

Demasiado pronto para decir: el potencial impacto y los desafíos inherentes – éticos y de otros tipos- en la incorporación del Dharma en un mundo cada vez más distópico.

JON KABAT-ZINN, publicado en Mindfulness, 29 Junio 2017 (Ed Springer)

Artículo traducido por Sergio Fructuoso, Elena Martin y Amaia Helguera, miembros de la Shanga del IEM, Barcelona Agosto 2017.

Introducción

Se dice de Zhou Enlai, primer ministro chino, que en su juventud tuvo un papel relevante en la Revolución China, que cuando fue preguntado por un periodista sobre la herencia de la Revolución Francesa contestó: “ Demasiado pronto para decir”.

Una respuesta interesante, aun pudiendo estar basada en algún tipo de malentendido. Me encanta la idea de que aún puede ser demasiado pronto para valorar muchas de las emergencias de nuestro mundo. Hay momentos en los que necesitamos actuar con fuerza y determinación, basándonos en los mejores pronósticos de lo que puede pasar dadas diferentes líneas de evidencias científicas ampliamente aceptadas (como la recesión de los glaciares y el deshielo de los casquetes polares) y sus modelos algorítmicos, aun no estando seguros con precisión de la gravedad del asunto, como es el caso del calentamiento global. Para cuando la amenaza potencial se haga real ya será tarde para cualquier acción. Como mi difunto maestro Zen coreano, Seung Sahn Seon Sa, solía decir: cuando “la flecha ya está en el centro”. El que a pesar de la abrumadora evidencia del calentamiento global los políticos lo nieguen en un momento dado por cinismo, ignorancia o codicia, es otra historia. Por lo tanto, quizás en estos momentos aún sea demasiado pronto para valorar cuál es el destino probable de la humanidad, dadas nuestras tendencias auto-destructivas, agresivas, violentas, tribales, dualísticas y delirantes como especie, frente a las civilizaciones, florecimientos culturales diversos, belleza, comprensión, sabiduría, compasión y bondad humana básica que la humanidad ha traído al planeta en el corto período de la historia humana –esto es, siendo generosos 400 generaciones desde la última glaciación-. El historiador inglés Arnold Toynbee dijo que en un futuro la llegada del Budismo al Oeste será considerado el evento histórico más relevante del siglo veinte. Aunque es posible que aun hoy, medio siglo después, sea demasiado pronto para decirlo.

Un importante Koan de la tradición Chan, de más de 1500 años de antigüedad dice: “¿Cuál es el significado de la llegada de Bodhidharma desde el Oeste? La respuesta más acertada sea probablemente: “demasiado pronto para decirlo”. Incluso ahora.

Y yo diría que lo mismo sucede con la integración de mindfulness en el mundo en sus dos acepciones, como una práctica y como manera de ser. En los términos del trabajo de MBSR (mindfulness-based stress reduction), de alguna manera cuestionado por gente poco familiarizada con su práctica, la integración de mindfulness en el mundo ha estado siempre anclada en el marco ético que descansa en el corazón mismo de las enseñanzas originales de Buddha. *Sila*, significando “virtud” o “conducta moral” en el idioma Pali, está representado por los factores tercero, cuarto y quinto del Óctuple Camino (el cuarto de las Nobles Cuatro Verdades): la noble/correcta palabra, la noble/correcta acción y la noble/correcta subsistencia. Mientras MBSR no, o no debería, anunciar explícitamente estos cimientos clásicos en un entorno clínico con pacientes, las Cuatro Nobles

Verdades han sido siempre el terreno en el que el cultivo de mindfulness vía MBSR y otros programas basados en mindfulness (MBPs) tienen sus raíces, y desde el cual, crece a través de la práctica continuada. Continuaremos con este tema en términos del Juramento Hipocrático y el Voto Bodhisattva. Paralelamente, MBSR también fue diseñado desde el principio como un vehículo de correcta vivencia para las personas que se han sentido atraídas por convertirse en instructores. Actualmente mindfulness lleva varias décadas vinculada a la medicina, la salud y su presencia está en aumento en otras áreas sociales o comenzando ahora mismo en áreas como la ley de educación, el gobierno, la justicia, los deportes... quizás el mayor reto para todos los que practicamos el dharma en una u otra forma y nos preocupamos profundamente por el sufrimiento y el fin del sufrimiento y las causas originales del sufrimiento, es contribuir de forma óptima y hábil al desarrollo, refinamiento, articulación y autenticidad incorporada de la sabiduría del dharma en los diferentes dominios en los que está echando raíces, ya sea dentro de la corriente principal u otras más orientadas al budismo. Después de todo la principal tendencia del dharma en el mindfulness es ‘prima facie’ una ocurrencia positiva y sanadora y una tremenda oportunidad para canalizar algunas de las más fundamentales fuentes de dolor y sufrimiento en nuestro mundo en los tiempos actuales. Esto incluiría las distorsiones Orwellianas sobre la verdad que estamos ahora viendo diariamente en las noticias, y la perpetuación de la gobernanza distópica elevando la codicia, el odio y el engaño a nuevas alturas, con todas las consecuencias añadidas que eso tiene para la fragilidad de las instituciones democráticas.

Mi conjetura y profunda esperanza es que como ciudadanos planetarios y practicantes devotos de mindfulness, todos tenemos necesariamente un papel crítico que se deriva de esto aún por pequeña o insignificante que nuestra contribución nos parezca al principio, especialmente a la luz de las fuerzas mega-políticas que juegan actualmente a través del terrorismo, la guerra, el cinismo y la muerte alrededor de todo el mundo, y las raíces históricas que alimentan tales fuerzas dentro de la familia humana y cómo éstas son invocadas y aplicadas fácilmente por demagogos.

