

# Haciendo la práctica del Buda

DE JACK KORNFIELD

1 DE JULIO DE 2007

Traducido del sitio Lion's Roar

La atención plena/consciencia fue la meditación que Buda practicó y enseñó; era su receta básica para el sufrimiento humano. Mirando la vida con una atención abierta y sin prejuicios, vemos nuestra confusión y desarrollamos perspicacia. Esta es la base de toda práctica budista y la clave para la liberación. explica Jack Kornfield.

*Mis amigos, es a través del establecimiento de la hermosa claridad de la atención plena que pueden dejar de aferrarse al pasado y al futuro, superar el apego y el dolor, abandonar todo apego y ansiedad, y despertar una libertad inquebrantable de corazón, aquí y ahora.*

—Majjhima Nikaya (Los discursos de longitud media del Buda)

*Establecer una claridad liberadora de atención plena del cuerpo en el cuerpo, de los sentimientos en los sentimientos, de la mente en la mente y del dharma en el dharma.*

—Digha Nikaya (Los largos discursos de Buda)

En los mitos de todo el mundo, hombres y mujeres han buscado un elixir que los proteja del sufrimiento. La respuesta del budismo es la atención plena. ¿Cómo funciona la atención plena? Permítanme ilustrar con una historia que se convirtió en la base de la película de 1988 "Gorillas in the Mist". La película cuenta la historia de Dian Fossey, una valiente bióloga de campo que logró hacerse amiga de una tribu de gorilas. Fossey había ido a África para seguir los pasos de su mentor George Shaller, un renombrado biólogo de primates que había regresado de la naturaleza con información más íntima y convincente sobre la vida de los gorilas que cualquier científico anterior. Cuando sus colegas le preguntaron cómo pudo aprender detalles tan notables sobre la estructura tribal, la vida familiar y los hábitos de los gorilas, lo atribuyó a una cosa simple. No portaba un arma.

Generaciones anteriores de biólogos habían entrado en el territorio de estos grandes animales con la suposición de que eran peligrosos. Entonces los científicos llegaron con un espíritu agresivo, grandes rifles en la mano. Los gorilas podían sentir el peligro alrededor de estos hombres armados con rifles

y se mantuvieron a gran distancia. Por el contrario, Shaller, y más tarde su alumna Dian Fossey, entraron en su territorio sin armas. Tenían que moverse lenta, suavemente y, sobre todo, con respeto hacia estas criaturas. Y, con el tiempo, sintiendo la benevolencia de estos humanos, los gorilas les permitieron acercarse a ellos y aprender sus costumbres. Sentada inmóvil, hora tras hora, con cuidadosa y paciente atención, Fossey finalmente entendió lo que vio. Como explicó el sabio afroamericano George Washington Carver: “Cualquier cosa revelará sus secretos si la amas lo suficiente”.

Mindfulness es atención. Es una conciencia receptiva que no juzga, una conciencia respetuosa. Desafortunadamente, gran parte del tiempo no atendemos de esta manera. En cambio, reaccionamos, juzgando si nos gusta, nos disgusta o podemos ignorar lo que está sucediendo. O medimos nuestra experiencia contra nuestra expectativa. Nos evaluamos a nosotros mismos ya los demás con una corriente de comentarios y críticas.

Cuando las personas acuden inicialmente a una clase de meditación para entrenarse en la atención plena, esperan volverse tranquilas y pacíficas. Por lo general, se encuentran en un gran shock. La primera hora de meditación de atención plena revela lo contrario, poniendo de relieve una corriente invisible de evaluación y juicio. En la primera hora muchos se sienten aburridos y les desagrada el aburrimiento. Podemos oír un portazo y desear silencio. Nos duelen las rodillas y tratamos de evitar el dolor. Ojalá tuviéramos un colchón mejor. No podemos sentir nuestra respiración y nos frustramos. Notamos que nuestra mente no deja de planificar y nos sentimos fracasados. Entonces recordamos a alguien con quien estamos enojados y nos enojamos, y si notamos cuántos juicios hay, nos sentimos orgullosos de nosotros mismos por haberlo notado.

