

MINDFULNESS EN ORIENTE Y EN OCCIDENTE

MINDFULNESS IN THE EAST AND IN THE WEST

M^a Dolores GIL MONTOYA*

Universidad de Almería

RESUMEN: El presente trabajo se propone profundizar en las raíces orientales de la filosofía y práctica de la Atención Plena o Mindfulness con el objetivo de comprender su repercusión y extensión en Occidente, así como su plena integración en el marco de la filosofía perenne. Para ello, nos ocuparemos de determinar los orígenes de Mindfulness en la tradición budista utilizando como fuente principal aquellos autores que han bebido directamente del *Canon Pali*, y en concreto, examinaremos el sermón denominado *Satipatthana Sutta* o *Sutra de los Fundamentos de la Atención*, considerado el corazón y el eje central de la *Doctrina de la Mente* de Buda. Este análisis, nos permitirá comprender mejor la importante repercusión de estas antiguas enseñanzas en la práctica y filosofía de Mindfulness tal y como está siendo propagado y extendido por Occidente.

PALABRAS CLAVE: Mindfulness, Atención Plena, Satipatthana Sutta, Meditación, Filosofía Perenne.

ABSTRACT: This paper tries to deepen in the oriental roots of the philosophy and practice of Mindfulness with the aim of understanding its repercussion and extension in the West, as well as its full integration within the framework of the perennial philosophy. To do this, we will establish the origins of Mindfulness in the Buddhist tradition using as main source those authors who have been influenced directly by the Pali Canon, and in particular, we will examine the sermon called the *Satipatthana Sutta* or the *Fundamentals of Attention*, which is considered the heart and the central axis of the *Buddha's Mind Doctrine*. This analysis will allow us to better understand the important repercussion of these ancient teachings in the practice and philosophy of Mindfulness as it is being propagated and extended by the West.

* Profesora Titular de Universidad, Cite III, Universidad de Almería, Ctra. de San Urbano s/n, 04120, dgil@ual.es

KEYWORDS: Mindfulness, Consciousness, Satipatthana Sutta, Meditation, Perennial Philosophy.

1. Introducción

Asistimos a un interés cada vez mayor por el desarrollo y el cultivo de una serie de actitudes y prácticas relacionadas con la consciencia, la mente, el autoco-nocimiento y, en general, las denominadas ciencias meditativas y contemplativas, en un momento en que nuestra cultura occidental está sedienta de una sabiduría que tiene que ver más con la necesidad de encontrar un sentido a nuestra existencia y a la vida misma.

Precisamente, el planteamiento de las grandes cuestiones existenciales sobre el sentido de la vida, del sufrimiento y la muerte, y sobre la consecución de la libertad interior y de una felicidad auténtica, han sido, desde sus orígenes, una de las funciones de la filosofía, tal y como nos recuerda Mónica Cavallé (2011: 12-15):

Los primeros filósofos sostenían que el conocimiento profundo de la realidad y de nosotros mismos era el cauce por el que el ser humano podía llegar a ser plenamente humano; que el sufrimiento, en todas sus formas, era, en último término, el fruto de la ignorancia (...). Esta filosofía, fiel a su sentido originario es, ante todo, una sabiduría de vida, un conocimiento indisoluble de la experiencia cotidiana y que la transforma de raíz, un camino de liberación interior. Más que como una doctrina o una serie de doctrinas teóricas autosuficientes, se constituye como un conjunto de indicaciones operativas, de instrucciones prácticas para adentrarnos en dicho camino.

Sin embargo, la filosofía fue progresivamente dejando de ser *arte de vida* para convertirse en una actividad estrictamente teórica o especulativa. En este mismo sentido se expresaba el lama de origen alemán Anagarika Govinda (1987: 199):

Cuanto más se aleja la filosofía de la experiencia humana, más se aliena respecto de la vida y se desplaza en un mundo estéril de conceptos abstractos. Esta tendencia de una intelectualización y una conceptualización progresivas es la que ahogó el interés por la filosofía en nuestra época, mientras que la psicología, con su énfasis sobre la experiencia humana, ocupó el lugar de la filosofía y, en parte, hasta de la religión.

Sin embargo, el espíritu de dicha filosofía originaria, que no disociaba «saber» y «ser», ha estado profundamente vivo, y lo sigue estando, en gran parte de las culturas orientales (Cavallé, 2011: 14); como lo ha estado, más genéricamente, en los místicos y sabios de todos los tiempos, lo que permite hablar de una *filosofía perenne*. Precisamente y gracias al más reciente encuentro entre el pensamiento oriental y occidental que se viene produciendo desde mediados del siglo XX, la filosofía oriental ha tomado especial relevancia en la sociedad occidental. Buena muestra de ello es el interés creciente por parte de filósofos, historiadores de las religiones, psicólogos y científicos (físicos, matemáticos) entre otros, por dicha filosofía. Como consecuencia de este acercamiento a las sabidurías orientales, se ha generado un importante movimiento filosófico que retoma la expresión clásica *philosophia perennis*¹ otorgándole un nuevo sentido. Para el célebre escritor británico Aldous Huxley (1947: 6), se trata de una enseñanza universal, un foco de sabiduría inmemorial, que siempre y en todas partes adopta las mismas características básicas, referente a la naturaleza del hombre y de la realidad última, y que se esconde en el núcleo mismo de las grandes tradiciones espirituales. En este mismo sentido, Von Glasenapp (1977: 451), una de las figuras más relevantes de los estudios orientales, indica que “se puede señalar todo tipo de concordancias en la literatura filosófica de todos los pueblos y épocas, ya que la mente humana en todas partes produce ideas similares”².

¹ El término *philosophia perennis*, atribuido por A. Huxley a G. W. Leibniz (s. XVIII), según una opinión muy extendida, se remontaría realmente a la obra de Agostino Steuco, *De Perenni Philosophia* (1540), que entronca con los intentos de neoplatónicos renacentistas como Ficino o Pico della Mirandola, de encontrar acuerdo en la discordancia y unidad en la multiplicidad. La expresión, usada con diferentes matices de significado en muy diversas escuelas filosóficas de Occidente y de Oriente, adquiere un renovado interés en el s. XX (Schmitt, 1966).

