

SEMANA 6

NATURALEZA Y ARTE

- Cultivar la atención inteligente
 - La excursión consciente
 - El paseo consciente
 - El momento consciente
 - Crear un santuario
-

AGRADECIMIENTO COMO MODO DE VIDA

Cuando enseñó las cuatro esferas de mindfulness, el Buda estaba diciendo que una vida bien vivida y significativa es una vida con atención plena. Enseñó el camino de hacerse consciente de tal manera que pudiéramos explorar los misterios de la conciencia y actualizáramos nuestro potencial hacia la iluminación. Sin embargo, ningún sistema puede abarcarlo todo. La vida es demasiado amplia. Nuestras vidas son demasiado desordenadas, impredecibles y multifacéticas para ser encapsuladas en una enseñanza o una filosofía.

Por ello, cuando miramos a las cuatro esferas, dos cosas faltan: el ambiente y los demás. Al hablar del «ambiente» me refiero al campo y a la ciudad, a los perros y a las gaviotas, a las plantas de interior y a las alcachofas, así como a los objetos —el portátil con el que estoy trabajando, la taza que tengo al lado, el lápiz del escritorio—. Mindfulness del ambiente incluye preocuparse del entorno: meter el coche en el garaje o no dejar el grifo abierto mientras me cepillo los dientes. El ambiente también incluye las obras de arte y la arquitectura: el *riff* de una guitarra, la voz de un tenor, el triángulo rosa dentro de un cuadrado azul en un cuadro de Kandinsky...

De este modo, en este capítulo quiero explorar el valor de observar las cosas, escucharlas, tocarlas, olerlas y leerlas. Quiero explorar el valor del arte y la poesía. Quiero enfatizar la importancia de preservar el mundo natural. La conciencia del ambiente es una parte vital de la vida con total atención.

El poema de Elizabeth Bishop, *Sandpiper* (*Zarapito*, reproducido antes de este capítulo), es un ejemplo precioso de mindfulness del ambiente natural. Describe un pájaro de playa buscando comida a lo largo de la costa. Es una visión muy familiar —seguro que lo hemos visto un día de excursión a la playa o a través de la ventana del tren—. Pero, ¿cómo nos relacionamos con estas experiencias? ¿Realmente las vemos? Por lo general, estamos tan absortos con nuestras historias personales —nuestra narrativa y diálogo interiores— que el mundo natural se registra únicamente en la periferia de nuestra conciencia.

Elizabeth Bishop mira con extraordinaria claridad y sentimiento. Su poema me recuerda que el verdadero mindfulness es vívido y bien dispuesto, concreto e imaginativo, inteligente y emotivo. En otras palabras, mindfulness está integrado a la percepción. Es la persona completa atendiendo en su totalidad. El detalle de la claridad mental:

*Una cortina
de agua intermitente va y viene
y juega sobre sus oscuras y quebradizas patas*

Combinado con un gentil sentido del humor:

*Corre, corre derecho a través del agua, mirando sus dedos [...]
Pobre pájaro, ¡está obsesionado!*

¿Cuántos de nosotros podemos disfrutar de la naturaleza con la calidez de un ojo tan perspicaz? *Sandpiper* también habla de conexión e intimidad. El pájaro no se ve como algo existente ahí afuera, un simple espécimen ornitológico; Bishop está entusiasmada e se identifica con él. El poema empieza:

*Da por sentado el clamor que le rodea
Y de vez en cuando, el mundo está destinado a temblar.*

A lo largo de todo el poema, sentimos una profunda conexión entre el pájaro y la poeta. Pero esta identificación es una mirada

externa y agradecida. No está usando al pájaro como una excusa para hablar sobre ella misma. El sentido de compañerismo se alcanza por un compromiso intenso con lo visto. En esta visión verdadera, la división ente el «yo» y «el mundo» se empieza a disolver. Las cosas llegan a estar animadas con la mente. Ambas son experimentadas como más significativas y más vivas.

Bishop describe su pájaro como un «estudioso de Blake». Ella está pensando en William Blake y su famosa frase: «ver el mundo en un grano de arena». Esta es nuestra meta en mindfulness del mundo natural —ver todas las cosas reflejadas en cualquier cosa: «el mundo en un grano de arena»—. Y esto es precisamente cómo el zarapito lo ve:

El mundo es una niebla. Y entonces el mundo es diminuto y vasto y claro.

Sandpiper me recuerda una cualidad que conozco del sánscrito: la cualidad de *vidya*. *Vidya* puede ser traducido como ‘entendimiento analítico y agradecido’. Es una clase de «entusiasmo por las cosas». Un sentido purificado de agradecimiento sin una gota de sentido de propiedad. *Vidya* es también una palabra para designar la «sabiduría implícita en el verdadero agradecimiento». Cuando vemos con *vidya*, vemos que el mundo no es una secuencia de cosas materiales existentes fuera de nosotros. Vemos que todo se fusiona con todo lo demás, que participa de todo o demás. Fuera del límite y las limitaciones del yo, todo está interconectado.

