

ENSAYO

HABITAR POÉTICO Y PRESENCIA-ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS): UN DIÁLOGO ENTRE OCCIDENTE Y ORIENTE¹

(Rev GPU 2011; 7; 3: 309-317)

Rodrigo Brito Pastrana²

Resulta innegable que uno de los acontecimientos más significativos del siglo XX está dado por la apertura mutua que se ha producido entre Occidente y Oriente. Los límites de esta apertura, así como sus implicancias, son algo que aún no se puede estimar suficientemente, constituyendo un proceso en curso inabarcable y, en muchos sentidos, oscuro, enigmático. Como toda apertura entre dos fenómenos complejos, hay aquí tanto de positivo como de negativo, tanto de diálogo como de sordera, tanto de comprensión como de imitación superficial que no pasa de ser una moda. Las líneas que siguen pretenden meditar, es decir, andar un camino, más precisamente, un único camino: el del diálogo que podemos encontrar entre la filosofía de uno de los pensadores occidentales más profundos del siglo XX y la tradición budista (como uno de los representantes más influyentes de la espiritualidad oriental) en lo que respecta a la “esencia” del hombre y sus posibilidades extremas en el contexto de nuestra época moderna. Aunque se trata de un único camino, nuestro recorrido no está exento de dificultades y de recovecos. El tronco de esta meditación radica en la comprensión del hombre en cuanto habitar y su similitud con la propuesta budista de un estar presente con plena atención (sati, en pali), expresión que se ha popularizado en Occidente bajo el nombre inglés de “mindfulness”. Una rama gruesa que hemos de considerar dice relación con el modo específicamente moderno en que llevamos habitando nosotros, los hombres occidentales (durante ya cuatro siglos), a la luz de la concepción heideggeriana de nuestra época, entendida como técnica. Para concluir, realizaremos una reflexión en torno a algunas implicancias éticas de ambas concepciones.

¹ Agradezco a mi amigo Claudio Araya por su dedicada y generosa conversación en torno a este ensayo. Hay algunas ideas que ya no sé si son suyas o mías. En todo caso, han surgido entre los dos.

² Psicólogo Clínico y Licenciado en Filosofía por la P. Universidad Católica de Chile. Magíster © en Clínica de Adultos por la Universidad de Chile. Contacto: rbritopastrana@gmail.com.

“Si su mundo cotidiano le parece demasiado pobre, no le eche la culpa; cúlpese a sí mismo, dígame a sí mismo que no es suficiente poeta para extraerle sus riquezas: pues para el creador no hay ninguna pobreza, ningún lugar pobre, indiferente”

R. M. Rilke

EL HABITAR POÉTICO EN EL PENSAR HEIDEGGERIANO

Comencemos por pensar qué quiere decir Heidegger cuando señala que la esencia del hombre consiste en habitar: “Habitar, ser llevado a la paz, significa: permanecer circundado en lo Frye, esto es, en lo Freie (libre), que protege a todo en su esencia. El rasgo fundamental del habitar es este proteger” (2003, p. 204). Según estas palabras, habitar significa despejar un espacio, dejar en libertad, mantenerse en este ámbito de libertad, es decir, de manifestación, y tener a cargo la custodia de lo que es. Que nuestro ser consista en habitar significa que estamos en medio de un mundo que hemos abierto y que nos envuelve, al mismo tiempo. No somos sujetos encerrados en nosotros mismos, enfrentados a un mundo aparte; no somos individuos separados, cuyo destino pudiera correr por su propia cuenta, independientemente de lo que ocurra con mi circunstancia (para usar una expresión de Ortega). En tanto que habitar somos habitantes de mundos que en nuestro permanecer en ellos nos vamos habituando y adquiriendo familiaridad; de ahí que nuestro mundo nos resulte cotidianamente próximo y habitual, pudiendo movernos en él como en casa; de ahí que habitando, es decir, creando familiaridad, nos sintamos en conexión con nuestro mundo y nuestra relación con él sea de protección. Pero, como sucede usualmente con los conceptos heideggerianos, no debemos precipitarnos y comprender este proteger como una actitud necesariamente amable que cuida y cultiva las cosas. Podemos habitar y proteger también en el sentido negativo del destruir y del avasallar, actitud que a veces nos parece más común en nuestro mundo actual en el que competimos contra los otros y en que consumimos la naturaleza hasta agotarla y extinguirla.

Tal vez esta otra frase nos ayude a aclarar más nuestro asunto: “Los mortales son, esto dice: habitando, trans-portan espacios sobre el fundamento de su morada junto a cosas y lugares. Y sólo porque los mortales, conforme a su esencia, trans-portan espacios, pueden trans-itar espacios (...) Yo no estoy jamás aquí, en cuanto este encapsulado cuerpo, sino que estoy allí, esto es, trans-portando ya el espacio y sólo así puedo yo trans-itarlo” (Heidegger, 2003, pp. 213-214). Hay

mucho que preguntar aquí: ¿En qué sentido mortales? ¿Qué relación esencial guardamos con los espacios? ¿Cómo es eso del estar allí? Lo primerísimo: los hombres habitamos como mortales, es decir, en la medida en que podemos morir. Habitar significa “saberse” finito, es decir, tener la posibilidad de modalizar el propio habitar, desde la más ciega ignorancia de un habitar indiferente y monótono, hasta uno preñado de urgencia y singularidad, dada la toma de conciencia de la impermanencia de todo. En cuanto a los espacios, no es que el hombre esté en un espacio, sino que abre espacios, desalejando, trayendo a la cercanía, creando mundos en donde lo extraño se torna familiar. El espacio no es una magnitud calculable y medible, sino la propia experiencia de estar habitando una situación determinada. Por eso es que el filósofo dice que no podemos estar aquí, ya que todo estar es siempre un salir fuera, un abrir mundos, un estar-en-situación. El cuerpo es el portal de nuestro radical estar-fuera, en la medida en que nuestros sentidos no son meros receptores de estímulos, sino creadores de experiencias referenciales.

