

Prefacio

Fueron muchos, durante la década de los 1970, los maestros que llevaron a Occidente la meditación de la visión profunda (*vipassana*), lo que explica su gran difusión actual. Parte del *vipassana* consiste en la práctica del «mindfulness», un término que últimamente se ha hecho muy popular. Durante la década de los 1980, muchas personas estaban interesadas en una introducción clara a la práctica, pero la mayoría de los libros existentes en esa época eran muy eruditos y de difícil comprensión para los legos. Fue por ello que escribí *El libro del mindfulness*, un manual sobre la técnica del mindfulness [denominada también, en ocasiones, atención plena o conciencia plena] y sus fundamentos, que escribí, como este, en un lenguaje muy sencillo y accesible, por tanto, a un público mucho más amplio.

Aunque los términos *mindfulness* y *vipassana* sean cada vez más habituales y su práctica haya recibido mucha atención, no parece haber sucedido lo mismo con *shamatha*, la meditación de la concentración profunda. De hecho, se la considera como una técnica para meditadores «avanzados», una actividad ex-

clusiva para personas extraordinarias que viven en cuevas o monasterios y ajena, por tanto, a «personas normales» que viven vidas muy ajetreadas.

Durante la primera década de este siglo, el foco se ha orientado hacia el camino de la concentración, algo muy interesante porque se trata de un camino sendero, aunque complementario, al del *mindfulness* y la meditación de la visión profunda. Se trata de dos caminos que se entrecruzan y apoyan mutuamente y que, durante los dos últimos milenios, han ido perfeccionándose y codificándose como caminos paralelos por la sencilla razón de que funcionan y operan mejor juntos. Pero, a decir verdad, *shamatha* y *vipassana* no son dos caminos separados, porque el Buddha los enseñó como un solo camino compuesto por una serie de herramientas que pueden ayudarnos a liberarnos del sufrimiento.

Este libro aspira a convertirse en un manual claro y comprensible para los meditadores y presentar del modo más accesible el camino de la meditación concentrativa. También se da por sentado que el lector ha leído *El libro del mindfulness* o algún otro libro similar, que ha emprendido el cultivo de la práctica de *mindfulness* y que se está en condiciones de dar el siguiente paso... más allá de *mindfulness*.

Nota sobre la estructura de este libro: a lo largo de estas páginas (y muy especialmente cuando hablemos con detenimiento de los *jhanas*), presento una serie de citas de los *suttas* del Canon Pali, el mejor registro escrito de las enseñanzas del

Buddha. Como no se trata de un libro académico, no he incluido notas finales. Quisiera, sin embargo, dar las gracias a los muchos traductores cuya obra he utilizado para la elaboración de este volumen: Bikkhu Bodhi, Nyanaponika Maha Thera, Bikkhu Nanamoli, John D. Ireland y Jill Fronsdal. También hay unas pocas traducciones mías y algunas que proceden de la traducción del *Vissuddhimagga* de Buddhagosa realizada por Bikkhu Nanamoli.

Nota final: una de las partes esenciales de este estudio es el significado de los términos básicos. Por ello, al final del libro, presentamos un glosario extenso y detallado de términos, al que remitimos al lector cuando así lo necesite. Bastaría, en realidad, para entender perfectamente el material presentado en este libro, con la lectura detenida de ese glosario.

Estoy muy agradecido a John Peddicord por el generoso regalo de su tiempo y su paciencia. De no haber sido por su ayuda, este libro y *El libro del mindfulness* jamás hubiesen visto la luz.

También estoy agradecido a Josh Bartok, de Wisdom Publications, por sus valiosas sugerencias para completar el libro. Y doy las gracias también, por su tiempo y esfuerzo, a Barry Boyce, Brenda Rosen, Fran Oropeza, Bhante Rahula, Bhante Buddharakita y Bikkhuni Sobhana. A todos ellos brindo mi más reconocido agradecimiento.

BHANTE HENEPOLA GUNARATANA