

---

# QUÉ ES LA MEDITACIÓN

*OSHO*

---

## La Meditación Es Tu Naturaleza

Todo lo que la mente es capaz de hacer no puede ser meditación. Se trata de algo que está más allá de la mente, y en ese terreno la mente resulta absolutamente inútil. La mente no puede acceder a la meditación. Donde termina la mente, comienza la meditación. Es necesario recordar esto, porque en nuestras vidas, hagamos lo que hagamos, lo hacemos a través de la mente; sea lo que sea lo que logramos, lo logramos a través de la mente.

Cuando nos volvemos hacia adentro, nuevamente empezamos a pensar en términos de técnicas, métodos, acciones, porque toda la experiencia de vida nos muestra que la mente puede lograrlo todo. Sí, a excepción de la meditación, la mente puede lograrlo todo. Todo lo ejecuta la mente, salvo la meditación. Porque la meditación no es un logro; es un estado previo: es tu naturaleza. No es necesario adquirirla; sólo es preciso reconocerla, sólo hay que recordarla. Está allí esperándote: basta con darte vuelta y está a tu disposición. Te ha estado acompañando desde siempre. La meditación es tu naturaleza intrínseca: eres tú, es tu ser, no tiene nada que ver con tus acciones. No puedes tenerla y no puedes no tenerla. No puede ser poseída, pues no es una cosa. Eres tú mismo. Es tu ser.

La meditación es un estado natural, que hemos perdido. Es un paraíso perdido, pero el paraíso puede ser recuperado. Mira a los niños a los ojos... Míralos y verás un gran silencio, una inocencia. Cada niño viene con un estado meditativo, pero debe ser iniciado en los caminos de la sociedad: hay que enseñarle a pensar, a calcular, a razonar, a discutir; hay que enseñarle las palabras, el lenguaje, los conceptos. Y lenta, lentamente, pierde contacto con su propia inocencia. Se contamina, es corrompido por la sociedad. Se transforma en una maquinaria eficiente; deja de ser un hombre.

Todo lo que se necesita es recuperar ese espacio una vez más. Alguna vez lo conociste, así que, cuando te acercas a la meditación por primera vez, te sorprendes, pues un gran sentimiento surgirá en ti como si lo hubieras experimentado previamente. Y esa sensación es real: lo has vivido antes, pero lo has olvidado. El diamante se ha perdido en medio de un montón de basura. Pero, si eres capaz de descubrirlo, hallarás nuevamente el diamante: te pertenece.

Hay en ti dos planos: el plano de lo mental y el plano de lo no mental. O bien, permíteme ponerlo en estos términos: el plano en el cual estás en la periferia de tu ser, y el plano en el cual estás en el centro de tu ser. Todo círculo tiene un centro, que puedes conocer, o no. Tal vez ni siquiera sospeches que hay un centro, pero debe haberlo. Eres una periferia, eres un círculo: hay un centro. Sin un centro, no podrías existir. Hay un núcleo de tu ser.

En ese centro, ya eres un Buda, alguien que ya ha llegado al centro. En la periferia, estás en el mundo: en la mente, en los sueños, en los deseos, en las ansiedades, en mil y un juegos. Y eres las dos cosas. Poco a poco, puedes ir pasando de la periferia al centro y del centro a la periferia, muy suavemente, así como entras y sales de tu casa caminando. De la misma manera, un hombre con capacidad de conciencia y de comprensión pasa de la periferia al centro, y del centro a la periferia. Tu interior y tu exterior son tus dos alas.

### La Meditación Es Tomar Conciencia

Cualquier cosa que hagas, hazla con profunda conciencia. Entonces, inclusive las cosas pequeñas se transforman en sagradas. Entonces, cocinar o limpiar se transforma en cosas sagradas; se hace culto de ellas. No se trata de qué es lo que haces, sino de cómo lo haces. Puedes limpiar el piso como un robot, un artefacto mecánico; tienes que limpiarlo, así que lo haces. Entonces, te pierdes algo hermoso. Así, malgastas esos momentos nada más que en limpiar el piso. Limpiar el piso podía haber sido una experiencia grandiosa. Te la perdiste. El suelo está limpio, pero algo que podía haber pasado en tu interior no ha pasado. Si hubieras tenido conciencia, tú también (y no sólo el piso) habrías sentido el efecto de una profunda purificación. Limpia el piso con plena conciencia, con el brillo del conocimiento. Trabaja, siéntate o camina, pero con un hilo conductor: ilumina más y más momentos de tu vida con la conciencia. Deja que la vela del conocimiento se encienda en cada momento, en cada acto. El efecto acumulativo de todos los momentos juntos los transforma en una gran fuente de luz.

