

DE LA MEDICACIÓN  
A LA MEDITACIÓN

DE LA  
**MEDICACIÓN**  
A LA  
**MEDITACIÓN**

LA MEDITACIÓN, BASE DE LA SALUD  
FÍSICA Y PSICOLÓGICA

**OSHO**



Primera edición revisada: octubre de 1996

## TRADUCIR DISCLAIMER

Título original: *From Medication to Meditation*

Traducción: Jorge Viñes Roig y Aquiles Valle

Cubierta: Rafael Soria

© Osho International Foundation 1994

Publicado por convenio con Osho International Foundation  
Bahnhofstr. 52, 8001 Zurich (Suiza)

De la presente edición en castellano:

© Neo Person Ediciones, 1996

Alquimia, 6

28933 Móstoles (Madrid) - España

Tels.: 91 614 53 46 - 91 614 58 49

Fax: 91 618 40 12

E-mail: [contactos@alfaomega.es](mailto:contactos@alfaomega.es) - [www.alfaomega.es](http://www.alfaomega.es)

Depósito Legal: M. -2005

I.S.B.N.: 84-88066-35-X

Impreso en España por: Artes Gráficas COFÁS, S.A. - Móstoles (Madrid)

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (artículos 270 y siguientes del Código Penal). El **Centro Español de Derechos Reprográficos** ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

## Índice

<i>Prólogo</i> ... ..	7
<i>1 Definición de salud</i> ... ..	37
<i>2 Estar sano significa estar completo</i> ... ..	49
<i>3 Las supersticiones de la ciencia médica</i> ... ..	55
<i>4 Enfoques alternativos de la salud</i> ... ..	65
<i>5 La función del sanador</i> ... ..	79
<i>6 Un tiempo para cuidar, un tiempo para amar</i> ... ..	83
<i>7 Manos que sanan</i> ... ..	87
<i>8 Meditación y psiquiatría</i> ... ..	95
<i>9 Respetar el cuerpo</i> ... ..	113
<i>10 Las raíces de la tensión</i> ... ..	119
<i>11 Las claves de la relajación</i> ... ..	125
<i>12 Estrés e hipertensión</i> ... ..	131
<i>13 Depresión, la enfermedad del hombre rico</i> ... ..	141
<i>14 Comida y salud</i> ... ..	151
<i>15 El dolor</i> ... ..	185
<i>16 El sueño</i> ... ..	209
<i>17 El envejecimiento</i> ... ..	225
<i>18 Morir con dignidad</i> ... ..	235
<i>19 El sida</i> ... ..	247
<i>20 Una mirada al futuro</i> ... ..	255
<i>21 El poder sanador de la risa</i> ... ..	269
<i>Acerca del autor</i> ... ..	279

## *Prólogo*

*Medicina y meditación: una charla de Osho ante la Asociación Médica, en India.*

**E**L HOMBRE ES una enfermedad. Las enfermedades le ocurren al hombre, pero el hombre es, en sí mismo, también una enfermedad. Ése es su problema y, también, lo que le hace un ser único. Ésa es su buena fortuna y también su infortunio. Ningún otro animal de la Tierra es tan problemático, está tan ansioso, tan tenso, tan enfermo como el hombre. Y ésta ha sido la condición que le ha impulsado a su desarrollo, a su evolución; porque «enfermedad» significa que no podemos ser felices con lo que somos, que uno no puede aceptar lo que es. Es la propia enfermedad la que ha provocado el dinamismo del hombre, su inquietud, pero al mismo tiempo su desdicha; porque el hombre está inquieto, es infeliz, sufre.

Ningún otro animal excepto el hombre tiene la capacidad de enloquecer. A menos que el hombre trastorne a un animal, el animal no se vuelve loco por sí mismo; no se vuelve neurótico. En la selva los animales no se vuelven locos; se trastornan en un circo. En la selva, la vida de un animal no se

deforma; se pervierte en un zoo. Ningún animal se suicida; solamente el hombre es capaz de suicidarse.

Dos métodos han sido utilizados para entender y sanar la enfermedad llamada hombre: uno es la medicina, el otro es la meditación. Ambos son tratamientos para la misma enfermedad. Es conveniente comprender que la medicina analiza cada enfermedad del hombre por separado; es un enfoque que analiza las partes. La meditación considera que el propio hombre es la enfermedad; la meditación considera que la personalidad del hombre es la enfermedad. La medicina cree que las enfermedades le sobrevienen al hombre y se van, que son algo ajeno al hombre. Pero poco a poco esta diferencia ha disminuido y la ciencia médica también ha empezado a señalar: «No trates la enfermedad, trata al paciente».

Ésta es una declaración de suma importancia, porque ello significa que la enfermedad no es otra cosa que una forma de vida que vive el paciente. Cada hombre enferma de una forma diferente. Las enfermedades también tienen su propia individualidad, su personalidad. El hecho de que yo sufra de tuberculosis y tú también sufras de tuberculosis no prueba que los dos seamos el mismo tipo de paciente. Hasta nuestras tuberculosis nos afectarán de forma diferente, porque somos dos individuos diferentes. Y puede suceder que el tratamiento que cure mi tuberculosis no alivie en nada tu enfermedad. Así que, en el fondo, la raíz está en el paciente, no en la enfermedad.

La medicina trata las enfermedades del hombre muy superficialmente. La meditación aborda al hombre desde adentro. En otras palabras, se puede decir que la medicina trata de sanar al individuo desde fuera y la meditación trata de mantener sano el ser interno de la persona. Ni la ciencia de la meditación puede estar completa sin la medicina, ni la ciencia de la medicina está completa sin la meditación, puesto que

el hombre es cuerpo y espíritu. De hecho, es un error lingüístico llamar al hombre ambas cosas.

Durante miles de años el hombre ha creído que el cuerpo y el alma del individuo son dos entidades separadas. Este pensamiento ha provocado dos efectos muy peligrosos. Uno de ellos es que ha habido quien ha considerado que el hombre es solamente espíritu y ha menospreciado el cuerpo. Esa gente ha aportado avances en la meditación, pero no en la medicina; no fue posible que la medicina se convirtiera en una ciencia, el cuerpo fue totalmente desatendido. En contraste con ello, otros han considerado al hombre solamente un cuerpo y han negado el espíritu. Han investigado y desarrollado mucho la medicina, pero no han dado ningún paso hacia la meditación.

Pero el hombre es ambos al mismo tiempo. También digo que hay un error lingüístico: cuando decimos que ambos son una misma cosa da la impresión de que se trata de dos cosas, aunque conectadas una con la otra. No, de hecho el cuerpo y el espíritu son dos extremos del mismo polo. Si se mira desde la perspectiva correcta, no podemos decir que el hombre es un cuerpo más un espíritu; no es así. El hombre es psicosomático o somático-psíquico. El hombre es mente-cuerpo o cuerpo-mente.

Para mí, esa parte del espíritu que está al alcance de los sentidos es el cuerpo, y esa parte del cuerpo que está más allá del alcance de los sentidos, es el alma. El cuerpo invisible es el espíritu; el espíritu visible es el cuerpo. No son dos cosas diferentes, no son entidades separadas: son dos estados de vibración diferentes de la misma entidad.

