las cuerdas de tu corazón no están tensadas en absoluto. ¿Sabes lo que es el amor? Sabes lo que es el enfado, sabes lo que es la envidia, sabes lo que son los celos, sabes lo que es el odio. ¿Sabes lo que es el amor? Quizá digas que sí, a veces amas. Quizá­ digas que odias y también amas. ¿Pero sabes...? ¿Es posible que haya un corazón que odie y también ame? iEs como decir que una persona a veces está viva y a veces está muerta! No puedes creerlo porque un hombre puede estar vivo o muerto, pero no pueden suceder las dos cosas simultáneamente. No es posible que un hombre a veces esté vivo y a veces muerto; es imposible. O bien el corazón conoce el odio o bien conoce el amor. Pero no puede haber un arreglo entre los dos. El odio es imposible en un corazón que tiene amor.**

**Había una mujer faquir que se llamaba Rabiya. Había ta­chado una frase en el libro sagrado que solía leer. iNadie tacha frases en un libro sagrado! ¿Se puede mejorar algo en un libro sagrado?**

**Llegó otro faquir que se quedó en casa de Rabiya. Al leer el libro le dijo:**

**-Rabiya, ialguien ha destrozado tu libro sagrado! Ahora ya no es sagrado, alguien ha tachado una frase! ¿Quién ha sido?**

**Rabiya dijo:**

**-He sido yo.**

**El faquir estaba muy disgustado y dijo:**

**-¿Por qué has tachado esa frase?**

**La frase decía: odia al diablo.**

**Rabiya dijo: ­**

**- Tengo un problema: desde el día que nació en mí el amor hacia Dios también ha desaparecido el odio dentro de mí; aun­que quiera, no puedo odiar. Incluso si el diablo se presenta ante mí, sólo seré capaz de amarle. No tengo elección, porque para odiar es necesario que haya odio dentro de mí; para odiar tengo que tener odio en mi corazón. Si no, ¿de dónde lo voy a sacar y cómo lo voy a hacer?**

**El amor y el odio no pueden coexistir en el mismo cora­zón, las dos cosas son tan opuestas como la vida y la muerte: no pueden existir a la vez en el mismo corazón.**

**Entonces, ¿a qué llamas amor? Cuando hay menos odio lo llamas amor; cuando hay más odio lo llamas odio. Son propor­ciones mayores o menores del mismo odio. No hay amor en absoluto. Esta confusión se debe a la gradación. Por culpa de la gra­dación crees que el frío y el calor son dos cosas diferentes. No son dos cosas diferentes: el frío y el calor son gradaciones del mis­mo fenómeno. Si disminuye la proporción de calor, entonces em­piezas a sentir frío; si la proporción de calor aumenta, entonces empiezas a sentir calor. El frío es otra forma de calor. Parecen opuestos, diferentes, lo contrario del otro, pero no lo son. Son formas condensadas y no condensadas del mismo fenómeno.**

**Del mismo modo conoces el odio: la forma menos conden­sada del odio es lo que llamas amor, y la forma más condensada de odio es lo que llamas odio; pero el amor no es, de ninguna ma­nera, una forma de odio. El amor es algo completamente distin­to al odio, el amor no tiene ninguna relación con el odio.**

**Las cuerdas de tu corazón están totalmente flojas. La mú­sica del amor no suena con unas cuerdas tan flojas, como tam­poco suena la música de la dicha. ¿Has sentido alguna vez en tu vida lo que es la dicha? ¿Podrías decir que un determinado mo­mento fue un momento dichoso y que reconociste y experi­mentaste la dicha? Es difícil decir con autenticidad que hayas co­nocido la dicha.**

**¿Alguna vez has conocido el amor? ¿Alguna vez has cono­cido la paz? También es difícil decir algo acerca de esto.**

**¿Qué es lo que conoces? Conoces la inquietud. Sí, en oca­siones esa inquietud es de menor grado y eso es lo que llamas paz. En realidad, estás tan inquieto que cuando esta inquietud es un poco menor da la impresión de ser paz. Un hombre está en­fermo: cuando la enfermedad remite un poco, dice que está sano. Si la enfermedad que le rodea disminuye un poco, cree que está sano. ¿Pero, cuál es la relación entre la salud y la enfermedad? La salud es algo absolutamente distinto.**

**La salud es algo completamente distinto. Muy pocos sabe­mos lo que es la salud. Sabemos lo que es más enfermedad o menos enfermedad, pero no sabemos lo que es la salud. Sabemos lo que es más inquietud o menos inquietud, pero no sabemos lo que es la paz. Sabemos lo que es más odio o menos odio. Sabe­mos lo que es más enfado o menos enfado...**

**Probablemente pienses que el enfado sólo surge algunas ve­ces. Esta idea es falsa, iestás enfadado veinticuatro horas al día! A veces más, a veces menos, pero estás enfadado las veinticuatro horas del día. Basta con que le des una pequeña oportunidad, y el enfado hará aparición. Está buscando tener una oportunidad. El enfado ya está listo en tu interior; sólo necesita una oportuni­dad externa para que tengas una excusa para estar enfadado. Si te enfadas sin ninguna excusa la gente pensará que estás loco. Pero si no te dan una oportunidad, empezarás a enfadarte incluso sin ninguna excusa. Quizá no sepas lo que sucede.**

**Por ejemplo, puedes encerrar a una persona en una habi­tación dándole todas las facilidades y pidiéndole que anote cualquier cambio que perciba en su mente. Cuando anota esos cambios, se dará cuenta de que a veces se siente bien encerra­do en esa habitación y a veces se siente mal; a veces está tris­te y a veces está contento; a veces está enfadado y a veces no está enfadado. No tiene excusas, la situación dentro de la ha­bitación es constantemente la misma pero, ¿qué le sucede a él? Por eso el hombre tiene miedo a la soledad, porque en la so­ledad no hay excusas del exterior; tendrá que asumir que todo está dentro de él mismo. Si mantenemos aislada a una perso­na, no podrá seguir estando sana más de seis meses, se volverá loca.**

**Un faquir le contó esto a un emperador egipcio pero el em­perador no le creyó. De modo que el faquir le pidió que busca­ra a la persona más sana de la ciudad y la aislara durante seis meses. Rastreó la ciudad. Llevaron ante el emperador un hom­bre joven y saludable, que era feliz en todos los aspectos: estaba recién casado, tenía un hijo, tenía un buen sueldo..., era muy feliz. El emperador le dijo:**

**No tendrás que hacer ningún esfuerzo. Sólo estamos lle­vando a cabo un experimento. Cuidaremos de tu familia, les da­remos comida, ropa y nos ocuparemos de que no les falte de nada. Estarán en mejor situación que tú. Tú tendrás todas las comodidades pero tendrás que vivir solo durante los próximos seis meses.**

**Le encerraron en una gran casa. Le dieron todo lo que ne­cesitaba, ¡pero se sentía muy solo! El hombre que le cuidaba ni siquiera conocía su idioma, de modo que no podían hablar en­tre ellos. Al cabo de dos o tres días el hombre se empezó a po­ner nervioso. Tenía todas las comodidades, no pasaba ninguna escasez en absoluto: le servían la comida a su hora, podía irse a dormir a su hora. Puesto que se trataba de un palacio, le pro­porcionaban todas las comodidades y no tenía ninguna dificul­tad. Ahí sentado podía hacer lo que quisiese. El único inconve­niente es que no podía hablar con nadie, no podia encontrarse con nadie. Al cabo de sólo dos o tres días empezó a sentirse in­cómodo, y al cabo de ocho días empezó a gritar:**

**-iSáquenme de aquí! iNo quiero estar aquí!**

**¿Cuál era el problema? Los problemas provenían de dentro.**

**Los problemas, que hasta el día anterior había pensado que pro­venían del exterior, ahora se dio cuenta, en su soledad, que prove­nían de su interior.**

**Al cabo de seis meses este hombre se volvió loco. Cuando le sacaron, después de que habían pasado seis meses, se había vuel­to completamente loco. Empezó a hablar consigo mismo, empe­zó a maldecirse, empezó a enfadarse consigo mismo, empezó a amarse. El otro ya no estaba presente. Al cabo de seis meses, cuando le sacaron, estaba loco. Tardó seis años en curarse.**

**Cualquiera de vosotros se volvería loco. Las demás personas os están dando oportunidades, por eso no os volvéis locos. En­contráis cualquier excusa: “Este hombre me ha insultado, por eso estoy lleno de rabia”. Nadie se llena de rabia porque alguien le insulte. La rabia ya está presente en él, el insulto sólo es una oportunidad para que ésta salga.**

**Un pozo está lleno de agua: se echas un cubo en el pozo sa­carás agua, el agua sale del pozo. Si no hay agua en el pozo en­tonces, a pesar de que eches el cubo en el pozo muchas veces, no sacarás nada. El cubo en sí no tiene la capacidad de sacar agua, primero tiene que haber agua en el pozo. Si hay agua en el pozo el cubo podrá sacada; si no hay agua en el pozo, el cubo no po­drá sacar nada.**

