



NÚMERO 30

ABRIL 2020

Buenos Aires

LA ATENCIÓN CORRECTA

CARLOS COLINA (Venezuela)¹

En las enseñanzas del Dharma

La aplicación de la atención plena en la vida cotidiana es una lección básica del *dharma*. Dicho de otra forma, nos es transmitida por las enseñanzas budistas tradicionales. (Moffit, Phillip, 2017). Si las cuatro nobles verdades esbozan el camino a la liberación, el noble Óctuple Sendero, lo acota. Su máxima séptima establece el *Samma sati* o “atención plena correcta”.

La atención correcta no es un método aislado de la cosmovisión y ética budista y tiene como meta final el cese del sufrimiento, habiendo reconocido antes la

¹ Sociólogo (UCV). Comunicólogo. Especialista. Universidad Complutense de Madrid. Profesor Titular. Instituto de Investigaciones de la Comunicación (ININCO), Facultad de Humanidades y Comunicación, Universidad Central de Venezuela (UCV).

omnipresencia de este último y la necesidad de la compasión. Esta atención implica una comprensión de la impermanencia de todas las cosas y del yo, así como de su interconexión. Asimismo, presupone el cuidado del pensamiento, la palabra, la acción y el modo de vida adecuados.

En el *Dhammapada*, Buda nos apunta que la atención logra liberarnos de las ataduras y tribulaciones y debemos asumirla con diligencia y disciplina para que sea una modalidad de meditación constante, permanente y creciente, tendente al Nibbana. En este texto sagrado, se relaciona la falta de atención con la negligencia y ausencia de vitalidad y energía. En la vida cotidiana, la atención es sabia y perspicaz: nos ayuda a acceder a verdades concretas y universales, imposibles de ser captadas por uso habitual de la mente.

En la *Sutta Satipatthana* se establecen los cuatro grandes fundamentos de la atención, a saber; la contemplación del cuerpo en el cuerpo, la contemplación de las sensaciones en las sensaciones, la contemplación de la consciencia en la consciencia y la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales, constituidos a su vez por los cinco obstáculos o agregados del apego: el apetito sensual, la ira, la pereza, la ansiedad y la duda.

En líneas generales, la mente se amolda a la actitud corporal. En concordancia con esta idea se recomienda la meditación sentada y como técnica básica, el uso de la respiración. Al fijarnos en nuestro cuerpo tenemos la sensación de estar y de regresar a casa. El prestar atención a la vida se convierte en el reconocimiento básico de la existencia sin apego al yo. La meditación debe transformarse en parte de la existencia y no sólo en una técnica o práctica. “Estoy vivo, estoy aquí, que así sea”. La técnica es tocar y soltar. Ahora bien, el prestar atención requiere esfuerzo y disciplina. Además, no se puede meditar sin observar la mente y sus conflictos, pero sólo “controlando” estos últimos se puede volver a la respiración a la manera de Ananda; cuando vuelve al arroyo a esperar que las hojas y el fango se asienten para recoger el agua cristalina solicitada por Buda. “Prestar atención a la mente significa estar con la propia mente. Cuando uno se sienta y medita, está ahí: está ahí con su cuerpo, con su sensación de vida o supervivencia, con su sensación de esfuerzo y, al mismo tiempo, uno está con su mente. Uno está ahí...” (Chögyam Trungpa, 2000:9).

En la explicación de los siete factores de la iluminación del *Sutta Satipatthana*, la atención figura en primer lugar. Le siguen la investigación de los objetos mentales, la energía, la alegría, la calma, la concentración y la ecuanimidad.

La meditación es la vía para superar las confusiones y tribulaciones de la cotidianidad que se originan en la mente y su marco dualista. La atención es el fundamento del camino espiritual budista, que consiste esencialmente, en el trabajo con el estado de la mente de cada uno. Implica la ruptura con el aferramiento al ego o esa imagen sólida que tenemos de nosotros mismos. La idea es vivir con desapego, sin aferrarse a nada en el mundo.

Según Thich Nhat Hanh, Buda propone técnicas fáciles y sencillas que todos podemos realizar. La práctica de la respiración consciente es la primera de ellas: “Inhalando yo se que estoy inhalando, exhalando yo se que estoy exhalando”. Al tener la respiración como objeto de la mente, esta última se libera todo lo demás, es decir, del pasado y del futuro. Es una práctica meditativa que te permite estar plenamente en el momento presente. A los pocos minutos se pueden experimentar los efectos benéficos porque el proceso de sanación comienza inmediatamente. La paz interior adquirida contribuye al autocuidado y el cuidado de los demás. El segundo ejercicio consiste en seguir la inhalación del principio al fin. Con el tercer ejercicio, se usa la inhalación para adquirir consciencia del propio cuerpo. Con el cuarto ejercicio, se liberan sus tensiones.

