

# PUERTA A LA FELICIDAD

CONOCE EL SENDERO DE LAS EMOCIONES  
DESCUBRE EL CAMINO Y GENERA FELICIDAD  
EN LA CONTEMPLACIÓN

FEDERICO GARCÍA



**endira**

Grupo Editorial Endira México, S.A DE C.V

Puerta a la Felicidad.

Primera Edición, 2013.

© 2013, Federico García.

D.R. De esta edición.

© 2013, Grupo Editorial Endira México, S.A de C.V.

Boulevard Centro Industrial No. 26, Industrial Puente de Vigas,

C.P. 54070 Tlalnepantla de Baz, Estado de México.

Teléfono: (55) 5363-7614

[www.endira.com.mx](http://www.endira.com.mx)

Queda prohibida la reproducción directa o indirecta, total o parcial de esta edición así como la explotación de la misma, sin autorización escrita del editor.

Impreso en México.

ISBN: 978-607-8035-86-1

Diseño: Erik Gastón Sánchez Basurto

Imágenes: canstockphoto

# INTRODUCCIÓN

La búsqueda más fundamental en la vida  
es la búsqueda de la felicidad.

Aristóteles

**E**n la inmensidad de nuestro mundo, todo ser vivo actúa para satisfacer sus necesidades; a todos les ha sido dada la capacidad de alimentarse, de crecer, de buscar los medios para disfrutar del mejor confort posible.

La migración de las aves, mariposas, ballenas y tortugas, el desarrollo de las raíces en los árboles, la creatividad e inventiva del hombre ejemplifican esa capacidad de búsqueda y acción universal por el bienestar. Los medios y recursos disponibles para encontrarlo y disfrutarlo pueden ser muy limitados, o pueden ser tan amplios y variados que podemos perdernos en ellos sin usar los esenciales; en cualquier condición se vuelve primordial identificar y aprovechar las fuentes que conducen a la buena ventura.

Como humanos disponemos de una enorme fuente de alegría y felicidad, así como de un manantial de malestar. La fuente es la misma, la capacidad que tenemos de conducirla es lo que nos lleva a la paz o al sufrimiento.

¿Eres tan feliz como puedes y deseas serlo?

En este libro transitas el sendero que te ha llevado a disfrutar la existencia, consciente o inconscientemente, descubriendo los pasos y herramientas que te guiaron a la felicidad o, en su caso, encontrarás el camino para lograrla.

¿Eres consciente de lo que pasa por tu mente y de lo que sientes al paso de tus pensamientos?

Los pensamientos son como oleadas que llegan a ti, algunos te agradan y otros no, no tienes influencia en cómo arriban a tu mente, aunque puedes crear un ambiente y acceder a la parte de tu ser en el que prevalece la paz y la vitalidad.

Los objetos mentales llegan a tu mente sin que te des cuenta, miles y miles en un día; generalmente, tampoco eres consciente de las emociones que generan. Todo pensamiento se convierte en una emoción. En la guía, programación y control de ese paso casi instantáneo, se forja el bienestar.

Tu grado de felicidad depende de la capacidad que tengas o aprendas para conducir la influencia de los pensamientos en tus emociones y la influencia de las emociones en tu actitud, así como de tu capacidad para acceder a la fuente de paz que está más allá de las distracciones mentales, siempre disponible en cualquier lugar y en el ahora.

Conducir y aprender a manejar, de forma cotidiana, los instantes entre tus pensamientos y tus emociones te permitirá tener acceso, influir y guiar esos instantes en el mejor sendero; cultivando, como primer paso, la capacidad para contemplar lo que pasa por tu mente y los sentimientos que nos producen.

Las respuestas a las sensaciones se van archivando en nuestra memoria y van escalando a costumbres o reacciones de rutina, sean o no de nuestro agrado, con lo que se va forjando el carácter. La única forma de mejorar nuestras acostumbradas respuestas emocionales es acudiendo a su origen, desarrollando la capacidad de conciencia del proceso pensamiento-sensación, que automáticamente estará tejiendo las mejores rutas mentales, las reacciones más adecuadas y la convicción de hacer lo mejor por ti y por los demás.

