

LA DICHA DE LA VERDADERA MEDITACIÓN

*Palabras de aliento para mentes cansadas
y corazones salvajes*



J E F F F O S T E R

SIRIO

La finalidad del material proporcionado en este libro es ofrecer información útil sobre los temas tratados. Su objetivo no es servir para diagnosticar o tratar ninguna dolencia o enfermedad médica, por lo que no debe ser usado con este fin. Se pone a la venta con la garantía de que los editores no se dedican a prestar servicios psicológicos, financieros, legales, ni de ninguna otra índole. En caso de requerir asistencia o asesoramiento, el usuario deberá recabar ayuda profesional.

Título original: THE JOY OF TRUE MEDITATION

Traducido del inglés por Diego Merino

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación de interior: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2019, Jeff Foster

Publicado inicialmente en 2019 por New Sarum Press

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-18000-96-6

Puedes seguirnos en Facebook, Twitter, YouTube e Instagram.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Contenido

[CUBIERA](#)

[CRÉDITOS](#)

[DESCARGA](#)

[DEDICATORIA](#)

[PRÓLOGO DE KELLY BOYS](#)

[EL DESCUBRIMIENTO DE LA VERDADERA MEDITACIÓN](#)

[1. EL MILAGRO DE LA RESPIRACIÓN](#)

[2. CÓMO SE PRODUCE LA VERDADERA SANACIÓN](#)

[3. DE LA DEPRESIÓN AL DESCANSO PROFUNDO](#)

[4. DEJA DE ESPERAR QUE LLEGUE LA ABUNDANCIA](#)

[5. ¡NO INTENTES ARREGLARME! EN LUGAR DE ESO, ÁMAME](#)

[6. SI TE SIENTES TRISTE](#)

[7. RELÁJATE, TÚ NO ERES EL HACEDOR](#)

[8. RUPTURA Y RESTABLECIMIENTO](#)

[9. TU OTRA MITAD](#)

[10. EL SILENCIO ENTRE NOSOTROS](#)

[11. EL MEJOR CONSEJO DE AUTOAYUDA](#)

[12. SOBRE LA BELLEZA](#)

[13. INCLUSO CUANDO NO SOMOS CAPACES DE MANTERNOS EN PIE](#)

[14. LA GRACIA DE LA FRUSTRACIÓN](#)

[15. RESPIRO CONTIGO](#)

[16. LA BELLEZA DE TU LETARGO](#)

[17. POR QUÉ NO HAS SANADO «AÚN»](#)

[18. CUANDO UN AMIGO QUIERE MORIR](#)

[19. TODOS TENEMOS ZONAS VULNERABLES](#)

[20. EL YOGA DE LAS RELACIONES](#)

[21. CUANDO NOS ALEJAMOS DE LOS SENTIMIENTOS](#)

[22. TU GRAN PROTECTOR](#)

[23. ¡FIRME COMO UNA ROCA!](#)

[24. CUANDO EL AMOR TE ABRE](#)

[25. DEJA DE MENDIGAR](#)

[26. HOY ¡SÉ SALVAJE!](#)

[27. EN LO MÁS HONDO DEL LODO TÁNTRICO](#)

[28. UNA PUERTA DE ENTRADA A LO SAGRADO](#)

[29. EL BUDA SALVAJE](#)

[30. APACIGUA TU FUEGO](#)

[31. EL FINAL DE LA NEW AGE](#)

[32. IR DESPACIO Y MOSTRAR EMPATÍA EN UN MUNDO ACELERADO](#)

[33. CAMINAR CON ALEGRÍA](#)

[34. LA AVENTURA DEL AMOR](#)

[35. LA TERNURA DEL CORAZÓN QUE SE ABRE DE NUEVO](#)

[36. TU VOZ SALVAJE](#)

[37. EL COMPROMISO MÁS PROFUNDO DEL AMOR](#)

38. LA SOLEDAD CONTIENE SU PROPIO REMEDIO
39. CARTA A VINCENT VAN GOGH
40. LA QUIETUD EN EL CAOS
41. LA SENDA DEL CORAZÓN ROTO
42. DEVOCIÓN SALVAJE PARA UN MUNDO EN LLAMAS
43. CÓMO AFRONTAR EL MIEDO
44. EL AMADO
45. TE DARÉ MÁS DE MI LOCURA
46. ÉXODO
SOBRE EL AUTOR

DESCARGA
GRATIS
CON ESTE
CÓDIGO

en la web www.editorialsirio.info

XCV973

TE ENVIAREMOS UNAS PÁGINAS DE
LECTURA MUY INTERESANTES

Promoción no permanente. La descarga de material de lectura sólo estará disponible si se suscriben a nuestro boletín de noticias. La baja del mismo puede hacerse en cualquier momento.