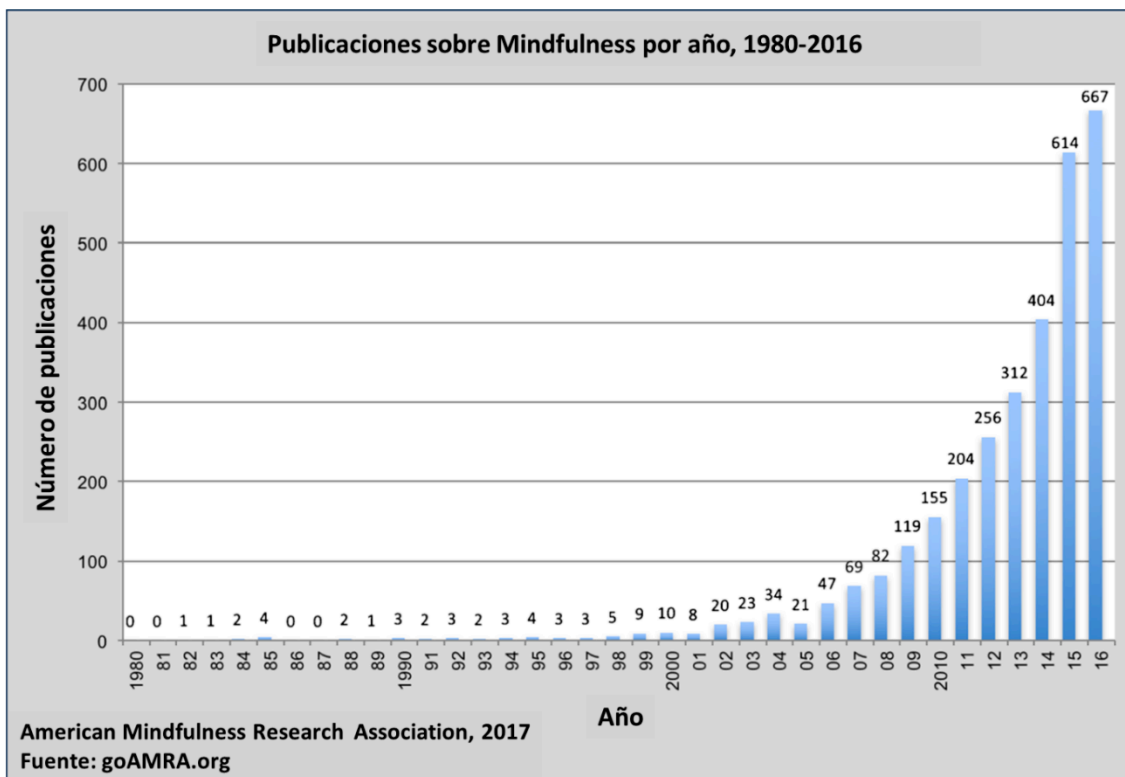


Figura 1. Número de publicaciones sobre mindfulness por año

El floreciente crecimiento del mindfulness en estas áreas (ver Fig. 1 como un indicador) está muy extendida. Se puede deducir de la profundidad y la amplitud de los artículos de investigación en la revista Mindfulness y el aumento en la literatura médica y científica más importante, en el Mindfulness Research Monthly, y en las diferentes series de volúmenes editados en Mindfulness and Behavioral Health editados por Springer, incluyendo el último volumen dedicado a Mindfulness y Ética (Purser et al. 2018). El hecho de que uno de los más importantes editores piense que el tema del mindfulness y la ética es suficientemente relevante para invertir en él, es muy significativo, como lo es el hecho de que las muy diferentes voces y perspectivas autorizadas que se expresan desde muchas áreas de conocimiento diferentes. Nirbhay Singh debe ser felicitado por su liderazgo en generar este tipo de vehículos para divulgar las investigaciones en marcha y las opiniones y perspectivas del sector, y aún más por ayudar a desarrollar el sector en sí y su discurso e inquietudes en su revista Mindfulness y en el Mindfulness in Behavioral Health Series a través de Springer. Los volúmenes académicos puede que no cambien mucho el mundo, pero a veces sirven para tomar el pulso de las posibilidades emergentes en la ciencia y en la medicina que pueden ser una indicación de cambios que transformen la cultura planetaria.

Lo que he intentado hacer en este artículo es ofrecer una perspectiva no exhaustiva de las aspiraciones fundamentales originales como yo las he experimentado, tras introducir mindfulness como una práctica y como un camino de integración en el mundo, inicialmente mediante la medicina y la salud en la forma de MBSR, y después (una vez la idea y la práctica arraigaban y el interés se dispersó con la evidencia creciente de su eficacia multifacética) en diversos grados en la educación, en los negocios, en la justicia social, en la política y en el dominio más global de conocer y el ámbito más global de reconocer una responsabilidad moral y responsabilidad sumamente práctica para el planeta por parte de nuestra especie como un todo. Para mí, esta trayectoria ha sido siempre la de generar un número cada vez mayor de enfoques esperanzados y hábiles para afrontar eficazmente el sufrimiento generalizado y sus causas en la mente humana. Éstas toman clásicamente la forma de (1) codicia; (2) el miedo y la aversión, y el desdén, la enemistad y los vilipendios que frecuentemente los acompañan, incluyendo el fenómeno racial / étnico deshumanizante de la 'otredad'; (3) la ilusión, a saber, de confundir la apariencia con la realidad; y (4) la toxicidad, la ignorancia y la ceguera que surgen de ignorar los valores humanos intrínsecos tales como bondad y compasión, y la humanidad en otros. Cuando estos valores humanos intrínsecos son ignorados, su ausencia tiende a socavar nuestro discurso, nuestras acciones, nuestras elecciones y fuentes de vida y por lo tanto, potencialmente, nuestra postura ética y moral como seres humanos. Esa ausencia también socava nuestro tejido social como comunidades democráticas y nuestro compromiso con el valor, y la celebración, tanto de lo común como de lo diferencial en las sociedades pluralistas.

Dicho esto, una inesperada, pero en retrospectiva inevitable consecuencia de la rapidez y la eficacia con que la atención se ha trasladado a la corriente principal de tantas disciplinas y aspectos de la vida en la última década es la misma palabra mindfulness que ahora está de algún modo en riesgo de perder su significado, a medida que una pequeña minoría de personas, sobre todo por ignorancia u oportunismo, supongo la usan para anunciar y vender productos dudosos que tienen poco o nada que ver con mindfulness y, en algunos casos, promover aparentemente agendas de negocios por todas partes. Con toda probabilidad, podemos decir que no tienen ni idea de que mindfulness está enraizada en una antigua y ardua práctica de la meditación y una ética básica.

