

¿Qué es mindfulness en el budismo? (una visión amplia)

Sati o Smrti serían los nombres tradicionales de algo que es uno de los ejes del óctuple sendero.

Mindfulness es o no es lo mismo (lo veremos) pero ese sería su nombre actualizado en la lengua del imperio dominante.

En castellano se suele llamar atención plena, que no es que signifique mucho (o nada) pero dejar solo «atención» parecía demasiado pobre, supongo, y la traducción directa «mente plena» (mind full) tampoco suena muy bien y no se sabe muy bien de qué se debería llenar... aunque mindful también se acepta en inglés como «de buena memoria» y eso nos acerca más a la definición clásica.

Sati era una diosa, Smrti significa «aquello que debe ser recordado» coincidiendo bastante con «mindful» (buena memoria).

¿Por qué entonces en castellano hablamos pues, de «atención plena»?

¿Qué es ese mindfulness? ¿para qué sirve? ¿hay varios tipos o solo uno? ¿cómo funciona? ¿es memoria o es atención? Pues no parece que ambas cosas sean lo mismo, ¿verdad?

Bueno, estas y otras preguntas espero que podamos, si no resolverlas, al menos dar una visión coherente de cuales podrían ser esas respuestas en un cierto marco. Como siempre no se pretende asentar verdades absolutas, sino crear un sistema coherente que nos sea útil en nuestra evolución espiritual pero con significados pactados muy concretos, o todo lo concretos que sea posible.

Lo primero es decir que el texto tiene sentido porque espiritualmente eso que se ha dado en llamar tradicionalmente sati, se considera fundamental para ese progreso espiritual.

En el budismo es uno de los ejes del sendero óctuple, ya lo hemos dicho. Luego no es poca cosa.

En hinduismo, sati es fundamental también.

En Zen o Mahamudra se habla continuamente de la atención y el mindfulness, etc...

Así pues parece que sí es un tema importante.

En este blog se habla de [la mente mindful](#), pues bien, es lo mismo o casi.

La mente mindful es aquella que ejerce sati o smrti, y por contraste [la mente reactiva](#) es la que no ejerce sati, o smrti.

Bien, pero qué es eso ¿es recordar? ¿o es atender? ¿atender a qué? ¿recordar qué?

Empecemos por el final, el mindfulness del siglo XXI.

Esa práctica laica, no asociada a ninguna tradición, religión, doctrina o creencia y que se nos vende como una panacea para una vida más gozosa o plena.

Alineados con esa visión, si buscamos, veremos que se ofrecen bastantes cursos, que lo que nos prometen es menos estrés, y se dirigen a menudo al mundo laboral, especialmente de líderes y ejecutivos. Nada de espiritualidad, liberación, no-yoes vs. atmanes, planos mentales, samadhis, realizaciones, todo-es-mente, iluminación... nada de eso. Todo eso queda lejos, muy lejos. Es todo bastante más mundano.

Una de las definiciones de qué es «eso» más aceptadas es la de Kabat-Zinn, gran valedor de este mindfulness laico y viene a decir:

"Es la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento"

Bien, es una definición bastante neutra ciertamente. Observas y no juzgas, viene a ser eso ¿no?

Un practicante budista o hinduista podría pensar justo a continuación, y eso a mi, ¿en qué me va a ayudar?

Aprovecho para decir que el mindfulness suele ser apartado y abandonado inadvertidamente por muchos practicantes espirituales, y eso suele ser así porque ni es fácil, ni es cómodo, ni aporta gozo como una buena meditación, no siempre tenemos claro en qué nos podría ayudar, se nos piden muchas más horas que las meditativas (idealmente todas), hoy día parece muy mundano, etc... Todo son pegas...

Es por eso una práctica muy fácilmente abandonable y ese abandono probablemente condicionará grandemente la situación del practicante (y para mal). Lo veremos.

Además el hecho de que haya sido incorporado a la curación de esos pobres ejecutivos estresados para que puedan mantener su salud y por tanto el rendimiento laboral, y seguir destruyendo el planeta y

empobreciendo a sus habitantes (no todos, claro, permitidme alguna broma de tanto en tanto), hace que además tenga hoy día un aura de cierta falsedad espiritual. En cierta forma, ganada a pulso.

Una herramienta que te permita tolerar mejor esta sociedad enferma (y nada más), parafraseando a [Krishnamurti](#), no se puede considerar un remedio. A nada.