² Ver también Wilber, 2014.

Dentro de este movimiento que postula la realidad de una *filosofía perenne* está teniendo especial relevancia la práctica y la enseñanza de Mindfulness o Atención Plena, no solo en el ámbito académico sino también fuera de él. Mantenemos la palabra inglesa “Mindfulness” en tanto no tiene una traducción exacta en castellano, aunque ha sido vertida por “Atención Plena” o “Consciencia Plena”.

En este sentido, y dentro del actual re-encuentro de la filosofía oriental y occidental, presentamos en este trabajo una investigación en la práctica y filosofía de Mindfulness, que ha ido de la mano de un profundo camino de autoconocimiento en el marco de la *sabiduría perenne* no-dual. En primer lugar nos acercamos a los orígenes de Mindfulness en la tradición budista utilizando como fuente de investigación principal aquellos autores que han bebido directamente del *Canon Pali*, la colección completa más antigua de textos budistas que ha sobrevivido, para pasar a continuación a examinar su expansión y repercusión en los más diversos ámbitos y sectores de nuestras sociedades actuales, señalando especialmente su carácter en el marco de la sabiduría no-dual, algo que parece haberse pasado por alto en algunas de las versiones más comerciales y psicoterapéuticas propagadas en Occidente. Usaremos el término Mindfulness en mayúsculas, para indicar que es un término vivo que puede señalar una gran variedad de significados, prácticas y experiencias, no sólo dentro del budismo sino en su uso contemporáneo.

2. Mindfulness en Oriente

Mindfulness no es un descubrimiento reciente, sino milenario, aunque vivamos ahora uno de sus momentos de mayor expansión y desarrollo en el mundo occidental. Remontemos unos 2700 años para situarnos en el comienzo de una práctica filosófica y religiosa ampliamente extendida en Oriente, el Budismo, en la que, lo que hoy llamamos Mindfulness o Atención Plena, ha sido una de sus piedras angulares. Algunos autores, entre los que destaca Vicente Simón, considerado uno de los pioneros en la expansión de Mindfulness en España, señalan que el inicio de esta práctica podría ser anterior incluso al Buda Shakyamuni (Siddharta Gautama), situándonos en la tradición tibetana del Bön³, unos 17000 años

³ Cfr. Reynolds, John M. (2005). *The Oral Tradition from Zhang-Zhung*. Katmandú: Vajra Publications (Citado en Simón, 2007: 7).

a. C.; incluso, aunque no existan pruebas de ello, señala Simón (2007: 7), es muy probable que alguna forma de Mindfulness fuera practicada desde mucho antes.

A fin de centrar correctamente Mindfulness en su contexto original, y aunque no es objeto de este trabajo profundizar en las enseñanzas budistas, sí parece oportuno examinar algunos elementos clave de dicha tradición.

2.1. La Enseñanza de Buda

El budismo está considerado tanto una doctrina religiosa, como una filosófica, una psicología o incluso un sistema de vida, y se desarrolló a partir de las enseñanzas difundidas por Siddhartha Gautama, alrededor del siglo V a. C. en el noreste de la India, desde donde se extendió a gran parte del Este de Asia. El lama Anagarika Govinda enmarca el budismo en estos términos: “Como experiencia y forma de realización práctica es una religión, como la elaboración intelectual de esta experiencia, una filosofía, y como el resultado de la auto-observación y el análisis sistemático, una psicología” (Govinda, 1992: 60).

El budismo presenta una gran variedad en sus filosofías, técnicas de meditación, estructuras institucionales, roles políticos, expresiones culturales y otras numerosas características; y se ha desarrollado en ámbitos culturales tan divergentes como India, Sri Lanka, Vietnam, Nepal, Tibet, Corea, China, Japón, o Estados Unidos de América (Dunne, 2011). De hecho, el budismo ha sido descrito también como un fenómeno transcultural, como una filosofía de vida o un método de transformación y es precisamente este carácter más universalista, afín a la *filosofía perenne*, el que nos interesa desde el punto de vista de esta investigación y el que ha hecho posible que desde el siglo pasado se haya extendido también por el resto del mundo.

Las enseñanzas de Siddhartha Gautama se transmitieron de manera oral hasta la primera compilación escrita del budismo, llamada el *Canon Pali* o *Tipitaka* (*Tripitaka* en sánscrito), colección de los antiguos textos budistas escritos en pali (el idioma de Buda), que constituyen el cuerpo doctrinal y fundacional del budismo *Theravada*. Buda ofreció sus enseñanzas, llamadas el *Dhamma* (en pali) y *Dharma* (en sánscrito), no tanto como un conjunto de doctrinas que exigían fe, sino como un cuerpo de principios y prácticas orientadas al apoyo de los seres humanos en su búsqueda de la felicidad y libertad espiritual (Bodhi, 2011: 20).

La enseñanza del Buda está resumida en las *Cuatro Nobles Verdades*⁴, considerada el corazón de la doctrina budista. En su núcleo encontramos un sistema de entrenamiento mental que lleva a la comprensión profunda y a la superación del sufrimiento, denominada *Satipatthana Sutta* (pali) o *Fundamentos de la Atención*. Mindfulness es considerado el eje central en la práctica de *Satipatthana*.

2.2. La Doctrina de la Mente en las Enseñanzas de Buda

Uno de los aspectos más persuasivos de la expansiva y duradera tradición budista es el sofisticado modelo de la mente presentado en los *Nikayas* (*Suttas* del *Canon Pali*), sistematizado en la literatura pali del *Abhidhamma*.

En la doctrina budista, tal y como señala Nyanaponika Thera⁵ (Nyanaponika, 1962: 25), “la mente es el punto de partida, el punto focal y a la vez, [en tanto que] mente liberada y pura, es el punto culminante”. De hecho, uno de los textos budistas más populares, el *Dhammapada* comienza así: “La mente precede a todo lo conocible, la mente lo gobierna y lo crea”. En el budismo *Mahayana* se dice: “Si la mente es comprendida, todas las cosas son comprendidas” (*Ratnamegha Sutta*). De ahí que el mensaje de Buda consista precisamente en el conocimiento y comprensión profunda de la naturaleza de la mente, ya que esta es la fuente de toda experiencia.

