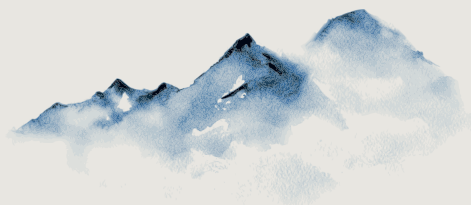


CHRIS PRENTISS

EL
ZEN

Y EL ARTE DE
LA FELICIDAD

SOMOS LOS AUTORES DE
CADA NUEVO INSTANTE



zenith

CHRIS PRENTISS

EL
ZEN

Y EL ARTE DE
LA FELICIDAD

SOMOS LOS AUTORES DE
CADA NUEVO INSTANTE

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Zen and the Art of Happiness*

Publicado en inglés por Power Press

Primera edición: enero de 2020

© Zen and the art of happiness © 2006, 2008

Todos los derechos reservados. Publicado por acuerdo con Prentiss Trust of June 30, 1998.

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-21894-4

Depósito legal: B. 26.796 - 2019

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

1. El camino	11
2. Somos los autores de cada nuevo instante	23
3. La nueva experiencia	35
4. El camino interno	45
5. Felicidad consciente	55
6. ¿Qué es verdadero en el Universo?	73
7. Adaptarse a los cambios	95
8. El estrés y tu imaginación.....	115
9. Curar tu pasado	129
10. El idioma del Universo.....	139
Notas	153
Agradecimientos	155

1

EL CAMINO



EL CAMINO

Solo hay una manera de alcanzar una felicidad duradera. Y es muy simple: ser feliz.

Después de leer esto, puede que te vengan a la cabeza algunos de estos pensamientos o quizá todos: «Qué tontería, ya me arrepiento de haberme comprado este libro. Espero que mejore», «Es demasiado sencillo», «El autor ha perdido la cabeza y está diciendo tonterías», «Esto no me ayuda a averiguar cómo llegar a ser feliz», «Las cosas no funcionan así», «No tiene en cuenta las veces en las que los problemas inevitables del día a día, por no hablar de las tragedias, me hacen sufrir», «No se puede simplemente ser feliz» o «El autor debe estar haciéndose mayor».

Puede que todo esto sea verdad. Ser feliz mucho más tiempo de lo que has sido es una tarea increíblemente compleja y difícil. No te valdrá con solo descubrir cómo hacerlo una vez, sino que tienes que llegar a averiguar cuál es el camino y luego mantenerte en él. Sin embargo, sigo diciendo que tú puedes conseguirlo, y cuando te hayas acabado este pequeño libro, si estás dispuesto a darle una oportunidad para que lo que has leído se convierta en realidad, lo lograrás.

El camino que te ha traído hasta tu situación y condición actual no se ha generado en unos días o meses, sino que ha sido un trayecto largo y arduo que ha abarcado muchos años. De hecho, llevas recorriéndolo desde que estás vivo y te ha hecho ser quien eres hoy. También has tardado todo este tiempo en alcanzar lo que has alcanzado, en poseer lo que ahora posees y en llegar donde estás ahora. Tu vida, hoy, es el resultado de una serie de decisiones que han desembocado en tu situación actual.

Si estás satisfecho con la persona que eres y con tus condiciones de vida, enhorabuena, sigue así y tendrás más de lo que ya tienes. Pero si quien eres, lo que quieres, lo que tienes y tus condiciones actuales son inferiores o diferentes de lo que quieres, debes hacer algunos cambios, cambios básicos, internos. De no hacerlos, estarás continuamente buscando aquello que deseas mientras van pasando los años.

En este libro puede que veas afirmaciones que sean contrarias a tus creencias, a lo que te ha enseñado tu experiencia, a lo que otros te han dicho, a las tradiciones espirituales con las que has crecido, e incluso contrarias a tu propio sentido común. Esto es esperable. De no ser así, ya habrías alcanzado el arte de la felicidad.

Leerás cosas que quizá te parezcan absurdas o imposibles, y puede que al principio ofendan tu sensibilidad, y que por ello te burles, lo ridiculices y lo rechaces. Cada vez que te cruces con una afirmación que produzca este efecto en ti, te recomiendo que, antes de rechazarla, te preguntes si te gus-

taría que esa declaración fuera verdadera, y que luego te des la oportunidad de verla como verdadera.

PREGUNTAS SENCILLAS

La verdad está siempre a mano, a tu alcance.

D. T. SUZUKI

Con tu permiso, me gustaría llevarte más allá de los límites de tus pensamientos y experiencias habituales. Este nuevo estilo de vida empieza con dos preguntas sencillas.

Primero, responde con sinceridad a esta pregunta: *¿Me gustaría que la afirmación «Todo lo que me pasa es lo mejor que me podría pasar» fuera verdad?*

La segunda es más difícil: *¿Daré una oportunidad para que esa afirmación sea verdad?*

Imagínate que se te apareciera Dios ahora mismo y te dijera: «Te prometo que todo lo que te ocurra a partir de este momento será para tu máximo beneficio y te aportará la mejor de las fortunas». Supongamos que Dios continuara diciendo: «Aunque lo que te pase pueda a veces parecer desafortunado o hiriente, al final tu vida habrá sido extraordinariamente dichosa y se habrá beneficiado enormemente de lo que sea que te haya pasado».

