



Cómo empezar una práctica de meditación en casa

Por Norman Fischer | 19 de marzo de 2024

El maestro Zen Norman Fischer propone un periodo de prueba de dos semanas para iniciar la práctica de la meditación y explica el modo de enfrentarnos con los posibles obstáculos.

A lo largo de los años, miles de personas me han pedido consejo sobre cómo establecer una práctica diaria de meditación en casa. Aunque hay miles de centros de meditación budista en todo el país, la mayoría de los meditadores realizan una parte o la totalidad de su práctica en casa por su cuenta. En muchos casos, se trata de una cuestión práctica. La mayoría de la gente no vive lo suficientemente cerca de un centro budista como para meditar allí con regularidad. O, por una razón u otra, no se sienten cómodos en ninguno de los centros locales que tienen a su disposición. O sienten que para ellos la meditación es un asunto privado y personal, no una práctica religiosa comunitaria. De todos modos, la mayoría de los meditadores, por diversas razones, meditan en su hogar. Yo lo hago también.

No fue así cuando empecé a practicar el Zen. La creencia generalizada era que no podrías hacer esta práctica por tu cuenta. Había que practicar con otros, así era como se hacía. Necesitabas instrucciones de un maestro. Necesitabas apoyo—mantener la disciplina de sentarte por tu cuenta sería demasiado difícil. Además, meditar solo podía ser peligroso.

La creencia generalizada ha cambiado. Hoy en día, muchas personas descubren que es totalmente posible meditar por tu cuenta. No es que sea desconocida la falta de disciplina—el mantener una práctica regular aún es una batalla para algunos. Pero muchos van más allá de la dificultad y encuentran gozo y bienestar en su práctica diaria.

Cuando la gente me pregunta cómo empezar a practicar la meditación en casa, esto es lo que les digo: la práctica empieza la noche anterior. Antes de irte a dormir, pon el despertador media hora antes de lo habitual y dite a ti mismo: «Mañana por la mañana me voy a levantar y a sentarme. Quiero hacerlo, y va a ser agradable y útil». Mantén ese pensamiento en tu mente. Luego, cuando te estés quedando dormido, di lo siguiente: «¿De verdad voy a levantarme temprano y meditar?». Y respóndete a ti mismo: «Sí, voy a hacerlo». Y luego vuelve a preguntarte: «¿De verdad?» Tómatelo en serio. Piensa un poco más y respóndete con sinceridad. Si la respuesta es: «Sí, de verdad», entonces te levantarás. Te lo tomas en serio. Pero si la respuesta es: «No, tengo que admitir que probablemente apague la alarma y me dé la vuelta para conseguir esa deliciosa media hora extra de sueño», ahórrate la molestia. Quita la alarma y ni siquiera intentes levantarte.

Este pequeño ejercicio puede parecer una tontería, pero es muy importante. Aborda la principal dificultad que tenemos con la autodisciplina: somos ambivalentes. Hacemos y no hacemos lo que creemos que nos conviene. Nos cuesta tomarnos en serio nuestras buenas intenciones, sobre todo cuando se trata de nuestra vida espiritual. Tenemos confusión en nuestro interior sobre si somos capaces de enfrentarnos a nosotros mismos en el nivel humano más profundo posible—tal vez si lo hacemos descubramos que somos personas indignas y triviales. Ya que imaginamos que la meditación promete una autoconfrontación a este nivel, nos sentimos profundamente ambivalentes.

La mayoría de este embrollo de pensamiento es inconsciente. Es por esto que el diálogo con uno mismo antes de dormir es importante. Es una forma sencilla de afrontar el problema. «¿De verdad?» Es una forma de sacar a la superficie lo que realmente sentimos y, con suavidad y honestidad, afrontarlo. De otra manera nuestros hábitos sostenidos por un largo tiempo de autodecepcionarnos van a prevalecer. Es muy posible que no hagamos lo que no estamos muy claros que queremos hacer, lo cual nos va a dar aún más evidencia de que no podemos hacerlo.