Hace pocos días hablábamos del «ahora», creo recordar que hasta nombrábamos a Kabat-Zinn, y una de las conclusiones del texto es que el «ahora» era un buen medio útil para llevarnos al mindfulness neutro correcto.

Bien, pues justo lo mismo es lo que nos pretende explicar Kabat-Zinn. Este mindfulness, siendo correcto es neutro. Más adelante veremos qué es un mindfulness no neutro.

Dogen en [los ocho principios vitales de los grandes](#) seres dice que el mindfulness es un escudo.

Eso encaja totalmente con la idea actual de protección de la persona frente al estrés, un escudo frente al estrés. Un escudo es algo neutro, para los golpes pero no aporta nada más. Nadie ha dicho que libere, ni que aporte sabiduría, ni samadhis, etc...

Creo que la metáfora del escudo de Dogen es muy buena. Es justo eso. Esa activación de la mente mindful para básicamente «no hacer nada concreto» acaba atendiendo al ahora (que ya sabemos que es simplemente no atender a nuestro intelecto, ni a nuestras fantasías) y no realizamos juicios (que básicamente solo podrían ser intelectuales) al respecto de lo que pasa.

Luego ¿qué hacemos?, pues básicamente nada, observamos e intentamos mantener el mindfulness. La [inteligencia](#) está despierta, y así podemos procesar lo que leemos o nos dicen, si es que ocurre tal cosa y responder.

A partir de la activación de ese escudo podemos añadir más ingredientes o quedarnos así. En caso de quedarnos así tendremos un mindfulness que aquí llamaremos «neutro» y que nos aporta cierta vivencia no-intelectual (que es bueno), no-conceptual y una mejora en las condiciones vitales (menos estrés, que es bueno también).

¿Por qué bloqueamos el estrés de forma notoria?

Pues por lo de siempre, porque gran parte de nuestro estrés (que es sufrimiento, es dukkha) es auto-generado por nuestro intelecto.

No intelecto, no estrés (o casi).

El estrés laboral surge en gran parte por el afloramiento mental de todas esas planificaciones futuras que prevemos difíciles de cumplir o que creemos que nos van a provocar problemas, y eso nos genera ansiedad, sufrimiento.

Bloqueado eso, la cosa mejora.

En realidad lo de juzgar o no juzgar es accesorio. Puedes ejercer mindfulness y seguir sin estar estresado mientras concluyes que tu superior jerárquico es un incompetente. No afecta. Prueba.

En cambio si te pones a repasar todo lo que has de hacer este mes o el jefe se enfadará, seguramente te alteres. Y eso no es juzgar, es prever.

Lo de no juzgar, es una forma accesible de decir, más mal que bien, que no uses demasiado el intelecto para generarte sufrimiento. O aquello del zen de no ansiar, ni rechazar. Supongo que todas las frases anteriores eran demasiado «sectarias» para poderlas poner en una definición de mindfulness neutro. Pero como siempre, lo que te evitará el sufrimiento es no ansiar, ni rechazar. Lo cual logramos inicialmente de forma muy burda, simplemente no ejerciendo el intelecto.

Pero ya vemos claro por qué es un escudo: baja la guardia un minuto y los pensamientos de siempre resurgen, con más fuerza si cabe...

Por tanto las virtudes de la práctica quedan algo reducidas a menos que podamos estar siempre mindful, y ¿podemos?

No, normalmente no, ni tras un entrenamiento de años o décadas. Incluso si lo logras en la vigilia todavía te quedaría el sueño, que puede estar preñado de estrés, lo notarás al despertar. Esa es la gran frustración del practicante de mindfulness neutro.

No creo que suela pasar que nadie se libere completamente solo con mindfulness neutro, ni tan siquiera se acerca. De hecho es raro que llegue a tener si quiera un despertar o kensho provisional. Por bueno que sea en esto del mindfulness.

¿Entonces? ¿por qué se usa en budismo?

Bien, hemos visto lo que hoy día llaman mindfulness y que aquí llamamos mindfulness neutro.

¿Y cual es entonces el no-neutro? ¿es esa la solución?

Hace unos días, decíamos que Smrti (y mindful, en cierta manera) significa recordar.

¿Y qué recordamos cuando hacemos mindfulness neutro?

Alguien podría decir que lo que recordamos es precisamente estar mindful. De hecho creo que esa es la forma de verlo en general cuando se asocia mindfulness y recordar.

Bueno, podría ser, pero cuando haces eso es que no estabas aún mindful. ¿Qué recuerdas pues, cuando ya estás mindful en un mindfulness neutro?

Nada concreto. Y justo por eso lo llamamos neutro.