Y recuerda: cada situación debe transformarse en una oportunidad para la meditación. ¿Qué es la meditación? Ser consciente de lo que estás haciendo, ser consciente de lo que te está pasando. Alguien te insulta: adquiere conciencia de qué te sucede cuando recibes el insulto. Medita acerca de ello; esto modifica toda la estructura de la situación. Cuando alguien te insulta, te concentras en la persona: "¿Por qué me insulta? ¿Quién se cree que es? ¿Cómo podría vengarme?" Si el otro es muy poderoso, te rindes, comienzas a mover ligeramente la cola. Si no es muy poderoso y lo ves débil, te abalanzas sobre él.

Pero en todo esto te olvidas por completo de ti mismo. El otro se transforma en el foco de tu atención. Esto implica perder una oportunidad para la meditación. Cuando alguien te insulte, medita.

### La Meditación Es Inacción

Cuando la gente viene y me pregunta "¿Cómo hago para meditar?", yo le respondo: "No es necesario preguntar cómo se medita. Pregunta cómo hacer para permanecer libre de ocupaciones. La meditación se produce espontáneamente. Sólo pregunta cómo tener tiempo libre de ocupaciones: eso es todo. En esto consiste todo el truco de la meditación: en cómo permanecer libre de ocupaciones. Entonces, no puedes hacer nada: la meditación habrá de florecer."

Cuando no estás haciendo nada, la energía se desplaza hacia el centro, se instala en el centro. Cuando estás haciendo algo, la energía se dirige hacia afuera. Actuar es una forma de salirse de uno mismo. No actuar es una forma de entrar en uno. Las ocupaciones son un medio de escape. Puedes leer la Biblia, puedes transformarlo en una ocupación. No hay diferencia alguna entre una ocupación religiosa y una secular: todas son ocupaciones y te ayudan a quedarte en la parte exterior de tu ser. Son excusas para quedarse del lado de afuera.

El hombre es ignorante y ciego, y quiere seguir siéndolo, porque le parece que volverse hacia el interior es como entrar en un caos. Y así es. En tu interior, has generado un caos. Tienes que salir a su encuentro y superarlo. Se requiere coraje: coraje para ser uno mismo, y coraje para meterse dentro de uno mismo. No conozco coraje más grande que ese coraje de ser meditativo.

Para la mayoría de la gente, el interior no existe; sólo consideran que existe el afuera. Y en realidad es exactamente al revés: sólo el adentro es real; el afuera no es más que un sueño. Pueden llamar enfermos a los introvertidos, pueden llamar enfermos a los meditadores. En Occidente, piensan que el Oriente está algo perturbado: ¿cuál es la finalidad de sentarse solo y dirigir la mirada hacia adentro? ¿Qué va uno a encontrar allí? No hay nada.

Nadie puede llegar a conocerse a sí mismo con apuro. Es una espera muy, muy profunda. Se necesita una paciencia infinita. Lentamente, la oscuridad desaparece. Surge una luz que no proviene de fuente alguna. No tiene llama, no hay una lámpara encendida, tampoco está el sol allí. Una luz, tal como aparece a la mañana, cuando la noche ha desaparecido y el sol aún no ha salido... O como a la tarde, en el crepúsculo, cuando el sol se ha puesto y todavía no ha caído la

noche. Ésta es la razón por la cual los hindúes denominan a su oración sandhya. Sandhya significa crepúsculo, luz que carece de fuente.

Cuando te dirijas hacia el interior, llegarás a la luz que carece de fuente. En esa luz, por primera vez, comienzas a comprenderte a ti mismo y a entender quién eres, porque tú eres esa luz. Tú eres ese crepúsculo. Tú eres esa sandhya, esa pura claridad, esa percepción, donde el observador y lo observado desaparecen, permaneciendo sólo la luz.

