

# Stephan Bodian

Prólogo del Doctor John J. Prendergast

## MÁS ALLÁ DEL MINDFULNESS

Un enfoque directo a la paz,  
la felicidad y el amor duraderos



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  9

Stephan Bodian

Prólogo del Doctor John J. Prendergast

**MÁS ALLÁ DEL *MINDFULNESS***

Un enfoque directo a la paz,  
la felicidad y el amor duraderos

ANICCA 

**Desclée De Brouwer**

Título original:

*Beyond Mindfulness.*

*The Direct Approach to Lasting Peace, Happiness, and Love.*

© 2017 by Stephan Bodian  
Non-Duality Press  
An imprint of New Harbinger Publications, Inc.  
5674 Shattuck Avenue - Oakland, CA 94609  
www.newharbinger.com

Traducción de Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019

C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclee.com

info@edesclee.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: 978-84-330-3057-3

Depósito Legal: BI-790-2019

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

**5 Recursos para los profesionales de la psicología  
que trabajan con las emociones**

Descárgalo gratis en edesclee.info con el código:

**5RECURSOS3057**

# ÍNDICE

---

Prólogo	11
Introducción	15
1. Los límites del <i>mindfulness</i>	21
2. Contrabando de asnos	39
3. Medicina definitiva	53
4. Cuando la conciencia despierta a sí misma	71
5. Practicar el enfoque directo	87
6. La conciencia despierta en la vida cotidiana	105
7. Tu cabeza en la boca del demonio	123
Epílogo: Deconstruir y profundizar	143
Sobre el autor	146

## PRÓLOGO

---

Resulta difícil imaginar lo que hay más allá de las prácticas y las enseñanzas del *mindfulness* [la conciencia plena], especialmente teniendo en cuenta lo claramente beneficiosas y generalizadas que resultan. ¿No basta con traer una atención abierta, curiosa y no sentenciosa a nuestra experiencia presente y cultivar la bondad amorosa? Para algunos, a buen seguro que sí. Otras personas, sin embargo, con independencia de que practiquen el *mindfulness* desde hace mucho tiempo o de que sean principiantes, pueden sentir que existe un camino más directo hacia la libertad, el amor y la felicidad. Si usted es este tipo de lector, acaba de descubrir un magnífico libro y una valiosa guía.

Stephan Bodian, un querido amigo y compañero al que conocí en un retiro a finales de la década de 1980, recorría el camino de la conciencia plena como practicante zen y sacerdote. Más tarde estudió con maestros espirituales no duales de las tradiciones del budismo tibetano y del Advaita Vedanta, entre los que se incluía nuestro maestro común, Jean Klein, y terminó por convertirse en psicoterapeuta acreditado. Como resultado de esta rica y variada trayectoria, el doctor Bodian ofrece algo que puede ser pionero en su tipo: una crítica interna de las enseñanzas y la meditación *mindfulness* que es, al mismo tiempo, elogiosa y desafiante. Y, lo que es más importante, señala de manera elocuente una conciencia vigilante inherente que subyace a la práctica de la conciencia plena –la enseñanza más preciada de este libro–.

Hay mucho que comprender sobre las enseñanzas y las prácticas del *mindfulness*. Para muchas personas, estas han sido su primera introducción a la meditación y al *dharma* –un portal hacia lo más íntimo de su ser y hacia una verdad más profunda–. El *mindfulness* [la conciencia plena] desarrolla una relación más amplia con los pensamientos y los sentimientos, reduce la ansiedad y la depresión, y mejora la concentración y la actitud de apertura. En algunos casos, ha llevado a que las personas comprendan su verdadera naturaleza. Sin embargo, puede llevarnos simplemente a un modo de «esforzarnos en mejorar» y dejarnos en él. Después de todo, siempre podemos ser más conscientes, ¿no es así? Esta tendencia a querer ser «mejores» presenta un gran obstáculo potencial. Podemos permanecer con cierta facilidad en un estado sutil de carencia en lugar de reconocer nuestra totalidad inherente.

Resulta que las cualidades esenciales que los practicantes del *mindfulness* tratan de cultivar de manera intencionada, como la sabiduría y la compasión, son consecuencias espontáneas del despertar a nuestra verdadera naturaleza. La autoindagación profunda es como el proceso de descubrir un manantial puro. Tras una cuidadosa investigación, la distinción entre uno mismo y el otro se suaviza y se disuelve. Como resultado de ello, emergen de manera natural la claridad, el amor y una conciencia profundamente vigilante y luminosa. Al principio podemos sentir que no somos nadie –que somos indefinidos y no tenemos límites–, un espacio libre e infinitamente abierto. Con el tiempo también descubrimos que no estamos separados de nada ni de nadie. Esta comprensión va más allá de la mera visión de que estamos interconectados a un nivel extraordinario –esto es, que formamos parte de un todo mayor–. Más bien es la intuición de que el observador y lo observado, de que el conocedor y lo conocido, no son dos. Nos percibimos a nosotros mismos como la luz pura de la conciencia, la fuente y la sustancia de todos los fenómenos. Esto es fruto de la sabiduría del corazón.

