

LOS CUATRO PASOS HACIA EL AMOR

Osho:

El amor es la unión, el encuentro orgásmico de la muerte y la vida. Si no has conocido el amor, te lo has perdido. Naciste, viviste y moriste, pero perdiste la oportunidad. Te has equivocado tremendamente, totalmente, absolutamente, has perdido el intervalo entre las dos notas. Ese intervalo es el pináculo más alto, la experiencia suprema.

Para alcanzarlo, hay cuatro pasos que debes recordar.

El primero: estar aquí y ahora, porque el amor sólo es posible en el "aquí-ahora". No puedes amar en el pasado. Muchas personas viven simplemente de recuerdos, amaron en el pasado. Y hay otros que aman en el futuro; eso tampoco se puede hacer. Estas son formas de evitar al amor. El pasado y el futuro son las formas de evitar al amor.

De modo que amas en el pasado o amas en el futuro y el amor es sólo posible en el presente porque sólo en este momento la vida y la muerte se encuentran... en el oscuro intervalo que está dentro de ti. Ese intervalo oscuro está siempre en el presente, siempre en el presente, siempre en el presente. Nunca es pasado y nunca es futuro. Si piensas demasiado—y pensar es siempre o del pasado, o del futuro—tus energías se separarán de tus sentimientos. Sentir es estar aquí-ahora. Si tus energías se mueven en función del pensar, entonces no tendrás suficientes energías para adentrarte en los sentimientos y el amor no será posible.

Así que el primer paso es estar aquí-ahora. El futuro y el pasado traen pensamientos y el pensar destruye el sentir. Y una persona obsesionada con el pensar, poco a poco se olvida completamente de que también tiene un corazón.

Un hombre que piensa demasiado, avanza de tal manera que, poco a poco, deja de expresar lo que siente. No prestándole atención al sentir, empieza a alejarse de él. Hay millones de personas en este estado sin saber qué significa el corazón. Creen que es sólo un mecanismo. Se concentran exclusivamente en la mente. La mente es un extremo, es necesaria, es un buen instrumento, pero debe usarse como un esclavo. No debe ser el amo. Una vez que la mente se convierta en el amo y dejes en segundo término al corazón, vivirás, morirás, pero no sabrás qué es Dios, porque no sabrás qué es el amor.

Al contactar con él por primera vez, ese intervalo oscuro parece ser amor y cuando te pierdes en él, se convierte en Dios. Dios comienza con el amor, o Dios es la última cúspide del amor.

El segundo paso hacia el amor es: aprende a transformar tus venenos en miel...

Mucha gente ama, pero su amor está muy contaminado con venenos, con odio, celos, furia, posesividad. Mil y un venenos asedian tu amor. El amor es algo delicado. Detente a pensar en la ira, en el odio, en la posesividad, en los celos. ¿Cómo puede el amor sobrevivir?

En primer lugar las personas utilizan demasiado la cabeza y olvidan el corazón. Son la mayoría. Una minoría, todavía vive un poco en el corazón, pero esa minoría también está equivocada, su pequeña luz de amor está rodeada por celos, odio, ira y mil y un venenos. Así, todo el viaje se vuelve amargo. El amor es la escalera entre el cielo y el infierno, pero la escalera siempre tiene dos caminos: puedes subir o bajar. Si existen venenos, la escalera te llevará hacia abajo. Entrarás en el infierno y no en el cielo. Y en

vez de alcanzar una melodía tu vida será un estruendo nauseabundo, contradictorio, como el ruido del tráfico. Un ruido enloquecedor, una multitud ruidosa, sin armonía. Permanecerás al borde de la locura.

Por lo tanto lo segundo a recordar es: aprende a transformar tus venenos en miel.

¿Cómo serán transformados? Hay un proceso simple. De hecho no es correcto llamarlo transformación porque no tienes que hacer nada, sólo necesitas paciencia. Te estoy revelando uno de los mayores secretos. Inténtalo: cuando sientas rabia, no hagas nada, sólo siéntate en silencio y observa. No estés ni a favor, ni en contra. No cooperes con ella, no la reprimas. Sólo obsérvala, ten paciencia, mira lo que sucede... déjala surgir.

Recuerda una cosa: nunca hagas nada cuando el veneno se apodere de tu estado de ánimo, simplemente espera. Cuando el veneno empiece a cambiar...