Este mensaje proclamaría un cambio de dirección de nuestra *atención* desde lo externo hacia lo interno, ya que todo cambio exterior sería sólo el reflejo de un cambio interior. En este sentido, la *atención* es considerada el corazón y el eje central de la *Doctrina de la Mente* de Buda, expresada y resumida a lo largo del Sermón de Buda denominado *Satipatthana Sutta* con la amonestación: «¡Estad atentos!» (Nyanaponika, 1962: 25-27).

⁴ Para una explicación más amplia, cfr. Rahula, 2002.

⁵ Considerado el primer escritor occidental sobre budismo que exploró la práctica de Mindfulness extensamente, tanto en su influyente libro titulado *El corazón de la meditación budista* (1962), como en su tratado *El poder del Mindfulness* (1968).

2.3. El camino de la Atención o *Satipatthana Sutta*

El Sutra de la Atención o *Satipatthana Sutta* es considerado el texto cumbre de la escuela *Theravada* y contiene la práctica de la Atención Plena o Mindfulness como vía de encuentro con la Realidad (*Nibbana*). El *Samyutta-Nikaya* ha sido la colección de sermones (*Pitaka Sutta*) del *Canon Pali* que ha proporcionado la fuente más rica de textos sobre el *Satipatthana*. El sermón original del Buda sobre los *Fundamentos de la Atención (Satipatthana Sutta)* aparece dos veces en las escrituras budistas (Nyanaponika, 1962: 17); una como el décimo Sermón de la *Colección de Sermones medios (Majjhima Nikaya)* y otra como el vigésimosegundo de la *Colección de Sermones Largos (Digha Nikaya)* titulado *Maha-Satipatthana Sutta*, llamado, el *Gran Sermón*. “Ambos textos constituyen una explicación general de la forma de meditación Theravada enfocada al desarrollo de la atención consciente en el cuerpo, las sensaciones, la mente y los objetos mentales” (Román, 2002: 194).

El verdadero espíritu del *Satipatthana*, así como de la doctrina budista, es la liberación final del sufrimiento (*dukkha*). El sufrimiento es la experiencia común a la humanidad (*Primera Noble Verdad*), por lo tanto, su liberación es la meta más elevada de las enseñanzas de Buda (*Nibbana*). Para Bikkhu Bodhi⁶ (2011: 21), Buda le dio a la práctica de la Atención Plena (*samma sati*) una particular prominencia al incluir la *Recta Atención* como el séptimo factor en el *Noble Sendero Óctuple*⁷ (*Cuarta Noble Verdad*), y como el primer elemento de los *Siete Factores de la Iluminación*, ya que se considera fundamental para el desarrollo del resto de factores.

2.3.1 Significado de *SATI-PATTHANA*

Según diferentes autores, (Bodhi, 2011; Gethin, 2011), parece haber sido T. W. Rhys Davids, fundador de la *Pali Text Society*, en su traducción de 1910, del

⁶ Uno de los monjes budistas occidentales más representativos de la tradición Theravada, junto a Nyanaponika Thera.

⁷ Este es el Camino del Medio que “proporciona la visión, proporciona el conocimiento y conduce a la paz, al conocimiento directo, a la iluminación, al Nibbana [...]” (citado en Román, 2002:166).

Mahasatipatthana Sutta,⁸ quien vertió por primera vez el término técnico budista *sati* (pali) o *smṛti* (sánscrito) por la palabra inglesa Mindfulness.

En pali, la lengua de Buda, ‘*sati-patthana*’ está compuesto de dos palabras, la palabra ‘*sati*’ tenía originalmente el sentido de ‘recuerdo’. En la mayor parte de los casos se refiere a «recordar traer la atención al presente» y, como término general, conlleva el significado de «atención» o «consciencia», y más concretamente, según Nyanaponika (1962: 17), un tipo de atención, de lo que en el sentido de la doctrina budista, “es bueno, útil o justo (*kusala*)”.

Por otro lado, la segunda parte de la palabra, ‘*patthana*’, representa a ‘*upatthāna*’, literalmente ‘acercar’ (a la mente de uno), es decir, ‘tener presente’, ‘permanecer consciente’, ‘establecer’ (Román, 2002: 192-194). En este sentido, el vocablo *Satipatthana* se puede entender como «mantener presente la atención» y concretamente, Nyanaponika (1962: 17), traduce la palabra completa como la «Presencia de la Atención». En este mismo sentido, Bodhi (2011: 19) señala que Mindfulness es en sí mismo un acto de «establecimiento de la Presencia». También se le ha caracterizado como «Consciencia lúcida».

Nyanaponika Thera parece haber sido el primer autor que identificó de manera más clara el *Satipatthana* o *Recta Atención* como “el corazón de la meditación budista” y ofrece una descripción de Mindfulness que está influenciada por su comprensión de la explicación técnica del proceso de percepción (*cittavithi*) que se encuentra en el desarrollado pensamiento sistemático del *Theravada* (*Abhidhamma*) según el cual el modo de nuestra atención inicial a los objetos de nuestra percepción es la semilla de la Atención Plena (Nyanaponika, 1962: 34). Y esta sería la razón, según Nyanaponika, por la que, desde la tradición budista, se desarrolla toda una práctica de entrenamiento sistemático de la mente, para seguir progresando en el desarrollo gradual de la *atención*, entrando en el verdadero dominio de la *Recta Atención* (*sammā-sati*). En este sentido, Nyanaponika (1962: 29), aclara que se llama «recta» porque mantiene a la mente libre de influencias engañosas y porque es la base fundamental de la *Recta* o *Clara Comprensión* que permite ver todos los fenómenos como impermanentes (*anicca*), sometidos al sufrimiento (*dukkha*) y exentos de identidad o ego (*anatta*), al producir una creciente claridad e intensidad de la consciencia y presentar una imagen de la realidad que va depurándose incesantemente de cualquier falsificación. En este sentido, se dice que la *Atención Pura* es la puerta a la *Clara Comprensión*.