Mi esperanza es que se trate de un efecto temporal y un fenómeno autolimitado que se va a remediar a medida que la dinámica del mindfulness / dharma universal se mueva cada vez más profundamente en la corriente principal de la sociedad y contribuya a mejorar las mentes y la comprensión de las comunidades de aquellos profundamente motivados por la práctica en sí.

Definiciones operativas de Mindfulness

Así, está claro lo que quiero decir cuando uso la palabra “mindfulness”, la estoy usando como un sinónimo de “conciencia” o “conciencia plena”. La definición operativa que ofrecí en el trabajo de MBSR y en el cultivo intencional de mindfulness (o acceso a mindfulness) es que mindfulness es *la conciencia que surge de prestar atención, a propósito, en el momento presente, y sin prejuicio*⁷. Sin prejuicio no significa que no habrá nada que juzgar y evaluar, por supuesto que lo habrá. No juzgar significa ser consciente de lo crítica que puede ser la mente y, lo mejor que podemos hacer, es no quedar atrapados en ella o reconocer cuando lo estamos y no agravar nuestro sufrimiento juzgando el juzgar. Por supuesto, la conciencia es un aspecto innato, constitutivo y definitorio de nuestra humanidad. Es al menos tan poderosa y útil como la facultad que permite el pensamiento y la emoción, porque ofrece una oportunidad momentánea de sostener esas energías desde un nuevo punto de vista o dimensión de la experiencia (un conocimiento que incluye, pero también trasciende lo meramente conceptual) promoviendo así la posibilidad de discernimiento y sabiduría. La práctica de mindfulness incluye llegar a reconocer un modo de pensar de forma consciente como tener conciencia dentro de uno mismo, aprender a ser amigo de uno mismo y vivirlo como la dimensión principal/morada de la experiencia, facultad que puede proporcionar un equilibrio eficaz y liberador para el otro modo de pensar de forma poderosa y creativa, aunque demasiado a menudo encarcelando y cegando este modo de pensar de forma poderosa y creativa (y las emociones que acompañan nuestros pensamientos, gustos y disgustos, recuerdos y anticipaciones). Estos dos modos se benefician de colaborar sin problemas. Además, el modo de pensar con conciencia tiene el potencial, con una mayor facilidad de reconocimiento y acceso, de convertirse en el modo por defecto de nuestra experiencia momento a momento, en lugar de lo opuesto, la desatención o el vagabundeo mental (Killingsworth y Gilbert 2010). También hay que señalar que, puesto que, en las lenguas asiáticas, la palabra para la mente y la palabra para el corazón son usualmente las mismas, no podemos entender completamente la palabra atención (mindfulness en inglés) sin simultáneamente oír o sentir la palabra corazón (heartfulness en inglés). Son uno y lo mismo. Así, el cultivo meditativo de la atención plena o mindfulness, formal o informalmente, implica intencionalmente, de la mejor manera posible, una atención abierta y afectuosa a nuestra experiencia. Esto apunta a la no separación esencial entre la atención plena y la compasión, al menos de la forma en que la entiendo dentro del marco de MBSR.

Otra forma de enmarcar mindfulness que he encontrado útil es que subyace al dominio multidimensional de la relacionalidad en sí misma. Podemos prestar atención a la pregunta de quién está hablando cuando decimos cosas como “yo tengo un cuerpo” o “estoy respirando” o “estoy pensando” o “estoy meditando”. La cuestión no trivial de “¿quién soy yo?” apunta a la vigilia misma, a la no separación, al misterio de la experiencia vivida y sentida, y a la separación artificial inherente a la dualidad sujeto/objeto.

Tener en cuenta la perspectiva no dual sugiere que es importante relacionar la complementariedad intrínseca de las dimensiones instrumental y no instrumental de la atención plena desde el principio tanto en la propia práctica como en la propia enseñanza, si uno está en posición de ser instructor en la práctica de mindfulness⁹. La dimensión instrumental coloca el aprendizaje de meditar en el mismo dominio que cualquier otro aprendizaje, como manejar un automóvil o tocar un instrumento musical. Es decir, se trata de aprender el método, trabajar con diligencia, avanzar hacia metas específicas y eventualmente desarrollar algún grado de familiaridad o incluso de maestría. El no-instrumental nos recuerda que con la meditación, desde el principio también hay, paradójicamente, ningún lugar para ir, nada que hacer y nada que alcanzar, ningún estado, visión o forma de ser especiales. Esto es porque cada experiencia es ya especial si se mantiene en la conciencia. Estar vivo es especial. Experimentar algo es especial si se reconoce como pura experiencia sin fabricar un “experimentador” y una posterior narración egocéntrica forzosamente limitada para apoyarla. Ni el dominio instrumental ni el no instrumental por sí mismo son suficientes para encarnar la vigilia, la

sabiduría y la compasión o para ayudar a otros a descubrir estas dimensiones del ser en sí mismos. Juntos, como dos hilos que forman una doble hélice, se apoyan mutuamente¹⁰.

¿Son las intervenciones basadas en mindfulness una versión diluida del Dharma?

En 1991, un periodista que trabajaba para una revista budista (Tricycle, en su primer año) me hizo la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las implicaciones de entender la práctica de la atención plena fuera de sus tradiciones formales y contexto histórico? ¿Existe el peligro de que se diluya, de poner en peligro su integridad?

Así es como respondí en 1991:

“Creo que siempre existe el peligro de que una tradición pierda su integridad o sea distorsionada por alguien cuya comprensión es limitada. Pero es aún más peligroso, si uno está preocupado por el sufrimiento humano, llegar a ser tan sectario que puedas estar básicamente encarcelado por unos determinados requisitos para ser puro a una tradición en particular. Las tradiciones religiosas son famosas por su parroquialismo. Muchos budistas entran en los viajes del ego, como "Mi práctica es mejor, más profunda, más rápida, más completa o más espiritual que tu práctica".

