

# El secreto de la felicidad auténtica

El poder de la meditación  
Aprende a ser feliz en 28 días



Sharon Salzberg

zenith

Sharon Salzberg

# El secreto de la felicidad auténtica

El poder de la meditación.

Aprende a ser feliz en 28 días

Planeta/Zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Real Happiness: The Power of Meditation*

Publicado originalmente en inglés por Workman Publishing Company, Inc., Nueva York, Estados Unidos

Publicado en castellano por acuerdo con Workman Publishing Company, Inc., Nueva York, Estados Unidos

Traducción de María del Puerto Barrueta DÍez

Ilustraciones del interior de Yin Ling Wong

Primera edición: junio 2011

Primera edición en esta presentación: mayo de 2015

© Sharon Salzberg, 2010

© de la traducción, María del Puerto Barrueta DÍez, 2011

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-14106-8

Depósito legal: B. 8397 - 2015

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Book Print

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# Sumario

Introducción .....	15
1. ¿Qué es la meditación? (O: Si puedes respirar, puedes meditar) .....	21
¡Atención, atención, atención! .....	22
Cómo la meditación adiestra la atención: las tres habilidades básicas .....	25
2. ¿Por qué meditar? Los beneficios y la ciencia de la meditación .....	33
La ciencia de la meditación.....	40
Una puerta que se abre de una patada.....	49
PRIMERA SEMANA	
Concentración. La respiración y el arte de empezar de nuevo .....	51
Preparación: algunos detalles prácticos .....	55
<i>Elección de un lugar</i> .....	55
<i>Qué ponerse</i> .....	56
<i>Elección de un momento</i> .....	56
<i>La postura</i> .....	57

Introducción a la práctica .....	59
<i>La meditación básica: seguir la respiración</i> .....	62
<i>La meditación auditiva</i> .....	68
<i>La meditación de dejar ir los pensamientos</i> .....	70
<i>Minimeditaciones a lo largo del día</i> .....	72
Reflexiones tras la primera semana .....	73
Preguntas frecuentes.....	79
Para llevar .....	90

## SEGUNDA SEMANA

El <i>mindfulness</i> y el cuerpo. Librarse de las cargas.....	95
Introducción a la práctica .....	99
<i>La meditación de examen corporal</i> .....	102
<i>La meditación andando</i> .....	105
<i>La meditación a través de la sensación corporal</i> .....	110
<i>Meditaciones durante las actividades de la vida cotidiana</i> ...	114
<i>Meditación tomando un té</i> .....	114
Reflexiones tras la segunda semana .....	117
Preguntas frecuentes.....	119
Para llevar .....	123

## TERCERA SEMANA

El <i>mindfulness</i> y las emociones. Enfrentarse a los pensamientos y sentimientos.....	125
Las primeras figuras de las emociones difíciles .....	131
Introducción a la práctica .....	134
<i>La meditación sobre las emociones</i> .....	135
<i>La meditación evocando emociones difíciles</i> .....	138
<i>La meditación sobre emociones positivas</i> .....	142
<i>La meditación pensativa</i> .....	144

Reflexiones tras la tercera semana.....	146
La meditación de no-acción.....	148
Preguntas frecuentes.....	150
Para llevar.....	158

## CUARTA SEMANA

El amor incondicional. Cultivar la compasión y la felicidad auténtica.....	163
Introducción a la práctica.....	171
<i>La meditación básica: amor incondicional</i> .....	172
<i>Meditación de amor incondicional para momentos de dolor     emocional o físico</i> .....	175
<i>Meditación de amor incondicional para cuidadores</i> .....	179
<i>Meditación para ver lo bueno</i> .....	181
<i>Meditación para acallar al crítico interior</i> .....	183
<i>El amor incondicional andando</i> .....	184
<i>El círculo de meditación de amor incondicional</i> .....	185
Reflexiones tras la cuarta semana.....	186
Preguntas frecuentes.....	189
Para llevar.....	195
Diez formas de profundizar en la práctica del amor incondicional.....	198

## LAS SEMANAS SIGUIENTES

Seguir con la práctica de la meditación. «Simplemente ponga su cuerpo ahí».....	201
Volver a empezar.....	206
«Limítese a poner su cuerpo allí».....	207
Recuerde que los cambios llevan tiempo.....	208
Utilice momentos ordinarios.....	209

Asegúrese de que su vida es un reflejo de su práctica .....	210
Preguntas frecuentes.....	211
Reflexiones finales.....	217
Algunos lugares donde aprender meditación introspectiva ..	221
Una docena de fuentes de productos para la meditación.....	225
Referencias bibliográficas .....	227

# ¿Qué es la meditación?

(O: Si puedes respirar, puedes meditar)



Directa y simple (aunque no fácil), la meditación consiste esencialmente en entrenar nuestra atención para que podamos ser más conscientes no sólo de nuestros propios mecanismos internos, sino también de lo que ocurre a nuestro alrededor en el aquí y el ahora. Una vez que veamos con claridad lo que está pasando en el momento, podremos decidir si queremos actuar o no con respecto a la situación que estamos viendo y, en caso de que la respuesta sea afirmativa, cómo queremos hacerlo.

