

Mindfulness y el Óctuple Sendero de Buda

DE GAYLON FERGUSON

13 DE JULIO DE 2021

Traducido del sitio Lion's Roar

Para entender cómo practicar la atención plena en la vida diaria, dice Gaylon Ferguson, tenemos que observar los ocho pasos del noble camino óctuple de Buda..

En su primera enseñanza en el Parque de los Venados, el Buda elogió la atención plena: “El Noble Camino Óctuple se nutre al vivir con atención plena”.

Desde el principio, el camino del despertar incluye todos los aspectos de nuestra vida humana: físico, emocional, mental, espiritual y social. El objetivo es una vida consciente. Esto significa que nuestra relación con nuestra sexualidad y nuestro sistema económico consumista, nuestra paternidad y nuestra política son todos parte del camino.

Este enfoque para vivir plenamente se describe en el camino óctuple. La “atención plena correcta” es un aspecto de este camino, junto con la visión correcta, la intención correcta, el esfuerzo correcto, el compromiso meditativo correcto, el habla correcta, el modo de vida correcto y la acción correcta. La palabra sánscrita samyak , a menudo traducida como "correcto" o "perfecto", también puede significar "completo". La atención plena fomenta el compromiso completo con la vida.

Recorramos estos aspectos del camino espiritual budista, devolviendo la atención plena al lugar que le corresponde entre sus siete hermanos y hermanas menos famosos pero igualmente importantes.

Visión correcta

La visión central de las enseñanzas de Buda es un camino intermedio, evitando los extremos del ascetismo agresivo (ser duros con nosotros mismos y con los demás) y la indulgencia del laissez-faire (pereza espiritual). Abordamos toda nuestra experiencia con amabilidad y respeto básicos. En el contexto de la práctica de la meditación, esto significa colocar suavemente la conciencia en nuestros cuerpos y mentes de una manera "ni demasiado apretada ni demasiado floja". Sin esta visión de la bondad amorosa fundamental, no hay meditación consciente. Practicar la atención plena como una mera gimnasia mental nos deja aún más agotados.

La experiencia es el meollo del asunto, pero primero debemos comprender lo que estamos haciendo, por qué lo estamos haciendo y cómo se relaciona la atención plena con el resto de nuestras vidas.

En una cultura donde “simplemente hazlo” ahora tiene la conocida familiaridad de un mantra, saltar a la práctica de la atención plena sin contemplar primero la vista parece una opción atractiva. ¿Por qué estudiar las enseñanzas clásicas sobre meditación cuando el punto principal es practicar? ¿No es el punto no pensar demasiado en ello? Pero el Buda sugirió sabiamente el estudio y la contemplación como apoyo a cualquier práctica. Sí, la experiencia es el meollo del asunto, pero primero debemos comprender lo que estamos haciendo, por qué lo hacemos y cómo se relaciona la atención plena con el resto de nuestras vidas.

Intención correcta

¿Por qué nos dedicamos a la atención plena? Contemplar nuestra intención al comienzo de una sesión despierta nuestra motivación. Nuestro objetivo puede ser la calma o la paz, la estabilidad o un corazón más compasivo, o todo lo anterior. El punto es que ya hemos entrado en la sesión con algún sentido de propósito o dirección. Tómese un momento para la autorreflexión y la autoconciencia sin prejuicios antes de apresurarse. Este gesto de respeto por uno mismo puede cortar suavemente parte del impulso de nuestra velocidad neurótica acumulada.

Reconocer la motivación que ya tenemos puede ser el primer paso en un viaje en expansión. El estrés y la ansiedad que a veces sentimos seguramente son compartidos por quienes nos rodean: en nuestras familias, nuestros lugares de trabajo, nuestras comunidades. Incluir un sentido de practicar para su bienestar y liberación se llama “la gran motivación”. Estamos recorriendo un camino de despertar que incluye ser generosos y afectuosos, pacientes y serviciales. Esta amplitud de intención aporta amplitud y calidez a nuestra práctica de sentarnos, permitiendo que esas sentidas cualidades impregnen nuestra vida diaria con los demás.

Esfuerzo Correcto

El esfuerzo también tiene un eslogan asociado en la cultura contemporánea: “Sin dolor, no hay ganancia”. Si no lo intentamos y lo intentamos de nuevo y lo intentamos con más ahínco, se nos dice, no se puede lograr ningún resultado.

Esto puede conducir a un enfoque unilateral del esfuerzo, como si la instrucción de meditación de Buda fuera poner la atención “no demasiado suelta, no demasiado suelta”. Podemos encontrarnos practicando con hipervigilancia, participantes ansiosos en un nuevo deporte espiritual llamado Esfuerzo Extremo. Los meditadores pueden desarrollar una rigidez habitual en lugar de cultivar la amplitud relajada del corazón y la mente que originalmente nos inspiró hacia el despertar.

Mi primer maestro de meditación budista, Chögyam Trungpa Rinpoche, habló de la ausencia de esfuerzo como un compañero digno del esfuerzo: “Esfuerzo, ausencia de esfuerzo y esfuerzo, ausencia de esfuerzo, es hermoso”.

