

Prefacio

A través de mi experiencia, he descubierto que el modo más eficaz para que los demás nos entiendan es expresarnos con el lenguaje más sencillo posible. Mientras enseñaba, he aprendido también que cuanto más rígido se vuelve el lenguaje, menos eficaz resulta. Las personas no responden a un lenguaje rígido y estricto, especialmente cuando tratamos de enseñarles algo de lo que no se ocupan habitualmente en su vida cotidiana. La meditación puede llegar a parecerles fuera de su alcance. Cuantas más personas se vuelven hacia la meditación, más necesarias resultan unas instrucciones sencillas que puedan aplicar sin tener un profesor a mano. El presente libro es el resultado de las peticiones de muchos meditadores que necesitan un texto muy sencillo escrito en lenguaje coloquial y ordinario.

He contado con la ayuda de muchos de mis amigos en la preparación de este libro y me siento profundamente agradecido hacia todos ellos. En particular, me gustaría expresar mi más profundo aprecio y gratitud sincera a John Patticord, Daniel J. Olmsted, Mathew Flickstein, Carol Flickstein, Patrick Hamilton, Genny Hamilton, Bill Mayne, bhikkhu Dang Pham Jotika y bhikkhu Sona por sus inestimables sugerencias, comentarios y críticas en relación a numerosos aspectos. Quisiera también dar las gracias a la reverenda hermana Sama y a Chris O'keefe por su esfuerzos en la producción.

H. Gunaratana Mahathera
Bhavana Society
Rt. 1 Box 218-3
High View, WV 266808
7 de diciembre de 1990

Traducido por Benito Carral

<http://www.baolin.org>

Última revisión: sábado 22 de mayo de 2004

Consulte nuestro sitio web para leer los nuevos capítulos, así como otros importantes tratados budistas.

¡Amitabha!