Pero al igual que George Shaller, podemos dejar de lado estas armas de juicio. Podemos volvernos conscientes. Cuando somos conscientes, es como si pudiéramos inclinarnos ante nuestra experiencia sin juzgar ni esperar. “La atención plena”, declaró el Buda, “es muy útil”.

Peter, un diseñador de computadoras de mediana edad, vino a un retiro de meditación en busca de alivio. Estaba lidiando con un negocio que acababa de fracasar, un matrimonio inestable y una madre enferma. Pero la meditación pronto se convirtió en una agonía. La ira y la decepción que impregnaban su situación actual se levantaron en la habitación tranquila para llenar su mente. Sus intentos de tranquilizarse sintiendo su respiración se sentían

inútiles; su atención rebotó lejos de su cuerpo como agua en una sartén caliente. Luego empeoró. Una mujer inquieta sentada cerca comenzó a toser fuerte y con frecuencia. Comenzó a inquietarse, moverse y toser más a medida que avanzaba el primer día.

Peter, que luchaba por estar con su propio dolor, se frustró y se enojó y, mientras ella continuaba tosiendo, se enfureció. Buscó a mi co-maestra y buena amiga Debra Chamberlin Taylor e insistió en que la meditación era el enfoque equivocado y que quería irse. El maestro le pidió a Peter que cerrara los ojos y observara atentamente el estado de su cuerpo. Estaba lleno de tensión y dolor. Con la ayuda de Debra, Peter descubrió que podía controlar la tensión y el dolor con una atención más amable y tolerante. Respiró, se relajó un poco y reconoció que la medicina que necesitaba no era otra que la de comprender su propio dolor.

La siguiente instrucción que le dieron fue simple: mientras te sientas, mantén una atención cuidadosa en tu cuerpo y observa lo que suceda. Después de solo unos minutos, su inquieto vecino comenzó un largo ataque de tos. Con cada tos, Peter sentía que sus propios músculos se tensaban y su respiración se detenía. Ahora se volvió más curioso, interesado en cómo reaccionaba su cuerpo. Comenzó a notar que escuchar cada tos producía una tensión interna y una ola de ira, que disminuía mientras practicaba la relajación entre los hechizos.

Finalmente, al final del período de descanso, se levantó para caminar hacia el comedor. Cuando llegó, notó a esta misma mujer difícil en la fila justo delante de él. Inmediatamente notó como se le encogía el estómago y se le cortaba la respiración—¡solo de verla! De nuevo, se relajó. Después del almuerzo, cuando regresó a la sala de mediación, verificó a qué hora figuraba su nombre para una entrevista privada con su maestro. Más abajo en la misma lista leyó el nombre de la inquieta mujer. Todavía prestando atención, se sorprendió. ¡Solo ver su nombre hizo que su estómago se apretara y su respiración se apretara! Se relajó de nuevo. Se dio cuenta de que su cuerpo se había convertido en un espejo y que su atención plena le mostraba cuándo estaba atrapado y dónde podía soltarse.

Prestamos atención con respeto e interés, no para manipular, sino para entender lo que es verdad. Y viendo lo que es verdad, el corazón se vuelve libre.

A medida que avanzaba la retirada, su atención se hizo más precisa. Se dio cuenta de que sus propios pensamientos ansiosos y enojados sobre su familia y los problemas comerciales podían desencadenar el mismo apretón y tensión que la tos de la mujer. Siempre había tratado de tener las cosas bajo control. Ahora que su vida había resultado fuera de control, los hábitos de ira, culpa y juicios hacia sí mismo lo estaban atando en un nudo. Con cada reacción, podía sentir cómo surgían los nudos. Después de cada uno, se detenía conscientemente y aportaba un toque de tranquilidad. Empezó a confiar en la atención plena. Al final del retiro, estaba agradecido con la mujer inquieta que estaba cerca de él. Quería darle las gracias por su enseñanza.

Con atención, Peter encontró alivio. También descubrió el beneficio de la curiosidad y la apertura, lo que Suzuki Roshi llamó mente de principiante. En palabras de Suzuki Roshi, “Preparamos atención con respeto e interés, no para manipular, sino para entender lo que es verdad. Y viendo lo que es verdad, el corazón se libera.”