En 2016, fui invitado a revisar la misma pregunta para la edición del 25 aniversario de la revista. Su invitación decía:

“La idea sería que le hagamos esta pregunta otra vez, hoy, después de que tantas cosas han sucedido con el movimiento mindfulness. ¿Cuáles son sus pensamientos sobre la forma en que este movimiento está progresando? ¿Le ha sorprendido algo? Usted ha sido una figura importante en este desarrollo, pero ahora se ha vuelto muy grande. ¿Qué piensa de todo esto? ¿Hay una próxima fase de desarrollo que le gustaría ver?”

Lo que sigue es mi respuesta a esa misma pregunta, 25 años después, modificada y ampliada para los propósitos de este documento, la investigación colectiva y el diálogo que tiene lugar en este momento a lo largo de la comunidad de mindfulness o atención plena.

Esta es una gran pregunta, y con razón, dado el creciente ruido y bombo que se ha producido alrededor de mindfulness en los entornos comerciales y de comunicación on-line en este momento. Para abordarlo incluso parcialmente, también tendremos que tener en cuenta y honrar la seriedad, la profundidad y la autenticidad con que la atención plena ha arraigado en la cultura dominante en tantos dominios diferentes en varias partes del mundo. Así que mi respuesta será bastante más larga que en 1991 (que fue 2 años antes de la difusión del especial de Bill Moyers, *Healing and the Mind* (Curación y la Mente), visto por más de 40 millones de espectadores, en el que el programa MBSR se presentó en un segmento de 45 min), tiempo en el que muy pocas personas en la cultura dominante sabían que la palabra atención plena o mindfulness, si la conocían, tenía algo que ver con una antigua disciplina y tradición meditativa, o que podría ser infinitamente profunda y tener un gran poder transformador e incluso provocar cambios que transformasen el mundo. Era una época en la que cualquier cosa relacionada con la meditación o el yoga era considerada por la cultura dominante como propia del lado extremo de un sector lunático y relacionado con las drogas de abuso, por este motivo había grandes obstáculos para cualquier intento de hacer de la práctica meditativa algo comprensible y común en toda la sociedad.

Podemos ver que la formulación original de la pregunta que Tricycle planteaba en 1991 llevaba una suposición implícita, una afirmación de que el dharma estaba necesariamente “diluido” en un grado u otro en el programa MBSR, y la pregunta fue enmarcada como: “¿Cuándo es demasiado?” También incluía la preocupación de que la atención plena fuera sacada de sus contextos históricos, culturales y religiosos, poniendo en peligro su integridad y profundidad. Estas son preguntas cada vez más importantes en esta era y ciertamente merecen ser examinadas y debatidas, ya que creo que nuestra comunidad las está haciendo cada vez más. Son también preguntas profundas, multidimensionales, que no son susceptibles de ser contestadas con respuestas breves y fáciles.

Para empezar, ¿Qué pasaría si postulamos por un momento que, en esencia, el dharma (la legalidad que el Buda descubrió, describió y los hábiles métodos que ofreció para desarrollar [Bhavana]) no está siendo diluida – sea lo que sea que esto signifique- No olvidemos al Maestro Zen que describió sus esfuerzos como ‘vender agua al río’, y totalmente ‘sin mérito’ (Kapleau 1965) y ¿que lo que queramos decir con el contexto ‘histórico, cultural o religioso’ es dependiente de la era? ¿Y si en esta era, la atención plena se ha contextualizado adecuadamente y apropiadamente -o de manera suficientemente adecuada y apropiada-en los dominios dentro de los cuales la formación de mindfulness de una u otra clase, algunas de ellas en sus principios, está teniendo lugar en las principales corrientes de la medicina tradicional y la atención de la salud, escuelas K-12 , colegios y escuelas profesionales, corporaciones, la ley, las cárceles, el ejército, la policía, las agencias sociales, y el gobierno-al menos hasta ahora?

Revisar la cuestión puede ser especialmente oportuno, dado que las fronteras entre la corriente principal y el mundo budista son mucho más delgadas y más parecidas de lo que eran hace 25 años- como es testigo Tricycle y otras publicaciones budistas, el Dalai Lama, la influencia del Mind and Life Institute en los últimos 30 años, la revista Mindfulness, este periódico y tantas otras corrientes en el mundo. Lo que es más, la urgencia y la necesidad son, en todo caso, más apremiantes que nunca, presenciando el movimiento Black Lives Matter en Estados Unidos como respuesta al racismo endémico y a la violencia policial en los barrios pobres, el temor y el maltrato de inmigrantes, en particular los llamados "indocumentados", la subyacente y persistentemente injusticia social y económica en nuestras ciudades interiores, la energía y las guerras disimuladas del poder del Estado contra los pueblos indígenas en su propia tierra, las crecientes preocupaciones sobre el acceso al agua limpia, el ascenso de Trump y las fuerzas y valores que representa, y la creciente mentalidad del populismo alrededor del mundo que se basa en muchos profundos y legítimos agravios, pero que también es fácilmente explotado y potencialmente traicionado por la manipulación cínica.

Este puede ser un momento crucial para nuestra especie, para recobrar el sentido tanto literal como metafóricamente en términos de movilización y operacionalización en el mundo y sus instituciones que sabemos intrínsecamente curativas, iluminadoras y potencialmente liberadoras de las virtudes y el poder del mindfulness, ambas como una práctica y como una manera de vivir. Al emprender este camino, podríamos trascender o al menos aprender a trabajar de manera más imaginativa, creativa y con buena voluntad con la tiranía de nuestros propios pensamientos en la forma de dualismos convencionales, como derecha / izquierda, liberal / conservador, demócrata / republicano, rico / pobre, verdadero / falso, los buenos y los malos, e incluso sagrados / seculares, que pueden ser todos, en sus propios dominios, verdaderos en cierto grado, pero no verdaderos lo suficiente para lograr la sanación o la paz o la compasión o la sabiduría en los niveles que el planeta, nuestra especie y muchos otros, están pidiendo. Hablaremos más sobre esto a continuación.

