



OSHO

INTIMIDAD

La confianza en uno mismo y en otro

DEBOLSILLO
2013

falta ni has perdido nada. Eres perfecto, si es que existe alguna posibilidad de perfección.

Trata de comprender esto, porque solo entonces podrás comprender la parábola de Chuang Tzu. Es una de las más hermosas parábolas jamás contadas, y profundiza en el mecanismo de la mente humana. ¿Por qué te empeñas en llevar ideales en tu mente? ¿Por qué no eres suficiente tal y como eres? En este mismo momento, ¿por qué no eres como los dioses? ¿Quién te lo impide? ¿Quién se interpone en tu camino? ¿Por qué no puedes disfrutar de este momento y ser feliz? ¿Dónde está el impedimento?

El impedimento lo pone el ideal. ¿Cómo puedes disfrutar? Estás lleno de rabia, y la rabia tiene que desaparecer en primer lugar. ¿Cómo puedes ser dichoso? Estás lleno de sexualidad, y el sexo tiene que desaparecer en primer lugar. ¿Cómo puedes ser como dioses que festejan este momento? Estás lleno de aversión, rabia, pasión: tienen que desaparecer, y después serás como los dioses.

Así se crea el ideal, y del ideal surge la censura. Compárate con el ideal, y nunca serás perfecto, porque es imposible. Si dices «Si...», la dicha resulta imposible, porque ese «si...» es la mayor preocupación.

Si dices: «Si se cumplen esas condiciones, seré dichoso», esas condiciones jamás se cumplirán. Y, en segundo lugar, incluso si logran a cumplirse las condiciones, habrías perdido la capacidad de disfrutar. Y además, cuando se cumplan esas condiciones —cosa rara, porque no es posible—, tu mente creará nuevos ideales.

Así es como pierdes la vida, en una y otra vida. Creas un ideal y quieres ser ese ideal; después te sientes inferior y censurado. Por los sueños de tu mente te condenas; los sueños te perturban.

Lo que yo te digo es justo lo contrario. Sé como los dioses en

Adversarios imaginarios



UNA PARÁBOLA de Chuang Tzu:

Érase una vez un hombre a quien le alteraba tanto ver su propia sombra y le disgustaban tanto sus propias pisadas que decidió librarse de ellas.

Se le ocurrió un método: huir. Así que se levantó y echó a correr, pero cada vez que ponía un pie en el suelo había otra pisada, mientras que su sombra le alcanzaba sin la menor dificultad.

Atribuyó el fracaso al hecho de no correr suficientemente deprisa. Corrió más y más rápido, sin parar, hasta caer muerto.

No comprendió que simplemente con ponerse en un lugar sombreado, su sombra se desvanecería, y que si se sentaba y se quedaba inmóvil, no habría más pisadas.

El hombre crea su propia confusión porque se rechaza a sí mismo, se autocensura, no se acepta. Y así se crea una cadena de confusión, de infelicidad y caos interior. ¿Por qué no te aceptas como eres? ¿Qué te pasa? La existencia entera te acepta tal y como eres, pero tú no.

Tienes un ideal que alcanzar. Ese ideal siempre está en el futuro: así ha de ser, porque un ideal no puede existir en el presente. Y el futuro no está en ninguna parte; está aún por nacer. Pero debido a ese ideal vives en el futuro, que no es sino un sueño. Debido al ideal no puedes vivir aquí y ahora. Debido al ideal te autocensuras.

Todas las ideologías, todos los ideales son condenatorios porque crean una imagen en la mente. Y cuando te comparas con esa imagen, siempre piensas que te falta algo, que has perdido algo. Ni te



Todas las ideologías,
todos los ideales son
condenatorios,
porque crean una
imagen en la mente.
Y cuando te
comparas con esa
imagen, siempre
piensas que te falta
algo.

este mismo momento. Permite que haya rabia, sexo, codicia: ¡celebra la vida! Y después serás capaz de sentir más alegría, más dicha, menos codicia, menos sexo. Entonces habrás encontrado el camino. No puede ser de otro modo. Cuando una persona puede festejar la vida plenamente, todo lo malo desaparece, pero si primero intentas soluciones para que desaparezca lo malo, jamás desaparecerá.

