

# MINDFULNESS, ESPIRITUALIDAD Y EVOLUCIÓN CULTURAL

Mindfulness, spirituality and cultural evolution

*Maria Teresa Miró*  
Universidad de La Laguna

RESUMEN: En este texto, se analizan las relaciones entre *mindfulness*, espiritualidad y evolución cultural, con el propósito de comprender el sentido de la expansión de la práctica de *mindfulness* en el contexto de la transformación cultural que atravesamos. El hilo conductor de la argumentación proviene de la idea de que la práctica de *mindfulness* es la herencia común de las tradiciones de sabiduría o espiritualidad.

*Palabras clave:* Mindfulness, espiritualidad, evolución cultural.

ABSTRACT: In this text, relationships among mindfulness, spirituality and cultural evolution are analyzed for the purpose of understanding the meaning of the expansion of mindfulness practice in the context of the undergoing cultural transformation. It is argued that mindfulness practice in the common heritage of wisdom or spiritual traditions.

*Keywords:* Mindfulness, spirituality, cultural evolution.

## *Introducción*

La milenaria práctica de *mindfulness*, la conciencia no prejuiciosa de la experiencia tal y como es en el momento presente, constituye el núcleo central de las enseñanzas budistas. No obstante, durante los últimos años, esta práctica ha sido trasladada de su nicho ecológico original al ámbito secular de las intervenciones clínicas para promover la salud, debido a sus contrastados efectos beneficiosos en el abordaje de trastornos psicológicos relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión, entre otros. Al hacer este traslado, aun sin pretenderlo, el espíritu original de la práctica se ha visto alterado: *mindfulness* se ha equiparado a una técnica psicoterapéutica más o menos similar a otras técnicas (Hayes y Plumb 2007). Así mismo, al integrarse en el contexto psicológico, *mindfulness* se ha asimilado a conceptos simples y operativos como si se tratara de un rasgo psicológico cuantificable en una escala de medida (Grossman y Van Dam 2011). Esta asimilación no solo ha conducido a una excesiva simplificación del

complejo concepto de *mindfulness*, sino también a la confusión respecto a su significado. De hecho, se corre el riesgo de confundir *mindfulness* con las descripciones que los sujetos hacen de sí mismos al responder a un cuestionario. Además, si se tiene en cuenta que pasar cuestionarios no es difícil —en general, requiere un entrenamiento mínimo— y que procesar este tipo de datos, con los actuales sistemas de procesamiento de datos, tampoco resulta complicado, se entiende que el riesgo apuntado pueda multiplicarse fácilmente. Si, a la vez, se añade la presión actual por publicar («publish or perish») y la vigencia de la vana ilusión de hacerse visible en las pantallas, resulta que la proliferación del riesgo de desvirtuar la práctica de *mindfulness* es tan grande como grande está siendo su expansión en todo el planeta.

Debido a lo anterior, vale la pena preguntarse: ¿por qué la práctica de *mindfulness* es una práctica espiritual? o, en otras palabras, ¿qué es lo que hace de la práctica de *mindfulness* una práctica espiritual? Para contestar cabalmente a estas preguntas, sería necesario también tener en cuenta el contexto actual en el que se plantean o lo que es igual, ¿por qué ahora?, es decir, ¿qué es lo que hace que estas prácticas milenarias que siempre estuvieron ahí, en el trasfondo tácito de la cultura, emerjan casi de repente y adquieran una expansión tan extraordinaria? Estas preguntas invitan a reflexionar sobre las complejas relaciones entre *mindfulness*, espiritualidad y evolución cultural, con la aspiración de contribuir a enriquecer el debate sobre el sentido actual de la práctica de *mindfulness*.

### *Evolución cultural*

La evolución cultural hace referencia a los procesos de cambio y transformación de fenómenos culturales tales como el lenguaje, la religión, el dinero, las costumbres o las normas de conducta. La cultura es el verdadero nicho ecológico en el que se desenvuelve la vida de los seres humanos.

El origen de la palabra «cultura», que en latín significa cultivo, se atribuye a Cicerón que utilizó esta palabra para establecer una analogía entre el cultivo de la mente y el cultivo de un campo. Desde entonces, las formas de entender los fenómenos culturales han variado enormemente, según la disciplina desde la que se contemplan. En este texto, para arrojar luz sobre el proceso de la evolución cultural, seguiremos la visión que surge del concepto de Hayek (1982) de «fenómeno complejo autosustentante». Para comprender este tipo de fenómenos, es necesario superar la dicotomía entre lo «natural» y lo «artificial». Los fenómenos complejos autosustentantes son resultado de la acción humana, pero no del diseño humano. En otras palabras, son el resultado de un proceso de evolución, de criba y aventado, de prácticas sociales que se desarrollaron al impulso de las ventajas que obtenían los grupos sociales que las adoptaban, sin que necesariamente estas ventajas fueran conocidas de antemano. Mente y cultura han sufrido un desarrollo simultáneo y no consecutivo. Por ello,

