

**Lluís Nansen Salas**

**MINDFULNESS  
ZEN**

**La consciencia del ahora**

Traducción de Natàlia Barenys

EDICIONES  
INVISIBLES

# Índice

1. INTRODUCCIÓN	11
2. LA MENTE Y LA CONSCIENCIA	35
3. MINDFULNESS Y MEDITACIÓN	61
4. ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN	77
5. LA ACTITUD DE LA MENTE	95
6. LOS FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN PLENA	105
7. SABIDURÍA EMOCIONAL	127
8. ACCIÓN CONSCIENTE	149
9. FLUIR CON LA ACCIÓN	167
10. EL KARMA	187
11. LA PRÁCTICA DE LA COMPASIÓN	215
12. LOS OCHO DESPERTARES DEL GRAN SER	237
13. RECURSOS	257
14. BIBLIOGRAFÍA	259

# *1. Introducción*

## **Origen del mindfulness**

Cuando al final de la década de los setenta Jon Kabat-Zinn empezó a aplicar un tratamiento basado en mindfulness para reducir el estrés en pacientes crónicos, en la escuela de medicina de la Universidad de Massachusetts, pocos hubieran imaginado el gran impacto que iba a tener en el futuro.

El mindfulness no era algo nuevo, la atención plena era una técnica conocida desde hacía siglos por los monjes budistas de varios continentes. El maestro zen Thich Nhat Hanh, por ejemplo, la mencionaba ya en sus charlas en Occidente. No ha sido nunca ningún secreto, cualquier persona podía aprenderla participando en algún retiro, o incluso en los centros urbanos. Pero a pesar de eso, no se extendía más allá del entorno de los practicantes y simpatizantes budistas.

Actualmente, la práctica de la atención plena se ha extendido generosamente en muchos ámbitos de la sociedad. Escuelas,

empresas y hospitales adaptan su uso según sus necesidades. Cada vez más gente disfruta de esta manera de estar presente en sus actividades, cuya capacidad de reducir el estrés, la ansiedad, las depresiones y mejorar la calidad de vida ha sido científicamente demostrada.

Como decíamos, la experiencia de la atención plena, el mindfulness, ya había sido practicada por miles de personas. Desde tiempos muy remotos se había extendido por Asia e Indonesia. Su origen se remonta a hace más de 2.500 años. El mindfulness se basa en unas enseñanzas del Buda, recogidas en los sutras Anapanasati (Atención a la respiración) y Satipatthana (Los cuatro fundamentos de la atención), entre otros. Lo que en estos textos se explica ha sido durante siglos la práctica diaria de monjes y laicos de diferentes escuelas budistas.

La práctica de la atención plena, mindfulness, es un entrenamiento de nuestro cuerpo y mente, y como tal, es algo que debe realizar cada uno con su esfuerzo y dedicación. No es algo que alguien nos pueda dispensar como un medicamento. Quizás este ha sido el motivo por el que antes no se había extendido tanto. El enfoque actual ha simplificado el ejercicio, reducido el esfuerzo y la dedicación necesarios, y eso ha hecho crecer enormemente su popularidad.

Sin desmerecer la simplificación, que ha permitido que el mindfulness llegue a un público más amplio, es necesario observar que esta simplificación impide que la práctica se desarrolle hasta su máxima potencia, por lo que se hace más difícil continuarla y profundizar en ella, y en definitiva nos impide disfrutar de sus mayores beneficios, con el riesgo de que quede limitada a una mejora del bienestar y a una reducción del estrés.

Es fantástico que esta práctica se haya popularizado tanto y que podamos disfrutarla todos los seres sensibles, para nuestro bienestar y felicidad. Pero aún es mucho mejor si podemos continuar profundizando en ella, para que la felicidad no sea tan efímera y quede fuertemente enraizada en nuestras vidas. Ese es uno de los propósitos del mindfulness zen, recuperar de nuevo la práctica completa desde el enfoque del Zen, para que los que se inician en el mindfulness y aquellos que ya hace tiempo que lo hicieron puedan continuar la práctica, desde esa misma base, para ir más allá en esta vía espiritual de autoconocimiento que es el Zen.