Esta noción dualista ha perjudicado enormemente a la humanidad. Siempre pensamos en términos dualistas y ello genera problemas. En un principio solíamos pensar en términos de materia y energía; ahora ya no. Ahora ya no podemos

decir que la materia y la energía están separadas. Ahora decimos que la materia *es* energía. Lo cierto es que la utilización del antiguo lenguaje crea dificultades. Incluso el hecho de decir que la materia es energía no es correcto. Hay algo —llamémosle X— que mirado de una manera es materia, mientras que mirado de otra es energía; no son dos. Son dos formas distintas de la misma entidad.

De igual forma, el cuerpo y el alma son dos extremos de la misma entidad. La enfermedad puede comenzar por cualquiera de los dos extremos. Puede empezar por el cuerpo y llegar al espíritu; de hecho, sea lo que sea lo que le ocurra al cuerpo, sus vibraciones se sienten en el espíritu. Por eso a veces sucede que un hombre que está curado físicamente de una enfermedad todavía sigue sintiéndose enfermo. La enfermedad ha abandonado el cuerpo, el doctor dice que ya no hay enfermedad, pero el paciente sigue sintiéndose enfermo y se niega a creer que no está enfermo. Todos los exámenes médicos indican que clínicamente todo está bien, pero el paciente sigue diciendo que no se encuentra bien.

Este tipo de pacientes ha sido una molestia para los médicos porque los exámenes médicos demuestran que no hay enfermedad; pero la ausencia de enfermedad no implica que se esté sano. La salud alberga su propia positividad. La ausencia de enfermedad es sólo un estado negativo. Tal vez podemos asegurar que no hay una espina, pero ello no nos habla de la presencia de una flor; que no haya ninguna espina sólo indica la ausencia de espinas. Pero la presencia de una flor es otro fenómeno.

La ciencia médica todavía no ha sido capaz de descubrir nada en la dimensión de qué es la salud. Todo su trabajo gira en torno a qué es la enfermedad. Si le preguntas a la ciencia médica acerca de las enfermedades, intentará darte definiciones, pero si le preguntas qué es la salud, tratará de engañarte.

Dirá que cuando no hay enfermedad hay salud. Esto es un engaño, no una definición. ¿Cómo puedes definir la salud en relación con la enfermedad? Es como definir una flor en relación con las espinas; es como definir la vida en relación con la muerte, o la luz en relación con la oscuridad. Es como definir al hombre en relación con la mujer, o viceversa.

No, la ciencia médica todavía no ha sido capaz de definir qué es la salud. Sólo puede decirnos qué es la enfermedad. La razón de ello es que la ciencia médica solamente alcanza a comprender desde fuera, solamente comprende las manifestaciones del cuerpo, y desde fuera lo único que se puede comprender es la enfermedad. La salud sólo puede comprenderse desde aquello que reside dentro del hombre, desde su ser interior y su espíritu. A este respecto, la palabra *swasthya* es realmente maravillosa. La palabra salud no significa lo mismo que *swasthya*. Salud deriva de sanación y está asociada con la enfermedad. Salud significa sanado: el que se ha recuperado de una enfermedad.

*Swasthya* no significa eso; *swasthya* significa haberse asentado en uno mismo, haber llegado al centro de uno mismo. *Swasthya* significa ser capaz de sustentarse firmemente en uno mismo; *swasthya* no es solamente salud. En realidad, no hay ningún idioma que tenga una palabra comparable al término *swasthya*. Todos los otros idiomas tienen palabras que son sinónimos ya sea del término enfermedad o del término *no-enfermedad*. El concepto que se aproxima al de *swasthya* es el de no-dolencia. No obstante, la ausencia de dolencia es algo necesario, pero no suficiente para *swasthya*. Se requiere algo más, algo del otro extremo, del otro polo; algo de nuestro ser interior. Aunque la enfermedad comience en el exterior, sus vibraciones resuenan en el camino al alma.

Supongamos que tiro una piedra en un lago en calma: la perturbación ocurre en el lugar donde la piedra choca con

el agua, pero las ondas que provoca llegan hasta las orillas del lago, donde la piedra no ha chocado. De igual forma, sea lo que sea que le ocurra a nuestro cuerpo, sus ondas alcanzan el alma. Y si la medicina clínica trata solamente el cuerpo, ¿qué sucederá entonces con esas ondas que han llegado hasta las orillas más lejanas? Si hemos arrojado una piedra al lago y nos concentramos solamente en el punto donde la piedra ha chocado con el agua y se ha sumergido, ¿qué sucederá con esas ondas que ahora existen independientemente de la piedra?

Una vez que el hombre enferma, las vibraciones de la enfermedad penetran el alma y por eso a veces la enfermedad persiste incluso después de que el cuerpo haya sido tratado y sanado. Esta persistencia de la enfermedad se debe a las reverberaciones de las vibraciones en el camino al ser interior, para las cuales la medicina todavía no tiene remedios. Por eso la ciencia médica permanecerá incompleta sin la meditación. Tal vez curemos la enfermedad, pero no curaremos al paciente. Por supuesto, al médico le conviene que el paciente no se cure, que solamente se cure la enfermedad; de esta forma el paciente siempre tiene que regresar.

La enfermedad también puede originarse en el otro extremo. De hecho, en el estado en que se encuentra el hombre, la enfermedad ya está presente ahí. El hombre ha acumulado mucha tensión en su interior. Como ya he dicho anteriormente, ningún otro animal está trastornado de esta forma, tan alterado, tan tenso, y ello tiene su razón de ser. Ningún otro animal alberga en su mente la idea de querer llegar a ser algo distinto de lo que es. Un perro es un perro; no tiene que llegar a serlo. Pero el hombre tiene que convertirse en un ser humano, porque todavía no lo es. Por eso no tiene sentido decir que un perro es menos que un perro. Todos los perros son igualmente perros. Pero en el caso del hombre po-

demo afirmamos razonablemente que un hombre es algo menos que un hombre. El hombre nunca nace completo.

El hombre nace incompleto. Todos los otros animales nacen completos, pero en el caso del hombre no es así. Hay ciertas cosas que tendrá que hacer para completarse. Este estado incompleto es su enfermedad. Por eso está tenso durante las veinticuatro horas del día. No es solamente el hombre pobre el que padece debido a su pobreza; esto es lo que generalmente pensamos. Pero no nos damos cuenta de que si el pobre prospera, lo único que cambia es el tipo de conflicto, pero los conflictos permanecen.

Lo cierto es que el hombre pobre nunca padece tanta ansiedad como el hombre acomodado, porque el hombre pobre al menos encuentra una justificación a sus problemas: que es pobre. El hombre próspero no tiene esta justificación. Ni siquiera puede determinar el motivo de su ansiedad. Y cuando la ansiedad no tiene una causa aparente, se vuelve algo terrible. Tener un motivo te alivia, te consuela, porque te queda la esperanza de poder eliminar el motivo. Pero cuando los conflictos surgen sin ningún motivo, las dificultades son mayores.

Las naciones pobres han sufrido mucho, pero el día que se vuelvan prósperas se darán cuenta de que las naciones ricas tienen sus propios sufrimientos.

Me gustaría que la humanidad eligiera el sufrimiento del hombre rico, no el del hombre pobre. Si es una cuestión de elegir la clase de sufrimiento, es mejor elegir la del hombre rico, aunque la intensidad de su angustia sea mayor.