Tal vez la pregunta ¿Qué se requiere ahora? en 2017 en términos de acción sabia y compasiva para cada uno de nosotros, individualmente y colectivamente como contribuyentes y participantes en esta amplia conversación, tanto en los círculos académicos como en los practicantes (en todos los sentidos de la palabra), podrían ser un digno koan en este momento, donde por cualquier razón, existe el riesgo de caer en reflexiones parroquiales. Es especialmente importante una indagación colectiva en el espíritu de buena voluntad, escucha profunda y apreciación por la inclusión del dharma si nos preocupamos por nutrir a un mundo más sabio y más compasivo en un momento en el que descubrir y dibujar sobre nuestros recursos innatos más profundos como seres humanos (nuestro ‘verdadera naturaleza, podríamos decir) puede, sin exageración, ser crítico a la supervivencia de nuestro mundo y de nuestra especie y de muchas otras.

Sabemos que hay tantas puertas en la sabiduría del despertar como seres humanos hay. Incluso dentro del marco del Buddhadharm, la trayectoria única de todos empieza necesariamente por encontrarlas dentro de la propia cultura, o tradición, o escuela o persona -uno de una serie de otros caminos y perspectivas que también pueden desempeñar sus funciones en algún punto en la vida de

una persona al llegar a comprender las enseñanzas hasta cierto punto, siempre en flujo, encarnándolas lo mejor posible, y viviéndolas de todo corazón a través de aprender, crecer, abrirse y, finalmente, llegar a un acuerdo con las cosas como son, que no tiene nada que ver, siendo claros, con la resignación pasiva, sino más bien con el discernimiento y aprobación de cualquier manera que se considere apropiada a las circunstancias, siempre cambiantes. Para ser explícito, quiero decir que la fuerza motriz subyacente para este trabajo es la intuición, el anhelo y la posibilidad muy real de liberación de la codicia, la aversión y la ilusión a nivel individual, institucional y global, nada menos. Esto requiere primero que reconozcamos esos factores en nuestras propias vidas y mentes cuando surgen y aprendamos a través de la práctica a no atraparnos por ellos. Políticamente, esto podría significar una democracia 2.0 basada en el principio Hipocrático para en primer lugar no hacer ningún daño, y fundamentado en la legalidad que un dharma universal basado en la encarnación de una práctica generalizada podría proporcionar. Si la democracia se basa verdaderamente en el Estado de Derecho, la propia ley se fundamentó en el primer principio de minimizar el daño y maximizar el bienestar de todos los miembros del cuerpo político, entendido lo más ampliamente posible, una especie de juramento Hipocrático social, económico y político; entonces la legalidad del dharma podría proporcionar un fundamento ineludible y esencial para mejorar la sabiduría inherente a nuestras leyes y hacer que las instituciones actuales sean adecuadas al momento en que nos encontramos -si nos enfrentamos y tratamos con conciencia y corazón las circunstancias en que podemos ser conducidos principalmente por miedo e ignorancia en vez de amor y sabiduría. Un reconocimiento del proceso de 'selfing' y aprendizaje de cómo no quedar tan atrapado en su atracción gravitatoria es esencial para que encontremos una nueva forma de trascender los estados mentales que distorsionan la experiencia y fuerzan la separación en lugar de la inclusión en un mayor sentimiento de 'estar en casa' que permite la incomodidad sin conducirnos al tradicional chivo expiatorio y a la violencia, sino más bien hacia la dirección de la bondad y el florecimiento mutuo.

Siendo así, podríamos preguntarnos si podemos diferenciar, de manera útil y con toda humildad, el Buddhadharma de una articulación más universal de ese mismo dharma que pudiera servir como puerta a la introspección y liberación potencial del estrés y el sufrimiento de todo tipo para aquellos a los que las puertas budistas no son fácilmente accesibles. Ésa ha sido nuestra intención en MBSR desde el principio, así que mantengo mi respuesta de hace 25 años. Las enseñanzas Mahayana no duales sugieren que una transmisión directa fuera de los sutras es posible¹², y que todo el dharma está, diríamos, holográficamente incrustado en cualquier elemento del dharma¹³. En presencia del sufrimiento, ¿cuánta exposición a mindfulness o atención plena (también entendida como *heartfulness*) sería demasiado pequeña, o demasiado "descontextualizada"¹⁴, si tuviera la capacidad de inspirar o impulsar a alguien, que sufría de una manera u otra, a practicar mindfulness formal e informalmente y encontrar nuevas maneras de estar en una relación más sabia con la realidad de su situación, interior y exteriormente, hasta que no haya una separación absoluta entre lo interior y lo exterior?

Reconozco que los críticos pueden objetar que cuando usamos el término "mindfulness" puede no ser considerado "correcto mindfulness" (*sammasati*). Este es un tema de discusión adicional, más allá del objetivo de este documento. Permítanme afirmar que consideramos que lo que enseñamos en MBSR y otras intervenciones basadas en mindfulness es "acertado" o "correcto", en cualquier grado que podamos incorporar y transmitir, y que lo mantenemos en la vanguardia de nuestra conciencia¹⁵. MBSR estaba destinado a ser una vía de entrada potencialmente útil y potente hacia el corazón y la esencia de la sabiduría del dharma, una primera exposición al menos, directamente en primera persona, basada totalmente en la práctica y en la investigación empírica de la propia experiencia directa. Pero no era, ni se suponía que fuera un vehículo para enseñar el budismo per se, disfrazado "sigilosamente", o de cualquier otro modo. Asimismo, se debe tener en cuenta que el budismo por si

mismo fue y sigue siendo un desarrollo evolutivo e histórico, y que el mismo Buda no era, posiblemente, un budista.

MBSR como uno de los infinitamente posibles métodos hábilmente utilizados

La idea desde el comienzo de MBSR, ahora en su 38º año (el recuento, señala que hay más de 740 programas en hospitales y centros médicos en todo el mundo¹⁶) fue hacer que la práctica de la meditación mindfulness fuera tan común en las personas que sufren estrés, dolor y enfermedades crónicas que lo pudieran incorporar en sus vidas como *una práctica y una forma de ser* de base más o menos diaria durante el tiempo suficiente para comprobar por sí mismos si la práctica proporcionaba algún valor para enfrentarse y ser amigo del sufrimiento, y en el proceso entender la naturaleza del propio sufrimiento en un grado u otro en el tiempo y tal vez incluso liberarse de sus causas fundamentales¹⁷. MBSR (y esperemos que lo mismo pueda decirse de sus muchos primos basados en mindfulness¹⁸) siempre fue un medio útil para hacer que la esencia universal del dharma, o al menos una primera muestra de ella, sea accesible prácticamente a cualquiera que quisiera explorarla, con la esperanza de reducir las barreras hacia el despertar continuo, la bondad inherente y la sabiduría en los seres humanos, cualesquiera que sean sus puntos de vista, convicciones e historia personal¹⁹.

