

*Ram Dass*  
*Rameshwar Das*

# Puliendo el espejo

Cómo vivir en el presente  
basándote en tu corazón espiritual



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

### **Colección Espiritualidad**

PULIENDO EL ESPEJO

*Ram Dass*

*Rameshwar Das*

1.ª edición: marzo de 2020

Título original: *Polishing the Mirror*

Traducción: *Juan Carlos Ruíz*

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *Isabel Estrada*

© 2013, Love Serve Remember Foundation

Título publicado por exclusiva licencia de Sounds True, Inc. USA

(Reservados todos los derechos)

© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-568-7

Depósito Legal: B-4.069-2020

Impreso en Gráficas 94, Hermanos Molina, S. L.

Polígono Industrial Can Casablanques

c/ Garrotxa, nave 5 - 08192 Sant Quirze del Vallès - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



# Índice

<b>Breve prólogo de Rameshwar Das</b> .....	9
<b>Introducción. Estar aquí ahora</b> .....	15
La práctica hace posible la perfección.....	16
El camino a casa .....	17
El gurú, eliminador de la oscuridad.....	19
Ningún lugar a donde ir.....	23
Simple verdad.....	23
<b>Capítulo 1. Puliendo el espejo</b> .....	27
Campos mentales.....	27
No puedes saberlo; sólo puedes serlo .....	28
Más allá del pensamiento.....	29
Perder tu mente para ganar tu alma.....	32
Iluminación.....	33
Vigilando al vigilante.....	34
Inspirando, espirando .....	35
Una meditación visual guiada.....	36
<b>Capítulo 2. Bhakti yoga, el camino de la devoción</b> .....	41
¿Cómo te amo? .....	44
El amor es un estado del ser.....	45
<i>Guru kripa</i> (la gracia del gurú).....	46
Relaciones divinas .....	49
Maharaj-ji.....	50

El sentimiento de la devoción.....	53
Hanuman, siervo devoto de ram.....	54
<b>Capítulo 3. Karma yoga, viviendo en el mundo</b> .....	61
Tu karma es tu dharma.....	62
Siendo testigo de tu propio melodrama.....	65
Todo queda en familia.....	69
Relaciones y emociones.....	70
La verdad te hará libre.....	78
Trabajando con tus emociones.....	81
Prefiero <i>ser</i> a tener razón.....	83
Fe, nada de miedo – nada de fe, miedo.....	87
Familia espiritual y amigos.....	90
<b>Capítulo 4. Envejeciendo y cambiando</b> .....	93
Actitudes culturales sobre el envejecimiento.....	95
Manejando el cambio.....	97
Envejecer con elegancia.....	100
Libre para ser.....	103
Dejándote llevar... De nuevo.....	105
Ser con lo que es.....	106
<b>Capítulo 5. Vida consciente, muerte consciente</b> .....	109
Tratando con el miedo.....	110
Tratando con el dolor.....	112
¿Qué muere?.....	114
Estar con alguien que se muere.....	119
Muerte consciente.....	123
El luto.....	126
La muerte nos ayuda a recordar que hay que vivir plenamente.....	129
<b>Capítulo 6. Desde el sufrimiento hasta la gracia</b> .....	133
¿Por qué hay sufrimiento?.....	134
El camino de la gracia.....	135
Cambiando tu punto de vista.....	137
¿Es sufrimiento o gracia?.....	138
Fe.....	140
Todo es perfecto.....	140
Prestando cuidados.....	142

Cuidar de papá.....	143
Ver más allá del sufrimiento.....	144
¿Cómo podemos ayudar?.....	146
Compasión.....	146
<b>Capítulo 7. Contenido de existir</b> .....	149
Día de playa.....	149
Una nueva cadera.....	152
Funciones para las almas .....	154
Sólo un momento, ¡por favor!.....	155
Todo lo que necesitas es... ..	157
Meditación: amo la conciencia.....	159
Ser amor ahora.....	160
La rueda de la ilusión.....	162
<b>Capítulo 8. Practicando el practicar</b> .....	165
Hacer un espacio sagrado .....	166
Práctica matutina .....	167
Ahora lo cotidiano.....	168
Meditación.....	169
Silencio.....	178
Bendiciendo los alimentos .....	178
Kirtan .....	179
Peregrinajes .....	182
Retiro.....	183
Palabras de seres realizados .....	183
Escuchando a tu yo.....	185
<b>Agradecimientos</b> .....	191
<b>Acerca del autor y el coautor</b> .....	193

## Breve prólogo de Rameshwar Das

En 1971, año en que fue publicado por primera vez *Be Here Now* (Trad. cast.: *Aquí ahora*. Producciones Editoriales: Barcelona, 1977), de Ram Dass, se vivió una época turbulenta. La Guerra de Vietnam provocó una serie de respuestas violentas. Entusiastas oleadas procedentes de las drogas psicodélicas, el *acid-rock*, una libertad sexual que se acababa de descubrir, el feminismo, la preocupación por el medioambiente y las comunas *hippies* de vuelta a los orígenes creaban cambios tectónicos en el paisaje existencial. La expansión psicodélica de la conciencia empezó a combinarse con el budismo, el hinduismo y la espiritualidad estilo Nueva Era para ofrecer destellos de liberación interna.

Las visiones idealistas pronto se vieron moderadas por la experiencia. Había buenos viajes y malos viajes. Las muertes de estudiantes en Kent State y de los héroes del rock and roll Jimi Hendrix, Janis Joplin y Jim Morrison supusieron enormes conmociones que llevaron a recobrar la sobriedad. Woodstock había terminado. La gran fiesta despertó la mañana siguiente, oliendo a café y necesitando ponerse manos a la obra para construir los cimientos de un cambio real.

Richard Alpert había sido, igual que Timothy Leary, profesor y colega defensor de las drogas psicodélicas en Harvard, de donde los despidieron en 1963. Después de Harvard, fundaron un centro contracultural en Millbrook, en la zona norte de Nueva York. En 1966, Alpert, el consumado psicólogo psicodélico, viajó a la India. Volvió como Ram

Dass, un yogui occidental, y pronto se convirtió en el Johnny Appleseed de la espiritualidad oriental en Occidente.

Después de una segunda estancia en la India, desde 1970 hasta 1972, Ram Dass volvió al mismo camino, dando charlas sin cesar durante dos décadas y media. Una y otra vez, representó, con humor, historias y citas, la transformación occidental del «hacer que ocurra» y del «simplemente hazlo» en tranquilizar la mente y vivir el momento, estar presente, atento y amante: simplemente *ser*. Yendo más allá de sus experiencias anteriores, describió y manifestó en sí mismo un estado distinto del ser, transmitido por su gurú de la India. Germinaron algunas semillas espirituales. Miles de personas aceptaron el mensaje y cambiaron sus vidas en consecuencia.

La publicación de su manual de trascendencia, *Be Here Now*, dio lugar a una nueva nota en la cacofónica conversación cultural de los años setenta. Producida en una comuna de artistas gráficos de las montañas del norte de Nuevo México e impresa en papel para envolver de color marrón, era más una novela gráfica y una obra de arte que un texto. Cuando *Be Here Now* se publicó en forma de libro, fue una poderosa afirmación de esta nueva forma de ser. De repente, en el ámbito editorial convencional, se encontraba este manual contracultural para dirigir la conciencia.

Se puso de moda. La gente se lo prestaba a sus amigos y se convirtió en una especie de biblia de la Nueva Era. El mensaje de *Be Here Now* era como una piedra lanzada a la piscina cultural de la conciencia, y sigue extendiéndose en la jerga actual, la cultura del yoga, en los nombres de programas de radio, en una corriente de literatura de la Nueva Era que fluye por todo el mapa espiritual.

