

Prólogo

Existen diferentes libros sobre los «cuatro fundamentos del mindfulness». Algunos de ellos son traducciones directas del discurso original, en lengua pali, del Buda histórico, otros explican el *sutta* detalladamente con todo tipo de comentarios y subcomentarios, mientras que otros son profundos estudios académicos. Si estamos interesados en mejorar nuestro conocimiento teórico acerca de la meditación, cualquiera de estos libros es sumamente recomendable.

Cuando enseño meditación, trato de asegurarme de que los oyentes reciban y lleven a la práctica el mensaje sin dificultades, incluso si no disponen de un maestro cercano al que consultar; como siempre mi preocupación en este libro es la práctica real, aquí y ahora, en nuestra vida. Por eso, cuando escribo, me esfuerzo por hacerlo con un lenguaje sencillo.

La meditación está ganando popularidad en nuestra época debido a muchas y muy buenas razones. Sin embargo, por desgracia, no hay suficientes maestros accesibles para satisfacer plenamente la demanda de este creciente número de exploradores. Algunos futuros estudiantes leen buenos libros

de meditación, otros asisten a retiros y aun otros escuchan excelentes charlas al respecto. Después de leer libros acerca de la meditación, escuchar charlas y asistir a retiros, un buen número de estudiantes me escriben a la Bhavana Society planteándome preguntas referentes a temas que les gustaría aclarar. Mi intención al escribir este libro no es responder a todas esas preguntas, sino tan solo a algunas de ellas. ¡Nadie puede, por supuesto, escribir un libro o una serie de libros que respondan a todas las preguntas que la gente plantea! Y lo que es más, a medida que la gente va profundizando en el tema, su entusiasmo los impulsa a formular cada vez más preguntas. El presente libro es mi humilde intento de responder a algunas de las cuestiones relacionadas con la meditación.

Agradezco sinceramente a Ajahn Sona, uno de mis estudiantes en la Bhavana Society, su valiosa ayuda a la hora de emprender este libro. También estoy agradecido a Josh Bartok y Laura Cunningham, de Wisdom Publications, por aportar numerosas y valiosas sugerencias para completar el libro y por guiarlo hasta su conclusión, y también a Brenda Rosen, quien contribuyó con su enorme esfuerzo y tiempo a elaborar el manuscrito.

BHANTE HENEPOLA GUNARATANA
Bhavana Society
Alta Vista, Virginia Occidental