los fenómenos culturales no deben ser entendidos como productos de la razón humana, sino como productos de la capacidad de asumir las normas del grupo por vía de la imitación y su subsiguiente transmisión. En este proceso, tanto el aprendizaje de las palabras como las normas de conducta resultan aspectos clave para clasificar los distintos tipos de realidades y establecer un modelo que permita predecir y anticipar el futuro. Sintetizando esta visión, cabría establecer que los fenómenos culturales constituyen patrones recurrentes de comunicación, creados por la interacción de innumerables individuos en los que, a su vez, las mentes individuales están insertas. En palabras de Hayek (1982: 270):

La mente siempre se halla inmersa en algún esquema impersonal de normas aprendidas, siendo su capacidad de ordenar los datos reales un simple reflejo del citado esquema cultural que, por lo tanto, toda mente individual debe considerar inamovible. *La mente no es un órgano que permita al hombre edificar la cultura, sino una simple herramienta que le permite aprehenderla* [cursivas en el original].

Por ejemplo, en este momento estoy escribiendo en castellano. Y en el acto mismo de utilizar esta lengua, de un manera inconsciente, la estoy asumiendo como un elemento relativamente fijo y estable que la cultura me proporciona y a través del cual puedo expresar lo que quiero decir. Al escribir, estoy atendiendo de manera focal a lo que intento comunicar mientras atiendo, de modo subsidiario, a las palabras que estoy utilizando. Pero ¿qué pasa cuando aquello a lo que se atiende de modo subsidiario cambia, de manera que ya no es posible descansar en la conciencia tácita, sino que hay que atender focalmente a ello? Por ejemplo, si en lugar de escribir en castellano, lo estuviera haciendo en inglés, la forma en la que sería consciente de la lengua también cambiaría. De igual modo, si en lugar de escribir, estuviera hablando, la relación entre los elementos tácitos y los explícitos de la experiencia cambiaría así mismo. En la actualidad, debido a la transformación cultural que atravesamos, lo que Hayek consideraba «esquemas inamovibles», parecen haberse convertido en esquemas «líquidos» como diría Zygmunt Bauman.

No obstante, la visión de los fenómenos culturales como patrones recurrentes de comunicación resulta interesante, porque nos ofrece un hilo conductor sobre el que situarnos a la hora de comprender el momento presente de nuestra evolución cultural; este hilo es el que ofrece seguir la máxima de que mente y cultura evolucionan simultáneamente y comprender, así, las transformaciones en la conciencia producidas por los cambios en las tecnologías de la palabra. Los trabajos de autores como Ong (1996, 2000), Havelock (1994, 1996), Olson (1998) y McLuhan (1962, 1964) —considerados hoy como los fundadores de la *Ecología de los Medios de Comunicación* en la que ahora vivimos—, han ilustrado cómo las tecnologías de la palabra han moldeado la conciencia humana, entendida como la organización sensorio-motora que subyace a la acción humana.

Como lo expresaba McLuhan (2012), «moldeamos nuestros instrumentos y, después, nuestros instrumentos nos moldean a nosotros».

Con fines didácticos, se suelen diferenciar cuatro grandes períodos en la evolución de las tecnologías de la palabra: la comunicación oral, la comunicación escrita, la comunicación impresa y la comunicación electrónica. Cuando estos períodos se inscriben sobre la línea del tiempo histórico, aparece una reflexión que se impone por sí misma, a saber, la aceleración de las innovaciones. El tiempo que se tardó entre la aparición de los primeros signos escritos hasta la emergencia del alfabeto en Grecia (hacia el siglo VII a.e.c.) es mucho mayor que el que se empleó en ir de la palabra manuscrita a la imprenta (siglo XV); de igual modo, el tiempo que media entre la aparición de la imprenta y la aparición del telégrafo (mediados del siglo XIX), el teléfono, el cine, la radio y los demás medios de la comunicación electrónica es mucho menor que los anteriores. Ahora el ritmo es tan rápido que pareciera que los tecnólogos de las comunicaciones electrónicas apenas tienen tiempo para programar las obsolescencias.