Actualmente, el grado de preocupación y de ansiedad con que se vive en los Estados Unidos es más elevado que en ningún otro país del mundo, aunque ninguna otra sociedad haya tenido nunca la cantidad de facilidades de que se dispone en América. En realidad, es precisamente en los Estados Unidos

donde la desilusión se ha adueñado más de la gente. Por primera vez las ilusiones se han roto. El hombre solía creer que su ansiedad se debía a alguna razón. En Norteamérica, por primera vez, se ha visto claro que el hombre vive ansioso sin ninguna razón; el hombre es, en sí, ansioso. Cada día se crea nuevas ansiedades. La personalidad que le acompaña le reclama continuamente lo que no tiene. Y lo que tiene, día a día, deja de tener sentido; lo que se ha conseguido se vuelve carente de sentido, fútil. Hay una lucha continua por aquello que no se tiene.

Nietzsche expuso en alguna parte que el hombre es un puente que se extiende entre dos imposibles, siempre hambriento de alcanzar lo imposible, siempre hambriento de llegar a estar completo. Debido a esta ansia de llegar a estar completo nacieron todas las religiones.

Es interesante señalar que hubo un tiempo en el que el sacerdote era también médico, en que el líder religioso era también médico. Y no sería sorprendente que nos encontrásemos en la misma situación el día de mañana. Pero habrá una pequeña diferencia: ¡el médico será sacerdote! Esto ya ha empezado a ocurrir en Norteamérica, porque por primera vez ha quedado claro que el problema no es solamente del cuerpo. Y también se ha visto que cuando el cuerpo está sano, los problemas aumentan considerablemente, porque por primera vez el hombre empieza a sentir la enfermedad que está presente en su interior, en el otro polo de su cuerpo.

Nuestros sentidos también necesitan una causa. Si una espina hiere nuestra pierna, sólo entonces sentimos nuestra pierna. Hasta que la espina no nos pincha la pierna no percibimos nuestra pierna. Cuando la espina pincha la pierna, entonces nuestra alma entera se convierte en una flecha que apunta hacia la pierna; naturalmente, sólo percibe la pierna y nada más. Pero si se extrae la espina de la pierna, entonces también el ser ne-

cesitará sentir alguna otra cosa. Si puedes satisfacer tu hambre, si dispones de buena ropa, si a tu casa no le falta nada, si tienes la esposa que deseabas..., aunque no hay mayor calamidad en este mundo que conseguir la esposa que deseabas. Si no has conseguido la esposa que deseabas, al menos te queda la felicidad de la esperanza. Pero cuando has conseguido la esposa que querías, se pierde hasta la esperanza.

Escuché una historia de un manicomio. Un hombre fue de visita a un manicomio y el director le acompañó por las dependencias. Frente a una celda en particular, el hombre le preguntó al director qué le ocurría al interno. El director le contó que esa persona enloqueció porque no pudo conseguir la mujer a la que amaba. En otra celda había un interno que trataba de romper las rejas, se golpeaba el pecho y se arrancaba el cabello. Cuando le preguntó qué le ocurría a ese hombre, el director le contó que ese hombre consiguió a la mujer que el otro no pudo conseguir y se volvió loco. Pero el primer loco, puesto que no pudo conseguir a su amada, solía guardar una fotografía de ella cerca de su corazón y era feliz en su locura, mientras que el otro se golpeaba contra las rejas de la celda. ¡Felices aquellos que no consiguen sus amores!

De hecho, aquello que no hemos conseguido lo deseamos, y podemos seguir viviendo con esa esperanza. Una vez que lo conseguimos, se rompen nuestras esperanzas y nos sentimos vacíos. El día en que la medicina libere al hombre de sus problemas físicos..., ese día tendrá que asumir la otra parte del trabajo. El día que el hombre esté libre de enfermedades físicas..., ese día se encontrará en una situación en que podrá percibir sus enfermedades internas. Por primera vez se sentirá agitado interiormente y se preguntará por qué estando todo aparentemente bien nada parece estar bien.

No es sorprendente que en la India veinticuatro *tirthankaras* fueran hijos de reyes; Buda era hijo de un rey, Rama y



Krishna provenían de la realeza. Para esa gente la inquietud había desaparecido del nivel corporal; su inquietud provenía de su interior.

La medicina intenta librar al hombre de sus enfermedades superficiales, a nivel corporal. Pero recuerda: incluso libre de todas sus enfermedades, el hombre no se libra de la enfermedad humana básica. Esa enfermedad llamada hombre es un deseo por lo imposible. Esa enfermedad de ser hombre es el no satisfacerse con nada; esa enfermedad humana hace que todo lo que alcancemos sea fútil y que sintamos interés por aquello que no hemos conseguido.

La curación para esa enfermedad que es ser un hombre es la meditación. Para todas las otras enfermedades, los médicos tienen el remedio, la medicina tiene el remedio; pero para esta particular enfermedad humana sólo la meditación tiene el remedio. La ciencia médica estará completa el día en que entendamos la parte interna del ser humano y empecemos a trabajar también con ella, porque la persona enferma interiormente crea mil y una enfermedades a nivel corporal.

Como ya he dicho anteriormente, cuando el cuerpo enferma, las vibraciones, las ondas, afectan al alma. De igual forma, si el espíritu está enfermo, las vibraciones afectan al cuerpo.

Es por eso que hay tantos tipos de «patías» en el mundo. No sería así si la patología fuera, en sí misma, una ciencia; entonces no habría miles de «patías». Pero es así, y es que las enfermedades del hombre son de muchos tipos. Algunos tipos de enfermedad no pueden curarse con la ayuda de la alopatía. Para esas enfermedades que se originan en el interior del hombre y se manifiestan en el exterior, la alopatía es ineficaz. Para las enfermedades que empiezan en el exterior y se mueven hacia el interior, la alopatía es muy eficaz. Estas enfermedades que, proviniendo de dentro, se manifiestan en el exterior no son en absoluto enfermedades físicas. Simplemente

se manifiestan en el cuerpo. Su origen es siempre psíquico, o incluso más profundo: espiritual.

Si una persona sufre de una enfermedad psíquica, ninguna medicina clínica puede ayudarlo. De hecho puede ser perjudicial porque tendrá efectos, y en ese proceso, si no se ayuda al paciente, le producirá perjuicios. Únicamente son incapaces de causar algún perjuicio las medicinas que tampoco son capaces de producir ningún alivio. La homeopatía, por ejemplo, no perjudica a nadie porque tampoco cabe esperar de ella ningún alivio. Pero la homeopatía sí alivia a los pacientes. Es incapaz de dar alivio, pero eso no significa que la gente no experimente un alivio.

Pero experimentar alivio es una cosa y producir alivio es otra. Son dos fenómenos diferentes. La gente se alivia porque si la enfermedad se ha originado en el nivel psíquico, la persona necesita de algún placebo. Necesita de un placebo para su enfermedad, necesita de algún consuelo, de algo que la convenza de que no está enferma, de que sólo cree que está enferma. Eso también puede lograrse mediante las cenizas de un mendicante, con el agua sagrada del Ganges, etcétera.