**Si dentro de ti no hay rabia, si dentro de ti no hay odio, no habrá ningún poder en el mundo que pueda sacar rabia u odio de ti. En esos instantes intermedios, cuando nadie echa el cubo en el pozo, podrías tener la ilusión de que no hay agua en el pozo. Cuando alguien echa un cubo en el pozo podrá sacar agua; pero cuando el pozo no se usa podríamos equivocamos y pen­sar que no hay agua dentro de él. Del mismo modo, si nadie nos da la oportunidad, no saldrá rabia, ni odio ni envidia de nosotros. iPero no pienses que no hay agua en tu pozo! El agua está ahí, y está esperando a que llegue alguien con un cubo y la saque. Pero creemos que estos momentos vacíos, estos intervalos, son momentos de amor, de paz. Esto es un error.**

**Después de cualquier guerra en el mundo, la gente siem­pre dice que hay paz. Pero Gandhi dijo: «A mi entender, esto no es así. O bien hay guerra o bien hay preparación para la guerra; la paz no llega nunca. La paz es un engaño».**

**Ahora mismo no hay ninguna guerra en el mundo; la se­gunda guerra mundial se ha terminado y estamos esperando la tercera guerra mundial. Si dijésemos que estos son días de paz, nos estaríamos engañando. No son días de paz, son, días de pre­paración para la tercera guerra mundial. En todo el mundo se es­tán haciendo los preparativos para la tercera guerra mundial. O bien hay guerra, o bien hay preparación para la guerra. El mun­do nunca ha conocido un día de paz desde el día que comenzó a existir.**

**También dentro del ser humano o bien hay rabia o preparación para la rabia; el ser humano no conoce un estado de no ­rabia. Hay inquietud que sale a la luz o se está preparando para salir a la luz. Si piensas que los momentos de preparación inter­na son momentos de paz, estás equivocado.**

**Las cuerdas de tu corazón están muy destensadas: sólo sale enfado de ellas, sólo sale distorsión y disonancia de ellas. No puede salir música. Si las cuerdas de tu mente están demasiado tensadas, entonces surge la locura, si las cuerdas de tu corazón están demasiado flojas entonces sólo sale rabia, enemistad, envidia y odio. Las cuerdas de tu corazón deberían estar un poco más tensadas para que pueda surgir amor de ellas, y las cuerdas de tu mente deberían estar más flojas para que pueda surgir de ellas una inteligencia despierta y no la locura. Si las dos cuerdas se equilibran, habrá una posibilidad de que suene la música de la vida.**

**Vamos a tratar dos temas: uno es cómo relajar las cuerdas de la mente y el otro es cómo tensar, cómo crear una tensión, en las cuerdas del corazón. El método que se utiliza para esto es lo que llamo meditación.**

**Si suceden estas dos cosas, entonces puede suceder una ter­cera: entonces es posible descender al verdadero centro de tu vida, el ombligo. Si surge la música en ambos centros es posible ir hacia dentro. La misma música se convertirá en el barco que te llevará hasta el fondo. Cuanto más armoniosa sea la persona­lidad, más música surgirá en tu interior y más podrás profundi­zar. Cuanto más disonancia haya en tu interior, llegarás a me­nor profundidad, te quedarás en la superficie.**

**En los próximos dos días hablaremos de estas dos cuestio­nes; no sólo hablaremos de ellas sino que experimentaremos como podemos equilibrar las cuerdas de la veena de la vida.**

**Tenéis que tener en cuenta los tres puntos que acabo de mencionarte para poder conectarlos con lo que voy a contaros ahora.**

**La primera cuestión: el alma del ser humano no está co­nectada a la mente ni al corazón, está conectada al ombligo. El punto más importante del cuerpo del ser humano es el ombli­go; es el centro. El ombligo no está sólo en el centro del cuerpo del ser humanó; sino que también es el centro de la vida. Un niño nace a través de él y su vida se acaba a través de él. Para las personas que descubren la verdad, el ombligo se convierte en la puerta.**

**Quizá no seas consciente de que durante el día respiras con el pecho pero por la noche, cuando estás dormido, la respira­ción parte del ombligo. Durante el día sube y baja tu pecho pero por la noche, cuando estás dormido, tu vientre empieza a subir y bajar. Habrás visto respirar a un niño: el pecho del niño no se mueve, es su vientre el que sube y baja. Los niños pequeños to­davía están muy cerca del ombligo. A medida que el niño crece empieza a respirar con el pecho y la reverberación de la respi­ración ya no llega hasta el ombligo.**

**Si vas por la carretera montado en una bicicleta o condu­ciendo un coche y, de repente, tienes un accidente, te sor­prenderás al ver que el primer impacto será en el ombligo, no en la mente ni en el corazón. Si, de repente, te ataca un hom­bre con un cuchillo sentirás el primer estremecimiento en el ombligo. Siempre que la vida está en peligro, los primeros tem­blores se sienten en el ombligo, porque el ombligo es el centro de la vida. Los temblores no surgen en ninguna otra parte. Las raíces de la vida están conectadas desde ahí, y como no pres­tamos en absoluto atención al ombligo, el ser humano se ha quedado en el limbo. El centro del ombligo está totalmente enfermo, no se le presta atención, y no se toma ninguna medi­da para su desarrollo.**

**Habría que tomar alguna medida para ayudar a que se de­sarrolle el centro del ombligo. Del mismo modo que hemos crea­do escuelas y colegios para desarrollar la mente, es absoluta­mente necesario crear algun método para desarrollar el centro del ombligo, ya que hay ciertas cosas que desarrollan el centro del om­bligo y otras que no lo desarrollan.**

**Como he dicho, si surge una situación de miedo, éste se siente primero en el centro del ombligo. Cuanto más desarro­llemos la ausencia de miedo, más sano se volverá nuestro om­bligo; cuanto más practiquemos la valentía, más se desarrollará el centro del ombligo. Cuanto mayor es la ausencia de miedo, más fuerte y sano será el ombligo, y más profundo nuestro con­tacto con la vida. Por eso todos los grandes meditadores del mun­do han considerado la ausencia de miedo como una cualidad esencial para el buscador; la ausencia de miedo no tiene otro significado. La importancia de la ausencia de miedo es que hace que el centro del ombligo esté totalmente vivo; es absoluta­mente útil a la hora de desarrollar el ombligo.**

**Hablaremos de ello paso a paso.**

**Es esencial dar la mayor atención al centro del ombligo; de modo que, poco a poco, habrá que desviar la atención del cen­tro de la mente y el centro del corazón para que pueda descen­der y profundizar cada vez más. Para esto vamos a realizar dos experimentos de meditación, uno por la mañana y otro por la noche. Os voy a explicar el experimento de la mañana y después estaremos quince minutos sentados haciendo esa meditación.**

**Si la consciencia debe descender de la mente, es necesario que la mente esté totalmente relajada. Pero nuestra mente está tensa todo el tiempo. Nos hemos olvidado de que la mantenemos tensa: está totalmente tensa pero no nos damos cuenta. Lo primero que hay que permitir es que se relaje.**

**Ahora, cuando nos sentemos a meditar, hay tres cosas... Lo primero: hay que relajar la mente, tiene que estar tan calmada y relajada que no esté haciendo nada. Pero ¿cómo sabes cuando está relajada? Si cerramos el puño y apretamos, nos da­mos cuenta de que todos los músculos están muy tensos. Des­pués, si abrimos el puño nos damos cuenta de que los músculos están sueltos y relajados. Como nuestras mentes están tensas todo el tiempo, ni siquiera sabemos qué significa estar tenso o relajado. De modo que haremos una cosa: primero tensaremos la mente todo lo que podamos, después la relajaremos de repente, y así os daréis cuenta de cuál es la diferencia entre tener la men­te tensa o relajada.**

**Ahora, mientras nos sentamos para meditar, tensa la men­te todo lo que puedas durante un minuto, haz todo el esfuerzo que puedas. Después diré: «Ahora, permite que se relaje»; en­tonces deja que se relaje totalmente. Gradualmente, llegarás a sa­ber lo que es estar tenso y estar relajado. Deberías sentirlo, de­berías experimentarlo tú mismo. Entonces serás capaz de relajarte cada vez más. Lo primero que debes hacer es relajar totalmente la mente.**

**El cuerpo se debe relajar junto con la mente. Uno debe sen­tarse tan cómodamente que no haya tensión en ninguna parte del cuerpo; no deberías sentir peso en ninguna parte del cuerpo. ¿Después, qué debes hacer? En cuanto permites que se relaje todo, los pájaros empezarán a cantar, oirás el sonido del molino de agua, en algún lugar graznará un cuervo, en otro lugar habrá otro sonido... Empezarás a oír todos esos sonidos, porque cuan­to mas relajada está la mente, más sensiblecse vuelve. Empeza­rás a oír y a sentir cómo entra y sale tu respiración.**

