Prólogo

De Sharon Salzberg

Mis colegas y yo trajimos a Mahāsi Sayadaw de Birmania a Estados Unidos en 1975. Mahāsi Sayadaw era conocido como el fundador de un linaje en el que varios de nosotros practicábamos. También era conocido como un gran erudito, un gran maestro y un hombre con visión de futuro. Por aquel entonces, todavía no me había dado cuenta de hasta qué punto tenía visión de futuro. Algunas de las ideas que sintetizó a partir de su práctica y erudición –sobre el nivel de concentración necesario para desarrollar una *vipassanā* transformadora o sobre el poder de la continuidad del mindfulness– tuvieron grandes repercusiones a nivel social y cultural. Fue gracias al trabajo de personas como Mahāsi Sayadaw y Ledi Sayadaw, un pionero que le precedió, que tantas personas laicas, que tantas mujeres, que tantos que, por una u otra razón, no pudieron ordenarse en la vida monástica, tuvieron la posibilidad de recibir una auténtica práctica de liberación. A lo largo de la historia, esta posibili-

dad había ido disminuyendo en muchos lugares. Cuando fui a Birmania para hacer práctica de meditación intensiva en el monasterio de Mahāsi Sayadaw en 1985, se había producido una clara renovación: allí había cientos de personas de todo el mundo que también practicaban meditación intensiva.

Este libro está entre los más conocidos de Mahāsi Sayadaw. Describe el camino a la libertad y nos señala, a lo largo de este, importantes puntos de referencia: ver nuestro cuerpo y nuestra mente interrelacionados; darse cuenta de la gloriosa, renovadora e inspiradora verdad del cambio, mientras vemos el surgir de las sensaciones, los pensamientos y las emociones; darse cuenta de la naturaleza fugaz de absolutamente todo lo que observamos y también de nosotros que lo observamos; ver que no hay absolutamente nada a lo que podamos agarrarnos, con el consiguiente miedo y consternación que nos trae; emerger en la gran paz de la ecuanimidad. Desde el espacio de la ecuanimidad se hace posible un soltar seguro del corazón hacia la libertad.

Por favor, no leas este libro como si fuera un mapa con el que juzgarte o compararte. Permítele en cambio abrir tu mente al potencial innato para la *vipassanā* que existe en cada uno de nosotros. Lo único necesario aquí es que hagamos el trabajo.