## Mindfulness como presencia sin miedo

“El arte de escuchar no es ni una deriva descuidada por un lado ni un apego temeroso por el otro. Consiste en ser sensible a cada momento, en considerarlo absolutamente nuevo y único, en tener la mente abierta y totalmente receptiva”.

—Alan Watts

Sentarse conscientemente con nuestras penas y miedos, o con los de otro, es un acto de valentía. No es fácil. Mary creía que enfrentar su ira podría matarla. La fibrosis quística del hijo de John trajo imágenes aterradoras de sillas de ruedas y muerte prematura. Perry tenía miedo de enfrentarse a sus infidelidades y peculiaridades sexuales. Jerry apenas podía soportar pensar en la carnicería que había visto durante su trabajo en Bosnia. Para Ángela, enfrentarse a la reaparición de su cáncer significaba enfrentarse a la muerte.

Con paciencia y coraje, aprendieron gradualmente a sentarse firmemente en la tierra y sentir la contracción y el temblor de su cuerpo sin huir. Aprendieron a sentir la avalancha de emociones, el miedo, el dolor y la ira, y a permitirles liberarse lentamente con atención plena. Aprendieron a ver las interminables historias mentales de miedo y juicio que se repiten una

y otra vez, y con la ayuda de la atención plena, a dejarlas ir y relajarse, a estabilizar la mente y volver al presente.

En la búsqueda de libertad del Buda, él también dirigió su atención para superar sus miedos:

¿Cómo sería si en la oscuridad del mes, sin luna, me adentrara en los lugares más extraños y aterradores, cerca de las tumbas y en la espesura del bosque, para llegar a comprender el miedo y el terror? Y al hacerlo, se acercaba un animal salvaje o el viento movía las hojas y yo pensaba: “Quizás ahora viene el miedo y el terror”. Y estando resuelto a disipar el dominio de ese miedo y terror, permanecí en cualquier postura que surgiera, sentado o de pie, caminando o acostado. No cambié hasta que me enfrenté a ese miedo y terror en esa misma postura, hasta que estuve libre de su control sobre mí. . . Y teniendo este pensamiento, así lo hice. Al enfrentar el miedo y el terror me liberé.

En el entrenamiento tradicional en el monasterio del bosque de Ajahn Chah en Tailandia, nos enviaron a sentarnos solos en el bosque por la noche para practicar las meditaciones sobre la muerte. Las historias de monjes que se habían encontrado con tigres y otros animales salvajes eran parte de lo que nos mantenía alerta. Había muchas serpientes, incluyendo cobras. En el monasterio del bosque de Ajahn Buddhadasa nos enseñaron a dar golpecitos con nuestros bastones en los senderos por la noche para que las serpientes nos “escucharan” y se apartaran del camino. Hubo momentos en los que me asusté mucho. En otro monasterio, periódicamente me sentaba toda la noche en el cementerio. En un monasterio, cada pocas semanas se traía un cuerpo para la cremación. Después de encender la pira funeraria y los cánticos, la mayoría de la gente se marchaba, y uno o varios monjes se quedaban solos para atender el fuego en el bosque oscuro. Luego, como práctica, se dejaría un monje, permaneciendo allí hasta el amanecer, contemplando la muerte. No todos hacían estas prácticas. Pero yo era un hombre joven, en busca de iniciación, ansioso por probarme a mí mismo, así que gravité hacia estas dificultades.

Al final resultó que, sentarme en el bosque oscuro con sus tigres y serpientes fue más fácil que sentarme con mis demonios internos. Surgió mi inseguridad, soledad, vergüenza y aburrimiento. Todas mis frustraciones y heridas también. Sentarse con ellos requirió más coraje que el osario. Poco a

poco aprendí a enfrentarlos con atención plena, a hacer un claro dentro de los bosques oscuros de mi propio corazón.