¿Y qué debería recordar el practicante en un mindfulness no-neutro?

Pues cualquier cosa que proceda.

El mindfulness de nuevo, es solamente un medio útil. Podemos usarlo para lo que creamos oportuno. O dicho de otra manera, al estilo de este blog: la mente mindful es la que sirve para aprender/cambiar patrones, luego «lo que recordamos» es lo que queremos cambiar o realizar.

Un ejemplo tonto, tenemos un patrón reactivo que no nos gusta y que por eso queremos cambiar, por ejemplo comernos las uñas (muy espiritual, para que veamos que la herramienta es de uso general).

Pues lo que hacemos de forma intuitiva es «recordarnos» que no queremos mordernos las uñas. Cuando nos encontramos mordiéndonoslas, reaccionamos y pasamos al modo mindful: «¡mierda! otra vez mordiéndomelas». Lógicamente un segundo antes estábamos en el modo reactivo y claro, se aplicó el patrón habitual de reducir (sublimar) los nervios mordiéndonos las uñas... Pero a base de insistir y «estar consciente de no mordernos las uñas el máximo tiempo posible», quizá logremos dejar de hacerlo en unos días o semanas o nunca... quién sabe...

Bien, pues ahí tenemos una forma de mindfulness no neutra. Fácil ¿no?

No hacemos mindfulness porque sí, sino con un objetivo muy concreto. Al final la dos mentes en liza son las mismas (la reactiva y la mindful) pero, especialmente la mindful, tiene un objetivo muy concreto a recordarse (y la reactiva para olvidarlo).

Ese recordarnos es simplemente un «ser conscientes de», no hace falta más. Ni se verbaliza, ni se busca hacer nada especialmente sofisticado. Es como lo de no comerse las uñas. Así de simple.

Si tu objetivo, en lugar de ser mundano, es espiritual, hablaremos de mindfulness espiritual, que será entonces, según nuestras definiciones, una forma de mindfulness no-neutro.

Aclarar que todo esto no son nomenclaturas habituales o estandarizadas, de hecho he escrito esto porque no he visto reflejadas estas diferencias o sutilezas en otros textos que haya leído (pero leo poco sobre mindfulness, aviso).

Una vez oí (y repito demasiado a menudo) que una experta en mindfulness afirmaba que de salida no estábamos ni un 10% de nuestro tiempo mindful.

En su momento me pareció razonable pero quizá algo exagerado, ahora creo que es al revés, que la media de población en realidad está menos tiempo mindful y además parece que cada vez menos...

Pero si esta es una herramienta útil, cuanto más tiempo estemos mindful mejor ¿no?

¿Y eso como se hace?

Si estar mindful es tan útil, ¿por qué estamos tan poco tiempo mindful inicialmente? ¿y cómo aumento mi tiempo mindful?

Técnicamente no puedes, en realidad si no crees en el libre albedrío esto es así para todo, pero en este caso podemos ver por qué y como se supera esa ausencia de libre albedrío.

Si vivimos en la mente reactiva, que solo aplica patrones de reacción conocidos, parece claro que empezar algo nuevo como el mindfulness va a ser todo un reto, pues no tengo patrones que me lleven de la mente reactiva a la mindful en función de lo que yo desee.

Tal cosa no existe de partida pero puede construirse. Bueno, no en función de lo que yo desee, eso ya es demasiado para un no-libre-

albedrío. Pero puedes crear algún patrón que bajo ciertas circunstancias lo haga.

Así que igual que lo logramos con las uñas (a veces) también lo podemos lograr en otros ámbitos.

En su funcionamiento natural, la mente reactiva deja paso a la mindful cuando se encuentra una situación de aprendizaje o que no puede gestionar con sus patrones existentes. Vienes a ser como un avión que va casi siempre en piloto automático pero sabe detectar anomalías y despertar al piloto (que parece un «yo»), que es un recurso más lento y costoso pero que sabe reaccionar ante ellas.

Por ejemplo, vas paseando (o en coche) perdido en tus pensamientos pues vas al trabajo y lo has hecho miles de veces, de repente giras una esquina y ¡pumba! han cortado una calle que es justo la que necesitas coger para llegar a tu destino.

Quizá no hayas reparado en ello, pero lo primero que ocurre es que pasas a la mente mindful (antes estabas en la reactiva) para poder deshacer el entuerto, para buscar el nuevo camino a seguir. Lo notarás porque de repente ya no estás perdido en tus pensamientos, es posible que te cuentes las cosas que haces o no, en función de tu madurez espiritual, pero ya estás en el modo mindful.