Con el encauzamiento adecuado de tu mente, aprenderás con rapidez la conciencia armónica de lo que piensas, así como el control y guía de tus emociones hacia un mayor bienestar. El cerebro sólo tiene capacidad para un pensamiento a la vez, no puedes tener dos líneas de pensamientos simultáneos; es por esto que puedes conseguir, con plena seguridad, el camino a la felicidad mediante una fortalecida capacidad de contemplación de los objetos mentales y sensaciones.

Para lograrlo se requiere la práctica de la contemplación por medio de la meditación, que fortalece la capacidad de conciencia para comprender, conocer y transformar las rutas mentales hacia las mejores respuestas, acciones y actitudes. La constancia es vital, pues aunque en la mente no pueden estar dos líneas de pensamientos de

forma simultánea, sí aparecen muchas en poco tiempo, incluso en unos segundos, con sus respectivas emociones y sensaciones. Por esto se vuelve necesario convertir, mediante la práctica sostenida, las respuestas emocionales dañinas como la ira, la vanidad, el miedo, el egoísmo, en respuestas de baja intensidad y corto tiempo –en una primera etapa–, hasta transformarlas desde su origen en actitudes y costumbres constructivas.

Puedes reprogramar tu subconsciente y activar tu conciencia de tal forma que te permita disfrutar siempre de tu interior y lo que te rodea. Cada vez que quieras, podrás cambiar la línea de pensamientos secuenciales al observar cómo un pensamiento te conduce a otro, así como los sentimientos que te producen, y sobre todo puedes acceder en cualquier momento a la paz y vitalidad que está en ti y el universo, esa armonía que está siempre presente más allá de los pensamientos contaminantes e inmersa en la concentración creativa.

El cultivo de tu mente es como el cultivo del campo: si le dedicas atención, conocimiento y cuidado a la siembra, eliminas la maleza y las plagas que puedan dañarla, la fertilizas y riegas para que se desarrolle sana y dé el mejor fruto. Ante la distracción y descuido es posible que crezca sana si la naturaleza le provee la lluvia adecuada y sea un año sin plagas, pero es más probable que en la deriva se desarrolle enferma y no dé buenas cosechas. Así, la mente necesita de tu atención y entrenamiento para que cultives tu felicidad, y no dejarla expuesta a que se contamine.

Aristóteles, filósofo griego, consideraba a la felicidad como “el objetivo principal de todas las personas y la búsqueda más fundamental en la vida”.

En este libro viajas en tu mente, comprendiendo con claridad y objetividad los procesos mentales que ocurren, se muestran estudios contemporáneos y teorías científicas encaminadas a mejorar el bienestar, como la programación neurolingüística, inteligencia emocional y estudios electromagnéticos del cerebro, de tal manera que al correlacionarlos se logra observar que existe una práctica única, que no se propone como tal en la mayoría de los casos, para acceder a las rutas mentales y encaminar nuestras vidas a la felicidad.

Esta práctica nos ubica en el presente, librándonos de las infundadas y desproporcionadas frustraciones del pasado y preocupaciones del futuro. Nos permite disfrutar de los recuerdos y los proyectos pero en el ahora, y nos muestra la llave a la paz del presente para disfrutar en armonía todo lo que nos ofrece la existencia.

Es como una lámpara maestra con la que puedes observar lo que transcurre en tu mente, permitiendo que reprogrames las rutas emocionales negativas y que accedas a la fuente de paz y alegría que siempre está presente, pero arrinconada tras los pensamientos. Esta lámpara maravillosa es la contemplación, siempre disponible para que la uses y transites el camino a la felicidad.

La contemplación, la poderosa herramienta de observar armónicamente lo que transcurre por tu mente, te permite ir más allá de tus pensamientos, que en ocasiones nos llevan a la incomodidad por reflexionar libremente en algo inexistente del pasado o el futuro. El sólo hecho de tomar una ruta directa al otro lado de los pensamientos, con la contemplación como medio, te permite acceder con rapidez a la paz, siempre presente, pero escondida ante cualquier perturbación o estrés mental creados sin necesidad por nosotros mismos.



## I. EL HOMBRE MÁS FELIZ DEL MUNDO

La ciencia puede develar que ciertas técnicas podrían ayudar a distinguir los porqués de una vida feliz o una miserable, pero la comprensión profunda de la naturaleza de la mente sólo puede alcanzarse a través de la meditación.