El Zen siempre ha considerado la práctica esencial, manteniendo la armonía con la vida cotidiana de cada uno y basándose en la acción del momento presente. Así ha generado una influencia que irradia en todas direcciones. Es por ello por lo que después de conocer y disfrutar de la práctica de la atención plena, nos disponemos a dar el siguiente paso, sin romper drásticamente con nuestro entorno, sin apenas cambiar la apariencia de nuestro día a día. El Zen es, a mi parecer, la mejor manera de encajar la espiritualidad en una vida social activa, sean cuales sean nuestras creencias y convicciones.

Una vez, un viejo maestro estaba trabajando en el huerto de la comunidad. Siempre lo había hecho, incluso cuando desempeñaba el cargo de abad. Aún a sus ochenta años, el anciano monje seguía trabajando en el huerto con su azada, bajo el sol. Unos monjes jóvenes, compadeciéndose de él, le dijeron:

—Eres muy anciano para trabajar tan duramente. ¿Por qué no dejas este trabajo a los más jóvenes?

El monje anciano, agradeciéndoles su atención, les respondió:

—He dedicado mi vida a servir a la comunidad, ¿por qué debería dejar de hacerlo?

Pero los monjes jóvenes, con la buena intención de dispensarle del rudo trabajo, al día siguiente le escondieron la azada y las herramientas. Por la mañana, el viejo monje, al verse desprovisto de sus utensilios de trabajo, se sentó apaciblemente en meditación en un rincón del huerto. Pasaron las horas y al llegar la hora del almuerzo, los demás monjes partieron para comer, mientras el viejo continuaba meditando serenamente. Así pasó también la tarde, y cuando llegó la hora de cenar, no se levantó tampoco. Uno de los monjes jóvenes se acercó y le preguntó:

—No has comido nada en todo el día, ¿no piensas venir tampoco a cenar?

El anciano monje respondió entonces:

—Un día sin trabajar, un día sin comer.

Al oír esto, los jóvenes monjes comprendieron rápidamente, le devolvieron sus herramientas y le agradecieron su enseñanza.

De forma apacible, también podemos cultivar esta actitud con nuestra práctica cotidiana. Ya sea para ayudar a nuestra comunidad o para atender a los demás, ya sea para esforzarnos en la práctica de la meditación y de la atención plena. Cuando ya hemos experimentado que la práctica nos hace más felices a nosotros y a los que nos rodean, ¿por qué deberíamos dejar de hacerla?

## ¿Qué es el mindfulness?

Si tuviéramos que definir brevemente el mindfulness, diríamos que literalmente significa atención plena o consciencia plena. La práctica de la atención plena es la práctica de vivir la expe-

riencia del momento presente, sin juzgar, sin hacer valoraciones a favor ni en contra, viviéndola tal como es, aquí y ahora, sin reaccionar compulsivamente. Es vivir el momento de nuestra existencia, sin ningún otro propósito ni objetivo.

El Buda lo describe en el Satipatthana como el estar atento al momento presente de los fundamentos de nuestra existencia: el cuerpo, las sensaciones, las emociones, los sentimientos y los pensamientos. Y siempre desde la vívida referencia de la respiración, ya que, en el fondo, como seres vivos que somos, cada respiración es nuestra medida del tiempo. Cada inspiración, cada espiración, es el momento presente de nuestra existencia.

De ahí que se hable de consciencia plena, porque es completa en todas las direcciones del ser. No es una consciencia solo del pensamiento, o solo del cuerpo, sino que es una consciencia al mismo tiempo de la respiración, del cuerpo, de las sensaciones, las emociones, los deseos y los pensamientos, una consciencia completa del ser.