**Entonces, sentado en silencio, uno debería experimentar con quietud todo lo que sucede a su alrededor y no hacer nada. ¿Es­tás oyendo los sonidos? Escucha en silencio. Un pájaro canta, es­cucha en silencio cómo canta; la respiración entra y sale, obsérva­la en silencio: no tienes que hacer nada más. Por tu parte, no tienes que hacer nada, porque en cuanto haces algo la mente se tensa.**

**Sólo tienes que seguir sentado en un estado relajado de ob­servación. Todo sucede espontáneamente, tú simplemente lo es­cuchas tranquilamente. Y te asombrarás de que a medida que escuchas en silencio empezará a surgir en ti un silencio más pro­fundo. Cuanto más profundamente escuches, más crecerá ese silencio. Al cabo de diez minutos verás que te has convertido en un centro de silencio extraordinário, todo se ha vuelto apacible.**

**Usaremos esta técnica para el primer experimento de la mañana. Primero: debes tensar totalmente tu mente: Cuando te diga que tenses la mente completamente, cierra los ojos y tensa la mente todo lo que puedas. Después te diré que la relajes: en­tonces permite que se relaje, deja que siga relajándose... Igual­mente permite que se relaje el cuerpo. Los ojos estarán cerrados, sentado en silencio escucha con calma cualquier sonido que per­cibas. Durante diez minutos simplemente tienes que escuchar en silencio; no debes hacer nada más. En estos diez minutos, por primera vez empezarás a sentir que ha empezado a fluir un río de silencio y tu energía vital ha empezado a descender hacia tu interior. Empezará a bajar de la cabeza.**

**Debéis sentaros un poco más separados el uno del otro. Na­die debe estar en contacto con nadie. Algunos de vosotros podéis poneros al fondo del jardín. Quienes ya estén familiarizados con esta meditación matinal, quienes hayan participado en los ante­riores campos de meditación, pueden sentarse al fondo del jar­dín, para que los nuevos puedan oír. Los que estén familiarizados­ deberán ponerse al fondo para que las personas nuevas pue­dan sentarse delante. Sí, los viejos amigos pueden ponerse atrás y los nuevos venir hacia delante. Algunos amigos pueden po­nerse aquí y otros amigos pueden ponerse atrás para que podáis oír. Nadie debe sentarse en contacto con nadie, nadie debe es­tar en contacto con nadie, todavía os estáis tocando i Separaos un poco más! Alejaos un poco más. Sentaos en la arena.**

**Primero debes cerrar los ojos suavemente. Muy suavemen­te, cierra los ojos. No debes apretar los ojos. No debes cerrarlos con fuerza: deja caer suavemente los párpados, no debes sentir peso en los ojos. Cierra los ojos. Si, cierra los ojos, ciérralos sua­vemente.**

**Ahora permite que todo el cuerpo se relaje y tensa sólo la mente. Tensa la mente todo lo que puedas, haz todo el esfuerzo que puedas, tensa toda la mente. Haz un esfuerzo para tensar toda la mente. Ténsala con todas tus fuerzas.Ténsala con todas tus fuerzas pero deja el cuerpo relajado. Pon toda la energía en la mente para que esté totalmente tensa, igual que un puño cerra­d con todos los músculos tensos: Mantenla absolutamente ten­sa durante un minuto. No dejes que afloje, mantenla tensa. Man­tenla tan tensa como sea posible. Haz que se tensen todos los sentidos. Mantenla en tensión. Ténsala con todas tus fuerzas, hasta llegar a un clímax. Con toda la fuerza que puedas, haz que esté tan tensa que cuando le permitas relajarse, se relaje tam­bién totalmente. iHaz que esté tensa! ¡Ténsala!­**

**Ahora deja que se relaje completamente. Permite que se relaje totalmente. Deja que la mente se relaje totalmente. Libe­ra toda la tensión. Empezarás a notar relajación en tu interior. Sentirás que se ha calmado algo en tu interior, que desaparece la tensión, algo se queda tranquilo. Deja que se relaje totalmente; simplemente, relájate...**

**Y todos los sonidos que hay alrededor -el viento que pasa entre las hojas, algunos pájaros cantando-, sentado en silencio, oyendo tranquilamente todos esos sonidos. Sólo escucha.**

**Sigue escuchando los sonidos de alrededor. Mientras escu­chas, la mente irá acallándose, más y más... iescucha! Escucha en silencio, totalmente relajado. Sigue escuchando. Conviértete en la escucha durante diez minutos... Sigue escuchando y la men­te empezará a acallarse... Sigue escuchando en silencio, simple­mente escucha; la mente se quedará en silencio. Dentro de ti empezará a surgir espontáneamente un silencio. Tú sólo escu­chas... sigue escuchando; la mente se ha quedado callada, la mente está quedándose totalmente en silencio. La mente está quedándose en silencio. Sigue escuchando el silencio, la mente se está quedando en silencio...**

### CAPITULO 2 La Cabeza, El Corazón, El Ombligo

**Amados míos:**

**Esta tarde me gustaría hablar de algunos puntos referentes al verdadero centro del cuerpo. También tenemos algunas pre­guntas sobre este tema.**

**No es la cabeza ni es el corazón, es el ombligo el centro más importante y básico de la vida del hombre.**

**El hombre se ha desarrollado de acuerdo con el corazón; por eso la dirección, el flujo de su vida, va en dirección equivo­cada. En los últimos cinco mil años sólo hemos educado y desarro­llado la mente, el intelecto. Los resultados han sido muy perju­diciales. El resultado es que casi todos los seres humanos están al borde de la locura, basta un pequeño empujón y cualquiera se puede volver loco. La mente está al borde de la crisis: basta un pequeño empujón para que la mente colapse.**

**También es sorprendente que en el último medio siglo, en los últimos cincuenta años, casi todos los grandes pensadores del mundo se han vuelto locos.**

**En Occidente, durante el último medio siglo apenas ha ha­bido un pensador que no haya experimentado algún tipo de lo­cura. Se ha podido comprobar que todos los grandes poetas, los grandes filósofos, los grandes científicos, han sufrido algún típo de locura. Y, poco a poco, a medida que la humanidad va recibiendo más educación, los síntomas de la locura están alcan­zando también a las personas corrientes.**

**Si hay que crear un nuevo hombre, es absolutamente esen­cial que cambiemos el centro de la vida del hombre. Si ese cen­tro está más cerca del ombligo que de la cabeza, estará más cer­ca de la energía vital**

**¿Por qué digo esto? En este contexto es necesario entender algunas cosas más. El niño que se desarrolla en el vientre de la madre, el feto que se esta desarrollando está conectado con la madre a través del ombligo. La energía vital de la madre flu­ye hacia el niño a través del propio ombligo. La energía vital de la madre es un flujo de electricidad muy desconocido, muy misterioso, que nutre a todo el ser del niño a través de su ombligo. Después el niño se separa de la madre, nace. Inmediatamente después de su nacimiento su cordón umbilical debe ser cortado y comienza la separación de su madre.**

**Es absolutamente necesario separar al niño de la madre; de lo contrario, no tendrá vida propia. Llegado a este punto, el niño que ha crecido dentro de la madre y que ha sido uno con su cuerpo tiene que separarse de ella. Esta separación sucede cuan­do se corta la conexión que tenía con ella a través del ombligo. Cuando se corta esta conexión, la energía vital que recibía a tra­vés del ombligo se detiene totalmente. Todo su ser comienza a temblar. Todo su ser empieza a pedir ese flujo de energía que es­taba recibiendo hasta ayer y que se ha detenido de pronto.**

**El dolor que siente el niño, el llanto después de nacer, no es debido al hambre, sino al dolor de la separación y desconexión de la energía vital. Su conexión con toda la energía vital se ha in­terrumpido; la fuente de donde obtenía la vida hasta ayer aho­ra ya no existe. El niño lucha por vivir, y si el niño no llora, los médicos o las personas que saben dirán que algo va mal. Si el niño no llora significa que no será capaz de sobrevivir. Si no sien­te que ha sido separado de la energía vital sólo puede querer decir una cosa: que su muerte está próxima y no podrá sobrevivir.­ Por eso se intenta conseguir que el niño llore. Su llanto es ab­solutamente necesario, porque si tiene que vivir deberá saber que ha sido separado de la energía vital. Si no lo sabe estará en un gran peligro.**