En todo caso, ora la respiración consciente, ora el caminar consciente o el sentarse conscientemente, la práctica debe ser placentera y proporcionar felicidad y bienestar. Cuando la energía de la atención y la concentración son poderosas se logra la realización, que se produce cuando la persona se libera de las aflicciones, tales como el miedo, el enojo, los celos y la desesperación. De esta manera, nos alejamos del stress y de los pensamientos negativos.

La atención correcta nos sitúa en el presente, en el aquí y el ahora del reconocimiento de la vida. Además, potencia como nada la concentración. Atención y concentración conllevan a una realización que no viene del pensamiento, por el contrario, este puede ser detenido completamente. Es una realización que se genera en el no pensar. Realizarse no es otra cosa que descubrir el milagro y la maravilla de que estamos vivos y celebrarlo. Con la atención correcta, la alegría y la felicidad son posibles. La respiración nos permite reconocer cada miembro de nuestro cuerpo, pero no con un escáner de rayos X sino con la atención correcta.

Para el gran maestro Tich Nhất Hạnh, no tenemos que reservar, necesaria y exclusivamente, un tiempo aparte para practicar. Detenerse en el ahora significa inhalar y estacionarse en el instante de cada actividad cotidiana y hacer contacto con la totalidad de la vida. Cocinar, comer conscientemente, lavar los platos, caminar, cantar, cepillarse los dientes, dibujar, limpiar el hogar, ducharnos, regar el jardín, tomar el té, café o mate, en suma; desplegar la actividad elegida, concentrados, exclusivamente en ella, y experimentar esos momentos hermosos. Por ejemplo, en el desayuno, la atención correcta sobre el comer implica observar que el trozo de pan que estás comiendo contiene el universo entero, la luz del sol que ayudó a que el trigo creciera, la nube que proveyó la lluvia para que el trigo se desarrollara, la tierra que nutrió y contribuyó a la germinación de su semilla, el trabajo del panadero, el transporte terrestre, aéreo o transoceánico, según el caso, todo el cosmos interconectado. Alegría y gratitud por el trozo de pan.

Detenerse en el ahora es vivir intensamente cada momento de la vida y establecer contacto profundo con las maravillas de la cotidianidad. No a través de la mente pensante sino de la conciencia profunda (inconsciente), la conciencia que

almacena o conciencia verdadera (*Mula Vishnanat*). Dicho en un término de las neurociencias: *conciencia de fondo*. Mente pensante y conciencia verdadera, constituyen la punta y la base de un iceberg, respectivamente.

Para el maestro de yoga Ramiro Calle, la atención puede ser unificada (concentrada) o flotante (abierta). La atención flotante se fija en lo que está sucediendo en cada momento, en un continuum. En la atención concentrada abstraes o concentras la mente en un solo objeto, con exclusión de todo lo demás. Por ejemplo, cuando te concentras en la llama de una vela, sin otro pensamiento. Lo ideal sería perfeccionar ambos tipos de atención porque se retroalimentan mutuamente. Por otra parte, se puede decir que “la atención es como una flecha con dos puntas. Una se orienta hacia afuera y nos ayuda a percibir lo que sucede a nuestro alrededor; la otra hacia adentro, y nos permite captar nuestros estados de ánimo, procesos mentales y emocionales, reacciones y tendencias” (Calle, 2019). En cuanto a las tipologías de atención, se puede, agregar que “la meditación sentada nos ayuda a entrenar metódica y armónicamente la atención, pero debe ser complementada con la atención en la vida diaria...”(Calle, 2019).

Para el maestro Calle, la respiración es una como una ganzúa para abrir dimensiones superiores de la mente que están más allá del entendimiento ordinario y que son realmente transformadoras. Esas técnicas nos ayudan a abrirnos a realidades supraconscientes. La atención es fundamental para observarnos, conocernos y transformarnos. Nos lleva a elevarnos a niveles superiores de consciencia. Nos conduce a la lucidez, la comprensión clara y la compasión. Nos permite conectar con lo que es, más allá de las ofuscaciones mentales y conceptuales. La atención correcta presupone una ética, una sabiduría y el entendimiento correcto. Es una atención pura que se limita a percibir sin juicios ni prejuicios. No es cualquier atención, es la atención debida.

