

OSHO

EL CAMINO PERFECTO



OSHO

El camino perfecto

Traducción del inglés de Esperanza Moriones

editorial **K**airós

Título original: THE PERFECT WAY, de Osho

© 1978, 2017 OSHO International Foundation

www.osho.com/copyrights

Todos los derechos reservados. No se puede reproducir ningún fragmento de este libro de ninguna forma sin el permiso de la OSHO International Foundation.

Libro originalmente publicado en hindi como *Sadhana Path*. El material de este libro procede de una serie de charlas de Osho. El texto completo puede encontrarse vía online en la OSHO Library, www.osho.com

OSHO® es una marca registrada de la Osho International Foundation, www.osho.com/trademarks

© 2020 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: Esperanza Moriones

Revisión de Alicia Conde

Composición: Pablo Barrio

Diseño de portada: Katrien Van Steen

Primera edición digital: Mayo 2020

ISBN papel: 978-84-9988-765-4

ISBN epub: 978-84-9988-795-1

ISBN kindle: 978-84-9988-796-8

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus

titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

*«No sigas retrasándolo,
solo tenemos cuatro días.
Dos de ellos los pasamos deseando,
y los otros dos, esperando.»*

Sumario

1. Prólogo: Invitación hacia la luz
2. Escuchar con el corazón
3. Control de natalidad de los pensamientos
4. Meditar es no hacer nada
5. Detente a mirar
6. Naturalmente moral
7. Ver sin pensar
8. Soy un destructor de sueños
9. Completamente ahogado
10. Entrar en el intervalo
11. Una zona de silencio
12. La disciplina de atestiguar
13. La gota de rocío y el océano
14. El nacimiento de un nuevo ser humano
15. La espera infinita

Sobre el autor

OSHO International Meditation Resort

Más información

Accede a las OSHO Talks

1. Prólogo:

Invitación hacia la luz

El ser humano está inmerso en una profunda oscuridad. Es como si su casa se hubiera quedado a oscuras en una noche tenebrosa. Es como si se hubiese apagado algo en su interior, pero, aun así, lo podemos volver a encender.

También veo que el ser humano ha perdido el sentido de la orientación. Es como un barco navegando sin rumbo en alta mar. Ya no recuerda dónde iba ni lo que tenía que ser, sin embargo, puede recuperar la memoria de lo que ha olvidado.

A pesar de vivir en la oscuridad, no tiene motivos para estar desesperado. De hecho, cuanto más intensa sea esa oscuridad, antes llegará el amanecer. Presiento que pronto se producirá una regeneración espiritual en todo el mundo. Llegará un nuevo hombre, y ahora mismo estamos pasando por el dolor del parto. Esta regeneración, por otro lado, necesita nuestra colaboración. Es algo que va a ocurrir a través de nosotros, por eso no podemos permanecer como meros espectadores. Debemos dar paso a este renacimiento en nuestro interior.

La llegada del nuevo día, del nuevo amanecer, solo es posible cuando cada uno de nosotros se llene de luz. Que esto, que es una posibilidad, se convierta en realidad solo depende de nosotros. Somos los ladrillos del palacio del mañana, y somos los rayos de luz que darán origen a un nuevo sol. Somos creadores, no meros espectadores. No se trata únicamente de crear un futuro, sino de crear el presente, de crearnos a nosotros mismos. El individuo es la unidad básica del todo, y tanto la evolución como la revolución tienen lugar a través de él. Tú eres esa unidad.

Este es mi llamamiento. Quiero que despertéis de vuestro letargo. ¿No os dais cuenta de que vuestras vidas han dejado de tener sentido y son inútiles y absolutamente aburridas? Es natural que la vida haya dejado de tener sentido y un propósito. La vida del ser humano no tiene sentido si no hay una luz en su corazón. La vida del ser humano no puede ser dichosa si no hay una luz en su interior.

El hecho de que nos abrume actualmente el sinsentido de la vida no es porque esta no tenga sentido. La vida tiene muchísimo sentido, pero nos hemos olvidado del camino que nos conduce hacia él y hacia su realización. Y, aunque existimos, no estamos en contacto con la vida. Eso no es vivir, sino estar esperando la muerte. ¿Cómo no va a ser aburrido esperar a la muerte? ¿Cómo puede haber gozo en esto?

Yo he venido a decirte lo siguiente: hay una manera de despertar de esta pesadilla que has confundido con la vida.

El camino siempre ha estado ahí. El camino que lleva de la oscuridad a la luz es eterno. Evidentemente, está ahí, pero te has alejado de él. Yo quiero que te vuelvas a acercar. Ese camino es el *dharma*, la religión. Es la forma de volver a encender la llama del ser humano y darle dirección al barco que navega sin rumbo. Mahavira decía que la religión era la única balsa de salvación, un ancla, un destino y un refugio para quienes habían sido arrastrados por la rápida corriente de la vida que va asociada a la vejez y la muerte.