A lo largo de las próximas cuatro semanas, exploraremos los principios de la meditación introspectiva, la práctica simple y directa de la conciencia del momento. Primero entrenaremos la atención centrándola en un solo objeto de nuestra elección (la mayoría de las veces se tratará de nuestra respiración) y librándonos de las distracciones una y otra vez para volver a concentrar nuestra atención en dicho objeto. Más adelante, ampliaremos el centro de atención para incluir cualquiera de los pensamientos, sentimientos o sensaciones que surjan en cada momento.

Las personas han sido capaces de transformar sus mentes por medio de la meditación durante miles de años. Todas las grandes religiones del mundo cuentan con alguna forma de ejercicio de contemplación, aunque en la actualidad la meditación suele



practicarse al margen de cualquier sistema de creencias. Dependiendo de la variedad que se practique, la meditación puede realizarse, bien en silencio y quietud, bien utilizando la voz y el sonido, o bien poniendo el cuerpo en movimiento, pero todas las técnicas se centran en el entrenamiento de la atención.

## **¡Atención, atención, atención!**

El psiquiatra pionero William James escribió a principios del siglo xx: «Mi experiencia es aquello en lo que acepto concentrarme. Sólo aquellas formas a las que presto atención dan forma a mi mente». A su nivel más básico, la atención (las cosas a las que nos permitimos prestarles atención) determina literalmente el modo en que experimentamos el mundo y navegamos por él. La capacidad para fijar y mantener la atención es lo que nos permite buscar trabajo, hacer malabares, aprender matemáticas, cocinar tortitas, coger el taco y meter la bola ocho en la tronera, proteger a nuestros hijos o realizar una operación quirúrgica. Nos permite tener un criterio en nuestros tratos con el mundo, mostrarnos receptivos en nuestras relaciones íntimas y sinceros a la hora de examinar nuestros propios sentimientos y motivos. La atención determina nuestro grado de intimidad con nuestras experiencias cotidianas y moldea por completo nuestra sensación de conexión con la vida.

El contenido y la calidad de nuestras vidas dependen de nuestro nivel de conciencia, hecho del que normalmente no somos conscientes. Puede que usted haya oído alguna vez esa historia que suele atribuirse a un anciano indio americano y que pretende poner de manifiesto el poder de la atención. Es la siguiente: un abuelo (a veces es una abuela) que le está dando una lección de vida a

su nieto le dice: «Hay dos lobos que luchan en mi corazón. Uno de ellos es vengativo, miedoso, envidioso, rencoroso y embustero. El otro es cariñoso, compasivo, generoso, sincero y sereno». El nieto le pregunta qué lobo ganará la batalla y el abuelo le responde: «El que yo alimento».

Pero eso sólo es una parte del panorama global. Es cierto que cualquier cosa que reciba nuestra atención florece, así que, si le prodigamos nuestra atención a lo negativo y lo inconsecuente, acabará por superar a lo positivo y lo significativo. Pero, si hacemos lo contrario y nos negamos a reconocer o a aceptar lo difícil y lo doloroso haciendo como si no existiera, nuestro mundo se desbaratará. Cualquier cosa que no reciba nuestra atención se marchitará o se esconderá bajo nuestra percepción consciente, desde donde seguirá afectando a nuestras vidas. Ignorar lo doloroso y lo difícil no es más que otra forma de alimentar al lobo. La meditación nos enseña a abrir nuestra atención a todas las experiencias humanas y a todo lo que forma parte de nosotros.

Estoy segura de que conoce la sensación de tener la atención dividida entre el trabajo y la familia, el señuelo de los entretenimientos electrónicos y el constante parloteo de la mente (aquella pelea matutina con su compañero que se reproduce en su cabeza, una letanía de preocupaciones sobre el futuro o de lamentos sobre el pasado, la repetición nerviosa e infinita de la lista de cosas que debe hacer ese día...). Partes de esa banda sonora mental pueden no ser más que viejos discos que se instalaron ahí en la infancia y que llevan sonando tanto tiempo que ya casi quedan fuera de nuestra atención consciente. Puede que se trate de comentarios poco amables sobre el tipo de persona que somos o de prejuicios o asunciones acerca de cómo funciona el mundo (por ejemplo: «Las niñas buenas no hacen esas cosas»,

«No se puede confiar en los hombres/las mujeres» «Siempre hay que aspirar a ser el mejor»).

