

LA MEDITACIÓN MÁS ALLÁ DE LOS MERCADERES

Por Felipe Ángel Flórez

EL TERRENO ÁRIDO DE LOS COMERCIANTES

Hace ya muchos años, Nietzsche comenzó a mostrarnos cómo vivimos un momento de la historia en el que nuestra confusión empobrece todas las cosas. En su última década de trabajo, hacia 1885, confiesa en algunos fragmentos que sus escritos de ese periodo son una descripción de lo que será la historia de la humanidad durante los siguientes dos siglos: perdimos el arraigo de todas las cosas, *Dios ha muerto y nosotros hemos sido sus asesinos*; desde entonces, nos enfrentamos al trasegar de la orfandad, al caminar dando tumbos en la oscuridad, hasta que esta época termine y podamos volver a tener una mirada limpia para habitar el mundo que nos rodea:

El hombre moderno cree de manera experimental ya en este valor, ya en aquel, para después dejarlo caer; el círculo de los valores superados y abandonados es cada vez más amplio; se advierte siempre más el vacío y la pobreza de los valores; el movimiento es imparable, por más que haya habido intentos grandiosos de desacelerarlo. Al final, el hombre se atreve a una crítica de los valores en general; no reconoce su origen; conoce bastante como para no creer más en ningún valor; he aquí el pathos, el nuevo escalofrío. La que cuento es la historia de los próximos dos siglos. (Fragmento póstumo 362)

La herencia cultural que nos fue legada está siendo abandonada como un vaso desechable y buscamos una cosa tras otra para responder a nuestro vacío, de forma tan vertiginosa que ya no reconocemos el sentido de lo que encontramos. Ya no somos los grandes viajeros de la humanidad que hablan del esplendor de otros pueblos como lo hizo Ibn Battuta: ahora se alinean las filas de ejecutivos tarjeteando viajes de diez días para postear fotos que les den estatus frente a sus “seguidores”. Los libros de las bibliotecas se acumulan como un adorno para que nadie los vuelva a leer, se convierten en un marco decorativo alrededor de la pantalla de un televisor, y atrás queda la posibilidad de un asombro desligado del entretenimiento. Queremos importar tradiciones del otro lado del mundo para pelear contra la angustia de nuestro vacío, pero somos tierra poco fértil, que termina por empobrecer los frutos nacidos en un valle de tierras cuidadas: en muchos casos es esto lo que estamos haciendo con las prácticas milenarias de Oriente.

Poco a poco, la meditación parece estar convirtiéndose en un producto de supermercado: Instagram está lleno de promociones de cursos para aprender a meditar, las estatuas y los símbolos de Oriente están de moda entre los decoradores de interiores, y los teléfonos

ofrecen varias aplicaciones que prometen enseñarnos a calmar la mente. Se calcula que durante 2017 los comerciantes del mindfulness sumaron más 1'200 millones de dólares al año en ventas, solo en Estados Unidos.

En medio de la ausencia de Dios, en medio del negocio perverso de las farmacéuticas para vendernos la más sofisticada píldora azul que nos permita seguir siendo zombis detrás de una pantalla en un cubículo de oficina, un grupo de emprendedores ahora ofrece ejercicios de meditación; nos cuentan que podemos pagar por sentarnos a respirar un rato, y dicen que podemos recuperar la tranquilidad en este mundo vertiginoso. Sin duda, algunos de estos empresarios conocen y han estudiado las técnicas tradicionales que han sido practicadas y desarrolladas durante más de tres milenios. Sin embargo, al crear productos empaquetados y diseñados para ser vendidos a gran escala, en muchos casos se pierde la riqueza, la sutileza y el poder de las experiencias que abre la ardua exploración meditativa como la han legado los grandes maestros. ¿Podremos apreciarlas y aprenderlas plenamente en medio de lo que ofrecen los mercaderes de la “espiritualidad”? ¿Nos quedaremos con un producto mercantil fugaz, nacido de nuestra angustia y adoptado a la medida de nuestra inconstancia?

