

LODRO RINZLER
BUDISMO
PARA ESTAR EN
LA OFICINA



Guía de subsistencia
para una
nueva generación

LODRO RINZLER
BUDISMO
PARA ESTAR EN
LA OFICINA



Guía de subsistencia
para una
nueva generación

conecta

Budismo para estar en la oficina

Budismo para estar en la oficina

Guía de subsistencia
para una nueva generación

LODRO RINZLER

Traducción de
Luz América Alvarado

conecta

A la memoria de mi padre, Carl Rinzler



PREFACIO

A veces los compañeros de trabajo se portan como unos patanes. A veces tú también. Este libro trata acerca de cómo no ser un patán —pensándolo bien, ése habría sido un mejor título— y cómo trabajar con otras personas en la oficina para que florezcan la empatía y la conciencia plenas.

Después de publicar mi primer libro, *Buda entra en un bar*, descubrí que la gente me veía como el George W. Bush de los escritores budistas. No soy partidario de ese señor, pero recuerdo claramente que, cuando era candidato a la presidencia, a la gente le llamaba la atención porque se imaginaba tomando una cerveza con él.

Por la razón que sea, esto me pasó. No pretendía escribir en un tono coloquial, pero hay que admitirlo: no soy el maestro más sabio ni el más viejo del monasterio. Soy un tipo que se sienta a meditar más horas de las que estaría dispuesto a aceptar, alguien que ha reflexionado sobre cómo la práctica de la meditación afecta su vida. Y también soy bueno para tomar cerveza. Después de leer mi primer libro, la gente se me acercaba y me decía que la siguiente vez que estuviera en su ciudad, saliéramos a tomar algo.

Casi siempre, cuando sales por una cerveza, acabas hablando de trabajo. Si salgo con amigos más jóvenes, platicamos sobre el significado de ser un joven en busca de su camino y sobre cómo ganarnos la vida haciendo algo que nos haga sentir bien. Si me tomo una cerveza con amigos no tan jóvenes, conversamos sobre lo difícil que resulta aplicar los principios de la meditación en nuestra vida laboral.

Me di cuenta de que, además del bar, estaban los trayectos de la mañana. La gente con que comparto el automóvil quería hablar conmigo respecto a cómo aplicar el budismo en el trabajo y me pareció que la conversación surgía de manera natural.

Esta obra es una continuación de mis primeros libros y, de hecho, está más aterrizada. No haré un refrito de *Buda entra en un bar* ni abordaré tantos temas como en *Camina como un Buda*. Más bien trataré de llegar al meollo del trabajo. ¿Cómo podemos sacar del cojín de la meditación a la conciencia plena, la compasión y el acto de estar siempre presentes, a modo de llevarlos al lugar donde pasamos la mayor parte del día? Para los ya familiarizados con las vueltas de la rueda del *dharma* o las enseñanzas de Buda, este libro habla específicamente sobre el *mahayana*, es decir, las enseñanzas que nos dicen cómo llevar la mente y el corazón abiertos a nuestras interacciones con el mundo. Ésta es una guía para convertirse en el auténtico líder que el mundo necesita.

He sido practicante e instructor de meditación más tiempo del que he sido un empleado; por lo tanto, mis interacciones en el trabajo se encuentran impregnadas de

la filosofía del budismo. Finalmente esto me llevó a fundar el Institute for Compassionate Leadership (Instituto para un Liderazgo Compasivo), un programa de entrenamiento de seis meses que combina la filosofía que presento en este libro con otras metodologías a fin de crear una nueva generación de individuos auténticos y abiertos de corazón. La sabiduría en este libro es lo poco que he logrado asimilar durante los años de estudio con mis maestros budistas y consejeros profesionales. El resto se basa en el hecho de que, si hay errores por cometer en el camino del budismo —o en la oficina—, es probable que yo los haya cometido y de seguro aprendí de ellos.

Dicho lo anterior, cuéntame qué efecto te produce el libro. Tal como ocurrió con mis libros anteriores, la parte más importante es la conversación que surge después de leerlo. Lo escribí para ti y aquí estoy para lo que necesites, así que, por favor, contáctame. Nos tomaremos una cerveza mientras hablamos de trabajo.

LODRO RINZLER



PRIMERA PARTE

Hinayana:

Vive con un propósito



1. FIJAR UNA INTENCIÓN

La mayoría de nosotros pasa una buena parte del día en el trabajo. Muchos ni siquiera disfrutamos nuestra labor diaria o la vemos como un medio para financiar nuestro tiempo libre. Creo con firmeza que, con la perspectiva correcta —si estamos más atentos a cuanto ocurre en la vida cotidiana, si sabemos por qué hacemos lo que hacemos—, es posible tener una vida más plena y feliz, dentro y fuera del trabajo. Puedes vivir una vida basada en las cualidades que deseas cultivar en ti, así como en las cualidades que quieres mirar florecer en el mundo.

