



OSHO

INTIMIDAD

La confianza en uno mismo y en otro

El camino para llegar a la auténtica fuente de nuestra capacidad para alcanzar la intimidad.

La capacidad para la verdadera intimidad se basa, por encima de todo, en la confianza en uno mismo y en el valor que cada cual tiene como ser humano y único. Y, según Osho, la forma de desarrollarla consiste en ser absolutamente honrados con nosotros mismos sobre quiénes somos, sin juicios de valor y sin el deseo de cambiarnos para encajar en los ideales de otras personas. Por desgracia, la mayoría de nosotros vivimos inmersos en la ilusión de que la fuente de la intimidad se encuentra en nuestra relación con un «otro» especial en nuestra vida, y si no hemos desarrollado la suficiente confianza en nosotros mismos, vamos en busca de ese otro especial en el que depositamos la esperanza de recibirla.

Osho nos indica el camino para llegar a la auténtica fuente de nuestra capacidad para alcanzar la intimidad, no solo en las relaciones amorosas, sino también en toda la comunidad de seres del planeta. Así, la intimidad no es algo que podamos encontrar fuera de nosotros mismos, sino una capacidad que descubrimos cuando logramos saber quiénes somos y aprendemos a confiar en ello.

Índice de contenido

Cubierta

Intimidad

Prólogo

Lo primero es lo primero: el abecedario de la intimidad

Empieza donde estás

Sé auténtico

Escúchate a ti mismo

Confía en ti mismo

La intimidad con los otros: los siguientes pasos

Que te vean

La necesidad de una vida privada

Relacionarse, no relacionarse

Arriésgate a ser veraz

Aprende el lenguaje del silencio

Cuatro escollos

La costumbre de la reacción

Apeados a la seguridad

Adversarios imaginarios

Falsos valores

Instrumentos para la transformación

Acéptate como eres

Sé vulnerable

Sé egoísta

Una técnica de meditación

El camino hacia la intimidad

¿Por qué me dan miedo las personas atractivas?

¿Por qué tengo conciencia de mi propia identidad?

Siento que me pierdo cuando me aproximo de verdad a las personas. ¿Cómo puedo seguir siendo yo?

¿Qué es dar y qué es recibir?

¿Cuál es la verdadera respuesta a vivir en intimidad?

Acerca del autor

Notas

Prólogo

A TODO el mundo le da miedo la intimidad, aunque no sea consciente de ello. La intimidad significa quedarse al descubierto ante un desconocido, y todos somos desconocidos: nadie conoce a nadie. Somos desconocidos incluso para nosotros mismos, porque no sabemos quiénes somos.

La intimidad te aproxima a un desconocido. Tienes que quitarte todas las defensas, porque solo así es posible la intimidad. Pero de eso tienes miedo: si te quitas todas las defensas, todas las máscaras, ¿quién sabe qué hará contigo el desconocido? Todos escondemos mil y una cosas, no solo de los demás, sino de nosotros mismos, porque nos ha educado una humanidad enferma con toda clase de represiones, inhibiciones y tabúes. Y el temor consiste en que con un desconocido –no importa haber convivido con esa persona treinta o cuarenta años: nunca deja de ser un desconocido– resulta más seguro mantener ciertas distancias, ciertas defensas, para que no se aprovechen de tu debilidad, de tu vulnerabilidad.

A todo el mundo la da miedo la intimidad.



Ornato

Tienes que quitarte todas las defensas; solo así es posible la intimidad. Todos escondemos mil y una cosas, no solo a los demás, sino a nosotros mismos.

El problema se complica aún más porque todo el mundo desea la intimidad. Todos desean la intimidad porque si no, te quedas solo en este universo, sin un amigo, sin un amante, sin nadie en quien confiar, sin nadie a quien abrir tus heridas. Y las heridas no pueden sanar a menos que estén abiertas. Cuanto más se esconden, más peligrosas son: hasta pueden llegar a ser cancerosas.