*Be Here Now* no fue sólo un fenómeno mediático, sino que formó parte de un cambio cultural en las conciencias. A partir de entonces, más personas se identificaron con la espiritualidad ecléctica multidenominacional. Los miembros de la generación del *baby boom*, que van envejeciendo, tratan más abiertamente con la vida y la muerte. El yoga ha pasado de ser un fenómeno oriental exótico a una subcultura transnacional. En la era de Internet, estar aquí ahora trasciende el tiempo y el espacio; vivimos unidos en un momento virtual. Mientras viajamos juntos por el espacio sobre una Tierra de mármol azul, crece la con-

ciencia planetaria y se disuelven las diferencias. Como diría Ram Dass, «Ellos se están convirtiendo en *nosotros*».

Para millones de nosotros, *Be Here Now* nos abrió las puertas a nuestro ser más profundo, aclarando y calmando el tumulto de conocimiento y agitación, y ayudando a muchos de nosotros a dar el primer paso del peregrinaje hacia nuestro propio corazón. Desde la década de los sesenta, el sinuoso camino de la exploración interior nos ha conducido por muchas curvas y a algunos callejones sin salida. La visión interior sigue revelándose, y nosotros continuamos tras ella.

*Be Here Now* cambió nuestro punto de vista de cualquier cosa que pensáramos que estaba ocurriendo a una visión de la vida como un viaje espiritual. Una sección del mismo, el «Libro de cocina para una vida espiritual», ofrecía recetas útiles destinadas a la práctica espiritual y al yoga para occidentales. El sencillo mensaje era: «Ahora que has visto la luz, así es cómo hay que vivir en ella». Ese libro de cocina sigue siendo un recurso esencial, y el imperativo del críptico título del libro aún permanece: sé totalmente presente en el momento. Límitate a *ser*.

El proceso de limpiar nuestros campos mentales de desórdenes y accesorios para simplemente ser ahora es complejo y sobrecogedor. Es un juego multinivel. En cuanto te concentras en una parte del rompecabezas de tu conciencia, alguna otra cosa con la que es incluso más difícil tratar atrae invariablemente tu atención. Como dice Ram Dass: «La mente es un servidor maravilloso, pero también un dueño terrible».

Al tratar con estos numerosos niveles de mente y emoción, la imagen de pulir el espejo es una metáfora multidimensional. La propia conciencia es un vestíbulo lleno de espejos. La cualidad clave del alma humana es la capacidad para reflexionar sobre su propia existencia. La autorreflexión, la introspección, y la indagación –independientemente de cómo lo llamemos– nos llevan por numerosas capas de la cebolla de nuestro ser interior, desde nuestros pensamientos más mundanos y repetitivos, hasta estados exaltados de conciencia pura y amor incondicional, de la unidad o de la conciencia de Dios.

Esta reflexión interna puede considerarse el proceso de ser testigos –o simplemente observadores– de nuestras propias acciones, pensamientos y emociones con una actitud de tolerancia y amor. Ser testigos nos ayuda a desconectarnos de los fenómenos externos y las experien-



cias sensoriales, así como de nuestros discursos mentales, nuestras historias personales que ocupan nuestra atención de forma tan intensa.

Ser testigos transforma sutilmente la forma en que nos identificamos con nosotros mismos. Pasamos de ser los protagonistas de nuestras narraciones personales, cautivados por el tumulto de nuestros pensamientos y experiencias, a ver esos pensamientos y experiencias como fenómenos reflejados en el espejo tranquilo del interior de nuestro ser. De ser la estrella de nuestro propio espectáculo, pasamos a convertirnos en un cariñoso espectador de la obra.

Junto con esta transformación del lugar de nuestra propia identidad, hay un proceso de reflexión externa, ya que vemos nuestro propio ser reflejado y proyectado en todas las experiencias del mundo externo. Con una práctica espiritual paciente podemos alinear, cada vez más intensamente, nuestra experiencia externa con nuestro ser interno. Esto es el yoga: no sólo el yoga del cuerpo, sino también el yoga de la mente (*jnana* yoga), el yoga del corazón (*bhakti* yoga) y el yoga de las acciones desinteresadas (*karma* yoga).

Mientras los velos de la ilusión empiezan a ser más transparentes, cuando reconocemos la limitación de identificarnos tan sólo con pensamientos y experiencias, con la llamada realidad objetiva, empezamos a reflejar un estado más puro del ser. Eliminar el polvo de las impurezas y apegos del espejo de nuestro corazón-mente permite que se refleje la luz del espíritu. A medida que las capas se hacen más transparentes, la luz brilla a través de nosotros, y empezamos a vivir en un estado de conciencia menos cargado de contenido, cada vez más claro. La conciencia del corazón florece en forma de amor, compasión y sabiduría.

Pulir el espejo, este proceso de reflejarnos en nosotros mismos siendo testigos y permitiendo que nuestra vida externa se ponga en armonía con nuestro verdadero ser, se soluciona cuando nos identificamos por completo con nuestra alma y estas capas del ser se unen en nuestro corazón espiritual. Tal vez entonces haya una fase ulterior en que dejamos de experimentarnos como seres separados, cuando la paradójica relación de sujeto y objeto se funden en una unidad. Ese último paso requiere algo que sólo podemos llamar «gracia».

Tener un guía o gurú para este proceso de autorreflexión puede aportarnos la información vital que necesitamos para permanecer aten-

tos y para evitar que nos distraigan no sólo nuestros propios desvíos mentales, sino también planos astrales y otros sutiles. Un verdadero gurú refleja nuestro ser más íntimo, nuestro verdadero Ser, porque vive en ese lugar. La amorosa conciencia del gurú de nuestro viaje, en todos los niveles, es una señal siempre presente en el camino.

Este libro sobre las enseñanzas de Ram Dass es un juego de herramientas para apaciguar la mente, abrir el corazón y profundizar en nuestra unidad. Estas enseñanzas ofrecen procedimientos útiles para estar aquí y ahora. Considera este libro una guía de viajes para el camino hacia ningún lugar, una guía útil para encontrar esa valiosa sensación de paz interior y reunión espiritual.

Los métodos son simples. El camino es sutil. Estamos juntos: ¡tan sólo a un pensamiento de distancia!

Sólo tú puedes saber por ti mismo si el pulido del espejo está funcionando. Sabrás si estás más calmado en tu interior, más cariñoso y comprensivo, más tranquilo y presente, más satisfecho con tu vida.

Como con cualquier clase de trabajo interior, hay infinitas oportunidades para el autoengaño. El ego se transforma sin esfuerzo en un nuevo ego espiritual: «¡Guau, me estoy volviendo realmente espiritual!». Ram Dass, con su humor y sinceridad sobre su propio camino y sus dificultades, es un buen ejemplo. Ojalá nos tratásemos con un grado de comprensión y paciencia igual que él, y no nos tomásemos demasiado en serio. Después de todo, no hay que cumplir nada. Sólo nos estamos permitiendo ser.

CON AMOR  
RAMESHWAR DAS



## *Introducción*

# Estar aquí ahora

ESTAR AQUÍ AHORA PARECE FÁCIL, pero estas tres palabras contienen un trabajo interior para toda una vida. Vivir en el aquí y el ahora es no lamentarse por el pasado y no tener preocupaciones ni expectativas para el futuro. Estar totalmente presente en cada momento de la existencia es vivir con total satisfacción, con paz y amor. Introducirse en esta presencia consiste en residir en un estado distinto del *ser*, en un momento intemporal, en el presente eterno.

Una vez que tocas este estado de puro *ser*, nunca puedes olvidarlo por completo. Empiezas a ver cómo tus pensamientos siguen apartándose de estar en el momento. Pero el *ser* siempre está *aquí*, nunca a una distancia superior a un pensamiento. No hay nada que hacer, nada en lo que pensar. Límitate a *ser: aquí y ahora*.

Cuando se apaga nuestra mente pensante, toma el control lo que podríamos llamar nuestra mente-corazón, y podemos empezar a vivir con amor. El amor se abre al acto de unirse con otro ser, ya sea con otra persona o con Dios (en última instancia es lo mismo). El amor es la puerta de entrada a la unidad con todas las cosas, a estar en armonía con todo el universo. Esta vuelta a la unidad, a la sencillez de limitarse a *ser*, del amor incondicional, es lo que todos nosotros anhelamos. Este estado de fusión es el yoga real, o unión.