Desde el principio, originario de un hospital y de un centro médico académico, MBSR estaba necesariamente arraigado a los principios éticos del Juramento Hipocrático, es decir, primeramente, no hacer daño. Este voto verdaderamente noble que cada médico toma después de graduarse de la escuela de medicina, ha respaldado la medicina y la atención de la salud, al menos en principio, desde sus comienzos. Fue elaborado por Maimónides en el siglo XII en Egipto. En pocas palabras, las necesidades del paciente son prioritarias, por encima de las necesidades del médico y otros cuidadores. Hay un fundamento de acción desinteresada integrado en este ethos médico, similar al voto del Bodhisattva, es decir, trabajar por la liberación de los demás con toda su energía, poniendo su liberación sobre la propia. Sin embargo, volviendo al *primum non nocere*, es importante preguntarse cómo, hablando de forma práctica, ¿se podría saber si uno estaba haciendo daño de una u otra manera, ya sea por comisión u omisión, sin un alto grado de atención por parte del médico, especialmente durante el encuentro médico-paciente²⁰? Lo mismo podría decirse para evaluar cuáles serían las verdaderas necesidades del paciente. Podemos ver que la atención plena o mindfulness está inevitablemente en el corazón del principio hipocrático, al igual que el corazón/la compasión. Y es un juramento, así que, en ese sentido, es un voto sagrado si lo tomamos en su valor nominal, lo que significa que es serio y personal. E incluye la propia plenitud como cuidador, así que, desde la perspectiva no dual, la bondad y la claridad extendida al otro es inseparable de la bondad y la claridad extendidas a uno mismo.

Heterogeneidad entre los profesores y participantes del MBSR

En cuanto a la profundidad y autenticidad de las raíces dharma de MBSR y su verdadera incorporación en la práctica, como con cualquier programa educativo o clínico, hay inevitablemente una heterogeneidad en la calidad y profundidad de su entrega y en el formato en el que se despliega, sobre todo porque ninguno de nosotros, por lo que yo sé, reclama ningún logro especial. La calidad de cualquier programa MBSR depende críticamente de la capacidad inherente, la comprensión y la experiencia vivida del instructor incluyendo, por supuesto, el rigor y las profundidades de su (1) propia trayectoria de entrenamiento con los profesores de dharma, (2) la práctica de meditación personal, (3) la comprensión del dharma, y (4) la motivación para hacer este tipo de trabajo en primer lugar. Incluso entre instructores MBSR bien entrenados y altamente motivados, como en cualquier otro campo, siempre habrá un espectro de competencias, fortalezas y debilidades que cada uno de nosotros encontraremos mientras trabajamos para desarrollarnos continuamente como maestros auténticos y como seres humanos, con la esperanza de recibir el apoyo constante de la gran sangha de compañeros instructores de MBSR y de nuestros otros maestros.

De manera paralela, un grupo que participe en un programa de MBSR mostrará un rango de resultados benéficos, desde ninguno o incluso más atascados por sus problemas y desafíos, hasta formas nuevas posiblemente liberadoras de relacionarse con el momento presente, el silencio, la Conciencia, estrés, dolor y situaciones sociales. No todas las personas que siguen un programa MBSR continuarán cultivando una práctica más profunda del dharma, aunque muchos lo hacen. Y, sin embargo, la semilla de atención plena como forma de ser puede enraizarse de manera invisible en el corazón al final del programa MBSR de 8 semanas, o incluso antes, y puede ser llevado allí de alguna manera, incluso en ausencia de una práctica regular o un recuerdo consciente de llevarlo a la vida cotidiana.

Además, al igual que con cualquier programa educativo, no todos los maestros son necesariamente capaces de inspirar una vida de práctica continua, investigación y desarrollo en los demás. Cuantificar tales variables y sus consecuencias tanto retrospectiva como prospectivamente sería ciertamente una valiosa contribución a la investigación futura. En esta coyuntura en el tiempo, las comunidades de maestros MBSR y mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) están haciendo grandes esfuerzos para establecer estándares mínimos de competencia de maestros y criterios, así como una educación profesional de alto nivel para maximizar su impacto a largo plazo en el bienestar y el desarrollo continuo de las vidas de los participantes en estos programas de 8 semanas. En una serie de programas de formación profesional, los profesores de meditación budista con interés en contribuir a la alta integridad del dharma en programas de atención plena de la mente, como MBCT, son parte integral de estos esfuerzos.

Posibles efectos a largo plazo dentro de la sociedad

Desde sus inicios, MBSR fue concebido como una intervención de salud pública en lugar de una terapia, diseñado para, con el tiempo, mover la curva de campana de la sociedad en su conjunto en la dirección de una mayor salud, bienestar y sabiduría a través de los profundos recursos internos, del corazón, la mente y el cuerpo, naturales del ser humano, para el aprendizaje, el crecimiento, la sanación y la transformación, así como la conexión social y el aprendizaje mutuo que espontáneamente surgen en clase, para catalizar y promover la salud en todas sus dimensiones. Reflejando los últimos 38 años desde el inicio de MBSR, hay ahora miles de personas que tienen una práctica de meditación gracias a haber seguido un programa basado en la atención plena en algún momento en el pasado. Una característica de emprender un programa de MBSR es que, por diseño, requiere un cambio de estilo de vida inmediato en la forma de dedicar un tiempo significativo cada día a las prácticas formales de meditación Mindfulness (el escaneo corporal, meditación sentada y

yoga consciente del Hatha) así como una gama de prácticas informales de atención plena en situaciones cotidianas de la vida.