Suponiendo que te levantes de la cama por la mañana, échate agua fría en la cara, enjuágate la boca, ponte ropa cómoda (o quédate con la ropa de dormir si quieres) y siéntate inmediatamente en tu cojín. Haz esto antes de tomar café, antes de encender el ordenador, antes de activar tu día y darte cuenta de que no tienes tiempo para esto. Quema una barrita de incienso para establecer un tiempo, o utiliza un reloj o uno de los muchos y excelentes temporizadores de

meditación que hay ahora en el mercado (que evitarán que mires el reloj). Decide de antemano sentarte durante veinte o treinta minutos. Un poco más está bien si puedes hacerlo.

Inténtalo durante dos semanas, tomándote un día libre cada semana. Si faltas algún día, no pasa nada. No caigas en la trampa inconsciente de que «como he faltado un día, supongo que no puedo hacerlo, así que mejor ni lo intento, o lo intentaré con menos energía mañana porque este día perdido me ha debilitado». Así es como pensamos. Así que anticipáte a esto y no caigas en la trampa. Sé amable contigo mismo, pero firme. Imagina que estás entrenando a un niño o a un cachorro—una criaturita que tiene buenas intenciones pero que necesita la orientación de un adulto.

Decide de antemano que meditarás durante dos semanas. Es mucho más fácil comprometerse a meditar casi todos los días durante dos semanas que comprometerse a meditar todos los días durante el resto de la vida. Al cabo de dos semanas, detente y pregúntate: «¿Qué tal ha ido? ¿Fue agradable o desagradable? ¿Qué impacto tuvo en mi mañana, en el resto del día, en mi semana?». Normalmente, los resultados positivos son evidentes y, al ver que la práctica ha sido beneficiosa, desarrollas una intención más fuerte de volver a ella. Así que, tras un paréntesis, comprométete de nuevo con la práctica, quizá ahora durante un mes, con la misma pausa incorporada para la evaluación. Así, poco a poco, te convertirás en un meditador habitual. Hacer pausas de vez en cuando no cambia eso.

Mucha gente se pregunta: «¿Es necesario hacer esto por la mañana? ¿Tiene algo de mágico la mañana? No soy una persona madrugadora». Sí, creo que la mañana tiene su magia. Los horarios monásticos de todo el mundo incluyen la práctica matutina. La práctica parece más beneficiosa a esa hora del día, cuando tu psique está en un estado liminal y el mundo que te rodea aún no ha despertado del todo. Además, es más probable que lo hagas por la mañana, antes de que el día se complique y te acuerdes de todas las cosas que tienes que hacer. A mediodía es más difícil controlarse y al final del día puede que estés demasiado cansado o agotado. Puede que te apetezca más una copa de vino que la práctica de la meditación, que probablemente te resultará bastante incómoda, ya que tu cuerpo nota todos los dolores, tensiones y malestares del día. De hecho, la práctica al final del día es muy buena precisamente por esta razón—aunque a menudo resulta incómoda, te ayuda a procesar todo el estrés y a sentirte más tranquilo después. Pero si estás tratando de establecer una práctica incipiente, o desde cero, pensar que te sentarás tranquilamente al final del día probablemente no funcione tan bien como atraparte a ti mismo en tu momento más débil (que es como decir tu momento más fuerte): por la mañana, cuando eres más y menos tú mismo, antes de haber asumido plenamente la personalidad blindada y heroica con la que crees que debes abordar el mundo del trabajo y la familia. (Debo señalar aquí el hecho obvio de que todo esto podría no ser cierto para ti: diferimos enormemente como individuos, y en estas cuestiones íntimas

una medida no sirve para todos. Estoy describiendo lo que he comprobado que es cierto para mí y para muchos otros meditadores).

Hay muchos enfoques de la meditación. En mi tradición, la tradición Soto Zen, la meditación no se considera una habilidad que se supone que debemos dominar. Es una práctica a la que nos dedicamos. Así que si meditas por la mañana sintiéndote medio dormido, con sueños que pasan de largo, y tu mente no está nítidamente centrada en la respiración, como crees que debería estar... no pasa nada. Se considera normal y posiblemente incluso beneficioso. El mayor obstáculo para establecer una práctica de meditación es la idea errónea (firmemente sostenida por la mayoría de las personas que quieren establecer una práctica de meditación) de que la meditación debe calmar y enfocar la mente. Por lo tanto, si tu mente no está calmada y enfocada, sin duda lo estás haciendo mal. Batallar con algo que estás haciendo mal constantemente, y que en tu frustración no puedes hacer bien, no te inspira a continuar (a menos que seas un masoquista, y hay más de un puñado de masoquistas de la meditación).

