

Thich Nhat Hanh

Estudio sobre los Fundamentos de la Atención (contemplación de los fenómenos.)

Los Cuatro Fundamentos de la Atención

El propósito de los Cuatro Fundamentos de la Atención es ayudarnos a generar la sabiduría. En otras palabras, son caminos de liberación hacia la iluminación. Los Cuatro Fundamentos son: ser consciente del cuerpo, de las sensaciones, de la mente y de los Dharmas (objetos mentales). A través de practicar estas contemplaciones, llegamos a comprender la verdadera naturaleza de los fenómenos y la vacuidad del ego.

La atención en el cuerpo.

La práctica de la conciencia del cuerpo y de la mente es muy importante. El método que seguimos es inspirar y espirar, reconociendo la duración de la respiración hasta ser conscientes de todo el cuerpo y conseguir que se relaje. La palabra sarvakaya, que se usa en el texto pali original para referirse al “cuerpo entero”, significa ‘todas las partes del cuerpo’, lo que implica darse cuenta de éste como un compuesto de elementos y tomar conciencia de cada parte por separado.

Conscientes de nuestro cuerpo cuando estamos de pie, cuando caminamos, cuando estamos sentados y tumbados. Si, a través de la contemplación, penetramos en la naturaleza de cada parte de nuestro cuerpo, observaremos que su base son los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire; y podremos ver incluso los nueve estadios de su disolución después de la muerte. Cuando practicamos este tipo de observación, alcanzamos la ‘visión’ de la impermanencia, la no existencia del yo y la interdependencia; y la comprensión de que deberíamos no apegarnos al cuerpo e identificarnos con él, ya que hacerlo sólo es causa de sufrimiento. Cuando somos capaces de tomar el mando de nuestro cuerpo a través de la atención, nos volvemos uno con él y nos hacemos también dueños de nuestra mente. Mientras la práctica de la atención es aún débil, nuestro cuerpo es como un búfalo salvaje. Hay una historia tradicional que se titula ‘las diez etapas de la doma del búfalo’: al principio el búfalo es un ser separado de quien lo domestica, pero gradualmente el animal y su dueño se vuelven un solo ser. Finalmente, el domador puede sentarse en el lomo del animal e ir cantando encima de él adonde quiera.

Si no amañamos nuestro cuerpo es muy difícil amañar nuestra mente. Hay gente que dice “yo practico con la mente”; y eso es porque no han comprendido aún lo que significa la práctica. Cuando se practica, se hace con el cuerpo, el propio cuerpo es el objeto de la práctica. Si no somos capaces de asir con firmeza nuestros pasos y nuestra respiración, es imposible que consigamos hacerlo con nuestras actividades mentales. Entonces podremos ser el búfalo, y el búfalo ser nosotros.

Si seguimos correctamente el método que el Buda nos enseña, podremos obtener paz para nuestro cuerpo y para nuestra mente.

La atención en las sensaciones.

Los antiguos comentaristas, los maestros ancestrales, enseñan que el dolor y las sensaciones desagradables son más fáciles de reconocer que las neutras. Éstas son la ausencia de sensaciones agradables y desagradables, y podríamos pensar que no hay ninguna sensación. Sin embargo, una sensación neutra es una sensación, no la inexistencia de ellas. Si nos duelen las muelas, experimentamos una sensación desagradable; y cuando el dolor pasa, pensamos que ya no sentimos nada; pero de hecho, tenemos una sensación neutra. Si ya no hay una sensación dolorosa, debe haber una sensación neutra o placentera. Cuando nos entra un verdadero dolor de muelas, deseamos con toda el alma que se acabe enseguida; y sabemos que cualquier cosa que sintamos después del dolor, será un verdadero placer. Por consiguiente, un no-dolor de muelas es una auténtica sensación placentera. Podemos llamarlo sensación neutra o agradable, tanto da.