Esta es una de las leyes básicas de la vida: todo cambia continuamente. Como te había dicho, el hombre se vuelve mujer y la mujer se vuelve hombre, porque periódicamente ocurren cambios en ti. El hombre bueno se vuelve malo y el malo bueno; el santo tiene momentos de pecador y el pecador, de santo... uno sólo tiene que esperar.

No actúes cuando la furia está en su punto más álgido, si no te arrepentirás y entrarás en una reacción en cadena y crearás karma. Es así como entras en el karma. Haz algo cuando estés en un momento negativo y formarás parte de una cadena interminable. Cuando estás negativo y actúas, el otro se vuelve negativo, el otro está dispuesto a hacer algo. La negatividad genera más negatividad. La negatividad provoca más negatividad, la furia crea más furia, la hostilidad crea más hostilidad y las cosas siguen y siguen y siguen. La gente ha estado luchando entre sí, durante vidas enteras. ¡Y aún continúan!

Espera. Cuando estás furioso, éste es el momento de meditar; no desperdicies ese momento. La ira está creando tanta energía en ti... que puede destruirlo todo. Pero la energía es neutral; la misma energía que puede destruir, puede ser creativa. Detente. La misma energía que puede destrozarlo todo, puede ser una lluvia de vida.

Sólo espera. Si esperas y haces las cosas sin prisa, un día te sorprenderás al ver el cambio interno. Estabas lleno de ira y la ira iba aumentando y aumentando hasta que llegaste a un clímax... y entonces el curso de las cosas empezó a cambiar. Y puedes ver que está cambiando y la furia va desapareciendo y la energía liberándose. Entonces estarás en un estado de ánimo positivo: el ánimo creativo. Ahora puedes hacer algo. Hazlo ahora. Espera siempre el momento positivo.

Y no estoy hablando de represión, no estoy diciendo que suprimas lo negativo. Lo que digo es que observes lo negativo. Recuerda la diferencia, existe una tremenda diferencia. No digo que te estanques en lo negativo, que te olvides de lo negativo, que hagas algo en contra de ello, no. No estoy diciendo eso. No digo que sonrías cuando estás furioso, no. Esa sonrisa será falsa, fea, fingida. No sonrías cuando estés furioso. Enciértrate en tu cuarto, coloca un espejo frente a ti y mira tu rostro lleno de rabia. No hay necesidad de mostrárselo a nadie. Es cosa tuya, es tu energía, tu vida y debes esperar el momento oportuno. Sigue mirándote al espejo, mira tu cara enrojecida, los ojos rojos, al asesino en ti. ¿Has pensado alguna vez que cada uno lleva un homicida en su interior? Tú también llevas uno. No creas que el asesino está en otra parte, ni creas que el que comete el asesinato es otro. No, todos tienen la posibilidad de asesinar. Llevas el instinto suicida en ti.

Mírate en el espejo; esos son tus diferentes estados, debes familiarizarte con ellos. Conocerse a uno mismo forma parte del crecimiento.

Desde Sócrates hasta nuestras días se ha oído: "Conócete a ti mismo". Pero ésta es la manera de conocerse a uno mismo. "Conocerse a ti mismo", no significa sentarse silenciosamente y repetir: "Soy Brahma, soy una alma, soy Dios, soy esto..." no tiene sentido. Conocerse a uno mismo quiere decir conocer todos los estados, todas las posibilidades: el asesino, el pecador, el criminal, el santo, lo sagrado dentro de ti, la virtud, el Dios, el Diablo. Conoce todos los estados, toda su gama; conociéndolos descubrirás secretos, llaves.

Verás que la ira no permanecerá para siempre, o ¿sí podrá? No lo has intentado; ¡Inténtalo! No puede permanecer para siempre. Si no haces nada, ¿qué sucederá? ¿Podría la ira quedar suspendida por siempre y para siempre? Nada permanece para siempre. La felicidad viene y se va, la infelicidad viene y se va. ¿Entiendes esta simple ley? Todo cambia, nada permanece. Así que, ¿por qué tener prisa? La rabia ha llegado. Se irá. Sólo espera, ten un poco de paciencia. Mira en el espejo y espera. Déjala correr, deja que tu rostro se vuelva feo y homicida, pero espera y observa.

No reprimas la rabia y no actúes bajo su influencia y pronto verás que tu rostro se suavizará, tus ojos se calmarán; la energía cambia, lo masculino se convierte en femenino... y pronto estarás radiante. La misma rojez que era rabia ahora ha adquirido un cierto resplandor, una belleza en tu rostro, en tus ojos. Ahora puedes salir, el momento de actuar ha llegado. Actúa cuando estés positivo. No fuerces a la positividad, deja que llegue a su tiempo. Este es el secreto. Cuando digo: "Aprende a transformar tus venenos en miel", eso es lo que quiero decir.