Para papá.
Hiciste las cosas «a tu manera».

PRÓLOGO

DE KELLY BOYS

La vida tiene una invitación simple y encarecidamente amable que hacernos: ser *como somos* ante *lo que es*.

La verdadera meditación –una vía que nos lleva de vuelta a nosotros mismos y que, a pesar de ser muy transitada, desaparece con gran facilidad– es al mismo tiempo difícil de definir y previsiblemente fiable en su desarrollo. En ella se produce un encuentro genuino *con la totalidad de lo que somos* (así como con *la totalidad de lo que creemos ser pero que no se sostiene a la luz de la indagación honesta y compasiva*). Es una senda que discurre a lo largo de líneas esenciales, que corre por surcos emocionales y existenciales y por todo lo que la vida manifiesta tanto en nuestro propio interior como en nuestro entorno.

Hacen falta valor y coraje para aceptar la invitación que se nos hace a emprender este viaje esencial de regreso a casa. Por extraño que parezca, a veces ese coraje se manifiesta bajo la forma de la desesperación, de la rendición, de la entrega... O como una «cobardía» total y absoluta que hace que ni tan siquiera seamos capaces de mirar, sentir o experimentar lo que está presente.

Y, sin embargo, aquí seguimos. Dormidos, despiertos, aproximándonos, alejándonos, encontrándonos con este momento.

Tal como somos ahora.

La verdadera meditación es profundamente relacional. Constituye el encuentro definitivo con aquello que es real: con la visión clara y directa de la verdad en cualquier forma que aparezca en nuestra vida. Esta visión clara de lo que está presente (ya se trate de una emoción, de un pensamiento, de una idea equivocada, de un momento de alegría o de la más profunda esencia de las cosas) es un gesto relacional e íntimo que nos invita a manifestar plenamente en nuestro propio cuerpo una presencia cálida y acogedora, una capacidad inquebrantable que, en esencia, nos permite dar la bienvenida a toda la belleza y el caos propios de la vida humana (y, en última instancia, convertirnos en dicho caos y dicha belleza). Es algo profundamente íntimo que no deja nada fuera. Lo incluye todo, no excluye nada. *El momento contiene en sí mismo las semillas de todo lo que necesitamos para recibirlo.*

Al acoger y dar la bienvenida a lo que sea que surja, sintiendo la respiración, el cuerpo, la existencia que vibra en nuestro núcleo central, nos *convertimos* en la

apertura misma. A medida que profundizamos en esta actitud descubrimos que esta presencia acogedora forma la esencia de quién somos.

Entre los aspectos que puede traer consigo la visión clara que produce esta clase de presencia radicalmente abierta están la compasión, la relajación, la flexibilidad, las revelaciones impactantes, la risa, el desahogo o la pérdida del sentido de individualidad y de las creencias que albergábamos anteriormente; una sensación de alivio profundo, de habernos liberado del juego, de la trampa o la prisión de la mente. Cuando le prestamos una mayor atención a la respiración, a nuestros sentimientos, emociones, sensaciones y pensamientos, descubrimos que las cosas no son como creíamos que eran. El miedo se vuelve menos aterrador de lo que parecía, la ira menos amenazante. Aquellas partes de nuestro ser de las que nos enajenábamos, que no queríamos o repudiábamos, empiezan a encontrar su sitio nuevamente, a poder ser tal como son en un espacio que ya no las rechaza. Les ofrecemos un lugar en nuestro corazón, en nuestra mente y en nuestro ser que está libre de la violencia que supone la negación y el rechazo de nosotros mismos. *Incluso esta autonegación es acogida de buen grado.* De hecho, toda la violencia y los conflictos internos encuentran ahora el verdadero significado de la no-violencia en el propio acto de ser acogidos por lo que son. Cuando regresamos a nosotros mismos de este modo, empezamos a descansar.

