

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 refinar aquello de lo que hablamos cuando tratamos de la meditación.

Nunca me he sentado para intentar escribir todo un libro dedicado únicamente a la prác-

tica 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), házmelo 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. Concédete 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