Desde el punto de vista de la evolución de la cultura y la organización de la conciencia, resulta interesante destacar que cada tecnología de la palabra conlleva una vivencia diferente del espacio, del tiempo y del sí mismo. De nuevo, «moldeamos nuestros instrumentos y después nuestros instrumentos nos moldean a nosotros». Por ejemplo, en la Grecia clásica, la implantación paulatina de la escritura hizo posible que la predominancia del sentido auditivo en la organización sensorial de la conciencia fuera dejando paso a la predominancia del sentido de la vista. Este cambio tuvo consecuencias radicales para la evolución cultural. Hizo posible la emergencia del pensamiento racional. Con la escritura, se produjo el cambio del ojo por el oído en la predominancia de la organización sensorial. Este cambio favoreció la percepción dualista de la realidad, en la que el mundo aparece como algo que está frente a nosotros (Havelock 1994). En cambio, en el ámbito de la oralidad que desconoce la escritura, cuando la percepción predominante del mundo viene dada por el sentido auditivo, de modo que el sonido es el sentido organizador de la conciencia, el ser humano se siente integrado en todo lo que le rodea; en otras palabras, tiene una conciencia no dual. Olson (1998) ha ilustrado como en este contexto no existe una conciencia de una identidad individual separada de la del resto del grupo. Tampoco existe un sentido de la mente como algo diferente del cuerpo; en consecuencia, no hay un espacio interior en el que situar los pensamientos y los sentimientos, de modo que pensar se experimenta como oír voces, y tener un sentimiento de miedo se equipara a sentir el corazón palpitante; tal les sucede a los personajes de la *Iliada*.

Con la invención de la imprenta de tipos móviles en el siglo XV, los patrones recurrentes de comunicación y las formas de utilizar la mente sufrieron otra revolución. Las consecuencias sociales de la imprenta han sido históricamente documentadas en trabajos clásicos como el de Eisenstein (1979), en el que se ilustra cómo esta tecnología se convirtió en el primer modelo de reproducción mecánica y masiva de objetos, jugando un papel

clave en la Revolución Industrial moderna. De igual modo, resulta sabido que la imprenta tuvo un papel crucial en el surgimiento de la ciencia y la filosofía modernas, así como en la Reforma protestante. No obstante, tal vez se haya prestado menos atención al hecho de que con las mejoras en las técnicas tipográficas y de edición de libros que se fueron extendiendo en el ámbito social a lo largo de los siglos XVII y XVIII, la forma de leer cambió. La lectura se convirtió en una actividad silenciosa y solitaria, que abrió la puerta a una nueva actividad mental: la construcción de mundos posibles. Como Ortega y Gasset (1955) señaló, a lo largo de la Modernidad, la conciencia se hizo futuriza, es decir, se pasó a vivir cada vez más en un futuro imaginario, proyectado desde el pensamiento y el sentimiento. Pero como la vida solo tiene lugar en el presente, este se fue convirtiendo en el contraste entre la realidad pensada y la realidad encontrada o, como lo expresó el filósofo español: la realidad se convirtió en aquello que se presenta como un obstáculo (Miró 2006).

De todas las formas de nombrar los nuevos desarrollos tecnológicos, la expresión *comunicación electrónica* ayuda a poner de manifiesto que la aceleración tecnológica en la que estamos inmersos tiene su origen en el maridaje del lenguaje con la electricidad (McLuhan 2012). La información viaja ahora a la velocidad de la luz. A partir de la invención del telégrafo, los inventos no han dejado de sucederse (el teléfono, el cine, la radio, la televisión, el ordenador, la telefonía móvil, internet...) haciendo realidad la metáfora de McLuhan de la *aldea global*. Pero nuestras mentes no provienen de una aldea global, de manera que la irrupción de imágenes televisivas en los hogares, la proliferación de las historias de ficción mediante el cine, etc., solo pueden ser experimentadas y articuladas desde los mismos mecanismos de identificación y comparación social creados en las aldeas locales de las que venimos, a menos que se adopte un cultivo consciente de la indagación en la propia experiencia.

Resulta asombroso darse cuenta de la escasa investigación empírica acerca del impacto de la comunicación electrónica sobre la organización sensorio-motora o la conciencia. Probablemente, este hecho no sea debido únicamente a las dificultades metodológicas inherentes al estudio de este tema, sino también al hecho de que cuando un medio de comunicación se incorpora y se integra plenamente en el funcionamiento social, se torna transparente; en otras palabras, se desarrolla una conciencia subsidiaria del medio, en lugar de una conciencia focal. Para darse cuenta de este hecho, solo hace falta reflexionar sobre alguna pregunta sencilla, por ejemplo: «¿Cómo sé que Obama es el presidente de Estados Unidos?» o «¿Cómo sé que el ébola es un virus muy dañino?». Es obvio que las respuestas van a apuntar a un medio de comunicación u otro. No resulta exagerado, por tanto, pensar que hoy vivimos en una ecología creada por los medios de comunicación, que se han vuelto transparentes y apenas reparamos en ellos. Es importante, en consecuencia, darse cuenta de que todo el conocimiento proporcionado por los medios de comunicación es indirecto y está mediatizado por el medio. Además, recientes estudios han puesto

de manifiesto que la conexión permanente a la red modifica la percepción subjetiva de uno mismo, al irse difuminando la frontera entre los recuerdos personales y la información repartida por internet, así mismo favorece la ilusión de que internet forma parte de las propias capacidades cognitivas del usuario (Wegner y Ward 2014). También, existen datos que muestran que el uso de Google modifica la forma en que retenemos la información (Sparrow 2011).