He recorrido el mundo impartiendo clases de *mindfulness* o atención plena (al personal que desempeña labores humanitarias y a quienes están al cargo del desarrollo de proyectos en las Naciones Unidas, a reclusos en prisiones, a empleados de Google, a militares veteranos, etc.), y no soy capaz de encontrar ni una sola diferencia en las necesidades esenciales que todos tenemos, ni tampoco en nuestra capacidad colectiva tanto para ocultar como para confrontar profundamente lo que es real. Lo que he visto y experimentado en mí mismo y en los demás es que compartimos el anhelo común de descubrir esta presencia sencilla y acogedora en la que reencontrarnos con nuestra ternura, con nuestras vulnerabilidades, esperanzas y temores. Ocurren muchas cosas en el simple ofrecimiento de nuestra propia presencia.

La meditación nos ofrece la esperanza, el bálsamo, la cura del fin del sufrimiento. Lo que ocurre es que este fin del sufrimiento no llega del modo que creemos (ni del modo en que nos gustaría que lo hiciese): nos sobreviene al entregarnos por completo a todo lo que experimentamos, incluyendo nuestro propio sufrimiento profundo. La buena noticia es que al abrazar esta vía también surge un profundo sentimiento de confianza. Aprendemos (ya sea con el tiempo, de forma gradual, o porque no nos queda más opción que aprenderlo rápida y repentinamente) que la

confianza está presente en cada paso, en cada respiración, cada vez que nos zambullimos en el momento presente desprovistos de nuestros antiguos andamiajes. Es como dejarnos caer hacia atrás con los ojos cerrados en brazos de nuestros amigos: nos da miedo, pero en el fondo sabemos que tendremos un aterrizaje suave. La verdad de las cosas, la crudeza y la realidad de la vida en todo su despliegue, se vuelve mucho más segura, mucho más amable, de lo que nuestras ideas pudieron haberlo sido alguna vez. Es posible que el miedo, la ira o la angustia no desaparezcan, pero, en presencia de nuestro amor, pueden transformarse y convertirse en portales que conducen a lo más profundo de nuestro sabio corazón (ese corazón que tal vez hayamos dejado demasiado tiempo abandonado).

Este libro es un gesto relacional, un compartir abierto y vulnerable, una mano tendida para ayudarnos a recorrer el camino, un tratado integral sobre el poder de nuestra propia presencia, de la respiración y de la simplicidad de ser *la totalidad de quién somos* al afrontar lo que la vida nos trae a cada momento. Jeff nos acompaña por todos los rincones que la mente crea para defenderse de la simplicidad de este momento, mostrándonos así el tapiz en toda su plenitud y asegurándose de que recordamos que la vida es mucho más salvaje y mucho más libre de lo que nunca pudiésemos haber imaginado.

En estas páginas, escritas con inteligencia y valentía, encontrarás muchas invitaciones: a tu soledad, a tu libertad, al descanso profundo que durante tanto tiempo has procurado evitar... Sus palabras nos invitan a encontrar un hogar dentro de nosotros mismos, a enamorarnos de nuestra mente y nuestro cuerpo, quizá por primera vez. Su prosa es feroz, salvaje, apasionada, poética y desacomplejada. Las suaves palabras de Jeff deshacen el estigma del trauma y nos brindan un espacio interior en el que poder «respirar» todas esas cosas que hemos hecho tan «mal». Es agnóstico en su fascinación. No se deja nada fuera: el sudor, las lágrimas, la sangre, la culpa, los impulsos oscuros, el poder y la alegría... Todo está incluido.

En cada una de las pinceladas de este libro se oculta un recordatorio constante de la ferocidad y la totalidad del momento como una invitación a la presencia, a respirar, a volver a casa; las invitaciones que Jeff nos hace son múltiples y variadas, y rinden homenaje al corazón vivo y palpitante y al aliento vital que –literalmente– nos inspira. Siendo quien es (un poeta, un amante, un loco en el mejor sentido de la palabra), Jeff nos ofrece sus palabras de aliento susurránoselas a nuestra agotada mente, a nuestros cansados oídos, para que, de este modo, le lleguen a nuestro salvaje y resplandeciente corazón.

KELLY BOYS,
autora de *El efecto punto ciego*

kellyboys.org

*Algunos dicen que el mundo
es un valle de lágrimas.
Yo digo que es un valle
en el que se forjan las almas.*

John Keats