Por una parte, la intimidad es una necesidad esencial, y todo el mundo la desea. Queremos intimidad con la otra persona, para que abandone sus defensas, sus máscaras y la falsa personalidad, se haga vulnerable, y se muestre al desnudo, tal y como es. Por otra parte, todo el mundo teme la intimidad: deseas la intimidad con el otro, pero no abandonas *tus* defensas. Este es uno de los conflictos entre amigos, entre amantes: ninguno quiere abandonar sus defensas y presentarse completamente desnudo, con sinceridad, pero los dos necesitan la intimidad.



Ornato

La verdad es que la existencia no cree en lo superior y lo inferior. Todo es aceptado plenamente, sin censuras.

A menos que dejes a un lado tus represiones, tus inhibiciones –los regalos de las religiones, las culturas, las sociedades, los padres, la educación– jamás podrás intimar con nadie. Y tendrás que tomar la iniciativa.

Pero si no tienes represiones ni inhibiciones, tampoco tendrás heridas. Si has llevado una vida sencilla, natural, no sentirás temor a la intimidad, sino el enorme júbilo de dos llamas tan próximas que casi se convierten en una sola. Y el encuentro es increíblemente gratificante, satisfactorio, pleno. Pero antes de intentar alcanzar la intimidad, has de limpiar tu casa por completo.

Solo quien medita puede permitirse la intimidad. No tiene nada que ocultar. Ha abandonado cuanto temía que descubriese alguien. Solo tiene el silencio y un corazón lleno de amor.

Debes aceptarte en tu totalidad. Si no puedes hacerlo, ¿cómo esperas que te acepte el otro? Todos te han censurado y solo has aprendido una cosa: la autocensura. Continúas ocultándola; no es algo hermoso para mostrar a los demás. Sabes que hay cosas feas, cosas malas ocultas en ti; sabes que en ti se esconde la animalidad. A menos que cambies de actitud y te aceptes como uno de los animales que existen...

La palabra *animal* no es mala. Significa simplemente vivo: deriva de *anima*. Quien está vivo, es un animal. Pero os han enseñado lo siguiente: «No sois animales; los animales están muy por debajo de vosotros, los seres humanos». Os han otorgado una superioridad falsa. La verdad es que la existencia no cree en lo superior y lo inferior. Para la existencia, todo es igual: árboles, aves, animales, seres humanos. En la existencia, todo se acepta tal cual es, sin censura.

Debes aceptar tu sexualidad sin condiciones, aceptar que el ser humano y todos los seres del mundo son frágiles, que la vida es un débil hilo que se puede romper en cualquier momento. Debes aceptarlo y desprenderte de los egos falsos – ser Alejandro Magno, o Mohamed Alí, tres veces grande–, limitarte a comprender que todo el mundo es hermoso dentro de su normalidad y que todo el mundo tiene debilidades, que forman parte de la naturaleza humana porque no estás hecho de acero.

Estás hecho de un cuerpo muy frágil. Tu vida varía, se extiende entre unos treinta y seis y unos cuarenta y un grados: unos cinco grados. Por debajo de esa temperatura, te mueres; por encima, también te mueres. Y se puede apli-



Ornato

Si estás dispuesto para la intimidad, alentarás a la otra persona a que haga lo mismo. Tu sencillez sin pretensiones permitirá al otro disfrutar de la sencillez, la inocencia, la confianza, el amor y la franqueza.

car lo mismo a mil y una cosas de tu persona. Una de las necesidades más básicas es que te necesiten. Pero nadie quiere aceptar que «mi necesidad básica es que me necesiten, que me quieran, que me acepten».

Vivimos en medio de pretensiones, de hipocresías: de ahí que la intimidad dé miedo. No eres lo que aparentas. Tu apariencia es falsa. Puedes parecer un santo, pero por dentro, sigues siendo un humano con todos los deseos y anhelos.

El primer paso consiste en aceptarte en tu totalidad, a pesar de todas las tradiciones que han enloquecido a los seres humanos. Una vez que te hayas aceptado, desaparecerá el temor a la intimidad. No puedes perder tu respeto, ni tu grandeza, ni tu ego. No puedes perder tu piedad, ni tu santidad: ya lo has abandonado todo. Eres como un niño pequeño, totalmente inocente. Puedes abrirte porque, en tu interior, no estás lleno de feas represiones que se han convertido en perversiones. Puedes decir cuanto sientes auténtica y sinceramente. Y si estás dispuesto para la intimidad, alentarás al otro a que haga lo mismo. Tu sencillez ayudará a la otra persona a ser franca contigo. Tu sencillez sin pretensiones también ayudará al otro a disfrutar de la sencillez, la inocencia, la confianza, el amor y la franqueza.

