

Atención consciente a los pequeños detalles

Viendo al mundo como la flor más sublime: ¿para qué me sirve la atención plena?

En los últimos meses de su vida, después de vivir con un cáncer avanzado por un buen tiempo, se le realizó una entrevista a Dennis Potter, un guionista de televisión. Él describía las flores de cerezo de su jardín: “La semana pasada, mirando a través de la ventana mientras estaba escribiendo, lo vi. Eran las flores más blancas, más algodónadas y más sublimes que pudieran existir. La inmediatez de todo lo que nos rodea es absolutamente maravillosa. ¡Si tan solo pudiéramos verla!, no hay manera de comunicártelo, tienes que experimentarlo, al menos por sentir lo glorioso del momento”.

Esto expresa lo que tratamos de lograr a través de la atención plena. Vivir realmente saboreando el momento, tal y como es. Notar que las flores de nuestro jardín son “las más sublimes que pudieran existir”, y que si tan solo fuésemos conscientes de la muerte y la transitoriedad, tendríamos la capacidad de experimentar “lo glorioso del momento” en nuestra vida cotidiana.

Sin embargo, esta capacidad de vivir con más intensidad y profundidad requiere de condiciones, y no son condiciones externas, sino internas. No necesitamos estar todo el tiempo rodeados únicamente de cosas hermosas, o irnos a vivir al bosque y alejarnos de la sociedad para experimentar al mundo de una manera significativa; lo que se requiere es tener un estado mental adecuado, receptivo y abierto. Esto es lo que tratamos de cultivar por medio de la atención plena.

En nuestra vida cotidiana, es difícil tener este estado mental, pues estamos constantemente ocupados y preocupados, ya sea por la cena, la factura del gas y el informe que tenemos que presentar en nuestro empleo. Constantemente vivimos en una vorágine de estímulos que piden desesperadamente nuestra atención, y al mismo tiempo, nos encontramos tan cansados que deseamos estar lo más distraídos posibles, de tal modo que no necesitemos realmente ver y experimentar nuestras

emociones, pensamientos y sensaciones físicas. Este círculo se complementa: a más distracciones, menos consciencia y más pendientes por resolver.

Sin embargo, para muchos de nosotros, existe al menos una noción de que debe existir algo más profundo y significativo en la vida que la televisión, las fiestas sabatinas o las compras del supermercado. Surge la necesidad de comprender si esto es todo, si la experiencia humana se limita a los placeres más rudimentarios de los sentidos, o si nuestro propósito en el mundo es simplemente el vivir tal y como vivimos hasta que llegue el momento de morir.

El budismo nos enseña que es posible encontrar una forma mucho más profunda y significativa de relacionarnos con el mundo que nos rodea. No a través de cambiar a nuestro entorno o a las personas con las que vivimos, sino transformando y refinando nuestra mente y emociones. Permittiéndonos saborear la textura de la realidad y disfrutar realmente de nuestra experiencia. La atención plena, a través de distintas herramientas que comenzaremos a conocer en este curso, nos acerca a este objetivo.

Reflexión

Toma 5 minutos para que puedas reflexionar en qué es lo que te gustaría llevarte de este curso, y elige 1 objetivo. ¿Por qué te interesa aprender sobre la atención plena?, ¿qué es lo que esperas de la meditación y de este curso?, Recuerda que es muy importante que esas metas sean realizables y muy concretas (no es lo mismo decir “quisiera ser amable” a “me gustaría ser más amable con mi compañera de trabajo cuando me pide algo”).

¿Qué es Mindfulness o Atención Plena?

La palabra Mindfulness en inglés puede traducirse como atención plena al español, y esta atención plena es una experiencia, no es algo que podamos aprender teóricamente.

Imagina a un pintor que ha pintado durante toda su vida, por las mañanas y por las tardes... desde el amanecer y hasta el atardecer. Este artista no necesita definir lo que es “arte”; no requiere de disertaciones articuladas, pues lo comprende en su propia experiencia, y el arte se ha convertido para él en parte de su misma naturaleza. La atención plena o mindfulness es igual, es algo que se hace, que se practica. Sin embargo, podemos distinguir algunos puntos clave para comprenderla racionalmente.



