



OSHO

CONCIENCIA

La clave para vivir en equilibrio



Cuanto mas consciente se vuelve uno, mas se recuerda a si mismo, con mas cautela actuá, mas alerta esta, mas heridas empiezan a desaparecer, hay menos brotes de ira, menos odio, menos celos y menos sentimientos posesivos. Un día, uno simplemente descubre que todo eso se ha vuelto irrelevante, ha pasado a ser historia antigua, ya no se trata de cuestiones vivas sino de cuestiones muertas. Cuanto mas consciente se vuelve uno, mas y mas heridas se curan y mas se afianza la salud y la integridad. En esto consiste el milagro de adquirir conciencia: en que todo lo que es erróneo empieza a desvanecerse y todo lo que es correcto empieza a suceder. Individualmente, y como sociedad, la cuestión primordial es decidir si preferimos estar dormidos o despiertos, inconscientes o conscientes. Este libro presenta un mapa del despertar de la mano de la sabiduría de Osho.

Índice de contenido

Cubierta

Conciencia

Prólogo

El entendimiento

De hombres y ratas

Las raíces del sufrimiento

Mundos privados

Conciencia y centrado

Muchas enfermedades, una sola receta

El analista y el testigo

Tensión y relajación

Mente y meditación

La rodada y la rueda

Conciencia en acción

Empezar desde el centro

Sé espontáneo

Sé decidido

Completa cada momento

Deja de intentar ser bueno

Experimentos de observación

Sitúate en la intemporalidad

El toque invisible

Vpassana

El turno de noche

Epílogo

Acerca del autor

Notas

Prólogo

UNA DE las cosas más importantes que hay que entender del hombre es que el hombre está dormido. Aun cuando cree que está despierto, no lo está. Su estado de vigilia es muy frágil; su estado de vigilia es tan insignificante que carece por completo de importancia. Su vigilia es solo una bonita palabra, pero totalmente vacía.

Uno duerme de noche, duerme de día... desde el nacimiento hasta la muerte, uno va cambiando sus pautas de sueño, pero nunca llega a despertar de verdad. Solo porque hayas abierto los ojos, no te engañes a ti mismo pensando que estás despierto. A menos que se te abran los ojos interiores, a menos que tu interior se llene de luz, a menos que puedas verte a ti mismo, ver quién eres... no creas que estás despierto. Esa es la mayor ilusión en la que vive el hombre. Y si uno se convence de que está verdaderamente despierto, entonces ya no tiene sentido hacer ningún esfuerzo por despertar.

Lo primero que debes grabarte bien en el corazón es que estás dormido, completamente dormido. Estás soñando, un día tras otro. A veces sueñas con los ojos abiertos y otras veces con los ojos cerrados, pero estás soñando... tú mismo eres un sueño. Todavía no eres una realidad.

Por supuesto, cualquier cosa que hagas en un sueño carece de sentido. Cualquier cosa que pienses es insustancial, cualquier cosa que proyectes seguirá formando parte de tus sueños y nunca te permitirá ver la realidad.

Por eso todos los budas han insistido en una única cosa: ¡Despierta! Continuamente, a lo largo de los siglos, todas sus enseñanzas se pueden resumir en una sola frase: debes despertar. Y para ello han ideado métodos, estrategias, han creado contextos y espacios y campos de energía en los que un choque te puede hacer despertar.



Ornato

Lo primero que debes grabarte bien en el corazón es que estás dormido, completamente dormido. Estás soñando, un día tras otro. A veces sueñas con los ojos abiertos y otras veces con los ojos cerrados, pero estás soñando... tú mismo eres un sueño. Todavía no eres una realidad.

Sí, a menos que sufras un choque que te sacuda de arriba a abajo, no despertarás. El sueño ha durado tanto que ha llegado al centro mismo de tu ser; estás empapado en él. Cada célula de tu cuerpo y cada fibra de tu mente se han llenado de sueño. No es un fenómeno de poca monta. Por eso se necesita un gran esfuerzo para mantenerse alerta, atento, vigilante. Para convertirse en un testigo.

Si hay una cuestión en la que están de acuerdo todos los budas del mundo, es esta: que el hombre, tal como es, está dormido y debería despertar. El despertar es el objetivo y el despertar es la esencia de todas sus enseñanzas. Zaratustra, Lao Tzu, Jesús, Buda, Bahauddin, Kabir, Nanak... todos los despiertos han enseñado una única lección. En diferentes idiomas, con diferentes metáforas, pero su canción es la misma. Así como el mar tiene un sabor salado, ya se pruebe por el norte o por el sur, por el este o por el oeste, el sabor de la condición búdica es el estado de vigilia.