Es posible que ya ni siquiera nos demos cuenta de los mensajes que nos enviamos a nosotros mismos, sino sólo de la ansiedad que perdura en su estela. Esas reacciones tan habituales normalmente son el resultado de una vida entera de condicionamientos: las primeras lecciones que aprendimos de nuestros padres y de nuestra cultura, que se basan tanto en enseñanzas explícitas como en pistas no verbales.

Esa dispersión de nuestra atención puede resultar moderadamente frustrante y crear la vaga sensación de que siempre estamos descentrados o de que nunca estamos en verdad donde se supone que deberíamos. Puede ser desalentadora y dejar a la persona exhausta tras pasarse el día arrastrada por pensamientos inquietos y dispersos. E incluso puede ser peligrosa; piensen en lo que les pasa a los conductores que se distraen al volante. También podemos «quedarnos dormidos al volante» de otras formas; por ejemplo, desatendiendo nuestras relaciones o dejando de percibir lo que es realmente importante para nosotros y de actuar en consecuencia. Nos perdemos muchas cosas porque nuestra atención no está centrada o porque estamos tan seguros de que ya sabemos lo que ocurre que ni siquiera nos molestamos en buscar información nueva e importante.

La meditación nos enseña a centrarnos y a prestar atención a nuestras experiencias y reacciones en el momento en el que surgen, así como a observarlas sin juzgarlas. Eso nos permite detectar hábitos mentales dañinos que hasta ese momento nos resultaban invisibles. Por ejemplo, en ocasiones basamos nuestras acciones en ideas que no hemos examinado con anterioridad («No me merezco amor», «No se puede razonar con la gente»,

«No soy capaz de enfrentarme a las situaciones difíciles») y que nos mantienen estancados en patrones improductivos. Una vez que seamos conscientes de esas reacciones reflejas y de cómo debilitan nuestra capacidad de prestar atención al momento presente, podremos hacer elecciones mejores y mejor fundadas. Asimismo, podremos reaccionar ante los demás de una forma más compasiva, más auténtica y más creativa.

## Cómo la meditación adiestra la atención: las tres habilidades básicas

Todas las formas de meditación refuerzan y dirigen nuestra atención por medio del ejercicio de tres habilidades básicas: la concentración, el *mindfulness* y la compasión o el amor incondicional.

La **concentración** fija y centra nuestra atención para que podamos apartar las distracciones. Las distracciones malgastan nuestra energía; la concentración nos la devuelve. La técnica de introducción a la meditación que aprenderá en este libro es sencilla pero poderosa. Mejorará su concentración al dirigirla hacia algo que ha sabido hacer toda su vida: respirar. Esta práctica implica prestar atención a cada inhalación y exhalación y ser consciente, cuando nuestra mente se distraiga (que lo hará, es natural), de lo que ha atrapado nuestra atención; después dejaremos marchar ese pensamiento o sentimiento sin recriminaciones. De esa forma la meditación nos prepara para estar siempre en el momento presente en vez de reviviendo el pasado o preocupándonos por el futuro. También nos enseña a ser indulgentes con nosotros mismos y con los demás, a perdonarnos nuestros

errores y a seguir adelante. Obtendrá más información sobre la concentración en la primera semana.

El *mindfulness* perfeccionará nuestra atención para que podamos conectar de manera completa y directa con lo que nos depare la vida. La meditación *mindfulness* desplaza nuestro foco de atención de un solo objeto, en este caso la respiración, a cualquier otra cosa que ocurra dentro o fuera de nosotros en un momento concreto. Practicaremos observando pensamientos, sentimientos, visiones, olores o sonidos sin aferrarnos a los que sean agradables, sin apartar los que nos resulten dolorosos o ignorar los neutrales. Acabaremos por convertirnos en expertos en sustituir nuestras habituales reacciones reflejas por una evaluación más precisa de lo que realmente está ocurriendo en el momento actual.

¿Que qué aspecto tiene y qué sensación produce una reacción refleja? Supongamos, por ejemplo, que alguien dice algo que nos irrita profundamente y experimentamos una oleada de ira. Tal vez nuestra reacción automática ante esa cólera sea atacar sin pensarlo. O quizá tengamos la costumbre de juzgarnos («Si siento rabia es que soy una mala persona»), y eso nos haga negar la emoción que se revuelve en nuestro interior; si no la examinamos, se enquistada o aumenta su poder. O puede que estemos habituados a proyectar todas nuestras emociones hacia un futuro eternamente cambiante: «Soy una persona colérica y siempre lo seré, por eso estoy condenado». Probablemente, ninguna de esas reacciones provoque un resultado feliz.