La atención plena no rechaza la experiencia. Permite que la experiencia sea el maestro. Un practicante budista con asma severa aprendió a prestar atención plena a su respiración y limitar sus ataques siendo paciente mientras los músculos de su garganta y pecho relajaban el estrés de su cuerpo. Otro hombre que se sometía a un doloroso tratamiento contra el cáncer usó la atención plena para calmar su miedo al dolor y agregó bondad amorosa a su cuerpo como complemento a su quimioterapia. A través de la atención plena, un político local aprendió a no dejarse desanimar por sus atacantes. Una madre soltera agotada de niños en edad preescolar utilizó la atención plena para reconocer que se sentía tensa y abrumada, y para volverse más respetuosa y espaciosa consigo misma y con sus hijos. Cada uno de estos practicantes aprendió a confiar en el espacio de la conciencia plena. Con atención plena entraron en las dificultades de su propia vida.

## Cuatro principios para la transformación consciente

El aprendizaje tiene lugar sólo en una mente que es inocente y vulnerable.  
—Krishnamurti

Hay cuatro principios para la transformación consciente de las dificultades que se enseñan en los retiros occidentales de atención plena con el acrónimo RAIN. RAIN significa Reconocimiento, Aceptación, Investigación y No Identificación. Este acrónimo hace eco de los poetas zen que nos dicen “la lluvia cae por igual sobre todas las cosas”. Como el alimento de la lluvia exterior, los principios internos de la LLUVIA pueden transformar nuestras dificultades.

## RECONOCIMIENTO

El reconocimiento es el primer paso de la atención plena. Cuando estamos atascados en nuestra vida, debemos comenzar con la voluntad de ver lo que es así. Es como si alguien nos preguntara suavemente, ¿qué está pasando ahora? ¿Respondemos bruscamente, “Nada”? ¿O hacemos una pausa y reconocemos la realidad de nuestra experiencia, aquí y ahora?

Con el reconocimiento salimos de la negación. La negación socava nuestra libertad. El diabético que niega su cuerpo no es libre. Tampoco lo es el ejecutivo motivado y estresado que niega el costo de su estilo de vida, o el aspirante a pintor autocrítico que niega su amor por hacer arte. La sociedad que niega su pobreza e injusticia ha perdido también una parte de su libertad. Si negamos nuestra insatisfacción, nuestra ira, nuestro dolor, nuestra ambición, sufriremos. Si negamos nuestros valores, nuestras creencias, nuestros anhelos o nuestra bondad, sufriremos.

“El surgimiento y el florecimiento de la comprensión, el amor y la inteligencia no tiene nada que ver con ninguna tradición externa”, observa la maestra zen Toni Packer. “Sucede completamente solo cuando un ser humano cuestiona, se pregunta, escucha y mira sin quedarse atrapado en el miedo. Cuando la preocupación por uno mismo está tranquila, en suspenso, el cielo y la tierra están abiertos”.

Con el reconocimiento, nuestra conciencia se vuelve como el anfitrión digno. Nombramos e interiormente nos inclinamos ante nuestra experiencia: “¡Ah, dolor; y ahora emoción; hmm, sí, conflicto; y sí, tensión. Oh, ahora el dolor, sí, y ahora, ah, la mente que juzga.” El reconocimiento nos mueve del engaño y la ignorancia hacia la libertad. “Podemos encender una lámpara en la oscuridad”, dice el Buda. Podemos ver lo que es así.

## ACEPTACIÓN

El próximo paso de RAIN es la aceptación. La aceptación nos permite relajarnos y abrirnos a los hechos que tenemos ante nosotros. Es necesario porque con el reconocimiento puede surgir una sutil aversión, una resistencia, un deseo de que no sea así. La aceptación no significa que no podamos trabajar para mejorar las cosas. Pero justo ahora, esto es lo que es así. En Zen dicen: “Si comprendes, las cosas son tal como son. Y si no lo entiendes, las cosas siguen como están”.

La aceptación no es pasividad. Es un paso valiente en el proceso de transformación. “¿Problema? La vida es un problema. Sólo la muerte es agradable”, declara Zorba el griego. “Vivir es arremangarse y abrazar los problemas”. La aceptación es un movimiento voluntario del corazón, para incluir todo lo que está delante de él. En la transformación individual tenemos que empezar con la realidad de nuestro propio sufrimiento. Para la

transformación social tenemos que partir de la realidad del sufrimiento colectivo, de la injusticia, el racismo, la codicia y el odio. Solo podemos transformar el mundo si aprendemos a transformarnos a nosotros mismos. Como comenta Carl Jung, “Quizás yo mismo soy el enemigo que debe ser amado”.

