Prefacio

¿Cómo deberíamos definir la práctica del «mindfulness»? ¿Existe una visión unificada o una definición procedente de las culturas originales de donde proviene, o acaso existen diversas perspectivas de la práctica? ¿De dónde salieron las actuales aplicaciones «seculares» del mindfulness? ¿Por qué razón sería importante saber y entender esta historia y las fuentes de estas prácticas en sus expresiones clásicas en diferentes corrientes culturales? Estos son algunos de los interrogantes vitales a los que intenta responder este volumen.

El libro apareció primero como una edición especial de la revista *Contemporary Buddhism,* como el volumen 11, número 1, 2011, y fue distribuido a sus suscriptores, bibliotecas e individuos en todo el mundo. Rápidamente se convirtió en la edición más popular y demandada, con más descargas de artículos individuales en los primeros tres meses de lo que había ocurrido antes con otras publicaciones durante toda la historia de la revista. Muchas personas nos dijeron que debía publicarse en formato de libro con el fin de llegar a una audiencia más amplia.

Su popularidad e impacto representan el interés continuado en la práctica del mindfulness que tienen los investigadores, científicos, instructores y practicantes. Ofrecemos algunas referencias sobre este extraordinario fenómeno en nuestro capítulo introductorio.

Aun así, todavía hay razones para sorprenderse de su popularidad. Los capítulos que el lector encontrará en este volumen

no tienen un tono clínico o práctico, ni eluden las dificultades o los temas controvertidos. Se está leyendo este material porque va más allá de los textos introductorios sobre el mindfulness, aunque estos últimos sigan siendo importantes para muchas personas. De hecho, muchos temas difíciles son abordados aquí directamente, de manera fascinante y convincente. La popularidad que suscitó este volumen, cuando se lanzó como edición especial de la revista, representa la maduración de un campo que ahora intenta entender los orígenes y la historia profunda del mindfulness, así como sus más amplias aplicaciones contemporáneas, y, de este modo, nutrir la práctica misma, y su encarnación en enseñanzas dentro de un amplio y creciente espectro de tentativas profesionales.

Cada vez más, aquellos que practican y aquellos que buscan enseñar el mindfulness están comprendiendo algo inmensamente importante: que hay riquezas no articuladas que pueden develarse, al ser expuestas y comprendidas las enseñanzas antiguas, junto con las nuevas comprensiones que surgen de la filosofía, la historia y la ciencia del mindfulness; especialmente cuando estas comprensiones se llevan a cabo dentro del contexto del propio cultivo de la práctica de mindfulness en la vida cotidiana, bajo la guía de un maestro meditador experimentado o un mentor sabio.

Este libro provee, para todos nosotros, un lugar donde se encuentran las enseñanzas de sabiduría, la filosofía, la historia, la ciencia y la práctica personal de la meditación. Esperamos que disfruten explorándolo y descubriendo por ustedes mismos la riqueza y los desafíos de estos ofrecimientos.

Mark Williams y Jon Kabat-Zinn