El conocimiento mediatizado por el medio contrasta con el conocimiento fenomenológico, directo, de primera mano, en primera persona. Para verlo, solo hace falta contestar a otra pregunta sencilla, por ejemplo, ¿cómo se que tengo cinco dedos en una mano? o ¿cómo sé que los caramelos de fresa no me gustan?

Aunque los nuevos medios facilitan algunas cosas, también dificultan otras. Y paradójicamente, las tecnologías que tanto facilitan la comunicación, a la vez, también la dificultan. En la actualidad, contamos ya con algunos estudios serios que están poniendo de manifiesto que se está produciendo un incremento de la soledad en este mundo tan interconectado. Por ejemplo, Sherry Tuckle, una psicóloga clínica del Massachusetts Institute of Technology que ha estudiado los cambios que las nuevas tecnologías de la comunicación están introduciendo en la vida personal, ha publicado sus hallazgos en un libro titulado *Alone together* que podríamos traducir como «Juntos en soledad» o juntos, pero solos. En este texto que recoge sus estudios empíricos de las experiencias de jóvenes y adultos con el uso de las nuevas tecnologías, Tuckle (2012) expone que el sentido de sí mismos de los que utilizan de manera masiva estas nuevas tecnologías puede resumirse en el eslogan: «Estoy conectado, luego existo». Cuando los usuarios no pueden estar conectados, sufren ataques de ansiedad; en muchos casos, hasta la posibilidad misma de hacerse conscientes de que lo que sienten depende de poder escribirlo en forma de mensaje de texto. Cuando están solos, interactúan con la pantalla. Pero lo sorprendente es que cuando están juntos también lo hacen. El estar con otros no significa que no sigan pendientes de la pantalla. Tuckle, concluye su estudio, anunciando que está emergiendo una nueva forma de soledad: la soledad estando juntos. En definitiva, lo que muestra este trabajo es que la conexión a la red no es capaz de reemplazar la auténtica conexión humana, la conexión íntima. De modo que el resultado de vivir conectado a la red no deja de ser paradójico, pues el carácter instantáneo de la interacción, por un lado, produce la sensación de comunicación, pero, por otro lado, esa comunicación es tan superficial, tan limitada en cuanto a permitir la verdadera escucha —la que capta lo que no está dicho en lo dicho—, que conduce a un aumento de los sentimientos de soledad.

Para recuperar la auténtica conexión humana con uno(a) mismo(a) y con los demás, es necesario detenerse y conscientemente conectar con los valores primordiales que no cambian y que permiten hacer del vivir una celebración. Esta necesidad de parar y estar presente nos lleva al núcleo de la espiritualidad y también de la práctica de *mindfulness*.

## Espiritualidad

Si distinguimos en las religiones un ámbito externo, que hace referencia a los aspectos sociales, y un ámbito interno, que hace referencia a las experiencias íntimas de los practicantes, lo que denominamos espiritualidad tiene que ver con este segundo aspecto, con el ámbito interno. En términos filosóficos, para hacer referencia a este aspecto interior, se ha utilizado el término «trascendencia» y se ha sostenido que las religiones se ocupan de la gestión de la trascendencia. Zambrano (1973) afirmaba que el ser humano es el ser que padece su propia trascendencia. En términos psicológicos actuales, se utilizaría el término *metacognición*, para hacer referencia al acto de tomar conciencia de los propios procesos cognitivos, el ser consciente de ser consciente; esto es saber que sabemos y ser capaz de tomar la propia experiencia interior como objeto deliberado de conciencia. En términos operativos, para la gestión de la vida interior, lo importante es saber que en la inmediatez e intimidad de la experiencia consciente siempre hay algo que va más allá de la experiencia, la propia conciencia que conoce. El acto de ser consciente, el darse cuenta, es un acto espontáneo que está más allá del control voluntario. Por eso, en la tradición se ha dicho: «Sé dueño de tu voluntad y siervo de tu conciencia».