Tal vez este libro te ofrezca una nueva perspectiva desde la que puedas visualizar tu vida. Espero que consideres que vivir desde esta perspectiva es una forma más significativa y trascendente de estar en el mundo. Estar totalmente presentes con nosotros mismos y con otros seres consiste en concentrarse en lo que es realmente importante en la vida, y al hacer eso nos convertimos en más conscientes y cariñosos.

## LA PRÁCTICA HACE POSIBLE LA PERFECCIÓN

Quizás ya seas un alma evolucionada que está separada del Uno sólo por la sutileza de los velos, y tu iluminación sea prácticamente instantánea. O tal vez seas un investigador más provisional cuya mente te guía de una u otra forma, y necesitas un recordatorio más constante sobre dónde reside tu verdadero Ser. Sea cual fuere tu situación kármica, ojalá este manual básico de conciencia sea un útil mapa de carreteras para ayudarte a llegar a casa. La casa es donde se encuentra el corazón.

Para la mayoría de nosotros, resulta útil dedicar algún tiempo cada día a la práctica espiritual, lo cual conlleva una programación temporal en nuestras vidas ya muy ocupadas. El camino del corazón no es complejo ni sencillo, sino que requiere tiempo y planificación. Normalmente, los mejores momentos son por la mañana temprano, mientras el mundo aún está calmado, y durante la noche, cuando finalizan las actividades del día.

Considera que ése es tu momento para explorar tu propio ser interior, para encontrar más sentido a tu vida. La práctica espiritual nos ofrece la oportunidad de volver a la innata y comprensiva cualidad de nuestro corazón y a nuestra sabiduría intuitiva. Igual que si fueras de compras para adquirir una nueva serie de ropas espirituales, prueba estas prácticas de autorreflexión, de apertura del corazón espiritual o de servicio desinteresado, y observa cómo te quedan. Después mírate en tu espejo y contempla quién eres ahora y qué funciona para ti.

Cada uno de nosotros tiene su propio camino para seguir, su propio karma. Tienes que hacer honor a tu camino único. No puedes imitar el viaje de otra persona. Escucha tu corazón para oír lo que necesitas, coge lo que puedas usar de estas prácticas y abandona el resto.

## EL CAMINO A CASA

En 1961 yo tenía treinta años y me encontraba en el punto más alto de mi carrera académica. Tenía un doctorado en Filosofía por la Universidad de Stanford y era profesor de Relaciones Sociales en Harvard. Había llegado a la cima de la vida como creía que debía ser, en los ámbitos profesional, social y económico. Pero en mi interior quedaba un vacío, una sensación de que, con todo lo que tenía, aún faltaba algo. Aquí estaba yo en Harvard, la meca del intelecto. Pero cuando miraba a los ojos de mis colegas, preguntando «¿Sabes?», veía en sus ojos que no podía encontrar lo que estaba buscando.

En mi entorno social o familiar, la gente me miraba y prestaba atención a todas mis palabras porque yo era un profesor de Harvard, y suponían que yo *sabía*. Pero, para mí, la naturaleza de la vida seguía siendo un misterio. Sabía mucho, pero carecía de sabiduría. En este estado de insatisfacción, llenaba mi vida con todas las cosas que pensaba que quería y que se suponía culturalmente que eran satisfactorias. Comía y bebía demasiado.

Coleccionaba posesiones materiales y símbolos de mi estatus: tenía una motocicleta Triumph y un aeroplano Cessna. Tocaba el violoncelo. Era sexualmente activo. Pero estos placeres exteriores no me ofrecían las respuestas que ansiaba. En lo más profundo, no tenía sentido real de satisfacción o alegría.

Otro psicólogo, Timothy Leary, llegó al despacho que había junto al mío. Conocer a Tim fue un hecho importante en mi vida. Nos hicimos amigos. Pronto descubrí que tenía una mente brillante: brillante en el sentido de que era diferente, más propensa a mirar al mundo de forma distinta.

Un semestre, Timothy volvió de las montañas de México, donde había tomado las setas psicodélicas llamadas *teonanácatl*, o «carne de los dioses». Dijo que había aprendido más de esa experiencia que de toda su formación en Psicología. Yo estaba intrigado. En marzo de 1961, tomé psilocibina, una versión sintética de las setas mágicas, y todo cambió para mí. Sentí que la psilocibina me presentó a mi alma, que era independiente del cuerpo y de la identidad social. Esa experiencia expandió mi conciencia y cambió mi visión de la realidad.

Nuestras exploraciones con psicodélicos y nuestro consiguiente despedido de Harvard armaron un gran revuelo en las noticias locales y nacionales, y supuso notoriedad para nosotros. En ese momento había una parte de mí a la que no le importaban los títulos y las revisiones por pares, porque los mundos que estaba explorando eran mucho más interesantes que el académico. Los psicodélicos me permitieron pasar por alto mi formación convencional y acceder a ámbitos de la mente y el espíritu que no habrían estado disponibles por otros medios. Cuando me drogaba, sentía como si ése fuera el ser que yo conocía: un ser profundo, en paz, amable y libre.

Seguí usando psicodélicos durante cinco o seis años, intentando permanecer en ese lugar de iluminación, ese lugar en el que recibía amor. Me drogaba y luego se pasaban los efectos, me drogaba y de nuevo se pasaban los efectos, tocando ese estado del amor, pero incapaz de permanecer allí. Yo quería ser libre, no drogarme. En última instancia me di cuenta de que este método no funcionaba para mí, y empecé a hundirme en una profunda desesperación.

En retrospectiva, aunque la psilocibina, así como el LSD, fue vital para mi propio despertar, los psicodélicos no son necesarios para el proceso de acceder a nuestro Ser. Pueden mostrarnos una posibilidad, pero, una vez que vemos esa posibilidad, seguir revisándola una y otra vez no sirve necesariamente para transformarnos. Como solía decir Alan Watts: «Cuando hayas recibido el mensaje, cuelga el teléfono». Al final tienes que vivir en el mundo y seguir transformándote en tu interior.

Aldous Huxley nos había regalado un ejemplar de *El libro tibetano de los muertos*, y me di cuenta de que Oriente ya tenía mapas de estos estados internos que nosotros estábamos explorando intuitivamente y sin puntos de referencia. Por tanto, en 1966, visité la India en busca de alguien que conociera estos planos espirituales de conciencia. Durante los tres primeros meses, viajé con un amigo que había llevado un Land Rover a Teherán y me invitó a unirme a él. Viajamos por Afganistán, Pakistán, India y Nepal en medio de una neblina de hachís. Pero era sólo otro viaje –más de lo mismo, sintiendo el subidón y después volviendo a la realidad– más de mi propia realidad, que me generaba más desesperación.

Entonces, un día en Katmandú, Nepal, en un restaurante *hippie* llamado el Tibetano Azul, vimos a un occidental impresionantemente alto, con el pelo rubio y largo y con barba. Llevaba ropas indias, y se dirigió a nuestra mesa y se unió a nosotros. Resultó que Bhagavan Das, surfista de veintitrés años de edad de Laguna Beach, había vivido en la India durante varios años. Después de algún tiempo con él, supe que realmente *conocía* la India, así que decidí viajar con él para ver lo que podía aprender.

Mientras viajábamos por Nepal y la India, intentaba contar mis habituales historias encantadoras o hacer preguntas sobre adónde íbamos. Bhagavan Das decía: «No pienses en el pasado; límitate a estar aquí ahora», o «No pienses en el futuro; límitate a estar aquí ahora». Aunque era comprensivo, no se implicaba con mis emociones. No había mucho de qué hablar. Después de varios meses de ampollas en mis pies, brotes de disentería y lecciones de hatha yoga, Bhagavan Das dijo que tenía que ir a ver a su gurú, en las laderas del Himalaya. Quería ir allí en el Land Rover, que había quedado al cuidado de un escultor indio con la orden de dármele si yo se lo pedía. Así que fui con Bhagavan Das.