Es como luchar con la oscuridad. Tu casa está llena de oscuridad y preguntas: «¿Cómo encender una vela? Antes de encender una vela hay que disipar esta oscuridad.» Eso es lo que has estado haciendo. Dices que primero ha de desaparecer la codicia, y entonces llegará el éxtasis. ¡Qué estupidez! Dices que primero tiene que desaparecer la oscuridad para encender una vela, como si la oscuridad pudiera ponerte trabas. La oscuridad no tiene entidad, no es nada, no tiene solidez. Es sencillamente una ausencia, no una presencia. Es sencillamente la ausencia de luz: enciende la luz y se disipará la oscuridad.

Disfruta, sé una llama dichosa, y todo lo malo desaparecerá. La cólera, la codicia, el sexo, lo que sea: no son nada sólido, sino la simple ausencia de una vida dichosa, extática.

Porque no puedes disfrutar, te enfadas. No porque nadie te provoque el enfado; sencillamente, no puedes disfrutar, te sientes desgraciado y te enfadas. Los demás son simples excusas. Porque no puedes divertirme, no te llega el amor; de ahí el sexo. Eso es conformarse con las sombras. Y entonces la mente dice: «Primero destruye todo esto y después Dios descenderá.» Es una de las estupideces más evidentes de la humanidad, la más antigua, y sigue a todo el mundo.

Te resulta difícil pensar que en este mismo momento eres como los dioses, pero yo te pregunto: ¿qué falta? ¿Qué falta? Estás vivo, respirando, consciente; ¿qué más necesitas? En este mismo momento, sé como los dioses. Incluso si sientes que es solo un «como si»; no te preocupes. Incluso si piensas: «Solo estoy fingiendo ser como un dios.» Empieza con el «como si», y pronto seguirá la realidad, en realidad eres. Y en cuanto empieces a existir como un dios,

desaparecerá toda la desdicha, toda la confusión, toda la oscuridad. Transfórmate en luz, y en esa transformación no habrá condiciones que cumplir.

A continuación voy a comentar esta hermosa parábola.

Érase una vez un hombre a quien le alteraba tanto ver su propia sombra y le disgustaban tanto sus propias pisadas que decidió librarse de ellas.

Recuerda que tú eres ese hombre, que ese hombre existe en todos. Así has estado actuando, esta lógica es también la tuya: huir de la sombra. A ese hombre le alteraba ver su propia sombra. ¿Por qué? ¿Qué tiene de malo una sombra? ¿Por qué tendría que alterarte una sombra? Porque quizá hayas oído contar que los dioses no tienen sombra, que cuando caminan no aparece su sombra. A ese hombre le alteraban los dioses.

Se cuenta que el sol se eleva en el cielo y que cuando los dioses caminan no tienen sombras: son transparentes. Pero yo os digo: es solo como un sueño. En ninguna parte existe, ni puede existir, nada sin sombra. Si es, tiene sombra. Si no es, entonces la sombra desaparece.

Ser significa crear una sombra. Tu ira, tu sexo, tu codicia: todo son sombras. Pero recuerda que son sombras. Son en un sentido, y en otro no son: ese es el significado de una sombra. No tiene solidez. Una sombra es simplemente una ausencia. Tú estás de pie, los rayos del sol caen sobre ti, y debido a tu presencia, unos cuantos rayos no pueden pasar. Entonces se crea la figura, la figura de la sombra. No es sino una ausencia. Tú obstruyes el sol; por eso se crea la sombra.