Fíjate que el cambio, aunque jurarás que lo has hecho tú, lo han hecho básicamente las circunstancias, pues no hubiera habido ese cambio sin ellas. Es aquello del condicionamiento... Quizá «tú» (sea lo que eso sea) eres el ejecutor, pues lo has hecho, pero no has decidido.

Así pues quién nos va a ir enviando a la mente mindful son las circunstancias.

Y el retorno a la reactiva, tampoco está bajo nuestro control, ocurrirá por absorción. Casi siempre absorción en el intelecto (apego al intelecto), quedamos absortos y empezamos a funcionar en modo reactivo.

Bien, ya conocemos la dinámica, eso que en este blog creemos que es la clave: entender qué pasa y no tanto seguir instrucciones de maestros sin saber qué hacemos...

Es por esto que las «campanitas» de las apps de mindfulness funcionan. Son ellas las que hacen tu cambio de mente.

A mi no me gustan especialmente, me gusta algo más natural porque pasarás a depender de ellas. Digamos que subcontratas ese retorno a la mente mindful. Lo externalizas del todo o en parte (en función de si además retornas por otras causas).

Nadie ha dicho, aunque quizá se asume que sí, que por usar la campanita te vas a acostumbrar a estar mindful cuando no esté la misma. Pues no tiene por qué pasar. Y creo que no pasa, si la

dinámica mental es la comentada, no pasará. Por eso no me convencen y no las suelo recomendar.

Tiene más sentido usar «anclas» mnemotécnicas en nuestro día a día, por ejemplo, en mi caso recuerdo que me di cuenta que me levantaba y tras un tiempo despierto, siempre recordaba estar mindful mientras me duchaba, eso era así porque por las razones que sean, se estableció un ancla en ese punto y no antes.

Al final la dinámica es la misma, pero más natural. Pero es cierto que puede forzarse desde «fuera» como las campanitas, ponerte post-its, etc... O establecer anclas mentales, de aquellas del tipo «me comprometo a estar mindful cada vez que pase por la puerta de la oficina». E insistir...

Así que, a base de insistir, esas anclas se van estableciendo si se establece un interés fuerte en estar mindful. Incluso sin que tales trucos anteriormente comentados se apliquen, porque también iremos creamos conexiones entre no sufrir tanto y estar mindful, e inconscientemente la mente va estableciendo las anclas si nque nos demos cuenta.... para sufrir menos...

Ahora bien, estar perfectamente mindful todo el día ¿es posible? ¿es el objetivo? ¿es recomendable?

¿Hemos de estar mindful todo el día?

Existe esa creencia, que la liberación o budeidad es algo así como estar mindful siempre. Eso suena razonable: si es el escudo, pues la liberación es poder tenerlo siempre arriba y pararlo todo, ¿no?

De hecho en un texto hace unos meses dije que la budeidad no era eso y hasta recibí alguna consulta al respecto. No no es eso. Me reafirmo.

En realidad si fuera eso, del sendero óctuple nos sobrarían siete ejes ¿no? ¿a qué tantos? Sería cultivar el mindfulness a muerte y hasta su perfección. Fin.

En los manuales de Mahamudra, de hecho, se dice que la perfección del [primer yoga](#) es justo estar mindful siempre. Siempre.

Eso no es nada fácil, es un reto importante, muy duro, pero según el modelo Mahamudra todavía estarías en el primer yoga, ¿no es paradójico? Serías el campeón del primer yoga, cierto, y... nada más...

Y también por eso en el blog hemos rebautizado ese yoga como el [yoga de mindfulness](#).

Que, por cierto, es muy importante entender esto: tal perfección no hace falta para pasar al segundo yoga, lo que hará falta será la realización pertinente. Sin ella, da igual cuan perfecto sea tu mindfulness, quedarás en el primer yoga.

Y al revés, si tras esa realización insistes en las prácticas del primer yoga (exclusión del intelecto o concentratividad) pues seguirás en él... o si lo quieres un poco más optimista: no progresarás en el segundo.

Así que no. No sé si te alivio o te hundo pero la liberación no es estar siempre mindful aunque finalmente se parece, pues la mente reactiva «morirá» ella solita a su debido tiempo. Y lo que surge se parece bastante a eso pero no lo es.

Bien, entonces ¿para qué sirve el mindfulness espiritual?

