**El arte de la meditación** es una manera de ponerse en contacto con la realidad. Y la razón para meditar es que la mayoría de las personas civilizadas han perdido el contacto con la realidad. Confunden el mundo tal como es con el mundo tal como ellos lo piensan, tal como hablan de él y lo describen. Porque por una parte está el mundo real y por otra hay todo un sistema de símbolos ―referentes a ese mundo― que llevamos en nuestra mente. Son símbolos muy, muy útiles; toda la civilización depende de ellos. Pero, como todas las cosas buenas, tienen sus desventajas, y la principal desventaja de los símbolos es que los confundimos con la realidad, de la misma manera que confundimos el dinero con la auténtica riqueza y nuestro nombre, la idea y la imagen que tenemos de nosotros mismos, con nosotros.

Por cierto, que, desde el punto de vista de un filósofo, "realidad" es una palabra peligrosa. Un filósofo me preguntará qué quiero decir al hablar de "realidad". ¿Estoy hablando del mundo físico de la naturaleza, de un mundo espiritual o de qué? Tengo una respuesta muy simple: cuando hablamos del mundo material usamos, de hecho, un concepto filosófico. De la misma manera, si decimos que la realidad, en sí misma, no es un concepto. La realidad es ... (sonido de un gong). Y no le daremos nombre.

Es asombroso todo lo que no existe en el mundo real. Por ejemplo, en el mundo real no hay cosas ni hay sucesos. ¡Lo cual no significa que el mundo real sea un vacío totalmente informe y sin interés! Significa que es un maravilloso sistema de danzas y vibraciones en medio del cual vislumbramos cosas y sucesos, de la misma manera que proyectamos imágenes sobre una mancha del Rorschach o escogemos en el cielo determinados grupos de estrellas y los llamamos constelaciones. Pues bien, en la visión de nuestra mente y en nuestro sistema de conceptos hay grupos de estrellas, pero no están allá fuera, como constelaciones ya agrupadas en el cielo. De la misma manera, la diferencia entre cada uno de nosotros y el resto del universo no es más que una idea, no una verdadera diferencia. La meditación es un camino por el cual llegamos a sentir nuestra inseparabilidad básica de la totalidad del universo. Lo que es cesariano para eso es que nos callemos, que nos silenciemos interiormente e interrumpamos la cháchara interminable que nos resuena dentro del cráneo.

La mayor parte de nosotros pensamos de manera compulsiva durante todo el tiempo; hablamos con nosotros mismos. Si todo el tiempo estoy hablando, no oigo lo que alguien tenga que decirme. Exactamente de la misma manera, si pienso todo el tiempo, es decir, si estoy continuamente hablando conmigo mismo, no tengo nada en qué pensar, a no ser pensamientos, ideas. Por ende, estoy viviendo totalmente en el mundo de los símbolos sin estar jamás en relación con la realidad. Y quiero ponerme en contacto con la realidad: ésa es la razón básica para la meditación.

Hay otra razón, pero es un poco más difícil de entender. Podríamos decir que la meditación no tiene una razón o que no tiene un propósito. En ese aspecto no se parece a casi ninguna otra cosa de las que hacemos, salvo, quizás, a tocar música y a bailar. Al tocar música no lo hacemos con el propósito de llegar a cierto punto, digamos el final de la composición. Si tal fuera el propósito de la música, es evidente que los ejecutantes más rápidos serían los mejores. Tampoco cuando bailamos nos proponemos llegar a un determinado lugar del suelo, como cuando hacemos un viaje. Cuando bailamos, la meta es el viaje mismo, tal como cuando tocamos música, la meta es tocar. Y exactamente lo mismo es válido para la meditación. La meditación es el descubrimiento de que siempre estamos llegando en el momento inmediato a la meta de la vida.

Por consiguiente, si uno medita por un motivo ulterior, es decir, por una mejora mental o del carácter, para ser más eficiente en la vida, tiene los ojos puestos en el futuro y no está meditando. El futuro es un concepto ¡algo que no existe! ¡No hay nada que sea "mañana"! Ni jamás lo habrá, porque el tiempo es siempre ahora. Esa es una de las cosas que descubrimos cuando dejamos de hablar con nosotros mismos y dejamos de pensar. Nos encontramos con que no hay más que un presente, únicamente un eterno ahora.

Cuando uno medita no lo hace por ninguna razón, en absoluto, a no ser por el placer de hacerlo. Y aquí enunciaría el principio fundamental de que la meditación ha de ser grata; no es algo que se hace como un penoso deber. El problema de la religión actual es que está enormemente mezclada con deberes y obligaciones temibles y desagradables. Cosas que se hacen porque "son buenas para uno". Es una especie de auto-castigo. La meditación, cuando se practica correctamente, no tiene nada que ver con eso; es una especie de comprensión y disfrute del presente, una suerte de fascinación ante el eterno ahora, que nos conduce a un estado de paz en el que podemos entender que el sentido de la vida, el ámbito donde se da, es simplemente aquí y ahora.