Tenzin Giatso  
Dalai Lama

**E**n las últimas dos décadas se ha intensificado el estudio científico del comportamiento y desarrollo del cerebro y se pensaba, hasta hace unos años, que las conexiones neuronales se fijan cuando somos bebés y niños y no variaban durante la edad adulta. En la última década, las nuevas técnicas de estudio en la actividad del cerebro han permitido observar cambios en las conexiones neuronales habituales durante la edad adulta, a tal grado que multitud de estudios constatan que el cerebro no es estático sino que cambia dinámicamente a lo largo de la vida del hombre.

Los neurocientíficos Richard Davidson y Antoine Lutz, investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison, Estados Unidos, desde 1992 han desarrollado estudios en colaboración con el actual Dalai Lama, algunos monjes tibetanos muy experimentados en el arte de la meditación y un grupo de control de estudiantes sin experiencia en meditación. Mediante una red de cientos de sensores electromagnéticos en la cabeza, han analizado el comportamiento de la actividad cerebral y sus emociones. Los últimos resultados han sido publicados en la revista *Proceedings of National Academy of Sciences*.

Este estudio reveló que los monjes tibetanos que llevan largo tiempo practicando meditación presentan una gran actividad en la corteza prefrontal izquierda y, en cambio, esta zona del cerebro no presenta casi actividad en las personas que no practican meditación, a excepción de aquéllas con un carácter optimista y poco ansioso heredado desde su nacimiento.



Las personas cuyo lóbulo frontal izquierdo es más activo que el derecho, tienden a ser más alegres, sociales, emotivas, seguras de sí mismas y responden de manera más positiva a lo que les rodea; disfrutan de otras personas y situaciones novedosas y se perturban menos con lo desagradable. Por otro lado, las personas con más actividad en el lóbulo frontal derecho se sienten amenazadas y se estresan, asustan e incomodan, y tienden a ser más deprimidos que las personas con actividad predominante en el lóbulo frontal izquierdo. En resumen, las personas con una elevada actividad cerebral en el lóbulo frontal izquierdo disfrutan de una mayor felicidad, al concentrar las sensaciones agradables.

Los resultados del estudio indican además que el cerebro, con un correcto entrenamiento, puede desarrollar impactantes funciones y conexiones neuronales, e incrementar significativamente la actividad del lóbulo frontal izquierdo, asociado a las emociones de bienestar.

Los datos obtenidos por los sensores en los monjes fueron impresionantes, los registros de la actividad en el lóbulo izquierdo de algunos de ellos son los mayores de la historia.

Matthieu Ricard explica esa capacidad de tener un elevado nivel de felicidad no como una casualidad, sino como el resultado de aprender, desarrollar, entrenar, mantener y alcanzar definitivamente la felicidad mediante la práctica de la meditación.

Los niveles de felicidad de referencia obtenidos de cientos de voluntarios en el estudio se clasificaron de 0.3 (muy infeliz) a -0.3 (muy feliz). Matthieu Ricard logró -0.45, desbordando los límites de referencia de bienestar, con lo que se ganó el título de “El hombre más feliz de la Tierra”.

Asesor personal de Dalai Lama, es mucho más feliz que la mayoría de las personas; nació en París en 1946, creció rodeado de personalidades de los círculos intelectuales franceses y obtuvo un doctorado en genética molecular en el Instituto Pasteur. Sin embargo, a los veintiseis años de edad Ricard decidió abandonar su carrera científica y concentrarse desde entonces en el entrenamiento de la mente para alcanzar y lograr una vida plena.

Para el Dalai Lama, Tenzin Giatso, la comprensión profunda de la naturaleza de la mente sólo puede alcanzarse a través de la meditación.

Matthieu Ricard en su búsqueda y logro de la comprensión profunda de su mente y de un elevado nivel de felicidad, no se enfocó en lo que la mayoría asociamos al bienestar. Vive alejado de lujos en el monasterio Shechen Tennyi Daryeling en las montañas de Nepal, en un pequeño cuarto; el dinero que gana con las ventas de sus libros lo dona a la caridad, no tiene una pareja hermosa, a los treinta años decidió acogerse al celibato. En resumen, no buscó la felicidad en la satisfacción de deseos materiales, en la solvencia económica ni en el poder político, se enfocó y concentró principalmente en el entrenamiento de su mente por medio de la meditación, para alcanzar la felicidad y el desarrollo de su espiritualidad.