El mindfulness espiritual, se puede volver una herramienta vipassánica muy potente, pues permite establecer una visión, por ejemplo «no soy mis pensamientos» o «todo fenómeno es mente» o lo que queráis, y trabajarlo de forma continuada, si es que conseguís volver a la mente mindful a menudo.

Para ello deberemos establecer un visión. Es decir aquello que queremos confirmar, nos recordaremos continuamente investigar justo eso. Eso es lo que no debemos olvidar.

También podemos solamente observar la mente, pero sin una idea clara de lo que queremos realizar pasa a ser un mindfulness prácticamente neutro. No es tan neutro como cuando el trabajador solo quiere no estresarse, pero no tiene una dirección clara para adquirir sabiduría.

Lo que sí es cierto es que casi nunca es neutro del todo, porque si hemos llegado hasta ese mindfulness seguramente ya tenemos ideas espirituales que queremos confirmar o realizar.

El mindfulness con visión o espiritual, al igual que toda práctica vipassana real, es un ejercicio o práctica que sí (por fin) tiene valor espiritual y puede ayudar a la liberación.

De hecho potencialmente podrías atravesar todo el camino espiritual hasta la budeidad sin meditar, o eso afirman algunos, solo basándote en el resto de elementos del sendero óctuple y estableciendo las visiones pertinentes en cada momento junto con su mindfulness asociado intenso. Yo no lo puedo confirmar, quién sabe.

Para los interesados recomiendo el Nang-Jang o «A visionary account known as refining one's perception» o en su nombre marketiniano «Budhahood without meditation». Pero ya os aviso, que lo que hace el libro es solamente mostraros «las visiones» que deberéis establecer. El resto es cosa vuestra. El autor es Dudjom Lingpa.

Volviendo al tema, suena más razonable que con siete elementos del sendero óctuple se puede avanzar que no esa creencia extraña de que puede hacerse solo con uno (sea meditación o mindfulness o solo leer textos o incluso cultivar una ética impecable basada en los paramitas, etc...). Todo eso debe hacerse.

Si se nos dice (nuestro maestro o doctrina), por ejemplo, que debemos realizar que no somos nuestros pensamientos, esa es nuestra visión, y el mindfulness deberá estar «manchado» con esa visión. No es que debamos repetirnos eso, simplemente eso es lo que «recordamos», en silencio mental, no hace falta expresarlo, pero esa es la razón por la que estás mindful en ese momento y no nos olvidamos. ¿Es así? ¿soy o no soy el pensador? ¿siempre? ¿a ratos? etc...

De hecho, repetirnos la visión, no sirve para nada, si no tomamos ese momento vipassánico con el ánimo de estudiarnos y dar respuesta a esa visión, no servirá de mucho. A eso es a lo que aquí a veces se le llama «ser inquisitivo». Toda función vipassánica, sea sentado o no, requiere una mente inquisitiva, que quiere averiguar cosas, demostrarse cosas a sí misma. Sin exagerar, ni forzar, de forma tranquila y habitual pero no ha de existir esa intención.

Como solemos repetir, la diferencia entre una mirada pasiva y una inquisitiva es la misma que entre simplemente mirar un cuadro sin poner ningún interés especial o cuando miras un cuadro para encontrar algo en él (por ejemplo a [Wally](#)). No es en absoluto diferente a ese buscar Wally, es lo mismo, es poner algo de interés en esa búsqueda, pero no es un ejercicio pasivo, ni tampoco concentrativo (que sería como que te pidan no quitar ni por un segundo tu atención total del cuadro, eso sería samatha)

Así nuestro tiempo mindful será un ejercicio vipassánico, incluso aunque no hagamos nada más que simplemente estar así, mindful. Es aquí cuando el mindfulness adquiere su valor y pasar a tener sentido que digamos que es «recordar» y no tanto «atender», aunque notaremos que nuestra atención es fuerte, pues esa una característica de la mente mindful, es bastante concentrativa porque sirve para aprender.

Visto esto, ya podemos deducir que el mindfulness espiritual consiste en un proceso dinámico que realmente son al menos tres pasos:

- Activación de la mente mindful gracias al condicionamiento adquirido o a un «reto» que no sabe resolver la mente reactiva.
 - Recordatorio o activación de la visión establecida por parte de la mente mindful.
 - Y activación de la actitud inquisitiva al respecto de la misma, es decir, observar, con interés para ver si esa visión es cierta o no.
-
- El cuarto paso es el retorno a la mente reactiva por absorción en algún contenido fenoménico al que se tiene apego, inevitable por ahora... y con ello cerramos el círculo pues solo volveremos al primer punto cuando se den las condiciones externas adecuadas.

