

Ursula Richard

EL PODER DE LA MEDITACIÓN



COLECCIÓN INMUNIDAD NATURAL

DIANA

URSULA RICHARD

EL PODER DE LA MEDITACIÓN

Meditaciones y ejercicios para
mejorar tu inmunidad

Colección Inmunidad Natural

DIANA

Las recomendaciones que se presentan en este libro han sido cuidadosamente revisadas por el autor y la editorial y han demostrado su eficacia en la práctica. Sin embargo, no se puede garantizar el resultado. La editorial y el autor descartan toda responsabilidad por daños a la salud o personales.

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 este 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: *Immunbooster - Meditation*

Primera edición: septiembre de 2022

© Ursula Richard, 2021

© 2021 por Knaur MensSana TB. Un sello editorial de Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Munich

© de la traducción, Carlos Miranda de las Heras. 2022

Ilustraciones del interior, © Marion Stelter

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-1119-022-0

Depósito legal: B. 11.381-2022

Fotocomposición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

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

Introducción	9
¿QUÉ DICE LA CIENCIA?	15
Cómo empezó todo	17
¿Qué es el estrés?	20
Sentimientos positivos y resiliencia	24
Cómo actúa la meditación	26
Dónde ayuda la meditación	28
LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN	31
Qué significa «meditación»	33
Inicio en la meditación	36
La base: la atención a la respiración	44
La meditación de la respiración	46
La meditación de la respiración según Thich Nhat Hanh	49
Mindfulness al cuerpo	52
El escaneo del cuerpo	53
La meditación corporal según Thich Nhat Hanh	55
Meditación centrada en los sentimientos . . .	60
Meditación con sentimientos desagradables	62
Meditación con sentimientos agradables . . .	65
Meditación centrada en los pensamientos . . .	68

Familiarizarse con las diferentes meditaciones . .	72
Meditaciones temáticas	74
Meditación con el corazón	74
Meditación de gratitud	77
Meditación en movimiento	81
Meditación caminando	81
Baño de bosque	85
Momentos de meditación en la vida diaria	86
Minirretiro	88
Conclusión	91
Bibliografía recomendada	93



**¿QUÉ DICE LA
CIENCIA?**

Cómo empezó todo

El ser humano ha meditado durante miles de años. Esto es especialmente conocido como parte del ámbito cultural asiático y de las tradiciones religiosas como el budismo o el hinduismo. Estatuas o imágenes de los budas meditando u otras figuras suelen mostrarlos profundamente absortos y con una ligera sonrisa en el rostro. Transmiten serenidad, concentración, relajación, confianza y están envueltos en una atmósfera de profundo silencio. Estas cualidades son tan atractivas que mucha gente, hoy en día, pone estatuas de Buda en el salón, el pasillo o el jardín, para que de esta manera algo de ello irradie en su entorno familiar.

La meditación ha sido, y es, una parte importante de las culturas budista e hindú. Sin embargo, estaba reservada a los monjes, monjas o yoguis e integrada en las creencias religiosas, los principios morales y, a menudo, en el ámbito ceremonial. Su objetivo era la iluminación, el despertar o el nirvana, y esto es muy diferente de lo que la gente en Occidente espera de la meditación en la actualidad.

Desde la década de 1960, muchas personas, especialmente los jóvenes, se han trasladado a la India, Tailandia, Nepal y Japón. Decepcionados por su vida en

Occidente y por la orientación unilateral hacia valores materiales, se sentían muy atraídos por las culturas orientales, aprendieron a meditar allí e invitaron a los budistas a venir y enseñar en Occidente. A lo largo de los años, fueron surgiendo numerosos centros budistas en nuestro país, donde se podía practicar la meditación. Pero, para ello, a menudo había que adentrarse en una cultura completamente ajena; por ejemplo, meditar con la ropa que llevaban los monjes de los monasterios japoneses, acostumbrarse a un nuevo idioma y asistir a extrañas ceremonias. Todo esto contribuyó a la reputación de la meditación como algo exótico, lleno de misterios, tal vez incluso peligroso, apto sobre todo para chiflados esotéricos, que no tenían nada mejor que hacer con su tiempo libre que sentarse inmóviles frente a una pared durante horas.

Uno de los jóvenes que descubrió el budismo y la meditación en aquellos años fue el biólogo molecular estadounidense (e hijo de un inmunólogo) Jon Kabat-Zinn. Tras años de experiencia con la meditación, estaba firmemente convencido de que también funcionaba sin el marco religioso-budista y, por lo tanto, podía ser útil para muchas personas. Sobre todo, Kabat-Zinn consideraba que el mindfulness en el que hace hincapié el budismo era muy importante. El mindfulness, tal y como lo veía en *Every Moment Can Be Your Teacher* [Cada momento puede ser tu maes-

tro], significa «estar atento de una determinada manera: conscientemente, en el momento presente y sin juzgar. Este tipo de meditación promueve la claridad, así como la capacidad de aceptar la realidad del momento presente. El mindfulness es un método sencillo y, a la vez, muy eficaz para reintegrarnos en el flujo de la vida, para que volvamos a estar en contacto con nuestra sabiduría y vitalidad».

Es, por lo tanto, una capacidad que todos tenemos y que podemos desarrollar, y que no está ligada a una creencia religiosa.

En su trabajo con personas enfermas, se dio cuenta de que el principal problema o aflicción del hombre moderno es el estrés. La medicina oficial occidental, sin embargo, según Kabat-Zinn, solo es capaz de curar las enfermedades relacionadas con el estrés de una forma muy limitada. Lo que se necesita para la curación es un cambio fundamental en toda la actitud hacia la vida. Una piedra angular importante de una nueva actitud puede ser la meditación.