

Por qué Mindfulness no es suficiente

DE SARAH SHAW

1 DE NOVIEMBRE DE 2020

Traducido del sitio Lion's Roar

La académica Sarah Shaw explica por qué la atención plena debe trabajar junto con la ética, la compasión y la sabiduría, en el budismo y en la vida.

El movimiento moderno de atención plena se ha extendido por la cultura internacional y, como muchos budistas, me he sentido intrigado y complacido por esto. La atención plena es, como dijo Buda, un camino hacia la felicidad. Pone la responsabilidad de nuestro estado mental justo donde pertenece: en nosotros mismos. Es una forma poderosa de trabajar y sentirnos cómodos con nuestras propias mentes.

A medida que la práctica básica de la atención plena se generaliza, es útil considerar lo que dice la filosofía budista, específicamente el noble camino óctuple y las primeras enseñanzas sobre psicología llamadas Abhidhamma, sobre la atención plena y lo que puede hacer. En el budismo, la atención plena es más que la práctica independiente de la atención pura, por muy beneficiosa que sea. La atención plena correcta es una parte clave del camino completo hacia la iluminación.

La atención correcta tiende a ser amistosa, a sonreír ante los problemas.

Durante la actual crisis pandémica, me sigue viniendo a la mente una antigua imagen budista de la atención plena. La atención plena, en esta metáfora, es como un portero que vigila una ciudad que se encuentra en una frontera peligrosa. Vigila cuidadosamente quién entra, protege la ciudad de ladrones y enemigos y deja entrar a los visitantes y los bienes que la ciudad necesita para sobrevivir y para que la gente sea feliz. La ciudad se compara con la mente: las murallas en lo alto son como la sabiduría, y la comida y otros suministros como las reservas de la práctica de la meditación. Todos en

la ciudad deben trabajar juntos para mantenerse bien, tal como lo hacen los factores en nuestra mente.

Vivir en el mundo de la pandemia ha sido como estar en esa ciudad sitiada. Todos estamos en riesgo, teniendo que tener cuidado con lo que entra y sale de nuestra casa. Todos tenemos que trabajar juntos para superarlo. En cierto sentido, somos solitarios, al final somos los únicos responsables de nuestro estado mental, la “ciudad”, pero como criaturas sociales necesitamos el calor humano y la simpatía.

El sistema budista de psicología conocido como Abhidhamma expresa muy bien esta necesidad de interacción y de que toda la mente trabaje en conjunto. Dice que cuando la atención plena está presente, también surgen otros factores, de forma bastante natural. Para los budistas, esta es una muy buena noticia: que los diferentes factores de la mente despierta se ayudan entre sí y pueden crecer juntos.

Muchos de estos factores se refieren a cómo nos relacionamos con los demás en la vida diaria. Entonces hay un sentido ético, en presencia de dos factores llamados respeto por uno mismo (hiri) y consideración por las consecuencias (ottappa). Estos surgen cuando lo hace la atención plena.

Estos factores éticos se denominan “los guardianes del mundo”, los controles intuitivos que entran en juego cuando hay atención plena. Vigilan nuestros propios estados mentales y cómo interactuamos con los demás: nos impiden hacer o decir algo que pueda causarnos daño a nosotros mismos o a los demás. Son más bien como instintos éticos incorporados que entran en acción cuando la atención plena está presente.

Esto también funciona en la vida diaria. Veamos un ejemplo muy básico. Si voy al supermercado, necesito estar alerta y atento, para elegir justo lo que quiero y encontrar las cosas correctas. Pero también tengo que ser consciente de los demás y de cómo interactúo con ellos. ¡No es sólo estar atento a mí! Si irrumpo frente a alguien que está a punto de comprar comida para gatos y simplemente lo ignoro para obtener las últimas latas para mí, de acuerdo con el Abhidhamma, he dejado de ser consciente. Tampoco estoy siendo ético: he ignorado las necesidades de la otra persona.

El Abhidhamma dice que si hay atención plena a los propios sentimientos y al propio cuerpo, esto también incluye los sentimientos y los cuerpos de los demás. Y en situaciones sociales, si hay atención en los sentimientos, estarás menos inclinado a hacer ese comentario desagradable, porque eres consciente del efecto que tendría en la mente de la otra persona y en tu propia mente.