Como es natural, hace falta tiempo para que esta comprensión se trasponga al cuerpo-mente condicionado.

A medida que despertamos del trance del yo separado, le damos la bienvenida de manera natural a lo que hay –a la vida tal y como se presenta– y encontramos formas de responder de forma creativa que rompen el ciclo de la reactividad. Este cambio afecta tanto a nuestro condicionamiento psicológico residual como a nuestras respuestas frente a los acontecimientos y a las personas de nuestra vida diaria. Donde tal vez antes abordábamos nuestros sentimientos y nuestros pensamientos problemáticos como algo que había que cambiar o de lo que debíamos deshacernos (otra forma de reacción), ahora nos enfrentamos a ellos honestamente y les damos la bienvenida de manera inocente, tal y como son, a la luz de la conciencia. ¿Qué sucede cuando nos sentimos profundamente observados y aceptados? Nuestras partes y nuestros patrones rechazados responden del mismo modo.

A medida que descubrimos nuestra libertad interior, se la ofrecemos de forma natural a los demás. Lo mismo sucede con nuestra autoaceptación y nuestro amor. La felicidad y la paz se propagan sin ningún esfuerzo como una bendición espontánea e inconsciente.

Le deseo que disfrute de las palabras reveladoras de *Más allá del mindfulness*, y del Silencio del que provienen. Con la hábil orientación de Stephan, ojalá reconozca y se apropie de una manera más plena de la verdadera naturaleza de su propia persona.

—Doctor John J. Prendergast,  
autor de *In Touch: How to Tune In to the Inner  
Guidance of Your Body and Trust Yourself*

## INTRODUCCIÓN

---

Durante muchos años practiqué la meditación *mindfulness* como monje budista. Dedicaba horas y horas cada día a prestar una atención cuidadosa al ir y venir de mi respiración y a las sensaciones de mi cuerpo mientras meditaba. Me volví un experto en advertir los pensamientos y los sentimientos a medida que se producían y descubrí que me sentía más calmado y más espacioso, y que parecía estar más desenganchado del drama que parecía ser mi vida. Con el tiempo, mi ansiedad habitual disminuyó, y me envolvió una sensación de comodidad y de satisfacción. Mis relaciones mejoraron, mi mente se tranquilizó y mi concentración se volvió más profunda. En lugar de preocuparme por el futuro o de obsesionarme con el pasado, vivía cada vez más en el momento presente, centrado en hacer la siguiente tarea de la manera más cuidadosa y consciente posible. Pasé de ser un intelectual nervioso a un dechado de paciencia, robustez y ecuanimidad. Era una persona completamente diferente.

En un determinado momento, sin embargo, después de años de haber estado siguiendo mi respiración de manera consciente, de haber estudiado las sutilezas de la meditación con algunos maestros excelentes y de haber aprendido el *mindfulness* por mí mismo, alcancé lo que sentí que eran los límites del *mindfulness*. Ciertamente me había convertido en una persona más calmada



y menos reactiva, pero también me sentía más desconectado de la vida, como si estuviera viviéndola a cierta distancia, en vez de estar inmerso en la inmediatez del momento. Sin duda alguna, mis meditaciones estaban más enfocadas y se habían liberado de la cháchara mental, pero, de algún modo, parecían secas y faltas de vitalidad y de energía. Cuando le describí mi experiencia a mi maestro zen, se limitó a decirme que meditara más. Después de una búsqueda espiritual considerable, decidí dejar de lado mis hábitos budistas y mi cojín de la meditación y estudiar psicología occidental. Sabía que existían otras maneras de trabajar con la mente y el corazón, y quería aprender lo que estas tenían que ofrecerme.