**Entonces es cuando el niño intenta reconectarse con su energía vital de alguna otra manera. Y se vuelve a conectar a tra­vés de la leche de la madre. De modo que la segunda conexión del niño es con el corazón. Junto al corazón de su madre, su propio centro del corazón también empieza a desarrollarse y el centro del ombligo se olvida. EL centro del ombligo debe ser olvidado porque ha sido desconectado, ya no está relacionado con él. Y la energía que recibía a través del ombligo ahora empieza a recibirla a través de la boca. De nuevo está unido a la madre. Se crea un nuevo circuito a través del cual se conecta.**

**Te sorprenderá saber que si un niño no consigue su alimento a través de la leche de su madre, si no es alimentado con la leche materna, su energía vital será débil toda la vida. Puede alimen­tarse también con otras cosas, pero si no recibe regularmente el toque cálido del corazón de su madre, su vida se frustrará para siempre, y la posibilidad de vivir una larga vida se verá reducida. Los niños que no son alimentados con la leche materna nunca podrán alcanzar mucha dicha ni silencio en sus vidas.**

**La generación más joven de Occidente, y gradualmente también de India, está cargada de rebelión. El motivo más im­portante de esto, la causa primigenia, es que los niños occiden­tales no están siendo alimentados con la leche de su madre. Su respeto por la vida y su relación con la vida no están llenas de amor. Su energía vital ha recibido muchos golpes desde su mis­ma infancia y han dejado de ser amorosos. En esos golpes, en la separación de su madre, se han separado de la vida en sí por­que, fundamentalmente, para el niño no hay más vida que su madre.**

**En cualquier parte del mundo, en cualquier lugar que las mujeres reciban educación, éstas no quieren criar a sus hijos te­niéndólos cerca, y el efecto de esto ha sido muy perjudicial. En las sociedades tribales los niños se alimentan de la leche de la madre­ durante un largo tiempo. Cuanto más culta es una sociedad, antes se desteta a los niños. Cuanto antes se separa a los niños de la leche materna, más dificultades tienen para experimentar paz en sus vidas. Hay un profundo resentimiento que prevalece en sus vidas desde el principio. ¿Con quién se vengarán de esta in­quietud? Se vengarán con sus propios padres.**

**En todo el mundo los niños se están vengando de sus padres. ¿De quién más se pueden vengar? Ellos mismos no saben el tipo de reacción que están teniendo, el tipo de rebelión que está na­ciendo en ellos, el fuego que se está encendiendo dentro de ellos. Pero, inconscientemente, muy en el fondo, saben que esta rebelión es el resultado de haber sido separados de la madre demasiado pronto. Sus corazones lo saben pero sus intelectos no. El resul­tado es que se vengarán de sus madres y sus padres, se vengarán de todo el mundo.**

**El niño que está en contra de su madre y de su padre no puede estar a favor de Dios. No hay ninguna posibilidad de que esté a favor de Dios porque los primeros sentimientos que tie­ne hacia Dios son los que tiene hacia su madre y su padre.**

**No es por casualidad que en todo el mundo Dios reciba el nombre de «el padre». No es por casualidad que veamos a Dios como una imagen de nuestro padre. Si las primeras experien­cias de un niño son la confianza, la gratitud y la reverencia ha­cia su madre y su padre, entonces desarrollará la misma expe­riencia hacia Dios, pero no al contrario.**

**Tan pronto como nace le separan de su madre. Su segunda fuente de energía vital está relacionada con el corazón de su ma­dre. Pero, llegado un momento, también se tendrá que separar de la leche materna.**

**¿Cuándo llega el momento apropiado? Este momento no llega tan pronto como nosotros pensamos. Los niños deberían es­tar cerca del corazón de la madre durante más tiempo si queremos que su amor y su corazón se desarrollen correctamente a lo largo de sus vidas. Se les obliga a separarse demasiado pronto. Una madre no debería separar a su hijo de la leche, debería per­mitir que el hijo se separase por sí mismo. Llegará un momen­to en el que el niño se separe por sí mismo. Que la madre fuer­ce la separación es como sacar al niño del útero a los cuatro o cinco meses en lugar de permitir que salga a los nueve meses. Se­parar al niño de su leche antes de que él decida que puede ha­cerlo es tan perjudicial porque el segundo centro, el centro del corazón del niño, tampoco se desarrolla correctamente.**

**Mientras hablamos de esto me gustaría deciros algo más. Os asombraréis al escucharlo. ¿Cómo es que en cualquier lugar del mundo la parte del cuerpo de las mujeres que más atrae a los hombres son los pechos? iTodos ellos son niños que fueron se­parados demasiado temprano de la leche de su madre! En su consciencia, escondido en su consciencia, existe un deseo de per­manecer cerca de los pechos de las mujeres. No ha sido satisfe­cho, no hay ninguna otra razón. En las sociedades tribales, en las sociedades primitivas, donde los niños están junto a los pechos de su madre durante el tiempo suficiente, los hombres no tienen este tipo de atracción hacia los pechos.**

**Pero, ¿por qué vuestros poemas, vuestras novelas, vuestras películas, vuestras obras de teatro y vuestras fotografías se cen­tran en los pechos de las mujeres? Porque han sido creadas por hombres que durante su niñez no pudieron estar junto al pe­cho de su madre el tiempo suficiente. Ese deseo ha permaneci­do insatisfecho, y ahora empieza a surgir con nuevas formas. Ac­tualmente se hacen películas pornográficas, libros pornográficos y canciones pornográficas. Ahora los hombres acosan a las mu­jeres por la calle y les tiran piedras. Vosotros inventáis todas esas idioteces pero luego os quejáis e intentáis deshaceros de ellas.**

**Es muy necesario que el niño se quede junto a los pechos de su madre el tiempo suficiente como para que su desarrollo psí­quico y psicológico tenga lugar de la forma adecuada. De lo con­trario, su centro del corazón no se desarrollará apropiadamente: será inmaduro, subdesarrollado, atascado. Y cuando el centro del corazón permanece subdesarrollado, empieza a suceder algo im­posible: la persona intenta completar con la mente el trabajo que no ha podido completar el corazón, que no ha podido com­pletar el ombligo. Este esfuerzo complica aún más las cosas, por­que cada centro tiene su función y cada centro sólo puede hacer su trabajo, no puede hacer el trabajo de los demás centros.**

**Ni el ombligo ni la mente pueden hacer el trabajo del co­razón. Pero en cuanto el niño es separado de la madre sólo le queda un centro sobre el que recae todo el peso: es el centro de la mente. La educación, la enseñanza, las escuelas y los colegios se han creado para el centro de la mente. Entonces sucede que sólo pueden progresar en la vida aquellas personas cuya mente está más desarrollada y es más capaz. Comienza una carrera e in­tentan hacer todo el trabajo con la mente.**

**El amor de una persona que ama con la mente será falso, porque la mente no tiene nada que ver con el amor. El amor sólo puede suceder a través del corazón, y no a través de la mente. Pero el centro del corazón no se ha desarrollado adecuada­mente, de modo que empiezas a usar la mente. iIncluso piensas sobre el amor! El amor no tiene nada que ver con el pensamiento pero, en ti, incluso el amor se expresa como un pensamiento. Por eso hay tanta sexualidad en el mundo.**

**La sexualidad sólo tiene un sentido: significa que la mente se está utilizando para hacer el trabajo del centro sexual. Cuan­do el sexo entra en la mente se destruye toda la vida, y actual­mente ha entrado el sexo en la mente en todo el mundo.**

**El centro sexual es el ombligo, porque la mayor energía que hay en la vida es el sexo: el nacimiento llega a través de él, la vida llega a través de él, el desarrollo de la vida llega a través de él. Pero vuestro centro del ombligo está subdesarrollado, por eso estáis usando otros centros para llevar a cabo sus funciones.**

**En los animales hay sexo pero no hay sexualidad; por eso el sexo de los animales tiene una cierta belleza, una alegría.**

**La sexualidad del hombre es horrible porque el sexo se ha convertido en un proceso de pensamiento dentro de su mente; incluso piensa sobre el sexo.**

**Alguien puede comer algo; comer está muy bien, pero si alguien piensa en la comida veinticuatro horas al día, entonces está enfermo. Comer está bien, es absolutamente necesario, hay que comer, pero si alguien piensa en la comida las veinticuatro horas del día significa que los centros de esta persona están al­terados, está usando la mente para hacer el trabajo del estóma­go. Pero el alimento no puede llegar a la mente, ni puede ser digerido por la mente. La mente sólo puede pensar, sólo puede contemplar. Cuanto más piensa la mente en la comida, más se malgasta el esfuerzo del estómago; éste se alterará. ¡Intenta algún día digerir tu comida con el pensamiento!**

**Normalmente, comes tu comida y dejas de pensar en ello. La comida entra en el estómago por su cuenta y el estómago realiza el trabajo de digerirla. Es un centro inconsciente. Hace su trabajo, no tienes que pensar en ello. Pero estate atento algún día y piensa en ello: la comida ha llegado en este momento al es­tómago, en este momento está sucediendo esto, en este otro mo­mento está sucediendo esto otro... Verás que ese dia será imposi­ble digerir tu comida. Cuanto más interviene el pensamiento, más interferencias hay en el proceso inconsciente del estómago. Este tipo de incidentes suelen ser muy raros, excepto con la gente que está obsesionada con el ayuno.**