LA AMPLITUD DE LA MEDITACIÓN Y SU EMPOBRECIMIENTO

Intentar delimitar de modo unívoco qué es meditar no es un ejercicio sencillo, ni demasiado eficaz. El origen de la meditación parece ser insondable: posiblemente haya aparecido en el Valle del Indo en tiempo de los Sumerios, hacia el 2500 A.C.; al menos desde el 1200 A.C., en el Norte de India se puede encontrar registros escritos que son la fuente de distintas tradiciones religiosas que poco a poco fueron desarrollando y sofisticando estos métodos. Sin embargo, aunque la meditación no tiene una sola cara ni un único dueño, se puede decir que en contextos tradicionales *son un conjunto de prácticas que tiene en común la perspectiva de que la mente puede ser entrenada para que el individuo alcance sus mejores posibilidades.*

A la hora de entender qué ha sido tradicionalmente la meditación, pienso que hay que tener en cuenta tres puntos: (1) no hay una única tradición, ni una única metodología; (2) los grandes sistemas de meditación que se conservan se han desarrollado durante siglos en una variedad de religiones, con algunos puntos de encuentro en común, pero también mostrando divergencias marcadas; (3) las tradiciones que han practicado la meditación comparten la idea de que la mente puede ser entrenada para alcanzar nuestras mejores posibilidades como seres humanos.

En el mercado de la espiritualidad, hoy en día hay quienes ofrecen sus técnicas de meditación como la *Verdadera Meditación* (literalmente existe la marca *True Meditation*), pero esto es más una muestra de los slogans del marketing que de la realidad de una serie de tradiciones que se han desarrollado durante más de tres mil años. En fuentes dispares como

el Budismo, el Jainismo, las distintas ramas del “Hinduismo”, el Taoísmo, y aun en algunas vertientes místicas del Cristianismo, se puede encontrar metodologías de entrenamiento mental como herramienta del desarrollo espiritual: en este sentido, no hay algo como “la tradición única y pura de la meditación”. Sin embargo, hay contrastes fuertes entre la pluralidad y la riqueza de las tradiciones que han crecido a través de los siglos, y los intentos marketeados y empaquetados que proponen hoy en día los comerciantes de la espiritualidad.

Hay que poner sobre la mesa el empobrecimiento que sufre el legado de estas prácticas milenarias de la mano de los emprendedores contemporáneos. Google nos permite encontrar ofertas estafalarias como las “meditaciones para adelgazar”: casos que muestran fácilmente cómo se pasa de aplicar el entrenamiento de la mente para desarrollar nuestras mejores posibilidades, a limitarlo a una herramienta para llenar los requisitos de las revistas de farándula.



Fotografía: Isabel A. Hermosillo (2016)

Ahora bien, existe una situación semejante en un caso que tiene más quilates, y en el que el problema puede ser menos evidente. El tipo de meditación con mayor recordación de marca desde hace algunos años es el conjunto de prácticas que los comerciantes ofrecen bajo el rótulo de mindfulness, que al español suele traducirse con el término “atención

plena”. Aunque hoy en día existen distintas ofertas de cómo practicar mindfulness por fuera de los contextos tradicionales, todas ellas encuentran su punto de partida en la que pegó primero en el mercado: la Reducción del Estrés Basado en Atención Plena (REBAP), o MBSR por sus siglas en inglés.

En la década del setenta, Jon Kabat-Zinn, doctor del MIT y miembro del *Massachusetts General Hospital*, comenzó a estudiar con algunos maestros budistas que por aquellos años empezaban a compartir sus tradiciones con grupos de jóvenes en Boston. Haciendo el cuento corto, a la vuelta de algunos años de exploración y práctica, por cuenta propia Kabat-Zinn comenzó a investigar la aplicación médica de algunas de estas técnicas, y en 1979 sacó la primera versión de su producto: una adaptación clínica de una porción pequeña de las técnicas budistas de meditación.

Aunque esta propuesta tuvo la enorme ventaja de ser uno de los primeros ejercicios para validar científicamente técnicas de meditación milenarias, resaltan dos puntos complicados: el primero es que las técnicas que constituyen el MBSR hacen parte de las prácticas tradicionales del Budismo, pero están totalmente descontextualizadas; el segundo es que el objetivo original de las técnicas budistas es llegar a la mayor perfección posible del ser humano, mientras que en el MBSR el objetivo es mucho más corto de miras.