⁸ *Dialogues of the Buddha*, vol 2. Londres: Henry Frowde.

En los discursos del Buda, tal y como se preservaron en los *Pali Nikayas* (*Satipatthana Sutta*, *Majjhima Nikaya*, *Sutta* n° 10), la *Recta Atención*, es definida de manera sistemática por medio de una fórmula fija en este sentido:

Monjes, el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del Nibbana, es éste: Los Cuatro Fundamentos de la Atención. ¿Cuáles son esos cuatro?

He aquí un monje que vive practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones..., practicando la contemplación de la mente en la mente..., practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo.⁹

En esta declaración el Buda indica que la meta de la práctica es la erradicación del sufrimiento y el logro del *Nibbana*, un estado de goce y de paz trascendente. Y el método para alcanzarlo son las *Cuatro Satipatthanas*.

2.3.2 Las Cuatro Satipatthanas en la práctica de la meditación

Buda insistía en la necesidad de entrenar la *Recta Atención* y sabía que era todopoderosa en cualquier lugar y circunstancia. Este entrenamiento se basa en cuatro objetos: el cuerpo, las sensaciones, el estado de la mente en un momento dado y el contenido de la mente en un momento dado. Estas son las *Cuatro Contemplaciones* (*anupasnassaná*) del entrenamiento de la Atención o *Sati*, caracterizados, según Bodhi, por una postura de observación y vigilancia respecto a la propia experiencia (2011: 25). Es decir, el practicante cultivará la *Recta Atención*

⁹ La cita combina las traducciones de Almudena Haurie en: Calle, 1993: 27-28; Nyanaponika, 1962: 121.

tanto en la práctica meditativa sistemática de las *Cuatro Satipatthanas*, como en su experiencia cotidiana. De hecho, la meditación¹⁰ es la práctica budista por excelencia y es considerada una actividad viva, básicamente experiencial, que no puede ser enseñada como una actitud meramente teórica. Hay muchas y variadas técnicas de meditación budista dependiendo de cada tradición y escuela, pero en el núcleo central de toda meditación hay una observación tranquila y atenta, esto es, una auto-atención tanto de los propios procesos mentales como de los fenómenos de la vida. El término «meditación» o *bhavana* (en pali) significa ‘cultivo de la mente’, y en tanto que puesta en práctica de los tres últimos factores del *Noble Óctuple Sendero* (*Recto Esfuerzo, Recta Atención, Recta Concentración*) designaría la disciplina del Espíritu, que tiene por objeto corregir la percepción incorrecta de la realidad (Román, 2002: 149).

3. Mindfulness en Occidente

En los últimos 50 años, estamos siendo testigos del progresivo interés por parte de las ciencias, principalmente la medicina, la neurobiología y la neuropsicología, en abordar el estudio de la consciencia y la meditación, a través de una metodología científica (Ricard & Singer, 2018). De hecho, actualmente Mindfulness representa una verdadera revolución en el ámbito científico. La atención que las neurociencias prestan a Mindfulness está aumentando de manera exponencial, tal como lo atestigua el creciente número de publicaciones existentes sobre el tema (cfr. Sánchez & Vicente, 2016), que, a día de hoy, se cuentan ya por millares, dando a conocer estudios científicos que avalan la eficacia de Mindfulness. En la actualidad, esta filosofía de vida y esta práctica milenaria está siendo acogida e integrada en los más distintos ámbitos, como el clínico, el familiar, el deportivo, el empresarial, o el penitenciario, entre otros muchos. Y en particular, uno de los contextos, donde más exitosamente se está empleando es en el ámbito educativo, tanto con el profesorado, para reducir el estrés docente y mejorar el bienestar y la satisfacción personal y profesional, como con el alumnado, para aumentar su nivel de atención en la era de las distracciones, y reducir la agresividad y la violencia, así como generar actitudes hacia la inclusión,

¹⁰ En un sentido más general, «meditación» remite a una muy amplia y diversa “colección de prácticas, métodos, entrenamientos, habilidades, destrezas y ejercicios” tanto en las tradiciones espirituales de Oriente como de Occidente, que constituyen un rico “campo de práctica, experiencia y estudio” (Román, 2016a: 182).

la cooperación, la tolerancia, la empatía y la compasión (Mañas, Franco, Gil Montoya, *et al.*, 2014).

Por otro lado, el entusiasmo que Mindfulness ha despertado en la sociedad en general, y en la ciencia en particular, ha tenido como consecuencia la proliferación de definiciones, aproximaciones operacionales e investigaciones que tienen el propósito de medir la Atención Plena como rasgo. Sin embargo, según señalan autores y expertos como George Dreyfus (2011), Bhikkhu Bodhi (2011) o Paul Grossman (2008) entre otros, los actuales intentos por caracterizar Mindfulness, medirlo y conceptualizarlo, parecen poner de manifiesto ciertas vulnerabilidades que pueden conducir a desnaturalizar, distorsionar o diluir el constructo budista relacionado con Mindfulness, especialmente en escenarios clínicos y en laboratorios, a menos que ellos mismos hayan experimentado el *Dharma* profundamente, en primera persona, a través de su propia práctica personal (Grossman & Van Dam, 2011). De hecho, la expansión de Mindfulness ha provocado una respuesta ambivalente dentro del budismo. Mientras unos aplauden su aplicación en diferentes campos, otros reaccionan con escepticismo o con sonadas denuncias, especialmente cuando es usado como una mera terapia o un producto del marketing (el llamado *Mc-Mindfulness*¹¹).

Esta preocupación creciente por que los científicos que investigan las prácticas contemplativas orientales estén explicando su eficacia de manera reduccionista, guiados principalmente por premisas materialistas o bien sobre una base exclusivamente neurofisiológica (Bodhi, 2011: 35) está incentivando en la actualidad un diálogo cada vez más directo entre disciplinas que normalmente no se comunicaban, a través de la puesta en marcha de diferentes foros de encuentro. Se pretende así promover una investigación introspectiva entre, por un lado, aquellos implicados en lo que se ha denominado «la experiencia en primera persona» y, por otro, «la perspectiva de tercera persona», adoptada por los científicos que estudian aspectos de la experiencia humana desde un punto de vista más tradicional (Varela & Shear, 1999).

