

LA MEDITACIÓN

LA MEDITACIÓN ES TU NATURALEZA

¿Qué es la meditación? ¿Es una técnica que se puede practicar? ¿Es un esfuerzo que tienes que hacer? ¿Es algo que la mente puede lograr?

No. 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. Y entonces, 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 INACCIÓN

"¿Cómo hago para meditar?", le respondo: "No es necesario preguntar cómo se medita. Preguntar 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.

Pero la gente que se queda en la parte exterior, ya sea con cosas terrenales o no terrenales, pero igualmente con ocupaciones, piensa... y ha dado origen a un rumor a su alrededor: tienen sus propios filósofos, que dicen que, si eres un introvertido, interiorizado, de alguna manera estás

enfermo, algo no anda bien contigo. Y constituyen la mayoría. Si meditas, si te sientas en silencio, se burlarán de ti:

"¿Qué estás haciendo? ¿Mirándote fijamente el ombligo? ¿Abriendo el tercer ojo? ¿Adónde vas? ¿Estás enfermo?... Porque, ¿qué hay para hacer en el interior? No hay nada."

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.

David Hume, uno de los grandes filósofos británicos, lo intentó una vez... porque estaba estudiando los Upanishads * y éstos repetían: "Entra, entra, entra." Éste era su único mensaje. Así que lo intentó. Un día cerró los ojos (un hombre totalmente profano, muy lógico, empírico, pero en absoluto meditativo), cerró sus ojos y exclamó:

"¡Es tan aburrido! Es aburrido mirar hacia el interior de uno mismo. Los pensamientos se movilizan, a veces algunas emociones también, pero siguen disparándose en la mente, y tú continuas observándolas. ¿Con qué objetivo? Es inútil. No tiene sentido."

Y así lo entiende mucha gente. La perspectiva de Hume es la de la mayor parte de la gente. ¿Qué estás haciendo para llegar al interior de ti mismo? Hay oscuridad, pensamientos flotando aquí y allá. ¿Qué harás? ¿Qué saldrá de esto? Si Hume hubiera esperado un poco más (lo cual es difícil para personas como él), si hubiera sido un poco más paciente, a medida que los pensamientos desaparecen, las emociones se serenarían. Pero, si esto le hubiera ocurrido a Hume, habría dicho:

"Esto es aún peor, porque viene el vacío. Al menos, antes había pensamientos, algo de que ocuparse, para observar, algo en que pensar. Ahora, han desaparecido hasta los pensamientos; queda sólo el vacío... ¿Qué hacer con el vacío? Es absolutamente inútil."

Pero, si hubiera esperado un poco más, entonces también hubiera desaparecido la oscuridad. Es como cuando dejas un lugar iluminado por el cálido sol y entras a la casa: todo se ve oscuro porque tus ojos necesitan ponerse un poco a tono. Están adaptados al cálido sol de afuera; en comparación, tu casa parece oscura. No puedes ver; te sientes como si fuera de noche. Pero esperas, te sientas, descansas en una silla y, tras unos segundos, tus ojos se adaptan. Ahora, ya no está oscuro, un poco más de luz... Descansas una hora y todo es luminoso, no hay oscuridad para nada.

Si Hume hubiera esperado un poco más, la oscuridad también se hubiera desvanecido. Como has pasado en el cálido sol de afuera muchas vidas, tus ojos se han acomodado a él, han perdido la flexibilidad. Necesitan un ajuste. Cuando uno entra a la casa, le lleva un ratito, algo de tiempo y de paciencia. No te apresures.

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.

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. Límitate 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, una definición correcta y precisa:

Es ser testigo.

LA MEDITACIÓN ES CIENTÍFICA

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 prerequisite, 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.

LA MEDITACIÓN ES SILENCIO

La mente implica palabras; el yo, silencio. La mente no es sino la sumatoria de todas las palabras que has acumulado. El silencio es algo que siempre ha estado contigo, no es una acumulación. Éste es el significado del yo: es tu cualidad intrínseca. Sobre el fondo del silencio, continúas acumulando palabras, y la sumatoria de todas las palabras es lo que se conoce como mente. El silencio es meditación. Es una cuestión de cambiar la percepción de la forma, de desviar la atención de las palabras hacia el silencio, que siempre ha estado allí.

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, siempre vives el ahora, el aquí y ahora. 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, 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 UN DON

Estar en silencio es el arte más simple del mundo. No es una acción, sino una no acción. ¿Cómo puede resultar dificultoso?

¡Te estoy mostrando el camino de la iluminación a través de la pereza! No hay que hacer nada para alcanzar la, 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, mas no al modo norteamericano... Puesto que he visto tantos libros norteamericanos titulados *Cómo relajarse*, en los que el título mismo indica que el autor no sabe nada acerca de la relajación: no hay "cómo".