Estar en silencio es el arte más simple del mundo. No es una acción, sino una no acción. ¿Cómo puede resultar dificultoso? No hay que hacer nada para alcanzarla, pues está en tu naturaleza. Ya la tienes; sólo que estás tan ocupado con otras actividades que no puedes percibir tu propia naturaleza.

En las profundidades de tu interior es como afuera: la belleza, el silencio, el éxtasis, la dicha. Pero, por favor, a veces ten clemencia contigo: siéntate y no emprendas actividad alguna, ni física ni mental. Relájate. Sólo sé y contempla. Ser es no hacer y contemplar es también no hacer. Te sientas en silencio sin realizar actividad alguna, siendo testigo de todo lo que suceda. Las ideas darán vueltas en tu mente. Puedes sentir cierta tensión en algunas partes del cuerpo; te puede doler la cabeza. Sólo sé testigo de lo que pase, no te identifiques con eso. Observa, sé como un observador que desde la montaña contempla lo que sucede en el valle. Es un don, no un arte.

Cuando pones algo frente a un espejo, éste simplemente refleja lo que está delante. No juzga que el hombre es feo, o que es hermoso, ni dice: "¡Ay! ¡Qué bonita nariz tienes!" El espejo no tiene nada que decir. Su naturaleza es reflejar, y refleja. Ésta es la razón por la cual hablo de meditación: tú sólo reflejas todo lo que sucede por dentro o por fuera.

Yo te lo garantizo... Puedo garantizarlo porque me ha pasado a mí y le ha pasado a mucha de mi gente. Sólo mira con paciencia; tal vez pasen unos pocos días, quizás hasta unos pocos meses, o tal vez unos pocos años. No hay forma de anticiparlo, puesto que cada individuo tiene un ritmo diferente.

Puedo mover la mano sin conciencia de ello, sin observarla, o bien puedo moverla con plena conciencia. Y hay una diferencia cualitativa. Cuando la mueves en forma inconsciente, es mecánico. Cuando la mueves en forma consciente, hay gracia. Incluso en la mano, que forma parte de tu cuerpo, sentirás silencio, indiferencia.

¿Y qué decir de la mente? Con tu permanente observación, lentamente comienza a reducirse más y más la precipitación de ideas. Comienzan a aparecer

momentos de silencio; aparece un pensamiento y después hay silencio antes de que aparezca otro pensamiento. Estas lagunas te brindarán la primera vislumbre de meditación y el primer placer de estar llegando a puerto.

### La Meditación Es Ser Testigo

La meditación comienza por separarse de la mente, por ser un testigo. Ésta es la única manera de separarse de algo. Si estás mirando hacia la luz, naturalmente, una cosa es segura: tú no eres la luz; eres quien está mirando la luz. Si estás observando las flores, una cosa es segura: tú no eres la flor; eres el observador.

La contemplación es la clave de la meditación. Contempla tu mente. No hagas nada: ni repetir un mantra, ni repetir el nombre de Dios. Sólo observa lo que la mente hace. No la perturbes, no la obstaculices, no la reprimas; no emprendas nada por tu parte. Limitate a ser un observador. Y el milagro de la contemplación es la meditación. A medida que observes, lenta, lentamente, la mente se vaciará de pensamientos. Pero no te estás quedando dormido; estás cada vez más alerta, más consciente.

Cuando la mente se vacía por completo, toda tu energía se transforma en una llama de despertar. Esta llama es el resultado de la meditación. Así que puedes decir que la meditación es otro nombre de la contemplación, del ser testigo, de la observación, sin emitir juicio ni evaluación alguna. Sólo por medio de la contemplación, saldrás de inmediato de la mente...

Si deseas entender exactamente qué es la meditación, el Buda Gautama es el primer hombre que arribó a una definición correcta y precisa: es ser testigo. Pensar es una función de la mente; ser testigo implica una función que no viene de la mente.