Llegados aquí, más de uno ya habrá deducido que, por ejemplo, la auto-indagación vedanta es también mindfulness espiritual. Lo cual suena lógico.

Si nuestra tendencia es Vedanta estableceremos un mindfulness que solamente será un poco diferente.

Podría ser ese repetir «¿Quién soy? o ¿qué soy?» que no deja de ser mindfulness, se le llame así o auto-indagación: pues hemos recordar preguntárnoslo. En realidad es irrelevante expresar la pregunta con palabras siquiera interiores, lo relevante es recordar que esa es nuestra incógnita a resolver y volver a ella a menudo con ánimo de resolverla. Hay que aplicar los tres puntos vistos.

Cumple perfectamente con lo explicado: usamos la mente «atenta», hemos de recordar algo, tiene componente vipassánica (averiguar qué soy), etc... No es que se parezca, es justo eso de una forma tremendamente precisa. Luego los chicos Vedanta también hacen mindfulness (o deberían).

Mucha gente ya está haciendo mindfulness espiritual de forma intuitiva. Sin tanta teoría, ya ejerce realmente un mindfulness espiritual porque son personas sinceramente interesadas en ello, son espirituales y su mindfulness ya está siempre teñido de ideas espirituales que quiere realizar o confirmar. Da igual la doctrina o ni si la tiene.

Pero si no es tu caso, deberás establecer la visión de forma más explícita o no será un mindfulness con valor espiritual.

Si usamos esta herramienta en estos modos espirituales, no creo ni que lleguemos al punto en que estemos todo el día mindful, porque incluso antes de lograr eso, que no es nada fácil, es previsible que

habrá un kensho o un despertar temporal o definitivo y, con suerte, tu práctica cambiará.

Probablemente es más fácil que ocurra ese kensho que estar todo el día mindful. El que logra lo segundo (si es que lo logra alguien) pero no lo primero es simplemente porque no está haciendo un mindfulness con visión sino neutro. Y por tanto con poco valor espiritual. Luego no hay resultados espirituales pero él insiste, insiste, insiste...

Creo que no hay ninguna práctica espiritual real, «fuera del cojín» que, bien descrita y entendida, no sea mindfulness. Podríamos mirar a ver si a alguien se le ocurre alguna (¿comentarios?).

Pero normalmente somos tremendamente optimistas al respecto de nuestro mindfulness. Cuando creemos estar «casi todo el tiempo mindful» normalmente no es así, es mucho menos.

Bien, la virtud del mindfulness es, que nos permite, potencialmente, docenas de horas de práctica vipassana a la semana. Incluso inmersos en la actividad que nos demanda el mundo (aunque no sea fácil).

A eso renuncia quién no hace mindfulness. Casi nada...

Cada minuto de mindfulness tiene un doble valor: el que aporte nuestro intento vipassánico en realizar esa visión, y que ese minuto no estamos indulgiendo en pensamientos y acciones reactivas, samsáricas, y eso no solo los debilita sino que aporta cierta paz y calma. Esto último ocurre incluso con el mindfulness neutro, algo es algo...

Estoy convencido de que uno de los factores de éxito en la senda espiritual es esta práctica, seguramente más que la meditación formal. Y siempre lo digo cuando se me consulta... aunque a menudo el consejo parece caer en saco roto.

Os animo a ejercerlo. A cambiar vuestros hábitos y a comprometeros al 100% con la senda espiritual. Todo el tiempo. Cualquier otra solución será inoperante tarde o temprano.

No os sintáis frustrados por «despistaros», ya veis que no es tan, tan importante no despistarse, no es un fracaso y no te va a llevar a la liberación el hacerlo perfecto. Simplemente ejércelo el mayor tiempo posible y no te agobies, pues si el mindfulness queda asociado a sufrimiento en lugar de a liberación, será abandonado o muy difícil de ejercer.

Pero ¿qué no nos permitirá ni el mindfulness más efectivo?

Bueno, pues no nos llevará a ningún samadhi (no por ahora) como sí lo hace la meditación sentada. La profundidad del samadhi nos aporta diversas virtudes que vimos en otros textos y eso no está en el mindfulness.

Habría quien diga que además el meditar también calma y pacifica más, pero eso es efecto del aislamiento mundanal, sensorial. Lo mismo puedes obtener si mezclas mindfulness y aislamiento, por ejemplo quedándote en casa solo y en silencio para hacer tareas de limpieza al más puro estilo zen, de forma lenta, consciente e interesada, sin dejar demasiado espacio al intelecto durante horas, prueba. Quizá te sorprendan los resultados.

