

# Un balance plenamente atento

**¿Qué quiso realmente decir el Buda por recolección (mindfulness en inglés)? B. Alan Wallace describe cómo malinterpretar el término puede tener implicaciones en tu práctica**

El académico y maestro budista B. Alan Wallace es un autor y traductor prolífico de textos budistas. Con grados tanto en física como la filosofía de la ciencia del Armherst College y un doctorado en estudios religiosos de la Universidad de Stanford, dedica mucho de su tiempo combinando sus intereses en el estudio de las tradiciones filosóficas y contemplativas budistas y su relación con la ciencia moderna.

Wallace es el fundador y presidente del Instituto Santa Bárbara para Estudios de la Conciencia, en Santa Bárbara, California. Aquí habla a detalle con Tricycle acerca de lo que considera una práctica budista esencial pero ampliamente malinterpretada: la meditación de la recolección. Wallace argumenta que nuestro pobre entendimiento de la práctica tiene profundas implicaciones en nuestra práctica de meditación, y puede bien alejarnos del fruto ulterior de la práctica budista: la liberación del sufrimiento y sus causas subyacentes.

La entrevista fue llevada a cabo a través del correo electrónico a lo largo de varios meses en el 2007.

**A lo largo de los últimos meses ha estado en diálogo con muchos maestros budistas en el tema de la recolección. ¿Qué lo llevó a enfocarse en este tema?**

Por años he estado perplejo ante las discrepancias entre por un lado las descripciones de recolección que dan muchos maestros modernos de Vipassana y por psicólogos que dependen de ellas, y por otro lado las definiciones de recolección que encontramos en la literatura tradicional budista Theravada y Mahayana. Cuando inicialmente noté esta disparidad hace treinta años, pensé que tal vez se debía a diferencias entre el budismo Theravada y Mahayana. Pero entre más lo investigaba, más me parecía que las fuentes tradicionales Theravada y Mahayana están en su mayoría de acuerdo una con otra, y que eran los reportes modernos de atención pura los que se alejaban de ambas tradiciones.

**¿En qué maneras difieren estos reportes modernos?**

Mientras que recolección (sati) a menudo se equipara con mera atención, mis conversaciones con (y en recientes estudios de) los monjes eruditos Bhikkhu Bodhi y Bhikkhu Analayo, y Rupert Gettin, presidente de la Sociedad de Textos Palis, me llevaron a concluir que atención pura corresponde mucho más cercanamente al término pali *manasikara*, que comúnmente se traduce como “atención” o “actividad mental”. Esta palabra se refiere a los instantes divididos iniciales de la cognición pura de un objeto, antes de que se empiece a reconocer, identificar y conceptualizar, y en ciertas descripciones budistas no es contemplado como un factor mental saludable. Es éticamente neutral. El significado primario de sati, por otro lado, es recolección, no-olvido. Esto incluye la memoria retrospectiva de las

cosas del pasado, el recordar hacer algo en el futuro de manera prospectiva y la recolección centrada en el presente en el sentido de mantener atención inquebrantable en la realidad presente. El opuesto de la recolección es el olvido, así que la recolección aplicada a la respiración, por ejemplo, involucra una atención continua e inquebrantable en la respiración. La recolección puede ser utilizada para sostener la atención pura (manasikara), pero en ningún lugar de las fuentes tradicionales budistas se equipara a la recolección con tal tipo de atención.

### **¿Alguna vez mencionó el Buda el término manasikara en sus instrucciones de la recolección?**

No que yo sepa. El término figura más prominentemente en los tratados basados en el Abhidhamma en la psicología budista. En las instrucciones prácticas del Buda tanto de samatha (meditación) como de vipassana (meditación), los términos sati y sampajanna aparecen más frecuentemente. Sampajanna es usualmente traducido del pali como “comprensión clara”, pero este tipo de conciencia siempre tiene una cualidad reflexiva: invariablemente supone un monitoreo del estado del cuerpo o la mente, a veces en relación al entorno. Por esta razón, prefiero traducir sampajanna como “introspección”, que en este caso supone un modo de observación que discierne no sólo de la mente sino también de las actividades físicas y verbales.