Estás enjaulado entre absurdos conceptos, y temes que si alcanzas demasiada intimidad con alguien, ese alguien se dará cuenta. Pero somos seres frágiles, los más frágiles de toda la existencia. De niño, el ser humano es el más frágil de todos los animales. Los hijos de otros animales pueden sobrevivir sin la madre, sin el padre, sin una familia. Pero sin ellos, la criatura humana muere inmediatamente. De modo que no ha de condenarse esta fragilidad: supone la más elevada expresión de la conciencia. Una rosa tiene que ser frágil: no es una piedra. Y no hay ninguna necesidad de sentirse mal por ser una rosa y no una piedra.

Solo cuando dos personas intiman dejan de ser desconocidos. Y qué hermosa experiencia el descubrir que no solo tú eres pura debilidad, sino que el otro también, quizá todo el mundo. La más elevada expresión de cualquier cosa se debilita. Las raíces son fuertes, pero la flor no puede serlo. Su belleza reside en no ser fuerte. Por la mañana, abre sus pétalos para recibir el sol, danza durante todo el día al compás del viento, de la lluvia, del sol, y por la noche los pétalos empiezan a marchitarse: desaparece.

Todo lo bello, todo lo único, dura poco, pero quieres que todo sea permanente. Amas a alguien y le dices: «Te querré toda la vida». Y sabes perfectamente que no puedes tener ninguna certeza, ni siquiera sobre mañana: tu promesa es falsa. Lo único que puedes decir es: «Estoy enamorado de ti en este momento y me entrego totalmente a ti. Pero no sé qué pasará dentro de un momento. ¿Qué puedo prometer? Perdóname».

Pero los amantes se prometen sin cesar cosas que no pueden cumplir. Entonces aparece la frustración, se acentúa la distancia, comienzan las peleas, los conflictos, y la vida que estaba destinada a ser más feliz se convierte en una prolongada desdicha.

Si comprendes que tienes miedo a la intimidad, puede resultar una gran revelación, e incluso una revolución si miras en tu interior y te despojas de cuanto te avergüenza y aceptas tu carácter tal y como es, no como debería ser. Yo no enseño el «debería ser». El «debería ser» solo sirve para que la mente humana enferme. Habría que enseñar la belleza del es, el prodigioso esplendor de la naturaleza. Los árboles no conocen los diez mandamientos, ni las aves las sagradas escrituras. El hombre ha creado esos problemas. Si censuras tu naturaleza, te desdoblas, te vuelves esquizofrénico.

Y no solo las personas normales y corrientes, sino de la categoría de Sigmund Freud, que tanto contribuyó a la comprensión de la mente humana. Su método era el psi-

coanálisis, consistente en que la persona debe tomar conciencia de su inconsciente: y ahí está el secreto, que una vez que algo inconsciente llega a la mente consciente, se evapora. Te limpias, te aligeras. A medida que se va descargando lo inconsciente, se agranda lo consciente, y a medida que disminuye lo inconsciente, se extiende el territorio de lo consciente.

Se trata de una gran verdad, conocida desde hace milenios en Oriente, pero a Occidente la llevó Sigmund Freud, sin saber nada sobre Oriente ni su psicología. Fue una contribución individual, pero sorprende que nunca consintiera en someterse a psicoanálisis. El fundador del psicoanálisis nunca se psicoanalizó. Sus colegas insistían una y otra vez: «Nos ha enseñado el método y todos nos hemos psicoanalizado. ¿Por qué se empeña en no someterse a psicoanálisis?». Y él contestaba: «Ni hablar». Tenía miedo de quedar al descubierto. Era un gran genio, y quedar al descubierto lo rebajaría al nivel de un ser humano normal y corriente, con los mismos temores, deseos y represiones. No hablaba de sus sueños; escuchaba los sueños de los demás. Y sus colegas no dejaban de sorprenderse: «Conocer sus sueños supondría una gran contribución». Pero jamás accedió a tenderse en el diván del psicoanalista a hablar sobre sus sueños, porque sus sueños eran tan normales como los de los demás: a eso le tenía miedo.