Agreguemos algo más a nuestra meditación sobre el habitar. Heidegger plantea que todo habitar es poético, en un sentido muy especial de esta palabra: “el poetizar es lo que antes que nada deja al habitar ser un habitar. Poetizar es propiamente dejar habitar (...) Poetizar, como dejar habitar, es un construir” (1994, p. 165). Lo poético hay que entenderlo aquí en su sentido originario, desde la poiesis, en el sentido de un producir creador, de un llevar adelante un mundo, de un pro-yectarlo, de un abrirlo. En este sentido, habría que decir que el habitar que somos consiste en construir un ámbito habitable. Se suele entender el construir en el sentido de ser autor de una obra, pero Heidegger no quiere señalar que el hombre es autor de un mundo, como si éste fuera la obra o resultado de una acción. No tenemos la capacidad de crear un mundo como si fuésemos magos; el mundo surge en el habitar que, a su vez, es dimensionado desde lo real que lo limita y orienta. Desde la radical extrañeza de lo real el habitar aproxima hacia la familiaridad el enigma de lo que se oculta.

Hasta aquí hemos dicho algunas cosas sobre el habitar en general. Sin embargo, este habitar puede acontecer de modos diferentes. Los extremos de esta diferencia están dados por los modos técnico y meditativo del habitar. Detengámonos en esta diferencia. La diferencia que está en juego aquí tiene que ver con la distinción que establece Heidegger en los fenómenos entre su manifestación derivada y su forma “esencial” u originaria de presentarse. Originariamente, en su ser más profundo, el hombre habita poéticamente

(meditativamente); pero siempre y en todo tiempo el habitar está sometido a la poderosa influencia de la época histórica en que le toca desplegarse. La nuestra es nombrada por el filósofo alemán como época técnica. Del mismo modo, el habitar predominante en ella es, a su vez, técnico. Detengámonos un instante a pensar en esta pregunta fundamental: ¿qué significa que nuestra época (y por ende, nuestra forma habitar) sea técnica? Significa que la totalidad de lo que hay y la forma en que las cosas se relacionan entre sí está marcado por el sello de lo dis-puesto (Ge-stell), es decir, por una constelación epocal en la que cada cosa existe para el hombre, en función de su necesidad y al modo de lo que siempre, en todo momento, debe estar disponible para su utilización, y comprendido en cuanto tal. Un bosque, un río, un ventisquero, ya no son apreciados en su imponente y enigmática natural, sino en cuanto materia prima, recurso energético o recurso turístico. Las cosas bajo y sobre la tierra dejan de “valer” por sí mismas, por lo que ellas son y comienzan a serlo en dependencia de lo que para la humanidad del momento resulta provechoso y útil. Incluso de las personas, es decir, de nosotros mismo hablamos en términos de recursos humanos, es decir, desde una mirada del hombre que lo instrumentaliza y lo transforma en fuerza productiva (Heidegger, 1994).

El habitar técnico, propio de nuestros tiempos, parece estar caracterizado (en correspondencia con la “esencia” de nuestra época) por la rapidez, la productividad, la cosificación de las experiencias y de las relaciones, por el predominio de una comprensión superficial de las cosas y, por sobre todo, por un modo de relacionarse con uno mismo marcado por un individualismo y narcisismo paradójales en el sentido de un olvido de sí al servicio de una alienación radical, esa que consiste en vivir desde y para una imagen de sí y del mundo, más que desde y para nosotros mismos y para el mundo mismo en lo que tienen de más vivo, insondable e inquietante. En esta dirección apunta Heidegger, en uno de sus ensayos más hondos y agudos: “Que el mundo se convierta en imagen es exactamente el mismo proceso por el que el hombre se convierte en *subjectum* dentro de lo ente” (2000, p. 76). En esta breve frase está condensado lo más propio de la época moderna y del modo cómo nosotros (los modernos) habitamos esta tierra. La modernidad puede ser entendida como un proceso en el que progresiva y expansivamente la relación entre el hombre y el mundo se va definiendo desde el primer término de la “relación”; es decir, desde el hombre entendido como sujeto. El sujeto es el hombre en tanto que se representa (en imágenes “mentales”; esto es, en ideas) las cosas, en tanto que

se aleja de ellas para habitar en un mundo imaginario, en un mundo creado a imagen y semejanza del hombre mismo. De ahí que el mito de Narciso refleje tan bien al hombre moderno. Narciso es el prototipo de quien no puede dejar de estar centrado en sí mismo, en sus propias necesidades y deseos, habitando en un mundo en el que todo está a su disposición, al servicio de su satisfacción, y sólo para ello.

En *Ser y Tiempo* (1997) Heidegger nos describe otro tanto los rasgos típicos de este habitar técnico, al señalar que el hombre, en tanto uno-mismo, vive cotidianamente desde la habladuría, la curiosidad y la ambigüedad. La habladuría consiste en un andar hablando sólo por hablar, sin arraigo en una experiencia originaria con las cosas; como cuando escuchamos algo por ahí al pasar (en la televisión o al leer rápidamente algo en un diario) y luego repetimos esa sarta de confusiones desde una total falta de comprensión auténtica. La curiosidad consiste en ese ir saltando de una cosa a otra cada vez más nueva, sin quedarse nunca en nada el tiempo suficiente como para enraizarse y alcanzar un mínimo de comprensión. El consumismo actual, así como la fugacidad y ligereza progresiva de las relaciones interpersonales podrían ser una manifestación de esta tendencia. La ambigüedad, a su vez, consiste en un modo de habitar opaco, poco claro tanto de sí mismo como de la situación en la que se está, lo que se traduce en una radical indecisión y en una enorme dificultad para forjar el propio camino. Pienso que la actual crisis vocacional (que no sólo afecta a los adolescentes) tiene que ver con esta confusión existencial de base.

