



# **SIÉNTATE COMO UN BUDA**

Guía de bolsillo para meditar

**Lodro Rinzler**

**K**airós

Lodro Rinzler

---

**Siéntate como un Buda**

*Guía de bolsillo para meditar*

*Traducción de Miguel Portillo*

Título original: SIT LIKE A BUDA: *A Pocket Guide to Meditation* by Lodro Rinzler

2014 by Paul Rinzler

Publicado de acuerdo con Shambhala Publications Inc.,  
Boston

De la edición en castellano:

2015 by Editorial Kairós, S.A.

Fotocomposición: Beluga & Mleka. Córcega, 267,08008  
Barcelona

Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Impresión y encuadernación: Romanyá-Valls. Verdaguer,  
1.08786

Primera edición: Mayo 2015

ISBN: 978-84-9988-448-6

Para Milo, que es pequeño.  
Que esto te beneficie  
cuando seas más grande.

# Introducción

Me criaron como budista. Empecé a practicar budismo a edad muy temprana. Empecé a enseñarlo a los dieciocho años. Pero no ha sido el budismo lo que me ha convertido en lo que soy. Ha sido la meditación. La práctica de la meditación me ha calmado cuando me he sentido ansioso, me ha ablandado cuando levanté muros rodeando mi corazón abierto, y me ha permitido estar más presente tanto en los aspectos placenteros como dolorosos de mi vida. Todo el contento que he hallado en esta vida se lo debo a la práctica de la meditación. Dicho lo cual me siento honrado de poder ofrecerte este libro, que te ayudará a poner en marcha tu práctica de meditación.

A los dieciocho años entré en la Universidad Wesleyan y no tardé en empezar a buscar una comunidad con la que meditar. Fui poniendo carteles por todas partes y en la primera reunión se presentó bastante gente. ¿Cuál era el problema? Nadie sabía cómo meditar. En el campus de la universidad no existían muchos recursos para practicar meditación. Cuando hablé del tema con un mentor, me señaló que yo ya había asistido a diversos retiros que eran requisitos previos en la formación de un instructor de meditación. «¿Por qué no lo haces tú?», me dijo. Al cabo de unos pocos meses estuve preparado y me arranqué para ofrecer meditación a otros por primera vez.

Me gustaría creer que en los más de doce años que vengo ofreciendo instrucción sobre meditación he ido mejorando. Aunque las palabras que pronuncio cuando ofrezco instrucción no hayan modificado sustancialmente mi

comprensión de las mismas. Cuando apareció mi primer libro, *El Buda entra en un bar*, me encontré viajando mucho y ofreciendo meditación a nuevos practicantes por toda Norteamérica. Conocer a miles de personas en los últimos años me ha suavizado, y me ha permitido retinar aquello de lo que hablamos cuando tratamos de la meditación.

Nunca me he sentado para intentar escribir todo un libro dedicado únicamente a la práctica de la meditación. Aunque ya he presentado antes estas enseñanzas verbalmente, me preocupa que la experiencia de la meditación y la manera en cómo ha afectado a mi vida pudiera perder su sentido al verterlas en estas páginas. Espero que este volumen sea útil, que te ayude a la hora de establecer una práctica de meditación. Si no (y aunque lo consiga), házme-lo saber. Lograr que una práctica de meditación funcione constituye un largo viaje, y yo estoy aquí para ayudarte lo mejor que pueda. Es fácil dar conmigo mediante el correo electrónico, en Facebook y en Twitter, y regularmente subo vídeos sobre meditación en YouTube.

Yo ya llevo un tiempo con una práctica de meditación establecida que me ha cambiado de formas milagrosas. Continúa permitiéndome estar más presente y ser más compasivo. Si sigues leyendo este libro creo que también podrás establecer una práctica de meditación y ver los resultados de esta experiencia transformadora. Se trata de una especie de experimento, y esta lectura se basa en que realmente lleves a cabo la práctica que se presenta en estas páginas. Concédele una oportunidad a la meditación y únete a mí en este experimento, ¿vale? Te lo vuelvo a repetir: estoy aquí para ti; lo haremos Juntos.