En Plum Village solemos decir que quien practica la atención tiene la capacidad de convertir en placenteras las sensaciones neutras. De hecho, la mayoría de nuestras sensaciones son de este tipo. Un padre y su hijo están sentados en el césped al lado de una fuente; el padre practica la respiración atenta y siente lo maravilloso que es estar reposando allí, entre las flores que crecen, el canto de los pájaros, la fresca brisa, y se siente feliz. El chico, en cambio, se aburre, y no tiene ningunas ganas de seguir con su padre. Y, sin embargo, ambos están en el mismo sitio. El chico ha empezado teniendo una sensación neutra, que poco a poco se ha convertido en una sensación de aburrimiento, por falta de saber tratar con ella. De modo que se levanta y corre hacia la casa para encender la televisión. Así hacemos muchos de nosotros. Personalmente, siento que permanecer feliz en el momento presente es la práctica más importante. Si somos hábiles e inteligentes, cualquier sensación neutra la convertiremos en agradable (observaremos los pájaros cantando, las flores que se abren, el azul del cielo, el brillo de los ojos de la persona que esté a nuestro lado). La expresión metafórica 'volver a casa y tomar posesión de la herencia', a menudo utilizada para referirse a este estado, significa encender la lámpara de la atención y permitir que la felicidad y la alegría nos colmen. Solamente necesitamos permanecer felices allá donde estemos.

En el Satipatana se hace referencia a la observación del origen de nuestras sensaciones: ¿proceden de nuestro cuerpo o de nuestra mente?, ¿tienen una causa física, psicológica o social?, ¿son agradables, dolorosas o neutras? Y, además, podemos observar que han sido las condiciones reinantes las que han permitido que aparezcan. De modo que debemos estar atentos al surgimiento condicionado y a la impermanencia. Los sentimientos son impermanentes, y por consiguiente no debemos atarnos a ellos, ser sus esclavos. Si practicamos correctamente seremos capaces de manejar nuestros sentimientos para no caer atrapados en ellos ni tener que rechazarlos.

Cuando comemos una mandarina, notamos que es dulce y sabrosa, y produce una sensación agradable. De manera que tener una mandarina para comérsela es bueno, pero no tenerla no es un problema. Podemos sentirnos bien comiendo esta fruta y sin comerla. No debemos dejarnos atrapar por las sensaciones gratas que se experimenta al hacerlo, ni debemos tener ninguna prevención contra ellas.

Hay dos posturas que conviene evitar: no atreverse a experimentar sensaciones agradables, por un lado, y caer en el vicio de ellas, por otro lado. Y lo mismo puede aplicarse a las sensaciones desagradables: ni hay que dejarse apresar por ellas, ni debemos tenerles miedo. Debemos alejarnos de los dos extremos, si queremos ser libres. La búsqueda de la libertad es el objetivo principal.

Respiramos y miramos el cielo azul. Hay quien puede pensar que se trata de algo poco atractivo, insulso, pero para nosotros es un verdadero alimento, una sensación singular. Tener la energía de la atención es lo más grande que hay. Su práctica alimenta y protege nuestra libertad, que es el fundamento de la verdadera felicidad, de la liberación. Cuando experimentamos una fuerte emoción de desesperación, miedo, odio, nos abrasamos como en las llamas de un fuego, y podemos llegar a pensar que no vamos a soportarlo, que vamos a morir. Como cuando hay una gran tormenta y los árboles, la hierba, todo se estremece. Si miramos la copa del árbol, vemos las ramas zarandeándose con violencia y tememos que en cualquier momento se rompan y caigan. Lo mismo pasa con los seres humanos cuando somos presa de una gran emoción. A veces los jóvenes se suicidan porque no saben cómo manejar esos estados. Se arrojan bajo un tren o se tiran al río o se pegan un tiro en la cabeza, porque no conocen otro método para tratar con sus emociones difíciles más que poner fin a su vida.

El método del Buda consiste en reconocer que se trata sólo de emociones, y que son impermanentes: llegan, duran un rato y se van. De manera que no son nada que deba arrebatarnos ni esclavizarnos, porque nosotros no somos únicamente esa emoción o sentimiento, somos mucho más.

