



SHALA LUNA

CUERPO Y MENTE

2dp Año Profesorado Hatha Yoga

A cargo de Francisca del Villar

Extracto del libro

EQUILIBRIO CUERPO Y MENTE

Osho

La inteligencia del cuerpo:

LA CIENCIA médica occidental ha considerado al hombre como una entidad separada, al margen de la naturaleza. Este es uno de los errores más grandes que se hayan cometido. El hombre es parte de la naturaleza; su salud no depende más que de sentirse cómodo con la naturaleza.

La medicina occidental ve al hombre desde una óptica mecánica, por lo que hasta donde puede funcionar bien la mecánica, funciona. Pero el hombre no es una máquina, el hombre es una entidad orgánica, y no necesita que se trate solamente la parte enferma. La parte enferma es solo un síntoma de que el organismo entero está pasando por dificultades. Solo se muestra la parte enferma porque es la más débil.

Tratas la parte enferma, la curas... pero entonces surge la enfermedad en algún otro lugar. Has evitado que la enfermedad se manifieste a través de la parte mala; la has hecho más fuerte. Pero no has comprendido que el hombre es un conjunto: o está enfermo o está sano, no hay punto intermedio. Debe tomarse como un organismo integral.

Es algo primordial que hay que comprender: El cuerpo siempre está dispuesto a escucharte, pero nunca has hablado con él, nunca te has comunicado con él. Has estado dentro de él, lo has usado, pero nunca se lo has agradecido. Él te sirve, y lo hace de la manera más inteligente posible. La naturaleza sabe que es más inteligente que tú, y por eso las cosas importantes del cuerpo no se han dejado a tu cuidado, se le han encomendado a él mismo. Por ejemplo el respirar, el latido del corazón, la circulación de la sangre o la digestión de la comida no se ha dejado a tu cuidado, de lo contrario hubieras tenido problemas mucho antes.

Si la respiración se hubiera puesto en tus manos, habrías muerto. No hay posibilidad de sobrevivir si te puedes olvidar de respirar en cualquier momento. Al pelearte con alguien puedes olvidarte de respirar. Al dormir por la noche puedes olvidar los latidos de tu corazón. ¿Cómo vas a acordarte? ¿Y te das cuenta de la cantidad de trabajo que tu aparato digestivo está haciendo? No dejas de comer y crees que estás haciendo un gran trabajo. El hecho de comer lo puede hacer cualquiera.

En la Segunda Guerra Mundial un hombre recibió un balazo en la garganta. No murió, pero no podía comer o beber a través de la garganta, tuvieron que cerrarle todo el conducto. Pero los médicos le hicieron un conducto pequeño junto al estómago, con un tubo hacia fuera. Él tenía que poner la comida en el tubo, naturalmente no podía disfrutarla. Incluso cuando introducía helado... se ponía furioso.

Exclamaba: «Da lo mismo... No saboreo nada». Entonces un médico sugirió: «Haga una cosa. Primero lo prueba y luego lo pasa por el tubo». Y eso hizo durante cuarenta años. Primero lo masticaba y lo saboreaba y luego lo pasaba al tubo. El tubo cumple la misma función, porque lo que hay en tu cuerpo también es un tubo, pero está escondido bajo la piel. El de este pobre hombre estaba por fuera del cuerpo. Y era mejor que el tuyo, porque además se podía limpiar.

Todo el aparato digestivo hace milagros. Dicen los científicos que si nosotros tuviéramos que hacer lo que hace tu pequeño aparato digestivo, el de un solo hombre, necesitaríamos una gran fábrica para convertir la comida en sangre, clasificar todos los elementos y enviar tales elementos a los distintos sitios en donde son necesarios. Unos cuantos elementos hacen falta en el cerebro, y se necesita que sean enviados desde el flujo sanguíneo hasta el cerebro. Otros se necesitan en otras partes: en los oídos, en los huesos o en la piel, y el cuerpo lo maneja a la perfección durante setenta, ochenta, noventa años, y tú no te percatas de su sabiduría.