¿Deseas fervientemente que la luz llene tu vida de gozo? ¿Quieres conocer la verdad que une al ser humano con la inmortalidad? Si eso es así, te invito a encontrar esa luz, ese gozo y esa inmortalidad. Te ruego que aceptes mi invitación. Simplemente es cuestión de abrir los ojos y te encontrarás en un nuevo mundo lleno de luz. No tienes que hacer nada más, solo tienes que abrir los ojos. Solo tienes que despertarte y mirar.

Realmente, en el ser humano no hay nada que se pueda apagar ni puede perder el rumbo, pero si cierra los ojos, todo se queda a oscuras, y eso le hace perder el sentido de la orientación. Cuando cierra los ojos, es un mendigo y, cuando abre los ojos, es un emperador. Esto es un llamamiento para salir de tu sueño de ser un mendigo y despertar al hecho de que, en realidad, eres un emperador.

Te estoy llamando para que despiertes de ese sueño donde eres un mendigo y te des cuenta de que realmente eres un emperador. Quiero que tu derrota se convierta en una victoria, quiero transformar tu oscuridad en luz, quiero

transformar tu muerte en inmortalidad. ¿Estás preparado para embarcarte en ese viaje conmigo?

2. Escuchar con el corazón

Alma consciente:

Antes que nada, por favor, acepta mi amor. Es lo único que te puedo ofrecer en la soledad y recogimiento de estos montes. En realidad no te puedo ofrecer nada más. Quiero compartir contigo el infinito amor que ha provocado en mi interior el acercamiento a la existencia. Quiero compartirlo. ¡Y lo más asombroso es que, cuanto más lo comparto, más crece! Quizá la verdadera riqueza sea lo que aumenta cuando se distribuye. La riqueza que disminuye cuando la compartes no es verdadera. ¿Aceptarás entonces mi amor?

Veo aceptación en tu mirada y también veo que tus ojos se han llenado de amor en respuesta. El amor atrae al amor, y el odio atrae al odio. Todo lo que damos, lo recibimos de vuelta. Es una ley eterna. Por eso siempre debes dar al mundo lo que quieras recibir. Si das espinas, no puedes recibir flores.

Veo flores de amor y paz brotando en vuestros ojos. Esto me alegra profundamente. Ahora ya no somos tantos, porque el amor une a las personas y nos convierte a todos en uno. Aunque los cuerpos físicos estén separados y lo sigan estando, cuando hay amor, hay algo más allá del

cuerpo que se encuentra y se convierte en una unidad. Solo cuando hay esta unión, esta unidad, se puede transmitir algo que se entienda. Solo es posible comunicarse cuando hay amor.

Me he reunido con vosotros en este lugar solitario para deciros algo y que me podáis entender. Solo podemos hablar o escuchar cuando hay un trasfondo de amor. Las puertas del corazón solo se abren al amor. No te olvides de que solo escuchas cuando lo haces con el corazón y no con la cabeza. Quizá te preguntes: «Pero ¿el corazón también oye?». Yo diría que siempre que escuchas lo haces a través del corazón. Hasta el momento, la cabeza nunca ha escuchado nada. La cabeza está sorda como una tapia. Y lo mismo ocurre cuando hablas. Las palabras solo tienen sentido si salen del corazón. Si salen del corazón, huelen a flores frescas; de lo contrario, solo están secas y descoloridas, son flores artificiales hechas de plástico.

Voy a abriros mi corazón y, si vuestro corazón me deja entrar, nos encontraremos y habrá comunicación. En ese momento de encuentro se puede transmitir lo que las palabras no pueden expresar. Muchas de las cosas que no se pueden expresar mediante palabras se pueden transmitir de esta manera, es una forma de comunicar también lo que está entre líneas. Las palabras son indicaciones que no tienen mucho poder, pero adquieren poder si las escuchas en un estado de paz mental y de silencio. Esto es lo que yo llamo escuchar con el corazón.

Por otra parte, aunque estemos escuchando a alguien con el corazón, seguimos atrapados en nuestros pensamientos. Eso es una «falsa escucha». No estás siendo un *shravak*, alguien que escucha. Tienes la ilusión de que estás escuchando, pero en el fondo no lo estás haciendo.