El método que tenemos en Plum Village, cuando vemos el árbol sacudido por el viento, es no dejarnos hipnotizar por la copa, sino prestar atención al tronco, que transmite más seguridad, porque está afianzado por raíces profundas. Este método recibe el nombre de sentarse en la posición de loto y respirar con el abdomen. Pero no hay que esperar que llegue la tormenta para practicar: podemos hacerlo veinte o treinta minutos al día. Si continuamos durante veintiún días, la práctica se volverá natural; y cuando se levanten las tormentas tendremos confianza en ella y en nuestra capacidad para permanecer sentados sin miedo a ser barridos. La fe en el método de práctica adquirirá solidez a medida que veáis que funciona. Si tenéis una sobrina o sobrino, un hermano o hermana pequeños que estén atravesando un mal momento, podéis ayudarles diciendo: "Siéntate conmigo. Dame tu mano. Siente cómo, al inspirar, tu vientre se llena y, al espirar, tu vientre se vacía. No hagas caso de tus sentimientos o pensamientos". Tal vez la capacidad de atención del niño no esté muy desarrollada, pero la intensidad de la vuestra le ayudará, y al cabo de cinco o diez minutos volverá a sonreír. Sentémonos juntos, madre e hijo, y respiremos. Basta con que se lo enseñéis dos o tres veces, y nunca se comportará como los otros jóvenes que se suicidan cuando llegan las dificultades. Nuestro afianzamiento en la práctica será de gran ayuda para la gente que nos rodea, especialmente para los jóvenes.

La atención en la conciencia.

Reconocemos cuándo hay deseo en nuestra mente y cuándo no; y si no lo hay, nos sentimos felices, porque el deseo es abrasador como el fuego, nos agita y nos hace dar vueltas en círculo, perder la libertad. A veces constatamos que no hay deseo y pensamos que, entonces, no hay nada; pero, de hecho, hay algo: hay libertad. Y cuando hay libertad, hay felicidad. La ausencia de cólera es gozo, tal como la presencia de amor también lo es; porque ambas cosas nos hacen felices.

Así, cuando algo desaparece, otra cosa surge en su lugar. Si ya no es de noche, entonces es de día; y esto nos hace felices. Cuando ya no es de día, esto no quiere decir sólo que ya no exista el día, sino que ha llegado la noche; y la noche es también hermosa, porque podemos mirar la luna y las estrellas, y sentir la presencia del nirvana. Nirvana significa extinción, ante todo de los estados aflictivos; y, por tanto, presencia de otras cosas. Es la ocasión para sentir la felicidad dentro de nosotros mismos, el gozo, la ecuanimidad.

Hay una maravillosa montaña en la India en la que la gente excava grutas, no utilizan ladrillos ni cemento, solo remueven la tierra y quitan las piedras. Sucede lo mismo con nuestro despertar y nuestra felicidad: para hallarlos debemos remover las cosas que realmente no necesitamos. Basta con quitar el deseo y el odio para que aparezca una gran cantidad de bienestar. No pensemos que al deshacernos de ellos aparecerá un gran vacío, un agujero. Así es el espíritu del budismo: el despertar y la liberación están disponibles, pero oscurecidos; si removemos lo que los oculta, entonces se manifiestan. Porque cuando nos desembarazamos de los obstáculos, algo aparece en su lugar. Durante la práctica de la atención nos damos cuenta, por ejemplo, de si una formación mental de deseo acaba de aparecer y nos lo decimos, o incluso si no ha aparecido todavía pero está lista para hacerlo. Lo reconocemos y lo aceptamos, porque eso es lo que somos. No luchamos contra ello ni lo odiamos, es una parte nuestra. Este es el método de la no violencia, que surge del principio de la no dualidad. Las formaciones mentales no son nuestros enemigos: son nosotros mismos, y es nuestra obligación cuidar de ellas. Mucha gente piensa que la meditación es una guerra, una contienda entre el bien y el mal, entre el Buda y Mara. Pero, a la luz de la interdependencia, la basura alimenta las flores y las flores se convierten en basura. Hay dolor y hay iluminación; ninguno de los dos es enemigo del otro. Si no sabemos cómo cuidar de nuestra naturaleza despierta, se produce la aflicción; si cuidamos bien nuestras aflicciones, surge el despertar. Esto es lo que queremos decir cuando afirmamos que las aflicciones son la naturaleza de Buda.