Lodro Rinzler  
6 de Junio de 2013  
Brooklyn Nueva York

# Primer paso: entérate del porqué

Siempre que alguien me dice que le interesa la meditación, le pregunto por qué. A veces esas personas parecen sorprenderse, creyendo que debería sentirme encantado de saber que les interesa el tema aunque sea superficialmente. A menudo lo estoy, pero me limito a mostrar un rostro impassible. Sin embargo, me he dado cuenta de que si alguien no tiene claro por qué quiere meditar no tardará en descubrir que la meditación no es necesariamente fácil y acabará desanimándose ai poco tiempo, sin llegar a profundizar.

De la misma manera, cuando ofrezco instrucción sobre meditación a través de clases o en jornadas abiertas en centros de meditación, siempre empiezo con esta pregunta: «¿Por qué queréis meditar?». El año pasado estuve en Washington, la capital, y me encantó y sorprendió a la vez ver cuánta gente apareció un jueves por la noche para asistir a mi charla. «¿Qué os empuja a venir aquí, a un centro de meditación, un jueves por la noche? —pregunté— Para citar a Jay-Z, podríais estar en cualquier sitio del mundo ahora mismo, pero aquí estáis, conmigo. En la tele ponen esta noche un estupendo capítulo de *Parks and Rec*\*. ¿Alguien quiere compartir sus motivos?». Un joven levantó la mano. Debía de tener veintipico años. Alguien le pasó el micrófono: «Bueno, pues... —empezó diciendo— la meditación parece chachi así que pensé en probar. Además, tengo un DVR, así que no me perderé el capítulo de *Parks and Rec*».

Menciono esta anécdota porque subyace algo bueno en ella: según mi experiencia, al preguntarle a la gente por qué le interesa la meditación, nunca existe la respuesta incorrecta. Aunque sea: «Voy a posponer mi rutina de ver la serie de televisión de los jueves porque tengo curiosidad».

Sí, vale, de acuerdo. Es una respuesta bastante rara. A menudo la gente dice que quiere ir menos estresada, vivir más en el momento o trabajar sus emociones con más fluidez. Lo bueno es que la meditación ayuda en todo eso. Solo tienes que ser constante. Para ayudarte a obtener esa constancia he diseñado diez pasos que, si se siguen semi-regularmente, te proporcionarán una sólida práctica de meditación que podrás realizar en casa. Al finalizar este libro no solo sentirás más confianza en cuanto a saber cómo meditar, sino que, lo ideal sería que la meditación se hubiera convertido en parte de tu vida cotidiana.

El primer paso trata de conocer tus motivos, tu intención. Regresaremos a ello en un minuto. El segundo paso es aprender una técnica de meditación. El tercer paso es cultivar dos herramientas necesarias para una intensa práctica meditativa: atención plena (mindfulness) y presencia o conciencia. El tercer paso es aprender a ser constante, regular. El quinto paso es desarrollar una profunda comprensión de la delicadeza. El sexto paso es descubrir cómo trabajar con los obstáculos que surgen en la meditación. El séptimo paso es aprender a evitar quedarse enganchado a las emociones. El octavo paso es conectar con tu estado inherente de paz. El noveno paso es convertirte en un practicante dhármico o auténtico. El último paso, el décimo, es aprender a permanecer en el momento presente cuando no estés sentado en el cojín de meditación.

Creo de verdad que si sigues estos diez pasos no solo habrás iniciado una práctica de meditación, sino que comprobarás cómo te afecta positivamente de todas las maneras. No obstante, ahora no podemos evitar la fastidiosa pregunta acerca de: «¿Por qué empezar, de entrada?».