Hace más de cien años, William James, uno de los fundadores de la psicología moderna, puso de manifiesto que sin el estudio del aspecto trascendental de la experiencia, la visión de la naturaleza humana no podía ser completa. En consecuencia, se ocupó del estudio de las transformaciones psicológicas producidas en contextos espirituales. Sostenía que los impulsos más elevados de la naturaleza humana, tales como la caridad, la confianza, la devoción, la paciencia, el coraje o la firmeza han provenido de ideales espirituales. En su obra *Las variedades de la experiencia religiosa* (2006), James, que tenía una capacidad extraordinaria para indagar y describir su propia experiencia fenomenológica, aspiraba a comprender los efectos o los frutos de la vida espiritual. En el núcleo de la experiencia espiritual, James (2006) situaba lo que podríamos denominar la confianza primordial, experimentada como «la sensación de presencia de un poder amigo superior» (vol. 2, p. 19). Esta confianza primordial, sentida como una presencia, hace posible la desaparición del miedo y el desarrollo de una íntima seguridad. De este modo, no importa cuán grandes sean las dificultades que podemos experimentar en un momento dado, sabemos que «la vida se encuentra en manos de un poder en el que podemos confiar plenamente» (vol. 2, p. 25). Para que esta confianza primordial en la capacidad de la vida para abrirse paso sea operativa, no obstante, hay que tener una actitud de total receptividad y apertura. En la práctica, esta actitud, como James la describe en la citada obra, parece anticipar la práctica de *mindfulness* en el ámbito psicológico en más de cien años. En sus propias palabras:



El paso de la tensión, autoculpabilidad y preocupación, a la ecuanimidad, la receptividad y la paz constituye la transformación más maravillosa del equilibrio interior de todos los cambios del centro personal de energía que tan frecuentemente he analizado y la sorpresa más grande es que llega sin hacer nada, solo con que nos relajemos y soltemos todo el lastre. Este abandono de la responsabilidad personal parece constituir el acto fundamental en la práctica específicamente religiosa, a diferencia de la moral. Es anterior a las teologías e independiente de las filosofías. La terapia de la «mind-cure», la teosofía, el estoicismo y la higiene neurológica ordinaria, insisten sobre la cuestión tan enfáticamente como el cristianismo y es una actitud compatible con cualquier credo especulativo [... todas] ponen el acento en esta concentración de la conciencia en el momento presente (vol. 2, p. 29).

Vale la pena detenerse en este texto por varias razones: En primer lugar y empezando por el final, James indica claramente que esta confianza primordial es «compatible con cualquier credo especulativo», es decir, es independiente de cualquier ideología; así mismo, es común a las prácticas psicoterapéuticas, tanto las del pasado, por ejemplo, el estoicismo, como las propias de su tiempo, la higiene neurológica ordinaria o la *mind-cure*. En segundo lugar, James define este acto de confianza primordial como una renuncia a la responsabilidad personal. No es que se esté abogando aquí por una vida irresponsable, en absoluto. Se trata más bien de la vía para salir del sí mismo escindido, en el que una parte del sí mismo intenta controlar a la otra parte y se crea un círculo vicioso que se retroalimenta constantemente. La forma de salir de este bucle autoenvolvente consiste en cambiar el centro de energía. El ser siempre es recibido —decía Zambrano (1988)—. Este giro hacia una actitud abierta y receptiva permite pasar de sentir que algo no va bien y estar centrado en luchar contra ello, a concentrar la atención en el momento presente, sintiendo la presencia de un poder amigo superior a nuestro lado. Este giro aporta una dimensión vertical, el presente, el ahora, a la dimensión horizontal del devenir horizontal del tiempo sucesivo. James concebía la presencia de este poder superior en términos de ideas subconscientes, siguiendo la psicología de su época. Estas operaban de manera subliminal o subconsciente, como el trasfondo no manifestado pero activo sobre el cual cualquier acto consciente y manifiesto tiene lugar. Así, en la conciencia del momento presente, en el acto vivo de la percepción siempre hay algo más que no puede apresarse nunca plenamente, algo que se vislumbra y se apaga, algo que fluye y a la vez siempre es el mismo. Siempre es ahora.

Siempre, la duración en el tiempo secuencial, es ahora en la intemporalidad simultánea. Esta paradoja constitutiva de la conciencia conforma el corazón de la sabiduría perenne, el núcleo de la espiritualidad, independientemente de cualquier tradición (Cavallé 2011). Como lo expresó Wu Wei, un estudioso de las tradiciones orientales de sabiduría (2006: 171):



El «ahora» reside en el mismo corazón de las cosas, es decir, en el centro de la eternidad y del infinito. Solemos contemplar el universo desde el exterior, mientras que, en el ahora, lo vemos desde su interior. Esto es lo que significa «ver más allá de las apariencias». En el «ahora» dejamos de ser pequeños espectadores impotentes y asumimos el timón. Ya no vemos el universo «como es, para bien o para mal», sino como debe ser porque sabemos que es la manifestación u objetivación de lo que somos.