### **¿Cuáles son algunos de los peligros de contemplar a la meditación como un mero proceso de atención pura?**

Cuando la recolección se equipara a la atención pura, puede fácilmente conducir al malentendido de que la cultivación de la recolección no tiene nada que ver con la ética y la atenuación de estados no saludables. Nada podría estar más alejado de la verdad. En el Abhidhamma pali, donde la recolección es listada como un factor mental saludable, no es descrita como atención pura, sino como un factor mental que claramente distingue a los estados y comportamientos saludables de los no saludables. Y esto es utilizado para soportar estados saludables y contrarrestar los no saludables.

### **¿Cuál, entonces, es el rol de la atención pura?**

El cultivo de la atención pura es valioso en muchas maneras, y existe un campo de investigación de sus beneficios para tanto desórdenes psicológicos como fisiológicos creciendo rápidamente. Pero es incorrecto equiparar esto con la recolección, y es incluso un mayor error pensar que esto es todo lo que hay en el vipassana. Si fuera éste el caso, todas las enseñanzas del Buda en ética, samadhi (atención altamente enfocada) y sabiduría serían irrelevantes. Con demasiada frecuencia, la gente que asume que la atención pura es todo lo que hay en la meditación rechaza al resto del budismo como disparates y supercherías. Se descarta a las enseñanzas esenciales en vez de a nuestras propias preconcepciones.

Un argumento frecuente es que la conciencia pura automáticamente prevendrá que surjan pensamientos no saludables. ¿Existe algún fundamento en los textos para esta noción?

La conciencia pura como una conciencia calma y no reactiva del objeto de meditación juega un rol crucial en la práctica del shamatha, la cual alivia tales estados mentales aflictivos como el deseo

vehemente, la aversión, la pesadez, la agitación y la duda. También existen muchos reportes en textos budistas de gente que logra entendimientos profundos y liberadores a través de lo que parece ser atención pura. Tal vez el caso más conocido es el del asceta ambulante Bahiya. Después de convertirse en un contemplativo altamente consumado, reconoció que aún no había alcanzado la liberación, así que buscó el consejo del Buda, quien le dijo: “En referencia a lo visto, sólo existirá lo visto. En referencia a lo escuchado, sólo lo escuchado. En referencia a lo sentido, sólo lo sentido. En referencia a lo conocido, sólo lo conocido. Así es como debes entrenarte.” Y Bahiya inmediatamente alcanzó la liberación.

Podríamos fácilmente concluir de esto que la atención pura es todo lo que se necesita en la meditación penetrante. Pero debemos recordar que el caso de Bahiya era excepcional. Él ya había alcanzado un muy alto nivel de maduración espiritual antes de conocer al Buda, así que estas instrucciones ejemplares eran todo lo que necesitaba para completamente purificar su mente de toda aflicción mental. Para el resto de nosotros, la rica diversidad de teorías y prácticas en el budismo puede ser una gran ayuda. La atención pura puede jugar un rol importante en esto, y en ocasiones puede en efecto prevenir que surjan pensamientos no saludables. Pero si nos enfocamos solamente en la atención pura, también puede prevenir que surjan pensamientos saludables! Por ejemplo, las meditaciones para el cultivo de las cuatro virtudes sublimes del amor bondadoso, la compasión, el gozo empático, y la ecuanimidad son todas practicadas con la recolección pero no con atención pura. La atención pura no es una práctica completa, y por sí misma puede ser útil y sin embargo muy limitante.

### **¿Existe alguna razón para las diferentes definiciones de recolección? ¿O es más cuestión semántica?**

Es mucho más que una cuestión semántica. Comúnmente el término mindfulness en inglés sólo significa estar consciente o atento. Sati tiene una connotación mucho más rica, así que a aquellos interesados en practicar la meditación budista se les aconseja obtener un entendimiento tan claro como puedan de éste y otros términos relacionados, basados en las fuentes más autoritativas que puedan encontrar. De otro modo, la meditación budista rápidamente se convierte en una especie de mentalidad vaga de “estar aquí ahora”, en donde la extraordinaria profundidad y riqueza de las tradiciones meditativas budistas se ha perdido.

### **¿Ayudaría a estandarizar el significado de recolección?**

Por respeto a la integridad de cada tradición, sería un error forzar a todas a un mismo molde. Es importante ser sensible a las diferencias entre las diferentes escuelas. Pero en la medida en que los discursos atribuidos al Buda y los comentarios mayores concuerden en el significado de recolección, esto debe ser reconocido por budistas de todas las escuelas.