Para «escuchar correctamente», la mente tiene que estar en un estado de silencio y observación absolutos, solo así podrás escuchar y entender, y ese entendimiento se convierte en una luz que provoca una transformación interior. Si no lo haces así, solo te estarás escuchando a ti mismo y te seguirá rodeando el bullicio incontenible que hay en tu interior. En ese estado es imposible transmitirte nada. Aunque parezca que veas, no ves nada, y aunque parezca que oigas, no oyes nada.

Jesús decía: «El que tenga ojos para ver, que vea, y el que tenga oídos para oír, que oiga». ¿Acaso no tenían ojos ni oídos las personas a las que se dirigía? Claro que sí, pero para ver y para oír no basta con la simple presencia de los ojos y los oídos. Hace falta algo más, y sin ello es indiferente tener ojos y oídos o no tenerlos. Lo que hace falta es silencio interior y una conciencia despierta. Las puertas de la mente solo se pueden abrir, solo pueden decir algo y escuchar cuando tenemos esta predisposición.

Espero que durante el tiempo que dure nuestro retiro de meditación encuentres este tipo de escucha. Cuando aprendas a hacerlo, te acompañará el resto de tu vida. Puedes liberarte de muchas preocupaciones triviales simplemente haciendo esto. Puedes despertar al

maravilloso y misterioso universo que hay fuera, y experimentar la eternidad y la infinita luz de la conciencia que se esconde detrás del bullicio de la mente.

Ver correctamente y oír correctamente no son solo necesarios en este retiro de meditación, sino que son la base de una vida correcta. Del mismo modo que todo se refleja con claridad cuando el lago está totalmente en calma y no hay ondas, la verdad y la divinidad también se reflejan en ti cuando estás tan tranquilo y quieto como un lago.

Veo que dentro de ti se está formando un silencio. Tu mirada -ese anhelo que está surgiendo en tu interior- me invita a decir lo que quiero decir, me invita a revelarte las verdades que he visto y que me han llegado al alma, y tu corazón está ansioso e impaciente por entenderlas. Viéndote tan anhelante y dispuesto, mi corazón también se abre a ti. Sin duda, en un entorno tan tranquilo y con un estado de paz mental como el que hay aquí te podré decir lo que quiero transmitirte. Si estuviera ante unos corazones sordos, me abstendría. ¿No se queda fuera la luz cuando las puertas de tu casa están cerradas? Del mismo modo, a veces me quedo esperando en la puerta de muchas casas. Pero el hecho de que tus puertas estén abiertas es una buena señal. Es un buen comienzo.

A partir de mañana por la mañana comenzará una estancia de cinco días para llevar a cabo este experimento de meditación. Dentro de ese contexto me gustaría decirte ahora algunas cosas. Para poder meditar, para descubrir la

verdad, primero tienes que preparar el terreno de tu mente como prepararías la tierra si fueras a cultivar flores. Por ello me gustaría explicarte unos *sutras*, unos puntos clave.

El primer *sutra* es vivir en el presente. Durante los días del retiro no te dejes llevar por la corriente mecánica de tu pensamiento del pasado y el futuro. El momento vivo, el único momento que realmente existe, se pierde y se nos pasa por culpa de esto. El pasado y el futuro no existen. El pasado solo está en la memoria, y el futuro solo está en la imaginación. El presente es el único momento verdadero y vivo. Si queremos conocer la verdad, eso solo puede ocurrir estando en el presente.

Durante estos días de meditación, libérate conscientemente del pasado y del futuro. Acepta que no existen. Lo único que existe es el momento actual, el momento en el que estás ahora. Tienes que vivir en este momento y hacerlo con totalidad.

Esta noche intenta dormir profundamente como si te hubieses liberado de todo tu pasado. Muere al pasado. Y por la mañana despiértate a un nuevo día como una persona nueva. No dejes que se levante la misma persona que se acostó ayer. Déjala que siga durmiendo para siempre. Y que en su lugar se despierte una persona siempre nueva y siempre fresca.

Acuérdate de vivir en el presente constantemente a lo largo del día, y estate atento para que no se desencadene el pensamiento mecánico del pasado y el futuro. Para eso solo basta con estar atento. Si lo estás, ese pensamiento

mecánico no se desencadenará. La conciencia destruye ese hábito.

El segundo *sutra* es vivir naturalmente. El comportamiento humano es completamente artificial y formal. Siempre estamos envueltos por una falsa capa que, en última instancia, hace que olvidemos nuestra verdadera identidad. Tienes que desprenderte de esa falsa piel y deshacerte de ella. No nos hemos reunido aquí para montar una obra de teatro, sino para conocernos a nosotros mismos y realizarnos. Del mismo modo que los actores se quitan todo el vestuario y el maquillaje después de representar la función y lo apartan a un lado, en estos cinco días tendrás que quitarte tu falsa máscara, tirarla y permitir que salga tu parte original y natural, y vivir de esa manera. La meditación solo se da cuando la vida es sencilla y natural.