### La Meditación Es Consciencia De Los Intervalos

Toma consciencia de tus procesos mentales, de cómo funciona tu mente. En el momento en que adquieres consciencia del funcionamiento de tu mente, te separas de ella. La misma consciencia significa que tú estás más allá de la mente: te mantienes apartado, eres testigo. Y, cuanto más alerta estés, más capaz serás de notar los intervalos que separan la experiencia de las palabras. Los intervalos están allí, pero tú estás tan poco alerta que nunca los percibes. Entre dos palabras siempre hay un intervalo, por más imperceptible o pequeño que sea. Si

no fuera así, las dos palabras no podrían seguir siendo dos: se transformarían en una sola. Entre dos notas musicales, siempre hay un intervalo, un silencio. Dos palabras o dos notas no podrían ser dos si entre ellas no existiera un intervalo. Siempre hay allí un silencio, pero uno debe estar realmente consiente y atento para percibirlo.

Cuanto más consciente estés, más lenta se vuelve la mente. Siempre es proporcional: a menor grado de conciencia, tanto más rápido trabaja la mente; y, a mayor grado de conciencia, tanto más lento será el funcionamiento de la mente. Cuando estás más pendiente de la mente, más lenta se vuelve, mientras que aumentan los intervalos que separan a dos pensamientos. Entonces, puedes notarlos.

Es como una película. Cuando el proyector pasa la cinta en cámara lenta, puedes ver los intervalos. Si levanto la mano, esto se divide en miles de partes, cada una de las cuales será una sola foto. Si estas miles de fotos pasan ante tus ojos a una velocidad tal que no llegas a ver los intervalos, verás la elevación de la mano como un proceso. Pero, en cámara lenta, puedes percibir los intervalos.

La mente es como una película: los intervalos están allí. Cuanta más atención le prestes a tu mente, tanto más los percibirás. Es como el cuadro gestalt: un cuadro que contiene al mismo tiempo dos imágenes diferentes. Uno puede ver una imagen o la otra, pero no puede ver las dos al mismo tiempo. Puede ser un cuadro de una anciana y, al mismo tiempo, de una joven. Pero, si has visualizado una de las dos imágenes, no puedes ver la otra; y, cuando has visualizado la otra, se pierde la primera. Aun cuando sepas perfectamente bien que has visto las dos imágenes, no puedes ver ambas simultáneamente.

Lo mismo sucede con la mente. Si ves las palabras, no puedes percibir los intervalos; y, si ves los intervalos, se te pierden las palabras. Toda palabra es seguida de un intervalo, y todo intervalo es seguido de una palabra, pero no puedes registrar ambos de manera simultánea. Si te concentras en los intervalos, se pierden las palabras y te ves arrojado en la meditación.

Una conciencia que sólo se concentra en las palabras no es meditativa, mientras que una conciencia que se concentra únicamente en los intervalos lo es. Cada vez que tomes conciencia de los intervalos, se perderán las palabras. Si observas con atención, no encontrarás palabras: sólo hallarás un intervalo. Puedes percibir la diferencia entre dos palabras, pero no puedes registrar la diferencia entre dos intervalos. Las palabras son siempre plurales, mientras que el intervalo es siempre singular: "el" intervalo. Se funden y se transforman en uno. La meditación implica concentrarse en el intervalo.

## La Meditación Es Recordar Quien Yo Soy

Dondequiera que estés, recuerda que tú existes. Esta conciencia de tu existencia debe tornarse una continuidad. No tu nombre, tu casta, tu nacionalidad. Ésas son cosas fútiles, absolutamente vanas. Sólo recuerda: "Yo soy." No hay que olvidar esto. Esto es lo que los hindúes denominan reminiscencia del yo, lo que Buda llamaba autocontemplación, lo que Gurdjieff solía denominar recuerdo del yo, y lo que Krishnamurti llama conciencia.

Ésta es la parte más sustancial de la meditación: recordar que "yo soy". Mientras camines, estés sentado, comiendo o hablando, recuerda el "yo soy". Nunca lo olvides. Será muy difícil y arduo. Al comienzo, los olvidos serán permanentes; sólo habrá momentos sueltos en los cuales te sentirás iluminado, que luego se perderán. Pero no te sientas mal: aun estos momentos sueltos son mucho. Siempre que puedas volver a recordar, retoma el hilo. Cuando olvides, no te preocupes. Recuerda nuevamente, vuelve a retomar el hilo, y poco a poco las brechas se irán reduciendo, los intervalos comenzarán a perderse, y surgirá una continuidad.