Se puede constatar la orientación dada por Kabat-Zinn a las técnicas de meditación en sus propios textos. La forma en que enfoca la práctica de la meditación está bastante explicada en el primer libro que publicó en 1990, titulado *Vivir con plenitud las crisis* (Editorial Kairos, 2016). En primer lugar, al describir qué es mindfulness y meditación dice:

La meditación consiste en la observación deliberada de nuestro cuerpo y de nuestra mente, dejando que las experiencias se desplieguen instante tras instante y aceptándolas tal como son (...) Saber lo que hacemos mientras lo estamos haciendo es la esencia de la práctica del mindfulness. (pp. 61; 67)

Al describir el objetivo con el que se emprende la práctica de MBSR, pone el asunto en los siguientes términos:

Quienes se embarcan en el viaje de autodesarrollo, autodescubrimiento y sanación que es REBAP lo hacen para recuperar el control de su salud y lograr cierta paz mental. (p. 37)

Sin duda, la manera en que Kabat-Zinn ha popularizado algunos ejercicios de meditación ha sido de gran ayuda para muchas personas que tienen problemas de ansiedad o insomnio; en el contexto médico, son importantes los aportes del MBSR al manejo del dolor crónico, y estos resultados han sido validados en contextos clínicos. Sin embargo, es notoria la distancia que hay entre su propuesta y lo que se ha practicado como meditación a lo largo de los siglos.

LA ESTRECHEZ DEL MINDFULNESS COMERCIAL

De acuerdo con la manera en que Kabat-Zinn presenta la meditación esta consiste en una serie de ejercicios para desarrollar la atención con el fin de tener mayor salud y paz mental. Puesto en estos términos, no hay duda de que puede ser algo beneficioso y que vale la pena explorarlo. Los problemas comienzan cuando no se tiene en cuenta que *la atención, la salud y la paz* mental por sí solas pueden ofrecer poca orientación frente al mundo que vivimos, y cuando se ignora que son una respuesta bastante pobre a la hora de considerar nuestras mejores posibilidades.

Una reflexión importante de por qué este mindfulness se queda corto viene del gran maestro tibetano Lama Zopa Rimpoché. Sin duda, la tradición budista reconoce que el ejercicio de prestar atención y lograr algo de paz es parte del entrenamiento que se debe desarrollar, pero Rimpoché plantea una gran pregunta. Si el mindfulness se queda solo en eso, ¿acaso un ladrón no necesita mindfulness también para poder hacer daño? Así como necesitamos estar atentos para no perder nuestro tiempo mirando una pantalla como zombis, o para disfrutar un buen momento, también se necesita un grado importante de atención y paz para dedicarnos a tareas problemáticas. La administración de un campo de concentración no puede ser ejecutada sin un alto grado de atención. Así pues, más allá de la atención plena, una vida fructífera requiere un entendimiento ético que nos muestre qué caminos llevan al atolladero y cuáles a la plenitud; el MBSR suele quedarse por ese lado.

En la versión de Kabat-Zinn del mindfulness se hace un fuerte énfasis en simplemente estar presente y *no juzgar*: “mi definición operacional del mindfulness es la conciencia que surge al prestar una atención deliberada en el momento presente y sin juzgar” (p. 23). Observar sin involucrar conceptos puede ser una práctica poderosa como parte del entrenamiento de la atención. Sin embargo, Kabat-Zinn hace tanto énfasis en ‘no juzgar’ que su propuesta termina en un extremo complicado, al caer casi en una prohibición de pensar y discernir: es preocupante que cada vez más crece la moda de que no debemos juzgar nada en un sentido demasiado amplio, y algunas corrientes del mindfulness pueden llevar esa idea demasiado lejos. ¿Cómo orientarnos en el mundo sin describir las cosas y llegar a decidir que unas son preferibles a otras?

“Evitar juzgar” tiene mucho sentido cuando nos damos mala vida por criticar todo el tiempo a los demás, cuando somos excesivamente duros con nosotros mismos, o cuando coartamos la libertad de que otros busquen seguir un camino propio. Sin embargo, necesitamos pensar y discernir todos los días las decisiones que tomamos para poder ver si vamos por buen camino. Necesitamos saber considerar qué trae mayor beneficio entre opciones distintas: en este sentido, es una pésima idea prescindir de la capacidad de juzgar qué tiene sentido y qué no. El Budismo ha insistido por siglos en que lo más importante de cualquier acción es hacia dónde va encaminada, ¿cómo se podría emprender acciones que nos lleven

en la dirección correcta sin ningún tipo de ‘juicio’ que medie en el proceso?