Pero, como dice Heidegger citando a Hölderlin: poéticamente habita el hombre... Que originariamente esto pueda ser así, no implica que de hecho todos y cada uno de nosotros habitemos de este modo. Sin embargo, puede suceder que sea ésta una de nuestras posibilidades existenciales más luminosas y al alcance del próximo paso. Pero esto sólo sucede cuando lo usual (entraño) se convierte en algo extraño, cuando nos percatamos del sentido más profundo de ese lema moderno tomado de Protágoras: “el hombre es la medida de todas las cosas”. He aquí un primer punto importante a la hora de hablar del habitar poético: la necesidad de tomar conciencia de nuestro modo habitual de habitar el mundo de hoy, hasta sentir su precariedad, su desvitalización, su penuria, todo lo que ahí hay de vaciedad y sinsentido. Y junto con esto, experimentar la necesidad sedienta de apertura, de abandono del control omnipresente y, por qué no decirlo, de peligro e incertidumbre. “Cuanto más poético es un poeta, tanto más libre, es decir, más abierto y más dispuesto a lo insospechado es su decir; de un modo más puro confía lo dicho a la

escucha, siempre más atenta; tanto más lejano es lo dicho por él del mero enunciado con el que tratamos sólo con vistas a su corrección o incorrección” (1994, p. 166).

En su ser originario el hombre es un Poeta, en la medida en que tenemos permanentemente la posibilidad de realizar un habitar lúcido del “lugar” que ocupamos en el cosmos, que es a la vez de privilegio y de una gran responsabilidad. Las ideas heideggerianas acerca del hombre como el pastor del ser y del hablar humano como la morada del ser (Heidegger, 2001), señalan en la primera dirección. Las profecías del filósofo orientadas a la consumación de la modernidad y su potencial catastrófico debido al abuso y a la incompreensión de este “lugar” señalan en la segunda dirección. En cualquier caso, de lo que se trata es de asumir la radical simplicidad de nuestro habitar originario. Esta simplicidad contrasta dramáticamente con la complejidad y el enredo del habitar técnico acostumbrado al cálculo de las oportunidades y a la manipulación de lo que hay para aumentar la productividad y multiplicar las ganancias y la satisfacción. Para el habitar poético sólo hay el fluir danzante en y con el mundo, en donde lo experimentado es vivenciado en toda su realidad y con toda su intensidad, a la vez que abandonado, en el sentido del dejar-ser que comprende de devenires e impermanencias. Es a lo que se refiere Heidegger cuando nos habla de la actitud del des-asimiento (*Gelassenheit*), es decir, de un sano des-apego en medio de las cosas, con ellas y para ellas. En esta forma de habitar el hombre se encuentra abierto a lo que la experiencia trae consigo, sin interferencias desde lo que nuestra mente parlanquina y engatusante quisiera proyectar en el mundo, desde sus imaginarias fantasías y planificaciones que pretenden acomodar la realidad a lo que ésta quiere y puede. Desde esta apertura, nuestro habitar habitual puede despejar un espacio dejando aparecer en toda su poderosa extrañeza la verdad de las cosas, el misterioso resplandor del mundo. Lo que aquí importa es lo que la experiencia nos dice y no nuestras creencias, ideologías y doctrinas anquilosadas, casi siempre transmitidas y asumidas en forma inconsciente, rígida y defensiva. Esta actitud supone una experticia en el movimiento, es decir, la disposición para dejar que las experiencias sigan su curso para dejar que lo que ha de venir alcance su plena manifestación en nosotros. Este curioso ir constituyendo mundos que somos supone la aptitud para dar paso a la disolución, en un continuo proceso de construcción y destrucción poética. Así las cosas, para el habitar poético no es lo construido lo que (propia)mente habitamos, sino el propio habitar que deja venir y deja ir. Es lo que sugieren las siguientes palabras: “el poetizar es lo que antes que nada deja al

habitar ser un habitar. Poetizar es propiamente dejar habitar (...) Poetizar como dejar habitar es un construir” (1994, p. 164). Según lo ya dicho sobre la ambigüedad de la idea de construcción, debemos señalar aquí que, en este contexto, “construir” no significa la fabricación representacional de un mundo en un proceso mental a priori, sino un proceso de apertura en el que dejando aparecer un mundo nos co-manifestamos en y con él, siendo (en rigor) indistinguibles de él. “Construir” significa apertura unisona y sintonizada de un mundo existencial o de una existencia-en-el-mundo, manifestación que admite (como hemos visto) diversos matices de claridad.

