

Richard Shankman
**MINDFULNESS,
CONCENTRACIÓN
E INTROSPECCIÓN**

Teoría y práctica de la meditación budista



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  7

Richard Shankman
**MINDFULNESS,
CONCENTRACIÓN E
INTROSPECCIÓN**

Teoría y práctica de la meditación budista

ANICCA 

Desclée De Brouwer

Título original:

The Art and Skill of Buddhist Meditation.

Mindfulness, concentration, and insight

© 2015 by Richard Shankman
New Harbinger Publications, Inc.

Traducción de Mònica Castell-Giménez

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2018

C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclée.com

info@edesclée.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)

–www.cedro.org–

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-2994-2

Depósito Legal: BI-1269-2018

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

ÍNDICE

Introducción	11
1. Establecer las bases para la meditación	25
2. Instrucciones iniciales	47
3. Cuando la concentración aumenta	61
4. Trabajar las dificultades	73
5. La concentración correcta	87
6. Profundizar en la concentración	97
7. Energías potentes y experiencias difíciles	105
8. Jhana: la culminación de la concentración	117
9. Introspección	141
10. Ecuanimidad	155

INTRODUCCIÓN

Quizás no haya nada más emblemático del budismo que la imagen de un monje meditando en silencio. Con los ojos cerrados y la atención dirigida hacia el interior, nos evoca una sensación de sabiduría, de paz y de calma.

Desde el gran despertar del Buda y el descubrimiento de un sendero largo tiempo olvidado hacia la paz interior y la felicidad, los meditadores han seguido sus huellas. La gente de a pie, como nosotros, nos hemos dedicado a las mismas prácticas transmitidas durante siglos y hemos visto con nuestros propios ojos los tesoros que esas enseñanzas pueden suponer para nuestras propias vidas. Podemos darnos cuenta de la paz y la felicidad que el Buda descubrió hace 2.500 años.

Este libro es una guía de viaje por ese mismo camino hacia la paz interior, la meditación tal cual se ha preservado y enseñado en la tradición Theravada del budismo. Theravada significa “la palabra de los antiguos” y es la tradición budista viva más antigua y la única de las primeras escuelas budistas que sobrevive en la actualidad. Sus textos se han preservado en lengua pali.

Estamos ante un libro de exploración y de descubrimiento. Exploraremos los elementos esenciales de la meditación, desde el mindfulness inicial hasta las fases más profundas de concentración y de introspección –aprenderemos a cultivarlas y a fortalecerlas, y a añadirles a nuestra práctica. También descubriremos la grandeza de nuestra capacidad de sabiduría, amor y bondad,

a medida que nos vayamos abriendo a estados más profundos de calma, claridad y paz.

La meditación no es algo misterioso ni complicado. La meditación es algo accesible y práctico cuyos beneficios están disponibles para todas las personas interesadas en descubrir lo que puede ofrecer. Las prácticas y las técnicas de meditación son sencillas. La meditación consiste en aprender a vivir en paz con una mente tranquila y un corazón abierto. Todo lo que hayamos podido oír que surge con la meditación –sabiduría, paz y calma– lo podemos ver nosotros mismos.

La meditación budista incluye una variedad de prácticas para calmar nuestra mente y aumentar la conciencia de nuestros pensamientos, estados de ánimo y emociones. Ser más conscientes de nuestra experiencia permite la posibilidad de afrontar cualquier situación de una forma más equilibrada. Tenemos la posibilidad de responder con sabiduría cuando podemos estar más presentes y somos menos reactivos ante lo que acontece. Así aprendemos a movernos por los altibajos de la vida con equilibrio y con una sensación interior de bienestar.

¿Por qué meditar?