Sí, está bien: *Cómo reparar un automóvil*: tienes que hacer algo. Pero no hay acciones como tales en lo concerniente a la relajación. Simplemente, no hagas nada. Sé que te resultará algo

difícil al comienzo. No se debe a que sea dificultoso relajarse, sino a que te has vuelto adicto a la necesidad de hacer algo. Llevará un tiempo superar esa adicción.

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 cómo un observador que desde la montaña contempla lo que sucede en el valle. Es un don, no un arte.

La meditación no es una ciencia, no es un arte. Es un don; no más que eso. Todo lo que necesitas es un poco de paciencia.

Los viejos hábitos habrán de perdurar; las ideas seguirán precipitándose. Y tu mente siempre está como si fuera la hora pico, con el tránsito apretado. Tu cuerpo no está acostumbrado a sentarse en silencio: te moverás y te darás vuelta. No hay de qué preocuparse. Simplemente, observa que el cuerpo se está moviendo y se está dando vuelta, que la mente está convulsionada, llena de ideas (consistentes, inconsistentes, fútiles), fantasías, sueños. Quédate en el centro, observando.

Todas las religiones del mundo le han enseñado a la gente a hacer algo: detener el proceso de pensamiento, forzar el cuerpo a asumir una postura inmóvil. En esto consiste el yoga: en una larga práctica para forzar al cuerpo a una postura inmóvil. Pero un cuerpo forzado no está inmóvil. Y las oraciones, las concentraciones, las contemplaciones de todas las religiones hacen lo mismo con la mente: la fuerzan, no permiten que los pensamientos fluyan. Sí, tienes la capacidad de hacerlo. Y, si insistes, puedes detener el proceso de pensamiento. Pero esto no es lo real, es absolutamente fingido.

Cuando la inmovilidad viene por sí misma, cuando el silencio se instala sin que hagas esfuerzo alguno, cuando contemplas los pensamientos y llega un momento en que empiezan a desaparecer las ideas y comienzan a producirse silencios, es hermoso. Los pensamientos se detienen por sí solos si no te identificas, si continúas en la posición del testigo y no dices: "Éste es mi pensamiento."

No dices: "Esto está bien; esto está mal", "Esto debería estar allí" y "Esto no tendría que estar ahí". Si lo hicieras, ya no serías un observador: tendrías prejuicios, ciertas actitudes. Un observador no tiene prejuicios, no emite juicios de valor; sólo refleja lo que ve, como un espejo.

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.

Debes haber visto a la gente que junta antiguas estampillas de correo. Cada uno tiene una colección diferente; la cantidad puede ser diversa, por lo tanto el tiempo que le lleve a cada uno será diferente; pero trata de seguir como testigo hasta tanto puedas hacerlo. Y esta meditación no necesita un tiempo especial. Puedes limpiar el piso y permanecer en silencio observándote a ti mismo limpiando el piso.

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 ENCANTO

La meditación es simplemente sentirse encantado de la propia presencia. La meditación es el encanto de la propia existencia. Es muy simple: un estado de conciencia en completa relajación, en el cual no haces nada. Cuando llega el momento de actuar, te pones tenso. De inmediato llega la ansiedad. ¿Cómo hacer? ¿Cómo lograrlo? ¿Cómo no rendirse? Ya has avanzado hacia el futuro. La meditación consiste simplemente en existir, sin hacer nada: ni acciones, ni pensamientos, ni emociones. Simplemente existes, y sólo te sientes encantado.

¿De dónde proviene este encanto cuando no estás realizando actividad alguna? No viene de ninguna parte, o bien procede de todas partes. No hay razones para él, pues la existencia está hecha de un material llamado júbilo. Éste no requiere de causa, de razón alguna. Si estás triste, tienes un motivo para estarlo. Si estás feliz, simplemente lo estás: no hay razones para ello. Tu mente tratará de encontrar una razón, porque no puede creer en lo inmotivado, por no poder controlarlo. Con lo inmotivado, la mente se torna simplemente impotente. Por eso, la mente sigue hallando una u otra razón. Pero quiero decirte que, cuando estás feliz, no hay razón alguna para ello. Cuando estás triste, tienes algún motivo para estarlo. Esto se debe a que la felicidad no es sino el material del cual estás hecho. Es tu propio ser, tu esencia más íntima. El júbilo es tu esencia más íntima.

Mira los árboles, los pájaros, las nubes, las estrellas... Y, si tienes ojos para ello, serás capaz de ver que la existencia toda está llena de alegría. Todo es simplemente dicha. Los árboles son felices sin razón alguna; no van a ser primeros ministros ni presidentes, no se volverán ricos ni recibirán nunca un resumen bancario. Contempla las flores: no hay motivos. Es simplemente

increíble lo alegres que son las flores.

La existencia toda está hecha del material llamado alegría.