Con aceptación y respeto, los problemas que parecen intratables a menudo se vuelven viables. Un hombre comenzó a darle grandes dosis de aceite de hígado de bacalao a su doberman porque le habían dicho que era bueno para los perros. Todos los días sostenía la cabeza del perro que protestaba entre sus rodillas, le abría las mandíbulas y le echaba el líquido por la garganta. Un día, el perro se soltó y el aceite de pescado se derramó en el suelo. Entonces, para gran sorpresa del hombre, el perro volvió a lamer el charco. Fue entonces cuando el hombre descubrió que lo que el perro había estado peleando no era el aceite sino su falta de respeto al administrarlo. Con aceptación y respeto, pueden ocurrir transformaciones sorprendentes.

## INVESTIGACIÓN

El reconocimiento y la aceptación conducen al tercer paso de RAIN, la investigación. El maestro zen Thich Nhat Hanh llama a esto “ver profundamente”. En reconocimiento y aceptación reconocemos nuestro dilema y aceptamos la verdad de toda la situación. Ahora debemos investigar más a fondo. El budismo enseña que cada vez que nos atascamos, es porque no hemos mirado lo suficientemente profundo en la naturaleza de la experiencia.

El budismo dirige sistemáticamente nuestra investigación a cuatro áreas que son fundamentales para la comprensión y la libertad. Estos se denominan los cuatro fundamentos de la atención plena: cuerpo, sentimientos, mente y dharma, los principios subyacentes de la experiencia.

Así es como podemos aplicarlos cuando trabajamos con una experiencia difícil. Comenzando con la investigación en el cuerpo, localizamos conscientemente dónde se encuentran nuestras dificultades. A veces encontramos calor, contracción, dureza o vibración. A veces notamos palpitations, entumecimiento, cierta forma o color. Podemos investigar si nos encontramos con esta área con resistencia o con atención plena. Notamos lo que sucede cuando mantenemos estas sensaciones con atención



plena. ¿Abren? ¿Hay otras capas? ¿Hay un centro? ¿Se intensifican, mueven, expanden, cambian, repiten, disuelven o transforman?

En el segundo fundamento de la atención plena, podemos investigar qué sentimientos forman parte de esta dificultad. ¿El tono principal del sentimiento es agradable, desagradable o neutral? ¿Estamos respondiendo a este sentimiento con atención plena? ¿Y cuáles son los sentimientos secundarios asociados con él? A menudo descubrimos una constelación de sentimientos. Un hombre que recuerda su divorcio puede sentir tristeza, ira, celos, pérdida, miedo y soledad. Una mujer que no pudo ayudar a su sobrino adicto puede sentir añoranza, aversión, culpa, deseo, vacío e indignidad. Con atención plena, cada sentimiento es reconocido y aceptado. Investigamos cómo se siente cada emoción, si es agradable o dolorosa, contraída o relajada, tensa o triste. Notamos dónde sentimos la emoción en nuestro cuerpo y qué le sucede a medida que se mantiene en atención plena.

Luego viene la mente. ¿Qué pensamientos e imágenes están asociados con esta dificultad? ¿Qué historias, juicios y creencias sostenemos? Cuando miramos más de cerca, a menudo descubrimos que algunos de ellos son puntos de vista unilaterales, fijos, o perspectivas habituales pasadas de moda. Vemos que son solo historias. Aflojan su dominio sobre nosotros. Nos aferramos menos a ellos.

El cuarto fundamento a investigar se llama atención plena del dharma. Dharma es una palabra importante y multifacética que puede significar las enseñanzas y el camino del budismo. Puede significar la verdad, y en este caso también puede significar los elementos y patrones que componen la experiencia. En la atención plena del dharma observamos los principios y las leyes que están operando. Podemos notar si una experiencia es realmente tan sólida como parece. ¿Es inmutable o es impermanente, moviéndose, cambiando, recreándose a sí mismo? Notamos si la dificultad expande o contrae el espacio en nuestra mente, si está bajo nuestro control o si tiene vida propia. Notamos si es autoconstruido. Investigamos si nos aferramos a él, lo resistimos o simplemente lo dejamos ser. Vemos si nuestra relación con él es una fuente de sufrimiento o felicidad. Y finalmente, notamos cuánto nos identificamos con ella. Esto nos lleva al último paso de la LLUVIA, la no identificación.