Podemos llegar a la meditación por varias razones. Quizás porque busquemos otra forma de gestionar el estrés y de sentirnos más en paz y tranquilidad. O quizás sea porque queremos calmar la mente, que no deja de dispersarse, y dejar de obsesionarnos y aprender a relajarnos. O quizás porque estemos sufriendo un dolor o una enfermedad crónica, o cualquier otra situación complicada difícil de soportar y busquemos herramientas que nos ayuden. A veces no sabemos exactamente lo que andamos buscando, pero sí sabemos que estamos sufriendo o luchando de algún modo y hemos oído que la meditación podría ayudarnos.

Todos esos beneficios están a nuestra disposición. La paz y la alegría pueden parecer distantes, pero en realidad no están tan

lejos. Están dentro de cada uno de nosotros, pero tenemos que dirigir la atención hacia dentro y conocernos. Con la práctica nuestra mente acaba por aprender y surge una sensación natural de calma y de satisfacción.

El objetivo último de la meditación y de las enseñanzas budistas es guiarnos hacia una ecuanimidad no reactiva y hacia una paz interior en todos los aspectos de nuestras vidas. Más allá de la importancia y del beneficio de promover las valiosas competencias de reducción del estrés, gestión del dolor y relajación, las enseñanzas budistas, en un nivel más fundamental, nos piden que hagamos un cambio en el cómo y el dónde buscamos la felicidad, y eso tiene consecuencias de gran alcance y muy profundas para nuestro bienestar.

La meditación budista es un mosaico de medios sabios y competentes para cultivar cualidades sanas de nuestros corazones y nuestras mentes, que nos permiten vivir y actuar creando más felicidad y menos sufrimiento para los demás y para nosotros mismos. Podemos aprender a responder con destreza ante cualquier situación, con sabiduría en lugar de con reactividad. Cuando vivimos día a día con una mayor apertura de corazón y tranquilidad podemos afrontar las dificultades y aprender a trabajar con ellas.

La enseñanza del Buda

El budismo es una enseñanza práctica y realista que no se interesa por la metafísica ni por la filosofía sino por pasos concretos que podemos aplicar directamente a nuestras vidas. El Buda nos invita a mirar con honestidad hacia nuestra situación vital y hacia nosotros mismos. De hecho, nos ayuda a dar con el camino hacia la paz y la felicidad duraderas en medio de nuestra vida *tal cual es*.

Las enseñanzas del Buda, conocidas como *dharma*, son un marco para entender nuestro mundo y entendernos a nosotros mismos. Y aunque las enseñanzas puedan parecer complicadas o

impuestas, su esencia se expresa en una fórmula concisa, aunque muy completa: las Cuatro Nobles Verdades.

La Primera Noble Verdad es que la vida implica sufrimiento y que la vida contiene un elemento inevitable de incertidumbre y de estrés. Uno de los conceptos más malentendidos del budismo es la enseñanza sobre el sufrimiento. Muchos creen que el Buda enseñó que la vida *es* sufrimiento, pero eso es una concepción errónea. El budismo reconoce el hecho obvio de que la vida contiene felicidad y tristeza, placer y dolor.

No es que no haya felicidad en esta vida. Es evidente que conseguir felicidad teniendo más de lo que queremos y desprendiéndonos de las experiencias que no nos gustan aporta sus recompensas. Pero esas recompensas no son duraderas. Ninguna experiencia nos aportará una sensación estable y segura de satisfacción porque todo está en continuo cambio y nada dura.

Buscar nuestra felicidad solamente por tener o no tener determinadas experiencias –lo denominamos *felicidad condicionada*, porque depende de las circunstancias– es un tipo de bienestar frágil. Incluso cuando las cosas van bien, sabemos que la seguridad y la felicidad del momento se acabarán perdiendo. En cierto modo sabemos que la vida es incierta, tenue en el mejor de los casos, y que puede ocurrir cualquier cosa en cualquier momento. Y eso puede hacer que nos sintamos intranquilos y que nunca estemos en paz realmente. Dado que todo está destinado a cambiar, sufrimos cuando nos aferramos a algo, cuando intentamos agarrarnos a algo que no puede durar o luchamos contra nuestra experiencia cuando no nos gusta.