En nuestro camino hacia las colinas, nos detuvimos por la noche y salí para hacer mis necesidades. Bajo el cielo indio lleno de estrellas, pensé en mi madre, que había muerto el año anterior de cáncer de bazo. Mientras pensaba en ella, experimenté una poderosa sensación de su presencia. No se lo conté a nadie. El psicólogo freudiano que había en mí pensó: «Ahí tienes, pensando en tu madre mientras haces tus necesidades».

## EL GURÚ, ELIMINADOR DE LA OSCURIDAD

Mientras conducíamos por las colinas, sabía que a Bhagavan Das le ocurría algo. Caían lágrimas por su cara, y cantaba canciones sagradas a pleno pulmón. Me senté en el borde del asiento, enojado. Me consideraba budista y no quería ver a un gurú hindú.

Llegamos a un pequeño templo situado a un lado de la carretera, y Bhagavan Das preguntó a alguien dónde estaba el gurú. Le dijeron que Maharaj-ji estaba en la colina. Bhagavan Das subió la colina corriendo,

dejándome allí sentado. Todo el mundo me miraba, expectante. Yo no sabía qué hacer. No quería estar allí. No quería ver a ningún gurú. Pero, al final, impulsado por la situación social, no por mi propia elección, le seguí. Tropezaba cuesta arriba, detrás de ese gigante que corría a grandes zancadas y gritaba.

Cuando subimos la colina, llegamos a un hermoso y pequeño campo que no podía verse desde la carretera y desde el que se veía un valle. En medio del campo había un pequeño anciano bajo un árbol, sentado sobre una cama de madera y tapado con una manta. Con las nubes de fondo, componía un bonito cuadro. Yo estaba demasiado tenso como para apreciarlo. Pensé que era alguna clase de culto.

Bhagavan Das corrió y se tumbó boca abajo en *danda pranam*, echado sobre el suelo y tocando con sus manos los dedos de los pies del anciano. Bhagavan aún estaba llorando, y el hombre acariciaba su cabeza. Yo no sabía qué hacer. Pensé que esto era una locura. Me puse a un lado diciéndome a mí mismo: «Bueno, he venido aquí, pero no voy a tocar los pies de nadie». No sabía en qué consistía todo esto. Me sentía totalmente paranoico.

El anciano acarició la cabeza de Bhagavan Das, y después me miró a mí. Levantó la cabeza de Bhagavan Das y le dijo en hindú: «¿Tienes alguna fotografía mía?». Entre sus lágrimas, Bhagavan Das dijo que sí. Haharaj-ji le dijo: «Dásela».

Pensé: «Vaya, esto es verdaderamente agradable, este pequeño anciano va a darme una fotografía suya. Guau». Era el primer estímulo para mi ego en todo el día, y lo necesitaba de verdad.

Maharaj-ji me miró y dijo algo que se traduciría como «¿Has venido en un coche grande?». Él sonreía.

Ése era el único tema del que no quería hablar. Habíamos pedido prestado el Land Rover a mi amigo, así que me sentía responsable de él.

Aún sonriendo, Maharaj-ji dijo: «¿Me lo das?».

Empecé a decir que no era mi coche, pero Bhagavan Das se levantó y dijo: «Maharaj-ji, si lo quieres, es tuyo».

Grité: «¡No puedes darle el coche! No es nuestro para poder dárselo».

Maharaj-ji me miró y dijo: «¿Ganas mucho dinero en América?».

Me imaginé que creía que todos los americanos eran ricos. Dije: «Sí, gané mucho dinero en América, en otra época».



«¿Cuánto ganaste?».

«Bueno, un año gané 25 000 dólares».

Lo calcularon en rupias y era una cantidad considerable de dinero. Maharaj-ji dijo: «¿Me compras un coche como ése?».

En ese momento pensé que nunca me habían apremiado tan rápidamente en mi vida. Crecí entre limosnas judías. Éramos buenos en agitar el árbol, pero no en esto. Me refiero a que acababa de conocer a este tipo y ya me había pedido un coche de 7000 dólares. Dije: «Bueno, quizás».

En todo momento me sonreía. Me daba vueltas la cabeza. Todos los demás reían porque sabían que me estaba engañando, pero yo no lo sabía.

Dijo que deberíamos ir y tomar *prasad*, «comida». Nos llevaron al pequeño templo, nos trataron como a reyes y nos ofrecieron una sabrosa comida y un lugar donde descansar. Esto tenía lugar en las montañas: sin teléfonos, sin luces, nada.

Un rato después nos llevaron ante Maharaj-ji. Él me dijo: «Ven, siéntate». Me miró y dijo: «Estuviste bajo las estrellas la noche anterior».

«Sí».

Él dijo: «Pensaste en tu madre».

«Mm... hmm. Sí».

«¿Murió el año pasado?».

«Sí».

«Se le hinchó mucho el estómago antes de morir».

«Es cierto».

«Bazo. Murió por el bazo». Él dijo «bazo» en inglés. Cuando dijo «bazo» me miró directamente.

En ese momento ocurrieron dos cosas a la vez.

En primer lugar, mi mente racional, como una computadora fuera de control, intentaba desesperadamente averiguar cómo podía saber eso. Pensé en todas las situaciones posibles en las que estaría implicada la CIA, como: «Me han traído aquí y esto es parte de su manipulación mental. O él puede tener esa información sobre mí. ¡Guau, son muy buenos! ¿Pero cómo podía saber eso? No he dicho nada a nadie, ni siquiera a Bhagavan Das...», y así sin parar. Pero, independientemente de lo impresionante que fuera, mi mente no podía manejar esto. No

estaba en el manual de instrucciones. Estaba más allá de mis fantasías paranoides, y algunas de ellas eran bastante imaginativas.

Hasta entonces tenía una opinión intelectual sobre cualquier cosa psíquica o sobrenatural que ocurría. Si lo oía de segunda mano, decía, como cualquier buen científico de Harvard: «Bueno, eso *es* interesante. Debemos mantener la mente abierta a estas cosas. Hay algunas investigaciones interesantes sobre estos aspectos. Las estudiaré».

O, si estuviera bajo los efectos del LSD, yo, como observador, diría: «Bueno, ¿cómo sé que no me estoy inventando todo». Pero no me encontraba bajo los efectos de ninguna sustancia química, y este anciano acababa de decir «bazo». En inglés. ¿Cómo podía saber eso?

Mi mente se aceleró, intentando averiguar cómo Maharaj-ji podía saber esto. Por último, como un ordenador con un problema irresoluble, sonó la campana, se encendió la luz roja y la máquina se detuvo. Mi mente racional se rendía. ¡Simplemente hizo *puf!*

En segundo lugar, al mismo tiempo hubo una violenta lucha, un doloroso tirón en mi pecho y me eché a llorar. Después me di cuenta de que era mi cuarto chakra, el centro del corazón, abriéndose. Miré a Maharaj-ji y él me devolvió la mirada con amor. Me di cuenta de que sabía todo sobre mí, incluso las cosas de las que me avergonzaba, y sin embargo no me estaba juzgando. Simplemente me quería con un amor puro e incondicional.

Lloré, lloré, lloré y lloré. No estaba triste ni feliz. Lo mejor que puedo decir es que lloraba porque estaba en casa. Había llevado mi carga subiendo la colina y ahora todo estaba hecho. El viaje había terminado y yo había concluido mi búsqueda.

Toda esta paranoia salía de mí, y también todo lo demás. Me quedé con una sensación de amor y paz fantásticos. Estaba en la viva presencia del amor incondicional de Maharaj-ji. Nunca me habían querido tanto. Desde ese momento, todo lo que quería era tocar los pies de Maharaj-ji.

Después, Maharaj-ji me dio un nombre espiritual, Ram Dass, que significa «siervo de Dios» («Ram» es una de las encarnaciones hindúes de Dios, «Dass» significa *siervo*). También encargó a Hari Dass Baba que fuera mi profesor para enseñarme yoga y renunciación durante los cinco meses siguientes.

## NINGÚN LUGAR A DONDE IR

Durante los meses que hice mi entrenamiento como yogui en el pequeño templo de Marahaj-ji, me sentí realmente bien. Sentía como si emanara luz de mi cabeza.