Al habitar poético propiamente tal, en cuanto modo eminente de apertura, Heidegger aproxima la experiencia del pensar meditativo. Y nótese que se trata de una experiencia, no de una especulación reflexiva, es decir, de un modo vívido, concreto y cotidiano de habitar. Se trata de la toma de conciencia del entramado unitario de la co-manifestación existencia-mundo y de su realidad fresca y cambiante. Vivir en forma meditativa implica permanecer receptivo y atento “al viento de la cosa”, a la irrupción de la realidad en su sorpresividad, cual balsa que se amolda a la fuerza y a los vaivenes de la torrentosa corriente. De ahí que el filósofo sugiera en su poema intitulado “Desde la experiencia del pensar”: “Jamás vamos nosotros hacia los pensamientos. Son ellos los que vienen a nosotros” (Rivera, 2000, p. 129). Del mismo modo en que “pensar” no debe entenderse en el sentido de reflexión, “pensamiento” no debe ser entendido como idea o representación mental, sino como la irrupción de una realidad en toda su verdad, en toda su comprensibilidad para una toma de conciencia. En el pensar meditativo acontece un soltar el control de la fábrica mental que todo lo rumia, lo calcula y anticipa, a favor de un proceso fluyente de ir comprendiendo y captando el modo de ser de las cosas, desde un profundo respeto por sus modos de comparecencia y por sus ritmos y tempos, tan ajenos al ajetreo de nuestra dispersa reflexión ordinaria. De ahí que en ese mismo poema Heidegger nos diga que “En el pensar toda cosa se vuelve solitaria y lenta. En la paciencia crece la magnanimidad” (Rivera, 2000, p. 131). La paciencia aquí hace alusión a una actitud propicia frente al devenir temporal de las cosas, en el sentido del respeto y de la aceptación serena de los tiempo de maduración *propios* de cada vivencia y de cada realidad. Cuando permanecemos el tiempo suficiente en algo (por ejemplo, con una determinada emoción desagradable o en el estudio concentrado de un determinado texto que me ofrece dificultad), entonces algo se abre, madura y florece, y entonces comprendo algo que antes me

estaba velado, es decir, mi ser se vuelve más abierto y despejado.

PRESENCIA-ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) EN LA TRADICIÓN BUDISTA

Dispongámonos ahora a entrar en la otra mitad de nuestro camino. El título de este ensayo anuncia un diálogo entre Occidente y Oriente. Pero, ¿en qué sentido? Y, sobre todo, ¿entre qué interlocutores? Dicho brevemente, la meditación heideggeriana sobre el habitar poético, en mi opinión, guarda una estrecha conexión con la noción budista de la presencia-atención plena. No soy un budista, pero tampoco es necesario que lo sea para hablar de algo que, en el fondo, nos incumbe a todos: el modo cómo estamos presentes momento a momento. Hace 2.500 años el Buda, luego de una larga búsqueda espiritual, alcanzó la iluminación, es decir, llegó a una cierta comprensión de la naturaleza de la realidad en su totalidad y, en particular, a una comprensión del sufrimiento humano, de su origen y de la posibilidad de su superación. Esta comprensión se expresa en lo que se conoce como las Cuatro Nobles Verdades, así como en su propuesta del Óctuple Noble Sendero. Pues bien, la presencia-atención plena es uno de esos ocho caminos hacia la superación del sufrimiento y uno de especial importancia, ya que se trata de un habitar cotidiano consciente y atento a la totalidad de una determinada situación, entregado a la impermanencia de todas las cosas y, por tanto, en una actitud cada vez más espontánea de sano des-apego. ¡Cuán lejos de nuestro modo cotidiano y habitual de estar presentes, donde lo que hacemos es más bien andar en “piloto automático”, pensando, hablando e interactuando sin darnos cuenta de cómo lo hacemos, desde ideas regalonas que nos acomodan y aprisionan, desde un obstinado encapsulamiento en nuestro propio yo y sus ilusorios y narcisísticos intereses!

Un maestro Zen contemporáneo escribió: “No acercarse demasiado ni alejarse en exceso: es la Vía del medio, el budismo” (Deshimaru, 2008, p. 177). He aquí una indicación general acerca de la correcta actitud budista, que nos permite profundizar nuestra meditación en torno a eso que hemos llamado des-apego. Esto supone una reflexión en torno a qué significan “cercanía” y “lejanía”, así como qué puede significar una “Vía del medio”. Nos acercamos o nos alejamos demasiado a y de las cosas, principalmente con nuestro incesante parloteo mental, al inventarnos ideas-imágenes y valoraciones de las cosas en base a supuestas necesidades y supuestos deseos personales. Creemos escuchando, viendo y asimilando la valoración que nuestra

cultura profesa al dinero y a la belleza, por ejemplo, y sin darnos cuenta nos volvemos ambiciosos, avaros, hipersexualizados, es decir, animales rapaces que van tras de su presa. Y nos pasamos los días fantaseando, calculando, planificando la próxima estrategia para lograr eso que nos va a hacer “felices”. Entonces llegamos a tal grado de identificación con nuestros objetos de deseo que nuestra vida entera comienza a depender de su obtención, por lo demás siempre fugaz e insípida. Por el contrario, crecemos padeciendo frustraciones y golpes de la vida, y aprendemos a refugiarnos en nosotros mismos, en nuestro “mundo interior” y a desconfiar de la gente y del mundo, sintiéndonos seguros sólo en nuestro mundo de ideas e imágenes, cerrando nuestras puertas, no dejándonos tocar por la realidad. Entonces nos desconectamos tanto del mundo, nos volvemos tan autistas, que nuestra vida queda encerrada en la imaginación, desterrada de la vida. El arte de vivir que muestra el budismo zen consiste en un estar abierto a lo que hay y en un simultáneo no-aferramiento a eso que estando presente, inevitablemente, ha de pasar. “La libertad y pobreza del Zen es abandonar todo y ‘seguir adelante’, pues esto es lo que la vida misma hace, y el Zen es la religión de la vida” (Watts, 1987, p.69).