Por otro lado, según Bodhi (2011: 35), hay un peligro real de que los desafíos *contemplativos* sean reducidos a una cuestión de obtener habilidad en ciertas

¹¹ R. Purser y D. Loy critican cómo la famosa *Revolución Mindfulness* parece ofrecer una panacea universal para resolver casi todas las áreas de preocupación diaria. Fuente: https://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcMindfulness_b_3519289.html

técnicas prescindiendo de cualidades como la Bondad Amorosa, la Compasión, la Confianza o el Altruismo, entre otras, que forman parte sustancial e inseparable de Mindfulness. En esta misma línea, son también muchos los expertos que han planteado el problema de separar la Atención Plena (Mindfulness) de la *Compasión* (*karuna*) y la *Bondad Amorosa* (*metta*). Maestros budistas como Ajahn Brahm (2015) señalan que estas actitudes trabajan mucho mejor juntas. También Thupten Jinpa (2015), monje budista y traductor principal del Dalai Lama, señala que «Mindfulness en sí mismo no es suficiente» y que el cultivo de la compasión sería “el siguiente paso después de cultivar Mindfulness”. Y en este mismo sentido se expresa en su libro *En defensa del altruismo*, uno de los más destacados representantes del diálogo Oriente-Occidente, además de asesor personal del Dalai Lama, Matthieu Ricard (2016: 28).

Trataremos en la sección siguiente de introducirnos en el origen del Mindfulness en Occidente, así como en algunas de sus variadas definiciones y perspectivas.

3.1. Origen de Mindfulness en Occidente

¿Cómo llega, entonces, esta milenaria filosofía de Oriente a ser tan bien acogida y adoptada por Occidente? Haciendo un poco de historia, se sabe con certeza que estudiosos griegos ya mantuvieron contactos con pensadores indios con ocasión de la campaña del emperador macedonio Alejandro Magno (356-323 a.C.) en India. De hecho, algunos investigadores han llegado a concretar un sinfín de analogías y líneas de convergencia entre las concepciones de Tales, Pitágoras, Anaxágoras, Anaximandro, Anaxímenes, Heráclito, Parménides, Empédocles, Demócrito, Platón, Plotino, entre otros, y algunas concepciones de los sabios del subcontinente indio (Román, 2008: 241-244). Sin embargo, será a finales del siglo XVIII, con la traducción de los grandes textos orientales al inglés, cuando comience a despertarse un vivo interés por los tesoros literarios, religiosos y filosóficos de la India.

En 1875 un grupo de aristócratas europeos y norteamericanos forma en Madrás, la Sociedad Teosófica con el propósito de explorar y divulgar esos antiguos conocimientos (Badino, 2015: 9-10). Jiddu Krishnamurti, figura destacada de ese movimiento, que él posteriormente abandona por no sentirse identificado con sus principios, describió en detalle la práctica de la atención pura en varios

de sus libros¹². Por otro lado, una figura tan relevante en Occidente como el psiquiatra suizo Carl G. Jung, consiguió integrar en su obra tanto la psicología profunda como la espiritualidad, nutriéndose de las prácticas contemplativas del continente asiático, especialmente tras su visita a uno de los grandes sabios indios del s. XX, Sri Ramana Maharshi. Pero quizás uno de los hechos más decisivos en la expansión del budismo fue la invasión china del Tibet en 1951, que provocó el exilio de miles de monjes budistas tibetanos, que extenderán así las prácticas meditativas en Occidente.

En la década de 1960, jóvenes inspirados por la lectura de obras como *Siddhartha*, de Herman Hesse (1922), por los viajes a India de Los Beatles y otros buscadores espirituales que habían oído hablar de maestros y sabios indios, como el mencionado Ramana Maharshi, Nisargadatta o Krishnamurti, entre otros, se volcaron ávidamente en la búsqueda de experiencias místicas y enseñanzas en el budismo, el hinduismo, el Tantra y el Tao. Es, por esos años, que la meditación, el yoga, el Tai-Chi, el Chi-Kung y otras disciplinas hicieron su desembarco en Occidente (Badino, 2015: 10).

En 1979, el biólogo molecular Jon Kabat-Zinn (2011: 286-287), practicante de yoga y meditación *Zen*, se propuso investigar los posibles beneficios de las prácticas meditativas para conocer la mente y aliviar el estrés, en un contexto clínico. Desarrolló entonces un programa de reducción del estrés de ocho semanas de duración, basado en prácticas contemplativas, pero despojado de creencias religiosas y culturales. Lo llamó programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (*Mindfulness Based Stress Reduction* o *MBSR*) y dio origen a la Clínica de Reducción de Estrés, fundada en 1979, dentro del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Este programa comenzó paulatinamente a implementarse en más de 200 centros médicos de EE.UU. y Europa, extendiéndose más allá del ámbito terapéutico. En los años siguientes, Kabat-Zinn entrenó en *MBSR* a presidentes de empresas, jueces, clérigos, atletas olímpicos y miembros del Congreso de Estados Unidos (Badino, 2015: 11).

En 1984, se inician una serie de encuentros entre Tenzin Gyatso, el decimocuarto Dalai Lama y el neurocientífico Francisco Varela, a los que se unió el empresario Adam Engle, que daría lugar en 1990 al nacimiento del Instituto

¹² *The First and Last Freedom* (1954); *The flame of Attention* (1985).

*Mind & Life*¹³, una organización dedicada a investigar la intersección entre las neurociencias y el budismo. Bajo su tutela se organizaron encuentros cumbre sobre tópicos como el cerebro y las emociones, la compasión y el altruismo, la neuroplasticidad y la naturaleza última de la Consciencia y la Realidad (Badino, 2015: 11).

Como signo de esta meteórica ascensión de Mindfulness cabe señalar el hecho de que en 2014, la revista *TIME*¹⁴ dedicaba su tema de portada a «*La Revolución Mindfulness*» y analizaba cómo mantener la atención en nuestro actual mundo multitarea y altamente estresante, en el que contamos con múltiples y constantes distracciones e interrupciones.