Gautama Buda no habría tenido miedo de hacer meditación: era su contribución, una forma especial de meditación. Y tampoco habría tenido miedo al psicoanálisis, porque los sueños de quien medita acaban por desaparecer. Durante el día, su mente permanece en silencio, sin el traiego de los pensamientos. Y por la noche duerme profundamente, porque los sueños no son sino pensamientos, deseos y anhelos no vividos durante el día. Tratan de realizarse, al menos en los sueños.

Resulta muy difícil encontrar a un hombre que sueñe con su mujer, o a una mujer que sueñe con su marido, pero es muy corriente que sueñen con las mujeres y los maridos de sus vecinos. La esposa es accesible; el marido no reprime nada en relación con su esposa. Pero la mujer del vecino siempre es más guapa y la hierba más verde en la casa de al lado, y lo inaccesible despierta un vivo deseo de posesión. Durante el día no puede cumplirse, pero al menos en los sueños somos libres. Los gobiernos aún no han suprimido la libertad de soñar.

Pero no tardarán mucho, porque ya existen métodos, de modo que pueden sorprenderte cuando sueñas y cuando no sueñas. Y existe la posibilidad de que algún día los científicos descubran un aparato que permita proyectar los sueños en una pantalla, solo con unos electrodos acoplados a la cabeza. Estás profundamente dormido, soñando felizmente que haces el amor con tu vecina, mientras lo contempla una sala de cine llena hasta los topes. ¡Y pensaban que eras un santo!

Hasta esto se puede observar: cuando una persona duerme, si sus párpados no muestran movimiento de los ojos en el interior, no está soñando. Si sueña, se nota que los ojos se mueven.

Se pueden proyectar los sueños en una pantalla. También se pueden inducir ciertos sueños, pero al menos hasta el momento no se menciona en ninguna constitución que «Las personas son libres de soñar, es uno de sus derechos».

Gautama Buda no sueña. La meditación es una forma de sobrepasar la mente. Vive en absoluto silencio las veinticuatro horas del día: en el lago de su conciencia no hay ondas, ni pensamientos, ni sueños.

Pero Freud tenía miedo porque sabía lo que soñaba.

He oído contar una anécdota. Tres grandes novelistas rusos –Chejov, Gorki y Tolstoi– estaban sentados en un banco de un parque, cotilleando: eran grandes amigos,

los tres grandes genios, creadores de novelas que si contamos diez grandes novelas en todo el mundo, al menos cinco fueron escritas por novelistas rusos anteriores a la revolución.

Chejov les habló de la mujer de su vida, Gorki se animó y también contó algunas cosas. Pero Tolstoi guardaba silencio. Tolstoi era un cristiano ortodoxo sumamente religioso. Quizá resulte sorprendente que mahatma Gandhi reconociera a tres personas como sus maestros y que una de ellas fuera Tolstoi.

Y Tolstoi debió de reprimir muchas cosas. Era uno de los hombres más ricos de Rusia, formaba parte de la familia real, pero vivió en la pobreza porque «Bienaventurados sean los pobres, porque ellos heredarán el reino de Dios», y él no estaba dispuesto a renunciar al reino de Dios. No se trata de sencillez, ni de falta de deseos; todo lo contrario: es una codicia excesiva, un instinto desmesurado de poder. Sacrifica su vida y sus placeres porque es una vida demasiado corta, y disfrutará eternamente del paraíso y el reino de Dios. Un buen trato: casi como la lotería, pero seguro.

Tolstoi fue toda la vida célibe y vegetariano. ¡Poco menos que un santo! Naturalmente, sus sueños debían de ser muy feos, y también sus pensamientos. Y cuando Chejov y Gorki le preguntaron: «¿Por qué no dices nada, Tolstoi? ¡Vamos, di algo!», él contestó: «No puedo decir nada sobre las mujeres. Solo cuando esté con un pie en la tumba. Entonces lo diré y saltaré a la tumba».