La sombra no tiene solidez, y tú sí. Tú eres sólido. Tú eres sólido, y por eso se crea la sombra. Si fueras como un fantasma, no habría sombra. Y los ángeles del cielo no son sino fantasmas, soñados por ti y por tus ideólogos, los creadores de ideales. Ese hombre estaba alterado porque había oído decir que solo puedes convertirte en dios cuando desaparece la sombra.



¿Qué es lo que te altera? Si profundizas, no encontrarás sino el ruido de tus pisadas.

Érase una vez un hombre a quien le alteraba tanto ver su propia sombra y le disgustaban tanto sus propias pisadas que decidió librarse de ellas.

¿Qué es lo que te altera? Si profundizas, no encontrarás sino el ruido de tus pisadas. ¿Por qué te altera tanto el ruido de tus pisadas? Tienes solidez, de modo que tiene que haber algún ruido, tienes que aceptarlo. Pero ese hombre había oído que los dioses no proyectan sombra, y que cuando caminan no suenan pisadas. Esos dioses no son sino sueños; solo existen en la mente. ¡Ese cielo no está en ninguna parte! Cuando algo existe, se crea el sonido a su alrededor: pisadas, sombras. Así son las cosas, y no se puede hacer nada para cambiarlas. Así es la naturaleza. Si se intenta hacer algo

al respecto, irá mal. Si intentas hacer algo para cambiarlo, desperdiciarás toda tu vida, y al final comprenderás que no has llegado a ninguna parte. La sombra sigue proyectándose, las pisadas haciendo ruido, y la muerte llama a tu puerta.

Antes de que la muerte llame a tu puerta, acéptate, y entonces se producirá un milagro. El milagro consiste en que, cuando te aceptas, no escapas

de ti mismo. Ahora mismo, todos estáis escapando de vosotros mismos. Aun si acudís a mí, es como una parte de la huida. Por eso no podéis alcanzarme: existe una distancia. Si habéis acudido a mí como escapatoria no conseguiréis nada, porque mi trabajo consiste en ayudaros a que no escapéis de vosotros mismos. No lo intentéis; no podéis ser otros. Cada cual tiene un destino y una individualidad concretos.

El dedo pulgar de cada persona tiene una huella individual, única —jamás ha existido ni existirá el mismo pulgar; solo pertenece a una persona y no puede haber otro igual—, y lo mismo ocurre con tu ser. Tienes un ser único e individual, incomparable, que no ha existido antes ni volverá a existir. ¡Celébralo! ¡A todo el mundo le

Tienes un ser único e individual, incomparable, que no ha existido antes ni volverá a existir.
¡Celébralo!

ocurre algo único, porque Dios le ha dado un regalo único a cada uno, y tú lo censuras! ¡Quieres algo mejor! Quieres ser más listo que la existencia, más sabio que el tao: pues te equivocas.

Recuerda que la parte nunca puede ser más sabia que el todo, y que lo haga el todo es definitivo y tú no puedes cambiarlo. Si te esfuerzas por hacerlo, simplemente desperdiciarás tu vida y no conseguirás nada.

El todo es inmenso; tú un átomo. El océano es inmenso; tú una gota en él. El océano es salado y tú intentas lo imposible, ser dulce. Pero el ego desea hacer lo imposible, lo difícil, lo que no puede hacerse. Y Chuang Tzu dice: «Lo fácil es bueno.» ¿Por qué no puedes hacer lo fácil y aceptarlo? ¿Por qué no decir sí a la sombra? En cuanto dices sí, lo olvidas; desaparece, al menos de la mente, aunque se quede en el cuerpo.

Pero ¿cuál es el problema? ¿Cómo puede crear un problema una sombra? Ahora mismo estás creando un problema por todo. Ese hombre estaba confuso, alterado, por ver su sombra. Le habría gustado ser un dios, le habría gustado no tener sombra.