Es mejor asumir la actitud Soto Zen de que la meditación es lo que haces cuando meditas. No hay que hacerlo mal o bien. Eso no quiere decir que no haya esfuerzo, calma o enfoque. Por supuesto que lo hay. La cuestión es evitar caer en la trampa de definir la meditación de forma demasiado estricta, y luego juzgarte a ti mismo basándote en esa definición, y así sabotearte a ti mismo. Evalúa tu práctica con un cálculo mucho más amplio y generoso. No: ¿Está mi mente concentrada mientras estoy sentado? Sino: ¿Cómo está mi atención durante el día? No: ¿Estoy tranquilo y quieto mientras estoy sentado? Sino: ¿Se está reduciendo un poco mi hábito de perder la paciencia? En otras palabras, la prueba de la meditación no es la meditación. Es tu vida.

El tratar con los numerosos obstáculos prácticos para sostener una meditación regular es fácil en comparación con los problemas más profundos de auto-engañó de los que he estado hablando. Una vez que los dominas, los problemas prácticos son fáciles. ¿Los niños madrugan? Pues levántate media hora antes que ellos. ¿Pero eso no es dormir lo suficiente? Pues esa media hora sentado será mucho más importante para tu descanso y bienestar que la media hora de sueño perdida. O simplemente puedes acostarte media hora antes.

¿No encuentras lugar para meditar? Siempre hay algún sitio—sólo necesitas espacio para un cojín en el suelo. Pero es mejor tener un lugar limpio y bien cuidado, aunque sólo sea en un rincón de una habitación desordenada y ajetreada. Mantener ese rincón limpio y despejado es un paso previo a la propia práctica de la meditación.

¿Tu cónyuge no quiere meditar y le molesta que te escapes de la cama para sentarte? Explícale pacientemente que la principal razón por la que meditas es para convertirte en una persona más amorosa y servicial. No te escapes de la cama

para afirmar tu independencia, sino por la razón contraria: para ser más amoroso. Ten esa conversación (afectuosamente) con tu pareja. Pídele que te ayude a hacer este experimento de dos semanas y evalúa los resultados: ¿has sido más cariñoso, has ayudado en casa, con los niños, etc., más de lo habitual, con más ganas, más alegre? (Por supuesto, al haber tenido esta conversación, ahora tienes que hacer estas cosas).

En resumen, si quieres meditar, prácticamente no hay excusa para no hacerlo. Pero la confusión humana es muy astuta, así que aún es posible que te convencas a ti mismo de que no lo hagas. Si es así, adelante. A veces ésa es la manera de empezar por fin a practicar seriamente la meditación: el no hacerla durante diez o veinte años, hasta que finalmente no queda más remedio.

A medida que el mundo se acelera y la trayectoria de la historia se vuelve más drástica, más personas sienten la necesidad de hacer algo para promover el bienestar y fomentar una actitud sostenible. Es difícil mantenerse alegre si se está bajo estrés, difícil creer en la bondad y la felicidad si el mundo en el que se vive no ofrece mucho apoyo para ellas. De un modo suave y realista, la práctica de la meditación puede proporcionar el poderoso impulso de actitud que necesitamos. No requiere una fe preexistente ni un esfuerzo excesivo; simplemente sentarse en silencio, volver al momento presente del cuerpo y la respiración, te acercará de forma natural a la gratitud, a la bondad. Y a medida que te comprometas con estas virtudes empezarás a notar, para tu sorpresa, que muchas personas en tu vida también lo hacen, así que hay mucha compañía en el camino.

Zoketsu Norman Fischer es poeta, ensayista y sacerdote budista Soto Zen que ha publicado más de treinta volúmenes de poesía y prosa, entre ellos el más reciente *When You Greet Me I Bow*. Es el fundador de Everyday Zen, una comunidad con sede en la bahía de San Francisco, así como antiguo abad del Centro Zen de San Francisco. Él y su esposa, Kathie Fischer, también una sacerdotisa Soto Zen, tienen dos hijos y tres nietos y viven en Muir Beach, California. / [más info](#)

Fuente: [Lion's Roar](#)