## Ejercicio para descubrir «el porqué»

Nos dedicaremos a la postura formal de meditación en el capítulo siguiente, pero por el momento vamos a hacer algo de calentamiento sentándonos derechos y tomándonos un minuto para comprobar la postura. Realiza un examen somero, empezando por los pies hasta llegar al cráneo. Si percibes que estás especialmente tenso en alguna zona, aporta una sensación de relajación a la misma. Una vez que te sientas un poco más afianzado, respira hondo unas cuantas veces. Relájate.

A continuación dirige toda tu atención a esta sencilla pregunta: «¿Qué motivos tengo para querer meditar?». Fíjate en las respuestas que aparecen como contestación. El propósito de esta contemplación no es centrarse en una respuesta y determinar si es lógica. Permite que emerja cualquier respuesta en tu mente, que desaparezca o regrese. Tu misión es regresar a la pregunta. Si te distraes y empiezas a pensar en lo que almorzaste, no te fustigues. Límitate a repetirte la pregunta a ti mismo: «¿Qué motivos tengo para querer meditar?».

Comprueba si puedes concentrar la mente en esta única pregunta durante tres minutos. Si lo deseas, puedes utilizar un cronómetro. Al final de ese período, deja de lado la pregunta por completo y respira hondo unas cuantas veces. Al salir de ese período de contemplación he de preguntarte: ¿alguna de esas respuestas te dio la impresión de ser genuina? ¿Hubo alguna que apareció continuamente? De ser así, ¿conoces ahora tus motivos para emprender este camino de la meditación?

## Siempre tienes una intención

Existe una razón para que te insista con esta pregunta en particular. Se trata de que ya vives una vida con una intención, incluso aunque no seas consciente de ello. Para aclarar esta cuestión definiré unos límites: existe una diferencia entre una intención consciente y una inconsciente. Una intención consciente es cuando puedes sintonizarte con tu vida y demostrar que eres lo suficientemente consciente como para poder articular la lógica que subyace al motivo por el que haces cualquier cosa. Así que, si alguien te pilla pasando mucho tiempo en Facebook y te preguntan por qué lo haces, lo cierto es que tienes una respuesta, en lugar de decir: «No lo sé. ¿Porque me aburro?». Una intención inconsciente es precisamente ese tipo de respuesta: es cuando permites que tus caprichos y pautas habituales aparten tu atención de una actividad y te lleven a la siguiente sin pensártelo.

Tomemos un ejemplo muy común de tener una intención consciente frente a una inconsciente. Sales con los amigos un sábado por la noche. Sabes que beberás y que probablemente bailarás, tal vez hables con miembros del sexo que te atrae, e incluso puede que tengas un rollo o algo. Estupendo. De verdad. Me parece genial. Enrollarse es chachi. Es decir, siempre que pretendas hacer todo eso conscientemente, tras cierto nivel de reflexión. Eso implica que cuentas con la intención consciente de hacer lo que sea que hagas el sábado por la noche.

Pero lo más corriente es salir con amigos, iniciar una nueva relación o cambiarnos de trabajo sin tener claro por qué lo hacemos. Nunca nos paramos a desarrollar una intención consciente y el resultado es que las cosas tienden a complicarse.

Retomando nuestro ejemplo, podrías haber tenido una mala semana y decides salir directamente desde el trabajo. Sientes como si no hubiese tiempo para tranquilizarte y reflexionar e intentar vivir con una intención consciente. Así que bebes más de la cuenta para olvidarte de los capullos

con los que trabajas, y como has bebido de más acabas tropezando mientras bailas, haciendo el ridículo ante aquellas personas con las que quieres enrollarte, y continúas bebiendo para evitar tener que lidiar con ninguna de esas tempestuosas emociones de agresividad y ridículo. Luego rematas vomitando los *gin-tonics* sobre esas personas, al final de la noche. Una genial elección de bebida, dicho sea de paso.