**Si alguien ayuna sin motivo alguno, gradualmente la comi­da se introducirá en sus pensamientos. No comerá, ayunará, pero estará pensando en la comida. Este pensamiento es peor aún que comer. Comer no es tan peligroso. La comida es esencial para la vida, pero pensar en la comida es una enfermedad. Cuan­do una persona empieza a pensar en la comida se detendrá el de­sarrollo de su vida. Estará obsesionado con esos pensamientos inútiles.**

**Esto es lo que ha sucedido con el sexo: lo hemos desviado for­zosamente de su verdadero centro y ahora estamos pensando en él.**

**De este modo has entregado gradualmente las funciones de tres centros importantes de tu vida a la mente. Es como si un hombre intentase oír con los ojos o ver con la boca. Es como si un hombre intentase ver o saborear con los oídos. Dirías que ese hombre está loco porque el ojo es un mecanismo para ver y el oído es un mecanismo para oír. El oído no puede ver, el ojo no puede oír. Si intentas hacer las cosas de esta manera el resulta­do final será un caos.**

**Del mismo modo, el hombre tiene tres centros. El centro de la vida es el ombligo, el centro del sentimiento es el corazón y el centro del pensamiento es la mente. El pensamiento es el centro más exterior de los tres. El siguiente, más profundo, es el senti­miento, y aún más profundo se encuentra el centro del ser.**

**Tal vez pienses que si se detiene el corazón se detendrá tam­bién la energía vital. Pero ahora los científicos han llegado a una conclusión: aunque deje de latir el corazón, la persona puede seguir viviendo siempre que vuelva a latir antes de que pasen seis minu­tos. Cuando se acaba la conexión con el corazón, el centro vital del ombligo sigue estando activo durante seis minutos. Si en esos seis minutos se puede reactivar el corazón o trasplantar uno nuevo, la persona puede continuar viviendo y no tendrá que morir. Pero si se va la vida del centro del ombligo, de nada servirá poner un nuevo corazón. Nuestro centro más profundo y básico es el ombligo. Esta mañana os he hablado un poco sobre este centro.**

**La humanidad que hemos creado hasta ahora está patas arriba. Es como si el ser humano estuviese cabeza abajo, practi­cando *shirshasana.* La persona que hace shirshasana está con la cabeza en el suelo y los pies en el aire. Si un hombre hiciese shirshasana durante veinticuatro horas, ¿en qué estado estaría? iTe lo puedes imaginar! Sin duda se volvería loco. Ya está loco; de lo contrario, no estaría cabeza abajo durante veinticuatro ho­ras, no tiene ningún motivo para hacerlo. Pero habéis invertido las cosas en vuestra vida, itodos estáis cabeza abajo! Habéis con­vertido la cabeza en la base de vuestra vida. Pensar y contemplar se ha convertido en la base de la vida.**

**La verdadera religión dice que pensar y contemplar no es la base de la vida; la base debería ser liberarse del pensamiento y de la contemplación, llegar a no tener pensamientos. Pero vives pensando y contemplando e intentas decidir cómo vivir tu vida por medio del pensamiento y la contemplación. Por culpa de esto vuestros métodos se han descaminado. No se puede decidir nada pensando y contemplando, la comida no se digiere con el pensamiento, la sangre no fluye por tus venas gracias a tu pen­samiento, tu respiración no funciona gracias a tu pensamiento.**

**¿Has considerado alguna vez que, ningún proceso impor­tante de tu vida está relacionado con el pensamiento? De hecho, todos los procesos de la vida se ralentizan y se alteran cuando se piensa demasiado. Por eso necesitas dormir todas las noches y perderte en un sueño profundo, para que tus procesos puedan funcionar adecuadamente sin que tú lo impidas; después, por la mañana, volverás a encontrarte fresco de nuevo. La misma su­pervivencia de una persona que no es capaz de perderse en un sueño profundo está en peligro, porque pensar constantemente interfiere en los procesos básicos de tu vida. Por eso la naturale­za te sumerge durante un rato en un sueño profundo, te trans­porta a un estado de inconsciencia en el cual se detiene todo pensamiento y tus verdaderos centros están activos.**

**También existe un vínculo entre tus verdaderos centros. Por ejemplo, me puedo relacionar contigo a través del intelecto. Mis pensamientos te pueden parecer correctos, mis pensamientos te pueden parecer extraordinarios; en ese caso habrá un vínculo entre tú y yo. Este tipo de vínculo es el tipo más superficial, pero el intelecto no establece vínculos más profundos.**

**Los vínculos más profundos son los vínculos del corazón, del amor; pero los vínculos de amor no surgen por medio del pen­samiento. Los vínculos de amor suceden sin damos cuenta, sin pensar. Y los vínculos de la vida que tienen lugar a través del ombligo, no del corazón, son todavía más profundos. Son inclu­so más indescriptibles. Es difícil definir qué tipo de vínculos son porque no conoces esta dimensión en absoluto.**

**Te he dicho antes que la fuerza vital de la madre activa el ombligo del niño. Hay un tipo de electricidad que fluye conti­nuamente entre el ombligo de la madre y el ombligo del niño. Después, a lo largo de su vida, siempre que el niño se acerque a una mujer de la que fluye una energía parecida a la de su madre, el niño sentirá inconscientemente un cierto vínculo. Y no com­prenderá en absoluto qué clase de vínculo ha empezado a sentir ni por qué. Hemos llamado amor a este vínculo desconocido. No somos capaces de reconocerlo, por eso decimos que es «cie­go», el amor *es* ciego. Del mismo modo que los oídos no pueden ver la lengua no puede oler y el ojo no puede saborear, el amor es ciego porque surge de unos niveles tan profundos que nos re­sulta difícil comprender las razones de esto.**

**Con algunas personas de repente sientes una fuerte repul­sión, sientes que quieres alejarte de ellas. Y no entiendes cuál es el motivo de querer alejarte. ¿Por qué te quieres alejar? Si tu electricidad y la de ellos -a las que afecta el ombligo- es opuesta, entonces tendrás que alejarte sin poder entenderlo. Sen­tirás como si algo te obligase a abandonarles.**

**Pero a veces te sientes atraído hacia una persona y no en­tiendes por qué; aparentemente, no hay ningún motivo. Percibes tu electricidad y la suya como si fuesen más próximas, similares, del mismo tipo, conectadas la una a la otra, por eso tienes esa ex­periencia.**

**Hay tres tipos de vínculos en la vida del hombre. Hay víncu­los intelectuales, que no son muy profundos. El vínculo que exis­te entre un maestro y su alumno es de este tipo. Hay vínculos de amor, que son más profundos que los intelectuales. Los vínculos que hay entre una madre y un hijo, entre hermanos, entre un marido y una esposa; son este tipo de vínculos, surgen del cora­zón. Después hay vínculos más profundos que surgen del om­bligo. Yo denomino a los vínculos que surgen del ombligo «amis­tades». Son más profundas que el amor. El amor puede acabarse, la amistad no se acaba nunca. Mañana podemos odiar a la persona que hoy amamos, pero si alguien es un amigo nunca se conver­tirá en un enemigo. Si se convierte en un enemigo sabremos que nunca hubo amistad desde un principio. Los vínculos de amistad están en el ombligo, son vínculos que pertenecen a esferas más profundas y desconocidas.**

**Por eso Buda no le decía a la gente que se amasen los unos a los otros. Él hablaba de amistad. Tenía un motivo para hacer­la, decía que en tu vida debería haber amigos. Hubo alguien que incluso le preguntó: «¿Por qué no lo llamas amor?».**

**Y Buda respondió: «La amistad es algo mucho más profun­do que el amor. El amor puede acabarse, la amistad nunca se acaba.»**

**El amor ata, la amistad te da libertad. El amor puede escla­vizar, puede poseer, puede convertirse en tu amo. La amistad nunca se convierte en el amo de nadie, no retiene a nadie. No te aprisiona, te libera. El amor se convierte en una esclavitud por­que los amantes se empeñan en creer que el otro no debería amar a nadie más que a ellos.**

**La amistad no insiste en esto. Alguien puede tener miles de amigos, millones de amigos, porque la amistad es una experien­cia muy amplia, muy profunda. Surge del centro más profundo de la vida. Por eso la amistad, en última instancia, se convierte en el mejor camino para conducirte hacia la divinidad. La persona que es amiga de todo el mundo, tarde o temprano alcanzará la divinidad, porque sus vínculos tienen lugar con el centro del ombligo de los demás. Y cualquier día acabará vinculándose con el centro del ombligo del universo.**