Pero tú ya eres como un dios y no puedes ser nada que ya no seas. ¿Cómo? Solo puedes ser lo que eres: la transformación consiste en avanzar hacia el ser, que ya existe. Puedes ir de aquí para allá, llamar a las puertas de otros, pero solo estarás jugando al escondite contigo mismo. De ti depende a cuántas puertas llames. Al final llegarás a tu puerta, y comprenderás que tu puerta siempre ha estado allí. Nadie puede llevársela. Nadie puede quitarte la naturaleza, el tao.

A ese hombre le alteraba su sombra. El método que se le ocurrió fue huir de ella: lo que hace todo el mundo. Parece como si la mente tuviera una lógica depravada. Por ejemplo, estás enfadado. ¿Qué debes hacer? La mente te dirá: «No te enfades; prométeelo.» Y

¿Por qué no decir sí a la sombra? En cuanto dices sí, la olvidas; desaparece, al menos de la mente, aunque se quede en el cuerpo.

entonces, ¿qué ocurre? Reprimas la ira, y cuanto más la reprimas, más descenderá a las raíces de tu ser. Entonces, lo que ocurrirá no será que unas veces estés enfadado y otras no; si has reprimido demasiado, estarás *continuamente* enfadado. Se te meterá en la sangre, te envenenará, se extenderá a todas tus relaciones. Incluso si estás enamorado, la ira estará allí y el amor se hará violento. Incluso si intentas ayudar a alguien, la ayuda se envenenará porque el veneno está dentro de ti. Y lo llevarás en todos tus actos, serán un reflejo de ti. Cuando vuelvas a sentir lo mismo, la mente dirá: «No has reprimido lo suficiente; reprime más.» La ira surge por la represión, y la mente dice: «¡Reprimela más!» Y entonces sentirás más ira.

Tu mente es sexual por la represión, y la mente dice: «Reprime lo más. Busca nuevos métodos, formas y medios para reprimirlo, de modo que florezca el celibato.» Pero así no puede florecer. Mediante la represión, el sexo no solo entra en el cuerpo, sino en la mente, y se convierte en algo cerebral. Entonces la persona no para de pensar en ello, una y otra vez, y de ahí que exista tanta pornografía en el mundo.

¿Por qué os gusta ver fotografías de mujeres desnudas? ¿Es que las mujeres no valen lo suficiente por sí mismas? ¡Sí, más que suficiente! Entonces, ¿qué necesidad hay? La fotografía es siempre más sexual que una mujer real. Una mujer real tiene un cuerpo y una sombra, y sus pisadas suenan, y se oye el ruido. Una fotografía es un sueño; es algo completamente mental, cerebral, sin sombra. Una mujer real suda y desprende olor corporal; una fotografía no suda. Una mujer real se enfada; una fotografía no. Una mujer real envejece, se hace vieja. Una fotografía siempre mantiene la juventud. Una fotografía es solo mental. Quienes reprimen el sexo en el cuerpo lo llevan a la mente; su mente se mueve en medio de la sexualidad y se convierte en una enfermedad.

Es normal que tengas hambre, pero si estás pensando en comida continuamente, eso es una obsesión y una enfermedad. Es normal comer cuando se tiene hambre, y se acabó, pero si nada te sacia, todo se va a la mente.

La esposa del mulá Nasruddin estaba enferma y la operaron. Al cabo de unos días salió del hospital y preguntó:

—¿Cómo está tu esposa? ¿Se ha recuperado de la operación?

Él respondió:

—No. Todavía sigue hablando de ella.

Si piensas en algo, si hablas de algo, está ahí. Y entonces es más peligroso porque el cuerpo se recuperará, pero la mente puede continuar sin cesar, hasta el infinito. El cuerpo puede recuperarse, pero la mente no.

Si reprimas el hambre en el cuerpo, se irá a la mente. No te has deshecho del problema; lo has empujado aún más adentro. Si reprimas algo, llegará hasta las raíces, y entonces la mente dirá que si no lo logras, algo anda mal, que no te esfuerzas lo suficiente, que debes esforzarte más.