Pero si sigues creyendo que ya estás despierto, no harás ningún esfuerzo. Te parecerá que no tiene sentido hacer esfuerzo alguno. ¿Para qué molestarse?

Y habéis creado religiones, dioses, oraciones, ritos, sacados de los sueños. Vuestros dioses son parte de vues-

tros sueños, como todo lo demás. Vuestra política es parte de vuestros sueños, vuestras religiones son parte de vuestros sueños, vuestra poesía, vuestra pintura, vuestro arte... todo lo que hacéis. Como estáis dormidos, hacéis cosas según vuestro estado mental.

Vuestros dioses no pueden ser diferentes de vosotros. ¿Quién los va a crear? ¿Quién les dará cuerpo, forma y color? Vosotros los creáis, vosotros los esculpís; tienen ojos como los vuestros, narices como las vuestras... ¡y mentes como las vuestras! El Dios del Antiguo Testamento dice: «Soy un Dios muy celoso». Vamos a ver: ¿quién ha creado este Dios tan celoso? Dios no puede ser celoso, y si Dios es celoso, entonces ¿qué tiene de malo ser celoso? Si hasta Dios es celoso, ¿por qué tú habrías de pensar que estás haciendo algo malo cuando sientes celos? ¡Los celos son algo divino!

El Dios del Antiguo Testamento dice: «Soy un Dios muy colérico. Si no cumplís mis mandamientos, os destruiré. Os arrojaré al fuego del infierno para toda la eternidad. Y como soy celoso —sigue diciendo Dios—, no debéis adorar a nadie más. No puedo tolerarlo». ¿Quién creó semejante Dios? Esta imagen tuvo que crearse a partir de nuestros propios celos, de nuestra propia cólera. Es una proyección, una sombra nuestra. Un eco del hombre y de nadie más. Y lo mismo se puede decir de todos los dioses de todas las religiones.

Por eso Buda nunca hablaba de Dios. «¿Qué sentido tiene hablarle de Dios a gente que está dormida? Escucharán en sueños. Soñarán con lo que se les diga y crearán sus propios dioses... que serán completamente falsos, completamente absurdos. Es mejor prescindir de tales dioses».

Por eso a Buda no le interesa hablar de dioses. Lo único que le interesa es despertaros.

Se dice que un maestro budista iluminado estaba sentado una tarde a la orilla de un río, disfrutando del sonido

del agua, del sonido del viento que pasaba a través de las hojas. Se le acercó un hombre y le preguntó:

—¿Puedes decirme en una sola palabra la esencia de tu religión?

El maestro permaneció callado, en silencio absoluto, como si no hubiera oído la pregunta. El hombre insistió:

—¿Estás sordo o qué?

El maestro dijo:

—He oído tu pregunta y la he respondido. El silencio es la respuesta. He permanecido en silencio. Esa pausa, ese intervalo, era mi respuesta.

El hombre dijo:

—No puedo entender una respuesta tan misteriosa. ¿No puedes ser un poco más claro?

Entonces el maestro escribió en la arena con el dedo la palabra «meditación» en letras pequeñas.

—Eso puedo leerlo —dijo el hombre—. Esto es algo mejor que lo del principio. Al menos tengo una palabra sobre la que reflexionar. Pero ¿no puedes decirlo un poco más claro?

El maestro volvió a escribir «MEDITACIÓN», pero esta vez en letras más grandes. El hombre se sentía un poco incómodo, desconcertado, ofendido, irritado.

—¿Otra vez escribes «meditación»? ¿No puedes decirme lo más claro?

Y el maestro escribió en letras mayúsculas muy grandes «MEDITACIÓN».

—Me parece que estás loco —dijo el hombre.

—Ya he descendido mucho —dijo el maestro—. La primera respuesta era la respuesta correcta, la segunda no era tan correcta, la tercera estaba aún más equivocada, la cuarta era ya muy incorrecta... porque cuando escribes «MEDITACIÓN» en letras mayúsculas, creas con ello un dios.

Por eso la palabra *Dios* se escribe con D mayúscula. Cada vez que quieres que algo sea supremo, definitivo, lo

escribes con mayúscula.

–Ya he cometido un pecado –dijo el maestro. Borró todas las palabras que había escrito y dijo–: Por favor, escucha mi primera respuesta. Solo con ella te he dicho la verdad.