Esa sería la forma de mindfulness neutra típica del zen, hacer las cosas con consciencia, con cariño y sin prisas.

Sobre la lentitud: siempre, siempre, que estéis con una práctica que no domináis, no ya con esta sino con cualquiera: sed lentos. Todo os será más fácil.

¿Por qué? Bueno, supongo que al final todo es mente, y si hay más recursos en una cosa, no están en la otra. Si te mueves deprisa, tu mente ha de estar por más cosas cada segundo, y es más fácil perderse. Además, si te «activas» en exceso, es decir te aceleras o estresas, el surgimiento del intelecto es mayor y más intenso, más absorbente, porque el cuerpo envía el mensaje de que tal cosa es necesaria: hay problemas y deben resolverse.

Pero sed cuidadosos, sobre el zen también hay muchos fuegos artificiales, o hechos que no aportan nada pero que suenan atractivos. Es el gran defecto del zen, es demasiado estético y a veces nos perdemos en la estética.

Por ejemplo esa anécdota donde, tras entrar, el maestro le pregunta al discípulo donde dejó el paraguas y éste al no saberlo, es reprendido. Naturalmente, si habéis entendido todo esto ya veis que eso no tiene relevancia alguna, no estamos buscando eso. De hecho, si estás atendiendo donde dejas las cosas, no estás atendiendo a otras cosas, como cual es tu esencia o quién eres, luego es un mindfulness inferior, neutro. Un ejercicio de memoria sin valor espiritual relevante. Así pues, es una anécdota tonta o como poco, engañosa.

Por contrastarlo, hay otra anécdota, también Zen (o mejor dicho, esta sí es Zen), que explica como se envió a un monje de un monasterio a otro, y por todo el camino el monte Fuji se mostraba en

todo su esplendor. La anécdota en este caso es que el monje iba tan centrado en su mindfulness que preguntado al respecto no supo decir si había visto el monte Fuji o no... no se fijó.

No se puede estar por todo.

O sí, pero la omnisciencia es una característica solamente de los Buddhas.

De hecho «atender» o concentrarte, es excluir otros qualia de forma consciente. Siempre.

Y nadie está consciente de todo el qualia producido por su sistema nervioso, por suerte, ni siquiera cuando no se concentra en nada.

Una anécdota sobre ello ocurre cuando ves un insecto o te pica un mosquito y durante los siguientes minutos, al irse tu atención a evitar las picaduras de forma intuitiva, no cejas de notar picores por todo el cuerpo.

¿No estaban antes esos picores? ¿O es auto-sugestión?

Más bien es que, por suerte, todo eso, que está siempre, se filtra en condiciones normales. Solo al alertarte al respecto, empiezas a notarlo.

Por suerte...

Vamos acabando, ¿nos acompañará, pues, el mindfulness en todo el camino espiritual? ¿o cuando puedo dejarlo si es que puedo?

Bien, como siempre solo se puede hablar de un camino espiritual con propiedad (el propio), pero de acuerdo también con los textos más serios y detallados de la tradición Mahamudra, el mindfulness nos debe acompañar durante todo el camino espiritual hasta casi la budeidad pero éste irá cambiando durante el progreso.

Todo lo explicado hasta ahora tiene sentido en la situación inicial y antes de que el practicante haya realizado lo que en Mahamudra llaman la esencia de la mente, en Zen dicen Kensho, en Vedanta los primeros atisbos de atman, en neo-escuelas ese famoso despertar, etc...

Tras esa primera entrada en la espiritualidad efectiva, el mindfulness, que todavía será ejercido con cierto esfuerzo (pero menos), se usará principalmente para volver y volver a esa realización. Eso por tanto

debe ser así a partir del momento en que esa realización esté a nuestro alcance fácilmente y hasta que ésta sea permanente.

Esa forma de proceder sería un «método directo» o a lo que estos métodos aspiran: Ahora que ya sabes donde ir, no te compliques más la vida con visiones, ves siempre allí.

Aquí entramos pues en el terreno de la no-conceptualidad, pues no hay mindfulness con visión expresado con palabras en este caso. Ese «volver» no es expresable con palabras y por eso nadie te lo podrá contar con precisión. Dependerá en gran manera, de tu discernimiento y capacidad no-conceptual.