Esa es la Primera Noble Verdad, que la vida es incierta y poco fiable. Podemos disfrutar la felicidad del momento, pero cuando la situación cambia inevitablemente, sufriremos si intentamos aferrarnos al pasado que deseamos o si apartamos el presente que deseamos que fuera distinto. No sufriremos si podemos aprender a soltar y a estar en paz con el flujo cambiante de la vida.

La Segunda Noble Verdad es que el sufrimiento de nuestras vidas tiene una causa. Una causa que suele traducirse como deseo o ansia. Otra idea errónea común es que el budismo enseña que el deseo es malo y que deberíamos deshacernos de todos los deseos, cuando en realidad el Buda destacó la importancia del deseo completo. Si no deseáramos comprender las enseñanzas budistas y aplicarlas en nuestras vidas, no nos sentiríamos atraídos por la meditación.

Casi todos nosotros dedicamos la mayor parte del tiempo a luchar por conseguir o mantener una mayor cantidad de esas situaciones, personas y cosas que creemos que nos harán felices y evitando las que pensamos que nos harán infelices. Buscamos tener más experiencias agradables que desagradables. Nadie quiere tener menos de lo que quiere y más de lo que no quiere en la vida. Cuando las cosas no salen como queremos, no podemos esperar que cambien. Y cuando las cosas van bien, nos olvidamos y nos volvemos complacientes y quedamos atrapados en nuestras rutinas cotidianas pensando que todo seguirá igual como hasta ahora. Pero a veces uno consigue lo que quiere y otras no, y a veces uno tiene lo que no quiere en absoluto.

Así que la Segunda Noble Verdad es que creamos sufrimiento cuando nos aferramos a las cosas o cuando las alejamos, y todo por un tipo de deseo concreto: el ansia. Con el deseo completo nos motivamos y nos inspiramos para buscar aquello que es beneficioso y bueno para nosotros mismos y para los demás. Cuando el deseo sano se convierte en ansia no podemos aguantar el estar sin esas cosas o soltarlas. Cuando estamos ansiosos, nuestro deseo es tan fuerte que tenemos que tenerlo, mantenerlo o deshacernos de ello.

La Tercera Noble Verdad es que el sufrimiento tiene fin. La iluminación que descubrió el Buda suele denominarse liberación por no aferrarse. Podemos aprender a surfear, a navegar por los altibajos inevitables de la vida con equilibrio y con gracia. Podemos

aprender a liberarnos del sufrimiento y a vivir en paz con una mente tranquila y un corazón abierto a todo lo que la vida nos ofrece. Todas las enseñanzas budistas y las distintas prácticas y técnicas de meditación son ayudas al servicio de este fin.

En la Cuarta Noble Verdad el Buda establece un sistema de cómo vivir y practicar para cultivar las cualidades plenas de nuestro corazón y nuestra mente. El sistema es el Noble Camino Óctuple. Los primeros dos elementos del Camino Óctuple, la Visión Correcta (también conocida como Comprensión Correcta) y la Determinación Correcta, conforman la sección de la sabiduría e implican la comprensión de las enseñanzas del Buda para dirigir nuestros esfuerzos hacia la dirección correcta. La sección de moralidad o virtud comprende las siguientes tres partes: Hablar Correcto, Actuar Correcto y Medio de vida Correcto. La sección final es el camino de la meditación, protagonista de este libro, y consiste en Esfuerzo Correcto, Mindfulness Correcto y Concentración Correcta.

El Camino Óctuple es un sistema holístico y cada uno de los factores es necesario y dependiente de todos los demás. La mayor parte de este libro se centra en la sección de la meditación del Camino Óctuple pero no podemos pasar de largo el resto de elementos, que se irán incorporando a través de las discusiones. Sin la sabiduría para entender cuál es nuestro objetivo no podemos alcanzarlo, así que necesitamos la Comprensión Correcta y la Intención Correcta. Además, nuestra mente no puede instalarse en la meditación si tratamos mal a los demás o si estamos inmersos en un conflicto, por lo que necesitamos establecer unos cimientos de virtud: Hablar Correcto, Actuar Correcto y Medio de vida Correcto.