## NO IDENTIFICACIÓN

En la no-identificación dejamos de tomar la experiencia como yo o mía. Vemos cómo nuestra identificación crea dependencia, ansiedad e inautenticidad. Al practicar la no identificación, nos preguntamos de cada estado, experiencia e historia, ¿es esto lo que realmente somos? Vemos la tentatividad de esta identidad. En lugar de identificarnos con esta dificultad, nos soltamos y descansamos en la conciencia misma. Esta es la culminación de la liberación de la dificultad a través de la LLUVIA.

Un practicante budista, David, se identificó a sí mismo como un fracaso. Su vida tuvo muchas decepciones y después de algunos años de práctica budista, también se sintió decepcionado por su meditación. Se calmó, pero eso fue todo. Todavía estaba plagado de implacables pensamientos críticos y autocríticos, restos de un pasado duro y doloroso. Se identificó con estos pensamientos y su historia herida. Incluso la práctica de la compasión por sí mismo trajo poco alivio.

Luego, durante un retiro de atención plena de diez días, se inspiró en las enseñanzas sobre la no identificación. Le conmovieron las historias de aquellos que se enfrentaron a sus demonios y se liberaron. Recordó el relato del Buda, quien en la noche de su iluminación se enfrentó a sus propios demonios en forma de ejércitos y tentaciones de Mara. David decidió quedarse despierto toda la noche y enfrentarse directamente a sus propios demonios. Durante muchas horas, trató de ser consciente de su respiración y su cuerpo. Entre sesiones, tomaba períodos de meditación caminando. En cada sesión, lo invadían oleadas familiares de somnolencia, dolores corporales y pensamientos críticos. Luego comenzó a notar que cada experiencia cambiante se encontraba con un elemento común, la conciencia misma.

En medio de la noche, tuvo un momento de "ah, ja". Se dio cuenta de que la conciencia no se veía afectada por ninguna de estas experiencias, que estaba abierta e intacta, como el espacio mismo. Todas sus luchas, los sentimientos y pensamientos dolorosos, iban y venían sin la menor perturbación de la conciencia misma. La conciencia se convirtió en su refugio.

David decidió probar su realización. La sala de meditación estaba vacía, así que rodó por el suelo. La conciencia acaba de darse cuenta. Se puso de pie,

gritó, rió, hizo ruidos de animales divertidos. La conciencia acaba de darse cuenta. Corrió por la habitación, se acostó tranquilamente, salió al borde del bosque, tomó una piedra y la arrojó, saltó arriba y abajo, se rió, volvió y se sentó. La conciencia acaba de darse cuenta de todo. Al encontrar esto, se sintió libre. Vio salir el sol suavemente sobre las colinas. Luego se volvió a dormir por un tiempo. Y cuando despertó, su día estaba lleno de alegría. Incluso cuando sus dudas regresaron, la conciencia simplemente se dio cuenta. Como la lluvia, su conciencia permitía todas las cosas por igual.

Sería demasiado color de rosa terminar esta historia aquí. Más adelante en el retiro, David volvió a caer en períodos de duda, autocrítica y depresión. Pero ahora, incluso en medio de eso, podía reconocer que solo era duda, solo juicio, solo depresión. Ya no podía tomarlo completamente como su identidad. La conciencia también notó esto. Y estaba en silencio, libre.

El budismo llama a la no identificación la morada del despertar, el fin del apego, la verdadera paz, el nirvana. Sin identificación, podemos vivir con cuidado, pero ya no estamos atados por los miedos y las ilusiones del pequeño sentido del yo. Vemos la belleza secreta detrás de todo lo que conocemos. La atención plena y la presencia intrépida brindan verdadera protección. Cuando nos encontramos con el mundo con reconocimiento, aceptación, investigación y no identificación, descubrimos que donde quiera que estemos, la libertad es posible, así como la lluvia cae y nutre todas las cosas por igual.