Después de publicar mi primer libro, viajé mucho para promoverlo. Organicé eventos en centros de meditación, librerías y universidades. Al inicio de la gira promocional di una conferencia en la Universidad de Yale. Allí conocí a dos chicas a punto de graduarse. La primera de ellas —la llamaré Jess— me dio un recorrido por el campus y me llevó al Starbucks por un café. Para hacer conversación, le pregunté, casual:

—¿Qué quieres hacer después de titularte? —siempre tengo el cuidado de preguntarle a la gente qué desea hacer o dónde quiere vivir, en lugar de formular la pregunta angustiada: “¿Qué harás cuando seas grande?”

—Qué curioso que me preguntes eso justo aquí —dijo Jess—, porque quiero ser la jefa de mercadotecnia de Starbucks.

Luego describió que su felicidad dependía mucho de alcanzar esa meta. Pensé que era una opción interesante: de todas las industrias del mundo, ella ya había escogido una, y no sólo eso: había elegido una compañía en particular dentro de esa industria y aspiraba a ocupar un puesto específico en esa empresa. A mis veintipocos años, no recuerdo haber estado tan de seguro de mi camino profesional —ni de ninguna otra cosa—. Además, conozco a muchas personas que, por la manera en que las educaron, jamás considerarían la posibilidad de aspirar a un puesto tan alto. Aun así, le deseé buena suerte a Jess y conversé un poco con ella para saber por qué le interesaba seguir ese camino.

Esa misma noche conocí a otra joven —a quien llamaré Christine— y le hice la misma pregunta.

—¿Yo? —preguntó—. No tengo idea de lo que quiero hacer. Y eso me asusta.

Me pareció una respuesta auténtica, más cercana a mi propia experiencia 10 años atrás: no tenía idea respecto a lo que deseaba hacer aunque, por más incierta que resultara la experiencia, estaba dispuesto a explorar mis opciones.

Mientras seguía con la gira de promoción del libro, empecé a ver que ése es un sentimiento común entre los jóvenes que están a punto de ingresar al “mundo real”.

Muy pocos lo tenían resuelto por completo y, aunque parezca atemorizante, es una etapa llena de posibilidades.

No creo que Christine esté mejor o peor que Jess. En mi opinión, nada hay de malo en querer triunfar en la vida. Es lindo aspirar a ejercer una influencia positiva en el mundo. También puedes aspirar a las comodidades materiales, como una casa y ropa. En el canon budista nada dice que no debas tenerlas, sólo que no debes apegarte a éstas.

Sin embargo, si depositamos toda nuestra felicidad en obtener algo tan específico como un puesto en una compañía, tal vez acabemos decepcionados. Jess, que aspira a ser la jefa de mercadotecnia de Starbucks, podría pasar muchos años trabajando para alcanzar esa meta, pero en la búsqueda descuidaría otros aspectos de su vida. Se haría de la vista gorda frente a otras opciones profesionales interesantes, rechazaría relaciones románticas para enfocarse en su carrera y perdería oportunidades para divertirse o conectarse con otras personas. Si al final no consigue el puesto de jefa de mercadotecnia de Starbucks, será infeliz.

Aquí está lo curioso: ¡aunque Jess alcanzara su meta, no sería feliz! Puede ser que algunos aspectos del puesto la molesten, como trabajar horas extra, sentir que la subestiman o que le pagan menos de lo que merece. Por otro lado, tal vez descubra que el cargo no es lo que ella pensaba y tendría que hacer un plan para cambiarse de área o de compañía. Con una idea tan fija de lo que quiere ser, temo que se encamine hacia una vida de insatisfacción.

Christine, en cambio, se sentía asustada por no saber qué camino seguir, pero dijo que trataba de mantenerse abierta a cualquier cosa que llegara a su vida. Sin la orientación tan definida de nuestra futura jefa de mercadotecnia, Christine cuenta con más probabilidades de explorar su mundo, porque no se ha comprado la idea de tener todo resuelto.

Mientras seguía viajando, conversaba con distintas personas y el tema sobre cómo ganarse la vida salía a colación una y otra vez. Soy terriblemente curioso —tal vez—, de modo que acabé hablando con todo tipo de gente, desde compañeros de viaje y asistentes a algún evento relacionado con el libro, hasta las personas que se sentaban junto a mí en el bar. Conversé con médicos, tatuadores, estudiantes de licenciatura, meseros, empresarios y bailarinas exóticas. Lo interesante es que todos tenían algo en común: no dejaron que su trabajo definiera quiénes son. La conclusión a la que llegaron era que la búsqueda de la felicidad no se trataba de lo que habían hecho, sino de por qué lo habían hecho.