Se le ocurrió un método: huir.

La mente solo tiene dos alternativas: luchar o huir. Siempre que se presenta un problema, la mente dice: lucha o escapa, y las dos soluciones son erróneas. Si luchas seguirás con el problema. Si luchas, el problema continuará. Si luchas, estarás dividido, porque el problema no se encuentra fuera, sino dentro.

Por ejemplo, si sientes ira y luchas, ¿qué ocurrirá? Que la mitad de tu ser estará con la ira y la otra mitad con la idea de luchar. Como si tus dos manos se pusieran a pelear. ¿Quién ganaría? Simplemente desaprovecharías tus energías. Nadie resultaría victorioso. Puedes engañarte a ti mismo y pensar que has reprimido tu ira, que le has bajado los humos, pero tendrás que hacerlo continuamente, sin un momento de respiro. Si lo olvidas un solo instante, perderás la victoria.

Por eso, quienes han reprimido algo tienen que estar continuamente pendientes de ello. Siempre sienten miedo y no pueden relajarse. ¿Por qué resulta tan difícil relajarse? ¿Por qué no puedes dormir? ¿Por qué no puedes relajarte? Por haber reprimido tantas cosas. Tienes miedo de que, si te relajas, vuelvan a aparecer. Las así llamadas personas religiosas no pueden relajarse; siempre están tensas, y esta es la causa de la tensión. Han reprimido algo, y les dices que se

relajen? Saben que si lo hacen volverá el enemigo. La mente piensa: lucha —y si luchas reprimes— o huye. Pero ¿adónde? Incluso si te vas al Himalaya te seguirá la ira: es tu sombra. Te seguirá el sexo: es tu sombra. Vayas a donde vayas, te acompañará tu sombra.

Se le ocurrió un método: huir. De modo que se levantó y echó a correr, pero cada vez que ponía un pie en el suelo sonaba una pisada, mientras que su sombra le alcanzaba sin la menor dificultad.

¡Qué sorpresa! Corría muy deprisa, pero la sombra no tenía dificultades para seguirle, sin siquiera sudar, sin jadear. La sombra no tenía ninguna dificultad porque una sombra no es sólida, no es nada. El hombre sudaba y respiraba con dificultad, pero la sombra siempre iba a su lado. La sombra no puede dejarte así: ni luchando ni huyendo. ¿Adónde irás? Vayas a donde vayas, llevarás tu persona y tu sombra.

Atribuyó el fracaso a no correr suficientemente deprisa. De modo que corrió más y más rápido, sin parar, hasta que cayó muerto.

Hay que comprender la lógica de la mente. Si no la comprendes serás su víctima. La mente tiene una lógica viciosa, es un círculo vicioso. Ese hombre es totalmente lógico; no se puede encontrar ningún error en su lógica, ningún fallo. Es un lógico tan perfecto como Aristóteles.

Dice que si la sombra le sigue, se debe a que no corre lo suficientemente deprisa. Si corre cada vez más deprisa, llegará un momento en el que la sombra no pueda alcanzarle. Pero la sombra es la suya, y no es nadie. No es que nadie le siga: en ese caso, su lógica sería correcta.

Este hombre tendría razón si le siguiera alguien. Entonces tendría toda la razón del mundo: no corre lo suficientemente rápido y por eso el otro puede seguirle. Pero se equivoca, porque no hay nadie más. La mente resulta inútil.

La mente para los demás, la meditación para ti. La mente para

¿Por qué no puedes relajarte? Por haber reprimido tantas cosas. Tienes miedo de que, si te relajas, vuelvan a aparecer.

los demás, para ti la no mente: en eso insisten Chuang Tzu, el zen, los sufíes, los hasids, todos aquellos que saben y todos los que han sabido: Buda, Jesús, Mahoma. Lo fundamental es que puedes usar la mente para los demás, y la no mente para ti.