Hoy día se está experimentando mucho con lo que podríamos calificar de medicina ilusoria, con placebos. Si nueve pacientes sufren de la misma enfermedad y tres de ellos son tratados con alopatía, tres con homeopatía y otros tres con naturopatía, los resultados que se observan son interesantes: cada una de estas «patías» afecta positiva o negativamente en la misma proporción. Hay poca diferencia en las proporciones. Esto hace que *tengamos* que plantearnos un interrogante: «¿qué está sucediendo?».

Para mí, la alopatía es la única medicina científica. Pero puesto que hay algo en el hombre que no es científico, la medicina exclusivamente científica no es suficiente. La alopatía aborda el cuerpo humano científicamente. Pero la alopatía no

es eficaz en un cien por cien porque el hombre, en su ser interior, es imaginativo, inventivo y también proyectivo. En realidad, la persona a quien la alopatía no le sirve de ayuda está enferma por causas no científicas. ¿Qué significa estar enfermo debido a una razón no científica?

Estas palabras tal vez parezcan incongruentes... Vosotros sabéis que puede haber un tratamiento médico científico y también un tratamiento médico no científico. Lo que estoy diciendo es que también hay enfermedades científicas y enfermedades no científicas: maneras no científicas de enfermar. Todas las enfermedades que tienen su origen en el nivel psíquico de la persona y se manifiestan a nivel físico no se pueden curar de forma científica.

Conozco a una mujer joven que se volvió ciega. Pero su ceguera era psicológica; en realidad sus ojos no estaban afectados. Los oculistas dijeron que sus ojos estaban perfectamente, que la chica estaba mintiendo. Pero la chica no mentía, porque si se la conducía hacia el fuego, seguía recta hacia el fuego; si se la conducía hacia una pared, chocaba contra la pared lastimándose la cabeza. La chica no estaba fingiendo; realmente no podía ver con sus ojos. Pero la enfermedad estaba más allá del alcance de los médicos.

Me trajeron a la chica y traté de entenderla. Averigüé que estaba enamorada de alguien pero que los miembros de su familia no la permitían ver a esa persona. Cuando le pregunté a la chica, me dijo que no deseaba ver a nadie excepto a la persona a la que amaba. Esa determinación de no ver a nadie excepto a la persona a quien amaba..., si tal intensidad está presente en la determinación, los ojos se vuelven psicológicamente ciegos. Los ojos perderán la visión. Esto no puede entenderse en un examen anatómico de los ojos, porque la anatomía es normal, el mecanismo de la visión está operativo. Simplemente, el espectador que estaba detrás de esos ojos se

ha ausentado, se ha quitado de en medio. Esto mismo lo experimentamos en nuestra vida diaria, aunque no somos conscientes de ello. El mecanismo de nuestro cuerpo funciona solamente cuando nuestra presencia está ahí detrás.

Imagínate a un muchacho joven que se lastima la pierna jugando a hockey. Está sangrando, pero no se da cuenta. Los demás ven que está sangrando, pero el no lo percibe. Media hora después, cuando el partido ha concluido, se mira la pierna y empieza a lamentarse. Le duele mucho. La herida de su pierna es real, el mecanismo sensorial de su pierna funciona perfectamente, incluso desde que le avisaron de la herida de su pierna. Pero ¿por qué no recibió antes el mensaje? Su atención no estaba en la pierna, su atención estaba en el juego, y la concentración era tal que no había estímulo adicional que le permitiera notar su pierna. La pierna debió de haber estado enviando señales —los músculos y los nervios debieron de crisparse—, la pierna debió de llamar a todas las puertas, debió de marcar todos los números, pero en el otro lado de la línea el hombre estaba dormido. Estaba profundamente dormido o estaba presente en otro lado. Estaba ausente, no estaba presente. A su regreso, media hora después, se da cuenta de que tiene una herida en la pierna.

Le dije a la familia que la chica, debido a que no se le permitía ver a la persona a la que quería ver, se había suicidado parcialmente: los ojos se habían suicidado. «Permítanla que se encuentre con su amado», les dije. «¿Qué tiene eso que ver con sus ojos?», replicaron ellos. Les pedí que lo intentaran al menos una vez... Tan pronto como le comunicaron a la chica que podía reunirse con su amado, que llegaría a las cinco, se abalanzó hacia la puerta y recobró la vista.

Esto no es un engaño. Los experimentos bajo trance hipnótico han demostrado que no hay lugar para el engaño. Lo que os cuento proviene de mis experiencias. Si a una perso-

na profundamente hipnotizada se le pone una piedra en sus manos y se le dice que es carbón incandescente, se comportará de la misma forma que si tuviese un ascua en su mano. La arrojará y empezará a gritar lamentándose por haberse quemado. Hasta este punto es fácilmente comprensible. Pero también le saldrán ampollas en sus manos; entonces surge la dificultad. Si el mero hecho de imaginar que tienes un carbón incandescente en tus manos puede provocarte ampollas, entonces será peligroso tratar esas ampollas a nivel físico. El tratamiento de esas ampollas deberá empezar a nivel mental.

Debido a que solamente tenemos en cuenta un extremo del hombre, hemos sido capaces de ir eliminando las enfermedades que afectan al cuerpo, pero, a la vez, las enfermedades de origen mental han aumentado. Actualmente, incluso aquellos que analizan en términos estrictamente científicos han empezado a aceptar que al menos el cincuenta por ciento de las enfermedades tienen su origen en la mente. Esto no es así en la India, porque para esas enfermedades se requiere una mente fuerte. En la India, el noventa y cinco por ciento de las enfermedades que observamos son físicas, pero en Estados Unidos las enfermedades mentales van en aumento.

Las enfermedades de la mente suelen empezar interiormente y se proyectan hacia el exterior; son enfermedades que se expanden hacia fuera, mientras que las enfermedades del cuerpo se proyectan hacia dentro. Si intentas tratar los síntomas físicos de una enfermedad mental, la enfermedad encontrará inmediatamente otra forma de manifestarse. Tal vez podamos detener las pequeñas goteras de una enfermedad mental en un punto o en un segundo o en un tercer punto, pero con toda seguridad se manifestarán en un cuarto y en un quinto punto. Intentará manifestarse en el punto más débil de la personalidad del individuo. Por eso, a menudo el médico no sólo no es capaz de tratar una enfermedad, sino que, además, es

responsable de haber multiplicado los síntomas de la enfermedad. Lo que puede salir a través de un solo lugar empieza a verterse por varios lugares, porque hemos construido diques en diferentes puntos.

Para mí, la meditación es la sanación del otro extremo del ser humano. Naturalmente, las medicinas dependen de la materia, de sus componentes químicos; la meditación depende de la consciencia. No hay pastillas disponibles para la meditación, aunque la gente pruebe con LSD, mescalina, marihuana...; se han probado infinidad de cosas. Se han dedicado muchísimos esfuerzos a la producción de píldoras para meditar, pero nunca existirá una píldora para la meditación. En realidad, el mero intento de producir tales píldoras delata esa vieja obstinación de tratar solamente el nivel físico, de tratar solamente desde el exterior. Incluso aunque afecte a nuestra psique, seguirá siendo un tratamiento externo, no provendrá del interior. Drogas como la mescalina y el LSD solamente pueden producir una ilusión de salud interior; no pueden crearla. No se puede llegar al ser más profundo del hombre a través de ningún medio químico. Cuanto más profundamente nos adentramos en el interior, menor es el efecto de la química. Cuanto más profundizamos en el ser, menos significativa se vuelve la aproximación física y material. Una aproximación no-material —o podríamos llamarla aproximación psíquica— sí tiene sentido.

