

Atención plena

Mindfulness basado en la tradición budista

Dokushô Villalba



El último libro del maestro zen Dokushô Villalba es, por encima de todo, una lección clarificadora sobre un tema -la práctica de la atención plena o *mindfulness*- que arrastra cierta confusión en occidente. También es un libro oportuno, precisamente porque se erige en una roca firme y sencilla, profunda y honesta, frente a la corriente de cientos de libros *oportunistas* que se han publicado sobre este tema en los últimos años. A pesar de que su autor podría haber optado por un tono más agresivo a la hora de denunciar las distorsiones, deformaciones o simplificaciones implícitas en determinados enfoques occidentales de la atención plena, uno tiene la impresión de que el libro, más allá de la sabiduría que refleja su contenido, está escrito desde el corazón, en un tono conciliador, compasivo y con afán pedagógico. Dokushô Villalba no está elevando su voz ni “plantando cara” o enfrentándose a quienes, conscientemente o no, han tergiversado el sentido profundo de la práctica de la atención plena. Simplemente ha mirado a su alrededor, ha tomado nota de la situación, y ha decidido compartir su comprensión -que en él surge de la unión entre erudición y experiencia vital- de qué es verdaderamente la práctica de la atención plena.

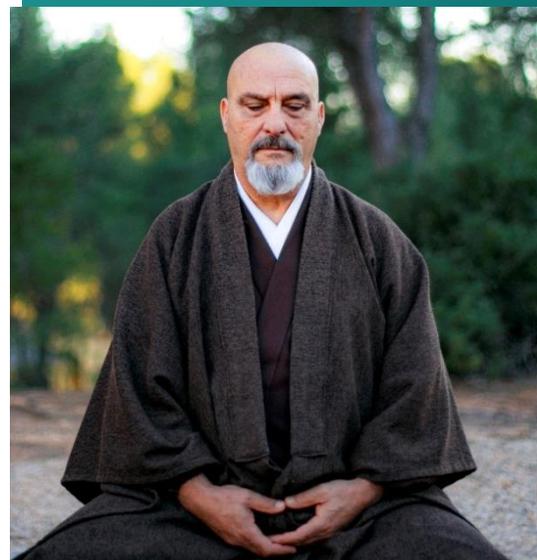
En apenas cuatro décadas desde su implantación pionera en contextos clínicos, de la mano de John Kabat-Zinn, la expansión del *mindfulness* por el mundo occidental ha convertido su práctica en un objeto más de mercado, sujeto por tanto a las leyes de la oferta y la demanda. La demanda creciente de este “producto” en ámbitos sanitarios, de actividad físico-deportiva, empresariales, educativos, de desarrollo espiritual o de ocio, ha favorecido su “macdonaldización”, es decir, su presentación como un producto que es visualmente atractivo, no demasiado exigente ni en esfuerzo ni en requisitos para los consumidores, que promete beneficios inmediatos y a un precio al alcance de la mayoría. Seguramente el propio Kabat-Zinn es quien menos podía imaginar o desear que el mercado acabase fagocitando el *mindfulness* del modo en que parece haber ocurrido. Y si bien este médico estadounidense dejó bien claro desde el comienzo, allá por los años setenta

del siglo XX, que la práctica de la atención plena hunde sus raíces en la tradición budista, es evidente que, a lo largo del proceso de expansión, las referencias a estas raíces han ido perdiendo peso, y a veces han sido completamente omitidas.

Este “olvido” no se debe únicamente a que los médicos, los psicólogos y los terapeutas de todo tipo que aplican, prescriben o defienden el uso de la atención plena en occidente no son budistas ellos mismos, ni a que desconozcan las fuentes budistas de esta práctica, sino principalmente a esa lógica de expansión global en virtud de la cual la práctica debe desprenderse de cualquier elemento que la identifique como vinculada o perteneciente a un grupo o comunidad, ya sea religioso, étnico, nacional, político o de cualquier otra clase. Por decirlo con la metáfora de la “macdonaldización”: si queremos que todo el planeta coma hamburguesas, conviene que nadie sepa ni tenga interés en saber que su origen está en un bocadillo caliente hecho con las sobras del cerdo asado el día anterior -los domingos- que tomaban los trabajadores del puerto de Hamburgo en el siglo XVIII, no vaya a ser que se pierdan consumidores potenciales debido a determinadas asociaciones mentales que hagan con esa información.