En su obra clásica del siglo quinto El sendero de la purificación, Buddhaghosa, el comentador más autoritativo de la tradición Theravada, comienza su explicación de este tema declarando que es por medio de la recolección que somos capaces de recordar cosas o eventos del pasado, lo cual hace eco con la definición del Buda de este término. Su característica, menciona Buddhaghosa, es “no flotante”, en el sentido de que la mente está cercanamente involucrada con el objeto de atención elegido. Su propiedad es “no perdida”, indicando que la recolección nos permite mantener la atención sin olvido. Su manifestación es “vigilante” o estando “cara a cara con el objeto”, implicando que “la cuerda de la

recolección” mantiene firmemente a la atención en el objeto elegido, ya sea un solo objeto relativamente estable o un continuum de eventos interrelacionados. Su base es un “fuerte señalamiento”, sugiriendo su cualidad de discernimiento, la cual es crucial al practicar cercanamente el satipatthana (las cuatro aplicaciones de la recolección): recolección del cuerpo, las sensaciones, los pensamientos y otros fenómenos. Tal como Buddhaghosa comenta la recolección debe ser vista como un poste fijado en su objeto, y como un portero vigilando las puertas de la percepción. En base a este reporte clásico y autoritativo, podemos fácilmente ver por qué la recolección es esencial para el samatha y el vipassana en particular, y para la práctica espiritual en general. Tradicionalmente, el samatha es el método primario para cultivar la recolección, mientras que en la práctica de vipassana se aplica la recolección y la sabiduría (panna) al cuerpo, la mente, las sensaciones y otros fenómenos.

En su rol psicológico como recolección, sati es una facultad mental ordinaria que usamos en la vida diaria. Algunos de los ejercicios en el satipatthana, tal como contemplar las partes anatómicas del cuerpo, serían imposibles de hacer con atención pura; por ejemplo, de la manera en que el sattipathana es utilizado en la práctica de mentalmente escanear las sensaciones corporales. En todos los casos, la recolección como es cultivada en la práctica espiritual es aplicada con inteligencia discerniente, a menudo viendo a los fenómenos dentro del contexto de categorías budistas tales como los cinco agregados. Esto es evidente en el discurso primario del Buda sobre el satipatthana, el cual va mucho más allá de la atención pura.

### **¿Cuál es la diferencia entre recolección y correcta recolección? ¿Hay tal cosa como una incorrecta recolección?**

Un francotirador escondido en la hierba, esperando para disparar a su enemigo, puede estar silenciosamente consciente de lo que sea que surja a cada momento. Pero debido a que su intención es matar, está practicando una incorrecta recolección. De hecho, lo que está practicando es atención pura sin un componente ético. Generalmente hablando, la correcta recolección tiene que estar integrada con sampajanna (de nuevo, una introspección que involucra una comprensión clara) y es sólo cuando estos dos trabajan juntos que la correcta recolección puede cumplir su propósito. Específicamente, en la práctica de las Cuatro Aplicaciones de la Recolección, la correcta recolección tiene que ocurrir en el contexto de todo el Noble Óctuple Sendero: Por ejemplo, debe ser guiado por una correcta visión, motivado por una correcta intención, asentado en una ética, y cultivado en conjunto con un esfuerzo correcto. Sin una perspectiva o una intención correctas, se podría estar practicando la atención pura sin que alguna vez desemboque en correcta recolección. Así que la atención pura de ningún modo captura el significado completo de vipassana, sino meramente representa la fase inicial en el desarrollo meditativo de la correcta recolección.

### **Existe una tendencia en ciertos círculos a favorecer el vipassana por encima de la práctica del samatha. ¿Podría decir algo acerca de esto?**

El término samatha, traducido de maneras diversas como “tranquilidad” o “quietud meditativa”, se refiere a un amplio rango de prácticas con el propósito de alcanzar el samadhi, o atención altamente

