

## **M1. 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 penar: 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.

Por eso quiero cortar esto de raíz desde el principio. 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. 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.

Pero gozar de la vida es el camino hacia dios. ¡Danza tu camino hacia Dios, ríe tu camino hacia Dios, canta tu camino hacia Dios!