Para muchos expertos, Jon Kabat-Zinn, considerado el padre de Mindfulness en Occidente, tuvo la habilidad y sabiduría de traducir los conceptos budistas tradicionales así como otras prácticas orientales a un lenguaje moderno y cotidiano, de modo que resultasen accesibles en Occidente (Maex, 2011). De hecho, Kabat-Zinn, consiguió transmitir, tanto a audiencias médicas como al público en general, los orígenes y esencia de esta enseñanza de una manera sencilla y adaptada a la vida occidental, llegando a sugerir una sorprendente independencia respecto del budismo en sentido estricto, a fin de destacar su carácter transcultural y universal (2011: 283):

Buda mismo no era un budista; la palabra Buda hace referencia a alguien que ha despertado y el Mindfulness tiene muy poca relación con el budismo por se, y todo que ver con el despertar, la compasión y la sabiduría. Estas son cualidades universales del ser humano, señaladas por la palabra Dharma.

En este sentido, Kabat-Zinn (2011: 284) señala que Mindfulness no es una técnica cognitiva-conductual más, que pueda ser reducida a un cambio de paradigma comportamental, sino una manera de *ser* y una manera de *ver* que tiene profundas implicaciones a la hora de entender la naturaleza de nuestras mentes para vivir una vida con sentido:

¹³ Este centro cuenta actualmente entre sus miembros con miles de científicos, educadores, psicólogos, filósofos, antropólogos, lingüistas, y meditadores, que se reúnen anualmente en multitudinarias conferencias, y hacen proyectos juntos por todo el mundo, entre los que podemos citar: R. J. Davidson, D. Goleman, J. Kabat-Zinn, M. Ricard, B. M. Shapiro, B. A. Wallace, T. Jinpa, J. D. Dunne, entre muchos otros.

¹⁴ En línea: <http://time.com/1556/the-mindful-revolution/>

Es básicamente, como Francisco Varela denominó, una experiencia en primera persona. Sólo a través de la experiencia, se reconocen nuevas maneras potencialmente sanadoras, transformadoras, compasivas y sabias. Por supuesto, en última instancia no hay un adentro y no hay un afuera, sólo un mundo sin costuras, despierto y consciente.

Jon Kabat-Zinn (2011) defiende esta universalidad de la enseñanza en consonancia con la *filosofía perenne* y siempre estuvo más interesado en citar los diversos y variados orígenes del programa *MBSR* situados en diferentes tradiciones contemplativas, que en proponer una definición concisa y definitiva, y, cuando lo hacía, ofrecía definiciones funcionales y operativas, cuyo objetivo no consistía en afirmar un acuerdo con el *Abhidharma* o cualquier otra enseñanza clásica, que lo limitara al estado mental del que “conoce o recuerda”. Su entrenamiento en budismo *Zen*, le llevaba a enfatizar sistemáticamente la consciencia no-dual que trasciende la división sujeto-objeto, relacionada con la perspectiva innatista a la que hace referencia John Dunne (2011: 71-88), y en la que explora algunas de las características de la Atención Plena en el contexto de los estilos no-duales. Este enfoque en la consciencia no-dual aparece también en la obra de Nyanaponika Thera, la cual tuvo una enorme influencia en la práctica y enseñanzas de Jon Kabat-Zinn (2011: 291).

De hecho, los primeros artículos sobre *MBSR*, no solamente citaban las raíces *Theravada* de Mindfulness, sino también las raíces en el *Mahayana*, la tradición *Soto Zen* y la tradición *Rinzai Zen*, además de los linajes de las primeras corrientes china y coreana, así como ciertas corrientes de la tradición yóguica, incluido el *Vedanta Advaita*, y en particular las enseñanzas de Nisargadatta Maharaj, Ramana Maharshi y Jiddu Krishnamurti (Kabat-Zinn, 2011: 289). Esta variedad de fuentes da testimonio del origen de Mindfulness en diferentes manifestaciones de la sabiduría perenne, cuya intuición central es la no-dualidad. De hecho, la no-dualidad es una pieza clave en la organización del pensamiento de la escuela *Vedanta Advaita*, del budismo *Madhamaka* y *Yogachara* y de ciertas corrientes del Taoísmo (Román, 2016b: 36).

La práctica de Mindfulness se propone, por tanto, ser una invitación para que las personas adquieran un compromiso con el desarrollo de su plena consciencia, el cual, en última instancia, estará determinado por su anhelo profundo de auto-conocimiento y libertad interior. De hecho, Kabat-Zinn (2016) apunta

que tiene que ver con preguntas tales como: ¿Quién soy?¹⁵, o ¿cómo puedo tener una vida más feliz y plena? Y añade (2011: 293):

Podríamos decir que si Mindfulness o la Consciencia Plena o presente, no se convierte de alguna manera en nuestro modo de funcionamiento por defecto, entonces, con certeza, lo opuesto, la falta de consciencia, o falta de atención retendrá su papel. El resultado inevitable es quedar atrapado, en muchos momentos, en un modo de piloto automático, reactivo y robótico, que tiene el potencial de consumir fácilmente y colorear nuestra vida y casi todas nuestras relaciones. Esta mayor consciencia incluye, por supuesto nuestra interconectividad intrínseca como seres, y por ello la posibilidad de una mayor compasión espontánea hacia los otros y hacia nosotros mismos.

3.2. Aproximación y elementos clave del Mindfulness

Tanto en el entorno de los expertos budistas como de los científicos occidentales existe una manifiesta falta de acuerdo acerca de una definición específica de Mindfulness (Dreyfus 2011; Gethin 1998; Grossman 2008, Dunne 2011).