Las emociones negativas, las que nos hacen sufrir, las que nos perturban y destruyen nuestra paz, reciben en sánscrito el nombre de klesha. Hay seis básicas y veinte derivadas. Las fundamentales son: el deseo, el odio, la ignorancia, la desconfianza, los prejuicios y el orgullo. Si proyectamos un rayo de luz sobre la ignorancia y la iluminamos, se disuelve. Es el rayo láser de la comprensión. Y la atención es la energía que hace surgir ese rayo de luz. E igualmente ilumina y disuelve las otras cinco emociones conflictivas. En el Anapanasati el Buda enseña el método para alegrar, o positivar, nuestros contenidos mentales. Consiste en 'cambiar el chip'. Es como ver la televisión: cuando el programa es muy malo, no deberíamos seguir ahí aguantando; basta con presionar un botón y cambiar de canal. Y si lo que hacen en todos los canales es malo, sería mejor que apagáramos la tele y nos sentáramos a meditar. En el almacén de nuestra conciencia hay de todo, está todo: ¿por qué, pues, no sacamos algo que nos ponga realmente contentos? A esto le llamo yo cambiar el chip.

Si algún contenido mental es muy poderoso y no podemos 'cambiar de historia', entonces hagámosle caso, transformémoslo. Tal vez desaparezca unos minutos y luego regrese; pensamos en otra cosa pero aquello vuelve. Entonces no tenemos más remedio que hacerle caso. Nos damos un paseo hasta casa de un amigo y le pedimos que nos ayude con la energía de su atención, y de este modo tendremos un vigor renovado para tratar con el asunto. Debemos ayudarnos unos a otros.

La atención en los objetos mentales.

Los objetos mentales reciben también el nombre de dharmas. Por lo que respecta a la percepción, tenemos ojos, y sus objetos son las formas; cuando los ojos y las formas se encuentran, surge el sentido de la vista. Con los oídos y el sonido aparece la audición. Y así con el resto de los sentidos. Los cinco operan de forma separada, pero también pueden hacerlo juntos, asociados a la mente consciente. A veces miramos y vemos, pero no ponemos la mente en ello; de modo que la conciencia visual opera de forma independiente. Por ejemplo, vamos en bici y estamos pensando en los deberes que tenemos para casa; en ese momento nuestros ojos no ven que podemos chocar contra algo, porque nuestra mente está en otra parte.

También la mente consciente puede ir por su lado, ella sola. Por ejemplo, cuando soñamos, los cinco sentidos no están operativos, pero la mente sigue funcionando con la información almacenada en los niveles más profundos de la conciencia. Y lo mismo sucede durante la meditación. O cuando estamos trabajando en matemáticas, o cuando escribimos. Si imaginamos la mente como un círculo, los cinco sentidos son como otros tantos pequeños

círculos inscritos en ella. De manera que cuando la mente consciente trabaja en asociación con uno de los sentidos, el círculo pequeño se agranda hasta adquirir las dimensiones del círculo de la conciencia. En la medida en que los pensamientos son dharmas, son también formas, sonidos, etc. Cualquier objeto de los sentidos es a la vez un objeto de la mente, un dharma. Estamos, desde el principio de este artículo, distinguiendo los cuatro fundamentos de la atención, pero de hecho el cuerpo es un objeto de la mente, los sentimientos son un objeto de la mente, y la propia mente y sus contenidos no son sino objetos de la mente. La distinción en cuatro sirve para ayudarnos a desarrollar la práctica de la atención. Porque, bien mirado, todo es en realidad un objeto de la mente. Una vez un monje me preguntó cómo la mente puede ser un objeto de la mente, y yo le respondí: si coges dos dedos y los frotas con suavidad, el cuerpo siente al cuerpo; pues haz lo mismo con la mente. Así pues, el cuarto fundamento de la atención es observar los objetos de la mente. Pero nuestras percepciones pueden ser erróneas. De modo que tenemos que ir hasta el fondo de la naturaleza de las cosas para superar esta dificultad. Así, lo primero es prestar atención a los cinco errores que suelen obstaculizar la visión correcta. El primero es el deseo, el segundo el odio, el tercero la indolencia, el cuarto la agitación y el quinto la duda. Cuando vivimos atrapados en el deseo sensual, no podemos hacer nada, día y noche somos cautivos suyos. Necesitamos considerar en profundidad este apego: ¿para qué necesitamos estar constantemente obsesionados con ese objeto de deseo? Quien no sea capaz de vencer el deseo sensual, no puede meditar con provecho. Nos impide meditar, no nos deja disfrutar de un paseo, no podemos ni respirar a gusto. Lo primero que hay que hacer en este caso es reconocer el objeto de nuestro apego. Luego, si leemos los sutras, escuchamos las enseñanzas y reflexionamos sobre los peligros y las penalidades de nuestro apego, podremos desarraigarlo. Cuando ya no hay deseo sensual, uno siente la más maravillosa sensación de ligereza. Y lo mismo podemos decir respecto al odio.