Cualquiera puede comprender por qué tenía tanto miedo de hablar: estaba ardiendo en su interior. Y claro, no se puede tener intimidad con una persona como Tolstoi...

La intimidad significa sencillamente que se te abren las puertas del corazón: eres un invitado al que se le da la bienvenida. Pero eso solo será posible si tu corazón no apesta a sexualidad reprimida, no arde de perversiones, si

es un corazón natural. Tan natural como los árboles, tan inocente como los niños: entonces no existe el temor a la intimidad.



Ornato

Di solo lo que realmente piensas. La vida es corta y no deberíamos estropearla pensando en las consecuencias ahora y en el futuro.

Eso es lo que trato de hacer: ayudarte a descargar tu inconsciente, a descargar tu mente, a que seas normal y corriente. No hay nada más hermoso que ser sencillo, normal y corriente. Entonces tendrás tantos amigos íntimos y relaciones íntimas como sea posible, porque no temerás nada. Serás como un libro abierto,

que cualquiera puede leer. No hay nada que ocultar.

Un club de caza iba todos los años a las montañas de Montana. Los miembros echaban a suerte quién iba a encargarse de la cocina con el método de las pajitas, y acordaban que quien se quejara de la comida sustituiría inmediatamente al cocinero. Al darse cuenta, al cabo de los años, de que nadie iba a arriesgarse a expresar su opinión, Sanderson decidió algo a la desesperada. Encontró excrementos de alce y puso dos puñados en el guiso de aquella noche. Tras las primeras cucharadas, se vieron muecas alrededor de la hoguera, pero nadie dijo nada. De repente, alguien rompió el silencio: «Esto sabe a mierda de alce, ¡pero está bueno!».

Tienes muchos rostros. Por dentro, piensas una cosa, pero expresas otra cosa al exterior. No eres un todo orgánico.

Relájate y destruye la dualidad que ha creado en ti la sociedad. Di solo lo que realmente piensas. Actúa espontáneamente, sin preocuparte por las consecuencias. La vi-

da es corta, y no deberíamos estropearla pensando en las consecuencias ahora y en el futuro.

Deberíamos vivir total, intensa, jubilosamente, como un libro abierto, que pudiera leer cualquiera. Por supuesto que tu nombre no aparecerá en los libros de Historia, ¿pero qué importancia tiene aparecer en los libros de Historia?

Vive en lugar de pensar en que te recuerden. Estarás muerto.

En la tierra han vivido millones de personas cuyos nombres ni siquiera conocemos. Acepta un hecho tan sencillo: que estás aquí solo unos cuantos días y desaparecerás. No puedes desperdiciar esos pocos días en temores e hipocresías. Disfrútalos.

Nadie sabe nada sobre el futuro. Lo más probable es que tu paraíso, tu infierno y tu Dios sean simples hipótesis, inde demostrables. Lo único que tienes entre las manos es tu vida: enriquecela lo más posible.

Te enriqueces con la intimidad, el amor, el abrirte a muchas personas. Y si puedes vivir un amor, una amistad, una intimidad profundos, con muchas personas, vivirás como es debido, y dondequiera que estés, habrás aprendido el arte y serás feliz.

Si eres sencillo, cariñoso, abierto, y creas intimidad, crearás un paraíso a tu alrededor. Si te cierras, si estás continuamente a la defensiva, siempre preocupado porque alguien llegue a conocer tus pensamientos, tus sueños, tus perversiones, vivirás en el infierno. El infierno está dentro de ti, como el paraíso. No son lugares geográficos, sino espirituales.

 **Ornato**

En la tierra han vivido millones de personas cuyos nombres ni siquiera conocemos. Acepta un hecho tan sencillo: que estás aquí solo unos días y después desaparecerás. No puedes desperdiciar esos pocos días en temores e hipocresías.

Límpiate. Y la meditación no es sino limpiar toda la basura que se ha acumulado en tu mente. Cuando la mente guarda silencio y el corazón canta, estás listo para la intimidad, sin miedo, con alegría. Y sin la intimidad, te encuentras solo entre desconocidos. Con la intimidad te rodeas de amigos, de personas que te aman. La intimidad es una gran experiencia que no debes perderte.