De esta manera, MBSR sirve como catalizador para que un gran número de personas en la sociedad descubran la práctica de la meditación. Más allá de eso, ahora hay muchos cientos, si no miles de investigadores, estudiantes de postgrado, jóvenes científicos, médicos y otros profesionales que están comprometidos con el cultivo de la atención plena en sus propias vidas, a menudo dentro de alguna tradición budista. Algunos son también estudiantes de las enseñanzas budistas, pero todos ellos trabajan en la corriente convencional de Mindfulness (evito el término “laico”²² ya que lo siento dualista y se pierde el elemento sagrado de la práctica y la vigilia consciente, algo que no estoy dispuesto a hacer) para traer una mayor atención y corazón a la sociedad de maneras diferentes y en muchos diferentes dominios. Como se mencionó anteriormente, esto incluye la medicina, la salud, la salud pública, la educación primaria, secundaria y de bachiller, los negocios, el sector jurídico, el mundo tecnológico, los deportes profesionales y aficionados, el activismo social, la justicia social, la justicia penal y el gobierno, por nombrar algunos. Algunos son esfuerzos incipientes, mientras que otros llevan varios años y están prosperando. Por ejemplo, el Parlamento en el Reino Unido tiene un popular programa de ocho semanas de atención plena para los miembros de la Cámara de los Comunes y la Cámara de los Lores (en el momento de escribir este informe, más de 140 parlamentarios han seguido el programa²³). Recientemente emitió un Informe Parlamentario de Todos los Partidos recomendando importantes iniciativas de atención plena en cuatro áreas de interés nacional: atención médica, educación, negocios / innovación y justicia penal. Nada de esto había ocurrido antes. Actualmente están en el proceso de llegar a los parlamentarios de otros países para desarrollar una Iniciativa Global de Mindfulness²⁴.

En Estados Unidos, el congresista Tim Ryan (de Ohio) escribió un libro titulado “A Mindful Nation” que inspiró el título del informe británico (Ryan 2012). Él todavía está en el cargo. Esta tendencia dentro del gobierno es ahora de mayor importancia aún frente al Brexit, la presidencia de Trump y los movimientos de otras naciones en una dirección similar.

En un revelador despliegue paralelo que subraya las hebras entrelazadas de varias tradiciones dentro del marco más universal y los fundamentos de las intervenciones basadas en la atención plena, algunos prominentes maestros e investigadores del MBSR fueron durante décadas estudiantes de maestros budistas de varias tradiciones. Otros completaron un retiro tradicional de 3 años o en algunos casos, varios retiros de 3 años y sintieron después de esa experiencia el deseo de convertirse en maestros de MBSR. Y algunos maestros de MBSR o maestros en formación son actualmente altos monjes Chan y monjas de China y Taiwán. ¿Cómo debemos entender este fenómeno y el deseo de los maestros de meditación budista de enseñar MBSR, especialmente si MBSR sufre de los diversos defectos que algunos sugieren como ser poco ético, o participar en una inapropiada y potencialmente perjudicial apropiación cultural?

A mi juicio, estas y muchas otras apariciones ofrecen oportunidades ilimitadas para el cultivo y desarrollo de personas que tienen un profundo amor por el dharma y una comprensión profunda de él a través de la educación y la práctica personal. La necesidad es infinita, así que ¿Por qué no ayudar a construir un espacio de aprendizaje, sabiduría y compasión en el mundo en lugar de asumir, por lo general erróneamente, que los esfuerzos generales de los programas basados en la atención plena son fundamentalmente poco éticos, o separados del potencial de liberación profunda? Incluso si hay casos específicos con problemas que deben ser abordados, ¿significa eso que debemos abandonar la esencia? Los problemas, por más desafiantes que sean, pueden verse como ricas oportunidades para el aprendizaje continuo de todas nuestras partes dentro de un sólido marco ético y una investigación colectiva. Las cosas evolucionan en este planeta a través de la interacción iterativa y la cooperación y dentro del cerebro y de los sistemas sociales ... no hay una única manera correcta. Siempre hay múltiples posibilidades de actuar, vías de auto-iluminación, al igual que las redes neuronales evolucionan en el tiempo por la masiva entrada y salida iterativa.

El estrés del éxito

La Figura 1 muestra el crecimiento en el número de artículos por año desde 1980 en la literatura médica y científica que tienen el término Mindfulness en el título²⁵. Es evidente que la atención plena se ha convertido en un campo de investigación y práctica clínica con una gran evidencia científica cada vez de más de alta calidad en apoyo de sus diversas aplicaciones y efectos potenciales. Esto en sí mismo es un fenómeno notable, un ejemplo de la confluencia y conversación entre la ciencia y el dharma que está teniendo lugar en nuestro tiempo²⁶. El gobierno y la financiación privada para la investigación de la atención plena han seguido una curva similar. La calidad general de la investigación, como en cualquier campo, podría describirse como mixta. Sin embargo, como se sugirió anteriormente, cada vez es más riguroso, con diseños de estudios más sofisticados, condiciones de control activo, investigación de vías biológicas subyacentes a través de las cuales la atención plena podría estar ejerciendo sus efectos y la publicación en revistas de alto nivel²⁷.

Uno de los aceleradores originales de esta curva fue el desarrollo de MBCT y los documentos que se derivaron de su impacto e investigación desde el año 2000. Otro acelerador proviene del creciente interés en la meditación entre los neurocientíficos y de los estudios que han llevado a cabo en varios aspectos de la atención plena y sus posibles correlatos neuronales. Esto incluye estudios de cambios estructurales y de activación en el cerebro, investigación de posibles mecanismos de acción - incluyendo regulación de la atención, regulación emocional, toma de perspectiva, interconexión social y neurobiología interpersonal- así como cambios en la conectividad funcional entre regiones del cerebro y redes neuronales. Otros factores que contribuyeron a esta curva en diversos momentos han incluido revistas científicas y ediciones especiales de revistas dedicadas a la investigación de la atención plena, patrocinados por científicos y filósofos y eruditos, por un lado, y el Dalai Lama y otros contemplativos por el otro²⁸.

No hay duda de que el aumento exponencial de los artículos científicos y clínicos en los últimos 10 años está funcionando, tanto para bien como para mal, como motor en el interés en la atención plena. Siendo así, era prácticamente inevitable que la bondad, fuera promovida, comercializada, incluso explotada por algunos, especialmente por aquellos que no pueden basarse en la práctica personal, capitalizando algo que está siendo tendencia. Al mismo tiempo, ha generado un gran interés y cobertura en la prensa y televisión, algunos de ellos precisos y otros no.