La atención plena se refiere, literalmente, a llevar nuestro foco a algo, como un reflector en un escenario que ilumina un elemento en específico.

Es una habilidad y un entrenamiento de la mente, así que nunca se agota; es algo que estaremos haciendo y perfeccionando constantemente, que incluso olvidaremos por momentos y después recordaremos y lo practicaremos nuevamente; por ello, nunca nos volvemos realmente expertos en la atención plena, siempre hay más cosas en las cuales podremos profundizar. Definitivamente no es algo que podemos aprender, ni mucho menos dominar en seis semanas, pero podemos considerar este curso como un punto de partida.

Nos aproximaremos a Mindfulness dentro del contexto budista. Sabemos que actualmente estas técnicas se han popularizado mucho y podemos aprenderlas en todo tipo de espacios; sin embargo, el origen de todas estas prácticas es el budismo y al extraerlas de su contexto de origen, se corre el riesgo de distorsionarlas, así que para realmente aprovechar y disfrutar de la profundidad de las herramientas que nos permiten cultivar atención, es necesario explorarlas como parte de una profunda y antigua enseñanza budista.

Samsarizar y Nirvanizar

Existen dos conceptos muy importantes dentro del budismo: El samsara y el Nirvana. Vamos a explorarlos a través de una historia procedente de la tradición Zen:

Historia del Samurai y el abad:

Hace varios siglos, en la era de oro de los Samurai en el Japón antiguo existió un gran guerrero quien, después de luchar en innumerables batallas, decidió buscar serenidad y calma en su interior y exploró los valles y montañas tratando de encontrar un maestro que pudiera enseñarle a vivir plenamente y en paz, es decir, a vivir en el estado de Nirvana, una forma de experimentar la realidad llena de sabiduría, energía, creatividad y compasión; el Samurai quería salir del Samsara, este modo cotidiano de existencia plagado de deseo y odio, de angustia, estrés, incomodidad y sufrimiento. Eventualmente llegó a un pequeño monasterio en la cima de una loma, y se encontró con el abad que ahí residía; un monje Zen con muchos años de práctica en el budismo y el cultivo de atención plena.

Cuando vio al abad, le pidió que por favor le enseñara a cultivar su interior, que le ayudara a experimentar el Nirvana. El monje, con una expresión severa le respondió



duramente “no puedo enseñarte, tú eres solamente músculo y nada de cerebro, jamás podrías comprender lo que significa el Nirvana”. El Samurai le reiteró su intención de convertirse en su discípulo, pero recibió nuevamente insultos y palabras cada vez más bruscas e hirientes. Sintiendo su honor mancillado, el guerrero se dejó vencer por su ira y empuñó su espada; cuando estaba a punto de atacar al abad, éste lo detuvo en seco y le dijo: “esto que estás sintiendo, esta experiencia, es el Samsara”.

El hombre se dio cuenta del estado mental y emocional en el que se encontraba: lo único que había era odio, aversión y resentimiento. La emoción de su propio ego herido. Cuando notó cómo se sentía y lo que estaba por hacer, guardó atentamente su espada y se inclinó frente al monje, habiendo aprendido una gran lección de vida y sintiéndose rebosante de tranquilidad, atención y humildad. El abad le dijo a continuación: esto que estás experimentando, es Nirvana.

Esta historia ilustra lo que significan Samsara y Nirvana. Ambos son estados mentales, formas en las cuales podemos experimentar la vida, y que no dependen de las condiciones exteriores, sino que se desarrollan desde el interior. El nirvana se relaciona con aquello que es realmente valioso en la vida: es aquello que hace a la vida plena, feliz, significativa, satisfactoria, en conexión con el universo. Es un estado emocional y mental de amplitud, deleite, energía, creatividad, sabiduría y atención. En cambio, el Samsara es un estado mental y emocional motivado por el odio, el rechazo o el deseo. Es la experiencia de enfado, de desatención, de estrés, reactividad y polarización.