Conocer tu intención es la clave de todas las cosas. Si deseas practicar meditación, es importante saber por qué quieres meditar. Se trata de un camino gradual y difícil. Por eso a veces resulta desalentador. Así que, cuando sientas que te alejas de la meditación, es útil saber qué poderosa razón te lleva a practicarla.

De igual manera es importante conocer por qué hacemos lo que hacemos en otros aspectos de la vida. ¿Por qué sales con tus amigos a tomar algo? ¿Porque no los has visto en mucho tiempo y quieres reconectarte con ellos junto a una copa de vino? ¿O porque en el restaurante no lidias con las frustraciones del trabajo y necesitas relajarte un poco? Cuando se trata de descubrir un camino profesional, conocer tu intención puede ser el paso básico y el más útil para vincular el trabajo con tu camino espiritual.

LOS TRES YANAS

Este libro se organiza en torno a los tres *yanas*: una palabra del sánscrito que se traduce como “vehículo”. Desde la perspectiva budista tibetana, existen tres *yanas* que podemos aplicar en nuestra vida para explorar los caminos de la conciencia plena y la compasión. Estos tres vehículos son los medios que nos llevarán desde la confusión hacia el despertar. Cada uno posee propósitos específicos y enfatiza en diferentes aspectos del canon budista. Al mismo tiempo, todos son importantes, se compenetran y, una vez aprendidos, pueden y deben practicarse juntos.

En la primera sección exploraremos el camino del *hinayana*, que nos permite profundizar en el trabajo de descubrir el significado de la subsistencia ética en el mundo actual y, más importante aun, qué sentido tiene para cada uno de nosotros. La subsistencia ética es uno de los ocho aspectos de una vida buena y considerada, una idea que Buda elaboró hace más de dos milenios y medio. Consiste en integrar determinadas actividades a nuestra manera de trabajar, de modo que nos beneficiemos a nosotros mismos y a los demás. Incluso hoy, siglos después de Buda, mostrarnos considerados mientras realizamos un trabajo “honrado” tiene una relevancia increíble.

Aunque yo represento a un linaje que usa el término *hinayana*, la palabra no me gusta porque se ha usado de manera despectiva en algunos textos, y con frecuencia se ha traducido como “vehículo estrecho”. *Hinayana* es el camino para aprender a ser auténtico contigo mismo mediante el desarrollo de una profunda comprensión respecto a quién eres en verdad. Es un proceso de autodescubrimiento en el que mantienes un foco de atención estrecho: aprender acerca de tu neurosis y de tu sabiduría. Como provengo de una perspectiva budista tibetana, reconozco que *hinayana* es un término que implica cierta carga. Lo digo sin ánimos de ofender a nadie. De hecho, el camino del *hinayana* se basa en trabajar con tu propia mente y corazón para construir los cimientos de la conciencia plena y la compasión, para aplicarlos en cada aspecto de tu vida. En ese sentido, ¡nada tiene de estrecho!

A partir de allí, en las dos secciones siguientes exploraremos el segundo vehículo, el camino del *mahayana*, y nos enfocaremos en poner nuestro corazón en el lugar donde pasamos la mayor parte del día: el trabajo. El viaje del *mahayana* consiste en ir más allá de tu zona de confort y enfocar tu vida y tu trabajo desde el punto de vista de lo bueno para todos y no sólo para ti. Consiste en abrir tu corazón al mundo y dejar que ese corazón abierto genere un cambio verdadero en la sociedad. Exploraremos las herramientas de la compasión y el liderazgo que podemos utilizar para llevar a nuestro trabajo los principios budistas de estar siempre presentes y ser empáticos. Con base en la intención de beneficiar a todas las personas que encontremos, también presentamos los llamados “medios hábiles o adecuados”, que son los “seis *paramitas*” y las “seis formas de gobernar”.

Cuando nos volvamos expertos en esto, estaremos preparados para el tercer vehículo, el *vajrayana*, basado en la idea de que nuestro trabajo y nuestro papel en la sociedad forman parte de nuestro viaje espiritual. En este camino ya no vemos al mundo en términos de lo que está a nuestro favor o en nuestra contra; cada alegría y decepción en el trabajo se transforman en alimento para nuestro camino hacia el despertar. Entendemos nuestro lugar de trabajo como un entorno sagrado donde

cualquier cosa que ocurre es una lección que podemos aprender y una forma de mejorar como personas genuinas.

La mano firme que nos guiará en estos tres vehículos es la meditación. La palabra tibetana que designa la “meditación” es *gom*, que se puede traducir, de manera literal, como “familiarizarse con”. Mediante la práctica de la meditación nos familiarizamos con nosotros mismos, nuestras aspiraciones y nuestras intenciones. Entre más nos familiarizamos con el porqué de cualquier cosa que hacemos, mayor confianza y cuidado ponemos en ella.