**Nuestros vínculos en la vida no deberían ser meramente in­telectuales, no deberían pertenecer meramente al corazón, de­berían ser más profundos, deberían. Pertenecer al ombligo.**

**Por ejemplo, en ninguna parte del mundo está claro -an­tes o después quedará claro, antes o después llegaremos a sa­berlo - que estamos conectados con fuentes de energía vital muy alejadas, con una energía que no podemos ver. Sabemos que la luna está muy lejos; a pesar de todo, tiene una influencia desconocida sobre el océano: el océano sube y baja con la luna. Sabemos que el sol está muy alejado, pero está conectado con la vida por medio de unos hilos invisibles: iel sol sale por la maña­na y la vida se revoluciona! Todo lo que estaba dormido, todo lo que estaba como muerto, todo lo que estaba inconsciente se vuelve consciente. Lo que está dormido empieza a despertarse, las flores florecen, los pájaros cantan. Hay un flujo invisible del sol que nos afecta.**

**Hay otras fuentes de energía vital invisibles que nos alcan­zan de este modo: manejan nuestras vidas constantemente. No sólo el sol, no sólo la luna, no sólo las estrellas en el cielo; la vida misma tiene un flujo de energía que no se ve en ninguna parte pero que nos afecta continuamente y maneja nuestros centros. Cuanto más receptivo es nuestro centro, mayor es la influencia en nuestras vidas de esta energía. Cuanto menos receptivo es nuestro centro, menos posibilidades tendrá esta energía de afec­tarnos.**

**Sale el sol, florecen las flores, pero si levantamos un muro al­rededor de la flor y no le llega la luz del sol, entonces la flor no florecerá, se marchitará. Encerrada entre cuatro paredes la flor se marchitará. El sol no puede entrar a la fuerza y abrir la flor. La flor tiene que desearlo, tiene que estar dispuesta. La flor tiene que darle la oportunidad al sol de llegar y abrirla.**

**El sol no puede estar buscando una sola flor, buscando la flor que está escondida detrás de un muro para poder llegar hasta ella. El sol ni siquiera sabe nada de las flores. Es un proceso vital absolutamente inconsciente: sale el sol, florecen las flores. Si la flor está encerrada tras una pared no florecerá, se marchitará y morirá.**

**La energía vital fluye en todas las direcciones, pero aquellas personas cuyos centros del ombligo no estén abiertos estarán pri­vadas de ese flujo. Ni siquiera sabrán que existe. Ni siquiera se da­rán cuenta de que esa energía estaba ahí y les podía haber in­fluido, que había algo escondido dentro de ellos que se podía haber abierto. Ni siquiera se darán cuenta de esto. El floreci­miento del ombligo, que desde la antigüedad ha recibido el nom­bre de flor de loto porque tiene la posibilidad de abrirse, una energía vital lo puede abrir. Es necesario que haya cierta prepa­ración para ello. Para ello, nuestro centro debería estar disponible al cielo abierto y deberíamos darle nuestra atención. Entonces, la energía vital que estaba a nuestra disposición puede alcanzar el centro del ombligo y darle vida. Ya os he contado varias cosas acerca de esto esta mañana.**

**¿Cómo es posible, cómo se puede conseguir que este cen­tro de tu vida se convierta en una radiante flor para que puedan conectarse con él los ríos invisibles de energía que hay a su alrededor? ¿De qué modo va a suceder esto? Se me han ocurrido varias cosas de las que os quiero hablar ahora por la noche para que mañana podamos hablar del segundo tema.**

**El primer tema es tu respiración... Cuanto más profunda es, más capaz serás de actuar sobre tu ombligo y desarrollarlo. Pero no tienes ni idea de esto. Ni siquiera sabes lo mucho o lo poco que respiras, ni cuánto necesitas respirar. Cuanto más te preo­cupas, más te llenas de pensamientos. Probablemente, no seas consciente de que cuanto más cargada está tu mente, más pe­queño es el flujo de tu respiración; éste se obstruye.**

**¿Alguna vez has observado que la respiración tiene un rit­mo cuando estás enfadado y otro diferente cuando estás tran­quilo? ¿Has observado alguna vez que cuando tienes un deseo sexual intenso en la mente, la respiración tiene un ritmo deter­minado, pero cuando la mente está llena de hermosos senti­mientos la respiración tiene otro ritmo? ¿Has observado alguna vez que la respiración de una persona enferma tiene un ritmo di­ferente al de una persona sana? El flujo de la respiración cambia en cada momento según el estado de tu mente.**

**También es cierto lo contrario: si el flujo de tu respiración es armonioso, cambiará tu estado mental. O bien cambias la mente y cambia tu respiración, o bien cambias la respiración y eso afecta a tu mente.**

**La respiración rítmica es el primer paso para alguien que quiere desarrollar e influenciar sus centros vitales. Mientras está sentado, andando o moviéndose, su respiración debería ser tan armoniosa, tan tranquila y tan profunda que debería ser capaz de experimentar una música diferente, una armonía diferente a la de la respiración cotidiana. Si estás andando por la calle sin hacer nada, te sentirás muy dichoso. Si respiras profundamente, tus pensamientos irán disminuyendo, casi no tendrás pensa­mientos. Si la respiración es absolutamente regular desaparece­rán incluso los pensamientos de la mente. La respiración afecta profundamente y en un alto grado a los pensamientos de la men­te. No cuesta nada respirar correctamente y no necesitas em­plear un tiempo extra en respirar correctamente. Mientras estás sentado en un tren, caminando por la calle o sentado en casa, si continúas con el proceso de respirar profunda y tranquilamen­te, al cabo de unos días este proceso se habrá vuelto espontá­neo. Ni siquiera serás consciente de ello: espontáneamente, la respiración transcurrirá de una forma profunda y lenta. Cuanto más profundo y lento es el flujo de la respiración, más se desarrollará tu centro del ombligo. Cada vez que respiras, la respiración llega hasta el ombligo. Si la respiración entra y sale más arriba del centro del ombligo, este centro se va haciendo vago, se va debilitando porque la respiración no le llega.**

**Los hombres de la antigüedad descubrieron algunas claves, una fórmula para respirar. Pero el hombre es tan poco inteli­gente que empieza a repetir las fórmulas sin darse cuenta de su significado, sin comprenderlas. Es como cuando los científicos descubrieron la fórmula del agua, H20. Dicen que combinando hidrógeno y oxígeno obtenemos agua. Dos átomos de hidróge­no y un átomo de oxígeno crean la fórmula del H2o. Pero si al­guien empieza a repetir «H20, H20» del mismo modo que la gente repite «Ram, Ram, *aum, aum»* dirán que está loco, por­que ¿qué puede suceder por repetir una fórmula? La fórmula es una indicación de algo. Si comprendes de lo que se trata, en­tonces la fórmula tiene sentido.**

**A menudo puedes escuchar a la gente repitiendo el soni­do aum. No saben que aum es una fórmula como H20. Aum tiene tres letras. Son la «a», la «u» y la «m». Quizá no te hayas dado cuenta de que si cierras la boca y pronuncias en alto «aa» en tu interior notarás cómo resuena en tu cabeza el sonido «a». «A» indica el centro de la cabeza. Si pronuncias «u» en tu in­terior, sentirás cómo resuena dentro de tu corazón el sonido «u». «U» indica el corazón. Y si pronuncias «m» en tu interior, la tercera parte de aum, sentirás que resuena cerca de tu om­bligo. «A», «u» y «m» son tres sonidos que indican el sonido de la cabeza, el corazón y el ombligo. Si pronuncias «m», sentirás la fuerza del sonido en el ombligo. Si pronuncias «u», sentirás la fuer­za en el corazón. Si pronuncias «a», resonará en tu cabeza y des­aparecerá.**

**Esta es la fórmula. Tienes que ir de la «a» a la «u» y de la «u» a la «m». Si únicamente repites aum no pasará nada. Estos pro­cesos que nos llevan de la «a» a la «u» y de la *«u>* a la «m» son los procesos a los que hay que prestar atención. El primer proceso es la respiración profunda. Cuanto más profunda y armoniosa es la respiración, más sintonizada estará y más aumentará la ener­gía vital en tu interior; se empezará a radiar desde tu ombligo, el cual se convertirá en un centro vivo.**

**Al cabo de algunos días empezarás a sentir que hay una energía que fluye de tu ombligo, y también sentirás que hay una ener­gía que entra. Sentirás cómo, cerca de tu ombligo, empieza a de­sarrollarse un centro vivo y dinámico. En cuanto sientas esto, empezarás atener muchas otras experiencias en torno a este centro.**

**Fisiológicamente, para desarrollar el centro del ombligo lo primero es la respiración. Psicológicamente, hay determinadas cualidades que ayudarán a su desarrollo. Esta mañana os he ha­blado sobre la ausencia de miedo. Cuanto más miedosa es una persona, menos cerca está de alcanzar el centro del ombligo. Cuanto menos miedosa es una persona, más cerca está de al­canzar el ombligo.**