En cierto momento tuve que ir a Delhi para renovar mi visado. Fui con aspecto de yogui. Tenía el cabello largo, una barba larga y *mala* (rosarios), y vestía de blanco. Mientras caminaba descalzo por Connaught Circus, en el centro de Nueva Delhi, sentí por todas partes el *shakti*, la energía espiritual. Me encantaba. Mi nuevo ego espiritual también estaba preparado para el viaje.

Cumplimenté los datos de mi visado y recogí el correo de American Express. Después fui a un restaurante vegetariano puro para almorzar. Tenía hambre, pero mantenía mi pureza de yogui. En la India tratan a las personas santas con gran respeto, pero ser un hombre sagrado blanco occidental era poco habitual. Así que yo era doblemente sagrado, y me mostraban respeto. Me miraban mientras comía. Encargué el plato vegetariano especial y comí de forma consciente y como un yogui.

Al final me sirvieron un postre que tenía dos pequeñas galletas inglesas. Sabía que no era comida yogui. Ya sabes, cuando eres puro puedes oler qué comida es pura y cuál impura. Pero dentro de mí hay también siempre un chico judío, y él *quería* esas galletas. Por ello, aunque yo parecía sagrado, incliné con cuidado el plato y metí las galletas en mi bolsa. Parecía como si estuviera pensando en algo sagrado. Comí las galletas en un callejón, al lado del restaurante.

Después volví a las montañas, un viaje de ocho horas en autobús, y cuando entré en el templo fui a tocar los pies de Maharaj-ji. Le miré y me dijo: «¿Te gustaron las galletas?».

## SIMPLE VERDAD

Seguí esperando recibir enseñanzas esotéricas de Maharaj-ji, pero cuando preguntaba «¿Cómo puedo recibir la iluminación?», decía cosas como «Ama a todo el mundo, sirve a todo el mundo y recuerda a Dios», o «Alimenta a la gente». Cuando preguntaba «¿Cómo puedo

conocer a Dios?», Maharaj-ji decía: «La mejor forma de adorar a Dios es en todas sus formas. Dios está en todas las cosas». Estas sencillas enseñanzas, amar, servir y recordar, se convirtieron en el poste indicador de mi vida.

Maharaj-ji leía los pensamientos de las personas, pero, más allá de eso, él conocía sus corazones. Eso me impresionaba. En mi propio caso, abrió mi corazón porque vi que sabía todo lo que había que saber sobre mí, incluso mis defectos más oscuros y vergonzantes, y aun así me amaba incondicionalmente. Desde ese momento, todo lo que quise era compartir ese amor.

Aunque él sabía que me hubiese gustado quedarme con él para siempre, a comienzos de la primavera de 1967, Maharaj-ji me dijo que había llegado el momento de que yo volviera a América. Me pidió que no se lo contara a nadie. Yo, en ese momento, no me sentía preparado y le contesté que no me sentía suficientemente puro. Me hizo dar vueltas y vueltas, y me miró con atención de arriba abajo. Mirándome a los ojos, dijo: «No veo ninguna impureza».

Antes de dejar la India, me dijeron que Maharaj-ji había dado su *ashirvad*, su bendición, para mi libro. Contesté: «¿Qué es un *ashirvad*? ¿Y qué libro?». Yo no había empezado a planear escribir el libro que se convirtió en *Be Here Now*. *Be Here Now* es el libro de Maharaj-ji.

Mientras estaba sentado en el aeropuerto de Delhi, esperando abandonar la India, un grupo de soldados americanos se fijó en mí. Yo tenía el pelo largo, la barba bien poblada y llevaba una larga toga blanca india que parecía un vestido. Uno de los soldados se me acercó y dijo: «¿Qué eres tú, algún tipo de yogur?». Cuando bajé del avión en Boston, mi padre, George, me recogió en el aeropuerto. Me echó un vistazo y me dijo: «Rápido, entra en el coche antes de que te vea alguien». Pensé: «Éste va a ser un viaje interesante».

Cuarenta años y un ictus casi mortal después, sigue siendo un largo viaje. Estar aquí ahora es incluso más relevante para mí. Vivir el momento, en paz con cualquier cosa que afronte, supone satisfacción. Esta práctica me permite estar presente para amar y servir a otros, y para expresar amor incondicional en el mundo. Cuando estás plenamente en el momento, este momento es todo lo que hay. Parece como si el tiempo se hiciera más lento. Cuando tu mente está tranquila, te

introduces en el flujo del amor y fluyes de un momento al siguiente de forma tan natural como respirar.

Sin importar lo que surja, yo lo acojo con amor en ese mismo momento. Ésta es mi práctica de pulir el espejo para reflejar el amor de Maharaj-ji. En este momento sólo hay conciencia y amor. Si alguien me pregunta cómo entrar en su corazón, les ofrezco esta práctica: amo la conciencia.

En la India, cuando la gente se junta y después se despide, dice «Namasté», que significa:

Honro el lugar tuyo  
Donde reside todo el universo.  
Honro el lugar tuyo  
De amor, de luz, de verdad, de paz.  
Honro el lugar tuyo  
Donde, si tú estás en ese lugar en ti y  
Yo estoy en ese lugar en mí,  
Somos sólo uno.

Namasté.

RAM DASS  
MAUI  
AGOSTO DE 2013



## Capítulo 1

# Puliendo el espejo

### CAMPOS MENTALES

LA ESENCIA DEL YOGA ES LA UNIÓN o la conversión en uno con el universo. El corazón conceptual del yoga, los sutras de yoga Patanjali, comienza con «*Yoga citta vritti nirodha*», que significa «la conciencia unificada llega con el cese del pensamiento». Tranquilizar la mente permite manifestarse a la profundidad natural del espíritu.

La meditación, la práctica de tranquilizarse, concentrarse y purificar la mente, alineándola con el espíritu, es uno de los fundamentos del yoga. Aunque puede comenzar en la mente pensante y se puede acceder a ella a través del pensamiento, la meditación va más allá de la mente pensante. La meditación se basa en la verdad de que quien *eres* tú realmente es más de lo que tú *piensas* que eres.

Cuanto más desees saber quién eres de verdad y por qué estás aquí en la Tierra, más te aproximarás a esa verdad. Conforme te ves arrastrado hacia dentro, empiezas a dejar atrás las clases de unión y apego que mantienen tu visión distorsionada y estrecha.

Tu mente puede introducirte en tu espíritu, pero también puede mantenerte profundamente ligado a tu ego, a quien crees que eres. La

cultura occidental glorifica la mente, pero hay otras formas de conocimiento, y la mente pensante es sólo parte de nuestro ser. La realidad de la unidad es superior a lo que está disponible para ti a través de tus sentidos y tus pensamientos.

El apego al melodrama de tu ego es lo que te impide estar aquí ahora. Este modelo de quién crees que eres y cómo piensas que es el mundo te conduce constantemente hacia la separación. Son hábitos mentales. Debido a la naturaleza de estos apegos, puedes ver sólo lo que puedes ver, que desde el punto de vista del ego es un mundo de sujeto y objetos, yo y el mundo material.

Un uso más diestro del intelecto es la contemplación. Es también una forma de *jnana* yoga (pronunciada «yan»), el camino del conocimiento y la sabiduría. En este yoga de la mente, utilizamos ésta para reflexionar sobre ella misma. Por ejemplo, cada mañana, coge un libro sagrado y trabaja con una idea. No leas muchas páginas; límitate a tomar un pensamiento y medita durante diez o quince minutos. Piensa en ello durante todo el día.

Si reflexionamos sobre las cualidades del amor de Cristo, o de la ecuanimidad, amabilidad o compasión, empezamos a adquirir esas cualidades. Sri Ramakrishna dijo: «Si meditas sobre tu ideal, adquirirás su naturaleza. Si piensas en Dios día y noche, adquirirás la naturaleza de Dios».

## NO PUEDES SABERLO; SÓLO PUEDES SERLO

Si estás leyendo esto, ya te habrás dado cuenta de que te encuentras en un viaje espiritual. También puedes entender que, desde el interior de la ilusión de nuestra separación, lo que percibimos es la realidad relativa, a lo que en la India llaman *maya*, la ilusión proyectada de sujetos y objetos. A tu alrededor hay diversos niveles de realidad relativa. Al explorar la mente, resulta útil examinar esas realidades relativas.