La atención plena es una capacidad innata, presente en todos los seres sintientes.

Sí, es importante aplicarnos a nosotros mismos, comprometernos plenamente en una vida consciente. Pero es igualmente importante liberarse de todos los intentos y confiar con confianza en nuestra atención plena innata para brillar. Todas las tradiciones budistas de vigilia natural, bondad original o naturaleza búdica se basan en este sentido de sabiduría innata que no se

produce al meditar o recorrer el camino. Esta es la práctica de la cordura básica a través de lo que se llama "simplemente sentarse" o "no meditación" o "gran perfección primordial". Como lo expresó el maestro zen pionero Shunryu Suzuki Roshi: "El punto que enfatizamos es una fuerte confianza en nuestra naturaleza original".

Desde este punto de vista, la atención plena no es un logro especial o un evento extraordinario en nuestro viaje de vida. La atención plena es una capacidad innata, presente en todos los seres sintientes. Recorriendo el camino, estamos cultivando suavemente nuestra propia naturaleza, permitiendo que florezcan semillas de potencial. Desde esta perspectiva, el despertar es tan natural como el amanecer del sol. Estamos invitados a comenzar cada sesión sintiendo esta cualidad naturalmente despierta, y a volver a esta apertura original una y otra vez durante la práctica y la vida cotidiana.

Compromiso meditativo correcto

La palabra sánscrita samadhi a menudo se traduce como "absorción meditativa", pero esto puede sugerir estar tan absorto en algo (como una pieza musical favorita) que somos ajenos a todo lo que nos rodea.

Si involucramos nuestros cuerpos, mentes, respiración y emociones completamente en la práctica de la atención plena, por otro lado, esa misma cualidad de conexión espaciosa puede continuar a medida que nos elevamos de la meditación. La atención plena va de la mano con la percepción del entorno que rodea nuestro cuerpo, nuestra respiración, nuestros pensamientos y emociones. Escuchamos lo que dice nuestra pareja en lugar de reproducir mentalmente los momentos tensos de nuestro día en el trabajo. Notamos el balanceo de los árboles en el viento, tal como notamos el movimiento de nuestras piernas en la meditación caminando. Misma franqueza, misma inclusividad.

Habla correcta

De la escucha atenta puede surgir el habla atenta. Aquí, la falta de esfuerzo puede proporcionar otro consejo útil: dejar pausas en nuestro discurso permite un diálogo genuino. Desacelerar el impulso impulsivo de decir una cosa tras otra es un resultado natural de la atención plena. La comunicación consciente es la base de las comunidades conscientes.

El discurso sin sentido es el discurso que causa daño a través del chisme, la calumnia, la mentira y el engaño. El resultado de tal discurso, como cuando los políticos juegan con nuestros miedos para incitar al odio, es una sociedad dividida; nos sentimos más desconectados unos de otros. El discurso consciente está actuando para curar las heridas sociales.

Sustento correcto

La atención plena brinda una sensación de bienestar, una riqueza interior que compartimos con los demás a través de nuestro trabajo en un jardín de infantes o un hospicio, oficinas corporativas o un banco. El significado ordinario de “sustento” lo conecta con sobrevivir, la forma en que ganamos dinero para vivir. Los medios de vida correctos elevan nuestra mirada de la simple mecánica de la supervivencia. Nuestro trabajo es la forma en que contribuimos al bien común. El sustento es nuestra ofrenda, un acto de generosidad. Estamos llamados —la raíz del significado de “vocación”— a servir e inspirar, a propagar la salud y la cordura de innumerables maneras.

Acción Correcta

La meditación en acción es la expresión natural de la atención plena. Estos pasos en el camino del despertar nos recuerdan que la prueba de nuestra práctica está en el pudín de la vida diaria. Todo el propósito de este entrenamiento, se ha dicho, es manifestar. Sentarse quieto e irradiar compasión son primeros pasos útiles, pero ahora el antiguo eslogan renace en medio de la necesidad urgente de actividad compasiva para enfrentar los desafíos del cambio climático, el aumento de la desigualdad social y la desintegración de las sociedades basadas en el miedo: "No te quedes ahí sentado". , ¡hacer algo!"

Concluyamos nuestro paseo contemplativo volviendo a donde empezamos: el Buda. La práctica de la meditación consciente y la enseñanza del camino óctuple nos han sido transmitidas en linajes humanos de transmisión comenzando con el Despierto. Por lo tanto, el Buda se erige como antepasado original y como encarnación del principio del maestro. Los maestros humanos vivos, a veces llamados "amigos espirituales", nos recuerdan la cualidad necesariamente expansiva de caminar por el sendero. Todos tenemos puntos ciegos habituales, por lo que de vez en cuando nos contraemos en nuestras propias versiones estrechas del camino del despertar. Los amigos espirituales nos alientan, provocan y desafían a involucrarnos en la atención plena como un paso hacia una vida completamente despierta.