Para muchas personas, la palabra “budismo” activa un campo semántico donde aparecen conceptos tales como oriente, Asia, creencia religiosa exótica, secta, gente con ropajes extraños o rituales ancestrales. Es decir, “budismo” se asocia a un contexto étnico-religioso (histórico, cultural, folklórico) determinado. De ahí que parezca razonable desvincular el *mindfulness* del budismo, si lo que se pretende es universalizar su práctica. El problema es que en esa desvinculación también se han roto los vínculos de la atención plena con otro contexto, que no es específico de ninguna etnicidad o culto religioso, como es el contexto ético y cognitivo. Y esta segunda descontextualización ha tenido como consecuencia que la práctica de la atención plena en occidente, el así llamado *mindfulness*, se haya convertido en una mera técnica, como tantas otras, para procurar alivio momentáneo a algunos de nuestros síntomas dolorosos. Porque, mientras la atención plena no se entienda y se practique dentro de un proyecto vital, acompañada de otras acciones congruentes con ella y de determinado planteamiento general de vida (el contexto ético), y mientras no se la entienda y practique desde una visión detallada y profunda del funcionamiento de la mente (el contexto cognitivo), sólo será una gimnasia refinada que nos haga más soportable nuestro encaje en este mundo, y no una práctica que nos ayude a crecer como seres humanos y a transformarlo. El gran acierto de Dokushô Villalba con este libro radica en mostrarnos la diferencia entre una técnica de bienestar y una herramienta de despertar.

Dentro de ese campo semántico que muchas personas activan cuando se habla de budismo, también habita, pero en un plano más oculto, la idea de que no es algo “nuestro”, sino algo ajeno a la identidad histórico-cultural de occidente, una identidad construida en torno a una visión racional científica del universo recostada sobre un tejido de creencias judeocristianas, una identidad que, no lo olvidemos, fue el terreno sobre el que crecieron el capitalismo y la economía de mercado tal como la conocemos. Y más cosas, pues también





alimentó a) la separación cuerpo/mente -la herencia griega soma/psique que luego se cultivó en el cristianismo-, b) la separación ontológica sujeto/objeto y c) el culto al individualismo.

A la luz de esta última reflexión, creo que la presentación que Dokushô Villalba hace de la práctica de la atención plena puede entenderse como el cuestionamiento de un esquema dominante inserto en lo más hondo de nosotros, “hijos de occidente”. En cualquier caso, el libro no es una llamada a la “subversión” de ese esquema, sino una amorosa invitación a que despertemos espiritualmente, es decir, a que desarrollemos nuestra capacidad para ser conscientes de todo y en todo momento, pues sólo la consciencia plena -y su gran centinela, la atención- podrá liberarnos de ese esquema dominante que tanto sufrimiento provoca en nuestras vidas.

Para que esa invitación se entienda de manera adecuada, el autor comienza con una serie de aclaraciones conceptuales. La *atención convencional*, la que todos llevamos desde que nacemos porque forma parte de nuestra biología, no es la misma que la *atención plena*, ésa que en lengua pali llamaban *sati*. La primera mira hacia afuera, prestando un servicio necesario para la supervivencia. La segunda mira hacia adentro, buscando respuestas a las preguntas más profundas que un ser humano puede formularse: ¿qué/quién soy yo? ¿qué y cómo funciona mi mente? ¿qué es la realidad? ¿por qué es así? ¿hacia dónde voy o hacia dónde quiero ir? ¿por qué me pasa lo que me pasa, por qué siento lo que siento, por qué pienso lo que pienso? Pero estas preguntas no permanecen en un limbo intelectual, sino que desembocan en un interés práctico: ¿cómo puedo liberarme de cualquier malestar existencial?