La sabiduría del cuerpo:

Habrás oído hablar de los alquimistas, hombres que intentaban transformar metales básicos en oro; tu cuerpo lo hace mucho mejor: transforma en sangre o en huesos todas las porquerías que le arrojas. Pero no solo lo transforma en sangre y en huesos: con todos los elementos nocivos que entran en tu cuerpo crea el cerebro. Del helado, de la Coca-Cola sigue formando tu cerebro; un cerebro que puede dar origen a un Rutherford, un Albert Einstein, un Buda, un Zarathustra, un Lao Tzu. ¡Date cuenta del milagro! Un cerebro, algo tan pequeño, encerrado en un pequeño cráneo... un simple cerebro puede contener todas las bibliotecas del mundo. Su capacidad es casi infinita. Es el método de memoria más extraordinario. Si quisieras hacer un ordenador con la misma capacidad necesitarías un enorme espacio para hacerlo funcionar. Y está encerrado en tu pequeño cráneo. Y a pesar de todo lo que ha avanzado la ciencia, todavía no ha sido capaz de transformar el helado en sangre. Lo han estado intentando, pero no pueden encontrar la clave. ¿Qué hacer? ¿Cómo transformar helado en sangre? ¡Crear a partir de un helado un cerebro es algo inalcanzable! Puede que nunca ocurra. O, incluso, si llega a ocurrir,

sucedirá a través del cerebro, será de nuevo un milagro del cerebro.

Habla con tu cuerpo:

Una vez que comienzas a comunicarte con tu cuerpo, todo empieza a ser muy fácil. No hace falta forzar al cuerpo, hay que persuadirlo. No hace falta luchar con él: resulta desagradable, violento, agresivo, y cualquier tipo de conflicto creará más y más tensión. No necesitas tener ningún conflicto: deja que la comodidad sea la norma.

El cuerpo es un regalo tan hermoso de Dios que luchar con él es como negar al mismo Dios. Es un santuario... estamos acogidos en él; es un templo.

Existimos dentro de él y debemos tener los máximos cuidados para con él; es nuestra responsabilidad.

Trata de estar atento durante siete días... Al principio parecerá un poco absurdo porque nunca se nos ha enseñado a hablar con nuestro propio cuerpo, cuando a través de él pueden ocurrir milagros. Ya están sucediendo sin que te des cuenta. Cuando te digo algo, mi mano lo sigue con un gesto. Te estoy hablando: mi mente te está comunicando algo. Mi cuerpo la sigue. El cuerpo está compenetrado con la mente.

Cuando quieres levantar la mano, no tienes que hacer nada: simplemente la levantas. Solo con la idea de querer levantarla tu cuerpo la obedece, es un milagro. De hecho, la biología o la psicología todavía no han sido capaces de explicar cómo sucede. Porque una idea es una idea: quieres levantar la mano, y esto es una idea. ¿Cómo esta idea llega a transformarse en un mensaje físico para tu mano? Y no tarda nada en hacerlo: una fracción de segundo, algunas veces no hay intervalo de tiempo.

Por ejemplo, yo estoy hablando contigo y mi mano continúa colaborando, no hay intervalo de tiempo. Es como si el cuerpo corriera paralelo con la mente. Es muy sensible: deberíamos aprender a hablarle, y pueden hacerse muchas cosas.

Escucha al cuerpo:

Sigue al cuerpo. Nunca trates de dominarlo de ninguna manera. El cuerpo es tu base. Una vez que comiences a entender a tu cuerpo, el noventa y nueve por ciento de tus sufrimientos desaparecerán de la manera más sencilla. Pero no quieres hacer caso.

El cuerpo dice: «¡Para! ¡No comas!». Pero sigues comiendo, le haces caso a la

mente. La mente dice: «Está buenísimo, delicioso. Un poco más». No escuchas al cuerpo. El cuerpo se siente asqueado, el estómago está diciendo: «¡Basta! ¡Ya tengo suficiente! ¡Estoy cansado!». Pero la mente dice: «Fíjate qué sabor... come un poco más». Te guías por lo que dice la mente. Si escuchas al cuerpo, el noventa y nueve por ciento de los problemas desaparecerán sin darte cuenta y el uno por ciento restante serán tan solo accidentes, no problemas serios.