¿Cómo te sentirías ante tan maravillosa noticia? ¿Satisfecho? ¿Tal vez incluso feliz? ¿No te parece que sería la mejor noticia que podrían darte? ¿No lanzarías un profun-

do suspiro de alivio y te sentirías como si te hubieran sacado un enorme peso de encima? ¿No responderías a la próxima cosa que sucediera (aunque fuera hiriente o conllevara una pérdida o pareciera mala o desagradable) como si tuviera que ser extraordinariamente beneficiosa para ti, como si fuera lo mejor que te hubiera podido pasar?

Si no has respondido que sí con entusiasmo, tal vez hayas malinterpretado lo que acabo de decir en el último párrafo. No estoy hablando de la frase que escuchamos normalmente, «Intenta ver el lado bueno», lo cual significa «la situación es terriblemente mala y desgraciada, pero haz lo que puedas para rescatar algo bueno de ella». Ni tampoco estoy hablando de que, en el peor de los casos, podamos encontrar una pizca de algo bueno.

No estoy refiriéndome a ideas tan limitantes. Yo pienso de forma holística, con la idea de que cada acontecimiento que te ocurre es, desde luego, el mejor posible que podría ocurrir; que no hay otro acontecimiento imaginable que podría beneficiarte aún más.

Así que, de nuevo, ¿no te parece que esta es la mejor noticia que podían darte? ¿No lanzarías un profundo suspiro de alivio y te sentirías como si te hubieran sacado un enorme peso de encima? ¿Y no responderías a la siguiente cosa que te pasara (incluso si fuera algo doloroso o que representara una pérdida para ti o pareciera malo o desafortunado) como si fuera lo mejor que te podría pasar?

Si estás dispuesto a darle una oportunidad a este nuevo concepto y a creer que todo lo que te pasa es realmente lo

mejor que te podría pasar, empezarás a actuar de acuerdo con esta creencia y, como resultado de las leyes de la naturaleza, conseguirás ese objetivo. Es algo a lo que tienes que acostumbrarte y que requiere claridad mental, lo cual es la parte más difícil. Pero el precio es pequeño si tenemos en cuenta la recompensa: toda una vida en la que disfrutarás de una cálida felicidad.

ZEN

Zen es sencillamente... ese estado de estar centrado en el aquí y el ahora.

ALAN WATTS

La filosofía Zen es demasiado extensa para tratarla en su totalidad en este pequeño libro, pero exploraré cómo podemos utilizar efectivamente su esencia, su método y su enfoque para alcanzar nuestro objetivo: la felicidad.

Zen es una palabra japonesa que deriva de la palabra en sánscrito que significa «meditación» (*dhyana* en sánscrito, *ch'an* en chino y *zen* en japonés). Zen es un camino de exploración y una manera de vivir que, en sí misma, no pertenece a ninguna religión o tradición. Se trata de experimentar la vida en el aquí y en el ahora, y de eliminar las distinciones duales entre «yo» y «tú», entre «sujeto» y «objeto», entre nuestras actividades espirituales y nuestras actividades diarias, ordinarias. Se trata de ver dentro de nuestra

verdadera naturaleza, de experimentarla directamente y expresarla.

El enfoque Zen fomenta la conciencia natural y la capacidad de centrarnos en nuestra vida diaria. D. T. Suzuki, el erudito Zen y orador japonés de mediados del siglo xx en Estados Unidos, dijo acerca del Zen que «simplemente nos permite levantarnos por la mañana y ser conscientes. No nos enseña, nos señala».

Aquí tienes su esencia:

El Zen es hacer cualquier cosa con una concentración mental especial, una calma y una simplicidad de mente que nos aporta la experiencia de la iluminación y, a través de esta experiencia, nos proporciona felicidad.

Este libro trata del Zen de la felicidad, lo cual es otra manera de decir que trata del arte de la felicidad, de la esencia de la felicidad, del juego interior de la felicidad, del camino interior hacia la felicidad.

Si se hace correctamente, la felicidad es un fin inevitable.

Los yoguis se pasan años y décadas meditando, esforzándose por experimentar la iluminación. Los estudiosos del Zen se concentran durante años en los koans, o problemas cognitivos Zen. Los iluminados que han alcanzado su objetivo aseguran que a menudo la experiencia les llegó como un destello y que había durado solo un instante,

pero que era algo tan poderoso que les había cambiado para siempre.

¿Qué es eso tan poderoso que experimentaron? *Su comunión con el Universo*. En esto consiste la iluminación: saber que todo en el Universo está creado a partir de la misma energía y que forma parte de esa energía; saber en qué modo estamos relacionados con todo ello. Una vez adquirida esta conciencia, todo encaja, todo tiene sentido y todo se puede entender. Como enseñaba Dogen, el maestro Zen, «Sentirse iluminado es sentirse íntimamente unido a todas las cosas».

El objetivo de este libro es ayudarte a iluminar tu vida a través de la comprensión de algunas de las leyes más importantes que gobiernan nuestro mundo y el Universo, que aprendas cómo te afectan esas leyes, y luego puedas utilizar esa información para alcanzar la felicidad. La «concentración mental» que caracteriza al Zen entra en juego cuando aplicas lo que has descubierto en cada situación y acontecimiento que influye en tu vida.

La felicidad que se alcanza a través de una comprensión esencial de las leyes universales y de nuestra relación con el Universo es la felicidad verdadera. Este tipo de felicidad aguanta y no mengua ante las condiciones cambiantes del tiempo. Nos acompaña en todas las dificultades, en todas las pérdidas, en todas las adversidades e ilumina incluso nuestros mejores días.