LA MEDITACIÓN ES DESCANSO

Cuando digo "Abandona el yo y la mente", no quiero decir que ya no puedas utilizar la mente. De hecho, cuando no te quedas pegado a la mente, puedes usarla mucho mejor, de manera mucho más eficiente, porque la energía que usabas para adherirte a ella queda disponible. Y, cuando no estás continuamente en el terreno de la mente, las veinticuatro horas del día centrado en ella, también le das a la mente un tiempo de descanso.

¿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 MEDITACIÓN ES VOLVER A CASA

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 Ser iluminado, 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. No creas una dicotomía. No dices: "Estoy afuera de mi casa, ¿cómo puedo entrar?" No dices: "Estoy dentro de mi casa, ¿cómo puedo salir?" Hay sol afuera, está cálido y agradable. Te sientas afuera, en el jardín. Luego, hace más y más calor, y comienzas a transpirar. Entonces, ya no es agradable: simplemente, te levantas y entras a la casa. Allí está fresco; no es incómodo. Ahora, está agradable. Sigues entrando y saliendo.

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. No se queda estancado en ningún lugar. De la plaza comercial al monasterio, de estar extrovertido a estar introvertido. Sigue moviéndose continuamente, pues éstas son sus dos alas, no se oponen. Pueden estar equilibradas en direcciones opuestas; tienen que estarlo. Si las dos alas estuvieran del mismo lado, el pájaro no podría levantar vuelo hacia el cielo. Deben estar en equilibrio, tienen que estar en direcciones opuestas, pero igual pertenecen al mismo pájaro y le sirven al mismo pájaro. Tu interior y tu exterior son tus dos alas. Hay que recordar esto con mucha profundidad, ya que hay una posibilidad... de que la mente tenga una tendencia a quedarse estancada. Hay gente que se queda estancada en la plaza comercial y dice que no puede salir de ella y que no tiene tiempo para la meditación. Afirman que, aunque tuvieran tiempo, no sabrían cómo meditar y que no creen que sean capaces de hacerlo. Dicen ser mundanos: ¿cómo podrían meditar? Son materialistas: ¿cómo podrían meditar? "Desgraciadamente, soy extravertido, ¿cómo volverme hacia mi interior?", dicen. Han elegido una sola de sus alas. Y, por supuesto, es natural que esto provoque cierta frustración. Con una sola ala, seguro que habrá frustración.

Por otro lado, hay gente que se cansa del mundo y escapa de él: acuden a los monasterios y al Himalaya, se transforman en monjes. Empiezan a vivir aislados, forzándose a una vida de encierro en sí mismos. Cierran los ojos, cierran todas sus puertas y sus ventanas, se transforman en mónadas (sin ventanas) de Leibnitz y entonces se aburren.

En la plaza comercial, estaban hartos, estaban cansados, frustrados. Se estaba transformando en un manicomio; no podían hallar descanso. Había demasiadas relaciones y pocas vacaciones, no tenían espacio suficiente para ser ellos mismos. Estaban cayendo en las cosas, perdiendo su esencia. Se volvían cada vez más materialistas y cada vez menos espirituales. Estaban perdiendo su rumbo. Estaban perdiendo la conciencia misma de existir. Huyeron. Hartos, frustrados, se escaparon. Ahora, están tratando de vivir aislados, haciendo una vida introvertida. Más tarde o más temprano, se aburren. Nuevamente, han elegido otra ala, pero otra vez eligen una sola. Éste es el camino de una vida asimétrica. Han caído nuevamente en la misma falacia pero del polo opuesto.

No estoy a favor ni de ésta ni de la otra. Me gustaría que fueras capaz de permanecer en la plaza comercial y, al mismo tiempo, de ser meditativo. Me gustaría que te relaciones con la gente, que ames, que te muevas en miles de relaciones (que te enriquecen) y aun así puedas cerrar las puertas y a veces puedas tomarte un descanso de toda relación, para poder relacionarte también con tu propio ser.

Relaciónate con otros, pero también contigo mismo. Ama a los demás, pero también a ti mismo. ¡Sal! El mundo es hermoso, está lleno de aventuras; es un desafío, y te enriquece... ¡No te pierdas la oportunidad! Siempre que el mundo llame a tu puerta y te convoque, ¡ve! Enfrentalo sin temor: no hay nada que perder; tienes todo por ganar.

Pero no te pierdas. No sigas más y más hasta perderte. A veces, retorna a casa. A veces, olvídate del mundo: esos son los momentos de meditación. Cada día, si quieres ser equilibrado, debes equiparar lo interior y lo exterior. Ambos deben tener el mismo peso, de manera que tu interior nunca se torne asimétrico.

Esto significa la afirmación del maestro zen: "Camina en el río, pero no dejes que el agua te toque los pies." Está en el mundo, pero no seas del mundo. Está en el mundo, pero no dejes que el mundo esté en ti. Cuando llegas a casa, llegas a casa: como si el mundo entero hubiera desaparecido.

Enseñanzas extractadas de los Maestros