

Lluís Nansen Salas

MINDFULNESS  
ZEN

La consciència de l'ara



V I E N A  
E D I C I O N S

# Índex

1. INTRODUCCIÓ	11
2. LA MENT I LA CONSCIÈNCIA	33
3. MINDFULNESS I MEDITACIÓ	59
4. ATENCIÓ A LA RESPIRACIÓ	73
5. ACTITUD DE LA MENT	89
6. FONAMENTS DE L'ATENCIÓ PLENA	99
7. SAVIESA EMOCIONAL	119
8. ACCIÓ CONSCIENT	139
9. FLUIR AMB L'ACCIÓ	157
10. EL KARMA	177
11. LA PRÀCTICA DE LA COMPASSIÓ	205
12. ELS VUIT DESPERTARS DEL GRAN ÉSSER	227
13. RECURSOS	247
14. BIBLIOGRAFIA	249

# *I. Introducció*

## **Origen del mindfulness**

Quan a finals de la dècada dels setanta Jon Kabat-Zinn va començar a aplicar a l'escola de medicina de la Universitat de Massachusetts un tractament basat en la pràctica del mindfulness a fi de reduir l'estrès en pacients crònics, pocs haurien pogut imaginar el gran impacte que havia de tenir en el futur.

El mindfulness no era res nou: l'atenció plena era una tècnica coneguda des de feia segles pels monjos budistes de diferents continents. El mestre zen Thich Nhat Hanh, per exemple, ja en feia esment a les seves xerrades a Occident. No ha estat mai cap secret; qualsevol persona podia aprendre a practicar-la, si participava en un retir, o també en centres urbans. Però, malgrat això, no s'havia estès més enllà de l'entorn dels practicants i simpatitzants budistes.

Actualment, la pràctica de l'atenció plena s'ha difós generosament en molts àmbits de la societat. Escoles, empreses i hos-

pitals adapten el seu ús en funció de les seves necessitats. Cada vegada més gent gaudeix d'aquesta manera d'estar present en les seves activitats, la qual té la capacitat de reduir l'estrès, l'ansietat i les depressions, i millorar la qualitat de vida, com ha estat científicament demostrat.

L'atenció plena —el mindfulness— ja havia estat practicada per milers de persones. Des de temps remots s'havia estès pel continent asiàtic, fins a Indonèsia. L'origen es remunta a fa més de 2.500 anys. El mindfulness es basa en unes ensenyances del Buda recollides en els sutres Anapanasati (Atenció a la respiració) i Satipatthana (Els quatre fonaments de l'atenció), entre d'altres. El que s'explica en aquests textos ha estat durant segles la pràctica diària de monjos i laics de diferents escoles budistes.

La pràctica de l'atenció plena és un entrenament del nostre cos i la nostra ment, i, com a tal, és quelcom que cadascú ha de realitzar amb esforç i dedicació propis. No és una cosa que algú ens pugui dispensar com una medecina. Potser aquest és el motiu pel qual fins ara no s'havia popularitzat tant. L'enfocament actual ha simplificat l'exercici i ha reduït l'esforç i la dedicació necessaris, i això ha fet créixer enormement la seva difusió.

Si bé s'ha de reconèixer que la simplificació ha permès que el mindfulness arribi a un públic molt ampli, també cal dir que aquesta simplificació impedeix que la pràctica es desenvolupi fins a la seva màxima potència, per la qual cosa es fa més difícil tenir una continuïtat i aprofundir-hi, i, en definitiva, ens impedeix gaudir dels seus enormes beneficis, amb el risc que la seva pràctica es limiti a produir una certa millora del benestar i reducció de l'estrès.