Ese hombre tuvo problemas porque usó la mente para sí mismo, y la mente sigue sus propias pautas. La mente le decía: «¡Más deprisa, más deprisa! Si corres lo suficientemente rápido, la sombra no podrá seguirte.»

Atribuyó el fracaso a no correr lo suficientemente deprisa.

El fallo estaba allí desde el principio, por correr. Pero la mente no puede decir eso; no se la ha alimentado para eso. Es un ordenador, un mecanismo al que hay que alimentar. No puede darte nada nuevo, solo devolverte lo que le has metido. La mente no puede darte nada nuevo: lo que te dé es algo prestado. Y si eres adicto a escuchar lo que dice, siempre tendrás problemas cuando quieras volver hacia ti mismo. Cuando se produce una transformación, un dirigirse a la fuente, se te presentarán dificultades. Entonces la mente resulta totalmente inútil; aún más: un obstáculo, algo nocivo. Tienes que olvidarte de ella.

Una cosa que he oído contar: Un día, el hijo del mulá Nasruddin volvió a casa de su centro de estudios progresista con un libro de sexología. Su madre se sintió muy incómoda pero esperó a que llegara el mulá. Había que hacer algo: ¡ese centro progresista iba demasiado lejos! Cuando llegó el mulá Nasruddin, su mujer le enseñó el libro.

Nasruddin subió a buscar a su hijo. Le encontró en su habitación, besando a la criada. Le dijo:

—Hijo, cuando termines los deberes, baja a verme.

¡Es lógico! La lógica tiene sus pasos, y un paso va detrás de otro, y así sucesivamente. Ese hombre siguió a la mente, corrió cada vez más deprisa, sin parar, hasta caer muerto. Más y más deprisa, sin parar... Solo puede sobrevenir la muerte.

Hay que comprender la lógica de la mente. Si no la comprendes, serás su víctima.

¿Te has parado a observar que aún no te ha sobrevenido la vida? ¿Te has parado a pensar que nunca has tenido un solo momento de vida como tal? No has experimentado ni un solo momento de la dicha de la que hablan Chuang Tzu y Buda. ¿Y qué va a ocurrirte? No te va a ocurrir nada, salvo la muerte. Y cuanto más te aproximas a la muerte, más deprecias corras, porque piensas que si vas más rápido escaparás.

¿Adónde vas, tan deprisa? Los seres humanos y la mente humana siempre han enloquecido por la velocidad, como si fuéramos a algún lado y tuviéramos que ir rápidamente, cada vez más rápidos. Pero ¿adónde vas? En último término, tanto si vas rápida como lentamente, llegas a la muerte. Y todo el mundo llega en el momento preciso, sin perder un solo instante. Todo el mundo llega allí en el momento preciso; nadie llega tarde. He oído decir que algunas personas han llegado a la muerte antes de tiempo, pero nunca que nadie haya llegado tarde. Algunos llegan antes de tiempo gracias a sus médicos...

Atribuyó el fracaso a no correr lo suficientemente deprisa. De modo que corrió cada vez más rápido, sin parar, hasta que cayó muerto. No comprendió que simplemente con ponerse en un sitio sombreado, su sombra se desvanecería.

¡Lo más fácil del mundo! Si te pones en un lugar sombreado, donde no hay sol, la sombra desaparece, porque es el sol lo que crea una sombra. Es la ausencia de los rayos del sol. Si estás bajo la sombra de un árbol, desaparece tu sombra.

No comprendió que simplemente con ponerse en un lugar sombreado, su sombra se desvanecería.

Ese lugar sombreado se llama silencio, se llama paz interior. No escuches la mente; entra en el lugar sombreado, en el silencio interior donde no penetran los rayos del sol.