enfocada, o concentración en un solo punto. Tanto la recolección como la introspección son integrales a todas las prácticas de samatha, y la consciencia concentrada que se obtiene a través de tal práctica puede aplicarse a cualquier tipo de objeto, pequeño o grande, simple o complejo, relativamente estable o cambiante. La práctica de samatha es a menudo pasada por alto o en el mejor de los casos marginalizada en muchas escuelas contemporáneas del budismo, incluyendo el Zen, Theravada y el budismo tibetano. Con su énfasis en la “iluminación repentina”, la tradición Zen no enseña el samatha como una práctica separada. En cambio, está incorporada a la práctica del zazen de “simplemente sentarse” y a las meditaciones con koans. Esta misma tendencia se ha propagado recientemente a la tradición Vipassana moderna, la cual des-enfatiza al samatha. Pero en la literatura tradicional Theravada y Mahayana, las prácticas de samatha toman un rol central en la conocida triada de ética, balance mental (el significado más amplio de samadhi) y sabiduría. Más aún, la colección de prácticas budistas enseñadas en la categoría del samadhi cubre mucho más que sólo desarrollar concentración en un solo punto. Estas prácticas están dirigidas a cultivar estados excepcionales de salud mental y balance, y todas las meditaciones de perspicacia son practicadas de manera óptima desde esta base. Sin recolección, el balance mental no puede ser desarrollado. Y sin la estabilidad y la viveza de la atención obtenidas a través de la práctica de samatha, las prácticas budistas de sabiduría están destinadas a verse discapacitadas por la agitación mental, el embotamiento y otros obstáculos. La ética y el balance mental se soportan entre sí, tal como el samatha y el vipassana.

### **La recolección como práctica es normalmente asociada con la tradición Theravada. ¿Qué rol juega en la tradición Vajrayana?**

La recolección, como la facultad de sostener una atención continua en un objeto elegido, es indispensable para todos los tipos de meditación. En los muchos ejercicios de visualización incluidos en las meditaciones Vajrayana, la recolección permite sostener tales imágenes con estabilidad y claridad. El Vajrayana también incluye las meditaciones de Mahamudra y Dzogchen, y aquí, de nuevo, una atención estable, luminosa, y no reactiva es enérgicamente enfatizada, como en el caso del Zen. Pero la base para estas prácticas de sabiduría sigue siendo el cultivo de un balance mental, incluyendo una atención calma y vívida.

En la práctica auténtica de Mahamudra, por ejemplo, primero se entrena en las enseñanzas fundamentales de las Cuatro Nobles Verdades, incluyendo las prácticas de ética, balance mental y sabiduría. Después se embarca en las enseñanzas Mahayana, especialmente aquellas sobre el ideal del Bodhisattva, las explicaciones del vacío y el surgimiento dependiente de la “Perfección de la Sabiduría”, y la naturaleza búdica. Desde esta base, uno es iniciado al budismo Vajrayana, con sus propias prácticas únicas para transmutar el propio cuerpo, la palabra y la mente en el cuerpo, la palabra y la mente de un buda. Finalmente, uno es entrenado en la visión, meditación y camino de vida específicos a la tradición Mahamudra. La meditación conlleva un tipo radical de “no hacer”, en el cual se descansa en una consciencia no estructurada, soltando el aferramiento a toda clase de apariencias sensoriales, memorias y pensamientos. Como resultado de dicha práctica, todas las experiencias gradualmente surgen como ayudas al propio despertar espiritual, y finalmente todos los fenómenos son percibidos como

expresiones puras de la consciencia primordial, o naturaleza búdica. La primer fase de la meditación Dzogchen, conocida como la “penetración”, es muy similar al Mahamudra, y a primera vista pueden parecer idénticas a la atención pura practicada en la tradición moderna de Vipassana y en el Zen. Pero como lo hemos señalado en la discusión de la correcta recolección, el contexto de nuestra práctica es crucial, y los métodos que parecen iguales en la superficie pueden tener diferencias fundamentales profundas. Tradicionalmente, los monjes Zen, por ejemplo, comúnmente se entrenarían en la ética y estudiarían los grandes tratados de su tradición por años antes de que se consagren enteramente a la meditación. Lo mismo es a menudo cierto en el budismo Theravada y el tibetano. Cada una de estas tradiciones presenta la práctica de la meditación dentro del contexto de su propia perspectiva, profundamente informada por perspectivas budistas.

### **¿Cuáles son algunos de los rasgos distintivos de las perspectivas Mahayana y Vajrayana que podrían hacer que su uso de la recolección sea diferente al de la tradición Theravada?**

La correcta recolección emerge sólo dentro del contexto de la correcta visión y la correcta intención, y cada una de esas escuelas de budismo tiene su propia distintiva interpretación de estos últimos dos elementos del Noble Óctuple Sendero. En el budismo Theravada, la correcta visión se enfoca en los tres temas de impermanencia, sufrimiento, y no-yo. La correcta intención es una motivación para la práctica basada en el reconocimiento de la naturaleza y las causas del sufrimiento y el anhelo de ganar la liberación irreversible de todas las aflicciones mentales que yacen en la raíz del sufrimiento. Algunos maestros contemporáneos de Vipassana rara vez enfatizan la correcta visión o la correcta intención, y creo que es dudoso que la práctica de la recolección por sí misma resultará en algún tipo de realización transmudana. De nuevo, si la recolección de la manera en que es comúnmente entendida en la actualidad fuera todo lo que se necesita para alcanzar la liberación, entonces todo el resto de las enseñanzas del Buda carecerían de sentido.