El silencio es el espacio en el que uno despierta, y la mente ruidosa es el espacio en el que uno permanece dormido. Si tu mente continúa parlotando, estás dormido. Si te sientas en silencio, si la mente desaparece y puedes oír el canto de los pájaros y no hay mente en tu interior, un silencio... este silbido del pájaro, este gorjeo, y ninguna mente funcionando dentro de tu cabeza, silencio total... entonces la conciencia aflora en ti. No viene de fuera, surge dentro de ti, crece en ti. Por lo demás, recuerda: estás dormido.

 **Ornato**

El silencio es el espacio en el que uno despierta, y la mente ruidosa es el espacio en el que uno permanece dormido. Si tu mente continúa parlotando, estás dormido.

EL ENTENDIMIENTO



Ornato

Nunca jamás uso la palabra *renuncia*. Lo que digo es: goza de la vida, del amor, de la meditación, de las bellezas del mundo, del éxtasis de la existencia... ¡goza de todo! Transforma lo mundano en sagrado. Transforma esta orilla en la otra orilla, transforma la tierra en el paraíso.

Y sin embargo, indirectamente, empieza a producirse una cierta renuncia. Pero es una cosa que ocurre, no lo haces tú. No es algo que haces, es algo que ocurre. Empiezas a renunciar a tus tonterías, empiezas a renunciar a la basura. Empiezas a renunciar a las relaciones insensatas. Empiezas a renunciar a trabajos que no satisfacen tu ser. Empiezas a renunciar a lugares en los que no era posible el crecimiento. Pero yo a eso no lo llamo renuncia. Lo llamo entendimiento, conciencia.

Si llevas piedras en la mano creyendo que son diamantes, yo no te diré que renuncies a esas piedras. Me limitaré a decirte: «Mantente alerta y echa otra mirada». Si tú mismo ves que no son diamantes, ¿qué necesidad hay de renunciar a ellas? Caerán de tus manos por sí mismas. De hecho, si quieres seguir llevándolas tendrás que hacer un gran esfuerzo, tendrás que aplicar mucha voluntad para seguir llevándolas. Pero no podrás llevarlas mucho tiem-

po; en cuanto hayas visto que son inútiles, que no valen nada, tendrás ganas de tirarlas.

Y cuando tus manos queden vacías, podrás buscar auténticos tesoros. Y los tesoros auténticos no están en el futuro. Los auténticos tesoros están aquí mismo, ahora.

De hombres y ratas



Ornato

*La vigilia es el camino de la vida.
El tonto duerme como si ya estuviera muerto,
pero el maestro está despierto y vive eterna-
mente.
Está vigilante. Tiene claridad.
¡Qué feliz es! Porque ve que estar despierto es
vivir.
Qué feliz es siguiendo el camino de los despiertos.
Con gran perseverancia medita, buscando la li-
bertad y la felicidad.*

GAUTAMA BUDA, Dhammapada

VIVIMOS SIN prestar ninguna atención a lo que ocurre a nuestro alrededor. Sí, hemos llegado a ser muy eficientes en lo referente a hacer cosas. Lo que hacemos, lo hacemos ya tan eficientemente que no necesitamos ninguna conciencia para hacerlo. Se ha convertido en algo mecánico, automático. Funcionamos como robots. Todavía no somos hombres, somos máquinas.

Eso era lo que George Gurdjieff decía una y otra vez, que el hombre, tal como existe, es una máquina. Ofendió

a mucha gente, porque a nadie le gusta que le llamen máquina. A las máquinas les gusta que las llamen dioses; entonces se sienten muy felices, se hinchan de satisfacción. Gurdjieff decía que las personas eran máquinas y tenía razón. Si te contemplas a ti mismo, verás lo mecánico que es tu comportamiento.

El psicólogo ruso Pavlov y el psicólogo norteamericano Skinner aciertan en un 99,9 por ciento cuando dicen que el hombre es una maravillosa máquina y nada más. No hay alma en él. He dicho que aciertan en un 99,9 por ciento; solo fallan por un pequeñísimo margen. En ese pequeño margen están los budas, los despiertos. Pero se les puede perdonar porque Pavlov nunca se encontró con un buda; solo se encontró con millones de personas como tú.

 **Ornato**

El hombre es una máquina sumamente sofisticada, las ratas son máquinas simples. Es más fácil estudiar a las ratas; por eso los psicólogos siguen estudiando a las ratas. Estudian a las ratas y llegan a conclusiones acerca de los hombres... y sus conclusiones son casi correctas.