Y cuando tu conciencia adquiere continuidad, no necesitas usar la mente. Entonces, no hay planificación; es tu conciencia y no tu mente la que dirige tus actos. Entonces, no hay necesidad de defensa alguna, no hay necesidad de dar explicación alguna. En consecuencia, eres lo que eres: no hay nada que esconder. Aquello que eres, lo eres. No puedes hacer otra cosa. Únicamente puedes hallarte en un estado continuo de reminiscencia. A través de esta reminiscencia, de esta autocontemplación, llega la auténtica religión, la auténtica moralidad.

## La Meditación Es Un Acontecimiento

Cuando digo que debes abandonar el pensamiento, no creas que es inmediato. Como tengo que usar el lenguaje, entonces te digo "abandona el pensamiento". Pero eso significa simplemente que no hagas nada. Siéntate. Deja que las ideas se aclaren por sí solas. Limitate a sentarte, sin hacer nada de nada. Relajado, sin hacer esfuerzo alguno, sin ir a ningún lado. Despierto, sigues alerta por dentro, pero todo el cuerpo entra en una profunda relajación.

Las ideas se aclaran por sí mismas, sin que necesites pasar de una a otra, sin que necesites tratar de ponerlas en orden. Es como si un arroyo se llenara de lodo... ¿Qué haces? ¿Saltas en él y ayudas a que el arroyo recupere su claridad?

¡Producirás más lodo! Simplemente te sientas en la orilla, y esperas. No hay nada que hacer, porque cualquier cosa que hagas llenará más de barro el arroyo. Si alguien atravesó el arroyo y las hojas muertas volvieron a la superficie y subió el lodo, sólo es necesario tener paciencia. Simplemente siéntate en la orilla, y observa, con frialdad. Y, a medida que el arroyo continúe fluyendo, se llevará las hojas muertas y el lodo comenzará a bajar, pues no puede flotar eternamente. Después de un rato, en forma repentina, tomarás conciencia de que el arroyo está nuevamente claro como un cristal. Cada vez que un deseo atraviesa tu mente, el arroyo se llena de lodo. Así que simplemente siéntate; no trates de hacer nada. En Japón, estar simplemente sentado se llama zazen: consiste sólo en sentarse y no hacer nada. Y, un día, acontece la meditación. No es que la vayas a buscar; te llega. Y, cuando la meditación llega a ti, la reconoces de inmediato. Siempre ha estado ahí, sólo que no estabas mirando en la dirección correcta. El tesoro ha estado contigo, pero estabas ocupado en otra cosa: en pensamientos, en deseos, en mil y una cosas. No estabas interesado en una cosa única... y era tu propio ser...

Cuanto más comprendes el mecanismo de la mente, más posibilidades tienes de no interferir. Cuanto más entiendes cómo funciona la mente, más posibilidades tienes de poder sentarte en estado de zazen. De ser capaz de sentarte, sólo sentarte y no hacer nada; de ser capaz de permitir que la meditación acontezca. Es un acontecimiento.

### La Meditación Es Científica, Es Un Experimento

La meditación es un método puro y científico. En ciencia, se llama observación, observación de los objetos. Cuando miras hacia tu interior, es la misma observación, sólo que haciendo un giro de ciento ochenta grados y dirigiendo la mirada hacia adentro. Ésta es la razón por la cual la llamamos meditación. No es necesario Dios alguno, así como no es necesaria Biblia alguna. No es necesario, como prerrequisito, tener un sistema de creencias.

Un ateo puede meditar, así como puede hacerlo cualquier persona, porque la meditación no es sino un método de volverse hacia el interior. ¿No crees en Dios? Eso no es un impedimento para la meditación. ¿No crees en el alma? Eso no es un impedimento en la meditación. ¿No crees en nada? Eso no es un obstáculo. Puedes meditar, pues la meditación simplemente indica cómo acceder al interior de uno mismo: si hay o no un alma no tiene importancia, así como no la tiene si existe o no un Dios.