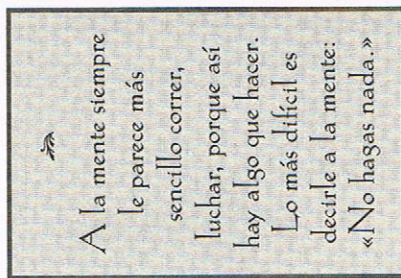
Te mantienes en la periferia: ahí está el problema. Te quedas en medio de la luz del mundo exterior, donde existen las sombras. Cierres los ojos y entra en la zona sombreada. En el momento en que cierras los ojos desaparece el sol. De ahí que toda meditación se realice con los ojos cerrados, porque te trasladas hacia tu propia zona

umbria. En el interior no hay ni sol ni sombra. Fuera está la sociedad, y toda clase de sombras. ¿Te has parado a pensar que tu ira, tu sexo, tu codicia, tu ambición, forman parte de la sociedad? Si realmente te retiras al interior y dejas fuera la sociedad, ¿dónde está la ira? ¿Y el sexo? Pero recuerda que, al principio, cuando cierras los ojos no se quedan realmente cerrados. Llevas imágenes del exterior al interior, y te encontrarás con el reflejo de la misma sociedad. Pero si continúas avanzando hacia el interior, tarde o temprano la sociedad se quedará fuera. Tú estás dentro, la sociedad fuera: te has trasladado de la periferia al centro.

En este centro reina el silencio: ni ira ni no ira, ni sexo ni celibato, ni codicia ni no codicia, ni violencia, porque todo eso ha quedado fuera. Recuerda también que los opuestos están fuera; dentro de ti no eres ni esto ni aquello. Eres un ser simple, puro. A eso me refiero cuando hablo de ser como un dios. Un ser puro sin opuestos que luchan o luchan; simplemente un ser. Te has trasladado al lugar sombreado.

No comprendió que con solo trasladarse a un lugar sombreado se desvanecería su sombra, y que si se sentaba y se quedaba quieto no habría más pisadas. Así de sencillo. Pero lo sencillo le resulta difícil a la mente, porque siempre le parece más sencillo correr, luchar, porque así hay algo que hacer. Lo más difícil es decirle a la mente: «No hagas nada.» La mente pedirá: «Dame al menos un mantra, para que pueda repetir con los ojos cerrados «Om, Om... Ram, Ram». Algo que hacer, porque, ¿cómo vamos a quedarnos sin hacer nada, sin nada por lo que correr, sin nada que perseguir?»

La mente es actividad, y el ser absoluta inactividad. La mente es correr; el ser, quedarse quieto. La periferia se mueve; el centro no. Fíjate en una rueda: se mueve, pero el centro alrededor del que se



mueve es completamente estático, inmóvil. Tu ser es eternamente inmóvil, y la periferia se mueve continuamente. Este es el punto que hay que recordar en la danza de los derviches, la meditación gítoria sufí. Cuando la practiques, deja que tu cuerpo sea lo periférico: el cuerpo se mueve, y tú te mantienes eternamente inmóvil. Conviértete en una rueda. El cuerpo es la rueda, la periferia, y tú el centro. Al cabo de poco tiempo te darás cuenta de que, aunque el cuerpo se mueve cada vez más deprisa, por dentro notas que no te mueves, y que cuanto más deprisa se mueve el cuerpo, mejor, porque entonces se crea el contraste. De repente, tú y tu cuerpo sois distintos.

La mente es actividad, y el ser absoluto inactividad. La mente es correr; el ser, quedarse quieto. La periferia se mueve; el centro no.

Pero te mueves continuamente con el cuerpo, y no puede haber separación. Siéntate un momento. Es suficiente: sencillamente sentarte, sin hacer nada. Sentado, cierra los ojos, deja que las cosas se equilibren. Tardarás tiempo, porque has estado desequilibrado durante muchas vidas. Has intentado crear problemas de todo tipo. Es una cuestión de tiempo, solo de tiempo. No tienes que hacer nada: siéntate tranquilamente, y mira... Quienes creen en el zen lo llaman *zazen*, que significa quedarse sentado, sin hacer nada.