Pero todavía no se ha logrado debido a algunos prejuicios. Es interesante señalar que la profesión médica es una de las dos o tres profesiones más ortodoxas. Los profesores de medicina y los doctores pertenecen a la clase más ortodoxa; no se desprenden fácilmente de las viejas ideas. Hay una razón, quizá una razón bastante natural. Si los doctores y los profesores se desprendieran de las viejas ideas, si se volvieran flexibles, tendrían dificultades a la hora de enseñar a los es-

tudiantes. Si las cosas son firmes, inamovibles, pueden enseñar eficientemente. Las ideas deberían ser irrefutables, sólidas, no inestables y líquidas; sólo entonces pueden sentirse seguros mientras las enseñan.

Ni siquiera los criminales requieren la seguridad que un profesor precisa. El profesor necesita tener la confianza de que lo que dice es absolutamente correcto, y cualquiera que en su profesión precise este tipo de seguridad se vuelve ortodoxo. Esto es muy perjudicial, porque la educación debería ser, en todos los sentidos, lo menos ortodoxa posible; de otro modo se obstaculiza el progreso. Esta razón explica el hecho de que ningún profesor sea un inventor. En las universidades hay muchos profesores, pero los inventos, los descubrimientos, son obra de personas externas. Más del setenta y cinco por ciento de los premios Nobel son personas externas a las universidades.

La otra profesión ortodoxa por excelencia es la de doctor en medicina. También hay una razón profesional. Los doctores tienen que tomar decisiones diligentes. Si empiezan a dudar mientras el paciente está en su lecho de muerte, el paciente fallecerá. Si el médico es muy heterodoxo, liberal y pone en práctica nuevas teorías, experimentando en cada ocasión, también es un peligro. Tiene que tomar decisiones instantáneas, y todos aquellos que tienen que tomar decisiones instantáneas dependen fundamentalmente de los conocimientos del pasado; no quieren desorientarse con ideas nuevas.

Esa gente que tiene que tomar decisiones en el acto tiene que apoyarse en conocimientos pretéritos, y debido a ello la profesión médica lleva treinta años de retraso con respecto a la investigación médica. El resultado es que muchos pacientes fallecen innecesariamente, porque lo que hoy ya no debería practicarse sigue todavía vigente. Esto es un peligro profesional. Algunas ideas de los doctores son muy fundamen-

talistas. Una de ellas es su fe en la medicina, que es mayor que en el propio hombre: tienen más fe en la química que en la consciencia; se le da más importancia a la química que a la consciencia. El peligro que resulta de esta actitud es que mientras se le conceda más importancia a la química no se experimentará con la consciencia.

Me gustaría exponeros algunos ejemplos para la reflexión. El hecho de eliminar los dolores de parto durante el nacimiento de un bebé ha sido algo sometido a cuestión desde muy antiguo. Siempre se ha cuestionado el dar a luz sin sufrimiento. Por supuesto, el clero está en contra. En realidad, los sacerdotes están en contra de que el mundo se libere del dolor y el sufrimiento porque si en el mundo no hubiera sufrimiento, se quedarían sin trabajo. Su profesión carecería de sentido. Si hay dolor, sufrimiento, miseria, hay necesidad de orar. Si en el mundo no hubiera sufrimiento, tal vez nos olvidaríamos de Dios completamente. La gente dejaría de rezar, porque solamente nos acordamos de Dios cuando sufrimos. Los sacerdotes siempre han estado en contra del parto sin dolor; dicen que el dolor durante el parto es un proceso natural.

Pero no debería ser así. Llamarlo una disposición divina es una idea falsa. Ningún Dios quiere hacerte sufrir durante el parto. El médico cree que para dar a luz sin dolor deben suministrarse medicamentos, debe utilizarse la química, debe anesthesiarse a la madre. Todos estos remedios utilizados por el médico empiezan a nivel físico: proporcionan al cuerpo un estado en el que la madre no percibe el dolor. Naturalmente, las mujeres han estado experimentando con ello durante siglos...

Por eso el setenta y cinco por ciento de los bebés nacen durante la noche. Durante el día es más difícil nacer porque la mujer está muy activa. Cuando la mujer duerme está más

relajada y ello facilita el nacimiento del bebé; durante la noche se acuesta y se relaja. Por eso el setenta y cinco por ciento de los bebés no tienen oportunidad de nacer durante el día; tienen que nacer durante la noche. La madre empieza a poner obstáculos al bebé ya desde el mismo momento en que va a nacer. Desde luego, posteriormente se las arreglará para crearle otros obstáculos, pero ya le empieza a causar dificultades incluso antes de nacer.

Una solución es suministrarle una medicación para que el cuerpo se relaje, al igual que se relaja durante el sueño. Estos medicamentos se han investigado, pero tienen sus inconvenientes. El inconveniente mayor es el de no confiar en absoluto en la consciencia de la persona. Y en la medida en que decrece la confianza en la consciencia humana, la consciencia empieza a desaparecer.

Un médico, el doctor Lozem, ha confiado en la consciencia humana y ha conseguido que miles de mujeres den a luz sin dolor. Este método consiste en la cooperación consciente: la madre intenta cooperar meditativa y conscientemente durante el parto. La madre recibe gratamente el parto, no lucha, no ofrece resistencia. El sufrimiento del parto no se debe al nacimiento del bebé, sino a las resistencias de la madre. La madre intenta contraer todo el mecanismo del alumbramiento. Teme que sea doloroso, tiene miedo del parto. Este miedo, esta resistencia, impide el nacimiento del bebé. Mientras el bebé está intentando nacer, hay una pugna entre los dos; hay un choque entre la madre y el bebé. Este conflicto provoca dolor. Este dolor no es natural: es consecuencia del choque, de la resistencia.

Hay dos formas de resolver este problema de resistencia. Si estamos trabajando a nivel físico, podemos sedar a la madre. Pero en este caso hay que señalar que la madre que da a luz a su hijo en un estado de inconsciencia nunca puede lle-

gar a ser una madre en todos los sentidos. Y ello tiene su razón. Cuando el niño nace, no solamente nace el niño; también nace la madre. En realidad, el nacimiento del niño son dos nacimientos: un niño nace y una mujer común se convierte en madre. Y si el niño nace estando la madre inconsciente, hemos distorsionado la relación básica entre la madre y el niño. La madre no nacerá; una enfermera se encargará del proceso.

No soy partidario de sedar a la madre con la ayuda de sustancias químicas o utilizando medios superficiales. La madre debería estar plenamente consciente durante el alumbramiento, porque en ese preciso instante también nace la madre. Si eres capaz de ver la verdad intrínseca, entenderás que la consciencia de la madre debería prepararse para el alumbramiento. La madre debería ser capaz de afrontar el alumbramiento meditativamente.

La meditación tiene dos significados para la madre. Uno es que no debería ofrecer resistencia, no debería luchar. Debería cooperar con lo que está sucediendo, al igual que un río fluye por dondequiera que haya una depresión del terreno, al igual que soplan los vientos, al igual que caen las hojas secas... Nadie tiene idea de ello; la hoja seca simplemente se desprende del árbol. De igual forma, la madre debería cooperar totalmente con todo aquello que se desarrolla ante ella. Y si durante el parto la madre coopera totalmente, no lucha en contra, no tiene miedo, se sumerge de forma totalmente meditativa en el acontecimiento, y el nacimiento será sin dolor, el dolor se desvanecerá.