Varios años más tarde, después de algunos escauceos con otras formas de la meditación budista, un amigo me presentó a un maestro de la sabiduría no dual ajeno a la tradición budista que me aconsejó que dejara de practicar el *mindfulness* y que investigara directamente la naturaleza de la realidad. Estaba intrigado por sus palabras y por el profundo silencio que experimenté en su presencia, así que empecé a seguir su orientación. Un día, mientras conducía por la autopista, una frase que a menudo repetía mi maestro, «el buscador es lo buscado», atravesó mi conciencia. De repente, mi realidad quedó patas arriba. En lugar de identificarme con el pequeño yo que había dentro de mi cabeza, me di cuenta de que yo era la conciencia ilimitada, incondicional y siempre despierta en la que los pensamientos y los sentimientos que erróneamente había creído ser estaban surgiendo y desapareciendo. Aunque ya no meditaba, acababa de tropezar con la experiencia que había buscado durante tantos años a través de la meditación. ¿Habían informado mis años de práctica este momento de realización? No me cabe la menor duda. Ahora bien, la meditación por si sola resultó insuficiente para revelar el secreto que estaba luchando por descubrir.

Este libro se hace eco de mi propio viaje de búsqueda y descubrimiento, y se basa en los muchos años que he dedicado a orientar a los demás para que descubran lo que en realidad no puede ser enseñado, sino solamente evocado y comprendido. Aunque considero que el *mindfulness* me resultó de extrema utilidad para vivir en el momento presente y relajar mi mente y mi corazón turbulentos, al final tuve que ir más allá para descubrir la paz, el amor y la felicidad que estaba buscando. El título del libro pretende ser provocador, pero de ninguna manera quiere minimizar los excepcionales beneficios que confiere el *mindfulness*. Para aquellas personas que se están iniciando en la meditación, sigo recomendando que cultiven una práctica de la meditación *mindfulness* como la manera más efectiva de trabajar con el estrés, la ansiedad, la depresión, la pena, la ira y otros estados mentales y emociones desafiantes, de comprender mejor las causas del sufrimiento y de lograr una paz y una ecuanimidad relativas. Pero, por una variedad de razones que analizo en profundidad en este libro, la realización duradera podría eludirte a menos que vayas más allá del *mindfulness* y descanses en lo que denomino la conciencia despierta.

Muchos de los maestros más conocidos del *mindfulness* en Occidente aprecian esta perspectiva. Influenciados por maestros no duales y por las enseñanzas de las tradiciones budistas y de otras tradiciones, alertan contra la práctica *instrumental* del *mindfulness* –es decir, simplemente como un método para lograr un estado futuro más deseable–.

En lugar de ello, estos maestros apuntan a una perspectiva no instrumental donde la atención plena te abre a una dimensión de sabiduría interior que ya posees y a la que solamente necesitas acceder. Algunos incluso usan el término «*mindfulness*» como sinónimo de la conciencia en sí misma. Enseñan que, en última instancia, la práctica del *mindfulness* te lleva más allá de la conciencia plena en el sentido convencional, te lleva a la realización de

la conciencia despierta. En su mayoría, sin embargo, estos maestros no ofrecen una crítica del *mindfulness*, ni tampoco ofrecen el enfoque más directo que yo describo en este libro.

### **Cómo usar este libro**

He estructurado este libro a fin de reflejar los retiros que dirijo: cada capítulo presenta enseñanzas, meditaciones guiadas y diálogos. Las enseñanzas usan palabras para apuntar más allá de las palabras, a nuestro estado natural de conciencia despierta. Las meditaciones, intercaladas a lo largo del capítulo, te invitan a ir más allá de tu mente condicionada y a vislumbrar de manera directa por ti mismo la conciencia despierta. Y las secciones de preguntas y respuestas, que se encuentran al final de cada capítulo, abordan los temas que precisan una mayor elaboración. Si quieres beneficiarte al máximo de estas páginas, te sugiero que te resistas a tu tendencia habitual a acumular nuevas creencias y conceptos y que, en vez de ello, dejes que las palabras rodeen tu mente conceptual mientras permites que el verdadero conocimiento florezca. Sumérgete en las enseñanzas, deja de practicar las meditaciones de vez en cuando, y recurre a los diálogos para obtener respuestas sobre algunas de las preguntas que puedan surgirte durante la lectura. Que la verdad descrita en estas páginas cobre vida para ti, y que el libro te guíe en el camino directo a la paz y a la felicidad de la conciencia despierta.

### **Una nota sobre el *mindfulness***

A los efectos de este libro, he decidido hacer una crítica de la forma progresiva del *mindfulness* que en la actualidad se practica ampliamente en contextos seculares y en muchos centros de retiros en todo el mundo, y, a continuación, compararla con el enfoque directo descrito en estas páginas. Ahora bien, para algunos maestros, la práctica deliberada del *mindfulness* es un trampolín

natural hacia un nivel de conciencia más espontáneo, más fácil y más autónomo que, en esencia, es idéntico al que presento en este libro. En última instancia, el *mindfulness* en sí mismo, si se practica bajo la orientación de un maestro que conoce el camino directo, puede llevarte más allá del propio *mindfulness*, a tu estado natural de conciencia despierta.