



SAMYE

Construir una rutina de meditación

Phakchok Rinpoche



CONSTRUIR UNA RUTINA DE MEDITACIÓN: PAUSAS PARA LA REFLEXIÓN

Construir una rutina nos ayuda a integrar la práctica de la meditación en nuestra vida diaria. La familia y el trabajo son muy importantes en nuestras vidas. Pero primero, necesitamos saber cómo cuidar de nosotros mismos. Phakchok Rinpoche nos da algunos consejos sobre por qué es importante crear una rutina de meditación.

Primero, dice, debemos tomarnos un rato por la mañana para reflexionar. Evalúa tu día. Piensa en lo que debes hacer hoy: ¿qué es lo más importante que debes hacer?

DEDICA TIEMPO A LA REFLEXIÓN

Por lo general, estamos muy ocupados y nos absorben los quehaceres diarios. No tenemos tiempo para reflexionar o evaluar nada. Por eso es bueno tomarse un tiempo para reflexionar. ¡Y ser creativo! Podemos aprovechar la oportunidad siempre que tengamos alguna pausa entre actividades. Estos momentos existen: de camino al trabajo, esperando a un autobús o haciendo fila. Ahí hay algo de espacio. Construir una rutina de meditación significa reconocer y aprovechar ese espacio.

Así que en estas ocasiones podemos pensar: “¿Cómo puedo hacer que mi día sea significativo?”. Y podemos pensar en acciones eficaces para llevar a cabo. En esos breves momentos, estamos construyendo la rutina de reevaluar nuestras prioridades.

CONSTRUIR UNA RUTINA DE MEDITACIÓN

También debemos aprender a mantener una rutina de meditación. Crear una rutina puede suponer una gran diferencia. Pero no tenemos que estresarnos por ello. La rutina de meditación puede comenzar con algo muy simple como el ejercicio, ¡o incluso cepillarnos los dientes!

No necesitamos pensar en nosotros mismos como personas religiosas. No importa quiénes somos o en qué creemos, pero podemos dedicar unos minutos a concentrarnos en nuestra respiración. Mientras hacemos esto, podemos focalizarnos en calmar nuestras mentes. Simplemente pensar en descansar y despejar un poco nuestra mente. Crear una rutina puede hacerse a base de pequeños pasos.

MEDITACION DE LA MAÑANA

Rinpoche aconseja dedicar de 15 a 20 minutos por la mañana para crear una rutina de meditación para tranquilizar la mente. La mañana es el mejor momento para iniciar esta rutina. ¿Por qué enfatiza la mañana? Porque si empezamos nuestro día reevaluándonos, podemos empezar a crear rutinas

positivas y romper con los malos hábitos. La meditación matutina brinda una felicidad más duradera que escuchar música o ver buenas películas.

Sí, esas cosas pueden proporcionarnos felicidad emocional temporalmente, pero no producen cambios permanentes. Nuestros estados de ánimo y emociones siguen siendo cambiantes y nuestros malos hábitos resurgen. Y entonces volvemos a ser infelices, ¿verdad? Así que en vez de buscar constantemente cosas nuevas que nos hagan felices, regálale la felicidad genuina que es resultado de la reflexión y la meditación.

LA MALA COSTUMBRE DE LA INSATISFACCIÓN

Nuestra mente humana es muy extraña, ¿no es así? Tenemos la costumbre de pensar siempre que deberíamos estar haciendo algo diferente. Lamentamos todo lo que no estamos haciendo y todo el tiempo tememos perdernos algo. Siempre parecemos estar descontentos con lo que de hecho estamos haciendo.

Esto es una costumbre, y la mayoría de nosotros hemos incluso perfeccionado esta muy mala costumbre. ¿Qué nos dice esto? Bueno, no parece que estemos muy contentos con lo que estamos haciendo. ¿Es esto un problema? Rinpoche dice que podemos ver que esta costumbre afecta nuestras relaciones, nuestras familias, nuestra vida laboral y nuestra propia felicidad.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Reflexiona en tus propios hábitos tal y como mencionó Rinpoche. ¿Sueles sentir que algo falta o que deberías estar haciendo otra cosa?

Acepta el reto de crear una rutina a lo largo de todo un mes. Y date un tiempo para desarrollar un nuevo hábito. Necesitamos crear ese hábito lentamente.

Dedícale de 15 a 20 minutos de tiempo, preferiblemente por la mañana. En este tiempo, como sugiere Rinpoche, simplemente descansa tu mente. Concéntrate suavemente en tu respiración y despeja tu mente. Si te notas deseando o

pensando que deberías estar haciendo otra cosa, toma nota. No juzgues, pero con una suave firmeza piensa: “ahora no”. Vuelve a descansar. Simplemente focalízate levemente en tu respiración natural y descansa.

Entonces al final del mes pregúntate “¿he experimentado algún cambio?”.

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#).

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos los cursos en línea en la plataforma de estudios del Instituto Samye, como [Entrenando la mente](#) y [El sutra de la noble sabiduría de la muerte](#), ambos aptos para todo público, disponibles en español, de donativo voluntario y esenciales para aprender sobre la meditación.

Si quieres leer más artículos del Instituto Samye que se han traducido al español, puedes dar clic [aquí](#). (En cada artículo hay una sección “Translations” hasta abajo).