Pero, si aplicamos el *mindfulness* a la experiencia de la ira o la cólera, no tendremos que huir de ella; podremos acercarnos de forma segura a dicha emoción e investigarla en vez de ocultarla tras un muro. Seremos conscientes de ella sin juzgarla. Reunire-

mos más información acerca de lo que sucede cuando nos enfadamos (qué es lo que despierta esa ira, en qué parte de nuestro

## LO QUE LA MEDITACIÓN NO ES

Mucha gente tiene ideas equivocadas sobre lo que significa la meditación. Antes de empezar, permítame que le aclare unas cuantas.

**No es una religión.** No hay que ser budista ni hindú; se puede meditar y seguir practicando cualquier otra religión o ninguna en absoluto. Ben, el soldado que meditaba mientras servía en Iraq, me dijo que le parecía que dicha práctica lo ayudaría a permanecer en contacto con sus valores cristianos. Las técnicas que aprenderá en este libro pueden ponerse en práctica dentro de cualquier tradición religiosa o de una forma completamente seglar.

**No se necesita ninguna habilidad o preparación especial.** La meditación no es sólo para personas con cierto talento o de naturaleza serena. No hace falta ser un experto en permanecer sentado y quieto; tampoco hay que esperar a que se pase el efecto de la cafeína o a un momento en que estemos especialmente tranquilos; ni siquiera hay que estudiar nada antes de empezar. Puede comenzar ahora mismo. Si puede respirar, puede meditar.

**No requiere gran cantidad de tiempo al día.** Vamos a ponernos como objetivo hacer sesiones de veinte minutos. Si le viene mejor, puede empezar con sesiones de cinco minutos y después ir aumentando el tiempo. (Encontrará una explicación más detallada sobre el número y el horario de las sesiones de meditación en las páginas 56-57 y en la sección «Indicaciones»

de cada capítulo.) Lo más probable es que pronto quiera alargar las sesiones a causa de la sensación de bienestar que generan, pero no es estrictamente necesario. Es más relevante establecer una práctica regular, sin importar lo que duren las sesiones, que esforzarse por dedicarle muchas horas los días que se practique.

**No elimina ni la tristeza ni los momentos malos de la vida.**

Seguirá sufriendo altibajos, momentos de felicidad y momentos de tristeza. Pero con la meditación será capaz de encajar mejor los golpes y de sentirse menos derrotado, porque esta práctica nos enseña nuevos métodos de enfrentarnos a las dificultades.

**No es un intento de dejar de pensar o de insistir solamente en los pensamientos positivos.** Eso no es humanamente posible.

La meditación es una forma de reconocer nuestros pensamientos, de observarlos y entenderlos, de relacionarnos con ellos con mayor habilidad. (Me gusta la tradición budista de reemplazar los modificadores «bien» y «mal» por «con mayor o menor habilidad» a la hora de describir la conducta humana. Las acciones que se realizan con menor habilidad son aquellas que llevan al dolor y el sufrimiento; las que se realizan con mayor habilidad son las que llevan a la introspección y el equilibrio.)

**No hace falta que renuncie a sus opiniones, sus objetivos o sus pasiones; no tiene que rechazar la diversión.**

Una vez, una mujer me preguntó: «Si empiezo a meditar, ¿tendré que dejar de querer cosas?». «No, sólo tendrá que relacionarse de forma diferente con las cosas que quiere: tendrá que prestarles atención, investigarlas y comprender lo que se oculta tras ellas», le respondí. Introducir la meditación en nuestras vidas no significa apartarse del mundo real de relaciones, responsa-

bilidades, trabajo, política, aficiones o celebraciones. De hecho, su práctica nos libera para que podamos implicarnos más con las cosas que nos interesan, normalmente de una forma más sana.

**No es mirarse el ombligo.** La meditación no consiste en ser totalmente indulgente con uno mismo ni en centrarse tan sólo en las necesidades propias. Sí, aprenderá mucho sobre sí mismo, pero será un conocimiento que le ayudará a comprender mejor a las personas y a conectar con ellas. Armonizarse con uno mismo es el primer paso para armonizarse con los demás.

cuerpo se aloja y qué otras cosas —como por ejemplo pena, miedo o arrepentimiento— contiene también).