Lo que os expongo tiene una base científica. Se han hecho muchos experimentos utilizando estos métodos. La madre se librará del dolor y los beneficios serán mucho más amplios.

Desde el primer momento, desde el primer contacto, em-

pezamos escondiendo un rencor por la cosa o la persona que nos produce el dolor. Se genera una discordia con la persona con la cual experimentamos una pugna en nuestra primera experiencia. Esto se vuelve un obstáculo para la creación de una relación amistosa. Es difícil crear un puente de cooperación con una persona con la cual hemos tenido un conflicto desde el primer momento. El vínculo será superficial. Pero si podemos dar a luz a un niño con cooperación y total consciencia...

Esto es muy interesante: hasta ahora solamente hemos oído la expresión «dolores de parto», pero nunca hemos oído la expresión «gozos de parto», y es que hasta ahora no se ha dado. Pero si hay total cooperación, también ocurrirán los «gozos de parto». Yo no estoy a favor del dolor en el alumbramiento; estoy a favor de un nacimiento dichoso. Con la ayuda de la ciencia médica tan sólo podemos lograr el parto sin dolor, pero no el nacimiento gozoso. Pero si abordamos el nacimiento desde el lado de la consciencia, podemos lograr nacimientos gozosos. Y desde el primer momento crearemos una conexión interna consciente entre la madre y el niño.

Éste es sólo un ejemplo para ilustrar que también se puede hacer algo desde adentro. Cuando nos enfermamos, intentamos tratar la enfermedad únicamente desde el exterior. La cuestión es: ¿está el paciente dispuesto interiormente a combatir la enfermedad? Nunca nos preocupamos de averiguarlo. Es bastante probable que su enfermedad sea una enfermedad inducida. El porcentaje de enfermedades inducidas es muy alto. Obviamente, las hemos «invitado» desde mucho antes de que aparezcan, razón por la cual somos incapaces de ver la conexión.

Durante miles de años muchas sociedades no pudieron relacionar el acto sexual con el nacimiento, porque la diferencia de tiempo es grande: nueve meses. Para ellos era difícil relacionar una causa y un efecto tan distantes. Además, no todos los actos sexuales generan un nacimiento, por lo que no

había motivo para pensar que una cosa estaba relacionada con la otra. Fue mucho después que el hombre comprendió que el nacimiento era el resultado de lo que había ocurrido nueve meses antes. Pudo relacionar causa y efecto. A nosotros nos sucede lo mismo respecto a las enfermedades. Las inducimos en algún momento, pero se manifiestan más tarde. Transcurre mucho tiempo entre los dos eventos, y por eso no somos capaces de ver la relación entre lo uno y lo otro.

Me contaron acerca de un hombre que estaba a punto de arruinarse. Tenía miedo de ir al mercado, a su establecimiento. Tenía miedo incluso de caminar por la calle. Un día, saliendo del cuarto de baño, cayó al suelo paralizado. Ahora está recibiendo toda clase de tratamientos. Y es que no se quiere admitir que el hombre *quiso* paralizarse. Él no pensaba acerca de ello conscientemente, pero ésa no es la cuestión. Ni tampoco si estaba predispuesto o no para la parálisis; probablemente nunca pensó en ello. Pero en alguna parte de su mente, en su inconsciente, debió de desear no poder ir al mercado, a su establecimiento, a la calle. Éste es el primer aspecto.

El segundo es que deseaba que la gente fuera menos hostil hacia su persona, que le demostrasen algo de simpatía; ésos eran sus deseos más profundos. Naturalmente, el cuerpo tenía que secundarle. El cuerpo siempre sigue a la mente como una sombra; siempre secunda a la mente. La mente se ocupa de los preparativos. En realidad, nunca nos damos cuenta de los arreglos que nuestra mente efectúa en la trastienda. Si has estado ayunando durante todo el día, comerás en sueños por la noche, la mente lo verá. En tus sueños te dirá que has estado ayunando todo el día, que te sientes incómodo: «vayamos a un banquete al palacio del rey», y de noche comerás ahí en sueños.

La mente se ocupa de todo aquello que el cuerpo no pudo

hacer. Por eso la mayoría de los sueños son de este estilo; son solamente substitutos. Lo que no podemos hacer durante el día lo hacemos durante la noche. La mente se ocupa de ello. Si, de repente, durante la noche sientes la necesidad de ir al cuarto de baño, la mente dispara una alarma. Te enviará al cuarto de baño en tu sueño y sentirás menos tensión en tu vejiga. Creerás que todo está en orden, que has estado en el cuarto de baño. La mente se ocupa de que tu sueño no se perturbe. La mente se ocupa de colmar todos tus deseos, de día y de noche.

Ese hombre tuvo un ataque de hemiplejía y se la trataron. Pero la verdad es que los medicamentos pueden perjudicarle, porque no padece hemiplejía; él mismo ha inducido la enfermedad. Si se le trata la parálisis, se manifestará una segunda, tercera, cuarta, o tal vez una quinta enfermedad. En realidad, hasta que no reúna el valor suficiente para ir al mercado, para ir a su establecimiento, sufrirá de una u otra enfermedad. Al percatarse de que debido a su enfermedad la situación ha cambiado radicalmente, ahora tiene una justificación por haberse arruinado. «¿Qué puedo hacer? ¡Estoy paralizado!» Ahora puede decir a sus acreedores: «¿Cómo puedo pagarles mi deuda? Ya ven en qué condiciones me encuentro». Cuando el acreedor se le acerque, se sentirá avergonzado de reclamarle el dinero. Su esposa se ocupará más de él, sus hijos le servirán mejor, sus amigos le visitarán, sus allegados se reunirán junto a su cama.

Generalmente nunca demostramos nuestro cariño a nadie hasta que enferma. Por eso, cuando alguien necesita sentir afecto tiene que enfermarse. Las mujeres se enferman constantemente, y la razón primordial es que al enfermarse reciben cariño. Ellas saben que no hay otra forma de tener a sus maridos en casa. La esposa no puede retener al marido, pero la enfermedad sí. Cuando nos percatamos de ello, y si ello se asienta en nuestra mente, cada vez que queramos recibir mues-

tras de afecto nos enfermaremos. En realidad es contraproducente demostrar afecto a una persona enferma; solamente se le debería tratar. Es contraproducente porque demostrándole afecto puedes alentar su enfermedad, y ello la puede perjudicar.

Ningún medicamento curará a esta persona que tiene parálisis; como mucho reemplazará la enfermedad por otro trastorno, porque en realidad no tiene la enfermedad, sino que se trata solamente de una profunda autosugestión. Su hemiplejía es de origen mental.

Una historia similar es la de otro hombre que también sufría de hemiplejía. Durante dos años estuvo enfermo y ni siquiera se pudo levantar. Un día su casa se incendió y todo el mundo salió apresuradamente. De pronto se empezaron a preguntar qué le estaría ocurriendo al hombre enfermo... Entonces le vieron salir —estaba corriendo—, y antes esa persona era incluso incapaz de sentarse. Cuando su familia le hizo darse cuenta de que podía caminar, él dijo que eso no era posible y se desplomó en ese mismo instante.