Durante estos días de meditación no tendrás una posición social, no serás nadie especial, no tendrás un estatus. Quítate todas esas máscaras. Simplemente serás tú, un ser humano corriente sin nombre, ni estatus, ni clase, ni familia, ni casta..., simplemente una persona anónima, un individuo cualquiera. Tienes que vivir así. Y recuerda que esa es nuestra auténtica realidad.

El tercer *sutra* es estar solo. La vida meditativa surge en la soledad más absoluta, estando completamente solo. Sin embargo, por lo general el ser humano no está solo. Siempre está rodeado de personas. Y cuando no está con la

multitud exterior, está con la multitud interior. Tenemos que dispersar a esa multitud.

No dejes que se amontonen en tu interior. Cuando estés en el exterior, vive también como si estuvieras solo en este retiro. Nos hemos olvidado de nosotros mismos en medio de tantas relaciones. Todas esas relaciones –ser el enemigo o el amigo de alguien, el padre o el hijo, la mujer o el marido– se han ido apoderando de ti hasta tal punto de que ahora eres incapaz de reconocer tu propia identidad. ¿Alguna vez has intentado imaginarte quién serías fuera del entorno de tus relaciones? ¿Alguna vez te has deshecho de las vestiduras de todas esas relaciones y te has visto desprovisto de ellas? Tienes que diferenciarte de todas esas relaciones y darte cuenta de que no eres el hijo de tu padre ni de tu madre, ni el marido de tu mujer, ni el padre de tus hijos, ni el amigo de tus amigos, ni el enemigo de tus enemigos; si lo haces, verás que lo que queda es tu verdadero ser. Esa entidad que queda es lo que eres. Durante estos días tendrás que vivir tú solo dentro de ese ser.

Si cumples estos *sutras*, tu mente llegará a un estado que es absolutamente imprescindible para alcanzar la paz y la verdad. Además de estos tres *sutras*, me gustaría explicarte los dos tipos de meditación que vamos a empezar a practicar a partir de mañana.

La primera meditación es para practicarla por las mañanas. Durante esta meditación tienes que mantener la espalda recta, cerrar los ojos y enderezar el cuello. Los

labios deben estar cerrados y la lengua tocando el paladar. Respira lenta y profundamente. Enfoca tu atención hacia el ombligo. Sé consciente del temblor que sientes ahí debido a tu respiración. Esto es lo único que tienes que hacer. Este experimento calma la mente y la vacía completamente de pensamientos. Partiendo de ese vacío podrás adentrarte en tu interior.

La segunda meditación es para las noches. Túmbate cómodamente en el suelo y deja que tus extremidades se relajen del todo. Cierra los ojos y durante unos dos minutos dile a tu cuerpo que se vaya relajando. Y el cuerpo se relajará poco a poco. Después dile a tu respiración que se vaya calmando durante dos minutos, y tu respiración se calmará. Finalmente, dile a tus pensamientos que se detengan durante otros dos minutos. Esta sugestión intencionada te producirá una relajación, una tranquilidad y un vacío absolutos. Cuando la mente se haya tranquilizado del todo, sé completamente consciente de tu ser interior y conviértete en un testigo de esa paz. El ser testigo de todo esto te conducirá hasta tu ser.

Debes hacer estas dos meditaciones. De hecho, realmente es una estrategia artificial y no tienes que agarrarte a ella. Con su ayuda podrás disolver la inquietud de la mente. Y del mismo modo que después de subir a un sitio ya no necesitamos la escalera, algún día también podrás renunciar a estos métodos.

La meditación alcanza la perfección el día que ya no la necesitamos.

Ese estado se llama *samadhi*, iluminación.

Ahora ya ha ido cayendo la noche y el cielo se ha llenado de estrellas. Los árboles y los valles se han ido a dormir. Y nosotros también lo haremos. ¡Qué tranquilo y silencioso está todo! Nos fundiremos con este silencio. Cuando estamos profundamente dormidos, cuando dormimos sin soñar, vamos al sitio donde habita la divinidad. La naturaleza nos ha concedido este *samadhi* espontáneo y no consciente. También podemos llegar a ese sitio a través de la meditación, pero en ese caso lo hacemos de una forma consciente y atenta. Esa es la única diferencia. Y, de hecho, es una diferencia enorme. En el primer caso nos vamos a dormir, y en el segundo nos despertamos.

Ahora nos dormiremos con la esperanza de que también sea posible despertar. La esperanza, si va acompañada de determinación y propósito, se cumple, sin lugar a dudas. Que la existencia nos guíe a lo largo de este camino. Esa es mi única oración.