En el budismo Mahayana, la correcta recolección es practicada junto con la correcta visión del vacío, el surgimiento dependiente y la naturaleza búdica, y con la intención de alcanzar la perfecta iluminación para el beneficio de todos los seres sintientes. Sin tal visión y motivación, se dice que la práctica de la recolección y todas las formas relacionadas de meditación no llevarán a la budeidad. En la tradición Vajrayana, la correcta visión incluye la “visión pura” de percibir a todos los fenómenos como expresiones de la consciencia primordial, y la correcta intención es la motivación altruista de alcanzar la perfecta iluminación tan rápidamente como sea posible en beneficio de todos los seres. Esta es la misma motivación que en la práctica del Mahayana, pero tiene un mayor sentido de urgencia.

En cada uno de estos casos, la recolección toma un sabor distinto, tal y como lo toma si es practicada desde una perspectiva materialista y una motivación mundana; esto es, simplemente para aliviar el estrés y encontrar mayor felicidad exclusivamente en esta vida. Cuando la atención pura es practicada dentro del contexto de una perspectiva moderna materialista, no hay bases para creer que producirá los mismos resultados que cuando se practica en el contexto del budismo Theravada, Mahayana o Vajrayana.

A lo largo del siglo pasado, el budismo ha experimentado una especie de Reforma Protestante, con el declive de la vida monástica budista y la creciente popularidad de la meditación entre laicos budistas. Es maravilloso que tantas personas en la actualidad estén incorporando la meditación budista a sus vidas diarias. Pero es importante no pasar por alto el valor de dedicar años al estudio y práctica de la meditación como vocación única. Después de todo, no confiaríamos nuestros dientes a alguien que ha simplemente tomado algunos talleres de odontología y practicado por más o menos una hora al día, así que, ¿no deberíamos ser aún más cuidadosos acerca de confiar nuestras mentes a instructores de meditación sin años de entrenamiento profesional en la teoría y práctica de la meditación?

Todo depende de nuestra visión y nuestra intención con respecto a la meditación. Si lo que realmente queremos es un tipo de terapia meditativa para ayudarnos a aliviar el estrés, trabajar a través de problemas psicológicos personales y llevar una vida más balanceada, no necesitamos maestros de meditación altamente entrenados. Pero en la medida en que establezcamos nuestras metas más arriba (a la liberación de la existencia cíclica y la realización de la perfecta iluminación) entonces necesitamos confiar en aquellos que han sido entrenados profesionalmente por años en la teoría y práctica de la meditación. Tradicionalmente, los monásticos han jugado un rol crucial en este aspecto, y espero que continúen haciéndolo en el futuro. Pero para que esto suceda, necesitan ser apoyados por los laicos budistas, tal como ha sido en el pasado.

**Con budistas de medio tiempo en nuestras comunidades occidentales, ¿acaso es poco probable que produzcamos maestros iluminados?**

Si sólo tuviéramos científicos de medio tiempo, entonces ninguna rama de la ciencia hubiera progresado a su nivel presente de sofisticación. De la misma manera, si sólo tuviéramos doctores y psicoterapeutas de medio tiempo, estaríamos mucho peor con respecto a nuestra salud física y mental. Más ampliamente, imagina un mundo sólo con mecánicos, electricistas, granjeros y maestros de medio tiempo. Si dejáramos a todas las principales profesiones en manos de amateurs, la civilización moderna se vería inconmensurablemente empobrecida.

El sendero al despertar espiritual es el más retador de todos los esfuerzos humanos y conlleva la transformación más profunda de un ser humano de una criatura miserable y confundida a un sabio iluminado. Si queremos producir maestros iluminados en la sociedad moderna, entonces a los individuos que deseen dedicarse a este sendero de todo corazón (ya sea que quieran ordenarse como monásticos o no) debe de dárseles todo el apoyo posible. Éste sería nuestro mayor regalo a las generaciones futuras.