



Correcta Atención

Introducción

Este radio del camino óctuple se refiere a la “atención plena”, conocida en inglés como *mindfulness*.

La práctica del *mindfulness* se ha popularizado y aun mercantilizado¹—en su versión secularizada—en occidente sobre todo desde que Jon Kabat-Zinn la introdujo en sus tratamientos del estrés bajo el nombre de Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena.

Jon Kabat-Zinn define la atención plena como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”. Esta definición apunta a la práctica de un tipo de atención que nos permite aprender a relacionarnos de manera directa y sin juicio con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Esta práctica es clínica y no se vincula necesariamente con un fin y principios budistas doctrinales y menos zen, a pesar de que su promotor es un asiduo practicante de la meditación budista.

Una práctica de la atención plena que no está relacionada con la forma de vida zen, ni con el budismo, ni con otro camino espiritual, pero que busca el bienestar del ser humano (como la que se practica para reducir el estrés), es buena y aconsejable. Pero hay otro tipo de práctica secularizada de la atención plena que no es correcta o apropiada desde el punto de vista de una ética budista y zen (como por ejemplo la práctica de la atención plena que adiestra a los francotiradores para ser efectivos).

Se debe enfatizar suficientemente que la atención plena a la cual se refiere este aspecto del camino óctuple no se encuadra en ninguna de las formas descritas y, al contrario, está ceñida rigurosamente a la práctica y la ética del budismo y del zen. Este aspecto del camino óctuple está vinculado de manera inseparable a la enseñanza (*Dharma*) y la ética (*sila*) del budismo y del zen y, por tanto, al cultivo del amor bondadoso y de la sabiduría.

El calificativo de correcto en este aspecto del camino óctuple, así como en los otros siete, se refiere a que la atención debe ser la apropiada, la

exacta o justa. Para abrir una puerta que está cerrada necesitamos la llave correcta, la llave apropiada. Este es el sentido de la atención correcta y es la clave en la práctica del zen ya que nuestra aspiración y anhelo de vida es abrir la puerta que nos conduce a nuestro hogar, a nuestro origen divino. A propósito de este sentido de la práctica de la atención, la siguiente historia es oportuna.

Una vez un monje visitó al maestro chino Gensha Shibi (su nombre en japonés: 835-908) para saber dónde estaba la entrada al camino de la verdad. Gensha le preguntó:

— ¿Oyes el murmullo del arroyo?
— Sí, lo oigo —respondió el monje.
— Pues allí está la entrada —le dijo el maestro.

La llave que abre esa entrada a la verdad es la recta atención porque sin ella, en esta historia, el monje no sería capaz de oír el murmullo del río que en ese preciso momento es la realidad, la verdad, sin más, directa e inmediata, sin conceptos ni prejuicios.

En la vida ordinaria, la atención correcta o justa es también la llave que nos abre la puerta a la verdad, a la experiencia de la realidad, en este espacio y en este instante, aquí y ahora, donde estamos en este mismísimo momento. Si perdemos la experiencia de este instante, perdemos la vida.

La práctica de la atención plena en el budismo

En el Sutra Satipatthana, conocido como el texto de los fundamentos de la atención plena, y más específicamente en el Sutra Vibhanga, Buda ofrece un discurso concreto y breve sobre el noble sendero óctuple. Al definir la atención plena (el séptimo radio de la rueda), Buda dijo:

“Monjes, el único camino para la purificación de los seres, para la superación del sufrimiento y las aflicciones, para alcanzar el recto sendero, es la práctica de los Cuatro Fundamentos de la Atención. Un monje vive esta enseñanza:

- *practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo;*

pero tiene una sombra: ha retirado todos los lazos y afiliaciones con sus raíces budistas.



Prácticas ilustrativas sobre la Correcta Atención:

- Dirigir nuestra atención al cuerpo, la respiración y nuestros movimientos cada vez que caigamos en cuenta que estamos aquí y ahora.
- Poner atención a la forma en que miramos las cosas, los fenómenos, otros seres y a otras personas: ¿tenemos un concepto o un juicio entre nosotros y el objeto?
- Darnos cuenta de nuestras emociones y pensamientos y de las motivaciones para su surgimiento: enmendarlos al lado positivo y constructivo si no son “hábiles” (*upaya*).
- Si caemos en cuenta que estamos distraídos o con la mente divagando, reenfocar la atención plena a nuestra presencia en todas las acciones que realizamos: si caminamos, caminamos; si meditamos, meditamos; si trabajamos, trabajamos.

¹ Ron Purser y David Loy, *Más Allá del McMindfulness*: la meditación *mindfulness* se ha convertido en un fenómeno de masas y un negocio lucrativo, abriéndose camino hacia escuelas, empresas, prisiones y agencias del gobierno incluyendo el ejército

americano. Millones de personas están recibiendo beneficios tangibles de su práctica: menos estrés, mejor concentración, quizá un poco más de empatía. No es necesario decir que esto es un gran avance que debe ser bienvenido,



- *practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones;*
- *contemplando la mente en la mente;*
- *contemplando los dharmas (objetos y fenómenos mentales) en los mismos dharmas;*

siendo así fervoroso, comprendiendo claramente la enseñanza y plenamente atento, superando la codicia, el rencor y la aflicción inherentes al mundo.”