Muchas personas están tan totalmente implicadas en sus vidas que el elemento espiritual es irrelevante para ellas. No ven sentido a que, detrás de su realidad aparente, haya otra realidad igualmente verdadera, una dimensión espiritual.

Cuando empiezas a despertar ante tus apuros –porque estás atrapado en la ilusión–, empiezas a ver a través de la cualidad similar a los sueños de los velos de la ilusión. Todo lo que creías que era real, ahora lo ves como *maya* (ilusión).

Las motivaciones y los deseos influyen en nuestras percepciones. No necesariamente vemos las cosas como *ellas* son. Las vemos como somos *nosotros*. Nuestro sistema de deseos crea nuestro universo perceptual. En ese sentido, se puede decir que nuestra realidad es una proyección de cómo nos identificamos. Hari Dass, mi maestro de yoga en el asram de la India, escribió en cierta ocasión en su pizarra: «Si un carterista se encuentra con un santo, todo lo que ve son sus bolsillos». En *Manual de iluminación para holgazanes*, Thaddeus Golas dice: «Nunca tienes que cambiar lo que ves, sólo la forma en que lo ves».<sup>1</sup>

Gurdjieff, un gran maestro espiritual que enseñó en Europa y América en las primeras décadas del siglo xx, comentó que si crees que eres libre y no sabes que te encuentras en la cárcel, no puedes escapar. Gurdjieff nos consideraba presos de nuestros propios hábitos mentales. A menos que entendamos cómo nos condicionan nuestros deseos, nos quedaremos atrapados en la realidad que generan, como un programa de televisión con un anuncio que se sigue repitiendo una y otra vez, implantando un mensaje subliminal mientras vemos el programa.

## MÁS ALLÁ DEL PENSAMIENTO

En Occidente somos recompensados con el conocimiento racional y el aprendizaje. Pero sólo cuando ves que las suposiciones bajo las que hemos trabajado no son válidas, cuando te desesperas de llegar allí mediante tu mente racional, surge la posibilidad de cambiar de verdad tu mente. Albert Einstein dijo: «Necesitamos un nuevo tipo de pensamiento si la humanidad va a sobrevivir y a elevar su nivel». También dijo: «La mente puede actuar sólo con lo que sabe y puede demostrar.

---

1. Thaddeus Golas, *The Lazy Man's Guide to Enlightenment*. (Layton, UT: Gibbs Smith, 2008) 89. (Trad. cast.: *Manual de iluminación para holgazanes*. Editorial Cuatro vientos, Madrid, 1982).



Entonces llega un momento en que la mente da un salto –puedes llamarlo intuición o lo que sea– y alcanza un nivel superior de conocimiento, pero nunca puede demostrar cómo ha llegado allí. Todos los grandes descubrimientos conllevan un salto así». <sup>2</sup>

En la sabiduría védica de la India, los sabios ancianos dicen que hay tres formas de adquirir conocimiento espiritual:

- En primer lugar se encuentra tu propia experiencia.
- En segundo lugar, lo escuchas de alguien que tú sabes que lo sabe, y te lo dice.
- La tercera es estudiar o aprender de libros como éste, con tu mente lógica.

¿Qué ocurre con las otras formas de conocer o experimentar la vida, formas que resuenan con una validez interna y que se sienten intuitivamente correctas? Einstein dijo: «No llegué a mi comprensión de las leyes fundamentales del universo mediante mi mente racional». Las alcanzó mediante intuición. Ésta es algo que en realidad no entendemos, aunque la estamos utilizando todo el tiempo. Decimos que alguien sabía algo por intuición. Se han introducido en una forma de conocer subjetiva, no objetiva. De hecho, hay formas de conocer distintas a las de los sentidos y la mente pensante.

En 1906, William James escribió en *Las variedades de la experiencia religiosa*:

La conciencia normal de nuestra vigilia... no es sino un tipo especial de conciencia, mientras que todo sobre ella, separado por la más vaporosa de las pantallas, supone formas potenciales de conciencia totalmente distintas. Podemos pasar por la vida sin sospechar de su existencia; pero aplicamos el estímulo necesario y con un solo toque allí están, en toda su completitud, tipos definidos de mentalidad que probablemente en algún lugar tienen su campo de aplicación... Ningún informe sobre el universo

---

2. Albert Einstein, citado en «Death of a Genius», de William Miller, revista *Life*, 2 de mayo, 1955, 64.

en su totalidad puede ser definitivo si desprecia esas otras formas de conciencia. Cómo apreciarlas es la cuestión... Pueden determinar actitudes, aunque no puedan suministrar fórmulas, y pueden abrir una región, aunque no puedan proporcionar un mapa. En cualquier caso, prohíben un cierre prematuro de nuestros informes sobre la realidad.

La gente en primer lugar despierta a una dimensión espiritual en sus vidas mediante una diversidad increíble de formas. Algunas personas parecen abrirse mediante experiencias traumáticas, como por ejemplo cuando describen un momento en que han estado cerca de la muerte o en otro momento en que tocan algo mucho más profundo que la forma usual en que piensan sobre las cosas. Otras personas despiertan mediante la meditación o con experiencias religiosas. Algunas llegan allí con el sexo o con drogas.

Recuerdo cierta ocasión en que ofrecí una charla, a comienzos de la década de los setenta. La mayor parte de mi audiencia en aquella época era joven, y solían vestir de blanco, sonreír mucho y llevar flores. Yo llevaba mi *mala* y tenía una barba muy larga. En la fila de delante había una mujer de unos setenta años, que tenía puesto un sombrero con pequeñas cerezas artificiales, fresas y cosas así. Llevaba zapatos negros y un vestido estampado, y tenía un bolso de cuero negro. La miré y no pude adivinar por qué estaba entre el público. Tenía un aspecto muy distinto a los demás.

Estas charlas eran como reuniones de clubes de exploradores, donde nos juntábamos y compartíamos nuestras experiencias. Empecé a describir varias de mis experiencias, algunas de las cuales eran muy poco convencionales. La miraba y ella asentía entendiendo lo que yo decía. Yo no podía creer que ella comprendiera de qué estaba hablando. Estaba describiendo experiencias relacionadas con que había utilizado psicodélicos, experiencias que implicaban otros niveles de conciencia. La miraba y allí estaba, asintiendo. Empecé a pensar que tal vez tuviera algún problema en el cuello y que quizás no tenía nada que ver con lo que yo estaba diciendo. Seguí observándola, cada vez más fascinado y extrañado, y ella asentía y asentía.

Al final de la charla le lancé una sonrisa tan intensa que tuvo que levantarse y hablarme. Se acercó a mí y dijo: «Muchas gracias. Todo tiene mucho sentido. Ésa es la forma en que yo concibo el universo».

Y yo le pregunté: «¿Cómo lo sabe? Quiero decir, ¿qué ha hecho en su vida que le haya aportado este tipo de experiencias?».

Se inclinó hacia adelante de forma misteriosa y dijo: «Hago gan-chillo».

Y en ese momento me di cuenta de que la gente llega a una comprensión espiritual mediante un rango mucho más amplio de experiencias de lo que pensaba antes.

Parte del proceso del despertar consiste en reconocer que las realidades que creíamos que eran absolutas son sólo relativas. Todo lo que tienes que hacer es cambiar de una realidad a otra una vez, y tu apego a lo que pensabas que era real empieza a colapsarse. Una vez que las semillas del despertar germinan en ti, no hay elección: no hay vuelta atrás.

Sin duda, todos sabemos que la realidad es relativa; lo sabemos desde la niñez: «Rema, rema, rema en tu barca siguiendo la corriente. Con alegría, alegría, alegría, la vida no es sino un sueño». La vida *es* un sueño.