Jon Kabat-Zinn señala que, para definir Mindfulness, lo que se requiere realmente es un énfasis instrumental y funcional respecto a lo que está involucrado en el gesto de la *atención*. Por tanto, la mayor parte del tiempo ha elegido describirlo insistiendo en su aspecto práctico y vivencial como: “el arte de vivir conscientemente” (2010: 20). De hecho, no aparece ninguna definición de Mindfulness en su primer libro más popular, *Full catastrophe living* (1990) sino que todo el libro en sí es una aproximación a Mindfulness. Y, sin embargo, quizá la definición más frecuentemente citada, caracterizada por su operatividad, sea la del propio Jon Kabat-Zinn, presente en su famoso libro *Wherever you go there you are*: “Mindfulness significa prestar atención de un modo particular: intencionalmente, en el momento presente y de modo no enjuiciador” (1994: 4). Aclara el autor que ese marcado énfasis en la consciencia no enjuiciadora, no se refiere tanto a un estado sin juicios, sino a ser conscientes de todos los juicios que surgen momento a momento y las sensaciones que producen, asumiendo una postura de testigos imparciales de la propia experiencia. Este *reconocimiento*

¹⁵ Da nombre a la famosa obra y enseñanza de Sri Ramana Maharshi sobre la auto-indagación: *¿Quién soy yo?* (*Nan Yar?* 1901), la cual tiene su base en la auto-atención.

o *darse cuenta* abriría una brecha en la des-identificación de dichos juicios y por tanto, sería el principio de la liberación de la reacción automática (2011: 291).

Kabat-Zinn señala como componentes básicos de la práctica el compromiso y la actitud. Este compromiso a su vez implicaría responsabilidad personal, autodisciplina, honestidad, humildad e intencionalidad durante la práctica. Así mismo señala las siguientes actitudes básicas: el no-juicio, la paciencia, la mente de principiante, la confianza, el no-esfuerzo, la aceptación, el soltar o dejar ir, así como la bondad amorosa y la compasión (2004: 67-75).

Para Thich Naht Hanh (1975: 11), considerado uno de los monjes budistas que más ha difundido Mindfulness en Occidente y, cuyo famoso libro *The Miracle of Mindfulness* tuvo para Kabat-Zinn una influencia decisiva en su apreciación del *Dharma*, Mindfulness consistiría en “mantener viva la consciencia en la realidad del presente”.

Quizá una de las aproximaciones más sencillas y a la vez más profundas a la esencia de Mindfulness sea la llevada a cabo por Guy Armstrong¹⁶ (citado por Simón, 2011: 27), quien señala que Mindfulness es “saber lo que estás experimentando mientras lo estás experimentando”. En realidad, como señala Vicente Simón (2007: 7-8), Mindfulness es, en sí mismo, algo muy simple y familiar, algo que todos nosotros hemos experimentado en numerosas ocasiones de nuestra vida cotidiana. Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando Mindfulness. Lo que sucede, explica Simón, es que habitualmente nuestra mente se encuentra vagando sin orientación alguna, saltando de unas imágenes a otras, de unos pensamientos a otros. Así que, según este autor, el primer efecto de la práctica de Mindfulness es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente. Esta, a su vez, trae consigo serenidad y calma mental (*samatha*). Y el cultivo de la serenidad conduce a un aumento de la comprensión de la realidad tanto externa como interna (*clara comprensión o sampajañña*), la cual nos aproxima a percibir la realidad tal como es (*vipassana* o *visión profunda*). En este sentido, Simón (2007: 7) define Mindfulness como “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”.

¹⁶ Armstrong, G. (2008). *Talk at the Mind and Life Institute Scientist's Retreat*, Insight Meditation Society, Barre, MA.

En última instancia, y según apuntan diferentes autores, entre los que destaca Henepola Gunaratana (2012), el significado de Mindfulness no podría expresarse a través de palabras, sino que sería necesario vivenciarlo; en tanto que, como se decía más arriba, estaríamos hablando de la “consciencia de la experiencia presente” (Germer, 2005: 7), algo que se aprehende sintiéndolo, siéndolo. En este mismo sentido, Shapiro y Carlson¹⁷ (citado en Sánchez & Vicente, 2016: 42) ven Mindfulness como un proceso experiencial, de tal manera que consideran que cualquier intento de escribir sobre la Atención Plena desde un enfoque académico y conceptual, distaría mucho de su propia naturaleza. Las palabras sólo servirían como indicadores o rótulos que apuntan en una dirección determinada. Lo importante, como señala Simón, no serían los conceptos, sino la experiencia de aquello hacia lo que los conceptos apuntan. Las palabras serían solo un medio que nos facilita el acceso a la experiencia, pero esta tendría que ser vivida por cada uno en la intimidad de su propia mente (cfr. Simón, 2011: 54).

4. Conclusiones

El actual encuentro y el interés de las ciencias occidentales por los beneficios de las prácticas meditativas y las *ciencias contemplativas* de Oriente apuntan a una nueva visión más integradora de la ciencia, la filosofía y la espiritualidad, que dejaría atrás las luchas y las demarcaciones excluyentes entre ciencia y religión, hacia una re-unificación que volvería a conectar con la *filosofía perenne* de todos los tiempos. Es en este marco de la *sabiduría perenne* donde Mindfulness puede ser entendido, no solo como filosofía de vida, sino además como punto de encuentro entre Oriente y Occidente. Diferentes autores, tanto en el ámbito de la filosofía budista como fuera de él, plantean la práctica de Mindfulness como una puerta que llevaría a una nueva manera de vivir y percibir, un modo al que Kabat-Zinn (1990) se ha referido como *Ser*.

En la tradición budista, el *Satipatthana* se cultiva como una herramienta de introspección para observar y constatar cómo la mente genera sufrimiento e insatisfacción y cómo mediante el compromiso y la práctica perseverante de la

¹⁷ Shapiro, Shauna L. & Carlson, Linda E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. American Psychological Association.

atención y la *clara comprensión* se revela una *sabiduría* y una *visión* profunda de la realidad, de nosotros mismos y de todo lo que nos rodea.

Al mismo tiempo, se ha de tomar en serio la advertencia de muchos expertos que alertan de que el cultivo de Mindfulness tal y como se está popularizando en Occidente, es decir, desde una perspectiva meramente instrumental, dejando los aspectos humanos y relacionales en un tercer plano, para simplemente hablar de mejora de la concentración y por ende de la productividad, podría llevar a perder de vista el objetivo principal que tradicionalmente han tenido estas prácticas: una vida plena y consciente.