El descubrimiento del poder fortalecedor de la dimensión vertical de la existencia, el presente, el ahora intemporal, en la medida en que constituye el corazón de la espiritualidad, puede encontrarse formulado de múltiples modos en distintas tradiciones; por ejemplo, el místico medieval conocido como Maestro Eckhart afirmaba que la espiritualidad dependía del reconocimiento de que somos seres ajenos al tiempo (Wu Wei 2006). De igual modo, en el marco budista, se entiende que la verdad última de las cosas, el Dharma, es eterno, está siempre presente y resulta accesible (Bodhi 1984). No se trata de algo lejano y misterioso, tampoco es una cuestión que dependa de la razón o las creencias, ni de la fe y la obediencia. Al contrario, se trata de una realidad que puede y debe ser experimentada de manera directa en la propia experiencia. De hecho, la máxima central de las enseñanzas budistas podría resumirse del siguiente modo: para que la verdad resulte liberadora, tiene que ser experimentada de manera directa en la propia experiencia (Bodhi 1984). Por esta razón, la tradición budista ha cultivado durante siglos la investigación sistemática en la fenomenología de la propia experiencia.

### Mindfulness (o atención plena)

*Mindfulness* es la presencia mental que atiende y nota la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla. Se trata de un estado natural de conciencia que comenzó a existir en el momento en el que el ser humano se hizo capaz de darse cuenta de los contenidos de su conciencia (Simón 2006). Por tanto, hace referencia a un estado universal que forma parte de la sabiduría perenne y, en cuanto tal, no debe ser confundido con ninguna tradición espiritual particular, aunque las tradiciones más libres de dogmas autoritarios han sido más proclives a potenciar la práctica de *mindfulness*. Pero si *mindfulness* o la Presencia mental hace referencia a un estado natural, ¿por qué es necesario practicar?

Aunque *mindfulness* sea un estado natural de la conciencia, no es el estado habitual con el que funcionamos en la vida cotidiana. Suele haber mucho ruido, muchas distracciones y muchos automatismos en el estado habitual, de modo que aunque la vida trascurra en el presente, no siempre estamos en el presente con Presencia, viviéndonos al vivir. De un modo similar a lo que indicaba antes el texto de William James, lo más sorprendente del giro ortogonal en la atención que conlleva la práctica

de *mindfulness* es que se «llega sin hacer nada, solo con que nos relajemos y soltemos todo el lastre». En realidad, más que un hacer, se trata de un no hacer. Pero esto solo se puede entender desde la práctica. Cuando al intentar mantener la atención centrada en un soporte, se empieza a notar que la atención se desvía hacia estímulos externos o internos de todo tipo, la práctica se convierte en notar las distracciones como distracciones y no seguirlas. En otras palabras, no hacer lo que normalmente hace la mente de manera automática: asociar, interpretar, prejuizar, pensar, etc. Con el tiempo, la mente va adquiriendo mayor capacidad de permanecer enfocada en la experiencia a medida que sucede. Se trata de un estado de conciencia que se va desarrollando con la práctica, paulatinamente y que requiere perseverancia y disciplina.

La práctica formal de *mindfulness* es diferente a cualquier otra actividad. Mientras que cualquier actividad tiene un propósito, persigue un objetivo, durante la práctica de *mindfulness* no se persigue nada, no hay ningún objetivo que alcanzar. Los practicantes experimentados, como Kabat-Zinn (2007), suelen insistir en este punto, porque si se entiende la práctica como un vehículo para llegar a otra parte, a otro estado mental como la relajación, por ejemplo, no se está aceptando el estado en que se está. Se corre el riesgo, entonces, de desvirtuar la práctica y convertirla en una técnica psicoterapéutica usada por un sí mismo escindido para alcanzar un estado imaginado.

Para apreciar lo que está implicado en la práctica de una habilidad, conviene reparar en que existen dos formas de atender a la experiencia: se puede ser consciente de la experiencia de manera subsidiaria o de manera focal; por ejemplo, en la acción de clavar un clavo en la pared con un martillo, no tenemos el mismo tipo de conciencia del clavo que del martillo que utilizamos. De este último tenemos una conciencia subsidiaria, mientras que del clavo tenemos una conciencia focal. Siguiendo con este ejemplo, en la acción de clavar el clavo en la pared, no solo tenemos conciencia subsidiaria del martillo, sino también de muchos otros elementos, tales como la distancia que hay entre la pared y nosotros, los dedos con los que sostenemos el clavo, los sonidos de la habitación, el ritmo de nuestra propia respiración, la coordinación entre los movimientos del cuerpo y, en particular, de la mano y el brazo que maneja el martillo y golpea el clavo, etc. Todas estos otros elementos están presentes de un modo subsidiario mientras se atiende de manera focal a la presión justa que el martillo debe hacer sobre el clavo para que quede clavado en la pared. Si en lugar de hacerlo así, se prestara atención de manera focal a los sonidos de la habitación o a la propia respiración mientras se intenta clavar el clavo, lo más probable es que se termine con un dedo magullado o un clavo torcido. Clavar un clavo, como cualquier otra tarea funcional, es una acción que, en la medida en que persigue un resultado, requiere un grado adecuado de atención y destreza. En la práctica, al llevar a cabo la acción, se produce una integración precisa entre elementos focales y elementos subsidiarios de la experiencia. Esta integración se produ-