La atención en las neurociencias

El concepto de atención, como muchos otros de las ciencias del comportamiento, no goza de univocidad en la historia de la psicología. Para Pío Tudela la atención es un sistema psicológico particular que responde a una estructura neurológica y que posee funciones centrales en la disciplina (Tudela, 2016). Según la especialista en neurociencias Andrea Goldin, la atención puede entenderse como la activación de un filtro para focalizarse en lo relevante. En realidad, tenemos una capacidad de atención limitada y si le prestamos atención a algo, se la estamos sustrayendo a otra cosa. La atención endógena en las cosas que nos importan, se puede ejercitar y entrenar con perseverancia. Según el neurocientífico Mariano Sigman (2019), la atención es una función ejecutiva del cerebro que no es tan fácil como parece; amerita entrenamiento.

Para el neurocientífico Facundo Manes (2015), el mecanismo de atención es clave para las funciones cerebrales y se activa cuando dirigimos nuestros recursos hacia un foco específico en un tiempo determinado. Es decir, percibimos lo que está en nuestro foco de atención. Existen tres tipos de atención bajo la égida del cerebro: la selectiva, la sostenida y la dividida. En la primera filtramos estímulos irrelevantes que se aparecen en el entorno. En la segunda, necesitamos concentrarnos un tiempo determinado en una tarea, como por ejemplo, en el estudio y ejecución de un instrumento musical. La tercera se relaciona con la *multitask*. Efectivamente, encontramos distintos procesos de atención que requieren de complejos sistemas cerebrales ubicados en las áreas frontales y parietales. La atención es clave para otras tareas cognitivas e intelectuales. Un déficit en atención conduce a una merma de la memoria y otras funciones cognitivas.

La neurociencia contemplativa ha adelantado ciertos estudios que establecen que los meditadores budistas expertos logran mejores niveles de atención y por más tiempo que los meditadores novatos y el del resto de la población. Los expertos pueden mantener la atención por cuarenta y cinco minutos o más, mientras en los novatos, la atención baja en mucho menos tiempo.

Otros estudios con meditadores reportan una baja de los niveles de ansiedad y un incremento de la actividad del córtex prefrontal izquierdo, relacionado con las emociones positivas. Además, se refuerza el sistema inmunológico. Mediante la meditación se generan cambios estructurales en el hipocampo, relacionado con los procesos de aprendizaje y formación y la adquisición de informaciones nuevas. Es decir, de manera simultánea mejoran las habilidades cognitivas y aumentan las emociones positivas. En el transcurso de una meditación compasiva se produce un enorme incremento de la actividad cerebral en la frecuencia gamma y en general de la neurogénesis. Estos estudios se han realizado gracias a las técnicas de neuroimagen, a saber: resonancia magnética (RM), imagen por tensor de difusión, tomografía por emisión de positrones (TEP, PET), electroencefalografía (EEG) y magnetoencefalografía (MEG).

Según el gran biólogo y monje budista Mathieu Ricard, para lograr un buen nivel de atención es necesario utilizar un objeto de concentración para estabilizar y aquietar la mente: un objeto, una flor o preferiblemente, la respiración. El meditador tiene que ser perseverante en el entrenamiento. A la larga, se adquiere claridad y se puede estimular las conductas pro-sociales, la empatía, la compasión y el altruismo.

La atención como bifurcación de la vida

Me he cansado de decir que la atención cambio mi vida, pero nunca he sido amigo de las ideas que se reiteran tanto, incluso si soy yo el sujeto de la iteración. Ahora dudo, si la atención suscito los cambios que he experimentado en los últimos años o esos mismos cambios afinaron mi atención. Quizá sean las dos cosas.

Desde el barrio caraqueño que habito (Urbanización Las Palmas, 2011), he coordinado un proyecto comunitario de arboricultura urbana que rescata el paisajismo original de la urbanización. Se denomina *Palmas para las Palmas* y lo he impulsado desde la Universidad Central de Venezuela. En las esferas pedagógica y pública se ha promocionado como un proyecto ecológico, en concordancia con mi idea de la necesidad de una educación ciudadana laica, pero en mi esfera personal y privada, lo he experimentado como mi *Sādhana*. De hecho, mi apartamento mide unos inmensos cincuenta metros y no posee balcón. En lugar de forzar un pequeño parterre, intuí que el jardín era el mundo. Dicho en términos hologramáticos; el micromundo de la urbanización. De hecho, con la colaboración del riego vecinal, hemos plantado decenas de palmeras en las aceras, en especial, chaguaramos gigantes. En una suerte de reserva verde protegida, en el terreno colindante entre mi edificio y el colegio de al lado, planté doce washingtonias. De ellas, una no prosperó. Mi finado padre señaló que esa era Judas. En contraposición, la más frondosa y gigante, es la que más me costó plantar, porque había muchos escombros en la tierra, pero como el hoyo resultante era muy grande, aproveché la oportunidad para hacerle varias capas de abono natural, mezcladas con capas intercaladas de tierra del lugar. Por cierto, el contacto directo con la tierra, me ha sido muy nutritivo y vital y cada término ligado a la agricultura contiene un sinfín de connotaciones que he disfrutado como la misma actividad: sembrar, regar, podar, desmalezar...

