

LA MIRADA INTERIOR

Denkō Mesa

LA MIRADA INTERIOR

Guía para el desarrollo de la atención consciente



Siglantana

© Editorial Siglantana S. L., 2023

© Denkō Mesa, 2023

www.siglantana.com

Instagram: [@siglantana_editorial](https://www.instagram.com/siglantana_editorial)

YouTube: www.youtube.com/siglantanalive

Ilustración de la cubierta: Michael Stiven González

Maquetación y preimpresión: José Ramón Viza Puiggrós

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-18556-34-0

Depósito legal: B 6781-2023

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

*En este viaje a lo sagrado,
varias son las vidas que venimos recorriendo juntos.
Te agradezco de todo corazón, Luvi,
tu amor, la generosa entrega y el sabio acompañamiento.
La mirada interior es un homenaje
al hermoso vínculo que compartimos.
Gracias por hacerlo posible.*

ÍNDICE

Prólogo (por Javier García Campayo).....	9
1. ¿Qué es meditar?.....	15
2. Contemplar sin manipular	27
3. Condiciones favorables	37
4. Fundamentos de la práctica.....	51
5. La postura corporal. Hacia una ergonomía de la conciencia.....	65
6. Alerta justa sin distracción.....	77
7. Apertura en la mirada	91
8. Facultades en el desarrollo de la atención consciente ...	105
9. Niveles de absorción (<i>dhyâna</i>).....	121
10. Estados superiores de la conciencia (<i>samâpatti</i>)	135
Epílogo	147

ANEXOS

Satipaṭṭhāna. Los orígenes del mindfulness.	155
Sutra de la gran sabiduría	159
Karaniya metta sutta	161
Sandokai	163

PRÁCTICAS MEDITATIVAS

Orientaciones generales	169
Respirando, sintiendo, soltando	171
Tocando lo esencial	175
El sonido del mundo	179
Elevando la energía	183
La verdad que hay en mí	187

PRÓLOGO

En los últimos veinte años, la práctica de mindfulness o atención plena se ha ido extendiendo, progresivamente, por todo el mundo, convirtiéndose en una actividad muy popular que ha entrado a formar parte de la cultura de la sociedad moderna. Su eficacia en múltiples entornos como el sanitario, el educativo o el mundo del trabajo, ha sido demostrada científicamente y esta ha sido una de las principales razones de su gran expansión. Sin embargo, también han surgido voces críticas por su excesivo uso instrumental, es decir, por utilizar la meditación, exclusivamente, para alcanzar un objetivo material concreto, apartándose de su función original.

Mindfulness surge en occidente como una adaptación para el ser humano actual de las tradiciones contemplativas orientales. Pretendía dar respuesta a la gran contradicción del desarrollismo moderno: en un mundo con el mayor progreso tecnológico de la historia, los seres humanos se sienten mucho más desgraciados que nuestros antepasados. ¿Qué ha fallado? ¿Dónde está el problema? Simplemente en que el avance material no ha ido acompañado de un desarrollo psicológico o, aún mejor, espiritual. Al aumentar la cantidad y calidad de los objetos que generan deseo, el resultado es que el apego, la frustración y la no aceptación,

dominan nuestras vidas. Se ha conseguido mitigar parcialmente este sufrimiento, pero el monstruo devorador que es la sociedad de consumo, ha convertido a mindfulness (su supuesta medicina) en un objeto de consumo más, reiniciándose el ciclo interminable del apego, que es la esencia del llamado mundo moderno.

En estos tiempos, cuarenta años después del surgimiento de mindfulness en occidente y su posterior expansión, vuelve otra vez a las tradiciones contemplativas. Una vez que esta práctica se ha popularizado, casi excesivamente, en la sociedad actual, muchos instructores de la atención plena con años de experiencia, dirigen su mirada al budismo. Se intenta profundizar y estabilizar la práctica, pero, sobre todo, reconectar con sus raíces, con el hecho de que la meditación tiene como único objetivo la liberación de todo sufrimiento.