EL PODER DE ESCUCHAR TU INTENCIÓN

Mi primer trabajo al terminar la universidad fue como director ejecutivo de un centro de meditación en Boston, una organización no lucrativa con 35 años de trayectoria, tanto positiva como negativa. Fue todo un acontecimiento que el consejo directivo confiara en mí —un joven de 22 años sin experiencia laboral y por completo desconocido en esa organización— para cargar las llaves de aquel castillo tan particular. Incluso antes de mudarme a Boston ya había escuchado rumores sobre algunas personas que expresaban su preocupación y pedían al consejo reconsiderar la contratación de alguien tan joven.

El día que llegué había una celebración anual de esa comunidad budista. Me presentaron a los miembros del centro y me invitaron a decir unas palabras luego de asumir mi cargo oficialmente. Había preparado un discurso, pero cuando me puse de pie frente a los más de cien miembros, sólo pude hablar desde el corazón.

—Mi intención —dije— es ser auténtico y valiente. Quizá arruine este lugar por completo, pero lo haré de manera auténtica y valiente.

Sin experiencia en negocios, me aferré a esa intención como si mi vida dependiera de esto. El primer año trabajé con la comunidad para implementar una nueva política de generosidad en todas nuestras clases. Al finalizar ese año estábamos a reventar de nuevos miembros y la organización, que solía operar con un déficit de entre 10 000 y 20 000 dólares, se hallaba libre de deudas por primera vez en mucho tiempo. Había tomado un gran riesgo, pero lo hice fiel a mi intención inicial, y como resultado las cosas parecieron funcionar.

En cambio, recuerdo una época en que tuve una intención clara, pero no me apegué a ésta. Hace varios años decidí alejarme del voluntariado para trabajar en algo más lucrativo. Anhelaba ser útil para la sociedad y, al mismo tiempo, alcanzar un éxito más mundano. Encontré un puesto como jefe de operaciones en una empresa de consultoría y al principio pensé que sería un trabajo adecuado para mí. Se trataba de una empresa dedicada a cuidar a otras compañías pequeñas y que apoyaba a negocios familiares del mundo entero. Pensaba que trabajar allí sería compatible con mi intención de ganar dinero y al mismo tiempo ayudar a los demás —un ganar-ganar.

Con el tiempo me apegué a mi intención de ganar buen dinero y vi cómo la otra intención se perdía en el horizonte. De haber puesto mayor atención a mi entorno, probablemente no habría ignorado muchas de las señales que me decían que esa

compañía no era la correcta para mí. Pero yo mismo me había puesto una venda en los ojos.

A medida que iba conociendo la empresa, las señales me parecieron cada vez más difíciles de ignorar. Una y otra vez la directora ejecutiva se atrasaba en pagar la nómina de su pequeño pero dedicado personal. Sin embargo, ella vivía en un departamento gigante en West Village, Nueva York —donde teníamos que trabajar cuando ella no podía pagar la renta de la oficina—. La compañía era incapaz de retener a un empleado por más de un año debido al maltrato y a las altas expectativas respecto al personal. Las pequeñas empresas a las que supuestamente ayudábamos eran pocas y ocasionales, y la directora ejecutiva se pasaba el tiempo socializando con los inversionistas.

Al cabo de unos meses yo era el empleado más antiguo, y a pesar del cheque no lograba convencerme a mí mismo de que estuviera haciendo algo en beneficio de alguien —incluyéndome—. Renuncié en términos amistosos y volví a hacer el trabajo que sentía más acorde con mi intención de ayudar a los demás.

Estas dos experiencias me enseñaron mucho sobre lo que necesitaba para ser feliz. La conclusión es que, aunque mi propósito ha cambiado constantemente en la medida que maduro, siempre se ha relacionado con ser alguien de provecho para la sociedad. Si veo la manera en que he manifestado esa intención, me descubro feliz y exitoso. Si me alejo de ésta, en un intento por basar mi felicidad sólo en las ganancias materiales, como el dinero o las prestaciones, acaso encuentro alguna satisfacción temporal, pero a largo plazo termino agotado e insatisfecho.

La idea de la exploración interior es el principio del camino budista. Antes de meternos en la oficina y trabajar con los demás de manera benéfica, necesitamos conocernos bien a nosotros mismos. Una vez que nos conocemos bien, podemos ser fieles a nuestra esencia. El primer paso consiste en saber cuáles son nuestras intenciones: las grandes, como por qué nos dedicamos al oficio que elegimos, y también las pequeñas, como aquello que deseamos lograr en un día en particular. Ésta es la base de nuestro camino. El corazón de nuestro viaje. Conocer nuestras propias intenciones, el porqué detrás del qué, constituye un importante primer paso.