Otro factor que el Abhidhamma dice que surge con la atención plena es la sensación de equilibrio. A menudo en la vida tenemos que ser conscientes de una serie de cosas que suceden al mismo tiempo. Si estoy cocinando, necesito ese sentido del equilibrio para poder hacer un seguimiento de las sartenes que burbujan, cómo lograr cortar las cosas a tiempo para la comida y cómo contestar el teléfono si es necesario.

El equilibrio, en pali *tatramajjattata*, que literalmente significa “estar justo en el medio”, nos ayuda a hacer esto. Esto se parece un poco al equilibrio de conducir una bicicleta a través de los tambaleantes eventos del día. El simple hecho de ser consciente de la respiración como una práctica de atención plena durante el día nos ayudará a comenzar a hacer esto.

Algo que se dice que siempre surge, aunque sea un poco, con atención plena es la confianza. Si te sientes nervioso antes de conocer a alguien o de dar una charla pública, el Abhidhamma dice que la confianza surgirá si eres consciente de ese sentimiento. La atención plena a la situación producirá confianza y te ayudará en lo que estás haciendo.

Cuando hay atención plena, Abhidhamma dice que también surgirá uno de los cuatro *brahmaviharas*, o “moradas divinas”. Los cuatro son bondad amorosa, compasión, alegría simpática y ecuanimidad, y surgirá el que sea apropiado para la situación. Si hay necesidad de amistad hacia uno mismo, vendrá la bondad amorosa; si existe la necesidad de dejarse llevar y ser ecuaníme, eso surgirá. Es como si la atención plena encontrara las reservas que se necesitan en ese momento. Otra imagen antigua compara esto con un tesorero del rey, que encuentra el dinero que el rey requiere cuando lo necesita. La atención plena, según el Abhidhamma, nos ayuda a orientarnos hacia las cualidades que necesitamos según lo exige la situación.

La cuarta noble verdad, el camino hacia el final del sufrimiento y la iluminación, dice que hay ocho formas en que podemos mantener el camino medio y asegurarnos de que nuestras mentes y cuerpos estén felices y en

buena forma. Necesitamos tener una buena “visión” de los acontecimientos y no estar mal dispuestos hacia los demás, de modo que la visión correcta y la intención correcta mantengan segura la ciudad de la mente.

Necesitamos un comportamiento ético, en forma de palabras correctas, medios de vida correctos y acciones correctas, para mantener la paz. Y para asegurarnos de que la mente esté feliz y protegida, necesitamos lo que vagamente se denomina "meditación", pero que ahora podría verse como formas de desarrollo de la mente: esfuerzo correcto, atención plena correcta y concentración correcta. La quietud podría ser otra traducción de la concentración, que permite que la mente descanse, se recargue y experimente los efectos revitalizantes de la práctica de la quietud y la meditación.

Entonces, la “atención plena correcta” en el Abhidhamma es algo diferente de solo notar o ser básicamente consciente. El Abhidhamma dice que a medida que tomamos conciencia, nuestra mente tiende a encontrar naturalmente otros factores positivos también. La atención plena los necesita y se nutre de ellos, al igual que ellos necesitan la atención plena para mantenerse frescos y despiertos.

Esta completa y correcta atención ayuda en la vida diaria. Si tengo una amiga que no está contenta por perder su trabajo, hacer lo correcto para ayudarla, lo que podría llamarse acción correcta, también necesita atención plena. Ella podría sugerir que salgamos y nos emborrachemos. Pero está claro que eso no la ayudaría a ella, ni a mí. Así que debo ser ingenioso y alerta y sugerir una forma de animarla, como ir a comer, donde se sentirá mejor, no peor.

Como vemos en este ejemplo, la atención plena correcta es intuitivamente ética, lo que no es lo mismo que juzgar. Se inclina a ser amable, a sonreír ante los problemas, a estar atento a las necesidades de los demás tanto como a las propias, ya encontrar soluciones hábiles.

En la psicología budista, la mente “hábil”, o sana y despierta, va acompañada de muchos factores. Mindfulness apoya y es apoyado por los demás, como un instrumento es apoyado por los demás en un grupo de música de cámara. En el budismo, la atención plena nunca juega solo.