Ahora bien, digamos algunas cosas más específicas acerca de esta actitud de presencia-atención plena, en la confianza de que resulte iluminador de un camino alternativo al oxidado carril de nuestro modo usual de habitar en la dispersión y en el (auto)enredo. Germer (2005) en uno de sus libros señala que una definición relativamente completa de presencia plena supone comprenderla como un “(1) darse cuenta (2) de la experiencia presente (3) con aceptación” (p. 7). Meditemos acerca de cada uno de estos puntos. El darse cuenta dice relación con un estar atento a la constelación situacional momento a momento, es decir, estar atento a nosotros mismos y al entorno, con receptividad, apertura y confianza, de modo tal de dejarnos tocar por la vida y de atrevernos a meternos en el frescor de sus aguas. De este modo, darse cuenta no es tan sólo un acto de focalización unilateral en un aspecto de la experiencia presente, sino un fluir junto con el devenir de esa realidad concreta. Se trata más bien de un fenómeno corporal más que intelectual, bajo el entendido de que el cuerpo es el agente que habita efectivamente el mundo, comprendiéndolo y viviéndolo implícitamente. Este darse cuenta requiere claridad, flexibilidad, amplitud y vivacidad, para no degenerar en un mero acto selectivo de concentración voluntaria e intelectual, a la que por lo demás casi todo se le escapa. La experiencia presente significa las cosas tal cual se dan o

presentan para nosotros en el aquí y ahora. Esto supone que la experiencia presente, en el sentido de realidad en cuanto tal, debe ser distinguida de las proyecciones que hacemos en el mundo y que luego consideramos como cosas en sí mismas.

La experiencia presente es simplemente lo que hay, pero no porque sea simple hay que suponer que se trata de algo fácil de captar. “Lo que hay” es, en concreto, una constelación compleja de componentes en múltiples niveles que, además, están en continuo proceso de transformación. Para el budismo uno de los rasgos más claros de toda experiencia presente radica en su impermanencia: todo lo que experimentamos en el mundo, toda realidad, incluidos nosotros mismos y eso que desde antaño llamamos “alma”, todo eso “no es”, sino que deviene, es impermanente. Encontramos aquí una tradición espiritual no esencialista, que propone más bien cultivar una actitud de apertura a una realidad en perpetua transformación, donde nacimiento y muerte no son más que dos procesos inevitables de este gran proceso que es la vida misma. Resulta interesante (a modo de contraste) pensar en el aprecio que tenemos en nuestra cultura occidental por las personas “de una sola opinión”, “coherentes en el tiempo”, “con posturas firmes e inquebrantables”, “de principios sólidos”, “de carácter fuerte y definido”, etc. Esta valoración da cuenta del apego que tenemos por nuestras ideas, las que suelen derivar en ideologías y doctrinas acorazadas que junto con darnos prestigio, nos limitan y estrechan, solidificando lo que por naturaleza es cambiante, como el río de Heráclito.

Y el último elemento de la definición que estamos comentando: este darse cuenta de la realidad presente se da con aceptación. “La aceptación se refiere a la voluntad de dejar que las cosas sean tal cual son en el momento en que nos damos cuenta de ellas –aceptando las experiencias placenteras y dolorosas mientras surgen” (Germer, 2005, p. 7). El habitar técnico y su pensar calculante tienden a imponer una determinada cosmovisión, muchas veces acallando y aplastando la voz de la realidad misma, debido a la tendencia de este pensar (típicamente moderno, como ya vimos) a tomarse a sí mismo como la medida de todas las cosas. Las cosas no “deben” ser como son, sino lo que a mí me conviene que sean. Tomemos como ejemplo hechos de la actualidad, de esos que casi siempre pasan de moda. En el ámbito de la política nacional, hace poco se nos comunicó que ya está lista una “revolución educativa” en Chile. En ellas se ha hablado de números, cifras, porcentajes, bonos, incentivos, etc., pero (hasta donde alcanzo a ver) no se ha dicho nada sobre educación. La educación es, en su esencia, un proceso fundamental

de formación de personas y de ciudadanos, con vistas al descubrimiento y desarrollo de las propias vocaciones y habilidades. Una propuesta que pase por alto preguntas tales como “¿qué sentido debe tener una educación para los tiempos que corren?”, “¿qué tan vigente está el énfasis cognitivista en la educación?”, “¿cómo lograr una formación integral de nuestros niños y jóvenes?”, una propuesta con tamañas miopías, difícilmente puede ser considerada en sintonía con la realidad actual. Con justo derecho, podemos decir que aquí no se ha practicado la aceptación.

Y pongo esta vez un ejemplo de la política nacional para vislumbrar el amplio alcance de una actitud aceptadora. No se trata de una resignación pasiva, sino de un activo estar atento a lo que va surgiendo, a sus interconexiones e implicancias. Aceptar quiere decir ver las cosas tal cual están, comprenderlas profundamente sin intentar modificarlas, pero sí dejando que ellas mismas orienten el curso de lo que se ha de hacer. Aceptar supone reconocer, implicarse, comprender, compadecer y acompañar. Sólo desde aquí, desde este permanecer junto a las cosas en forma no violenta, no interfiriente, pero en forma lúcida, atenta, abierta y compasiva, se hace posible que surja en forma espontánea y respetuosa con la cosa en cuestión un cambio significativo del rumbo, en lugar de imponer ideas unilaterales para demostrar la eficacia de un modelo reduccionista.