Quiero enfatizar el agradecimiento como una forma de vida. Por agradecimiento no me refiero a vivir de manera tan dulce y delicada que no podamos trabajar duro todo el día, cavar una zanja o correr para alcanzar el autobús. Pero tampoco me refiero a todo un día de actividad frenética rematado con una noche programada para ver una película o ir a ver un ballet. Me refiero al agradecimiento como una actitud fundamental en la vida.

Nuestra meta debería ser simplemente apreciar la vida, permanecer desapegados y disfrutarla del todo. Sí, necesitamos trabajar y planear. Algunas veces tenemos que ir más allá de nuestra

zona de confort para crecer, hacer algo para ayudar a los demás, o embarcarnos en proyectos y tomar responsabilidades. Pero no debemos tomarlo todo tan en serio. Es necesario ser un poco frívolos y tomar la vida con cierta ligereza. Si hacemos todo por una razón —porque es bueno para nosotros, porque nos ayudará a ganar amigos e influir en la gente, porque el planeta necesita nuestra ayuda—, alejaremos toda la diversión y la espontaneidad de nuestra vida. Necesitamos disfrutar de las cosas. Nuestra actitud básica hacia la vida debería ser estética.

Este «modo agradecimiento» tiene consecuencias radicales: llegamos a estar menos preocupados con respecto a lo que afecta al mundo. Hacemos lo que tenemos que hacer para vivir y contribuir a la vida de los demás. Pero decidimos vivir una vida simple y despejada. El agradecimiento necesita quietud para florecer. Necesita espacio, estar libre de complejos y horarios. Esta es la razón por la que es más fácil experimentar el agradecimiento en un retiro. En un retiro, vives sin muchas posesiones. Apagas el teléfono y alejas el ordenador. Cada día sigue un simple programa de meditación, discusión y tiempo libre, por lo que no tienes que gastar tiempo y energías en tomar decisiones; vives una vida simple —comunitaria, sin complicaciones, en contacto con el mundo natural— para entusiasmarte con las cosas simples —tu respiración en la meditación, la visión de un pájaro negro o la poesía de Elizabeth Bishop—.

El valor espiritual del modo agradecimiento está en su naturaleza no utilitaria, no adquisitiva. El agradecimiento es un fin en sí mismo. Es su propia recompensa. Y en tanto desarrollemos el modo agradecimiento, empezaremos a sensibilizarnos sobre por qué gran parte de la vida moderna es insatisfactoria. Nos damos cuenta de lo vano que pueden ser los medios de comunicación, de lo áspero de muchos discursos, de las ideas cínicas y los comentarios sarcásticos. Nos empezamos a dar cuenta de que el egotismo, en sus múltiples aspectos, no es muy productivo —vemos lo poco creativo burdo y predecible que es—. El verdadero agradecimiento es un dejar ir el yo, un dejar ir el egotismo. Cuando estamos absortos en la conciencia de agradecimiento a un árbol, a un poema, a un zarapito, nos olvidamos de nosotros mismos y, al hacerlo, nos

trascendemos. O, para decirlo de otro modo: en nuestros momentos de profundo agradecimiento, el yo se vuelve relacional. En lugar de tender a ser estrecho, repetitivo y habitual, el yo comienza a estar abierto y ser espontáneo y creativo. En *Sandpiper*, de Elizabeth Bishop, el yo y el mundo se modifican el uno al otro.

APRECIAR LA NATURALEZA

Necesitamos desarrollar la capacidad de obtener placer de las cosas, de dejar que las cosas sean como son y disfrutarlas. Es muy tentador enfocarnos en lo que no hemos obtenido: las vacaciones que no podemos pagarnos, el/la novio/a que nos dejó, el deseo de disfrutar de más tiempo libre. Podemos construir nuestro sentido del yo alrededor del sentimiento de no ser valorados o ser tratados injustamente. Para contrarrestarlo, necesitamos cultivar interés en —y agradecimiento a— lo que está bien de lo que tenemos justo delante. Y podemos empezar con la naturaleza.

La interacción con otras especies es buena. Los propietarios de mascotas presentan menos episodios de estrés que los que no tienen animales. La «terapia de mascotas», por ejemplo, ha sido utilizada para ayudar a gente con problemas de salud mental, reclusos violentos y adolescentes problemáticos. Parece que cualquier contacto con otras especies puede tener un efecto positivo, ya se trate de tortugas acuáticas o salir a ver aves.

A medida que cultivemos la vida con atención plena, empezaremos a valorar la naturaleza como algo valioso en y por sí misma. Este tipo de sentimiento genuino hacia la naturaleza tarda en desarrollarse. No es ideológico. No es «ambientalista» como si fuese una causa política. Es más parecido al amor.