Este trabajo pretende recuperar el enfoque y el cultivo genuinos de Mindfulness: como una práctica clave para el desarrollo del autoconocimiento y, en consecuencia, para la superación del sufrimiento o *dukkha*, e indisoluble de la práctica de la *Compasión* y de la *Bondad plena*.

Agradecimientos

Agradezco a José María Muñoz Terrón, Mónica Cavallé y Vicente Simón, sus valiosos comentarios en la revisión de este artículo.

Bibliografía

- BADINO, C. (2015). *Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz*. Barcelona: Ed. Grijalbo.
- BODHI, B. (2011). "What does mindfulness really mean? A canonical perspective". *Contemporary Buddhism*, vol 12, nº 1, pp. 19-39.
- BRAHM, A. (2016). *Kindfulness*. Ed. Wisdom Publications.
- CALLE, R. (1993). *Sutras de la Atención y del Diamante*. Madrid: Edaf. 4^a edición [reimpresión], 2001. Traducción de "El Sutra de los Fundamentos de la Atención" pp. 25-53, de Almudena Haurie.
- CAVALLÉ, M. (2011). *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*. Barcelona: Kairós.
- DREYFUS, G. (2011). "Is Mindfulness present-centred a non-judgmental? A discussion of the cognitive dimension of Mindfulness". *Contemporary Buddhism*, vol 12, nº 1, pp. 41-54.
- DUNNE, J. (2011). "Toward an understanding of non-dual Mindfulness". *Contemporary Buddhism*, vol 12, nº 1, pp. 71-88.
- GERMER, C.K. (2005). "Mindfulness. What is it? What does it matter?". En C.K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press, pp. 3-27.
- GETHIN, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press.
- GLASENAPP, H. VON (1977). *La filosofía de los hindúes*. Barcelona: Barral.
- GOVINDA, A. (1987). *Meditación creadora y consciencia multidimensional*. Buenos Aires: Kier.
- (1992). *Budismo para Occidente*. Madrid: Heptada.
- GROSSMAN, P. (2008). "On measuring Mindfulness in psychomatica and psychological research". *Journal of Psychosomatic Research*, 64, pp. 405-408.
- GROSSMAN, P. & VAN DAM, N. (2011). "Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in Western psychology and science". *Contemporary Buddhism*, vol 12, nº 1, pp. 219-239.
- GUNARATANA, B. H. (2012). *Más allá del Mindfulness*. Barcelona: Kairós.
- HANH, T. N. (1975). *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- HUXLEY, A. (1947). *La filosofía perenne*. Trad. de C. A. Jordana. Ed. Suramericana. Reed. 1999. Orig. *The Perennial Philosophy*. New York: Harper & Brothers, 1945.

- JINPA, T. (2015). "On course for compassion". Publicado en la Revista *Resurgence & Ecologist*. Nov./Dic. En línea: <https://www.resurgence.org/magazine/article4526-on-course-for-compassion.html>
- KABAT-ZINN, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Nueva York: Dell. Trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. (2004). Barcelona: Kairós.
- (1994). *Wherever you go there you are*. Nueva York: Hyperion. Trad. cast.: *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás* (2009). Barcelona: Paidós.
- (2010). *El poder de la atención: 100 lecciones sobre Mindfulness*. Barcelona: Kairós.
- (2011). "Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps". *Contemporary Buddhism*, vol 12, nº 1, pp. 281-306.
- (2016). En línea: http://www.abc.es/sociedad/abci-kabat-zinn-meditacion-permite-regular-nuestro-propio-envejecimiento-201605211926_noticia.html
- KAPLEAU, P. (1965). *The three pillars of Zen*. Boston, MA: Beacon.
- MAEX, E. (2011). "The Buddhist roots of Mindfulness training: a practitioner view". *Contemporary Buddhism*, vol 12, nº 1, pp. 165-175.
- MAÑAS, I., FRANCO, C., GIL MONTOYA, M. D., GIL, C. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. En *Alianza de Civilizaciones, Políticas Migratorias y Educación*, Sevilla: Aconcagua Libros, pp. 193-229.
- NYANAPONIKA, T. (1962). *El corazón de la meditación budista*. Madrid: ELA. (Trad. Almudena Haurie)
- RAHULA, W. (2002). *Lo que el Buddha enseñó*. Buenos Aires: Editorial Kier.
- RICARD, M. (2016). *En defensa del altruismo*. Barcelona: Ed. Urano.
- RICARD, M. & SINGER, W. (2018). *Cerebro y meditación. Diálogo entre el budismo y las neurociencias*. Barcelona: Kairós.
- ROMÁN, M. T. (2002). *Diccionario antológico de Budismo*. Madrid: Aldebarán.
- (2008). *Sabidurías Orientales de la Antigüedad*. Alianza Editorial.
- (2016a). *La exploración de la conciencia. En Oriente y Occidente*. Barcelona: Kairós.
- (2016b). "Paisajes no duales en el pensamiento oriental". *Éndoxa: Series filosóficas*, nº 38, pp. 23-46.
- SÁNCHEZ, A.I. & VICENTE, F. (2016). "Mindfulness: revisión sobre su estado de arte". *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista Infad de Psicología*. Vol 2, nº 1, pp. 41-50.

- SCHMITT, C. B. (1966). "Perennial Philosophy: From Agostino Steuco to Leibniz". *Journal of the History of Ideas*, Vol. 27, No. 4 (Oct. - Dec., 1966), pp. 505-532.
- SIMÓN, V. (2007). "Mindfulness y Neurobiología". *Revista de Psicoterapia*, XVII (66/67), pp. 5-30.
- (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- VARELA, F. & SHEAR, J. (1999). "First-person methodologies". *Journal of Consciousness Studies*, 6, N° 2-3, pp.1-14.
- WILBER, K. (2014). *Gracia y Coraje*. Madrid: Gaia Ediciones.

Recibido: 31/10/2018

Aceptado: 8/01/2019

Este trabajo se encuentra bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0