**En la educación de los niños, mi sugerencia básica es que nunca habría que decirle a un niño, ni siquiera por equivoca­ción, que no debería salir a la calle porque está oscuro. No os dais cuenta de que estáis perjudicando su centro del ombligo para siempre. No dudes en decirles a los niños que vayan a todos los lugares oscuros; dile que la oscuridad les está llamando. Si el río está rebosando no le digas a los niños que no salten al agua; no sabes que el niño que se atreve a meterse en un río crecido está desarrollando su centro del ombligo. El centro del ombligo de un niño que no se mete en el río se vuelve débil y frágil. Si los niños quieren subir montañas, déjales. Si los niños quieren trepar a los árboles, déjales. Déjales ir a donde puedan experimentar aventuras y valentía. Aunque todos los años mueran algunos niños escalando montañas, saltando a los ríos o trepando a los ár­boles, esto no tiene importancia. Porque si todos los niños de una comunidad se vuelven miedosos y empiezan a no ser va­lientes, entonces, aunque toda la comunidad esté aparentemen­te viva, en realidad estará muerta.**

**En India hemos tenido esta desgracia. Hablamos mucho so­bre religión, pero no sabemos nada sobre la valentía. No sabemos que sin valentía no hay religión, porque sin valentía no se desarro­lla el elemento básico de la vida. Es necesario ser valiente, tan va­liente como para ser capaz de enfrentarnos a la muerte. iEn In­dia se habla mucho de religión pero nuestro miedo a la muerte no tiene límites! En realidad debería ser al contrario; las perso­nas que conocen el alma, que reconocen el alma, no deberían te­ner ningún miedo a la muerte, porque la muerte no existe. Pero mientras hablas mucho del alma tienes mucho miedo a la muer­te, un inmenso miedo.**

**Probablemente, hablas del alma porque tienes miedo a la muerte. Al hablar del alma te consuelas con que no te vas a morir, con que el alma es inmortal. Probablemente, es por causa de este miedo que hablas del alma, esta puede ser la explicación. Habría que desarrollar la valentía. Habría que de­sarrollar una inmensa valentía. Siempre que haya oportuni­dades en la vida de enfrentar el miedo habría que darle la bienvenida.**

**Alguien le preguntó a Nietzsche en una ocasión: ¿Cómo podemos desarrollar nuestra personalidad?**

**Él respondió con una máxima muy peculiar que no habrías esperado como respuesta. Dijo: iVive peligrosamente! Si quie­res desarrollar tu personalidad, vive peligrosamente.**

**Pero crees que cuanta más seguridad tienes mejor te van las cosas: con un buen saldo en el banco, con una casa, con po­licía y militares, no existe el miedo... Con todo esto puedes vi­vir una vida tranquila. No te das cuenta de que con todas estas medidas y comodidades estás casi muerto. Ya no tiene sentido vi­vir, porque el único sentido de la vida es vivirla peligrosamente. La vida no tiene ningún otro sentido. Los cadáveres están abso­lutamente seguros porque ya no se pueden ni morir. Nadie les puede matar, sus tumbas son absolutamente seguras.**

**Un emperador construyó un palacio. Por motivos de segu­ridad sólo hizo una puerta en el palacio. El emperador colin­dante vino a verlo. Le gustó mucho y dijo:**

**-Yo también voy a construir un palacio como éste. "Es muy seguro. No puede entrar ningún enemigo -sólo tenía una puer­ta y ésta tenía muchas medidas de seguridad.**

**Cuando el emperador se marchó, el anfitrión salió a despe­dirle y se reunió una gran multitud. Mientras se marchaba, el emperador le dijo:**

**-Estoy muy contento. Yo también voy a construir un pa­lacio como éste.**

**Había un anciano sentado a su lado que se empezó a reír. El emperador le preguntó:**

**-¿De qué te estás riendo?**

**El anciano dijo:**

**-iSi construyes un palacio así, no cometas el mismo error!**

**-¿Qué error? -preguntó el emperador.**

**-No pongas ni una sola puerta. Tapia todas las puertas. En­tonces estarás absolutamente**

**seguro -contestó el anciano.**

**El emperador dijo:**

**-Entonces se convertirá en una tumba.**

**El anciano dijo:**

**-Este palacio también se ha convertido en una tumba. Siempre que sólo haya una puerta y tantas medidas de seguridad, siempre que no existe ningún peligro, estás en una tumba.**

**Crees que la falta de miedo es valentía: eso es un error. La valentía no es la falta de miedo. En la presencia del miedo, la valentía es algo completamente distinto que sucede en tu in­terior. No es la ausencia de miedo. La valentía es la presencia absoluta del miedo, con el coraje de enfrentarte a él. Pero tu vida es tal que esto no se desarrolla.**

**Lo que yo os sugiero es que rezando en los templos no vais a acercaros más a lo divino. Pero si vais cuando las aventuras de la vida y la valentía os están invitando, cuando los peligros os están llamando, sin duda llegaréis a estar más cerca de lo divino. Cuan­do hay peligro, cuando hay inseguridad, el centro que está oculto en vuestro interior se despierta y está vigilante. Cuando hay peli­gro, cuando hay inseguridad, este centro siente un desafío, y en esta situación se puede desarrollar el centro del ombligo.**

**Antiguamente, los sannyasins aceptaban esta inseguridad. Abandonaban sus casas pero no porque la casa estuviese mal. Después, la gente estúpida empezó a pensar que los sannyasins abandonaban sus casas porque no estaban bien, abandonaban a sus mujeres y a sus hijos porque eran una atadura. Esta idea es errónea. El sannyasin simplemente quería renunciar a la seguri­dad. Quería entrar en un estado de inseguridad, donde no tuviese apoyo, amigos, conocidos, nadie que pudiese llamar suyo. Siempre que hubiese enfermedad, muerte, peligro, pobreza, quería entrar en este estado de inseguridad. Cualquier persona que es­cogiese la inseguridad era un sannyasin.**

**Más tarde los sannyasins crearon a su alrededor mucha se­guridad, ¡más de la que tenía la gente que vivía en sociedad! La persona que vive en sociedad tiene que ganarse la vida, pero un sannyasin no: tiene incluso más seguridad. Lo recibe todo: re­cibe su ropa, recibe un lugar donde vivir, no tiene que privarse de nada. La única diferencia es que ni siquiera tiene que ga­nárselo. La dificultad e inseguridad de ganar dinero también se ha terminado. Hay otra persona que se ocupa de eso para él, siempre habrá una persona u otra que se ocupe de eso. De modo que un sannyasin es como una persona atada a un poste, por eso no puede ser valiente. Un sannyasin es como una per­sona sin fuerza en esta vida, ni siquiera puede demostrar un poco de valentía.**

**Un sannyasin dice: “soy jainista”; otro sannyasin dice: «Soy hinduista»; otro sannyasin dice: «Soy musulmán». ¿Acaso un sannyasin puede ser hinduista, jainista o musulmán? El sannya­sin pertenece a todo el mundo. Pero tiene miedo de decir: «Per­tenezco a todo el mundo», porque si lo dice puede significar que un sannyasin no pertenece a nadie. Entonces los que le están alimentando y construyendo casas para él quizá ya no sean tan amigables. Dirán: «No nos perteneces. Perteneces a todo el mun­do, así que vete con todo el mundo. Sólo nos ocuparemos de ti si eres un monje musulmán. Nosotros somos musulmanes, "de modo que sólo nos ocuparemos de los monjes musulmanes”. Entonces el monje dirá «Soy musulmán», o dirá: «Soy hindú». Esto es buscar la seguridad. Esto es buscar una nueva casa: han dejado su antigua casa pero ahora quieren una nueva casa.**

**Actualmente, la situación es que los listos, los que quieren tener una buena casa, ino construyen una casa sino que se hacen sannyasins! Le dicen a los demás: «No eres sabio, construye tu propia casa. iEstás cometiendo pecados *y* puedes ir al infierno!», *y* consiguen que estas personas les construyan una casa, viven en ella, disfrutan con la idea de ir al cielo, acumulan virtudes *y* se ahorran todos los problemas de la vida. Los sannyasins han creado su propia seguridad.**

**Pero fundamentalmente el significado de sannyas es el de­seo de vivir en peligro. Básicamente, significa que no tienes co­bijo, compañero ni seguridad acerca del mañana.**

***Jesús* estaba pasando al lado de un jardín. Le dijo a sus ami­gos: «¿Veis las flores que han florecido en ese jardín? No saben si mañana saldrá el sol o no. No saben si mañana tendrán agua o no, pero hoy han brotado llenas de alegría».**