Podemos pensar que renunció a lo que a nosotros nos satisface, y que en nosotros no aplica su enfoque a la felicidad; sin embargo, no tenemos que renunciar a nuestra familia, al disfrute y provecho de las tecnologías, a disponer de un transporte cómodo y seguro, de un ambiente fresco, de los medios de comunicación, de una casa confortable, de una pareja que nos guste; lo importante es dónde buscamos y qué hacemos para lograr un bienestar pleno.

En definitiva, el bienestar no está en tu casa, en tu carro, en tu pareja, en el dinero que tengas en los bancos, en tus negocios, en el poder, ni en lo que hagas para conseguirlos; puedes tener bienestar si tu mente tiene la capacidad de producir felicidad, y esa capacidad se desarrolla cuando te enfocas y actúas en el entrenamiento de tu mente para la comprensión profunda de su naturaleza, para lograr la capacidad de alejar los pensamientos y sensaciones negativas y concentrándose sólo en los positivos mediante la meditación. La convicción profunda de tomar siempre lo mejor de tu interior y de lo que te rodea.

Es decir, tu felicidad no depende de lo que tengas ni de lo que hagas para tenerlo, sino de la capacidad que desarrolles en tu mente para la conciencia de tus pensamientos y sensaciones, y su guía siempre hacia lo gratificante. Puedes conseguirlo aprendiendo a meditar, haciendo tuya la convicción de mirar, concentrarse en lo positivo de tu entorno, tu mente y tu cuerpo. En este sendero, disfrutarás de lo que hagas en tu vida diaria y en el logro o búsqueda de tus sueños y proyectos.

En la cultura occidental es común pensar que la meditación es tomar cierta postura física y poner en blanco tu mente por un largo

tiempo; en realidad meditar es conseguir ser consciente, en un estado de paz y armonía, de tus pensamientos y emociones, con capacidad de conducirlos, así como de trascender a un estado de conciencia de bienestar pleno. Esa conciencia se irá logrando e incrementando con la práctica de la meditación.

Con frecuencia el deseo de posesiones y poder nos aleja de la felicidad, porque tu mente se concentra en la vanidad o en otras emociones negativas. Desde que empiezas a incrementar tu capacidad de conciencia de pensamientos y sensaciones con la meditación, aprenderás a vivir el presente, a disfrutar lo que hay en ti y a tu alrededor, podrás buscar recursos que mejoren tu confort y actuar por tus planes y proyectos de vida, pero dispondrás de un gran amortiguador de tus emociones, de tal manera que en lugar de alimentar el estrés, la ansiedad, el miedo, la envidia y vanidad, llevarás tus pensamientos y sensaciones a la confianza, bondad, amor, humildad, altruismo, empatía y esperanza.

Siempre tendrás la oportunidad de observar cuando las emociones negativas aparecen, descubrir las fuentes de esas sensaciones y guiar tus pensamientos y acciones hacia lo constructivo.

Normalmente los sentimientos desagradables como la ira, la ansiedad, el estrés, la depresión, el egoísmo y el temor, provienen de hechos insignificantes o inexistentes; los creamos en nuestra mente y los fortalecemos, sin ser conscientes de su crecimiento. Al incrementar nuestra sensibilidad y conciencia de pensamientos y sensaciones tendrán su justa dimensión y aparecerá el conocimiento instantáneo de sus efectos perjudiciales, comenzando a ceder, a disminuir su frecuencia e intensidad en nuestra mente, hasta casi desaparecer.

Como consecuencia de la disminución de pensamientos y emociones negativas, tus sensaciones positivas irán creciendo, y tu búsqueda consciente será hacia lo que te fortalece, descubriendo que muchas cosas a las que no dabas importancia se tornan primordiales, y muchos aspectos de tu interés en el pasado ya no lo serán en el futuro.

La justicia, la bondad, la humildad, la empatía, la alegría y el amor florecerán y se forjarán por naturaleza desde tu interior.

