

Tienes todo lo que necesitas

Si estás inspirado para establecer una práctica de meditación personal o explorar las enseñanzas budistas, ¿cuál es la mejor manera? Para muchos de nosotros el camino es muy distinto ahora de como solía ser.

Según la tradición los aspirantes a estudiantes debían emprender a menudo un viaje difícil para encontrar un maestro auténtico y recibir enseñanzas de este maestro. Después de ser aceptados por él podían apoyarse en la *sangha*, la comunidad de compañeros practicantes, para recibir ayuda en la práctica y en el estudio.

Hoy en día hay quien sigue escogiendo el camino tradicional de encontrar un maestro y unirse a una sangha, pero muchos de los interesados en la práctica y filosofías budistas no se inclinan por comprometerse con un maestro concreto ni una organización, o no tienen acceso directo a un profesor del dharma ni a una comunidad de practicantes, o no están listos en su camino espiritual para dar ese paso.

Aunque sea un reto la buena noticia es que si vas por tu cuenta tienes los recursos que necesitas. Según el dharma nos inclinamos de manera natural hacia el despertar igual que una planta busca el sol. Somos así.

Hoy en Occidente abundan más que nunca los libros de dharma, cursos, revistas y profesores dhármicos. Hay vídeos de YOUTUBE de maestros famosos al alcance de la mano. Se puede encontrar en la red una cantidad abrumadora de artículos sobre budismo y, quien plantee en GOOGLE incluso las más oscuras cuestiones sobre dharma, encontrará una variedad de respuestas. No falta la información ni tampoco la desinformación.

Pero incluso con todos estos recursos, cuando se trata de ponernos a ello, convertirse en un practicante es un proyecto de *hágalo-usted-mismo*. Afortunadamente, aunque estás solo, puedes aprender de la experiencia de otros. Aquí van algunas indicaciones sencillas que pueden ayudar a establecer una práctica de meditación y progresar en el camino de dharma.

Perspectiva

Volver una y otra vez a la inspiración inicial

Algo te inspiró para intentar hacer la práctica de meditación de la que has oído hablar. Se han unido muchos factores para traerte a este punto, empujándote y tirando de ti hacia adelante.

Al encarar los retos es bueno regresar repetidas veces a la inspiración inicial, cuando algo fundamental se abrió en ti. Quizá pienses que estás empezando ahora pero tu camino se inició hace mucho.

No aplicar una perspectiva demasiado estrecha de la práctica

He aquí una ecuación sencilla: la práctica es igual a la meditación más la post-meditación. La realidad es que pasamos mucho más tiempo en la vida cotidiana que en la meditación formal. Se puede considerar que la meditación es lo importante y el resto de la vida sigue igual pero, en vez de pensar en la práctica como algo que uno hace, que comienza y finaliza, se puede cambiar la perspectiva y pensar que uno ya es un practicante y todo lo que se hace se convierte en práctica.

Ser un estudiante permanente

Hay un dicho que indica que “si el estudiante está preparado, el maestro aparecerá”. He pensado en esto muchísimo. Hay quien se siente mal al oírlo porque piensa que cuenta con algo malo en su interior y que no está listo, ya que ningún maestro se ha materializado de forma mágica en su puerta. Pero entiendo que si se mantiene una actitud de estudiante entonces se empieza a ver maestros en todas partes. El mundo entero comienza a estar lleno de enseñanzas que antes uno no había notado.

Asuntos prácticos

Planificar las sesiones de meditación a la semana

Cuando los estudiantes preguntaban a mi maestro, Chögyam Trungpa Rimpoché, sobre sus dificultades para mantener una práctica de meditación, Trungpa Rimpoché a menudo reducía su consejo a una cuestión de planificación.

El asunto es que si no se planifica un hueco para la meditación, no lo habrá. Es mejor decidir por adelantado el compromiso de meditación diaria y semanal, cuánto tiempo se quiere dedicar en vez de esperar a encontrarse con ánimo de hacerla... Se puede decidir la hora del día que mejor le funciona a uno, si hay días que haya que saltársela y si hay días en los que se puede alargar un poco más. Hay que mirar con realismo lo que se tiene por delante semanalmente y planificar la meditación según ese esquema.

Cronometrar las sesiones

Cuando te sientes a meditar decide por adelantado cuánto tiempo quieres hacerlo. Luego haz la práctica y no te preocupes sobre lo mal o bien que resulte.

A mí me gusta poner una alarma en el móvil y así no tengo que preocuparme del tiempo y me puedo centrar en la técnica. Hay aplicaciones estupendas como “Insight Timer” en las que se puede programar cuánto tiempo se quiere practicar: suena un gong al comienzo y al final de cada sesión, y además se puede ver cuánta gente está meditando al mismo tiempo.