Todos nosotros nos movemos hacia alguna de estas dos tendencias. Podemos tender hacia la belleza y la plenitud del nirvana o hacia la desatención y el sufrimiento del samsara. Sin embargo, naturalmente aspiramos a acercarnos poco a poco al nirvana. Ninguno de nosotros deseamos vivir en enfado, estrés, desconexión y desatención.

Para esto nos ayuda el Budismo. Todas las prácticas budistas son herramientas que tienen como objetivo llevarnos del Samsara al Nirvana, de un estado de carencia emocional y mental hacia una real plenitud. Un Buda vive así todo el tiempo. Nosotros, en cambio, tendemos a movernos hacia la corriente del samsara, y es natural, ¡Hay muchas condiciones que nos producen incomodidad, que nos llevan al enfado o al estrés!, y hacemos de estos estados un hábito, nos acostumbramos a ellos y asumimos que es la única forma de experimentar el mundo.

El budismo nos recuerda que nuestras vidas podrían ser mucho más ricas de lo que nos imaginamos. Podríamos vivir con mucha más plenitud y felicidad, con contento y



profundidad... Y el primer paso es cultivar atención plena. Recordemos que la atención es un bien muy preciado. Si nosotros no nos volvemos dueños de nuestra propia atención, alguien más lo hará; numerosas empresas pagan millones al año para obtener la atención de aquellos que no la controlan; estamos en una era sin precedentes en la historia humana, en donde nos rodean estímulos y casi cada uno de ellos tiene el propósito de vendernos algo, de hacernos consumidores. Toman nuestra atención sin que nos percatemos y nos manipulan, llevándonos a un estado de constante deseo y consumismo. Entonces, tratemos de volvernos los dueños y directores de nuestra propia atención, y utilicémosla para nuestro bienestar y el de otros seres.

Prácticas de la semana

Para comenzar con esta aventura, necesitamos atender a las condiciones que nos rodean en nuestra vida cotidiana. Siempre hay cosas que hacer, correos que escribir, siempre hay cosas que resolver. El samsara parece ser interminable, hay formas interminables de complicarnos.

Usualmente creemos que las fuentes de nuestros malestares son las grandes y difíciles experiencias de nuestro pasado, y claro que eso influye mucho en quienes somos; sin embargo, a menudo son las pequeñas cosas no resueltas las que nos mantienen en estados de estrés o mal humor: olvidar en dónde están las llaves, no llegar a tiempo, no traer todos tus documentos a una reunión o estar rodeados de desorden en nuestra oficina o nuestro hogar nos producen un descontento constante, que no notamos tan intensamente, pero que crea nuestro “fondo de pantalla mental”, es decir, condiciona el estado de humor en la cotidianidad. Estas cosas crean una constante presión, que tienen un efecto real en nuestra experiencia.

Por ello, te recomendaremos 3 prácticas esta semana:

1. Trata de estar atento a los momentos en los cuales surge estrés, ansiedad o mal humor, y con curiosidad y cariño hacia tu experiencia, intenta averiguar cuál fue el motivo, y si ese motivo fue resultado de la falta de atención (la prisa, un olvido, falta de organización, etc...).
2. Cultiva un sentido de maestría, resolviendo al menos un pendiente. El sentido de maestría es un término que deviene de la psicología y que, de acuerdo con numerosas investigaciones, produce un estado de bienestar general. Se cultiva cuando



resolvemos pendientes de la vida cotidiana, (es lo opuesto de la procrastinación). Puedes tal vez limpiar ese cajón, ir a la cita médica que has postergado o enviar ese correo electrónico que has tenido en mente desde hace días. Elige exactamente qué harás y nota el efecto que tiene en tu experiencia el completar esta acción.

3. Reduce estímulos. Estar sobre estimulados nos mantiene en un estado de distracción y aceleración que con el tiempo producen estrés y estado emocionales de angustia o mal humor. Te invitamos a reducir tu estimulación diaria, comenzando por algo simple: No responder correos electrónicos o mensajes justo antes de dormir, no tomar el teléfono al despertar, no comer mirando la televisión, etc...