Voy a detenerme un poco más en la pereza y la indolencia. Hay personas que siempre están amodorradas, pero no porque no hayan dormido suficiente. En algunos es una reacción a que en el pasado llevaron su práctica más allá de sus capacidades; de modo que desarrollaron la costumbre de adormilarse en cuanto se sentaban a meditar. Si es nuestro caso, hay que buscar en nuestro cuerpo y en nuestra mente la razón por la que hemos adoptado este comportamiento. Resolver este asunto puede llevar a veces meses. El siguiente obstáculo es la agitación, el remordimiento. Nos sentamos y estamos inquietos, desearíamos poder levantarnos e ir por ahí a dar una vuelta. La manera tradicional de enfrentar esta dificultad es concentrar nuestra atención y nuestra respiración en el punto bajo el ombligo del que ya hemos hablado. Esta agitación se debe a menudo a complejos sentimientos de culpa. Si es este el caso, no podremos meditar hasta que no hayamos resuelto el conflicto con la persona implicada.

Y lo mismo sucede con el quinto obstáculo: la duda. Resueltos nuestros obstáculos, una vez hayamos limpiado nuestra percepción y esté lista para contemplar la verdadera naturaleza de las cosas, cuando miremos una flor veremos que está hecha de cielo, de nubes, de tierra, de espacio y de tiempo. Y entonces estaremos viendo al Buda. Nos contemplaremos a nosotros mismos y veremos que estamos hechos de nuestro maestro, nuestro padre, nuestra madre, nuestros antepasados, nuestros hermanos y hermanas, de vegetales, de agua y de todas las cosas. Cuando vemos esto a la luz de la interdependencia, estamos viendo al Buda, y nuestra visión errónea se desvanece. Ya no estamos apegados a las cosas, ya nunca estaremos presos en ellas. La verdadera naturaleza de todos los dharmas u objetos de la mente es el nirvana. No necesitan entrar en el nirvana. El nirvana no es algo que está en algún lugar del espacio, a donde se puede llegar, o que se deba esperar. Todo se encuentra ahora mismo en el nirvana. El nirvana es la ausencia de ideas, especialmente de la noción de existencia y no existencia, de nacer y morir. La verdadera cuestión es el surgimiento y el no surgimiento, no el nacimiento y la muerte. Una vez se ha comprendido esto, se puede entender la interdependencia, y también el no-nacimiento y la no-muerte.

La última parte del Satipatana dice: "Quien practica los cuatro fundamentos de la atención

durante siete años puede esperar uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo en esta misma vida o, si aún le queda algún resto de apego, la liberación en el momento de la muerte. Aunque ni siquiera hace falta que sean siete años, basta con que sean seis, o cinco, o cuatro, o tres, o dos, o uno, o seis meses, o cinco, o cuatro, o tres, o dos, o uno, o medio mes, y obtendrá uno de esos dos resultados. Esta es la razón por la que proclamamos que esta vía es la más maravillosa que existe, porque purifica a los seres, ayuda a superar la pena y los lamentos, y destruye el dolor y la aflicción”.

Os aconsejo que pongáis estos dos sutras, el Satipatana y el Anapanasati, bajo vuestra almohada. Cada uno de ellos ilumina al otro, y es lo que los monjes, las monjas y los laicos practicaban en tiempos del Buda.

(Esta enseñanza es una explicación de las más antiguas prácticas budistas, tal como se han transmitido en el Satipatana Sutra -Los cuatro fundamentos de la atención- y en el Anapanasati Sutra -El sutra de la concentración en la respiración-.)