Los ladrillos de la meditación

La meditación nos lleva por un camino más fiable para encontrar la felicidad, un camino en el que nuestro bienestar no se deja

al azar ni a las incertidumbres de la vida. La meditación es aprender a prescindir de nuestras tendencias obsesivas a aferrarnos a las cosas que queremos y rechazar las que no nos gustan para empezar a buscar la felicidad en cómo nos relacionamos con lo que está ocurriendo. Podemos encontrar la paz en cualquier circunstancia si prescindimos del ansía y el aferramiento y si cambiamos cómo nos relacionamos con lo que la vida nos presenta.

El concepto de dejar ir y de no aferrarse es sencillo, pero no tardamos en darnos cuenta de que lo que parece tan sencillo, dejar ir nuestro sufrimiento, resulta difícil de hacer. Para materializarlo tenemos que formar nuestras mentes para aprender mejor cómo dejar ir. Nuestros patrones reactivos son fuertes y es muy fácil que nos quedemos atrapados una y otra vez en nuestras vidas cotidianas. Si decimos, “No te aferres a las cosas ni rechaces nada”, quizás podamos hacerlo en un momento dado, pero en cuanto nos encuentre la experiencia correcta, surgen las causas y condiciones particulares –y volvemos a caer en nuestros patrones reactivos habituales. Ese es el lugar de la meditación.

Existen muchas prácticas de meditación y todas tienen por objetivo desarrollar las cualidades clave de amor incondicional, compasión, mindfulness, concentración e introspección.

Amor incondicional y Compasión

Una práctica de meditación equilibrada, igual que una vida equilibrada, se sustenta sobre una base de bondad y de compasión. Algunas personas observan que sus corazones se van abriendo de forma natural a medida que aumenta el mindfulness, la concentración y la introspección. A otras les ayuda dedicar parte o toda la práctica a desarrollar esa bondad y esa compasión.

La compasión por nosotros mismos nos ayuda en los momentos difíciles, cuando luchamos por encontrar el camino para dejar ir. La compasión por los demás nos ayuda a relacionarnos con ellos con empatía y bondad en lugar de con reactividad y aversión.

Podemos aprender a engendrar pensamientos y sentimientos de bondad y a trabajar bien para dejar ir la negatividad y bañar con una actitud compasiva nuestra meditación y nuestras vidas.

Mindfulness

La meditación empieza con mindfulness. Yo defino el mindfulness de forma muy sencilla como el hecho de no perderse en el piloto automático. Mindfulness significa saber qué está ocurriendo en lugar de quedarse atrapado en la experiencia. Significa ser consciente de nosotros mismos y de lo que nos rodea, y no solo seguir la inercia sin saber qué estamos haciendo. Ser consciente significa estar despierto y plenamente presente en el momento presente.

Podemos ser conscientes de todo. Podemos ser conscientes de nuestros pensamientos y nuestros estados de ánimo, de lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo y a nuestro alrededor. Cuando conocemos nuestras emociones sin enredarnos en ellas somos capaces de tomar decisiones sabias sobre cómo responder ante las situaciones. Y conseguimos una perspectiva equilibrada que nos permite gozar de mayor libertad para adaptarnos al flujo de altibajos de la vida.

Tomar más conciencia de nuestra propia experiencia, de lo que está ocurriendo en nuestra mente y en nuestro cuerpo, también ayuda a potenciar una mayor comprensión de lo que *otras* personas están viviendo. Podemos darnos cuenta de las personas que nos rodean y de cómo interactuamos con ellas. Disponer de algo de espacio entre nuestra experiencia y nuestra respuesta a la misma nos abre la puerta hacia más posibilidades y opciones sobre cómo actuar. Cuando reconocemos nuestros patrones mentales y emocionales podemos empezar a modificar las conductas habituales.