CONTEMPLACIÓN PARA ESTABLECER TU INTENCIÓN

Cuando despiertes en la mañana, reflexiona acerca de tu intención para ese día. No debe ser algo tan imponente como: “¿Qué haré conmigo?”. Puede ser algo más sencillo. Podrías decir: “Aspiro a ser un poco mejor que ayer” o “Mi intención es ser un poco más paciente cuando me frustre con mis colegas”. Dedicar un momento a reflexionar cómo quieres que sea tu día, incluso antes de salir de la cama.

Otra opción consiste en sentarte y meditar antes de empezar esta contemplación. En el siguiente capítulo veremos la instrucción formal para la meditación, que es la base del trabajo de autoconocimiento. Esta meditación sirve para poner los pies en la tierra y arraigarnos. Puede ser que tu intención del día surja al final de la meditación o acaso necesites uno o dos minutos para elaborarla.

Luego, empieza tu día. Si te sirve, anota tu intención en algún lugar donde la veas. Puedes hacerlo en una nota adherible y pegarla en tu escritorio o en un documento de Word, en tu computadora portátil. Esto puede ayudarte a recordar una y otra vez que retomes tu intención, tal como retomas tu respiración durante la práctica formal de la meditación.

Al final de tu día, siéntate y reflexiona cómo te fue al manifestar tu intención. No te pongas demasiado crítico ni te juzgues; al contrario, es un buen momento para regalarte amabilidad y hablarte como lo haría un amigo.

Cuando quieres conocer a alguien, no empiezas juzgándolo por lo que hizo mal. Empiezas por acercarte a esa persona con una actitud de curiosidad y apertura. Eres amable en el proceso de descubrimiento mutuo. Es igual cuando estás conociéndote a ti mismo. Con eso en mente, dedica un momento de cada noche a preguntarte con suavidad cómo te fue al llevar a cabo tu intención.

¿Durante el día fuiste amable con los demás? ¿Te mantuviste tranquilo aunque tu compañero de trabajo no dejara de hablar durante la junta? Si es así, alégrate. Si no, mañana será otro día para practicar esta contemplación. Si hoy se te olvidó por completo la intención, no hay problema. Si al día siguiente la recuerdas, aunque sea dos veces, ¡será un gran avance! Entre más nos familiaricemos con nosotros mismos y con nuestra intención, con mayor facilidad encontraremos felicidad en todos los aspectos de nuestra vida, en especial en el trabajo. A partir de ese momento serás capaz de entregarte de corazón a lo que hagas.



2. DESCUBRIR NUESTRO VALOR: UNA INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

La práctica del zazen y las actividades cotidianas son una misma cosa.

SHUNRYU SUZUKI ROSHI

Resulta tonto pensar que podemos separar nuestra vida laboral de la meditación. Dondequiera que estemos, tenemos la capacidad de estar siempre presentes. En el cojín de meditación, podemos estar siempre presentes en la sensación física de la respiración. Fuera del cojín, podemos estar siempre presentes con las personas que encontramos, en los trayectos compartidos rumbo al trabajo, en los alimentos que comemos, en todo. Tal es el propósito de practicar meditación: hacernos más presentes y conscientes de cada aspecto de nuestra vida.

Cuando se trata de trabajo, siempre contamos con una opción. Podemos deambular por nuestra existencia cotidiana, considerar las horas laborales como una pérdida de tiempo y soñar con los ratos libres, o bien involucrarnos en el trabajo y sentirnos partícipes de una vida que vale la pena vivir. La práctica de la meditación nos ayuda a recuperar la calma y a estar lo suficientemente presentes para reconocer las pequeñas alegrías del trabajo y asimismo las frustraciones. Nos permite entender el caos de la mente, conocer nuestra intención con claridad y vivir a plenitud.

Una de las palabras tibetanas para decir “meditación” —existen muchas— es *samten*. Si la separas, *sam* significa “mente” y *ten* es “fuerte”. Es decir, la práctica de la meditación consiste en el camino para desarrollar una mente estable y flexible. Una mente fuerte y flexible es una herramienta necesaria para definir qué deseas hacer y desempeñarte bien en el trabajo que elegiste para ganarte la vida. Con el enfoque correcto, para desarrollar una mente fuerte no necesitas diferenciar entre el cojín de meditación y la experiencia laboral. Pueden ser uno mismo.

Buda practicó la meditación con la guía de varios maestros, y con cada uno alcanzaba una experiencia asombrosa, mágica y trascendente. Luego iba con ellos y les decía:

—Entonces, ¿eso es todo? ¿Esto es lo que hay que hacer?

Los maestros se impresionaban de que dominara la meditación tan rápido y respondían:

—Sí, ¡eso es todo! Ésa es la experiencia. ¿No te sientes sagrado ahora?

Supongo que Buda no era tan descortés como para decir: “Claro que no”. Sin

embargo, se alejó de esos instructores.