Igual que Odiseo abandonó Ítaca, mindfulness se desgajó del budismo hace décadas, pero el retorno, como en La Odisea, no es sencillo. El budismo del que surgió mindfulness era una tradición anclada en el medievo, patriarcal, centrada en el monacato y no en los laicos, y con un gran envoltorio cultural asiático. Mientras mindfulness ha triunfado, el budismo se encuentra sumido en un profundo cambio porque está intentando adaptarse a occidente. Los nuevos maestros occidentales han entendido este curso de la historia y están afanándose en el proceso de mantener la esencia, pero adaptando la forma. Este es un fascinante proceso que durará varias generaciones. Y, por eso, mindfulness está confuso, ya que su Ítaca, a diferencia de la de Odiseo, se encuentra en continuo movimiento.

En este contexto de cambio permanente, lo que junto al apego también constituye la esencia del mundo, surge este libro escrito por uno de estos maestros de la tradición, comprometido a su vez con mindfulness y con el proceso de tender puentes. *La mirada interior* describe cómo desarrollar la atención consciente. De una forma progresiva se nos conduce por diferentes temas que estructuran este viaje. El proceso se inicia profundizando en la meditación, desmontando mitos y prejuicios sobre esta actividad. Y, sobre todo, enfatizando que el objetivo de la meditación no debe ser un objetivo material, interesado, redescubriendo el placer de meditar por conocer el funcionamiento de la mente, por experimentar el gozo y la estabilidad que proporciona una mirada atenta. En otro capítulo se nos insta a no manipular, a no forzar, a no buscar beneficios ni objetivos con la meditación y a extenderla a cualquier actividad. Posteriormente, se revisan las condiciones que facilitan este estado de atención, para intentar desarrollarlas. Y se entra en el fundamento de la práctica que, a menudo se da por sobreentendido, pero que con frecuencia no se realiza de forma adecuada. Nos deslizamos posteriormente a la postura de meditación, conociendo su importancia y sus características y se nos describen algunas cualidades que debe de poseer nuestra meditación.

La parte más compleja y profunda del libro son los dos últimos capítulos en la que se nos habla de los niveles de absorción y de los estados superiores de conciencia. Estos son temas que pocas personas conocen y de las que pocas osan hablar. En el libro se nos hace una introducción a la experiencia sublime que suponen estos estados, a cuáles son sus características y a qué diferencias existen entre ellos.

Constituye un mapa difícil de visitar por la constancia que requiere, pero interesante de conocer como estímulo para nuestra práctica. Todo el libro está repleto de continuas anécdotas y parábolas, fruto y muestra del amplio conocimiento espiritual y filosófico del autor, en los que mezcla hábilmente la sabiduría contemplativa de occidente con la filosofía occidental.

El autor es el maestro zen Denkô Mesa, uno de los pocos maestros de habla hispana de esta profunda tradición. Junto a su dedicación espiritual como presidente y director espiritual de la Comunidad Budista Zen Luz del Dharma, es profesor de Lengua castellana y literatura en la isla de Tenerife. Ha escrito dos libros de poesía: *En los espacios del silencio* y *Presencia invisible* que muestran su fina sensibilidad, mirada profunda y amplio conocimiento del idioma. En estos años, también ha escrito varios libros sobre meditación: *Zen: entrega y confianza* (2010), *El viejo arte de darse cuenta* (2013), *Zen: aroma eterno* (2016) y *Quietud* (2019). En todos ellos relata su experiencia como meditador y también como instructor y maestro, contestando dudas que genera la práctica y reflexionando sobre el sentido de la meditación.

Sin duda, este es el libro más profundo de todos ellos, resultando a la vez muy práctico. Sencillo de leer, ameno, conectado con múltiples viñetas generadas en la práctica meditativa y con sabios consejos que nos permitirán profundizar en nuestra meditación, a la vez que entendemos y conectamos con su auténtico significado.

JAVIER GARCÍA CAMPAYO
Director del Master de Mindfulness
Universidad de Zaragoza

*«Solo hay dos errores que se cometen en el camino
a la verdad: no empezar y no llegar hasta el final.»*

BUDDHA