**Sólo el hombre hace planes de hoy para mañana *y* después hace planes para pasado mañana. Hay gente que planea cómo deberá ser su tumba. Los que se consideran sabios construirán monumentos de antemano donde guardar su cuerpo muerto.**

**Todos hacéis planes *y* os olvidáis completamente de que cuando una persona hace planes para el mañana, mientras hace esos planes está matando el presente. Y mañana volverá a hacer planes para el día siguiente *y* volverá a matar ese día. Cada día hará planes para el día siguiente *y* volverá a matar el día de hoy. Sólo existe el presente. El mañana no llega nunca: siempre que llega ya es hoy. Mata el hoy por el mañana.**

**Esta es la naturaleza de la mente que busca seguridad: mata el hoy por el mañana. La mente sacrifica el presente por el fu­turo. Y el futuro nunca llega. Mañana nunca llega. Finalmente, se da cuenta de que se le ha escapado la vida de entre las manos.**

**La persona que se atreve a vivir el hoy *y* no se preocupa del mañana está viviendo peligrosamente, porque mañana qui­zá haya peligro. No tiene ninguna garantía de nada. Quizá la es­posa que hoy es amorosa mañana no lo sea; quizá el marido que hoy es amoroso mañana no lo sea. No tiene ninguna garantía sobre el mañana. Hoy tiene dinero, mañana quizá no tenga nada; hoy tiene ropa, mañana quizá no tenga ropa. Si la persona que acepta totalmente su inseguridad sobre el mañana y espera al mañana afronta lo que traiga el mañana, entonces se empezará a desarrollar lo que denomino su centro del ombligo. En su in­terior habrá un poder, una energía, una potencia. En su interior surgirá una base parecida a un pilar de valentía sobre la que pue­da desarrollarse su vida.**

**A nivel físico es necesaria la respiración, y a nivel psicológico es necesaria la valentía. Para el desarrollo del centro del ombli­go son básicamente necesarias estas dos cosas. Si hay algo más, o si tenéis alguna pregunta relacionada con esto, os hablaré de ello esta noche. Pero antes de concluir esta sesión tengo que de­ciros una cosa más.**

**En Japón, hace setecientos u ochocientos años intentaron crear un tipo de persona diferente: lo denominaron samuray. Era un monje pero también un guerrero. Es muy extraño, ¿qué relación hay entre un monje y un guerrero? Los templos de Ja­pón son muy extraños. En esos templos enseñan meditación pero también enseñan jujitsu y judo, así como las artes de lucha, esgri­ma y tiro de arco. Si fuéramos allí y lo viéramos, inos asombraría­mos! ¿Qué necesidad hay de usar una espada en un templo de me­ditación? ¿Y qué tiene que ver la enseñanza del judo, el jujitsu y la lucha con la meditación? Delante de los templos de meditación hay símbolos de espadas. Es un caso muy extraño.**

**Pero había un motivo: en Japón los meditadores se fueron dando cuenta de que si en la vida de un buscador no hay ninguna posibilidad de desarrollar la valentía y la fuerza, ese buscador sólo desarrollará la mente; sus centros más profundos no se de­sarrollarán. Sólo puede convertirse en un erudito, pero nunca se convertirá en un santo. Podrá convertirse en una persona su­puestamente culta. Podrá conocer el *Gita,* el Corán, la Biblia y los *Upanishads,* podrá aprenderlos de memoria como un loro -esto es posible-, pero no tendrá experiencia de la vida. Así que el meditador aprendió a usar la espada, el arco y la flecha.**

**Recientemente, uno de mis amigos regresó de Japón. Al­guien le había regalado una estatua y estaba muy preocupado, porque no entendía de qué tipo de estatua se trataba. Al regre­sar vino a verme con la estatua y dijo:**

**-Alguien me ha obsequiado con esta estatua, y la he traí­do porque no hago más que preguntarme qué clase de estatua es.**

**¿Qué significa?**

**Era una estatua de un guerrero samuray.**

**Le dije:**

**-No lo entiendes porque hace miles de años que hemos creado un malentendido.**

**Era la estatua de un guerrero con una espada en la mano. El lado de la cara que coincidía con la mano que sujetaba la espa­da brillaba con el reflejo de la espada. Ese lado de la cara se pa­recía a la de Arjuna. En la otra mano sujetaba una lámpara, la luz de la lámpara le iluminaba el otro lado de la cara: este lado de la cara se parecía a la cara de Buda, Mahavira o Cristo. En una mano tenía una espada y en la otra tenía una lámpara. No con­sigues entenderlo porque crees que o bien debería tener una es­pada en la mano o bien una lámpara. ¿Un hombre puede tener las dos cosas en sus manos?**

**Mi amigo no podía entenderlo.**

**Estoy muy confundido -me dijo-. ¿De qué se trata?**

**Le expliqué que la lámpara sólo puede estar en la mano de una persona que también tiene una espada brillante en la otra. Para esa persona, no se trata de *usar* la espada; sólo las perso­nas débiles, las personas miedosas, usan una espada. Una per­sona cuya vida se ha vuelto como una espada no necesita usar­la, no tiene necesidad de usarla porque toda su vida es una espada.**

**Por tanto, no creas que porque una persona tenga una es­pada en la mano significa que la vaya a usar, que vaya a herir o a matar a alguien. Una persona sólo mata cuando tiene miedo de que le vayan a matar a él; si no, nunca mataría. Una persona vio­lenta es una persona realmente miedosa. En realidad, la espada sólo puede estar en manos de una persona no violenta. De hecho, una persona sólo puede ser no violenta cuando él mismo se ha convertido en una espada; si no, no.**

**La lámpara de la paz sólo benerará al hombre en cuyo ser ha nacido una espada de valentia, en cuyo ser ha nacido una espada de energía y fortaleza.**

**Por una parte, la personalidad debería estar cargada de fuer­za absoluta, y por otra, de paz absoluta: sólo así podrá surgir una personalidad íntegra, una totalidad.**

**Hasta ahora ha habido en el mundo dos tipos de situaciones. O bien ha habido gente que ha tenido lámparas en la mano y se han vuelto absolutamente débiles: si alguien les apagaba la lám­para, ni siquiera eran capaces de impedírselo o de preguntar por­qué lo hacía. Simplemente pensaban: «Cuando este tipo se haya ido volveré a encender la lámpara, y si no se va, nos quedaremos en la oscuridad; si de todas formas da lo mismo, ¿para qué me voy a molestar en resistirme?». Por un lado, en una de las situa­ciones hay gente que tiene una lámpara en la mano pero no tie­ne poder para protegerla.**

**India se ha convertido en uno de esos países débiles. Se ha convertido en un país débil porque no hemos desarrollado los auténticos centros de nuestra energía vital. Nos hemos quedado en la mente, aprendiéndonos de memoria el *Gíta,* los *Upaníshads* y las palabras de Mahavira, y comentándolos. El maestro y el discípulo se sientan a hablar sobre miles de cosas inútiles que no tienen ninguna relación con la vida. Nuestro país, toda nuestra raza se ha debilitado, no tiene fuerza. Se ha vuelto "impotente.**

**Por otra parte, hay gente a la que simplemente le dejó de in­teresar la lámpara, empuñaron la espada y empezaron a usarla. Entonces, como no tenían una lámpara, no podían ver a quién es­taban matando en la oscuridad. No sabían si estaban matando a los suyos o a otra gente. Pero seguían matando, y si alguien les ha­blaba de encender la lámpara, decían: «Deja de decir tonterías. El tiempo que vamos a perder encendiendo la lámpara lo po­demos aprovechar usando la espada. Y además, con el metal que usaríamos para hacer una lámpara, podemos fabricar otra espa­da, ¿para qué gastar todo ese aceite y todo ese metal? En la vida sólo es necesaria la espada».**

**En Occidente, la gente usa su espada en la oscuridad, y en Oriente todos están sentados con la lámpara pero no tienen es­pada. Ambos están llorando. Todo el mundo está llorando. Todavía no ha nacido el hombre correcto; el hombre correcto es a la vez una espada viva y una lámpara de la paz. Sólo puedo de­cir que una persona es religiosa cuando han surgido en él ambas cosas.**

**Hoy hemos habado sobre estos primeros puntos. Está bien que os surjan muchas preguntas sobre este tema; debería ser así. Si queréis escribir las preguntas, yo os contestaré por la noche. En­tonces, mañana empezaremos a hablar sobre otros temas. Ahora ha­ced preguntas únicamente acerca de lo que hemos hablado hoy y nada más. Mañana hablaremos de otras cuestiones y podréis hacer preguntas sobre eso. Pasado mañana hablaremos sobre otros temas y podréis hacer preguntas sobre eso. Pero si hacéis preguntas hoy es mejor que sean acerca de lo que hemos estado hablando. Si te­néis alguna pregunta que no sea referente a las charlas de estos días, podéis hacerlas el último día y hablaremos sobre ello.**