Una cosa es segura: que tú existes. Si seguirás existiendo después de la muerte o no, no interesa. Sólo importa una cosa: en este preciso momento, tú existes. ¿Quién eres? Para acceder a ello, está la meditación: para penetrar más hondo en tu propio ser. Tal vez sea sólo algo momentáneo; tal vez no seas eterno; tal vez la muerte ponga fin a todo. No imponemos condición alguna en que estés obligado a creer. Sólo decimos que tienes que probar. Simplemente inténtalo. Un día sucede: los pensamientos no están allí. Y de repente, cuando las ideas desaparecen, tú quedas separado de tu cuerpo, pues los pensamientos constituyen el puente entre ambos. A través de ellos, estás unido al cuerpo. Constituyen el nexo. En forma repentina, el nexo desaparece: tú estás allí, el cuerpo también está allí, y hay un infinito abismo entre ambos. Entonces, sabes que el cuerpo ha de morir, en tanto que tú no puedes morir.

Entonces, no se trata de algo como un dogma; no es un credo, es una experiencia que se comprueba por sí misma. Ese día, la muerte desaparece. Ese día, la duda desaparece, porque ya no necesitas estar permanentemente defendiéndote. Nadie puede destruirte: eres indestructible. Entonces, la confianza surge, se desborda. Y tener confianza es estar en éxtasis; tener confianza es estar en Dios; tener confianza es estar satisfecho. Así que yo no hablo de cultivar la confianza, sino de experimentar la meditación.<sup>1</sup>

### La Meditación Es No Escapista

El hombre que vive en el futuro vive una vida falsificada. No vive verdaderamente; sólo aparenta vivir. Espera vivir, lo desea, pero nunca lo hace. Y el mañana nunca llega; siempre es hoy. Lo que viene es siempre aquí y ahora, y el hombre no sabe vivir el "aquí y ahora": sólo sabe escaparle. La forma de escapar al "aquí y ahora" se llama deseo, tanhu (que es la palabra del Buda que hace referencia a una huida del presente, a un escape de lo real hacia lo irreal).

El hombre que desea es un escapista. Ahora, y esto es muy extraño, se piensa que los meditadores son escapistas. Esto es un completo contrasentido. Los meditadores son los únicos no escapistas: todos los demás sí lo son. La meditación implica dejar de lado el deseo, abandonar los pensamientos, deshacerse de la mente. La meditación significa relajarse en el momento, en el presente. La meditación es lo único en el mundo que no es escapista, a pesar de que se crea que es lo más escapista que hay. Quienes condenan la meditación a menudo lo hacen utilizando el argumento de que implica un escape, escapar de la vida. Sólo dicen cosas sin sentido; no comprenden lo que dicen.

La meditación no implica escapar de la vida. Es escapar hacia la vida. La mente lleva a escapar de la vida; el deseo es escapar de la vida.

### La Meditación Es Vacío

Durante siglos se ha estado en contra del vacío. El vacío es maravilloso. Gente tonta ha estado diciéndote: "La mente en blanco es obra del Diablo." ¡Lamente en blanco es obra de Dios! La mente ocupada constituye una obra del Diablo.

Pero es necesario estar verdaderamente vacío. Ser holgazán no significa estar vacío; no hacer nada no significa estar vacío: miles de ideas vociferan en tu interior. Puedes ser holgazán desde lo que se ve de afuera, pero en tu interior puede haber mucho trabajo. Pueden alzarse muchas paredes, pueden estarse preparando nuevas prisiones para que, cuando te hartes de las viejas, puedas acceder a las nuevas. En cualquier momento, pueden quebrarse las viejas cadenas; por eso, puedes estar creando cadenas nuevas por si se rompen las viejas. Entonces, te sentirás muy vacío.

De vez en cuando sucede naturalmente, porque es tu misma naturaleza ser libre. Entonces, de vez en cuando, a pesar de ti... mirando un atardecer, de repente olvidas todos tus deseos. Olvidas toda ansia, todos tus anhelos de placer. El atardecer es tan hermoso, tan sobrecogedor, que olvidas el pasado y el futuro: sólo queda el presente. Eres uno con el momento, no hay un observador y un observado. El observador se transforma en el objeto observado. Tú no estás separado del atardecer.