En este libro analizaremos varias formas de utilizar y de direccionar nuestra atención, de forma resuelta, para fortalecer la concentración y la introspección. La primera práctica de meditación

que propongo se denomina mindfulness de la respiración y nos ayudará a aprender a conectar con la respiración para que nuestra mente crezca de forma más constante, más calmada y con menos distracciones.

Concentración

Con una utilización correcta de la atención consciente aprenderemos a componer y a asentar nuestra mente, y desarrollaremos al mismo tiempo la cualidad de la concentración. Estar concentrado significa que nuestra conciencia está tranquila, recogida y sin distracciones. No distraerse significa que la mente no divaga constantemente. Podemos centrarnos donde y cuando queramos y quedarnos ahí. Una mente concentrada es increíblemente clara y perceptiva, más allá de lo normalmente accesible.

Con una conciencia constante y sin distracciones, el mindfulness puede penetrar profunda y sutilmente cuando dirigimos la atención hacia nuestro interior. Una mente concentrada se describe como aquella que se libera de impurezas, que es brillante y libre de manchas, perfecta, maleable, adaptable, constante y tranquila y recogida. Con esta calidad de mente nos dirigimos hacia la introspección.

Introspección

No necesitamos que el Buda nos hable de sufrimiento y de estrés. Todos sabemos de qué se trata. Pero lo que no sabemos, y para lo que necesitamos ayuda, es qué hacer al respecto. Y ahí es donde la introspección puede ayudarnos mucho.

Se hace mucho hincapié en la introspección en la meditación. Introspección significa entender cómo son las cosas, incluida la incertidumbre de la vida y su naturaleza transitoria, y reconocer y hacer las paces con la vida en sus propios términos. Así logramos comprender el funcionamiento interno de nuestra mente y la naturaleza de nuestro cuerpo a medida que envejece.

La introspección florece cuando conectamos y nos conocemos a nosotros mismos profunda e íntimamente. A medida que el mindfulness y la concentración aumentan, somos capaces de percibir clara y directamente lugares incluso más sutiles de reactividad, sus causas y la forma de dejarlos ir. También podemos ver nuestros patrones y tendencias habituales que dan lugar al estrés. Y sabemos cuándo estamos atrapados en esos patrones y en esas tendencias y comprendemos cómo liberar estrés si no nos aferramos.

En el sendero del despertar del Buda buscamos fortalecer el mindfulness y estabilizar nuestras mentes para ver con más claridad las cosas realmente como son. Precisamente cómo hacerlo es el objetivo de este libro.

Senderos de la meditación

Cada una de las distintas prácticas de meditación pertenecen a una de las tres ramas de la familia de meditaciones: meditación introspectiva, meditación de concentración y concentración e introspección integradas como un único estilo de práctica. La concentración y la introspección son importantes en todos esos senderos de meditación. Dado que no hay una única forma de practicar y de enseñar la meditación, puede haber confusión sobre cómo encajan esos dos aspectos de la práctica.

La meditación de introspección suele verse y enseñarse como una práctica aparte y distinta de la meditación de concentración. Partiendo de esa base, la introspección equivale al mindfulness, a la conciencia del momento presente de lo que está ocurriendo. En el sendero de la meditación de introspección –*vipassana* en lengua pali– aplicamos mindfulness para estar en la experiencia en el momento presente, sin dedicar ningún esfuerzo especial a cultivar la concentración. Y se desarrolla cierto grado de concentración de forma natural, a medida que sostenemos la atención en las experiencias que van y vienen durante la sesión de meditación.