Al Buddha Shakyamuni solo le interesaba esto último, y no las filosofías ni las teorías que no pudieran comprobarse en primera persona. El Buddha Shakyamuni, que no era budista, formuló una hipótesis, es decir, una respuesta comprobable empíricamente para esa última pregunta. Cualquier ser humano puede poner a prueba experiencialmente esa hipótesis, y sacar sus propias conclusiones. La maestría de Dokushô Villalba en este libro radica en que ha sabido explicar con argumentos científicos -de la psicología cognitiva para ser más precisos- algunas de las cosas sobre las que el Buddha Shakyamuni cimentó su hipótesis, en particular lo relacionado con la “ignorancia”, fuente última de todo malestar o insatisfacción vital (*dukkha*, en pali). El autor nos habla de “error cognitivo” provocado por defectos atencionales, y describe con lenguaje sencillo algunos aspectos del procesamiento de información en nuestro cerebro. Nos habla de cosas que el Buddha no podía conocer, como el papel de la formación bulbo-raquídea en el tráfico neuronal de la información. Pero también nos habla de la indispensable coordinación que debe existir entre la atención plena y otras prácticas “coadyuvantes”: los ramales en el llamado Noble Óctuple Sendero de la tradición budista. Este sendero es, de hecho, la hipótesis formulada por el Buda, y no hace falta -jni

mucho menos!- ser budista para poner a prueba la corrección de la hipótesis. Sólo en el contexto de un proyecto global de vida (un sendero) podemos practicar una *atención plena correcta*.

El maestro Dokushô, movido por ese afán pedagógico antes señalado, no ha dudado en alterar la estructura del proceso meditativo descrito en el *SatipatthanaSutta*, el discurso del Buddha sobre los fundamentos de la práctica de la atención plena. Y así, los cuatro soportes tradicionales indicados en el discurso se han convertido en cinco: cuerpo-respiración / sensaciones / estados emocionales / construcciones mentales / totalidad del campo de conciencia. Progresivamente, en una secuencia bien argumentada de pasos y fases, descrita con claridad y detalle, el autor expone un completo programa de entrenamiento en la atención plena. Uno de los hilos conductores de esta secuencia tiene que ver con la interesante distinción que se hace entre “campo de experiencia” y “campo de conciencia”. Como señala el maestro Dokushô, experimentamos mucho más de lo que somos conscientes. Igualar ambas extensiones, hacer coextensivos ambos campos, se convierte en un norte hacia el que dirigir nuestra práctica, obviamente no el sentido de reducir el campo de experiencia, sino en el de aumentar el campo de conciencia, para que logre abarcar todo lo que experimentamos.

Este progresivo aumento de la conciencia, basado en la práctica sistemática de la atención plena, rendirá sus frutos sin buscarlos. Poco a poco, iremos abandonando esas separaciones antinaturales antes nombradas en las que hunde sus raíces nuestra civilización occidental. La práctica de la atención plena, inspirada en principios éticos y cognitivos como los del budismo, nos ayudará a eliminar paulatinamente la separación mente/cuerpo, no como idea o concepto, sino de un modo vivencial. También nos ayudará a darnos cuenta de la inseparabilidad entre nosotros como “sujetos” y cualquier “objeto”, pues llegaremos a sentir que *el* uno y *lo* otro se interpenetran. Y por supuesto, nos ayudará a disolver la separación que mantenemos entre sujetos.

Este último logro es, a fin de cuentas, el más importante si pensamos desde una perspectiva transpersonal o a escala global humanitaria. El único fruto verdaderamente valioso de cualquier aumento de sabiduría -entendida de manera simple como eliminación de errores cognitivos- es su consecuente aumento de amor y compasión hacia los demás y hacia nosotros mismos. Dokushô Villalba nos lleva a ese convencimiento, sin forzar el camino, sin excesos técnicos en su lenguaje, en un libro además repleto de ejercicios prácticos que convierten la lectura en un entrenamiento en sí mismo, y con información básica sobre las distintas modalidades (*online* y presencial) para cursar un programa de práctica de la atención plena basado en la tradición budista.

Un libro, en definitiva, clarificador y útil para cualquier persona que aspire a vivir una vida más consciente, plena, libre y feliz, pero también más comprometida con ayudar a los demás en ese mismo camino.

Rafael Pulido Moyano es Doctor en Pedagogía por la Universidad de Granada. Desde 2005 es profesor de la Universidad de Almería. Ha sido profesor visitante en las universidades de Stanford, Londres, Guayaquil. A lo largo de su trayectoria profesional ha formado parte de distintos grupos de investigación, en áreas como Antropología, Lingüística o Didáctica. En 2018 fundó el grupo interdisciplinar de investigación “Ciencia, Consciencia y Desarrollo”, que actualmente está llevando a cabo un proyecto de innovación docente sobre el uso de la meditación en las aulas universitarias.