Elegir el mismo sitio para meditar

Si se puede, es bueno dedicar un rincón de una habitación para meditar o un sitio fijo. Se puede dejar ahí un cojín o una silla que uses con ese propósito. Este sitio concreto sirve como recordatorio físico de la intención de practicar. Aunque no estés practicando es como si estuvieras invitando las vibraciones de la meditación al lugar en que vives. Hay a quien le gusta crear altares, colocar cuadros o estatuas en esa zona para acordarse de mantener una actitud de respeto y sacralidad en su vida.

Leer algo

Está claro que no hay que convertirse en un académico del budismo para involucrarse en la meditación pero es importante dedicar algún tiempo al estudio. Como ayuda a la práctica de meditación a veces menos es más, así que reflexionar sobre un pequeño párrafo al día puede ser alimento suficiente para tu intelecto.

A mí me gusta ir despacio y en profundidad cuando leo dharma, dándome tiempo a considerar por qué se ha dicho algo y contemplar cuántas capas de significado y cuántas implicaciones tiene. Me gusta tratar de expresar lo que he leído con mis propias palabras.

Ante todo es bueno equilibrar la práctica y el estudio. Si estás muy apegado a las palabras e intimidado por la práctica quizás necesites aumentar el lado práctico de las cosas. Si te encanta practicar pero te intimida el estudio tal vez necesites aumentar el trabajo con tu entendimiento intelectual.

Vida diaria

La vida diaria es una de las mejores ayudas para practicar porque se pueden encontrar oportunidades para cultivar comportamientos y actitudes que te preparan para ser un mejor practicante. Puedes poner a prueba los logros de la práctica al prestar atención a tu comportamiento y estilo de vida .

Se trata de una calle de doble dirección: el entrenamiento en la meditación se nutre y se refuerza al involucrarte con el mundo de manera amable y hábil, y como respuesta, tu implicación en el mundo se vuelve más eficaz al unírte al mismo con más atención y conciencia que has desarrollado al practicar la meditación formal.

Retos

La meditación es un reto. No es fácil mantener una práctica y todavía es más difícil si el meditador de *hágalo-usted-mismo* está solo, pero si estamos atentos a los retos cuando aparecen será más fácil manejarlos y continuar progresando.

Cada uno mezcla la práctica con su propia historia, estilo, hábitos y entendimiento, así que surgen distintos obstáculos y crisis para cada persona. Aun así es útil revisar algunos retos comunes que es muy probable que encuentres, eso te ayudará a no sorprenderte ni desanimarte tanto cuando aparezcan. Son cosas que se esperan y no signos de fracaso. En

realidad son un síntoma de que la práctica está empezando a madurar. La tradición dice que cuanto más progreso hay, más grande es el reto.

Aprender a meditar

El primer reto es encontrar instrucciones claras sobre cómo meditar para un meditador principiante de *hágalo-usted-mismo*. Hay muchas escuelas diferentes para aprender a meditar y necesitas escoger una técnica que tenga sentido para ti. Una vez que hayas decidido es importante explorar esa técnica y familiarizarte con ella a través de la experiencia directa, a través de la práctica.

Hacer algo repetidamente y bien dará más fruto que andar picoteando en una cosa y luego en otra, o que mezclar con la técnica de cortar y pegar. La práctica de meditación se llama práctica por una razón: lo mismo que un cantante practica haciendo escalas o que en yoga practicamos la *asana* del perro bocabajo, lo que importa es repetir, hacer algo una y otra vez.

Retos físicos

El segundo reto es acostumbrarse a la práctica de meditación a nivel físico. En general no estamos acostumbrados a sentarnos quietos durante un período largo, ni a sentarnos con las piernas cruzadas en un cojín de meditación.

Es común sentir dolores físicos de varios tipos mientras el cuerpo se ajusta a la práctica de meditación. Cuando esto ocurre, en vez de desanimarnos o asustarnos, es útil explorar las sensaciones que surgen. Algunos dolores parecen ir y venir, son furtivos, unas veces están y luego ya no. Si permanecen, puedes aliviar muchos dolores ajustando la postura para que sea más relajada y equilibrada.

Básicamente cuando un dolor persiste o crece tienes la opción de tolerarlo hasta que se extinga o darte un descanso. Te puedes cambiar a una silla o hacer unos estiramientos y volver. Como indicación para responder al dolor, intenta encontrar una zona media entre demasiado tenso y demasiado flojo.

También puedes tener alguna limitación física o de salud que debas atender. Como practicante de *hágalo-usted-mismo* necesitas encontrar una postura y un entorno para sentarte que te resulten útiles.

Mantenerse

Un tercer reto es entender si uno se mantiene en buena dirección. Sin un guía de meditación, ¿cómo sé si lo estoy haciendo bien?

Esto puede ser delicado y sutil. Realmente te sitúa en un punto crítico porque a menudo se dice que quien aprende por su cuenta tiene a un tonto por profesor. Pero algunas indicaciones pueden resultar útiles.