Contemplar profundamente las cosas y fenómenos, la respiración y el cuerpo, las sensaciones y emociones, las formaciones mentales, los *dharmas*, como nos enseña el Buda, es mirarlos tal cual son, en su talidad, sin ninguna traza de subjetividad, sin ninguna preferencia, apego o rechazo.

Se cuenta que el discípulo de un maestro artista quería saber el secreto de cómo pintar bambús casi tan reales como las mismas plantas. El maestro le dijo que debía poner tanta atención al bambú hasta convertirse en uno con él y entonces, cuando los pintase, sería como un bambú pintando bambús. Así, la pintura sería un arte maravilloso.

La atención plena al cuerpo, la respiración y sus movimientos lleva al practicante a despertar el ojo de la percepción, a ser uno con su ser total y con su entorno. Un ejemplo de esta atención plena es la ceremonia del té (*chado* o *sado*) en la cultura japonesa, en la que todo acto y movimiento se realiza con atención total, con quietud y serenidad, armonía y belleza.

La atención a nuestras sensaciones y sentimientos de felicidad o tristeza, de paz o agitación, de serenidad o ansiedad, nos conduce a descubrir en nosotros la tierra donde se cultivan la codicia, el rencor y el engaño, que son las raíces de nuestras emociones. La atención a nuestras sensaciones nos ayuda a reducir la fuerza de esos venenos del alma y a refinar y cultivar la generosidad, el amor bondadoso, la paz, la alegría y la ecuanimidad.

La atención dirigida a la mente y los pensamientos nos permite descubrir de dónde surgen y qué motiva su génesis. La atención dirigida a la mente es como que se encendiera el color rojo de un semáforo y el tráfico se detuviera. Todo el pensamiento discursivo, las ideas y conceptos que bullen en la mente se desvanecerían y entonces podríamos experimentar el silencio y el vacío, pero al mismo tiempo, la plenitud de nuestra presencia, de nuestro “siendo.” Si se pudiese sostener esa atención plena, la

mente lograría apaciguarse y la totalidad del ser (mente-corazón), abrirse a la infinitud de su naturaleza esencial.

La atención a las cosas y fenómenos es en esencia la atención a la Realidad. En un sentido profundo, es ver las cosas tal cual son, en su talidad; es ver la vacuidad de todo, ver a las formas libres de contenidos conceptuales y vacías de existencia propia, siendo en su red vibrante de inter-relaciones.

La atención a nuestro cuerpo y sus movimientos y a nuestras sensaciones nos ayuda a ampliar y refinar nuestra energía de emociones e intenciones constructivas. La atención a la mente y sus contenidos reduce los periodos en que vivimos ausentes, soñando, en modo automático, y más bien nos permite ser felices y gratos en cada momento de nuestra vida, sin lamentar el pasado ni angustiarnos por el futuro. La atención a la Realidad tiene el poder de transfigurarnos, de transformar nuestra forma de experimentar el misterio de la vida y de la muerte.

Bhante Henepola Gunaratana (1927), monje budista Theravada de Sri Lanka, explica que la atención comprende tres actividades principales²:

- La atención sobre lo que estamos haciendo cada momento. Si estamos meditando, la atención nos mantiene presentes en la meditación.
- La atención nos permite ver las cosas tal cual son, de manera directa e inmediata, sin la distorsión que causan los conceptos y los juicios.
- La atención nos abre la puerta a la verdadera naturaleza de todos los fenómenos y, especialmente, a comprender las tres características de la existencia: insubstancialidad de las cosas (no-yo), impermanencia (cambio constante) y sufrimiento (insatisfacción).

La práctica de la atención en el zen

La experiencia de vivir sólo se da en el momento presente, en este espacio, en este instante, aquí y ahora. Si nos pasamos recordando el pasado o planeando el futuro, desperdiciamos este momento, y al final del día, nuestra vida.

El cultivo de la atención al momento presente desarrolla nuestra capacidad de experimentar y apreciar la realidad que fluye en y frente a nosotros.

Un discípulo se presentó ante el gran maestro japonés Ikkyu (1394-1481) y le solicitó:

— ¿Tendrías la bondad de escribirme algunas máximas sobre la más alta sabiduría?

El maestro escribió entonces en un papel: “¡Atención!”.

El discípulo, un tanto sorprendido, preguntó:

— ¿Esto es todo? ¿No vas a escribir algo más?

El maestro, ante la insistencia del monje, tomó de nuevo el papel y añadió dos palabras: “Atención. Atención”.

El discípulo, aun más confundido, dijo:

— Verdaderamente, no veo una gran profundidad, sabiduría y agudeza en lo que acabas de escribir.

Demostrando su gran paciencia, Ikkyu volvió a tomar el papel y añadió tres palabras más: “Atención. Atención. Atención”.

El discípulo, totalmente desorientado, preguntó:

— ¿Al menos, puedes decirme qué significa la palabra “atención”?

El maestro levantó el papel y agregó otras tres palabras: “Atención significa atención”.

La práctica de la meditación, o mejor llamada contemplación, es el siguiente aspecto de la rueda óctuple. Se debe adelantar que la atención plena es su fundamento. Junto con el correcto esfuerzo y la atención plena, la meditación conduce al vaciamiento total (*samadhi*), a la experiencia de vacío, que a la vez es plenitud infinita.



² Bhante Henepola Gunaratana, (2011). Mindfulness in Plain English. Wisdom Publication.