¿Qué le ocurrió a ese hombre? No estaba engañando a nadie: la enfermedad era de origen mental, no de origen físico. Ésa es la única diferencia. Y ésa es la razón por la cual cuando un médico le dice al paciente que la enfermedad está en la mente, el paciente no lo acepta, porque parece que quisiera demostrar innecesariamente que está enfermo. Esto no es correcto. Nadie quiere hacerle ver que está enfermo sin motivo. Hay causas mentales para enfermarse, y esas causas son tan relevantes o incluso más relevantes que las causas físicas que originan una enfermedad física. Y es un tratamiento inadecuado por parte del médico decirle a alguien, incluso por error, que está mentalmente enfermo. El paciente no se sentirá mejor con esa afirmación; de hecho se sentirá mal con el médico.

Todavía no hemos sido capaces de desarrollar una actitud cordial respecto a las enfermedades de origen mental. Si me duele la pierna, todo el mundo simpatiza conmigo, pero si mi mente alberga resentimiento la gente empieza a decir que padezco una enfermedad mental, como si hubiese hecho algo malo. Si mi pierna está lesionada, consigo simpatía, pero si padezco de una enfermedad de origen mental, entonces me responsabilizan, como si ello fuera culpa mía. No, no es culpa mía.

Las enfermedades de origen mental tienen su razón de ser, pero los médicos no las aceptan. Este antagonismo se debe a que solamente tienen tratamientos para las enfermedades de origen físico; no hay otra razón. Está más allá de sus posibilidades; por eso el médico dice que no es una enfermedad. En realidad debería decir que está fuera de su alcance. Debería recomendarte que acudieras a consultar a otro tipo de médico. Esta persona necesita un tratamiento que empiece desde dentro y se mueva hacia fuera. Y es posible que algo minúsculo cambie su vida interior.

Para mí, la meditación es un tratamiento que se expande de dentro hacia fuera. En una ocasión alguien se acercó a Buda y le preguntó:

—¿Tú qué eres? ¿Eres un filósofo, un pensador, un santo o un yogui?

Buda contestó:

—Soy solamente un sanador, un médico.

Su respuesta es verdaderamente maravillosa: solamente un sanador; sé algo acerca de las enfermedades internas, y eso es de lo que hablo contigo.

El día que comprendamos que hay que hacer algo respecto a las enfermedades de origen mental —porque de todos modos tampoco conseguiremos erradicar completamente todas las enfermedades de origen físico—, ese día veremos que la medicina y la religión se han aproximado la una a la

otra. Ese día veremos que la medicina y la meditación están más cerca la una de la otra. Tal como yo veo las cosas, ninguna otra rama de la ciencia contribuirá tanto a tender un puente entre la ciencia y la religión como la medicina.

La química no tiene ningún motivo para acercarse a la religión. La física y las matemáticas no tienen ningún motivo para acercarse a la religión. Las matemáticas pueden subsistir sin la religión, y creo que siempre será así porque no veo ninguna situación donde las matemáticas precisen la ayuda de la religión. Ni tampoco puedo concebir una situación donde las matemáticas no puedan seguir desarrollarse sin la religión. Nunca llegará ese día. Las matemáticas pueden seguir expandiéndose eternamente, porque las matemáticas son únicamente un juego, no son la vida.

Pero el médico no está jugando; está tratando con la vida. Probablemente, el médico será el primero en crear un puente entre la religión y la ciencia. En realidad ya está sucediendo, especialmente en los países más desarrollados. Ello se debe a que los médicos tienen que tratar con la vida humana. Carl Gustav Jung lo dijo antes de morir. Dijo que como médico podía asegurar que todos los pacientes mayores de cuarenta años que acudían a él debían su enfermedad básicamente a la ausencia de religión. Es una declaración muy sorprendente: si podemos darles algún tipo de religión, entonces sanarán.

Esto merece entenderse. En la medida en que la vida de la persona declina... Hasta la edad de treinta y cinco años asciende; entonces empieza a declinar. Los treinta y cinco son la cúspide. Por eso, hasta la edad de treinta y cinco años es posible que la persona no descubra ningún valor en la meditación, porque hasta entonces la orientación del hombre es eminentemente física; el cuerpo está en su apogeo. Tal vez todas sus enfermedades sean físicas. Pero rebasada la edad de



treinta y cinco, las enfermedades toman un nuevo rumbo, porque ahora la vida empieza a moverse hacia la muerte.

Cuando la vida crece, se expande hacia el exterior, pero cuando el hombre declina, se contrae hacia el interior. La vejez es haberse contraído hacia dentro. Probablemente todas las enfermedades de los ancianos están profundamente enraizadas en la muerte.

Se suele decir que tal o cual persona falleció a causa de tal o cual enfermedad. Pero creo que sería más apropiado decir que tal o cual persona está enferma *debido* a la muerte. Lo que ocurre es que la posibilidad de la muerte hace que la persona se vuelva vulnerable a todo tipo de enfermedades. Tan pronto como la persona siente que se está acercando a la muerte, todas las puertas se abren a las enfermedades y empieza a ser presa de ellas. Incluso si una persona sana sabe con certeza que morirá mañana, enfermará. Todo funcionaba perfectamente, todos los exámenes eran normales: los exámenes de rayos X eran normales, la presión sanguínea era normal, el pulso perfecto, el estetoscopio indicaba que todo estaba bien... Pero una persona que esté completamente convencida de que mañana habra de morir empezará a contraer toda clase de enfermedades. En veinticuatro horas contraerá una cantidad de trastornos que, en condiciones normales, tardaría veinticuatro vidas en padecer.

¿Qué le ha ocurrido a esa persona? Se ha abierto a toda clase de enfermedades. Ha cesado la resistencia. Tan pronto se convence de que va a morir se separa de su consciencia, la cual actuaba como una protección hacia todas las enfermedades. Se sugestióna para morir, y las enfermedades empiezan a llegar. Por eso, cuando la gente se jubila fallece en seguida.

Quien desee jubilarse debería entender esto antes de hacerlo. Suelen morir antes, unos cinco o seis años antes. Alguien que habría fallecido a los setenta, morirá a los sesenta y cinco; quien habría fallecido a los ochenta, morirá a los setenta

y cinco. Esos diez, quince años de jubilación se malgastarán preparando la muerte; la persona no realizará nada más, porque ahora creerá que su vida no tiene ninguna utilidad. No hay trabajo para él; en la calle nadie le saluda.

Era distinto cuando iba a la oficina. Ahora ni siquiera le miran, porque ahora tienen que saludar a otro. Todo funciona económicamente. No se pueden permitir seguir saludándolo. Lo olvidarán. De repente se da cuenta de que ha dejado de ser útil. Se siente desarraigado. Ya no es útil para nadie. Incluso sus hijos están ocupados con sus esposas, yendo al cine... Poco a poco han ido falleciendo las personas que conocía. Ha dejado de ser útil para aquellos que hasta ahora le necesitaban. De repente se vuelve vulnerable, se abre completamente a la muerte.

¿Cuándo se vuelve sana la consciencia interior del hombre? Primeramente, cuando empieza a sentir su consciencia interior. Generalmente no percibimos lo interno, toda nuestra atención es para el cuerpo: para la mano, para la pierna, para la cabeza, para el corazón. No sentimos «Yo soy». Toda nuestra percepción se concentra en la «casa», no en el morador de la casa.