És fantàstic que aquesta pràctica s'hagi popularitzat tant, i que tots els éssers sensibles en puguem gaudir per al nostre

benestar i la nostra felicitat. Però fóra molt millor encara si poguéssim continuar aprofundint-hi, per tal que la felicitat no sigui tan efímera, que quedi fortament arrelada en les nostres vides. Aquest és un dels propòsits del mindfulness zen: recuperar de nou la pràctica completa des de la mirada del Zen, perquè aquells que s'inicien en el mindfulness i aquells que ja fa temps que s'hi van iniciar puguin continuar la pràctica, des d'aquella mateixa base, per anar més enllà en aquesta via espiritual d'autoconeixement que és el Zen.

El Zen sempre ha considerat la pràctica com a essencial, i ha mantingut l'harmonia amb la vida quotidiana de cadascú a partir de l'acció del moment present. Així és com ha generat una influència que irradia en totes direccions. Després de gaudir de la pràctica de l'atenció plena, ens disposem a fer el següent pas, sense trencar dràsticament amb el nostre entorn, sense gairebé canviar l'aparença del nostre dia a dia. El Zen és, a parer meu, la millor manera d'encaixar l'espiritualitat amb una vida social activa, siguin quines siguin les nostres creences i conviccions.

Una vegada, un vell mestre estava treballant a l'hort de la comunitat. Sempre ho havia fet, fins i tot quan havia assumit el càrrec d'abat. Amb vuitanta anys, seguia treballant a l'hort amb la seva aixada, sota el sol. Uns monjos joves se'n van compadir i li van dir:

—Ets molt ancià per treballar tan durament. Per què no deixes aquest treball per als més joves?

El monjo ancià els va agrair l'atenció, però els va dir:

—He dedicat tota la meva vida a servir la comunitat, per què hauria de deixar de fer-ho?

Però els joves, amb la bona intenció de dispensar-lo d'aquell treball tan dur, l'endemà li van amagar l'aixada i les eines. Al

matí, el monjo vell, en veure's desproveït de les seves eines de treball, va seure pacíficament a meditar en un racó de l'hort. Va passar el matí i va arribar l'hora de dinar. Tothom va deixar la feina per anar a menjar, però el vell va continuar meditant serenament. Així va passar també la tarda, i, quan va arribar l'hora de sopar, tampoc no es va aixecar. Un dels monjos joves se li va apropar i li va preguntar:

—No has menjat res en tot el dia, és que tampoc no penses venir a sopar?

L'ancià li va respondre aleshores:

—Un dia sense treballar, un dia sense menjar.

En sentir això, els joves monjos van comprendre ràpidament, li van tornar les eines i li van agrair el seu ensenyament.

D'una manera tranquil·la, nosaltres també podem cultivar aquesta actitud en la nostra pràctica quotidiana. Ja sigui per ajudar la nostra comunitat o per atendre els altres, ja sigui per esforçar-nos en la pràctica de la meditació i de l'atenció plena. Quan ja hem experimentat que la pràctica ens fa més feliços a nosaltres i als que ens envolten, per què hauríem de deixar-la?

## Què és el mindfulness?

Si hem de definir mindfulness breument, podem dir que literalment significa 'atenció plena' o 'consciència plena'. La pràctica de l'atenció plena és la pràctica de viure l'experiència del moment present, sense jutjar, sense fer valoracions a favor ni en contra, vivint-la tal com és, aquí i ara, sense reaccionar compulsivament. És viure el moment de la nostra existència, sense cap altre propòsit ni objectiu.

El Buda ho descriu en el Satipatthana com estar atent al moment present dels fonaments de la nostra existència: el cos, les sensacions, les emocions, els sentiments i els pensaments. I sempre des de la vívida referència de la respiració, ja que, en el fons, com a éssers vius que som, cada respiració és la nostra mesura del temps. Cada inspiració, cada expiració, és el moment present de la nostra existència.

Per això parlem de consciència plena, perquè és completa en totes les direccions de l'ésser. No és una consciència només del pensament, o només del cos, sinó que és una consciència al mateix temps de la respiració, del cos, de les sensacions, de les emocions, dels desitjos i dels pensaments. Una consciència completa de l'ésser.