Esto es lo que dice Chuang Tzu: *No comprendió que simplemente con ponerse en un lugar sombreado, se habría desvanecido su sombra, y que si se hubiera sentado, sin moverse, ya no habría más pisadas.*

No había necesidad de luchar, ni de escapar. Lo único que hacía falta era adentrarse en la zona de sombra y quedarse quieto.

Y eso es lo que hay que hacer durante toda la vida. No luches contra nada y no intentes escapar de nada. Deja que las cosas sigan su curso. Mucho más sencillo: cierra los ojos y ve al centro, donde ni un solo rayo de sol puede penetrar. No existe la sombra, y ese es

el significado del mito, que los dioses no proyectan sombras. No que existan dioses que no proyecten sombras, sino que el dios que está dentro de ti no proyecta sombra porque no penetra nada del exterior. No puede penetrar: está siempre en la zona umbrrosa.

Chuang Tzu llama a ese lugar umbrío tao, la naturaleza más profunda de tu ser.

Entonces, ¿qué hacer? En primer lugar, no hagas caso a la mente. Es una buena herramienta para el exterior pero una barrera para el interior. La lógica es buena para otras personas, pero no para uno mismo. Para abordar las cosas, se necesitan la lógica y la duda. La ciencia depende de la duda, y la religiosidad de la fe, de la confianza. Sencillamente, siéntate, con plena confianza en que predominará tu naturaleza interna. Siempre ocurre así; solo tienes que esperar, con paciencia. Y diga lo que diga tu mente, no hagas caso.

Escucha a tu mente para el mundo exterior, pero no para el interior; déjala a un lado. Y no hay necesidad de luchar con ella, porque si luchas, puede influirte. Sencillamente, déjala a un lado. En eso consiste la fe. La fe no consiste en una lucha con la mente: si

luchas, el enemigo te impresiona. Y recuerda que ni siquiera los amigos ejercen tanta influencia como los enemigos. Si luchas continuamente contra alguien te influirá, porque tendrás que emplear las mismas técnicas para la lucha. Los enemigos llegan a parecerse. Resulta muy difícil mantenerse apartado del enemigo y guardar las distancias; acaba por influirte.

Y quienes empiezan a luchar con la mente se hacen grandes filósofos. Aunque hablen de la antimente, su discurso gira en torno a la mente. Pueden decir: «Ponte en contra de la mente», pero cualquier cosa que digan procede de la mente, incluso su enemistad.

Ni siquiera los amigos ejercen tanta influencia como los enemigos. Si luchas continuamente contra alguien, te influirá, porque tendrás que emplear las mismas técnicas para la lucha.

Tienes que seguir con el enemigo, y al final los enemigos llegan a un acuerdo y se hacen iguales.

Recuérdalo: no luches con la mente, porque si no, tendrás que doblegarte al acuerdo. Si quieres vencer a la mente tienes que discutir, y en eso radica el problema. Si quieres vencer a la mente tienes que valerte de las palabras. Sencillamente, déjalo a un lado. No se trata de ir en contra de la mente, sino de dejarla a un lado, igual que cuando sales a la calle te pones los zapatos y al volver a casa te los quitas; ni lucha ni nada. No les dices a los zapatos: «Voy a entrar en casa y ya no os necesito, así que os voy a dejar»; sencillamente te los quitas porque ya no los necesitas.

Así de sencillo, sin peleas. Lo fácil es bueno: ni luchas ni conflictos. Sencillamente dejas la mente a un lado, te trasladas a la umbría interior y te sientas. Entonces no oyes pisadas, no te sigue ninguna sombra, eres como un dios. Y solo se puede llegar a ser lo que ya se es. Por eso te digo que eres como un dios, que eres un dios. No te conformes con menos.