Si no te es posible tal cosa por las razones que sean, deberá optarse por seguir un vehículo algo más gradual e ir incorporando a tu mindfulness las visiones que aplique tu doctrina en cada momento. Por ejemplo, más adelante podría ser que «todo pensamiento es vacuidad o es irrelevante».

Mahamudra contempla ambas posibilidades, lo segundo es el vehículo Mahamudra habitual (gradual), y lo primero se llama «Mahamudra esencial» (Essence Mahamudra) y viene ser muy, muy parecido al Dzogchen, doctrina en que se hará algo muy parecido pero a ese lugar al que se vuelve lo llaman Rigpa (en realidad no es un lugar es una nueva forma de funcionamiento mental y por eso lo llamamos la mente realizada, pero bueno).

Tras completar el primer yoga Mahamudra, todo momento de atención o mindfulness ocurre en esa nueva mente esencial (la [mente realizada](#)) y no en la mindful. Eso es lo obtenido tras completar el primer yoga o Despertar. Eso y no más. Creer que es más lleva al síndrome «lo tuve lo perdí» que tanta ansiedad genera. Así que ya no tendrás que «buscarlo», es la única forma de mindfulness que podrás ejercer.

A partir de aquí el mindfulness (y la meditación) lo ejerce siempre la mente realizada. El mindfulness se vuelve menos esforzado pero todavía requiere cierto «recordarse». Pero mientras que la mente mindful es incómoda y cansada, la mente realizada es gozosa y fresca /(y más que lo será).

Respecto a la visión aplicada, deberá ser en cada momento la que te marque cada doctrina o maestro, como hemos visto (mirad también en los comentarios).

En Mahamudra será la trascendencia completa del intelecto en base a retirar el apego a la conceptualidad, ideas, etc... a base de verlo/verlos irrelevantes, vacíos, repetitivos, erróneos casi siempre,

etc...Y además ver, que aunque les retiremos todo apego (trascender es eso), siguen operando adecuadamente en el mundo y todo es realizado igualmente. Hay que coger confianza en que esa trascendencia no te convierte en vegetal o en tonto.

Ese es el [yoga de simplicidad o no-conceptualidad](#).

Y en Mahamudra esencial, será retirar todo el apego a la conceptualidad, en base a volver y volver a la esencia realizada cada vez que te apegues al intelecto. Sin añadir nada más.

Ya veis, casi lo mismo. Apenas matices. Por eso ambos son Mahamudra.

E incluso Dzogchen no es tan diferente si se superan algunas diferencias terminológicas. De hecho me sorprendió leer recientemente que el fundador de Mahamudra (Gampopa) hablaba siempre de «rigpa» para referirse a «aquello que conoce a la esencia». Vamos que antaño hasta se usaba la misma terminología. Y no es/era tan raro que hayan maestros que lo son de ambas doctrinas.

Tras la completitud de ese segundo yoga y la realización no-dual asociada, el mindfulness pierde cierto sentido.

Es decir el mindfulness empieza a perder sentido cuando se alcanzan los primeros estadios de no-dualidad efectiva (y no lo que hoy día suele llamarse no-dualidad, que es casi culaquier cosa...)

En la mente no-dual no hay mindfulness y no-mindfulness de forma evidente. Todo ocurre en un solo espacio y sin cambios, en cierta manera ya no hay dos mentes, aunque en [la evolución de las tres mentes](#) pintamos la mente reactiva dentro de la realizada en esta etapa, dando a entender que ambas co-existen pues aún hay reactividad (intelecto expresando cuestiones).

Ya no hay dos modos mentales (mente reactiva y mente realizada) sino solo uno donde ocurren ambas cosas.

A partir de aquí, en Mahamudra hablan de no-mindfulness (igual que justo después hablarán de no-meditación) o sin esfuerzo, y el concepto de mindfulness queda substituido por el de «interés» (concern en inglés). No lo traduzco como «preocupación» para retirarle la idea de que eso ha de provocar el más mínimo sufrimiento. No es así. Simplemente nuestra evolución espiritual irá en la dirección de nuestro interés dado que ya no hay un «volver al mindfulness».

Así pues, los bodhisatvas ya en estadios no-duales, cambian mindfulness por «interesarse», en este caso al respecto de lo que diga su doctrina. Por ejemplo, en Mahamudra, siendo el tercer yoga un-sabor, la preocupación o interés estará en la fenomenología y verla como mente, junto con la ecuilización de todo ansiar-rechazar en un-sabor y la compasión.

En este punto pues, técnicamente se agotaría el mindfulness como herramienta. Y esa barca se abandona.

Gracias por leer con atención y no olvidar.