Y tercero: comparte. Cuando tengas algo negativo, guárdalo para ti. Cuando tengas algo positivo, compártelo. La gente, comúnmente, comparte sus negatividades, no comparte sus experiencias positivas. La Humanidad es simplemente estúpida. Cuando están contentos no comparten, son avaros. Cuando se sienten infelices, son muy pródigos. Entonces están mucho más dispuestos a compartir. Cuando la gente sonríe, sonríe muy moderadamente, sin llegar muy lejos, pero cuando están furiosos, lo están totalmente. El tercer paso es compartir la positividad. Esto hará que tu amor fluya como un río y hará que surja de tu corazón. El dilema de tu corazón empezará a cambiar cuando compartas.

He oído un dicho muy extraño de Jorge Luis Borges. Escúchalo:

"Dale aquello que es sagrado a los perros.

Arroja las perlas a los puercos

porque lo que importa es dar".

Has oído lo contrario que dice así: "No arrojes nada a los perros y no des perlas a los puercos, porque no entenderán".

Lo que importa no es lo que estás dando: perlas, santidad y amor, ni a quién se lo estás dando. Eso no es importante. Lo importante es que estés dando. Da cuanto tengas. Gurdjieff solía decir: "Todo lo que acumulé, lo perdí y todo lo que di, es mío. Todo aquello que di aún lo tengo, y todo lo que acumulé se perdió, se fue." Ciertamente; tienes sólo aquello que has compartido. El amor no es una propiedad para ser guardada; es un resplandor, es una fragancia para ser compartida. Cuanto más compartas, más tendrás; cuanto menos compartas, menos tendrás.

Cuanto más compartas, más surgirá de tu interior. Es infinito; más brotará. Saca agua del pozo y más agua fresca fluirá hacia él. Deja de sacar agua, cierra el pozo, sé un miserable y cesará de manar. Poco a poco las fuentes morirán, se bloquearán y el agua que está en el pozo se corromperá, se volverá rancia y sucia. El agua que corre es fresca... el amor que fluye es fresco.

Así que el tercer paso hacia el amor es compartir tus cosas positivas, compartir tu vida, compartir todo lo que tengas. Todo lo bello que tengas, no lo escondas.

Comparte tu sabiduría, comparte tu oración, tu amor, tu felicidad, tu gozo; comparte. Sí, si no encuentras a nadie, comparte con los perros, pero comparte. Con las rocas, pero comparte. Cuando tengas perlas, espárcelas. No te preocupes si las das a los puercos o a los santos. Lo que importa es dar.

El almacenamiento envenena el corazón. Toda acumulación es venenosa. Si compartes, tu sistema estará libre de venenos. Y cuando des, no te preocupes por si serás correspondido o no, no esperes ni tan siquiera las gracias. Siéntete agradecido a la persona que te permitió compartir algo con ella. No esperes en el fondo de tu corazón que él tenga que sentirse agradecido porque compartiste algo con él. No, siéntete agradecido porque él estuvo dispuesto a escucharte, a compartir un poco de energía contigo, porque estuvo dispuesto a escuchar tu canción, dispuesto a ver tu danza, porque cuando fuiste hacia él a darle no te rechazó... pudo haberlo hecho.

El compartir es una de las virtudes más espirituales, una de las más grandes.

Y la cuarta: no seas "alguien". Una vez que comienzas a pensar que eres alguien, te estancas. Entonces el amor no fluye. El amor sólo fluye de alguien que no es nadie. El amor mora sólo en la nada.

Cuando estás vacío, hay amor.

Cuando estás lleno de ego, el amor desaparece.

El amor y el ego no pueden converger.

El amor puede existir con Dios y no con el ego, porque el amor y Dios son sinónimos. Es imposible que el amor y el ego estén juntos. Así que, sé la nada. El "no ser" es la fuente de todo, el "no ser" no ser es la fuente del infinito... "no ser" es Dios. Ser "la nada" significa nirvana.

Sé "la nada" y al serlo, habrás alcanzado el Todo. Siendo "algo" te perderás; al ser "la nada", llegarás a casa.

Vida, amor, risa

[PÁGINA PRINCIPAL](#)

[VOLVER ATRÁS](#)