Volvamos nuevamente a la experiencia de la presencia-atención plena, esta vez deteniéndonos en las palabras atribuidas al propio Buda. De todas sus enseñanzas aquella referida a la atención plena destaca como la llave o el instrumento que hace posible la apertura de todas las demás puertas, ya que la práctica cotidiana de la atención hace posible la concentración y ésta, a su vez, hace posible una comprensión profunda y, por tanto, una práctica bien orientada. El Buda habría dicho: “Aquellos que viven atentos al instante presente no morirán nunca. Aquellos que no viven atentos al instante presente ya están muertos” (En Villalba, 2007, p. 84). Debemos entender aquí la distinción vida-muerte en el sentido de la diferencia radical que hay entre los modos de ser del estar-despierto y del estar-dormido. Podemos vivir en la somnolencia y no darnos ni cuenta de cómo se nos va el tiempo entre las manos, pudiendo aplicarse a este modo de vivir aquella célebre frase de Calderón según la cual “la vida es sueño y los sueños, sueños son”. Sin embargo, podemos despertarnos de esta modorra y vivir cada instante en forma vigilante, atenta, lúcida y focalizada; entonces la existencia cobra una peculiar consistencia, a la vez que se vuelve ligera como el viento y fluida como un río. Todo se torna

nítido y fresco, asombrosamente inabarcable en su radical simplicidad, maravillosamente real.

Como señala Villalba (2008), para el budismo el hombre no tiene conciencia sino que es su conciencia, entendida como un haz de luz capaz de iluminar un objeto determinado, y la atención es la función que focaliza esta conciencia que puede, por tanto, estar dispersa o concentrada, dependiendo de la medida en que cultivamos nuestra atención. Este mismo autor cita la siguiente afirmación zen: “conoce profundamente una cosa y lo conocerás todo” (2008, p. 88). No obstante la naturalidad de la facultad de la atención, sorprende lo insólito de su experiencia concreta en nuestros tiempos, caracterizados más bien por la distracción y un curioso estar en todas partes y en ninguna, y cuyos signos inequívocos encontramos en el florecimiento de “psicopatologías” de la atención como el Síndrome de Déficit Atencional, tan masificado entre nuestros niños y jóvenes estudiantes, y si miramos con más atención, igualmente presente en sus padres y madres. Desde que nos despertamos por la mañana hasta que nos dormimos por la noche, resulta increíble lo poco atentos que, en general, vivimos nuestros días: nos duchamos, comemos, conducimos, hablamos, trabajamos, caminamos, respiramos..., sin estar atentos a lo que estamos haciendo. Comemos, por ejemplo, sin siquiera saborear lo que comemos, pensando en una infinidad de cosas que tenemos que hacer después o que nos han ocurrido antes, perdiéndonos la posibilidad maravillosa de disfrutar ese momento único. En lo personal, me he dado cuenta de cómo me dispersa y agita la televisión, manteniéndome expectante con una seducción muy efectiva que vive de prometer experiencias que nunca llegan y que lo único que genera en mí es más expectativa, más ansiedad y más agitación. No digo que todo en la televisión sea así, pero me preocupa su generalidad.

En su sencilla, hermosa y profunda biografía del Buda, Thich Nhat Hanh (2007) pone en boca del maestro las siguientes palabras:

“La vida sólo puede ser hallada si permanecemos en el momento presente, pero es raro que nuestras mentes moren en él. En su lugar, corremos tras el pasado o anhelamos el futuro. Creemos que somos nosotros mismos pero, de hecho, casi nunca estamos en contacto real con nuestro propio ser. Nuestras mentes están demasiado ocupadas persiguiendo los recuerdos de ayer o los sueños de mañana. La única manera de contactar con la vida es volviendo al momento presente. Cuando sepáis cómo hacerlo, os convertiréis en seres despiertos y hallareis vuestro verdadero ser” (p. 125).

He aquí, dicho sencillamente, el meollo de la importancia de vivir con atención plena, ya que sólo por medio de su cultivo nos es posible morar (habitar) realmente en el presente, es decir, vivir de verdad. Y no nos dejemos engañar por la simplicidad de lo que aquí se dice, pues aun cuando la presencia-atención plena puede ser practicada en todo momento, de hecho nos es una experiencia ajena que no se da por sí sola. Tenemos que hacer un esfuerzo para despertarla y para mantenerla despierta. Pero ¿cómo? Una indicación general es sugerida por Hanh en este mismo libro: “Sati significa ‘vivir con atención plena’, es decir, el practicante es consciente de lo que sucede en su cuerpo, sensaciones, mente y objetos de la mente –los cuatro fundamentos de la atención despierta o conciencia–” (2007, p. 254).

Según la indicación de este monje budista, el cultivo de la atención plena consiste en la práctica cotidiana de tomar conciencia, es decir, de un darse cuenta explícito de los cuatro componentes básicos de nuestro ser. Nuestro cuerpo, por ejemplo el modo en que respiramos, esforzándonos en que esta función básica alcance su pleno potencial, haciéndose más profunda, más amplia (llegando al estómago; no sólo hasta el pecho), y sabiendo en cada momento que estamos respirando; así como el hacernos consciente en cada momento de nuestras cuatro posturas corporales (caminar, estar de pie, acostarse y sentarse), poniendo especial atención en que nuestra postura sea estable, firme y fomente nuestra lucidez y apertura. Nuestras sensaciones, tanto aquellas que surgen de nuestro cuerpo (un dolor en el cuello, por ejemplo) como aquellas que brotan de nuestra mente (como cuando nos sentimos orgullosos y contentos cuando hemos sido alabados). Nuestra atención se dirige aquí al origen de cada sensación con el fin de apaciguarla para reducir nuestra natural tendencia al apego, fuente de nuestras estrecheces y sufrimientos. Nuestros estados mentales, que emergen, duran un momento y luego se disuelven. Ponemos atención y observamos si estamos ansiosos, irritables, somnolientos o distraídos, o si, por el contrario, estamos serenos, amables, despiertos o concentrados. Del mismo modo, nos damos cuenta de nuestros pensamientos en un instante determinado, los que de igual modo son siempre transitorios. Una vez más, esta práctica nos ayuda a no quedarnos pegados en nuestros estados anímicos ni en nuestras formas de pensar, abriéndonos al devenir de la vida. Por último, los objetos de nuestra mente, es decir, todos aquellos fenómenos que forman parte de nuestra conciencia, incluyendo todo lo mencionado anteriormente.