Era igualmente inevitable que la llamada revolución²⁹ de la conciencia fuese criticada por otros en un respaldo reactivo, tal vez sin comprender la dimensionalidad completa del fenómeno en cuestión, incluido el papel del MBSR y su formulación desde el principio como potencialmente transformativo, no sólo para los individuos, sino también para las instituciones y la sociedad en general, con implicaciones radicales (en el sentido de ir a la raíz) tanto para la justicia social como para la justicia política³⁰.

Estos fenómenos de segundo orden pueden ser un coste social transitorio del éxito. Creo que la popularidad desmesurada que se concede a la atención en este momento será una moda pasajera y que aquellos con motivaciones más oportunistas pronto se aburrirán y pasarán a la próxima tendencia. Con suerte, la bondad se convertirá rápidamente en su interés. Eso nos dejará a aquellos que nos preocupamos profundamente y vemos su potencial para la sanación y liberación del sufrimiento y las causas del sufrimiento, poder continuar haciendo nuestro trabajo y cultivar nuestra práctica en formas en las que el mundo necesita. Esta es la apuesta en mi opinión, utilizar o abusar menos del término Mindfulness y encarnarlo más en nuestro ser y nuestro hacer.

Los estudiantes budistas me han dicho que el dharma ha caído en declive muchas veces durante siglos en muchas de las culturas de Asia, sólo para revitalizarse cíclicamente en momentos clave cuando las condiciones son las correctas. Este es probablemente uno de esos momentos clave, si no el momento clave más crítico del planeta, que aumente un renacimiento potencial en todos los sentidos de la palabra, si podemos llegar a enfrentarnos con nuestra propia enemistad endémica, el miedo y el egoísmo como especies, como naciones y como individuos. Nunca hemos necesitado tanto como ahora de la sabiduría del dharma y nuestro potencial innato para despertar, por el bien de todos los seres y por el bien del planeta mismo. Por lo tanto, esta era requiere tomar ciertos riesgos para ir más allá de cualquier perspectiva fundamentalista y tratar directamente con nuestros propios miedos y nuestro apego a puntos de vista limitados. Y eso incluye nuestras tendencias a caer en perspectivas dogmáticas, sectarias o dualistas por ejemplo, separando budistas de no budistas o, por lo mismo, hombres buenos y malos en nuestra propia mente y apearse a esas distinciones de manera absoluta. Esto es lo contrario de sabiduría.

Hay muchos temas diferentes que se debaten hoy en día en la comunidad académica, tales como si los MBPs tienen una base ética y si son óptimos en términos de su contenido de dharma explícito, o por lo tanto, en la dosis y duración de las prácticas de meditación y los formatos en que se entregan. Ciertamente acepto planteamientos empíricos sobre todas estas cuestiones. Sin embargo, abundan los malentendidos y las suposiciones injustificadas. Un ejemplo: la caracterización errónea de los programas de atención plena como MBSR y MBCT que enfatizan la atención (sati) sin reconocer que también incluyen su complemento, lo que se conoce como comprensión clara (sampajañña); es decir, funcionamiento del discernimiento junto con la asistencia (satisampajañña)³¹. Esta visión puede reflejar simplemente una falta de familiaridad con el MBSR y su pedagogía. El mismo caso puede ser para aquellos que afirman que las Cuatro Nobles Verdades y los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena no sirven como base de MBSR. De hecho, son la base de MBSR, aunque nunca se mencionan. Es una cuestión empírica de si deben ser explícitos en un programa clínico o educativo de 8 semanas diseñado para enseñar a la gente cómo cuidarse mejor a sí mismos a lo largo de la vida desarrollando una práctica de meditación. Ciertamente, algunas personas que se encontraron por primera vez con la atención a través de un MBP han buscado explícitamente enseñanzas y comunidades budistas y encontraron un gran valor al hacerlo. Sin embargo, puede ser una presunción imaginar que hacer el dharma más explícito en una generación de segundo MBP necesariamente añadiría algo a la introducción de Mindfulness dentro de la corriente principal para aquellos que no tienen interés en el budismo o Dharma pero que sufren intensamente de su condición humana. O puede que no lo sea. Ciertamente, hay espacio para un número infinito de enfoques imaginativos para sanar la condición humana.



Conclusión

Nunca ha habido un tiempo mejor o más necesario para todos nosotros como seres humanos para despertar a nuestra propia confabulación en el status quo, a las raíces profundas del egocentrismo, de la sutil o no tan sutil codicia, del odio y del engaño a nosotros mismos y nuestras instituciones. Necesitamos hacer lo que podamos, siendo quienes somos, individual y colectivamente, por el bien de las generaciones futuras e incluso por nosotros mismos como individuos encarnados. Por suerte, no hay una separación esencial entre estos. Sólo tenemos este momento y esta vida humana tan breve para encarnar y vivir lo que sabemos y lo que somos, incluyendo el conocimiento de lo que no sabemos -esto es, vivir el dharma como un acto radical de Cordura y amor.

Me parece que cada uno de nosotros tiene una oportunidad única y un papel único en este despliegue, basado en nuestro amor, nuestra práctica y nuestra trayectoria kármica única, fundamentada en nuestra interconexión esencial, no separación y común humanidad. En este momento en el planeta, necesitamos todas las voces diferentes y dispares que participan en esta conversación, y necesitamos escucharnos los unos a los otros con el corazón abierto y escucha profunda. Si no podemos hacer eso, ¿Cómo podemos esperar reconciliación a través de mayores divisiones políticas y sociales y de daño colectivo que estamos viendo hoy en día en todo el mundo? Este es el desafío y la promesa de una democracia. Éste es el desafío de la atención y de la bondad encarnados. Depende de nosotros.

El dharma, por supuesto, ya sea con un gran D o una pequeña d, se ocupará de sí mismo, como siempre lo ha hecho. Todo lo que necesitamos hacer es cuidar lo que verdaderamente necesita ser cuidado, con ternura y con determinación. Y eso es todo.

¿Cómo se desarrollará todo esto? Ya sabes lo que viene. Demasiado temprano para decirlo.