Dzongsar Khyentse Rimpoché, protagonista de la corriente Rimé, hablaba en Bogotá hace algunos meses de la pobreza de miras de la práctica comercial del mindfulness. Supongamos que logramos dormir bien, estamos saludables, y que el volumen de nuestra ansiedad se redujo... ¿Entonces qué? ¿Para dónde vamos ahora? ¿Qué vale la pena más allá de una buena noche de sueño y una mañana sin ansiedad? No he encontrado respuesta a esto en los mercaderes del mindfulness: parecen ignorar el hecho de que se puede dormir ocho horas, tener algo de paz mental, montarse en un auto costoso y, como dijo Pessoa, seguir sintiendo que estamos *manejando el carro de todo por la carretera de nada*.



LAS POSIBILIDADES MÁS TRADICIONALES DEL MINDFULNESS

Pero claro, si consideramos la práctica del mindfulness en un contexto más amplio y menos comercial, estos reparos están injustificados. Formado en escuelas budistas tradicionales, el gran meditador vietnamita Thich Nhat Hanh ha hecho lo propio durante las últimas décadas para poner a sonar el término mindfulness desde un punto de vista más cercano a las grandes tradiciones. En sus libros se habla del desarrollo de la atención plena como una base fundamental de la práctica del Budismo, ya que a través de ella comenzamos a ser conscientes de la interdependencia de todas las cosas, abriendo así una visión global del sentido de nuestras acciones cotidianas.

En este contexto, la práctica del mindfulness se da de una manera integral, al ser una habilidad que nos permite estar conectados con el mundo que habitamos y ser conscientes del contexto y del sentido de nuestras acciones. Hay pues una perspectiva tradicional en la que el mindfulness puede retornar a su razón de ser clásica: *desarrollar nuestras mejores posibilidades en esta vida de la mano del entrenamiento de la mente*.

Quizás, si comenzamos a explorar el mindfulness y las prácticas de meditación más allá de las promesas marketeadas de los comerciantes, podamos encontrar un camino para cerrar ese periodo de orfandad y de ceguera del que Nietzsche comenzó a hablar durante la última parte del siglo XIX. De acuerdo con su profecía, hacia 2080 terminará un periodo en que los valores de papel que nos legaron cayeron uno detrás de otro: *conocemos bastante como para no creer más en ningún valor*. Cada vez quedan menos años para terminar esa época, y cada vez se vuelve más urgente responder a cómo poder orientarnos en medio del

vértigo consumista cuando los valores han caído. ¿Qué hacer cuando ya no podemos creer en ningún valor?

Si se desarrolla la atención y nuestra exploración va más allá de la mera tranquilidad, se abre la posibilidad de observar de nuevo el mundo como si lo viéramos por primera vez. Si comenzamos a poner atención al sentido y la dirección de nuestras acciones, encontramos puertas que nos llevan a poder explicar las cosas más allá de valores de papel, a estar atentos en cada caso a lo que está en curso, a no tener respuestas prefabricadas sino un diálogo con la realidad. Quizás, si aprendemos a tener un diálogo atento con nuestra vida y nuestro mundo, podamos descubrir cómo volver a hacer las preguntas que ya hicieron los griegos por nosotros.

¿Cuál es una vida plenamente aprovechada más allá de los valores de papel? Al estar atentos y conectados, se abre la posibilidad de la creación de sentido momento a momento, como lo han hecho los grandes meditadores y los grandes maestros de Oriente. Quizás, si logramos vivir desde la base de una atención abierta y constante, podamos empezar a dialogar de nuevo con el mundo para ya no sentir la ausencia de valores como un escalofrío; quizás lleguemos a encontrarnos con la posibilidad de una mirada limpia y nueva desde la cual redescubrir lo que hemos estado haciendo opaco; quizás así podríamos ver que sigue habiendo muchos más que las ocho horas de sueño y la paz mental que sueñan los burgueses, angustiados por la moda como su último remanso.