Skinner ha estudiado a los hombres y a las ratas y no ha encontrado diferencia. Las ratas son seres más simples, eso es todo; el hombre es un poco más complicado. El hombre es una máquina sumamente sofisticada, las ratas son máquinas simples. Es más fácil estudiar a las ratas; por eso los psicólogos siguen estudiando a las ratas. Estudian a las ratas y llegan a conclusiones acerca de los hombres... y sus conclusiones son casi correctas. Digo «casi», fijaos bien, porque esa décima del uno por ciento es el fenómeno

más importante que ha sucedido. Un Buda, un Jesús, un Mahoma... esas pocas personas despiertas son los auténticos hombres.

Pero ¿dónde puede B. F. Skinner encontrar un buda? Desde luego, no en Estados Unidos.

He oído contar que un hombre le preguntó a un rabino:

—¿Por qué Jesús no decidió nacer en Estados Unidos y en el siglo XX?

El rabino se encogió de hombros y respondió:

—¿En Estados Unidos? Habría sido imposible. En primer lugar, ¿dónde ibas a encontrar una virgen? Y en segundo lugar, ¿dónde ibas a encontrar tres sabios?

¿DÓNDE VA A ENCONTRAR UN BUDA B. F. SKINNER? Y aunque encontrara un buda, sus prejuicios, sus ideas preconcebidas, no le permitirían verlo. Seguiría viendo sus ratas. Es incapaz de comprender cualquier cosa que las ratas no puedan hacer. Ahora bien, las ratas no meditan, las ratas no alcanzan la iluminación. Y su concepto del hombre no es más que una imagen magnificada de una rata. Y aun así sigo diciendo que tiene razón en cuanto a la gran mayoría de la gente; sus conclusiones no están equivocadas, y los budas estarán de acuerdo con él en lo referente a la llamada humanidad normal. La humanidad normal está completamente dormida. Ni siquiera los animales están tan dormidos.

¿Has visto a un ciervo en el bosque? Lo alerta que parece, la cautela con que se mueve. ¿Has visto a un pájaro posado en un árbol? Lo inteligentemente que vigila todo lo que ocurre a su alrededor. Si te acercas al pájaro, este lo permitirá hasta cierta distancia. Más allá, un solo paso más y echará a volar. Tiene una clara conciencia de su territorio. Si alguien penetra en ese territorio, es peligroso.

Ornato

¿Por qué fueron expulsados Adán y Eva del paraíso? Fueron expulsados porque habían comido el fruto del árbol del conocimiento. Fueron expulsados porque se habían convertido en mentes y habían perdido su conciencia.

Si miras a tu alrededor, te sorprenderás: el hombre parece ser el animal más dormido de la tierra.

Una mujer compra un loro en la subasta de los enseres de un prostíbulo de lujo, y mantiene tapada la jaula del loro durante dos semanas, con la esperanza de que así olvide su vocabulario obsceno. Cuando por fin destapa la jaula, el loro mira a su alrededor y dice: «¡Aurrk! Casa nueva, *madame* nueva». Cuando entran las hijas de la mujer, el loro añade: «¡Aurrk! Chicas nuevas». Cuando por la noche llega el marido, el loro dice: «¡Aurrk! Los mismos clientes de siempre».

El hombre se encuentra en un estado muy decaído. De hecho, ese es el significado de la parábola cristiana de la caída de Adán y su expulsión del Edén. ¿Por qué fueron expulsados Adán y Eva del paraíso? Fueron expulsados porque habían comido el fruto del árbol del conocimiento. Fueron expulsados porque se habían convertido en *mentes* y habían perdido su *conciencia*. Si te conviertes en una mente, pierdes la conciencia; la mente significa dormir, la mente significa ruido, la mente significa acción mecánica. Si te conviertes en una mente, pierdes la conciencia.

Así pues, lo que hay que hacer es recuperar la conciencia y perder la mente. Tienes que expulsar de tu sistema todo lo que has ido reuniendo en forma de conocimiento. Es el conocimiento lo que te mantiene dormido. Por lo tanto, cuanto más conocimiento tenga una persona, más dormida está.

Eso es también lo que he observado yo. Los aldeanos inocentes están mucho más alerta y despiertos que los profesores de las universidades y los *pundits* o sabios de los templos. Los *pundits* no son más que loros; los académicos de las universidades están repletos de caca de vaca sagrada, llenos de ruido desprovisto por completo de significado... son solo mentes sin nada de conciencia.