Luego de un tiempo se sentó bajo un árbol e hizo una meditación sencilla con su respiración. Esto lo arraigó en la realidad del momento presente, en lo que ocurre justo ahora. Por medio de esa experiencia alcanzó lo que suele llamarse “iluminación”. ¿Ante qué se había iluminado? Ante la realidad de las cosas tal y como son. Se volvió capaz de observar cómo funcionan las cosas en el mundo; miró las verdades respecto a cómo sufrimos y creamos confusión para nosotros mismos y para los demás, y cómo dejar de hacerlo.

La meditación que hizo —y que todos podemos hacer— no se trata de alcanzar los estados mágicos y sobrenaturales que le enseñaron al inicio de su camino. Consiste en estar siempre presentes, atentos a las cosas como son. A esto se le conoce como *shamatha* o meditación para permanecer en calma. Entre más nos conectemos con el presente de una manera tranquila en la vida y en el trabajo, más útiles seremos para el mundo que nos rodea. Entre más presentes estemos, menos preocupados nos sentiremos y nos desempeñaremos con excelencia, respaldados por una mente fuerte.

INSTRUCCIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

Antes de empezar la meditación, lo más importante es que te relajes. Puede sonar tonto —¿no se supone que la meditación nos ayuda a hacer eso?—, pero hay quien, por desgracia, se toma demasiado en serio la práctica de la meditación y siente que debe “hacerla correctamente”. Si la práctica te pone tenso, te alejas de aquello que deseas alcanzar.

Mi maestro raíz,¹ Sakyong Miphan Rinpoche, ha enfatizado la idea de relajarse antes de intentar meditar. Si cuando te sientas en el cojín de meditación estás acelerado y 10 minutos después te levantas de un salto para seguir con las mil cosas que tienes que hacer, tu mente no se tranquilizará.

Por eso es necesario que te relajes para meditar. Acaso esto implique que te tomes un minuto para beber una taza de té o un vaso de agua, estirarte o leer el fragmento de un libro budista, o tan sólo respirar profundamente antes de sentarte en el cojín. La idea es que no comiences tu práctica de meditación con la mente funcionando a 100 kilómetros por hora, sino que trates de relajarla hasta que funcione a 40 o 50 por hora. Tomarte el tiempo para iniciar tu práctica en forma adecuada paga con creces.

EL ENTORNO

A veces me preguntan si es necesario comprar un cojín para meditar en casa. No es imprescindible, al menos mientras eres principiante, aunque puede ser útil. El simple hecho de tener un cojín de meditación te recuerda que tienes la opción de meditar. Así, cada vez que lo veas, pensarás: “Bueno, creo que hoy debería meditar”. Si no quieres invertir, usa el cojín del sofá o la almohada de tu cama.

Otra forma de crear un ambiente propicio para tu práctica de meditación es acondicionar un área pequeña pero permanente, con una vela, un tazón con incienso o una estatua de Buda. Estos sencillos recordatorios hacen un mundo de diferencia. Asignar un área de tu casa puede inspirarte a practicar la meditación con regularidad. Es importante fijar un lugar, aunque sea un rincón de la sala, donde medites en forma constante. Ya existen suficientes obstáculos para la meditación, por lo que recrear a diario tu espacio de práctica no debe convertirse en uno más.

Siéntate en un lugar de la casa que te dé la sensación de amplitud. Es decir: no te sientes frente a la televisión, la computadora ni a 30 centímetros de la pared. Colócate en un espacio relativamente silencioso, donde te llegue algo de luz. Cuando estés allí, debes sentir que el entorno te apoya y no interfiere con tu estado mental.

LA POSTURA

Una vez instalado, cuando sientas que has creado un espacio mental donde puedes meditar de modo adecuado, siéntate en un cojín o una silla y conéctate con tu cuerpo. Hay seis aspectos principales que debes tomar en cuenta para obtener una buena postura de meditación:

- 1. El asiento.** Para meditar, debes sentirte arraigado. Siéntate en el centro de tu cojín o tu silla, sin sentir que vas a irte de boca, tensarte hacia arriba ni caerte hacia atrás. Siéntate como un rey o una reina en su trono: debes experimentar ese tipo de dignidad y elevación cuando te dispongas a meditar.
- 2. Piernas.** Si estás sentado en un cojín, puedes poner las piernas cruzadas pero sueltas, con las rodillas un poco abajo de las caderas. Si estás en una silla, siéntate con los pies bien apoyados en el piso.
- 3. Torso.** Una vez instalado en una base firme, puedes erguirte y conectarte con una sensación de amplitud a tu alrededor. Imagina que tu columna vertebral es una torre de monedas, una encima de la otra, subiendo hasta tu cráneo. Al conectarte con la imagen de una estructura ósea fuerte, relajarás los músculos de tus hombros y espalda. No debes forzar tu cuerpo para mantenerte derecho. Confía en la curvatura natural de tu columna. Si sientes que te encorvas —a todos nos pasa—, tómate un momento para reconectarte desde la base y vuelve a enderezarte, guiándote con la cabeza.
- 4. Manos.** Varias tradiciones de meditación sugieren que hagas distintas cosas con las manos. Mi recomendación es que levantes los brazos, flexiones los codos y dejes caer las palmas en tus muslos. Ése es un sitio cómodo para éstas y te ayuda a darle un poco más de apoyo a la espalda.
- 5. Ojos.** Para tranquilizarte y estar en el momento presente, relaja también los ojos. Puedes mantenerlos abiertos y posar la mirada en algún punto en el suelo, a una distancia de entre medio metro y un metro de ti. No te fijas en lo que miras. Sólo relaja la vista. Mantenemos los ojos abiertos como un recordatorio de que intentamos despertar a nuestra experiencia presente.

- 6. Boca.** Si relajas los músculos de la cara, incluidos los que rodean la frente, las mejillas y la mandíbula, quizá te cuelgue la boca. Esto es recomendable. Mantener la boca ligeramente abierta permite que el aire circule con mayor facilidad por la boca y la nariz. La punta de la lengua puede reposar en el paladar.

La intención general de esta postura es mantenerte erguido, con una sensación de dignidad, pero relajado. No necesitas analizar demasiado estos seis aspectos, pero es bueno que los tomes en cuenta al sentarte a meditar.

LA RESPIRACIÓN

La meditación no consiste en forzarte para lograr algo, sino en relajarte para estar en el momento presente. Como no tienes que hacer nada, puedes ser amable contigo, sin juzgarte. Ahora, tómate un momento para que recuerdes ser amable durante la meditación.

Una vez arraigado en tu cuerpo, pon atención a tu respiración. Sigue la sensación física de las inhalaciones y exhalaciones. Respiras todo el tiempo, así que sólo se trata de mantenerte presente en lo que ya estás haciendo. No necesitas alterar tu respiración de modo alguno. Tan sólo pon tu mente en ella. A esto se le conoce como conciencia plena: el sencillo acto de mantenerte en lo que haces de manera total y enfocada.

Sé que no es la práctica más emocionante del mundo, pero el hecho de que resulte básica significa que serás menos proclive a distraerte. La respiración es simple. Siempre se renueva. Es lo que ocurre en este instante. Así, puedes estar absolutamente presente en tu respiración y dejar que los pensamientos vayan y vengan como si fueran nubes que pasan por el cielo.

REGRESA UNA Y OTRA VEZ

La parte difícil es que surgirán pensamientos. Algunas veces parecerán divagaciones —empezarás a pensar en las cosas que debes hacer más tarde—; otras, fantasías hechas y derechas —empezarás a discutir con alguien que ni siquiera está en la habitación—; unas más sentirás que te invade una emoción fuerte, como la pasión o la ira, y una serie de anécdotas empezarán a dar vueltas en torno a esa agitación emocional. En todas estas situaciones la instrucción sigue siendo la misma: regresa a tu respiración. Regresa a lo que ocurre ahora mismo.

Si te sirve, cada vez que un pensamiento se arraigue en tu mente puedes decir en silencio: “Estoy pensando”. No te pongas agresivo ni grites: “¡ESTOY PENSANDO!”. Más bien ten una actitud muy amable con tu mente. Como dije en el capítulo anterior, si deseas conocerte a ti mismo, necesitas tratarte bien. Así que sé amable contigo y recuérdate con delicadeza que estás desviándote del momento presente y que eso no es

lo que intentas hacer. Una vez que lo reconozcas, di: “Estoy pensando” y regresa a tu respiración.

Ésa es la práctica básica de la meditación. Es la que hizo Buda, y si resultó suficientemente buena para él, debería serlo para nosotros. No necesitamos cambiarla ni mejorarla. La simplicidad es parte de su magia. Hay ratos en que nos encanta y otros en los que deseamos salir corriendo del cojín de meditación. Es normal. De verdad, si estuvieras en una habitación llena de meditadores y les pidieras que levanten la mano si alguna vez sintieron que son los peores meditadores en la historia de la meditación, la mayoría lo haría.

Practicar meditación es como subirse a la montaña rusa. Un día nos sentimos “arriba” y descansamos con tranquilidad en la respiración. Al siguiente, nos sentamos y tenemos ganas de alzar las manos al aire mientras nos precipitamos hacia las profundidades de la divagación. A todos nos pasa.