La primera es ser consciente de los puntos de vista fijos y las expectativas que uno lleva a la práctica. Cuando surgen hay que notarlas simplemente y regresar a la técnica.

Vigila los intentos de que coincida la experiencia con lo que crees que debe estar pasando. Hay que intentar mantenerse con la experiencia presente tal como es.

La tradición señala que la única medida para saber si la práctica de meditación se mantiene en buena dirección es ver si la cantidad de aferramientos, fijaciones conceptuales, hábitos y egocentrismo crece o disminuye.

Dudas

Otro obstáculo que debes observar es la duda: duda acerca de lo que haces y duda acerca de ti mismo.

Es fácil empezar a dudar de lo que haces sin los ánimos de un maestro y una comunidad. A la gente de tu alrededor puede que no le interese lo que haces o que incluso le asuste. Además estamos profundamente enredados en un mundo en el que dominan las suposiciones materialistas y no es fácil ir contra de la inercia de este paradigma.

Muchos albergamos además la duda profunda de si tenemos la capacidad suficiente para alcanzar el éxito como meditadores. Dudamos de nuestra propia naturaleza: nuestra bondad y nuestra capacidad de crecer. Por otra parte, un poco de desánimo es bueno porque las fantasías y expectativas no realistas empiezan a exponerse. Es realmente una oportunidad para soltar un montón de angustia mental y complejidades y volver a una relación más simple y sin adornos con la práctica, el mundo y contigo mismo.

Lo subyacente

La práctica de meditación es una manera de calmar y desacelerar la mente pero también conlleva un conocimiento profundo e intuiciones, y no siempre es fácil manejar lo que surge.

La meditación es como un espejo que te refleja de una manera desapasionada y precisa. El mundo interior que refleja resulta ser bastante bullicioso con multitud de pensamientos, recuerdos, emociones, estados de ánimo, fantasías y visiones. Todas las personas que conoces viven ahí, todo lo que has hecho vive ahí, incluyendo los amores, vergüenzas, pesares, pérdidas, desilusiones y traiciones.

La buena noticia es que el proceso de desvelarlos tiende a ser gradual, empezando por preocupaciones más superficiales y siguiendo por patrones más profundamente enterrados. El reto es que este proceso puede traer emociones fuertes.

La mejor respuesta siempre es ser amable. Según se gana experiencia con la práctica, se puede reducir la velocidad y ver cómo las emociones aparecen de modo sutil, pero rápidamente crecen y se vuelven abrumadoras. Capturar las emociones según surgen cambia el equilibrio, de manera que te controlan menos.

Soledad compartida

Te puedes sentir solo y aislado como practicante de *hágalo-usted-mismo* pero en realidad los practicantes que forman parte de una sangha también están solos.

Cuando practicas meditación, no importa cuántas enseñanzas hayas recibido ni cuánta gente haya en tu sangha: estás solo. Nadie puede practicar por ti, tienes que hacerlo tú mismo.

Esto resulta cierto tanto para quien sea budista desde hace muchos años como para un principiante de *hágalo-usted-mismo*. Eres el único que conoce tu historia del derecho y del revés. Otros podrán tener ideas y opiniones pero sólo tú sabes cuándo eres auténtico y cuándo estás fingiendo, cuándo estás actuando de forma mecánica y cuando estás practicando de verdad.

El reto consiste en aprender a confiar en esta soledad, descansar en ella y reconocerla en los demás. Es la base para una conexión más abierta y de corazón con la gente que te rodea y un agradecimiento más grande por el mundo natural.

Tienes todo lo que necesitas

La práctica del dharma no es para un pequeño grupo de privilegiados sino para cualquiera que se sienta inspirado a emprender un camino de autoexploración.

No necesitas credenciales especiales para convertirte en un buen practicante de dharma. Como dijo una vez mi maestro, sólo necesitas tres cosas: un cuerpo inquieto, una mente que divaga y emociones fuera de control. Con eso estás bien cualificado.

Como practicante de *hágalo-usted-mismo*, eres tu propio entrenador y animador además de tu propio crítico. Afortunadamente también puedes confiar en quienes están a tu alrededor y en las situaciones de la vida cotidiana como un control de realidad para saber qué tal lo estás haciendo. Puedes llevar todos los aspectos de la vida cotidiana al camino de dharma, igual que la frase que se dice en baloncesto: “el tiro atraviesa limpiamente la red” pero en este caso sería “el dharma lo atraviesa todo limpiamente”.

Por la acharya Judy Lief, autora de *Sin miedo a la muerte*. Traducción de Teresa Gottlieb. Santiago de Chile: *Editorial Maitri*, 2001. ISBN 956-8105-01-8

© Shambhala Sun con todos los derechos reservados. Publicado originalmente en inglés en marzo de 2015: <http://www.lionsroar.com/diy-dharma-everything-need/>

Traducido al español por Julia Vidal y Eloy Portillo para el blog de Shambhala España, con autorización de la autora y de la publicación original.