Pero desde la infancia hemos sido apartados del cuerpo, nos han alejado de él. El niño está llorando, el niño tiene hambre y la madre está mirando el reloj porque el médico le ha dicho que sólo cada tres horas hay que darle de mamar. No está mirando al niño. El niño es el verdadero reloj al que hay que mirar. La madre escucha al médico, y el niño está llorando, está pidiendo comida, necesita comer ahora mismo. Si al niño no se le da de comer enseguida se le está apartando del cuerpo. En lugar de darle comida le das un chupete. Lo estás engañando y lo estás defraudando. Le estás dando algo falso, de plástico; estás intentando distraerlo, pero destruyes su sensibilidad corporal. No se le permite a la sabiduría del cuerpo dar su opinión, es la mente la que se hace cargo. El niño se está calmando con el chupete, se duerme. Entonces el reloj dice que ya han pasado las tres horas y que puedes alimentar al niño. Pero el niño ahora está profundamente dormido, ahora su cuerpo duerme; lo despiertas, porque el médico dice que hay que darle leche. Destruyes de nuevo su ritmo. Poco a poco, alteras su organismo. Llega el momento en que pierde el sentido de su cuerpo. No sabe lo que este quiere: no sabe si quiere comer o no quiere comer; no sabe si el cuerpo quiere hacer el amor o no. Todo es manipulado desde el exterior. Miras la revista Playboy y al cuerpo le apetece hacer el amor. Esto es algo tonto, es producto del estímulo de la mente. El acto del amor no resultará gran cosa; será tan solo como un estornudo, un alivio, nada más. No es amor en absoluto. ¿Cómo va a surgir el amor a través de la mente? La mente no sabe nada del amor. Todo llega a convertirse en un deber. Tienes una esposa, tienes un marido, tienes que hacer el amor; se convierte en un deber. Obediente, haces el amor todas las noches. Ya no hay sitio para la espontaneidad. Entonces empiezas a preocuparte porque sientes que nada te está satisfaciendo. Buscas a otra mujer. Empiezas a pensar: «Quizá esta mujer no sea la adecuada para mí. Puede que no sea mi alma gemela. A lo mejor no está hecha para mí. Yo no estoy hecho para ella, porque no me excita».

La mujer no es el problema, el hombre no es el problema: tú no estás dentro de tu cuerpo, ella no está dentro de su cuerpo. Si la gente estuviera dentro de su cuerpo, nadie se perdería esa maravilla llamada orgasmo. Si la gente estuviera dentro de su cuerpo, conocería los primeros atisbos de Dios a través de sus experiencias orgásmicas.

Escucha a tu cuerpo, sigue a tu cuerpo. La mente es tonta, el cuerpo es sabio. Si consigues entrar a fondo en tu cuerpo, en todas esas profundidades encontrarás tu alma. El alma está escondida en las profundidades del cuerpo.

El cuerpo es un milagro:

Es extraordinariamente hermoso, extraordinariamente complejo. No hay otra cosa tan compleja, tan sutil como el cuerpo. No sabes nada de él. Solo lo has mirado en el espejo. Nunca lo has mirado hacia el interior; te darías cuenta de que es un universo en sí mismo. Eso es lo que los místicos han estado diciendo siempre: el cuerpo es un universo en miniatura. Si lo ves desde el interior es tan vasto: millones y millones de células, y cada una de ellas vivas en sí mismas, cada célula funcionando de una manera tan inteligente que casi parece increíble, imposible, inconcebible.

Comes y el cuerpo transforma la comida en sangre, huesos, médula. Comes y el cuerpo transforma la comida en conciencia, pensamiento. Un milagro está sucediendo a cada momento. Cada célula funciona tan sistemáticamente, de una manera tan ordenada, con tal disciplina interior, que casi parece imposible: millones de células. Setenta millones de células existen dentro de tu cuerpo, setenta millones de almas. Cada célula tiene su propia alma. ¡Y cómo funcionan! Con qué coherencia funcionan, con qué ritmo y armonía. Y las mismas células se convierten en tus ojos, y las mismas células se convierten en tu piel, y las mismas células se convierten en tu hígado, y en tu corazón, y en tu médula, y en tu mente y en tu cerebro. Las mismas células se especializan, entonces se convierten en células especializadas, pero son las mismas células. Y cómo se mueven y cómo trabajan, sutil y silenciosamente.