Rebobinemos y recorramos el mismo escenario, pero con una intención consciente. Sales del trabajo, pero decides darte un respiro primero. Das un paseo o te sientas en el parque, o bien te pasas por casa para darte una ducha. Te tomas algo de tiempo y reflexionas acerca de la Jornada, permites una transición entre el trabajo y la diversión y luego contemplas: «¿Qué intención tengo esta noche?». Unos minutos después de haber retomado la pregunta (aunque estés haciendo la compra o de paseo), te das cuenta de que lo que quieres es conectar con esos amigos a los que vas a ver porque tienes la impresión de que no os veis lo suficiente. Sales y, en lugar de echar a perder la situación, disfrutas de unas cuantas copas con ellos, os relajáis y restablecéis el contacto. Todo está bien, tanto si bailas como si conoces a otra gente, porque estás viviendo en sintonía con tu intención consciente.

Esta es la alambicada respuesta a la pregunta con la que te azuzo sobre descubrir tus motivos personales para practicar meditación. Es porque estoy convencido de que cuando vives tu vida en sintonía con intenciones conscientes, a diferencia de a remolque de las inconscientes, es posible vivir una vida más plena y feliz. Y vomitar menos.

## Es importante

Por lo general, no me muestro tan pesado al principio de mis libros, pero este me da la impresión de que es un

paso fundamental en nuestro periplo juntos, así que me ha parecido que es necesario que lo hagamos bien. La razón de su importancia estriba en que la práctica de la meditación es difícil. Vaya, ya lo he dicho. Lo admito. Cuenta con toneladas de beneficios, que van desde mejorar, pasando por reducir el estrés hasta un disfrute general de la vida, pero se trata de un largo viaje y las indicaciones que señalan hacia el éxito no siempre resultan obvias. Así que, cuando te sientas desanimado (más sobre el desánimo en el capítulo 6), puedes volver la vista atrás, a este principio fundamental y decir: «Ah, sí. Esa es la razón por la que estoy haciendo esto. Quiero ser más delicado/más consciente/ir menos estresado todo el tiempo». Contar con ese sólido entendimiento acerca de por qué estás haciendo este trabajo (tengamos claro que se trata de un trabajo) te ayudará a largo plazo.

De hecho, si ahora tienes tu intención clara escríbela. Incluso te proporcionamos sitio para que lo hagas al final de esta página. Escríbela. Solo lo sabrás tú. O sí quisieras que la conocieran otras personas, no tienes más que enviármela por correo electrónico y luego hacerme saber cómo ha funcionado una vez que hayas acabado de leer el libro. Tu intención puede variar un poco o cambiar muchísimo a lo largo de los siguientes pasos para establecer tu práctica de meditación, pero la que tienes clara ahora es estupenda para empezar. ¿Sabes por qué? Genial. Ahora pasemos a la acción.

Mi intención para empezar a meditar es:

---

---

---

## Segundo paso: aprende la técnica de meditación

La práctica meditativa que seguiremos en este libro se llama *shamatha* o meditación de calma interior. Existen muchas y diversas formas de meditación que pueden practicarse con distintos fines. Algunas prácticas de meditación pueden ayudarte a que concilies el sueño con más facilidad, por ejemplo. Esta que tratamos es justo lo contrario, aunque tiene un efecto calmante. *Shamatha* tiene por objeto despertarte.

Si quieres estar más presente en tu trabajo, esta es tu práctica. Si lo que buscas es conectar con los amigos y la familia de manera genuina, esta es tu práctica. Si lo que buscas es estar presente para los elementos tanto agradables como dolorosos de tu vida, esta es tu práctica. *Shamatha* te despierta a lo que sucede en este preciso instante, enseñándote a prestar atención a algo que encarna este preciso momento: la respiración.

La respiración es siempre nueva, fresca. Siempre es lo que ocurre ahora mismo. Nacimos respirando y respiraremos hasta que muramos. Está siempre con nosotros. Y, no obstante, no pensamos en ella. No hemos dedicado ningún tiempo a contemplar algo tan sencillo y natural como la respiración. Hasta ahora.