Esta situación es muy peligrosa, porque si mañana la casa empieza a venirse abajo, empezaré a sentir que me vengo abajo yo, y esto precisamente se convertirá en mi enfermedad. Pero el hecho de comprender que soy diferente a la casa, que solamente resido en ella —que aunque la casa se hunda yo permaneceré—, generará una gran diferencia, una diferencia básica. Entonces el miedo a la muerte desaparecerá.

Sin la meditación, el miedo a la muerte nunca se desvanece. Por eso el primer sentido de la meditación es tener consciencia de uno mismo. Mientras estamos conscientes, generalmente nuestra consciencia consiste en poner atención en alguna cosa; nunca sobre sí misma. Por eso, cuando nos sen-

tamos en soledad, empezamos a sentir sueño, porque no hay nada que hacer. Si leemos un periódico o escuchamos la radio, nos sentimos despiertos... Si dejamos a una persona sola en la oscuridad, sentirá que se adormece, porque, como no puede ver nada, no necesita su consciencia. Si no puedes ver nada, ¿qué puedes hacer sino dormir? Parece como si no hubiera otra alternativa. Si estás solo, está oscuro, no hay con quien hablar, nada que pensar, entonces el sueño te envuelve. No hay otra posibilidad.

Recuerda que el sueño y la meditación se parecen en un sentido y difieren en otro. Dormir significa que estás solo, pero en un sueño. La meditación significa estar solo, pero despierto. Ésta es la única diferencia. Si puedes permanecer consciente de ti mismo cuando estás solo...

En una ocasión, una persona que estaba sentada junto a Buda movía incesantemente un dedo del pie. Buda le preguntó:

—¿Por qué mueves el dedo del pie?

La persona le respondió:

—Olvidalo; se movía solo. No me daba cuenta de ello.

Buda dijo:

—¿Tu dedo se estaba moviendo y ni siquiera te has dado cuenta? ¿De quién es ese dedo? ¿Es tuyo?

El hombre dijo:

—Es mío; pero ¿por qué te estás desviando de lo que estabas diciendo? Por favor, continúa.

Buda dijo:

—No continuaré mi charla porque la persona con la que estoy hablando está inconsciente. En adelante, sé consciente del movimiento de tu dedo. Eso te dotará de una consciencia doble. Con la consciencia del dedo nacerá también la consciencia del observador.

La consciencia es siempre doble. Si experimentamos con ella, un aspecto de ella irá hacia fuera y el otro penetrará den-

tro de ti. Así que la meditación básica es empezar a ser conscientes de nuestro cuerpo y de nosotros mismos. Y si esta consciencia puede expandirse, el miedo a la muerte desaparecerá.

La ciencia médica no puede librar al hombre del miedo a la muerte, no puede sanar esta enfermedad que llamamos hombre. Por supuesto, la ciencia médica se esfuerza, intenta alargar la vida. Pero alargando la vida solamente se alarga el periodo de espera a la muerte, y nada más. Y es mejor esperar durante un corto periodo de tiempo. Alargando la vida, la muerte se vuelve más dolorosa.

En los países donde la medicina ha alargado la vida humana ha surgido un movimiento nuevo. Este movimiento está a favor de la eutanasia. La gente mayor está exigiendo el derecho legal a morir. Dicen que cuando vivir se vuelve un tormento, no tiene sentido mantenerse con vida en un hospital. Hoy día es posible mantener artificialmente vivo a un hombre indefinidamente. Puedes mantenerlo vivo, pero esa vida será peor que la muerte. Quién sabe la cantidad de gente que permanece artificialmente viva en los hospitales de Europa y América. No tienen el derecho a morir, y están exigiendo que se les otorgue el derecho a morir.

Mi parecer es que, hacia finales de este siglo, en la mayoría de los países desarrollados el derecho a la muerte será legal, porque el médico no tiene la potestad de mantener viva a una persona en contra de sus deseos.

Aumentando la esperanza de vida no se elimina el miedo a la muerte. Sanando a una persona puedes hacer que su vida sea más dichosa, pero no puedes librarla del miedo. Vivir sin miedo es solamente posible cuando uno entiende interiormente que hay algo en él, en ella, que nunca muere. Esta realización es absolutamente esencial.

La meditación es la realización de esta inmortalidad, de que lo que está dentro de mí nunca muere. Sólo muere lo ex-

terno. Por eso debes tratar el cuerpo médicamente, para que pueda ser dichoso durante el tiempo que viva; y al mismo tiempo trata de percibir lo que está dentro de ti, de forma que cuando la muerte llame a tu puerta no la temas. De esta comprensión interna resulta la desaparición del miedo.

La meditación desde adentro y la medicación para lo exterior; entonces podréis hacer de la medicina una ciencia completa.

Para mí, la meditación y la medicina son dos polos de la misma ciencia, pero el eslabón que las conecta sigue perdido. Pero, poco a poco, se están acercando la una a la otra. Actualmente, en la mayoría de los principales hospitales de Norteamérica se ha vuelto esencial la figura del hipnotizador. La hipnosis no es meditación, pero no deja de ser un paso positivo. Demuestra que se empieza a considerar la idea de que algo se tiene que hacer en lo que a la consciencia del ser humano respecta, que no es suficiente con tratar sólo el cuerpo.

Y si hoy el hipnotizador está presente en los hospitales, mañana tendrá cabida un templo. Llegará tarde o temprano, es cuestión de tiempo. Después del hipnotizador, todos los hospitales tendrán un departamento de yoga, de meditación. Así debería ser; entonces seremos capaces de tratar al hombre íntegramente. Los doctores se ocuparán del cuidado del cuerpo; los psicólogos, de la mente, y el yoga y la meditación, del espíritu.

El día en que los hospitales acepten al hombre íntegramente, como una totalidad..., cuando lo traten de esta forma, será un día de regocijo para la humanidad. Os exhorto a que penséis en esa dirección para que ese día llegue pronto.

# 1

## *Definición de salud*

¿QUÉ ES LA SALUD? Esto es lo que tenemos que entender. Si le preguntamos a un médico cuál es la definición de salud, generalmente nos dirá que la salud es la ausencia de enfermedad. Pero esta definición es negativa. Es lamentable que tengamos que definir la salud en función de la enfermedad. La enfermedad es negativa. La salud es algo positivo, un estado positivo. La salud es nuestra naturaleza; la enfermedad es una incursión contra la naturaleza. Por eso es tan extraño que tengamos que definir la salud en función de la enfermedad.

El hecho de que tengamos que definir al anfitrión en función del huésped..., esto es lo verdaderamente extraño. La salud coexiste con nosotros; la enfermedad acontece ocasionalmente. La salud nos acompaña desde el nacimiento; la enfermedad es un fenómeno superficial. Pero si le preguntamos a un médico cuál es el significado de la salud, solamente puede decir que la salud está presente cuando la enfermedad está ausente. Paracelso solía decir que esta interpretación es equivocada, que el concepto de salud requiere una definición positiva. Pero ¿cómo podemos llegar a una definición positiva, a una interpretación creativa del concepto de salud?

Paracelso solía decir: «Hasta que no conozcamos el estado de tu armonía interior sólo podremos, como mucho, ali-