Penetra en el cuerpo, penetra en el fondo de su misterio. Porque son tus raíces. El cuerpo es tu tierra; tú estás enraizado en el cuerpo. Tu conciencia es como un árbol en el cuerpo. Tus pensamientos son como frutos. Tus meditaciones son como flores. Pero tú estás enraizado en el cuerpo, él te apoya. El cuerpo apoya todo lo que estás haciendo. Amas y el cuerpo te apoya. Odias y el cuerpo te apoya...

Quieres matar a alguien y el cuerpo te apoya. Quieres proteger a alguien y el cuerpo te apoya. En la compasión, en el amor, en la ira, en el odio, en cada momento, el cuerpo te apoya. Estás enraizado en el cuerpo, te estás nutriendo del cuerpo. Incluso cuando empiezas a darte cuenta de quién eres, el cuerpo te apoya. Es tu amigo, no es tu enemigo. Escucha su lenguaje, descodifícalo, y poco a poco, según penetres en el libro del cuerpo y pases sus páginas, llegarás a darte cuenta de todo el misterio de la vida. Condensado, está dentro de él. Aumentado un millón de veces, está extendido por todo el mundo. Pero, condensado en una

pequeña fórmula, está presente en tu cuerpo.

El cuerpo entraña todos los misterios:

El cuerpo entraña todos los misterios del universo, es un universo en miniatura. La diferencia entre el cuerpo y el universo es solo de cantidad. Así como un simple átomo encierra todos los secretos de la materia, el cuerpo contiene todos los secretos del universo. No necesitas salir a buscar ningún secreto, más bien debes penetrar en tu interior.

Hay que cuidar el cuerpo. No deberíamos estar en su contra, no deberíamos condenarlo. Si lo haces, es que has condenado a Dios, porque en lo más recóndito de tu cuerpo reside Dios. Dios ha elegido la morada del cuerpo para vivir. Respeta tu cuerpo, ama tu cuerpo, cuídalo. Las supuestas religiones han creado antagonismo entre el hombre y su cuerpo. Es cierto que no eres el cuerpo. Pero eso no quiere decir que tengas que estar en contra de él, es un amigo. El cuerpo puede mandarte al infierno, así como también puede mandarte al cielo. Es simplemente un vehículo. Es neutral, donde sea que quieras ir, él está listo. Es una maquinaria de inmensa complejidad, belleza, orden. Cuanto más comprendemos al cuerpo, más respeto le tenemos. Entonces, ¿qué decir respecto a todo el universo? Incluso este pequeño cuerpo supone tal milagro. Por lo tanto, yo llamo al cuerpo «el templo de lo divino». Una vez que cambia tu actitud respecto al cuerpo, resulta más fácil entrar, porque el cuerpo se abre hacia ti. Te permite entrar y comienza a revelarte sus secretos. Así es como llegaron a conocerse los secretos del yoga. Así es como se supieron por primera vez los del tao. El yoga no surgió de la disección de cadáveres. La ciencia médica moderna está basada en cadáveres y en su disección. Hay algo en ella básicamente erróneo. Todavía no ha sido capaz de conocer al cuerpo vivo. La disección de un cuerpo es una cosa, saber algo de un cuerpo muerto es una cosa, y saber algo acerca de un cuerpo vivo es totalmente diferente. Pero la ciencia

moderna no encuentra la forma de obtener conocimientos sobre el cuerpo vivo. El único modo que conoce consiste en despedazarlo, en cortarlo, pero en el momento en que lo separa ya no es el mismo fenómeno. Comprender a una flor en su tallo, en un árbol, es una cosa, pero cortarla o diseccionarla, es otra distinta. Ya no se trata del mismo fenómeno. Su cualidad es diferente.

Albert Einstein tenía unas cualidades que no tiene su cadáver, que no puede tener. Muere un poeta, el cadáver está ahí, pero ¿dónde está la poesía? Muere un genio, tenemos su cadáver, pero ¿dónde está el genio? El cadáver de un idiota y el cadáver de un genio son lo mismo. Al diseccionar el cadáver no serás capaz de saber si pertenecía a un genio o a un idiota, si pertenecía a un místico o a alguien

que nunca fue consciente de ningún misterio de la vida. Resultará imposible porque estás mirando simplemente la casa, pero el ser que habitó en ella ya no está allí. Estás estudiando tan solo la jaula, pero el pájaro ha volado; estudiar la jaula no es estudiar al pájaro. Pero aun así, el cuerpo aloja lo divino en él. El mejor modo de conocer el propio cuerpo es penetrar en el interior de ti mismo y mirarlo desde ahí, desde la parte más profunda de tu ser, entonces resulta un gozo extraordinario de ver su funcionamiento, su tictac. Es el mayor milagro que ha ocurrido en el universo.