REFLEXIONES FINALES: HACIA UNA ÉTICA DEL HABITAR

Queda por preguntar todavía por la dirección en común a que apuntan ambas concepciones del habitar poético y de la presencia-atención plena, a fin de apreciar en qué sentido (y si acaso) acontece aquí un diálogo. En un diálogo auténtico sucede que desde perspectivas y contextos diferentes se busca una comprensión en común y, acaso, una misma experiencia en relación con un mismo asunto. Creo que esto es lo que encontramos entre el pensamiento heideggeriano acerca del habitar poético y la sabiduría budista de la presencia-atención plena. ¿En qué consiste esto “mismo” en que se encuentran estas diferentes aproximaciones? En primer lugar, ambas hablan de una determinada forma de estar presente, de un modo propio y auténtico de habitar el mundo. El énfasis en la apertura a la experiencia de las cosas, donde sean éstas las que guíen las decisiones y acciones humanas, en lugar de imponer un comportamiento desde ideas y cálculos preconcebidos al servicio del dominio y el aseguramiento individual. La propuesta de una radical interdependencia entre el hombre (entendido como habitar) y el mundo, así como entre todas las cosas del mundo. En el hombre, por su intermediación, lo que es puede hacerse comprensible y expresar sus potencialidades. Por el contrario, el hombre puede también explotar, manipular y destruir la naturaleza al tratarla como mero recurso natural. Pero el hombre está inserto en un orden cósmico mayor, en rigor, inabarcable; pudiendo ser solamente en la medida en que ocupe su lugar, proteja y se deje proteger por el mundo que lo envuelve. Por último, la condición de mortal de nuestro habitar nos enfrenta con la posibilidad de aceptar la impermanencia como la naturaleza última de la realidad, invitándonos al des-apego y a la vivencia plena, atenta, agradecida, de lo que se presenta en su maravilla y fugacidad. Se trata, a fin de cuentas, de la simplicidad de un habitar que ha renunciado a los enredos de la reflexión y a los amarres de lo que pudo ser y no fue, o de lo que podría ser pero no ha sido aún, arraigándonos con la fuerza de lo terrestre en este instante, único, irrepetible, preñado de posibilidades incalculables, capaces de forjar un destino.

Para soltar estas reflexiones quisiera esbozar unas pinceladas en relación con las posibles consecuencias éticas que de ellas podemos extraer. La tradición moral occidental nos ha acostumbrado a entender el comportamiento ético desde la dualidad teoría-praxis, es decir, como la comprensión intelectual, y su posterior aplicación práctica, de ciertos principios universales que deben guiar la vida buena. Menciono sólo a dos

de los filósofos occidentales que más han influido en esta dirección: Aristóteles con su visión teleológica del proyecto (intelectual) de una vida feliz al que debe adecuarse toda deliberación en el presente, y Kant con su moral basada en el acatamiento a la ley universal del imperativo categórico. En ambos casos se trata de la aplicación de un ideal cognitivo a la vida cotidiana, bajo el alero de aquel meta-ideal moral occidental del “conócete a ti mismo”. Sin embargo, según el camino recorrido hasta aquí, tenemos que re-pensar los supuestos en que arraiga este ideal de auto-conocimiento. Conocerse a uno mismo supone entenderse como un ser (un algo) individual, sólido, estático, esencial, ya constituido; todo ello captable por medio de una representación mental que instaura una relación entre un yo y su imagen de sí mismo, es decir, una experiencia de disociación o desdoblamiento.

Tanto la concepción heideggeriana del habitar poético como la noción budista de la presencia-atención plena implican una forma diferente de comprensión de este encuentro con uno mismo. Se trata más bien de un habitar mi mismidad, en el sentido de un estar puesto en mí, de un estar en contacto conmigo mismo, que se vivencia como una unidad psico-corporal-situacional cuyos rasgos principales son los del devenir procesal, la interdependencia, la impermanencia y la emergencia. Este estar siendo se abre originariamente en una experiencia, no en una comprensión intelectual, e implica la integración de los procesos mentales con la vivencia corporal: que nuestros pensamientos estén encarnados y enraizados en nuestra postura corporal en la experiencia inmediata y directa del aquí y ahora del instante presente.

Por último, meditemos brevemente acerca de cómo se adquiere, según la expresión de Varela (1996) la maestría ética desde esta perspectiva. Como ya hemos dicho, se trata de una destreza más que de un conocimiento, por lo que estamos aquí ante un fenómeno de habituación práctica más que ante un mero proceso de aprendizaje cognitivo. Este punto resulta crucial si consideramos nuestra tendencia occidental a comportarnos como el famoso “padre gatico”, quien parece comprender mucho más de lo que efectivamente vive y hace. Hay dos procesos que sirven para comprender el desarrollo de esta maestría: la extensión y la irradiación. La extensión da cuenta de cómo es que una cierta práctica acotada en un determinado ámbito puede extenderse o traspasarse a otras dimensiones de la propia vida. Dicho en forma concreta, vemos cómo es que el cultivo de la atención por medio de una práctica como la meditación sentado (zazen), aumenta nuestra capacidad para estar realmente puesto y abierto en el instante presente. Cuando tenemos esta experiencia