Te une un puente a él. En esta comunión accedes a un claro, y en virtud de él te sientes alegre. Pero nuevamente vuelves a caer en el agujero negro, por la simple razón de que, para salir al claro, necesitas el coraje de quedarte bajo el cielo vacío.

Esto es lo que llamo sannyas. Denomino a este coraje sannyas: no escapar, sino llegar al claro, contemplando el cielo sin nubes, oyendo los cantos de los pájaros sin distorsiones. Y, entonces, una y otra vez te vas adaptando al vacío y al placer de estar vacío. Lenta, lentamente, ves que el vacío es algo más que el vacío. Implica una plenitud, una plenitud de algo de lo que nunca has tenido conciencia, una plenitud de algo que nunca has saboreado.

Es decir que al principio parece vacío, y al final está lleno, totalmente lleno, abrumadoramente lleno. Está lleno de paz, está lleno de silencio está lleno de luz.

### La Meditación Es Relajación

La meditación es una pausa, un descanso total, una completa detención de toda actividad: física, mental, emocional. Cuando te tomas un descanso tan profundo, nada se agita en tu interior. Cuando abandonas toda acción en sí, como si estuvieras medio dormido a pesar de estar despierto, llegas a saber quién eres. De repente, se abre la ventana. No se la puede abrir con esfuerzo, pues el esfuerzo genera tensión, y ésta es la causa de todas nuestras desdichas. Por esta razón, es muy importante comprender esto: la meditación no es un esfuerzo.

Uno debe llegar a la meditación en forma muy placentera. Y tiene que ser consciente de que está cayendo en un descanso más y más profundo. No se trata de concentración; por el contrario, se trata de relajación. Cuando estás completamente relajado, por primera vez comienzas a sentir tu propia realidad; te enfrentas a tu propio ser. Mientras estás en actividad, estás tan ocupado que no puedes verte a ti mismo. La actividad crea mucho humo a tu alrededor, levanta mucho polvo a tu alrededor. Por eso es necesario abandonar toda actividad, al menos durante unas horas por día.

Una vez que has aprendido el arte del descanso, puedes estar en actividad y en reposo al mismo tiempo, porque entonces sabes que el descanso es algo tan íntimo que nada que provenga de afuera puede perturbarlo. La actividad continúa en la periferia, mientras que, en el centro, tú sigues en reposo. Entonces, sólo al comienzo hay que abandonar toda actividad durante algunas horas. Cuando uno ha incorporado el arte, ya no hay problema: uno puede permanecer en estado de meditación durante las veinticuatro horas del día y continuar al mismo tiempo con todas las actividades de su vida cotidiana.

Pero recuerda: la palabra clave es descanso, relajación. Nunca vayas en contra del descanso y la relajación. Acomoda tu vida de tal manera que dejes de lado toda actividad inútil. Haz únicamente lo esencial y dedica cada vez más tus energías a tu viaje interior. Entonces, se produce aquel milagro en el momento en que puedes estar al mismo tiempo en reposo y en actividad. Es la reunión de lo sagrado con lo mundano, la reunión del materialismo con el espiritualismo.

¿Sabes? Hasta los metales necesitan descansar; hasta los metales se fatigan. Entonces, ¿qué decir de este sutil mecanismo de la mente? Es el mecanismo más sutil del mundo. En un cráneo tan pequeño, tienes una biocomputadora tan compleja que no existe aún ninguna computadora creada por el hombre que sea capaz de competir con la mente. Los científicos dicen que el cerebro de un solo hombre podría albergar todas las bibliotecas del mundo y aún quedaría algo más de espacio.

Y estás usándola permanentemente. ¡Para nada, innecesariamente! Te has olvidado de cómo apagarla. Queda encendida durante setenta u ochenta años, funcionando y funcionando, y se fatiga. Por eso la gente pierde inteligencia: por la sencilla razón de que están muy cansados. Si la mente pudiera descansar un poco, si pudieras dejarla tranquila durante unas horas por día, si de vez en cuando le dieras un descanso a tu mente, ella rejuvenecería, se volvería más inteligente, más eficiente, más capacitada.