Al prestar atención a lo que está ocurriendo en cada momento, empezamos a percibir con claridad y a tener introspección de dónde nos estamos aferrando o si estamos luchando contra la experiencia. Así empezamos a aprender cómo afrontar las dificultades y trabajar con nuestro sufrimiento con sabiduría. Los meditadores que practican este estilo quizás no se preocupen por desarrollar las fases más profundas de concentración y sin embargo sientan que es suficiente con la concentración que se desarrolla de forma natural a través de la atención consciente a sus experiencias cambiantes.

En el sendero de la meditación con concentración nos preocupa conseguir unos estados meditativos de conciencia sin ningún tipo de distracción. La meditación con concentración busca principalmente calmar y estabilizar la mente. Se desarrolla cierto nivel de introspección de forma natural, como resultado de estar tan concentrado, pero el énfasis está en conseguir unas fases profundas de concentración conocidas como *jhana*. (Analizaremos el *jhana* en profundidad en un capítulo posterior). Las personas que meditan de este modo sienten que el hecho de refinar su capacidad de permanecer libres de distracciones mejora la introspección, y es posible que practiquen la meditación de introspección solamente cuando hayan desarrollado altos niveles de concentración.

En este libro vamos a analizar la tercera rama de meditación, en la que concentración e introspección se unen como un sendero único de práctica. En este estilo de meditación, la concentración y la introspección reciben la misma atención. El objetivo es desarrollar los niveles más profundos de ambas, pensando en ellas en cada etapa.

Cómo utilizar este libro

La práctica que presentamos aquí sintetiza mindfulness, concentración e introspección en un sendero único e integrado de práctica de la meditación. Presentaré pautas concretas para

cultivar tanto la introspección como la concentración. Además, este libro ayudará al lector a encontrar las técnicas y los enfoques que mejor le vayan, con una serie de instrucciones para trabajar las distintas posibilidades de lo que puede ocurrir en la meditación. Aunque ningún libro puede recoger todas las experiencias posibles que podemos tener meditando, hablaré de las experiencias más comunes que tienden a aparecer cuando se despliega el proceso meditativo, así como una serie de técnicas adecuadas para tratar esas experiencias.

Su tarea como lector será realizar las distintas prácticas de la mejor manera posible y ver qué resultados obtiene. Lo que haga a continuación dependerá de su experiencia de la práctica anterior. La idea no es saltar de una cosa a otra, sino permanecer receptivos para ver si hay algo que realmente no funciona y estar preparados para abandonarlo y probar otra cosa.

Este libro está pensado para meditadores principiantes y experimentados así que, aunque tenga experiencia, le sugiero que lea los primeros dos capítulos para hacerse una idea de cómo la concentración y la introspección pueden unirse como un único sendero.

Si nunca ha meditado, observe qué prácticas le atraen. Algunas le resonarán. Pruébelas. Otras no le dirán nada. Déjelas ir. Si no sabe o no siente qué práctica utilizar, opte por el mindfulness de la respiración y permanezca con la práctica un rato. Con tiempo y experiencia llegará a saber qué funciona y qué no. En los capítulos posteriores hablaré sobre cómo proceder dependiendo de lo que ocurra a medida que se desarrolla su práctica meditadora.

No espere convertirse en un meditador experto en un solo día. Cuando aprendemos algo nuevo, ver resultados requiere paciencia y perseverancia. Así que no se sorprenda ni sea duro con usted mismo si le cuesta permanecer sentado en silencio consigo mismo. Con la repetición y cierto nivel de prueba y error,

pasamos de los primeros pasos patosos a tener una sensación de dominio y de facilidad.

Me suelen preguntar cuánto tiempo habría que dedicar a la meditación y la respuesta es cuánto se quiere hacer y cuánto nos permitirán las circunstancias de la vida. Muchas personas opinan que empezar con quince o veinte minutos al día es un buen inicio. Después, cuando vaya ganando experiencia, puede intentar sentarse durante más tiempo, quizás media hora, y ver qué tal le va. Hay quien le dedica tres cuartos de hora o una hora, o incluso más, y también hay personas que practican más de una vez al día. En general, como con cualquier otra cosa que se quiera desarrollar, cuanto más tiempo le dediquemos a la meditación más obtendremos de ella. Simplemente hay que hacerlo lo mejor que se pueda. Cualquier espacio de tiempo que se pase sentado en silencio será beneficioso.