Conexiones mente-cuerpo:

La mayoría de los problemas físicos son psicosomáticos porque el cuerpo y la mente no son dos cosas separadas. La mente es la parte interior del cuerpo y el cuerpo es la parte exterior de la mente, por lo que cualquier cosa puede empezar en el cuerpo y penetrar en la mente o viceversa: empezar en la mente y penetrar en el cuerpo. No hay división, no hay compartimentos estancos.

Por lo tanto todos los problemas tienen dos caras: pueden ser atajados a través de la mente o a través del cuerpo. Hasta ahora esta ha sido la práctica en el mundo. Unos pocos creen que todos los problemas son del cuerpo: los fisiólogos, los conductistas pavlovianos, los psicólogos... Tratan el cuerpo, y por supuesto en el cincuenta por ciento de los casos tienen éxito. Esperan que a medida que se desarrolle la ciencia tendrán más éxito, pero nunca obtendrán más del cincuenta por ciento, porque no tiene nada que ver con el desarrollo de la ciencia. Por otro lado, está el grupo que cree que todos los problemas radican en la mente, lo que es tan erróneo como lo primero. Los creyentes en la cienciología, los hipnotistas y los mesmeristas,

todos ellos creen que los problemas son de la mente... son psicoterapeutas. También ellos triunfan en el cincuenta por ciento de los casos; también creen que tarde o temprano triunfarán por completo. Eso es absurdo. No pueden tener éxito en más del cincuenta por ciento de los casos; ese es el límite.

Mi opinión personal es que los dos problemas tienen que ser abordados juntos desde los dos ángulos, de forma simultánea; hay que atacarlos desde ambas puertas, un ataque frontal doble. Entonces el hombre puede curarse un ciento por ciento. Cuando la ciencia llegue a ser perfecta funcionará de ambas maneras.

Lo primero es el cuerpo, porque este es el portal de entrada a la mente. Por ser materia tangible el cuerpo es fácilmente manipulable. Primero el cuerpo debe liberarse de todas sus estructuras acumuladas y, de forma simultánea, la mente debe ser inspirada para que pueda comenzar a moverse hacia arriba y así pueda

liberar toda la carga que la mantiene anclada.

Tu mente y tu cuerpo no son dos entidades:

Recuerda esto siempre. No digas: «proceso psicológico» y «proceso fisiológico». No son dos; solo son dos partes de una totalidad. Todo lo que hagas fisiológicamente afectará a la mente. Como todo lo que hagas psicológicamente afectará al cuerpo. No son dos entidades, es solo una.

Puedes decir que el cuerpo es un estado sólido de la misma energía y que la mente es un estado líquido de la misma energía, ¡de la misma energía! Por eso, hagas lo que hagas fisiológicamente, no pienses que es solo a nivel fisiológico. No te preguntes cómo lo físico va a repercutir en la mente. Si tomas alcohol, ¿qué le pasa a la mente? El cuerpo es el que toma el alcohol, no la mente, pero ¿qué le ocurre a la mente? Si tomas LSD se absorbe en el cuerpo, no en la mente, pero ¿qué le ocurre a la mente?

O si decides ayunar, el cuerpo hace el ayuno, pero ¿qué le pasa a la mente? O desde otro extremo, si tienes pensamientos sexuales, ¿qué le pasa al cuerpo? Que este se ve afectado inmediatamente. Pones en la mente un objeto sexual y tu cuerpo comienza a responder.

Existe una teoría de William James que en la primera mitad del siglo XX parecía absurda, pero en cierto sentido es correcta. Él y otro científico llamado Lange propusieron una teoría que es conocida como la teoría James-Lange. Normalmente se dice que cuando tienes miedo huyes y corres, o que si estás furioso se te enrojecen los ojos y empiezas a golpear a tu enemigo.