En la plantación de palmeras, en la poda y en el riego de algunas de ellas, se ha traducido mi *Sādhana*. El budismo a mi manera (integrador, sin shanga) cultivó mi vínculo estrecho y profundo con la naturaleza, y la atención correcta, la apreciación minuciosa de su infinita belleza. La importancia de detenerse ante las fugaces demostraciones de su hermosura sinigual. Mi afición a las nubes no ha estado alejada de mi encanto ante flores diminutas. En ocasiones especiales, las nubes se me han obsequiado en perspectivas tridimensionales muy marcadas. Al podar una rama de palmera, el tronco me ha ofrecido un regalo colorido; el verde manzana renovado del capitel, sustentado por el estípite creciente y coronado por un cintillo de color ocre.

No puedo traducir en palabras esas experiencias maravillosas. Cualquier forma literaria las reduciría, al menos de mi parte. En todo caso, a sabiendas que estoy en un proceso, como indica Ramiro Calle, cada momento cuenta. “La ladera es la cima de la montaña”.

En cuanto a las técnicas, me ha sido útil y expedita la meditación de los guijarros, que incorpora la visualización, mecanismo que activo fácilmente de manera natural. En lo que se refiere a la meditación sentada con respiración, me entreno desde hace tiempo, sin la disciplina debida, a decir verdad. En esta cuarentena global debida al COVID 19, intensificaré mi entrenamiento. Lo necesito.

Referencias

Calle, Ramiro (05-10-2016). *Viaje a los adentros. En busca de la dicha interior* - Jornada sobre la Felicidad. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=T1_mDgK-MoY&t=1740s

Calle, Ramiro (01-04-2019). *La Todopoderosa atención*. Verdemente. La guía alternativa. Disponible en: <https://www.verdemente.com/index.php/ramiro-calle/631-la-todopoderosa-atencion>

Chögyam Trungpa (2000). *Los cuatro fundamentos de la atención*. Extractado en la revista Shambhala Sun, marzo de 2000, Halifax. Estas enseñanzas se dieron por primera vez en el seminario Vajradhatu de 1973 y están tomadas de la versión inglesa de El corazón de buda. Disponible: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Atenci%C3%B3n%20plena%20correcta/Loscuatrofundamentosdelaatencion%20S-a.pdf>

El Dhammapada. El sendero de la realización interior. (2004). Buenos Aires; Hastinapura. Capítulo 2. La atención, pp. 25-29. <http://www.hastinapura.org.ar/editorial/textos/Dhammapada.pdf>

Goldin, Andrea (11-05-2016). *La atención según las neurociencias*. Dra. Goldin. Universidad Di Tella. CONICET. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=9MjbbSypFjc>

Manes, Facundo (31-08-2015). *Cerebros en red. Mecanismo de atención*. Infobae. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=xxusHvsNUQQ>

Matthieu, Ricard (30-09-2013) – Dalai Lama 1 *Cambia Tu Mente Cambia El Mundo*. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=iZlIohmL6kk>

Matthieu, Ricard (01-09-2014). *MATTHIEU RICARD El Hombre más Feliz del Mundo By MV Technologies 30*. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=VxKVy48sp-4>

Matthieu, Ricard (27/09/2017). *Entrevista a Matthieu Ricard*. Entrevistador: Punset, Eduard. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=BK7vb-hJHoY>

Moffit, Phillip (2017). *La atención plena del Buda*. Disponible en; <https://eaplana.es/la-atencion-plena-del-buda/>

Nhất Hạnh, Thích (S/f).. *La atención correcta*. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=dxP6Ft1SAlg&t=798s>

Nhat Hanh, Thích (22-01-2018). *Detenerse en el ahora*. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=i6_OYHJELbE

Sigman, Mariano (17-06-2019). *Como pensamos, decidimos y aprendemos*. BBVA aprendemos juntos. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=QznhPtRO-N0>

Sutta Satipatthana. *Los cuatro fundamentos de la atención consciente*. Disponible en: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Atenci%C3%B3n%20plena%20correcta/05-sutta-satipattana.pdf>

Tudela, Pío (07-12-2016). *Neurociencia cognitiva de la atención*. Departamento de Psicología Experimental y Fisiología del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universidad de Granada. Disponible en; <https://www.youtube.com/watch?v=1t4QGsZjQ2I>