



Arte, objetos y naturaleza

Más allá de la atención plena

Más allá de cultivar una mente atenta y autoconocimiento, practicamos atención plena porque queremos que una nueva consciencia surja: una apertura a la vida, una manera más profunda de relacionarnos con el mundo. Una conexión con un significado más profundo de la vida. Algo más trascendental que nuestra cotidianidad.

Todos sabemos que hay algo más que el mundo puede ofrecernos; tenemos la intuición de que la existencia no se limita a resolver problemas, trabajar y salir al cine los viernes por la tarde. Y desde la perspectiva del budismo, esta profundidad tiene que ver con una forma de relacionarse con lo que nos rodea de una manera estética y apreciativa: una sensación de belleza y significado placenteros.

La mejor manera en la cual podemos saber si nuestra práctica está profundizando es a través de este sentido estético: ya sea con una conversación con un amigo, en donde estamos interesados realmente en el otro, más allá de las convenciones sociales y creando una conexión genuina; o en meditación, cuando la mente al inicio está muy desenfocada y poco a poco se concentra y se asienta en el cuerpo. Sucede también con el contacto con el arte y la naturaleza. Parte de la practica de atención plena tiene que ver con cultivar y entonarnos con este sentido estético y mágico de la realidad, con la profundidad de la experiencia humana.

Viviendo una vida con significado

Lo que queremos hacer es darle un lugar de mucha más relevancia a este sentido estético, apreciativo y expansivo. Es una de las cualidades humanas naturales mas apreciadas, pero por alguna razón la dejamos de lado: creemos que la vida es este asunto serio en el cual debo ir al trabajo, responder emails, y si tengo suerte, puedo escuchar algo de música cuando voy camino a casa.

Necesitamos tener más y más una actitud estética de la vida, y de esto se trata la atención plena. No pretendemos lograr nada, no tratamos de ser algo diferente, de utilizar las cosas y relacionarnos de manera utilitaria; solo permitimos que las cosas sean y las apreciamos por lo que son.



Una de las razones por las cuales nos parece que la vida se siente plana es porque hemos perdido esta capacidad apreciativa y contemplativa: porque estamos a menudo de mal humor, preocupados por algo, o tratamos de tener éxito constantemente, y nos relacionamos únicamente de forma utilitaria con lo que nos rodea.

Necesitamos fortalecer nuestra imaginación profundizando nuestra conciencia de la naturaleza, el arte y los objetos. Necesitamos enriquecer exponencialmente nuestra vida, mejorar nuestra dieta cultural y desarrollar una conexión más profunda con la naturaleza.

Podemos comenzar por medio de llevar más atención a los siguientes aspectos:

Cultivar el aprecio

La palabra *Vidyā* se puede traducir como "comprensión analítica apreciativa". Es una especie de "disfrutar de las cosas", un sentido purificado de apreciación sin ningún rastro de codicia.

Nuestro objetivo debería ser simplemente apreciar la vida, dar un paso atrás y disfrutar de todo. Sí, tenemos que trabajar y planificar. A veces necesitamos empujarnos más allá de la zona de confort para crecer, hacer todo lo posible para ayudar a otros o asumir proyectos y responsabilidades. Pero no debemos tomarnos todo esto demasiado en serio. Tiene que haber alegría, una ligereza de tacto. Si hacemos todo por una razón adquisitiva, le quitaremos toda la alegría y la espontaneidad a la vida.

Este 'modo apreciativo' tiene consecuencias radicales: nos afligimos menos por las preocupaciones mundanas. Hacemos lo que tenemos que hacer para vivir y contribuir a la vida de los demás, pero elegimos vivir una vida sencilla y ordenada. La apreciación necesita tranquilidad para liberarse de la complejidad y el exceso de horarios. El valor espiritual del modo apreciativo está en su naturaleza no utilitaria, no adquisitiva.

El mundo natural

Necesitamos cultivar el interés y el aprecio por el mundo natural. Un sentimiento genuino por la naturaleza requiere tiempo para desarrollarse. No es principalmente ideológico. No es el 'ambientalismo' como causa política, por muy necesario que sea. Es más parecido al amor.



Arte

El valor espiritual del arte se encuentra en el placer que puede brindarnos. Ese placer es (o puede ser) de una cualidad particular. Puede ser inocente, con lo que me refiero a que no se base en un deseo u odio egoísta. En el mejor de los casos, las artes pueden darnos acceso a una especie de satisfacción que une placer y significado.

Prácticas de la semana

1. Continúa con una práctica de meditación en casa (idealmente, una práctica diaria).
2. Pasa más tiempo en contacto con la naturaleza: si es posible de forma solitaria, sin escuchar música o sin otras distracciones. Puede ser una visita al parque, puede ser pasar un rato en tu jardín o mirar al árbol que se asoma por tu ventana.
3. Mejora tu dieta cultural. Así como sabemos que es bueno mejorar nuestra dieta, asegúrate de que puedes comenzar a mejorar aquello que tu mente consume: dedica un tiempo a la lectura (no técnica); otra qué tipo de películas, qué series ves, qué música escuchas. ¿En qué inviertes tu tiempo?, ¿puedes dedicar energía a una actividad creativa a la semana?