Sin embargo, James y Lange propusieron todo lo contrario. Dijeron que es por correr por lo que sientes miedo y que es porque tus ojos se enrojecen y empiezas a golpear a tu enemigo por lo que sientes ira. Es justo lo contrario. Dijeron que, si esto no era así, entonces querían ver al menos un ejemplo de ira cuando los ojos no estuvieran rojos, el cuerpo no estuviera alterado y un individuo no estuviera sencillamente furioso. No permitas que tu cuerpo se altere e intenta sentirte furioso; comprobarás que en realidad no puedes estarlo.

En Japón les enseñan a los niños un método muy simple para controlar la ira. Les dicen que cuando sientan ira, no hagan nada al respecto, que solo respiren hondo. Inténtalo y no serás capaz de sentirla. ¿Por qué? ¿Sólo porque respiras hondo no puedes ponerte furioso? Resulta imposible por dos razones: en primer lugar, la ira necesita un ritmo particular de respiración. Sin tal ritmo la ira no es posible. Se necesita un ritmo de respiración particular, desacompasado, caótico para que pueda surgir la ira.

Si respiras hondo es imposible que surja la ira. Si respiras hondo de forma

consciente la ira no podrá expresarse. Necesita un tipo diferente de respiración. No tienes que proponértelo, la misma ira se encargará de marcar un nuevo ritmo. Si respiras profundamente no podrás enfurecerte.

En segundo lugar, la mente se desplaza. Cuando sientes ira y respiras hondo, tu mente se desplaza de la ira a la respiración. El cuerpo no se encuentra en el estado óptimo para enfurecerse. Por eso, los japoneses son la gente más controlada del mundo. Están entrenados desde la infancia.

Es difícil encontrar tal incidencia en cualquier otro sitio, pero en Japón sucede incluso hoy en día. Pero esto ocurre cada vez menos porque Japón se está volviendo menos japonés. Cada vez se parece más a Occidente y las costumbres y tradiciones se están perdiendo. Pero sucedía y todavía sucede hoy en día.

Un amigo mío estuvo en Kioto, y me escribió en una carta:

Hoy he visto un suceso tan hermoso que quiero escribirte para contártelo. Cuando regrese intentaré comprender cómo es posible.

Un hombre fue atropellado por un auto. Se cayó, se levantó, le dio las gracias al conductor y se marchó... ¡Le dio las gracias al conductor!

En Japón no es algo inusual. El hombre seguramente respiró hondo, y así logró contenerse. Te mueves hacia un plano diferente e incluso puedes darle las gracias a una persona que estuvo a punto de matarte, o que casi lo hace.

Los procesos fisiológicos y los procesos psicológicos no son dos cosas distintas, son una misma cosa, y puedes empezar desde cualquiera de los dos extremos a trabajar para cambiar el otro.

La persona como un todo:

En un mundo mejor, toda persona cuya profesión sea curar el cuerpo meditará. Cuando el cuerpo sufre, debe haber algún motivo, porque todo tiene relación. Por lo que una persona no puede ser curada solo tratando su cuerpo, tiene que ser tratada en su conjunto. Pero para mirar en su conjunto, es necesario mirar en el conjunto total del propio ser.

Todo médico debería practicar la meditación, de lo contrario nunca será un verdadero médico. Puede tener títulos, puede estar autorizado para ejercer la medicina, pero para mí es un curandero porque no conoce a la persona en su conjunto, solo se limitará a tratar síntomas.

Alguien tiene un trastorno, por ejemplo una migraña, un dolor de cabeza. Puedes tratarlo, pero tienes que mirar en lo más hondo de su interior para ver por qué esa persona tiene migraña. Puede ser que esté demasiado angustiada, preocupada, deprimida. Puede ser que se haya retraído en sí misma hasta la desolación y el dolor. Puede ser que esté pensando demasiado, que no deje descansar ni un

momento a la mente. Por lo tanto, puedes tratar los síntomas, y puedes forzarlos a desaparecer a través de tóxicos y medicamentos. Pero aparecerán en algún otro lugar porque la raíz del problema no ha sido tratada en absoluto.

No deberían tratarse las enfermedades, sino a las personas. Las personas somos seres orgánicos, totales. Algunas veces ocurre que la enfermedad se localiza en el pie y la verdadera causa en la cabeza. Porque el ser humano es uno... ¡está en total comunicación!

Nada se halla separado en un ser humano. El cuerpo no solo está conectado consigo mismo, está relacionado con la mente, y así cuerpo y mente -psico y soma- están conectados con un alma trascendental.