ce de forma natural y espontánea. Como Polanyi (1958) mostró, la integración entre elementos focales y elementos subsidiarios está presente en todos los ámbitos prácticos de la vida, los ámbitos que implican saber hacer, saber cómo. En realidad, llevar a cabo una acción con un propósito funcional, cualquier acción, ya sea conducir, clavar un clavo o hacer una paella, requiere un grado adecuado de atención y destreza que supone la integración de elementos subsidiarios y elementos focales presentes en la experiencia. A la hora de ejecutar una acción funcional, la diferencia entre un aprendiz y un experto reside en la forma en la que son capaces de equilibrar la atención entre los elementos focales y subsidiarios presentes en la experiencia. Esta integración tácita entre elementos subsidiarios y focales, este equilibrio de la atención, solo se consigue con la práctica y sucede de un modo natural, tácito y espontáneo. Pero ¿qué sucede si este equilibrio espontáneo de la atención se altera?

Cuando se detiene o altera un comportamiento más o menos automatizado, tenemos la oportunidad de hacernos conscientes de que detrás de lo que hacemos hay un «mecanismo» de equilibrado espontáneo de la atención entre elementos subsidiarios y focales presentes en la experiencia. En otras palabras, comenzamos a darnos cuenta de los propios procesos psicológicos o mentales. La práctica de *mindfulness* facilita este darse cuenta, porque necesariamente requiere detener los automatismos: pararse y estar presente —es la consigna—.

Algunos maestros zen prefieren decir lo mismo de otro modo y han creado la consigna «sentarse y sentirse» para hacer referencia a la práctica de *mindfulness* (Mesa 2013). No obstante, este eslogan resulta incompleto. En realidad, debería decir: «sentarse, sentirse y sintonizarse». El vehículo principal para llevar a cabo la armonización con el instante presente es la respiración, el hilo conductor de la vida. A medida que se va penetrando en el momento presente y se atiende de manera focal a la conciencia, se va ganando profundidad en la capacidad de reconocer las sensaciones corporales, regular las emociones y detectar los pensamientos como pensamientos. El desarrollo de estas competencias permite la disolución de la identidad rígida y solidificada que constituye el núcleo de los trastornos neuróticos. Por esta razón, la práctica de *mindfulness* se está introduciendo en numerosos programas de tratamiento psicológico para trastornos como el estrés, la ansiedad y la depresión, así como en diversos programas para el cultivo del bienestar y la salud. Además, estas prácticas pueden ser enseñadas en grupo, de modo que la relación coste-beneficio resulta más ventajosa que los tratamientos individuales. Pero más allá de estas razones, la implantación de la práctica de *mindfulness* en el campo de los tratamientos psicológicos apunta a un cambio fundamental en el sentido de sí mismo o en la identidad personal, en consonancia con la transformación cultural que experimentamos.

La implantación de la cultura digital, así como la globalización económica requieren individuos flexibles y con un elevado grado de conciencia de sus competencias emocionales y cognitivas; esto es, individuos capa-

ces de enraizarse en la inmediatez de su experiencia de una manera fluida y lúcida, de modo que puedan actuar con destreza en un mundo en rápido y constante cambio, en lugar de individuos solidificados en torno a una narrativa rígida de sí mismos. Tanto los discursos religiosos como los discursos psicoanalíticos y psicoterapéuticos dominantes, han contribuido a airear la visión del ser humano como un sí mismo neurótico o escindido, entre los abismos de la culpa y de la «patologización». Aunque estos discursos hayan prendido en el imaginario colectivo durante décadas, en la actualidad ya no parecen ofrecer instrumentos válidos ni creíbles para esclarecer el mundo interior, dada la vigencia de la mentalidad científica, por un lado, y del ideal democrático del individuo que se determina a sí mismo, por otro. En este marco, la práctica de *mindfulness* ofrece una tecnología de la convivencia consigo mismo y con los demás, libre de dogmas, que se ajusta a la necesidad de este momento histórico como anillo al dedo.

La práctica de *mindfulness* permite tomar contacto directo con la fluidez y el dinamismo de la experiencia, manteniendo la apertura y la receptividad a los cambios. Por esta razón, la práctica de *mindfulness* se está extendiendo también entre las personas que no tienen problemas neuróticos, sino que simplemente aspiran a vivir celebrando la vida, a vivir viéndose vivir, abiertas al misterio de la vida, al no saber, descansando en la confianza primordial de que la naturaleza propia de la vida es abrirse paso.