Sin embargo, si somos capaces de entrenarnos para regresar una y otra vez a la respiración, lo que hacemos en realidad es entrenar para estar siempre presentes en este mismo momento. Cuando nos levantamos del cojín de meditación, observamos que nuestra vida está llena de momentos así. A medida que entrenamos, estamos presentes en ellos y vivimos nuestra vida con la conciencia total que hayamos desarrollado en el cojín de meditación.

Como escribió Pema Chödrön, maestra de meditación y autora: “No nos sentamos a meditar para convertirnos en buenos meditadores. Nos sentamos a meditar para volvernos más conscientes en nuestra vida”.

BONDAD FUNDAMENTAL

Pema Chödrön resalta la idea de que no practicamos la meditación para convertirnos en “buenos meditadores”. He pensado mucho en la palabra “bueno”. A menudo las personas tratan de ser “buenas” en algo: un buen empleado, un buen esposo, una buena madre, un buen meditador. Si reflexionamos acerca de este concepto, lo “bueno” es algo muy relativo. Nos comparamos con otros y los usamos como indicadores de cuán buenos somos. Eres mejor empleado que Ethan, que siempre llega tarde, pero no tan bueno como Annie, que siempre se ofrece a dirigir cualquier clase de proyectos fuera del horario laboral. De este modo solemos determinar si somos “buenos” empleados. (Si quieres leer un gran libro sobre cómo ser una “buena madre”, consigue *Bossypants*, de Tina Fey. Claro que ella es mucho más graciosa que yo, además de que yo no he dado a luz a nadie.)

Soy practicante y maestro de la tradición *shambhala*. Aunque tiene sus raíces en el budismo tibetano, promueve la meditación como una herramienta que puede usar cualquier persona de cualquier religión para despertar la conciencia de manera más plena a su mundo. En la tradición *shambhala*, la palabra “bueno” tiene una connotación particular. Con frecuencia se usa la expresión “bondad fundamental”. Este concepto supone un giro de 180 grados en relación con la idea católica del pecado original. La idea es que no somos inherentemente malos; de ninguna manera: en

realidad, bajo nuestras capas de confusión, dolor y agresividad, somos básicamente buenos.

La idea de bondad fundamental expresa que, en esencia, eres sabio por naturaleza. Eres amable por naturaleza. Eres capaz por naturaleza. Ése es tu derecho natural. Eso es lo que eres. Cuando se dice que Buda alcanzó la iluminación, también se dice que comprendió su naturaleza de Buda. La semilla en el interior de cada uno se encuentra naturalmente despierta y es consciente por naturaleza. La naturaleza del Buda es la capacidad de cada uno para seguir los pasos de Buda y alcanzar el propio despertar.

La bondad fundamental, nuestra propia naturaleza, es aquella a la que despertamos. La idea de que, en el núcleo de todo, existe una fuente imperturbable de fuerza y poder: nuestra bondad innata.

La buena noticia es que, si somos sabios, amables y buenos por naturaleza, entonces también somos valiosos de manera natural. Hace dos años di una charla en New Haven y al final un caballero llamado Michael levantó la mano. La meditación estaba muy bien, dijo, pero sentía que nunca estaba tan bien preparado ni entrenado como sus colegas.

—En el trabajo me falta confianza, siento que no soy suficientemente listo ni capaz de tener éxito.

No creo que Michael sea el único. Educados en una sociedad materialista, hemos recibido de la publicidad y la cultura del consumismo la información de que somos demasiado tontos, gordos, jóvenes o viejos para convertirnos en lo que aspiramos. La idea de la bondad fundamental dice que, si logramos actuar desde nuestra bondad fundamental, sí seremos capaces. Tenemos cuanto necesitamos y podemos brindarnos a los demás tal como somos. Como me dijo una vez un amigo muy sabio:

—Tú vales lo que crees que vales.

Así que deberías empezar por reconocer que vales mucho.

La bondad fundamental es esa quietud que experimentamos después de una sesión de meditación. Es esa sensación de calma que conseguimos cuando no nos dejamos arrastrar por el torbellino de la agitación emocional ni por nuestras fantasías más salvajes. Si somos capaces de hacernos suficientemente presentes para verla, siempre estará a nuestra disposición.

Como expresó el autor Wayne Dyer: “Cambia tu forma de ver las cosas, y las cosas que ves cambiarán”.² La práctica de meditación consigue que los obstáculos en apariencia insuperables parezcan trabas menores. Si aprendemos a estar siempre presentes, a contactar con nuestra bondad fundamental y a actuar desde ella, entonces lograremos algo.

CONSEJOS PARA PRACTICAR LA MEDITACIÓN EN EL TRABAJO

Recomiendo empezar el día con una meditación, cuando la mente está fresca. Sin embargo, el mejor momento para hacerlo varía de persona a persona. A algunos les encanta meditar cuando regresan de trabajar. Otros prefieren tomarse un momento a la mitad del día, a la hora de comer. Independientemente de lo que funcione para ti, trata