

Atención plena a los demás

Ir más allá de mi mismo

Algunas personas se sorprenden de que el budismo le de tanta importancia a las relaciones con otros. A veces pensamos, (especialmente cuando nos aproximamos a técnicas relacionadas con la atención plena), que el budismo es algo muy individual, enfocado en el autodesarrollo, pero que no involucra a otros: por ejemplo, cuando practicamos la meditación en silencio y soledad, hacemos una caminata consciente, o leemos y estudiamos por nuestra cuenta...

Y después de un tiempo de poner en acción lo que hemos aprendido, comenzamos a notar algunos cambios y a conocernos mejor a nosotros mismos; establecemos una relación mucho más cercana con nuestras sensaciones en el cuerpo, podemos detenernos y decidir no hacer algo, no decir algo no benéfico (o lo opuesto, hacer y decir algo benéfico), o vamos adquiriendo la capacidad de notar que ya estamos nuevamente atrapados prapancca, en nuestra interpretación del mundo, y poco a poco logramos salir de este tren de pensamientos y emociones y volver a la experiencia objetiva. ¡Es maravilloso!

Sin embargo, una área en donde podemos realmente integrar todo lo que hemos aprendido es en relación con otras personas. El peligro de cualquier práctica que nos ayuda a pasar por procesos de introspección (sea el budismo, la meditación o incluso una terapia) es que puede conducirnos a estar absortos en nosotros mismos.

Este es uno de los síntomas mayores de algunos problemas dentro de la salud mental, por ejemplo, la depresión. Cuando estamos absortos en nosotros mismos perdemos la capacidad de ver más allá de nuestros puntos de vista y nuestras necesidades, lo cual refuerza nuestras creencias y hábitos. La forma de equilibrar entonces estas prácticas introspectivas y beneficiarnos de ellas realmente, es cultivar atención a los otros.

La mayor parte del tiempo nos encontramos relacionándonos con otros. Si no estamos pensando en alguien, estamos con alguien. Compartimos nuestra cotidianidad con personas conocidas o extrañas, en el transporte público, en la salida con los amigos, en el cine, en el trabajo, o en nuestro propio hogar. Por ello, la práctica de la atención plena debe ir más allá de nosotros mismos e incluir a nuestro entorno. Por una parte, de una forma atenta, receptiva y contemplativa ante el mundo que nos rodea (como



exploramos la semana pasada, a través de Vidya) y por otra, al relacionarnos con los demás. El budismo involucra entonces un cultivo de atención hacia nosotros mismos y la experiencia directa, para después poder relacionarnos más hábilmente con los demás, llevar una vida más ética e incluir a otros de forma genuina en nuestros intereses.

En este curso hemos empezado a observar cómo funciona nuestra mente, y como los viejos hábitos realmente nos empujan; tienen una gran fuerza, y necesitamos cultivar atención y determinación par comenzar a transformarlos en todos los ámbitos de nuestra vida. Cuando estamos en meditación, podemos ir a un ritmo lento y suave; hay suficiente tiempo y espacio para observar esos hábitos y patrones mentales, para conectar con las emociones e identificar los pensamientos. Sin embargo, la vida fuera de la meditación ocurre de maneras mucho más aceleradas, imprevistas e inesperadas, y necesitamos encontrar maneras de traer esta calidad mental de atención y cuidado a la cotidianidad.

Así que el éxito de nuestra práctica puede verse reflejado paulatinamente en nuestra habilidad para integrar las enseñanzas al relacionarnos con el mundo.

Prácticas de la semana

1. Lleva especial atención durante la semana a otras personas en tu vida cotidiana; especialmente, puedes traer más consciencia de dos personas: alguien que te agrada (un amigo) y alguien que no te agrada.
2. Continúa con la caminata consciente, la meditación diaria y el espacio para respirar.
3. Considera cuál será tu próximo paso. ¿Cómo puedes seguir desarrollando la atención plena después de que finaliza el curso?