### *Conclusión*

Mente y cultura evolucionan simultáneamente. En consecuencia, cabe esperar que la transformación cultural en marcha, producida por la creciente «tecnologización» de la palabra, dé origen a una nueva transformación de la conciencia. Igual que ha sucedido en períodos anteriores, la gestión de una nueva tecnología de la palabra lleva aparejada una nueva utilización de la mente, es decir, nuevas formas de relacionarnos con nuestra propia experiencia, con el mundo y con los demás. En este marco, la práctica de *mindfulness* ofrece un vehículo para la exploración de la experiencia vivida en primera persona, o lo que en un sentido más amplio se podría denominar como una «búsqueda espiritual al margen de los dogmas o libre de ideologías». En este sentido, la práctica de *mindfulness* puede ser entendida como la herencia común de las tradiciones de sabiduría que nos permite celebrar la vida. Y si esto es así, no resulta aventurado predecir que su práctica va a ir en aumento y su conocimiento científico madurando, pues estamos ante «el» método psicoterapéutico del siglo XXI.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bodhi, B. (1984), *The noble eightfold path way to the end of suffering*, Onolaska: BPS Pariyatti.
- Cavallé, M. (2011), *La sabiduría recobrada. La Filosofía como terapia* [2006], Barcelona: Kairós.
- Eisenstein, E. (1979), *The printing press as an agent of change: communications and cultural transformation in early modern Europe* (2 vols.), Cambridge: Cambridge University Press.
- Grossman, P. y Van Dam, T. (2011), «Mindfulness by any other name...: Trials and tribulations of *sati* in western psychology»: *Contemporary Buddhism* 12/1, pp. 220-239.
- Havelock, E. A. (1994), *Prefacio a Platón* [1963], Madrid: Visor.
- Havelock, E.A. (1996), *La musa aprender a escribir. Reflexiones sobre la oralidad y la escritura desde la antigüedad hasta el presente* [1986], Barcelona: Paidós.
- Hayek, F. (1982), *Derecho, Legislación y Libertad* (vol. III: *El orden político de una sociedad libre*) [1976], Madrid: Unión Editorial.
- Hayes, S. C. y Plumb, J.C. (2007), «Mindfulness from the bottom up: Providing an inductive framework for understanding mindfulness processes and their application to human suffering»: *Psychological Inquiry* 18, pp. 242-248.
- James, W. (2006), *Las variedades de la experiencia religiosa* [1902], 2 vols., México: Lectorum. (Nueva edición española en preparación: *Las variedades de la experiencia religiosa. Un estudio de la naturaleza humana*, intr. de M. Fraijó, trad. de J. F. Yvars, Madrid: Trotta).
- Kabat-Zinn, J. (2007), *La práctica de la atención plena* [2005], Barcelona: Kairós.
- McLuhan, M. (2003), *La galaxia Gutenberg. Génesis del «Homo Tipográfico»* [1962], Barcelona: Galaxia Gutenberg/Círculo de Lectores.
- McLuhan, M. (2012), *Comprendiendo los medios de comunicación. Las extensiones del hombre* [1964], Barcelona: Paidós.
- Mesa, D. (2013), *El viejo arte de darse cuenta*, Barcelona: Shinden.
- Miró, M. T. (2006), «La Atención Plena (o *mindfulness*) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia»: *Revista de Psicoterapia* 66-67, pp. 31-77.
- Olson, D. R. (1998), *El mundo sobre el papel. El impacto de la escritura y la lectura en la estructuración del conocimiento* [1994], Barcelona: Gedisa.
- Ong, W. J. (1996), *Oralidad y escritura. «Tecnologización» de la palabra* [1982], México: Fondo de Cultura Económica.
- Ong, W. J. (2000), *The Presence of the Word: some prolegomons for cultural and religious history* [1967], Global University: Binghamton University.
- Ortega y Gasset, J. (1955), *Ideas y creencias* [1940], en *Obras Completas*, Madrid: Alianza Editorial.
- Polanyi, M. (1958), *Personal Knowledge, toward a post-critical philosophy*, Chicago: The University of Chicago Press.
- Simón, V. (2006), «Mindfulness y Neurobiología»: *Revista de Psicoterapia* 66-67, pp. 5-30.
- Sparrow, B. (2011), «Google effects on memory: cognitive consequences of having information at our fingertips»: *Science* 333, pp. 776-778.
- Tuckle, S. (2012), *Alone together, why we expect more from technology and less from each other*, New York: Basic Books.

- Wegner, D. M. y Ward, A. F. (2014), «¿Está Google cambiando nuestra mente?»: *Investigación y Ciencia*, enero 2014, pp. 60-64.
- Wu Wei, W. (2006), *El décimo hombre* [1966], Vitoria: La Llave D.H.
- Zambrano, M. (1973), *El hombre y lo divino* [1955], México: Fondo de Cultura Económica.
- Zambrano, M. (1988), *Persona y democracia* [1958], Barcelona: Anthropos.