## **PERDER TU MENTE PARA GANAR TU ALMA**

Una razón para poner en práctica la purificación es que relaja, por lo que no estamos creando demasiado karma pesado para nosotros mismos. Estamos constantemente preocupados por las creaciones de nuestras mentes. Einstein de nuevo: «El verdadero valor de un ser humano puede descubrirse en el grado en que ha conseguido liberarse del yo». Aquello de lo que nos esforzamos para liberarnos son nuestros patrones habituales de pensamiento sobre nosotros mismos y la fuerza de nuestras experiencias sensoriales. La iluminación en estos ámbitos nos permite volver a concentrarnos y calmar la mente con meditación, mantras o las prácticas del bhakti yoga. Cuando profundizamos en esas prácticas, alcanzamos la sabiduría superior.

El dominio de la mente está plagado de paradojas. Hay que abandonar todo para tenerlo todo. Desconecta tu mente. Hay un lugar en ti,

más allá del pensamiento, que ya sabe: cree en eso. Jesús nos dice que, a no ser que nos convirtamos en niños pequeños, no podremos entrar en el reino de los cielos. Esa mente de niño, a veces llamada mente de principiante en el Zen, es la inocencia del puro ser, del amor incondicional.

Si vamos a vivir en ese estado de puro ser, algo de nuestro interior debe morir. Es como cuando una oruga se transforma en una mariposa. La oruga no se convierte en una oruga voladora; se transforma en una mariposa.

Éste es el camino sin camino. El viaje te lleva a tu verdad más profunda. En realidad es sólo volver a donde estabas inicialmente, antes de que te perdieras. Quitar las capas de la mente es como pelar las capas de una cebolla. Las pelas por completo hasta llegar a tu esencia. El viaje espiritual no consiste en conseguir algo exterior a ti. Por el contrario, estás penetrando en las capas y escondites para regresar a la verdad más profunda de tu propio ser.

Lo que buscas ya está dentro de ti. Esta realidad es subjetiva, no la realidad objetiva externa. Puedes experimentarla como concentrada en el centro de tu pecho. Puede llamarse el alma; en el hinduismo, el *Atman*; o en el budismo, la pura mente de Buda. Jesucristo dijo: «El reino de Dios está dentro de ti». Éste es el espacio de conciencia total que está en armonía con el universo; es la propia sabiduría. El espíritu completo de Dios está dentro de cada uno de nosotros. Cuando quieras acercarte a Dios, entra dentro de ti.

## ILUMINACIÓN

Sacrificar o limpiar la parte del ego que te aparta del espíritu se llama purificación. La purificación es un acto de dejarse llevar compuesto de conciencia discriminadora; es decir, tú entiendes que eres un alma pasando por una vida en la que todo el drama es un guion para tu despertar y que eres más que tan sólo el drama.

Eres un ser espiritual teniendo una experiencia humana. La experiencia de tu vida es un vehículo para llegar a Dios, para hacerte consciente, para liberarte. En último término eso es lo que haces aquí. Esta conciencia te ayuda a discriminar entre pensamientos, sentimientos y

acciones que te acercan a Dios, a tu propia libertad y a aquellos que te apartan de ella.

En lugar de llenar tu mente con las noticias diarias, llénala con material que te ayude a ser más consciente, a liberarte. Cuando te haces más consciente de lo que te lleva a Dios y lo que no, naturalmente te liberas de lo que no lo consigue. Eso es la purificación. Lo haces para llegar a Dios, no para ser puro.

Entonces, ¿cómo te vuelves consciente de todas estas influencias inconscientes? Entra en tu corazón espiritual, tu *hridayam*, y *contempla el drama que es toda tu vida. Cuando calmes tu mente lo suficiente para trascender tu ego, podrás empezar a escuchar cómo es todo.* Entonces te contemplarás, con una comprensión tremenda, a ti mismo y a todos los seres. Contemplar conlleva lo que puedes llamar conciencia testigo, que procede del plano de tu alma. Es otra forma de pulir el espejo, conectar tu mente pensante con tu corazón espiritual.

Tú observas tu conducta y tus pensamientos, mejorando tu capacidad para vivir plenamente el momento, para estar aquí ahora. Después, cuando estés con la llama de una vela, tú *serás* la llama y el observador. Cuando haya una tarea por hacer, tú serás la tarea y el observador de la tarea. No es que lo hagas; consiste en cómo lo hagas, de dónde vienes cuando actúas.

## VIGILANDO AL VIGILANTE

El testigo no evalúa; no juzga tus acciones. Simplemente toma nota de ellas. Es una cosa sutil, el observador observando a él o a ella cómo contemplan. En realidad son dos planos de conciencia simultáneos, el testigo y el ego. El testigo está conectado con el plano del alma.

Al principio puede que te distraigas y que recuerdes ser testigo sólo de vez en cuando. Después te darás cuenta de que, aunque sigues cayendo dormido y dejas de ser testigo, pronto empiezas a recordar ser testigo de nuevo. Simplemente observa. No tienes que cambiar nada. Al final, las cosas cambiarán de forma natural.

Después de algo de práctica, se convierten en más sutiles, y durante el día permaneces concentrado en el testigo, viendo cómo se desarrolla

el drama de la vida. El testigo está siempre aquí y ahora. Reside en cada instante de la vida.

Te preguntas a ti mismo: «¿Cómo uso todos mis momentos para quedarme aquí?». La actitud no es intensa ni ceñida, como «Tengo que tener cuidado; podría cometer un error». Relájate, permanece ligero, baila, confía, cálmate, fluye. Tu testimonio vive en el flujo de tu amor y la quietud de tu mente. Las mujeres de los pueblos de la India hablan y cotillean cuando vuelven de la fuente, pero nunca se olvidan de los cántaros de agua sobre sus cabezas. El cántaro de agua es aquello en lo que consiste tu viaje, así que haz lo que sea en tu vida, pero no olvides el cántaro de agua. No olvides en qué consiste.

La ilusión sigue dirigiéndote al olvido. Perdido en tu melodrama, sigues olvidando. A veces dejas que se caiga algo de agua. Seguirás olvidando y recordando, olvidando y recordando. Y de vez en cuando, *recordarás*. Mantén bajo control tu objetivo.

## INSPIRANDO, ESPIRANDO

Al final, el equilibrio se desplaza. Permites que tu vida sea más simple y más armoniosa. Cada vez menos, aceptas esto y rechazas aquello. Escuchas cómo es, en lugar de imponer una estructura. Imponer estructuras no te libera. Se disipa tu apego romántico a tu propia línea histórica y a cómo surge. «¿En qué me estoy convirtiendo?» y «¿Qué seré cuando crezca?» son irrelevantes cuando tú simplemente *eres*. Todos estos modelos simplemente se disipan. Empiezas a sentarte de forma sencilla, a vivir de forma sencilla, a estar donde estás, tan sólo a estar con quien estés cuando estés con alguien. Escuchas tu *dharma*, el camino espiritual de vivir tu vida.

Aldous Huxley nos recuerda: «El camino está siempre en el tiempo, el espíritu siempre es eterno y la psique es una criatura anfibia impulsada por las leyes del ser del hombre para asociarse hasta cierto punto con su cuerpo, pero es capaz, si así lo desea, de experimentar e identificarse con su espíritu».

Toda tu vida se convierte en un acto de meditación. No consiste sólo en sentarte en tu almohada de meditación, tu *zafu*. Todo en la vida

es un gran zafu, sin importar si estás conduciendo, haciendo el amor o lo que sea. Es todo meditación. Es la práctica de ser aquí y ahora.

Cuando meditas, empiezas a desarrollar el poder de tu mente mediante la concentración, mediante la individuación, siguiendo la respiración o repitiendo un mantra. Desarrollas la capacidad de poner tu mente en un pensamiento y mantenerlo allí, y dejar que todo lo demás fluya. No detienes tu mente. La dejas fluir. Pero sacas un pensamiento constantemente a la superficie. Sigues volviendo a un pensamiento. «Inspiras, expiras», o «Sube, baja». O utilizas tu mantra: «Ram, Ram, Ram, Ram, Ram...». Ya sea que estés comiendo, durmiendo, haciendo el amor, «Ram, Ram, Ram...», continúa. Espiritualizas tu vida. La conviertes totalmente manteniendo un marco de referencia que tiene la capacidad dual de centrarte y de aumentar el poder de señalar una sola cosa. Maharaj-ji me dijo: «Lleva tu mente a un punto y espera la gracia».