Recuerdo que, en mi primer retiro, iba a dar paseos por el campo. Intenté sentir placer ante la visión de un animal o los colores carmesí y oro de una puesta de sol. Para ser honesto conmigo mismo, lo encontré algo aburrido. Prefería el sexo y el cine. Solo después de practicar mindfulness varios años empecé a sentir, sin esfuerzo, y disfrutar, genuinamente, de la naturaleza, que es el se-

llo del verdadero agradecimiento. Dado que desarrollé y profundicé en mi conciencia, empecé a sentir cierta resonancia en las cosas —la luz del sol brillando sobre las hojas otoñales o el vuelo de un pájaro carpintero—. No pensaba que esa resonancia se iba a producir —fue más el deseo de dejar que el mundo natural enriqueciera y modificara mi conciencia—. No puedo recordar cuándo cambió mi sentimiento por los paisajes, pero empecé a darme cuenta de un nuevo sentido de conexión. De manera gradual empecé a incrementar el sentido de ser parte de la naturaleza, dejando de ser un aburrido u obligado observador.

Necesitamos urgentemente aprender el valor del agradecimiento desinteresado. Una vida con atención plena es una vida donde necesitamos menos para ser felices.

APRECIAR LAS ARTES

Uno de los modos en que podemos cultivar el agradecimiento del mundo natural es desarrollando el aprecio por el arte. Los cipreses nunca han sido iguales desde que los pintó Van Gogh; Monet nos ayudó a ver el color de las sombras; y Rembrandt a ilusionarnos con el brillo de la piel humana. Los pintores nos han ayudado a darnos cuenta de los patrones y las conexiones, afinidades y ambigüedades, sutilezas y matices. La gente habla acerca de la «mirada del artista»: el dramatismo que Constable reflejó con nubes de tormenta sobre la catedral de Salisbury o la extraña belleza que Morandi vio en su colección de viejas botellas polvorientas. Necesitamos desarrollar la «mirada del artista» si estamos cultivando mindfulness del ambiente.

La poesía también nos ayuda. Un buen poema nos ayuda a ver con nueva claridad. Los peculiares movimientos del zarapito descritos por Elizabeth Bishop nos hacen pensar: «sí, yo he visto eso antes, no sabía que lo había visto, pero ahora puedo verlo en mi mente». Simplemente conectando una cosa con otra —que es precisamente la manera en que trabaja una metáfora— podemos, de repente, ver las cosas de manera fresca.

Para ser personas sanas, tenemos que movernos entre dos mundos. El primero es el mundo del trabajo y el descanso, el de ganar y gastar. El otro es como el primero solo que transformado por la imaginación del novelista, el poeta o el dramaturgo; es un contrapeso del primero para compensar el caos, el tedio y el dolor que llenan nuestras vidas. El mundo de la imaginación se enfrenta a la realidad del día a día para consolarnos y refrescarnos.

El valor espiritual del arte se encuentra en el placer que nos puede proporcionar. El placer es (o puede ser) de una cualidad particular. Puede ser inocente —lo que significa que no está basado en deseo egotista u odio—. Podemos leer un poema o mirar un cuadro y sentirnos animados. Podemos volver de ver *Macbeth* o *El jardín de los cerezos* y sentir que hemos alcanzado un entendimiento más profundo de lo que significa ser humano. Es lo que Seamus Heaney llama «reparación de la poesía»: que el arte puede devolvernos nuestra vida purificada y absuelta por la visión imaginativa del artista. Es una forma rara de placer, pero existe. En el mejor de los casos, las artes pueden darnos acceso a una clase de satisfacción que une el placer y el significado. Cuando decimos que algo es «bello», queremos decir que es placentero y, al mismo tiempo, significativo.

EN LO VISTO, SOLO LO VISTO

El modo agradecimiento es un antídoto al modo predominante en Occidente: el modo adquisitivo. Podemos empezar practicándolo ahora, acariciando un perro o arreglando el jardín. Podemos cultivar un amor al mundo natural y una voluntad de hacer algo para preservarlo. Podemos disfrutar de lo que tenemos, en lugar de anhelar lo que no tenemos. Podemos ir a un retiro. Podemos dar un paseo. Podemos leer a escritores que nos trasladan al mundo del agradecimiento a través de la imaginación.

Y podemos ir hacia *vidya*. Hay un famoso texto budista en el que el Buda explica la esencia de la vida espiritual. Es una enseñanza muy sencilla, al menos desde el punto de vista intelectual. Dice: «En lo visto, solo lo visto, en lo oído, solo lo oído». Es la experien-

cia sin obviar nada pero sin añadir nada de «mí». Es puro agradecimiento desinteresado. Cuando vemos las cosas de este modo —sin describirlas, aferrarnos a ellas o relacionándolas solo a mí, mí, mí—, vemos con *vidya*. Y cuando vemos con *vidya*, el mundo empieza a brillar. Vemos un edificio, o una fregona, o unas zarzamoras, y parece que hay *más*, que están vivos en una manera que no podemos explicar. La vida en el mundo «allá afuera» parece conectada a la vida «aquí», ambas parecen más reales y, al mismo tiempo, más misteriosas. La frontera entre el mundo y el yo ha comenzado a desaparecer. Sabemos, al menos teóricamente, que la materia no está muerta, no es sustancia inerte. Cuando miramos con la conciencia más elevada, empezamos a percibir el misterio de la vida. Hay experiencia, pero es inaprehensible, inenarrable, innombrable. En momentos como este, intuimos un nuevo modo de experimentar el mundo. Nos movemos hacia la sabiduría.