Esa pausa para poder realizar un reconocimiento sin juicios crea un pequeño espacio de paz dentro del que podemos realizar elecciones nuevas y diferentes acerca de cómo reaccionar a emociones como la ira. De esa forma, rompemos con los viejos hábitos. Tal vez decidamos mantener una conversación tranquila con la persona que nos ha molestado en lugar de dejar que nos hierva la sangre o que nos posea la rabia. Quizá escojamos salir de la habitación hasta que nos calmemos o concentrarnos en nuestra respiración durante unos momentos para restablecer el equilibrio y la perspectiva. Después, tras nuestra sesión de meditación, podremos pensar en las situaciones que tienden a provocar nuestra cólera.

El *mindfulness* nos ayuda a mejorar a la hora de ver la diferencia entre lo que ocurre en realidad y las historias que nos contamos a nosotros mismos sobre lo que está ocurriendo, unas historias que se interponen en el camino de la experiencia directa. A



menudo esos relatos consideran un estado mental efímero como si fuera nuestro ser completo y permanente. Uno de mis ejemplos favoritos de ese tipo de globalización vino de una alumna que había tenido un día tremendamente estresante. Cuando más tarde fue al gimnasio, mientras se estaba cambiando en el vestuario, se hizo un agujero en las medias. En un ataque de frustración, le dijo a una mujer desconocida que estaba a su lado: «¡Necesito una vida nueva!». La otra le contestó: «No, no necesitas una vida nueva, sino un par de medias nuevas».

Aprenderemos más sobre el *mindfulness* en la segunda y tercera semanas. A lo largo de la segunda, hablaremos del *mindfulness* y el cuerpo; en la tercera semana, trabajaremos acerca de cómo lidiar con nuestras emociones a través del *mindfulness*.

El **amor incondicional** es una conciencia compasiva que abre nuestra atención y la hace más global. Transforma la manera en que nos tratamos a nosotros mismos, a nuestra familia y a nuestros amigos. Invertir cierto tiempo en prestar una atención minuciosa a nuestros pensamientos, sentimientos y acciones (positivas y negativas) con el fin de comprenderlos abrirá nuestros corazones hacia el amor a nosotros mismos, hacia querernos genuinamente por lo que somos, con todas nuestras imperfecciones. Y ésta es la puerta para amar a los demás. Seremos más capaces de ver a las personas con claridad y de apreciarlas en toda su complejidad si aprendemos a cuidarnos más y a apreciarnos a nosotros mismos. Entonces, lo más seguro es que nos sintamos más inclinados a desear lo mejor, en vez de a irritarnos; a dejar pasar las heridas antiguas y a profundizar en la conexión con un pariente; a ofrecer un gesto amistoso a alguien que antes habíamos ignorado; a encontrar una forma más adecuada de tratar con una persona difícil. En la cuarta semana aprenderá técnicas

específicas para aumentar la compasión hacia usted mismo y hacia los demás.

Durante este programa de veintiocho días en el que está a punto de embarcarse, nos dedicaremos a mejorar esas habilidades sistemáticamente. La instrucción de cada semana está dividida en las siguientes secciones: la «Introducción a la práctica», que le explicará qué debe esperar; las «Meditaciones» en sí mismas; las «Reflexiones» sobre las enseñanzas más profundas de la semana; las «Preguntas frecuentes», preguntas reales que he oído una y otra vez de boca de mis alumnos; y «Para llevar», las sugerencias para incorporar las prácticas de la meditación a su vida cotidiana.

Nunca en mi vida había visto una necesidad mayor de los dones de la meditación. Cuando viajo por Estados Unidos, la gente que conozco me cuenta que se siente cada vez más fragmentada debido a las exigencias y las distracciones de este complicado mundo y que sufre una ansiedad creciente a causa de sus terrores potenciales. La meditación nos proporciona una sensación de plenitud y la seguridad de una calma profunda y confiada que se genera en nuestro interior.

La gente me dice que tanto la vergonzosa y descortés polarización de la vida pública como el aislamiento y la soledad que sienten en su vida privada los entristecen. Anhelan la cooperación, la conexión y el sentimiento de comunidad. La meditación, con sus enseñanzas de amabilidad, compasión y paciencia, es un método sencillo y directo para mejorar las relaciones con la familia, los amigos y todos los que nos rodean.

También me confiesan que se desaniman al descubrir que sus logros no han aumentado su paz mental y que sus posesiones

sólo les han provocado una satisfacción temporal. La gloria y los objetos materiales tienen su lugar, pero lo único que necesitamos para conseguir la felicidad es una práctica que nos cree sensación de relajación interior y que sea capaz de ayudarnos a soportar la tristeza y la pérdida.