Entonces, no digo que no utilices tu mente, sino que no seas usado por ella. Justamente en este momento, la mente es el amo y tú el esclavo. La meditación te hace amo y transforma a la mente en esclava. Y recuerda: la mente como amo es peligrosa, porque, después de todo, no deja de ser una máquina. Pero la mente como esclava es extremadamente útil y importante. Una máquina debe funcionar como tal, no como amo. Nuestras prioridades están todas del revés: es tu conciencia la que debería ocupar el lugar del amo.

Entonces, cada vez que quieras usarla, tanto en Oriente como en Occidente (por supuesto que la necesitarás en el mundo mercantil), ¡úsala! Pero, cuando no la necesites, cuando estés descansando en tu casa, junto a la pileta de natación o en el jardín, no hay necesidad: ¡déjala de lado y olvídala! Simplemente, existe.

La sociedad no podría existir sin el lenguaje; necesita de él. Pero la existencia no. No estoy diciendo que debas existir sin el lenguaje. Tienes que usarlo. Pero tienes que ser capaz de encender y apagar el mecanismo de verbalización. Cuando existes como un ente social, es necesario el mecanismo del lenguaje. Pero, cuando estás a solas con la existencia, debes ser capaz de apagarlo. Si no puedes hacerlo, continúa funcionando y no puedes detenerlo. Entonces, te transformas en un esclavo de este mecanismo. La mente debe ser un instrumento, no el amo.

Cuando la mente se transforma en el amo, se produce un estado no meditativo. Cuando el amo eres tú, cuando el amo es tu conciencia, hay un estado meditativo. Entonces, la meditación implica transformarse en el amo del funcionamiento de la mente.

## La Meditación Es Lúdica

La meditación no es algo propio de la mente, sino algo que está más allá de ella. Y el primer paso es asumir una actitud lúdica frente a la meditación. Si tomas la meditación como algo divertido, la mente no podrá destruir tu meditación. Si no lo haces, la transformará en otro viaje del yo y te tornará muy serio. Comenzarás a pensar: "Soy un gran meditador. Soy más sagrado que el resto de la gente, mientras que todo el mundo es terrenal: soy religioso, soy virtuoso." Es esto lo que les ha sucedido a miles de así llamados santos, moralistas, puritanos: solamente están jugando juegos del yo, sutiles juegos del yo.

Enfrenta la meditación con una actitud lúdica. Es una canción para ser cantada, una danza para ser danzada. Tómala como diversión y te sorprenderás: si puedes asumir en forma lúdica la meditación, ésta se desarrollará a pasos agigantados.

Pero tú no estás anhelando logro alguno. Simplemente, estás disfrutando de sentarte en silencio, gozando el mero acto de sentarte en silencio. No se trata de que estés a la espera de algún poder de yogui, siddhis, milagros. Todo eso no tiene sentido: es la misma tontería de antes, el mismo viejo truco, pero con nuevas palabras, en un nuevo plano. La vida como tal debe ser entendida como un chiste del cosmos. Entonces, de repente, te relajarás porque no hay nada por lo que tensionarse. Y, en esa misma relajación, algo empieza a cambiar en ti: hay un cambio radical, una transformación. Y las pequeñas cosas de la vida comienzan a cobrar un nuevo sentido, una nueva significación. Entonces, nada es pequeño, todo empieza a tomar un nuevo sabor, una nueva atmósfera. Uno empieza a sentir una especie de santidad por todas partes. Uno no se transforma en cristiano, no se transforma en hindú, no se transforma en mahometano. Uno simplemente se vuelve un amante de la vida. Uno aprende una sola cosa: cómo gozar de la vida.

Millones de personas se privan de hacer meditación porque se le ha atribuido a la meditación una connotación errónea. Se la ve como algo serio y deprimente, se considera que contiene algo de religiosidad, se cree que es sólo para quienes están muertos, o casi muertos, para quienes son serios, melancólicos, tienen caras largas, han perdido el carácter festivo, la diversión, la naturaleza lúdica y las ganas de celebrar.

Éstas son las características de la meditación. Una persona verdaderamente meditativa es de naturaleza lúdica: para ella, la vida es diversión, una *leela*, un juego. Y lo disfruta en gran forma. Esta persona no es seria; está relajada.