

## **Prefacio**

En este manual de «Mindfulness basado en la tradición budista» (MBTB), Dokushô Roshi, un auténtico maestro zen contemporáneo, nos presenta la esencia de la experiencia del despertar del Buddha: la atención plena. Usando un lenguaje contemporáneo, nos propone descubrirla y cultivarla, siguiendo un método adaptado a nuestra vida cotidiana.

Durante varios años, Dokushô Roshi y yo hemos estado trabajando para transmitir la atención plena a nuestro mundo. Dado que ambos somos herederos de un linaje de la práctica del Buddha –el Zen y el Vajrayana–, y que ambos compartimos la inteligencia de la unidad fundamental y natural de su enseñanza en la experiencia de la atención plena, hemos decidido trabajar juntos para hacer que esta práctica y sus beneficios sean accesibles a nuestros contemporáneos. Por ello hemos creado una red de cooperación llamada AMIN, acrónimo de «Altruistic Mindfulness International Network». El espíritu de esta red es el de una economía basada en la generosidad e inspirada en la solidaridad y la benevolencia. «Compartimos nuestros recursos y conocimientos técnicos en una cooperación que está siendo muy fructífera. Por ambas partes trabajamos en la creación de un método de entrenamiento en atención plena,

en español y francés, cada uno con el sabor de nuestro respectivo linaje: el MBTB es el fruto en español, con sabor Zen; el OMT (Open Mindfulness Training) es el fruto en francés, con sabor Mahâmudrâ-Dzogchen.

A día de hoy seguimos profundizando en nuestro intercambio, que es un buen ejemplo de cooperación entre tradiciones, y proponemos, a todos los discípulos del Buddha que aprecian el valor de una sinergia tan fraternal, que hagan lo mismo y se unan a nosotros en el espíritu de la red AMIN. Su economía basada en la generosidad procede directamente de las enseñanzas del Buddha, y estamos convencidos de que la cooperación es más fuerte que la competitividad.

Este manual forma parte de un ecosistema educativo *on line* cuyo método de capacitación integral permite que todos puedan acceder a él y beneficiarse, siguiendo su propio ritmo, dondequiera que estén.

Recomiendo este libro a todos, porque la práctica de la atención plena que nos propone satisface tres necesidades esenciales y de gran actualidad:

- Presenta una espiritualidad secular, una enseñanza humanista, filosófica, natural y universal que es adecuada para todos. En lo más profundo de su diversidad y sus múltiples expresiones, el despertar espiritual es uno, y su cimiento es el estado de atención plena, abierta y compasiva.
- Cultiva la armonía, alivia el estrés, la distracción y la agitación emocional moderna. El estado de atención plena nos armoniza con la realidad del momento presente. Esta armonía es salud y bienestar.
- Nos ayuda a reconectarnos con la naturaleza, nuestra naturaleza. Gracias a la empatía que desarrolla la atención plena podemos vivir la no violencia que respeta «al otro», a los demás y al entorno, tanto como a nosotros mismos. Nuestro mundo realmente necesita esta ecología natural.

Este manual nos guía con precisión en el descubrimiento de la atención plena y en el entrenamiento de su experiencia. Además, es parte de un contexto que hace posible integrar una práctica de vida en una ética humanista y una fenomenología operativa. En definitiva, ofrece un modo de vida libre y feliz.

Este manual es, sin duda, uno de los mejores en atención plena, abierta y humanista. Por el bien de todos, deseamos a Dokushô Roshi todo el éxito que merece.

Denys Rimpoché  
Expresidente de la Unión Budista Europea  
Fundador de la Buddha University  
Maestro Vajra del linaje Shangpa Kagyu del Vajrayana

## Introducción.

### ¿De dónde ha surgido el MBTB y por qué?

Me senté por primera vez en la postura de meditación zen en Sevilla, una tarde de la primavera del 1977, cuando aún no había cumplido 21 años. Asistí a una conferencia que iba a impartir un monje zen español, que había estudiado el Zen en París con el maestro Taisen Deshimaru. Aquella conferencia cambió de forma inesperada mi estado y el rumbo de mi vida.

Pocos días después, este monje abrió un Centro Zen en la calle San Jacinto de Triana. Y allí fue donde me enseñó a sentarme en *zazen* por primera vez. Mi primera meditación fue un trueno interior cuyas sacudidas han continuado hasta ahora. Cambié radicalmente de vida. Desde entonces, la práctica de la meditación zen ha sido el eje y la columna vertebral de mi existencia.

No pasó un año de esta iniciación cuando ya estaba viajando a París para conocer personalmente al maestro Taisen Deshimaru y participar en un retiro intensivo, *sesshin*, con él. Fue el 28 de abril del 1978 cuando recibí de él la ordenación de monje budista soto zen, en su templo Parizan Bokkokuji. Estudié y practiqué el Zen bajo la guía del maestro Deshimaru hasta su muerte, acaecida en abril del 1982. La práctica diaria en el *dojo* de París, los retiros intensivos en La Gendronnière, su templo raíz, y en otros lugares de Europa, la

traducción de algunas de sus obras al español, así como trabajos esporádicos para sobrevivir, fueron las actividades a las que me dediqué con plena atención en esos años intensos de aprendizaje.