Esta práctica en concreto se remonta a los tiempos del Buda. Antes de ser el Buda, fue un príncipe llamado Siddhartha Gautama. Se crió y creció en un entorno muy protegido y no conoció el sufrimiento ni en la infancia ni en la

adolescencia. Finalmente, sintió curiosidad acerca de lo que sucedía más allá de los muros de palacio, así que, sin el consentimiento de su padre, salió en un carruaje. En su encuentro con el mundo exterior tuvo la primera vislumbre del sufrimiento: vio la vejez, la enfermedad y la muerte. También vio a un asceta y, sintiéndose abrumado por la comprensión del sufrimiento, decidió elegir el camino espiritual, en lugar del regio que le correspondía.

Siddhartha se escabulló del hogar paterno y a lo largo de sus veinte y treinta años de edad exploró diversas prácticas espirituales y aprendió una amplia variedad de técnicas de meditación que apuntaban hacia distintos objetivos. Las dominó con rapidez y luego continuó adelante para hallar alguna práctica nueva, pues ninguna de las que había conocido hasta entonces pudo aliviar esa sensación de sufrimiento que había descubierto.

Finalmente se sentó bajo un árbol y se dijo: «Voy a meditar un poco en la respiración». Lo hizo y decidió no incorporarse hasta alcanzar la iluminación. Consiguió por fin su objetivo: experimentó el nirvana. Antes de ser una banda *grunge* de los años 1990, *nirvana* era un término reservado únicamente para la realización de un estado de paz. A menudo, cuando la gente piensa en nirvana, piensa en alguien sentado y flipado. Pero eso no es lo que Siddhartha realizó.

Cuando Siddhartha alcanzó la iluminación, o nirvana, sintonizó con la realidad tal cual es. No con su idea acerca de lo que debería ser la realidad, ni ninguna noción trascendente de lo que podría ser, sino que despertó a cómo son las cosas. Eso es la iluminación. Por eso fue conocido como un *buddha*, o «uno que ha despertado».

Ai iniciar esta sencilla práctica realizada por el Buda, estás comprometiéndote a despertar.

Tal vez no sientas el deseo de alcanzar la iluminación total, y eso está bien, en serio, pero la idea de estar más despierto y en sintonía con tu vida podría sonar atractivo. Te-

niendo esa aspiración en mente, pasemos revista a las instrucciones concretas para la meditación *shamatha*.

## El cuerpo

Empieza adoptando una postura sentada cómoda, sobre un cojín o en el suelo. Si sentarte en el suelo te hace daño, puedes hacerlo en una silla. En cualquier caso, siéntate con el trasero reposando firmemente en el centro del asiento. Has de sentirte asentado físicamente, lo cual te ayudará a asentarte mentalmente. Siente el peso de tu cuerpo sobre la tierra. Si estás sobre un cojín, cruza libremente las piernas, con las rodillas cayendo un poco por debajo de los huesos de la cadera. Si estás en una silla, apoya los pies firmemente sobre el suelo, separándolos entre sí a una distancia similar a la existente entre las caderas.

A partir de esta base firme te expandes hacia arriba, hacia el cielo. Estira la columna a fin de sentarte derecho» No eches los hombros hacia atrás o acabarás con molestias y dolores. De hecho, lo que conviene es que conectes con la curvatura de la columna y la uses como base de apoyo. Si visualizar te ayuda, te recomiendo que imagines un cordel en la coronilla de la cabeza que tira hacia arriba. Somos muchos los que hemos pasado décadas encorvados, como nos sentamos al leer, trabajar con el ordenador y demás, así que no es raro que al principio pueda resultar incómodo e incluso algo difícil. Te aseguro que con el tiempo se vuelve mucho más fácil, Pero por ahora, esfuérzate, por favor, en mantener esta postura derecha. No te apoyes en el respaldo si estás sentado en una silla.

A continuación, suelta un instante las manos a los costados. Dobla los brazos a la altura de los codos y repásalas, con las palmas hacia abajo, sobre los muslos de las piernas. Esta postura en concreto debería proporcionarte algo más de apoyo para la espalda. Tal vez observes que en algunas