nos vamos dando cuenta de nuestra distractibilidad cotidiana y empezamos a estar más atentos a estos momentos de dispersión. Luego empezamos a estar más atentos en nuestras vidas cotidianas y empezamos a enraizarnos en las diferentes situaciones diarias: conversaciones con otros, nuestras rutinas (lavado de dientes, ducha, comidas, etc.), trayectos hacia nuestros lugares de ocupación; etc. De este modo, en forma sutil, nos empezamos a volver cada vez más sensibles a la diferencia que hay entre estar despiertos y estar dormidos. El anillo central representado por una determinada práctica de la atención empieza a volverse más abarcativo e inclusivo de otras experiencias cotidianas. La extensión es, por tanto, el proceso por medio del cual nuestro modo de estar presentes-attentos se va ampliando e intensificando desde el centro hacia la periferia de nuestra experiencia más íntima.

La irradiación, en forma complementaria, es un proceso que da cuenta de cómo la encarnación de este tipo de experiencias afecta sutilmente (aunque de modo inevitable) en los entornos en los que habitamos cotidianamente, por el puro hecho de estar con toda nuestra presencia en el aquí y ahora. Cuando estamos con alguien que verdaderamente está presente, que nos escucha y nos regala toda su atención, naturalmente nos sentimos estimulados, tenemos la experiencia de un encuentro auténtico y gratificante. La pura presencia de esta persona nos invita (silenciosamente) a abrirnos a ese momento y nos interpela (también en forma implícita) acerca de nuestro propio modo de estar y de relacionarnos. Entonces puede surgir la íntima y extraña sensación de un sutil despertar de nuestra dispersión cotidiana hacia una mayor lucidez y vitalidad. Si no tenemos muy a la mano una experiencia de este tipo, probablemente nos resulte sencillo comprender cómo es que una persona que anda irritable y ofuscada puede teñir todo el ambiente circundante, generando tensión y una sensación de amenaza. La poca apertura y la oscuridad existenciales de esa persona nos invitan a cerrarnos y nos predisponen a andar a la defensiva. Como lo señala Tich Nhat Hanh (2007): "Hacer todo lo posible por ser consciente es la mejor forma de recordar a las personas que te rodean a hacer lo mismo. Pero para conseguirlo debes seguir practicando el ser consciente. Sin ninguna duda" (p. 81).

Una manera excepcionalmente efectiva de cultivar la propia presencia-atención consiste, de este modo, en relacionarse con personas que estén verdaderamente presentes-attentas. Esto parece acontecer en forma natural, como si la actitud de presencia-atención plena resultara inspiradora en sí misma, como si en ella reconocieramos en forma instantánea su luminoso poder. Se trata, en todo caso, de un poder revitalizante, dado

por tres actitudes básicas (Wegela, 1996): 1) apertura, 2) claridad y 3) calidez. La apertura implica la experiencia paradójica de sí mismo como vacuidad preñada de posibilidades. Se trata de estar receptivos al devenir del instante, en lugar de estar dirigido por preconcepciones y preferencias inventadas por nuestra mente. Entonces podemos ser espontáneos y ligeros, entrando en la danza de la aceptación de lo que es. La claridad consiste en la capacidad para percibir las cosas como realmente son, en lugar de relacionarnos con la realidad como una construcción personal en base a lo que queremos que sea. Implica poder experimentarse a uno mismo como un observador que, a la vez que se encuentra comprometido con la situación, puede mantenerse a la distancia apropiada como para dejar aparecer la cosa sin teñirla demasiado con la propia subjetividad. Cuando estamos realmente presentes-attentos de este modo, comprendemos cómo es que la totalidad de lo que hay es impermanente e interdependiente, por lo que todo "está en relación" conmigo y yo "formo parte de todo". Esta conciencia de comunión genera una actitud de calidez, es decir, despierta nuestra compasión por todos los seres invitándonos a movernos en el mundo como si de nuestro hogar se tratara. Y en nuestro hogar sólo puede haber seres familiares y amables.

REFERENCIAS

1. Deshimaru T. (2008). *La práctica del Zen*. Barcelona: Editorial Kairós
2. Germer C *et al.* (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. USA: The Guilford Press
3. Hanh TN. (2007). *El milagro de mindfulness*. Barcelona: Ediciones Oniro
4. Hanh TN. (2007). *Camino viejo, nubes blancas*. España: Ediciones Dharma
5. Heidegger M. (1994). *Conferencias y artículos*. Barcelona: Ediciones del Serbal
6. Heidegger M. (1997). *Ser y tiempo*. Santiago: Editorial Universitaria
7. Heidegger M. (2000). *Caminos de bosque*. Madrid: Alianza Editorial
8. Heidegger M. (2001). *Carta sobre el humanismo*. Madrid: Alianza Editorial
9. Heidegger M. (2003). *Filosofía, ciencia y técnica*. Santiago: Editorial Universitaria
10. Rilke RM. (1998). *Cartas a un joven poeta*. Buenos Aires: Editorial Losada
11. Rivera JE. (2000). *Heidegger y Zubiri*. Santiago: Editorial Universitaria
12. Thomson G. (1975). *Los primeros filósofos*. Buenos Aires: Ediciones Siglo Veinte
13. Varela F. (1996). *Ética y acción*. Santiago: Dolmen Ediciones
14. Villalba D. (2008). *Zen en la plaza del mercado*. Madrid: Santillana Ediciones
15. Watts A. (1987). *El espíritu del Zen*. Buenos Aires: Editorial Dédalo
16. Wegela K. (1996). *Cómo ser una ayuda en vez de una molestia*. USA: Shambala Publications.