En 1981, el maestro Deshimaru me autorizó a enseñar el Zen y a dirigir retiros de introducción a la meditación. Ese año me envió de vuelta a España con la responsabilidad de emprender una gira de enseñanza que incluyó conferencias públicas en Madrid, Bilbao, Sevilla y Barcelona, así como la dirección de tres retiros intensivos de meditación. Tenía entonces 25 años.

Tras la muerte del maestro Deshimaru, decidí instalarme en Madrid y abrir un centro de práctica zen, un *dojo*. Desde Madrid comencé a viajar a otras ciudades españolas dando conferencias y facilitando retiros de meditación de forma que, varios años después, fundé la Asociación Zen de España para agrupar los nuevos centros zen que se estaban creando.

En 1984 viajé por primera vez a Japón en busca de un maestro, ya que mi formación como monje zen no estaba aún completa. Lo encontré en la persona de Shuyu Narita, primer sucesor del célebre maestro japonés Kodo Sawaki, y discípulo mayor de mi primer maestro. Al mismo tiempo, seguí periodos de entrenamiento en los principales monasterios soto zen japoneses durante varios años de forma intermitente.

En 1987, el maestro Narita consideró satisfactoria mi formación y me transmitió el Dharma, reconociéndome como maestro zen sucesor suyo. Desde entonces, mi vida entera ha estado dedicada a la práctica, el estudio y la enseñanza del budismo Zen, en particular a la meditación zen, que es la clave del Dharma tal y como se enseña en la tradición zen.

Durante mis primeros años como maestro zen enseñé a todo el mundo, fuera experto o principiante, exclusivamente la práctica de la meditación zen, conocida en japonés como *shikantaza*, como la había aprendido de mis

maestros. *Shikantaza* es una expresión japonesa, traducción de la expresión china *zhiguan dazuo*, que se traduce habitualmente como «solo sentarse», en el sentido de sentarse intensamente con una mente resuelta, sin hacer nada más. Esto es, sin ningún cultivo mental, sin pensar en nada, sin pretender nada. El maestro Deshimaru, con su particular humor, se refería a esta actitud diciendo que «*zazen* es entrar en el ataúd» y quedarse como un muerto: nada que alcanzar, nada de lo que liberarse. Esta actitud meditativa es parecida a la conocida como *mahamudra* en la tradición tibetana, una forma superior de meditación que constituye la cima del proceso meditativo.

Aunque me empeñé en iniciar en la meditación *shikantaza* a cientos de personas, me daba cuenta de que la mayor parte de ellas pasaban su tiempo enredadas en sus pensamientos, sensaciones y emociones, a veces sumidas en la somnolencia, «empollando el cojín de meditación», sin resultados visibles a lo largo de los años.

Desde 1985, después de la lectura y el estudio del *Satipatthana Sutta*, yo mismo comencé a alternar la práctica de la meditación *shikantaza* con el cultivo sistemático de la atención enfocada en los cuatro soportes (cuerpo-respiración, sensaciones, emociones, contenidos mentales), como enseña el *sutta*. Comprobé enseguida en mí mismo los efectos beneficiosos de esta forma metódica de meditación, la cual, de hecho, constituye la forma básica de meditación enseñada por el Buddha Shakyamuni.

Así que comencé a enseñar a los principiantes zen esta forma de meditación, con el fin de que pudieran adquirir una disciplina y una claridad mental básica que, con el tiempo, les permitieran experimentar el verdadero estado meditativo de *shikantaza*. Desde entonces, la experiencia ha sido muy positiva y los meditadores zen que acuden a mis retiros aprenden de forma

metódica a generar concentración y observación, a tener una conciencia más clara de sus propios procesos internos y a instalarse, finalmente, en un estado de gran apertura en el que pueden prescindir incluso de cualquier forma de intención. De esta manera, desde hace más de treinta años he estado impartiendo seminarios específicos sobre el cultivo de la atención plena en muchos centros zen y ciudades, tanto en España como en Hispanoamérica.

No obstante, durante todos esos años, siempre enseñaba en el contexto formal y ritual del budismo Zen y, en particular, del budismo Zen japonés. No tardé en darme cuenta de que este contexto generaba muchas resistencias y fricciones en la mayoría de los occidentales educados en un ámbito sociocultural muy diferente. Si quería realizar mi anhelo de enseñar la práctica de la meditación budista a muchas personas, necesitaba encontrar una forma de presentar la práctica de la meditación que fuera aceptable y digerible para la mayoría.

Fue entonces cuando conocí el *mindfulness*. Tengo que confesar que mis primeras impresiones sobre el *mindfulness* no fueron buenas. Oía acá y allá hablar sobre ello y me llegaban retazos, comentarios, testimonios. Me hice una idea errónea y llena de prejuicios. Como heredero de un linaje budista zen milenario, me pareció inicialmente el típico producto de consumo norteamericano, deshidratado, pasteurizado, descafeinado y empaquetado de forma que pudiera ser consumido por estómagos perezosos; una moda superficial que pasaría pronto, como todas las modas.