## UNA MEDITACIÓN VISUAL GUIADA

Siéntate erguido, de forma que tu cabeza, cuello y pecho queden alineados. Empieza concentrándote en el área de tu corazón, en el centro de tu pecho, donde está localizado el hridayam, el corazón espiritual. Con la boca cerrada, inspiras y expiras con tu pecho, concentrándote en tu corazón, como si estuvieras inspirando y espirando con tu corazón. Respira profundamente.

Debido a la pureza de tu búsqueda, están presentes muchos seres increíbles, y con ellos viene la sustancia espiritual de la cual deriva toda forma. Puedes imaginar esa sustancia como una neblina dorada que llena el aire. Con cada respiración no sólo tomas aire; imagina que te adentras en esa sustancia dorada. Llénalo con ella; deja que domine todo tu cuerpo.

Inspira la energía del universo, el *shakti* del universo. Respira en la respiración de Dios. Deja que todo tu cuerpo se llene. Cada vez que espiras, exhala todas las cosas tuyas que impiden conocer tu verdadero Ser; espira todas las separaciones, todos los sentimientos de falta de valía, toda la autocompasión, todo el apego a tu dolor, sea físico o psi-

cológico. Espira el odio, la duda, la avaricia, la lujuria y la confusión. Respira en la respiración de Dios y espira todos los obstáculos que te impiden conocer a Dios. Deja que la respiración sea la transformación.

Ahora deja que la neblina dorada que ha penetrado en tu ser se concentre en el centro de tu pecho; déjala formar un ser diminuto, del tamaño de un pulgar, sentado sobre una flor de loto en medio del pecho. Observa su ecuanimidad, el resplandor que emana de su interior. Utiliza tu imaginación. Al mismo tiempo que observas a este ser, contempla su luz radiante. Mira cómo se vierte la luz. Mientras meditas sobre ella, experimenta la profunda paz que emana de este ser. Siente, mientras contemplas a este ser, que tiene una gran sabiduría. Está sentado quieto, silencioso, perfectamente dispuesto en tu corazón. Siente su compasión y su amor. Déjate llenar con su amor.

Ahora, lentamente, deja que ese ser diminuto crezca de tamaño hasta que llene tu cuerpo, de forma que su cabeza llene el espacio de tu cabeza, su torso, tu torso, sus brazos, tus brazos, y sus piernas, tus piernas. Por ello, ahora, en la piel de tu cuerpo deja que se coloque este ser, un ser de sabiduría infinita, un ser de la compasión más profunda, un ser que está bañado de bendiciones, un ser que es autorresplandeciente: un ser de tranquilidad perfecta.

Deja que ese ser empiece a crecer de tamaño. Experimentate creciendo hasta que todo lo que hay en la habitación esté dentro de tu cuerpo. Todos los sonidos, todas las experiencias sensoriales proceden de tu interior.

Continúa creciendo. Siente tu grandeza, tu paz, tu ecuanimidad. Tu cabeza se extiende hasta el cielo. Expándete hasta que tu ciudad, tu entorno y todos los seres que hay en ellos estén dentro de ti. Experimenta la condición humana; contempla la soledad, la alegría, el cariño, la violencia, la paranoia, el amor de una madre por su hijo, la enfermedad, el miedo a la muerte: contéplalo todo. Está todo dentro de ti. Obsérvalo con compasión y con cariño y, al mismo tiempo, con ecuanimidad. Siente la luz circulando por tu ser.

Permítete crecer aún más. Siente que tu tamaño crece hasta que estás sentado en el centro de esta galaxia, la tierra en lo profundo de tu vientre. Toda la humanidad está dentro de ti. Siente la agitación y el deseo. Siente la belleza. Siéntate en este universo, silencioso, en paz,



compasivo, cariñoso. Todas las creaciones de las mentes de los seres humanos están dentro de ti; contéplalas con compasión.

Sigue creciendo hasta que no sólo esta galaxia, sino que todas las galaxias estén dentro de ti, hasta que todo lo que puedas concebir esté dentro de ti. Todo se encuentra en tu interior. Tú eres el Único. Siente tu soledad, tu silencio, tu paz. No hay otros seres aquí; todos los niveles de conciencia están en tu interior, y todos los seres están dentro de ti.

Tú eres el Anciano. Todo lo que ha sido, es o será, forma parte de la danza de tu ser. Tú eres el universo, por lo que tienes sabiduría infinita; sientes todos los sentimientos del universo, por lo que tienes compasión infinita. Deja que se disuelvan los límites de tu ser, y únete con lo que está más allá de la forma. Siéntate durante un momento en la ausencia de forma, más allá de la compasión, más allá del amor, más allá de Dios. Deja que todo exista en su percepción.

Con mucha suavidad, muy despacio, deja que los límites de tu enorme ser, el Uno, se restablezcan. Enorme, silencioso, todo está en tu interior. Vuelve de tu viaje más allá del Uno y decrece lentamente en tamaño. Vuelve desde los universos a este universo, hasta que tu cabeza esté una vez más entre los planetas y la Tierra esté en tu interior. Decrece hasta que tu cabeza vuelva a estar en el cielo y las ciudades estén en tu interior.

Decrece de tamaño hasta que tu cabeza se encuentre en lo alto de tu habitación. Detente durante un momento. Desde este lugar, busca en la habitación y encuentra al ser que pensabas que eras cuando comenzaste esta meditación. Mira a ese ser, poniendo todo tu amor y compasión. Contempla el viaje de ese ser mientras vive esta encarnación; observa sus miedos, sus dudas, sus conexiones. Observa todos los pensamientos y objetos que contiene y que le impiden ser libre. Contempla lo cerca que está de saber quién es. Mira a ese ser y contempla la pureza de su alma.

Extiende el brazo y, con tu mente, coloca muy suavemente tu mano sobre la cabeza de este ser y concédele tus bendiciones para que en esta misma vida pueda conocerse por completo. Experimenta simultáneamente lo que bendice y lo que es bendecido.

Ahora vuelve al cuerpo en que pensabas que estabas cuando comenzaste. Sigues siendo carne que rodea un ser de fulgor y sabiduría,

un ser de compasión que procede del ajuste con la verdad, con el amor por todo lo que surge de ese enorme Uno. Ese amor y esa paz se están vertiendo de ti a todos los seres de todos los lugares como un modelo para todos los que sufren.

Recuerda a aquellas personas por las cuales no has sentido amor. Contempla sus almas y rodéalas con luz, con el amor y la paz de este momento. Deja pasar la ira y el enjuiciamiento.

Envía la luz de amor y paz a las personas que están enfermas, que están solas, que tienen miedo, que han perdido su camino. Comparte tus bendiciones, porque sólo cuando das puedes seguir recibiendo. Mientras viajas por este camino espiritual, acepta la responsabilidad de compartir lo que recibes. Eso forma parte de la armonía de Dios, de convertirte en un instrumento de la voluntad de Dios.

Deja que el ser radiante y perfecto de tu interior vuelva a asumir su forma diminuta, el tamaño de un pulgar. Contéplalo de nuevo sentado sobre una flor de loto en tu corazón espiritual, en medio de tu pecho, irradiando luz, paz, compasión inmensa. Este ser es el amor. Este ser es la sabiduría. Éste es el gurú interno. Éste es el ser de tu interior que siempre *sabe*. Éste es el ser que te encuentras mediante tu intuición más profunda, cuando vas más allá de tu mente. Ésta es la forma diminuta del universo completo que existe dentro de ti.

En cualquier momento, sólo necesitas sentarte y tranquilizar tu mente, y escucharás a este ser guiándote a casa. Cuando termines este viaje, habrás desaparecido en este ser, rendido, fusionado, y entonces conocerás la verdad que Ramama Maharshi, un gran ser realizado de la India, quería decir cuando afirmaba que Dios, el gurú y el Ser son uno.