El dinero y el poder no son fuentes de felicidad y alegría, como acostumbramos creer, de hecho pueden ser fuente constante de

emociones negativas como ira, estrés, ansiedad, miedo y vanidad, cuando tu mente no está capacitada para la conciencia de tus emociones. Es por eso que hay personas o pueblos sin riqueza con alto y bajo nivel de felicidad, así como personas ricas felices e infelices. Por otra parte, es común que quien trasciende de la prisión emocional hacia la libertad de sentir y actuar, obtiene una mente fortalecida y orientada a las sensaciones productivas, que conduce a la estabilidad integral de la vida, incluyendo lo económico.

El bienestar no está en tu exterior, está en cómo enfocas y guías tu mente. Concéntrate y actúa hacia lo positivo, lo constructivo y hacia lo mejor de ti y de tu ambiente; aprende a meditar y estarás en la bondad de Dios; la contemplación y bienestar plenos se dan cuando alcanzas un estado de pureza mental y espiritual, libre de contaminantes emocionales.

Una mente libre y descontaminada conduce hacia las fuentes de felicidad que históricamente en todas las culturas han sido comunes: el amor a Dios, a nosotros mismos y a nuestros semejantes.

Desde los filósofos más antiguos hasta los doctores contemporáneos más prominentes que han estudiado el comportamiento de la mente, es común la necesidad de trascender del egoísmo, la vanidad y el temor, hacia el amor altruista y la compasión—en donde el altruismo es desear la felicidad de los demás y la compasión el deseo de remediar el sufrimiento ajeno—. Sin embargo, no podemos aspirar al altruismo si no nos amamos a nosotros mismos.

Sidarta Gautama, Buda, después de haber vivido con todo lo que puede tener a su alcance un príncipe, tras abandonar las posesiones materiales y buscar el sentido esencial de la vida al meditar mucho tiempo, concluyó que no se debe buscar la paz afuera, sino en tu interior, donde fluye la vitalidad en la armonía.

Una historia anónima relata que una mujer salió de su casa y miró a tres ancianos de barbas blancas sentados en la banca de su jardín. Era la hora de la comida, y compadeciéndose de los ancianos los invitó a comer.

—No los conozco, pero deben tener hambre, pasen a mi casa para que nos acompañen a comer.

–No podemos entrar los tres juntos –contestaron serenos.

–¿Por qué? –preguntó intrigada la señora.

Unos de los visitantes, apuntó hacia uno de sus acompañantes y dijo: –Él es Riqueza –girando un poco prosiguió–, él es Éxito y yo soy Amor. Dialoga con tu familia y decidan a quién de nosotros tres desean invitar.

Admirada, la mujer entra a su casa y comenta con su marido lo ocurrido. El hombre se puso contento: –¡Qué bueno!, si así es el asunto, invitemos a Riqueza, que entre y llene nuestra casa.

Su esposa no estuvo de acuerdo.

–Querido, ¿por qué no pasamos a Éxito?, nos traerá reconocimiento y abundancia.

La hija de la familia escuchó y llegó corriendo: –¿No sería mejor invitar a Amor? Nuestro hogar estaría entonces lleno de alegrías.

–Hagamos caso al consejo de nuestra hija –recapacitó el padre–, invita a Amor a que sea nuestro huésped.

Salió la esposa y preguntó:

–¿Cuál de ustedes es Amor? Por favor que venga, será nuestro invitado.

Amor se puso de pie y caminó hacia la casa. Los otros dos también dejaron el banco y le siguieron. La señora sorprendida y sonriente les pregunta a Riqueza y a Éxito: –Elegimos a Amor, ¿por qué ustedes también vienen?

Los viejos respondieron: –Si hubieran abierto la puerta a Riqueza o a Éxito, hubieran entrado solos, pero ya que invitaste a Amor, donde vaya él nosotros vamos con él. Donde está el amor, hay éxito y riqueza.

No busques con ansias y desespero la riqueza y el éxito, si no lo apoyas en tu actitud y acción por la alegría de cada día. La riqueza y éxito fundados en el ego destruyen, en el camino de su búsqueda sin fin. El amor y libertad del ego se traducen en bienestar, que atrae a su vez el éxito y todo lo que necesites para disfrutar la esencia de lo que existe.