Pero no. Al hilo de los años, el *mindfulness* continuaba despertando interés y expandiéndose cada vez más, hasta el punto de convertirse en una corriente central del mundo postmoderno. Así que decidí estudiar más a fondo los libros del doctor John Kabat-Zinn y, en concreto, el curso de ocho semanas MBSR, o Reducción del Estrés Basado en el Mindfulness. Comencé a compartir

experiencias con instructores de MBSR y con personas cercanas que habían realizado el entrenamiento. Y mis prejuicios se desvanecieron dando paso a un profundo reconocimiento por el valiente hallazgo y la osadía de Kabat-Zinn, sin perder por ello una sana visión crítica de los puntos que considero débiles o mejorables en el protocolo MBSR.

El doctor John Kabat-Zinn, junto con sus colaboradores, han conseguido situar la práctica de la meditación y de la atención plena en el centro de la corriente social y cultural de este siglo; solo por ello merecen un sincero reconocimiento. Otra cosa es en lo que se está convirtiendo actualmente el *mindfulness*, cuya expansión ha superado ya la capacidad de control de sus propios impulsores. Más adelante, en los primeros capítulos de este libro, hablaremos sobre ello.

De la metodología MBSR me impresionaron dos cosas. Primero, el esfuerzo sincero de separar la pura práctica de la meditación del contexto religioso y étnico budista en el que se ha transmitido tradicionalmente. Y, segundo, el formato del entrenamiento en ocho sesiones pautadas, es decir, el formato, muy ligado a la genialidad norteamericana, gracias al cual consiguen popularizar algo muy antiguo que, habiendo estado restringido a un grupo minoritario, presentan como nuevo. Como veremos más adelante, esta presentación tiene, a mi modo de ver, sus pros y sus contras, es decir, sus aciertos y sus carencias. El riesgo siempre es arrojar también al bebé por el desagüe con el agua sucia de la bañera.

El hecho es que mi acercamiento al *mindfulness*, y mi reconocimiento de sus virtudes y de sus carencias, me inspiró y me impulsó a reestructurar los seminarios sobre el cultivo de la atención plena, que venía impartiendo desde finales de los años ochenta. También me hizo concebir una metodología que armonizara los logros de los

cursos MBSR con una concepción más tradicional, incluyendo y teniendo en cuenta aspectos importantes de la atención plena, que no han sido tan desarrollados en el mindfulness moderno.

Estando en ello, al mismo tiempo, mantuve conversaciones y encuentros con mi amigo Lama Denys Rinpoché, fundador del monasterio budista vajrayana Karmaling, en la Saboya francesa, y sucesor de Kyabje Kalu Rinpoché . También él estaba creando en esos momentos un protocolo de entrenamiento en atención plena, basado en las tradiciones Vajrayana y Mahamudra. De nuestro diálogo surgieron muchas ideas que después hemos incorporado en nuestras respectivas metodologías y que, finalmente, nos han llevado a crear la Altruistic Mindfulness International Network (Red Internacional de Mindfulness Altruista), a la que se están incorporando otras comunidades budistas que han desarrollado métodos de desarrollo de la atención plena basados en la tradición budista.

La primera formación de monitores de atención plena (FMAP), según el protocolo MBTB, tuvo lugar en el templo zen Luz Serena durante el año 2015. Desde entonces, cada año se realiza una nueva formación. Muchos de los monitores certificados están impartiendo los cursos de introducción y los cursos básicos de 5 semanas en muchas ciudades españolas. En 2016, con los primeros monitores formados en MBTB, fundamos la Escuela de Atención Plena, que desde entonces coordina las formaciones y los cursos de MBTB.

En apenas tres años, más de 3.000 personas han hecho algún tipo de curso de MBTB, y unas 250 se han formado como monitores de atención plena, en España y en la América hispana. Me conmueven los testimonios de aquellos que, sin ningún tipo de experiencia previa ni afinidad especial con la mística oriental u occidental, expresan la profunda transformación que experimentaron durante y después de haber realizado un curso básico de 5 semanas.

He escrito este libro con el ánimo de dar a conocer la importancia y la práctica de la atención plena al mayor número de personas posibles, en la certitud de que la práctica de la atención plena nos ayuda a vivir más despiertos y conscientes de nuestra naturaleza humana y de la naturaleza de la realidad.

Expreso mi gratitud a Vicente Gallego, Uxío Outeiro, Agustín Vázquez, Jesús David Zarza, Natalia de Ancos, Gloria García de la Banda e Yvonne Biasini por sus acertadas revisiones y correcciones que, sin lugar a dudas, han mejorado enormemente la presente obra.

Ojalá que este libro pueda ser una fuente de despertar y de bondad para todos los que lo lean y lo practiquen.

Dokushô Villalba

En el templo zen Luz Serena,  
el 8 de diciembre del 2018,  
con Venus brillando sobre las colinas,  
en el día de la celebración del despertar del Buddha