Cuando empiece, dedique algo de tiempo a reflexionar en sus aspiraciones y en sus intenciones para llevar a cabo estas prácticas antiguas. No se sentirá atraído por la meditación y las enseñanzas budistas si no desea vivir con más claridad, con más calma, con más sabiduría y compasión, de una forma que cree menos sufrimiento y más bienestar para usted mismo y para los demás.

Mantener presentes sus buenas intenciones será un gran apoyo durante los altibajos propios de una vida meditativa mientras inicia este viaje de descubrimiento tras las huellas del Buda.

1

ESTABLECER LAS BASES PARA LA MEDITACIÓN

La meditación implica una amplia serie de habilidades. Existen varias prácticas de meditación y aunque todos optáramos por la misma, independientemente de lo que esa práctica implicara, tendríamos nuestras propias experiencias individuales.

Somos únicos, aunque tengamos muchas cosas en común, y la meditación se despliega de forma distinta para cada uno de nosotros. El resultado de todo ello, cuál es la mejor manera de trabajar y lo que es necesario para proceder en cada paso será distinto para cada persona. No existe una única técnica correcta o que sea mejor para todo el mundo, y ninguna instrucción resultaría apropiada para todos en todas las circunstancias, igual que no hay un método universalmente efectivo ni deseable en todas las situaciones. Lo más útil para que una persona maneje determinada situación o experiencia es posible que no funcione para otra y, de hecho, incluso puede resultar contraproducente.

La concentración y la introspección, y todas las distintas prácticas y técnicas de meditación para desarrollarlas, reposan sobre los cimientos del mindfulness. Mindfulness significa ser consciente de lo que ocurre en cada momento. Cuando estamos enfadados o preocupados o estresados, lo sabemos. Cuando estamos felices y contentos, lo sabemos. Conocemos nuestro mundo interior, las sensaciones de nuestro cuerpo, nuestras

emociones, pensamientos y estados de ánimo, y somos conscientes del mundo que nos rodea. Ocurra lo que ocurra, podemos ser conscientes de ello. En el próximo capítulo aprenderemos prácticas concretas para empezar a aplicar el mindfulness en la meditación, empezando con el mindfulness de la respiración.

Con la práctica del mindfulness entrenamos nuestra mente para que se centre dirigiendo la atención con toda la intención y capacidad, y nuestra competencia para permanecer recogidos y estables aumenta. No distraerse significa que la conciencia puede permanecer estable, sin saltar de un lugar a otro ni divagar. Utilizamos una conciencia sin distracciones para llegar a conocer con más claridad qué ocurre en cada momento y eso nos lleva a la introspección. La práctica del mindfulness lleva a la introspección porque estamos mirando directamente hacia la naturaleza de nuestra propia mente, nuestro cuerpo y toda la experiencia.

Concentración e introspección van de la mano y ambas pueden ser la llave para abrir la otra. Tenemos que conseguir las dos, aunque una o la otra pueden enfatizarse en un momento dado.

Si empezamos con la concentración, tenemos que utilizar todos los recursos y apoyos de mindfulness. Hacemos que nuestra mente sea estable, esté recogida y sin distracciones, para que no se disperse la atención. Así nuestras percepciones se vuelven potentes y la profundidad de la introspección deberá aparecer a continuación.

Si destacamos la introspección en nuestra meditación, utilizamos el mindfulness para investigar la naturaleza condicionada y cambiante de nuestra mente, de nuestro cuerpo y de todos los fenómenos. No podemos evitar fortalecer y aplicar el poder de una mente estable. Es posible que nos inclinemos de forma natural hacia una dirección o la otra, pero la concentración y la introspección nunca pueden separarse realmente.