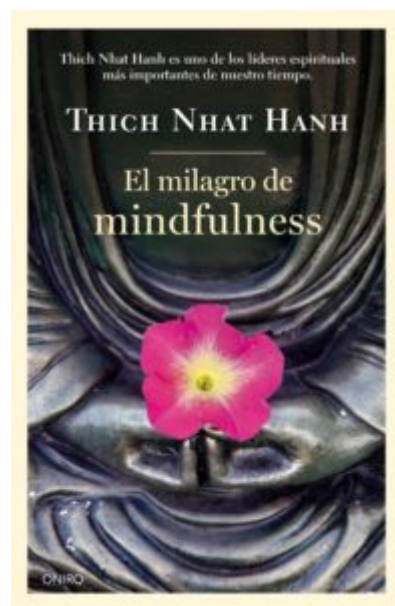


Concebida originalmente como una carta escrita desde el exilio para quienes, durante los años del conflicto interno y con Estados Unidos, desarrollaban cursos y escuelas de meditación en Vietnam, la publicación «El milagro del mindfulness» resiste el paso del tiempo y -más bien- parece una propuesta actual y necesaria.



Thich Nhat Hanh, destacado e icónico maestro zen vietnamita, fundador de la Escuela de la Juventud para los Servicios Sociales, es el autor de este libro de estructura simple y planteamientos directos para iniciar el camino de la meditación.

“La gente considera que caminar por el agua o por el aire es un milagro, pero yo creo que el verdadero milagro es, en realidad, caminar por la tierra”, dice el creador de esta técnica, quien a partir de la Escuela de la Juventud para los Servicios Sociales propone en plenos tiempos de guerra un uso comprometido del budismo, promoviendo en niños y jóvenes un espíritu fuerte de lucha y meditación, con el fin de sacar lo mejor de ellos en esos álgidos momentos.

Dicha intensa labor hizo que en 1967 Martin Luther King lo nominara para el Premio Nobel de la Paz.

Y es que el mindfulness es una corriente de la meditación que propone abrir los sentidos al presente, en una fluidez de aceptación, sin juicios ni prejuicios, como un camino para alcanzar la verdadera felicidad.

Si bien el concepto es un término inglés que no tiene traducción exacta al castellano, lo cierto es que su dinámica proviene del sati (lengua Pali utilizada por la psicología budista). En español puede utilizarse el concepto “atención plena”, descrita como el mantenimiento de una conciencia viva a la realidad presente.

De un tiempo a esta parte se vive una intensa dinámica recuperativa de esta ancestral técnica que potencia la meditación como herramienta para enfrentar los problemas de la modernidad.



Y es que, como lo subraya Thich Nhat Hanh en el libro, cualquier acto cotidiano puede entregar un instante preciso para meditar. “¿Por qué lavas los platos?” pregunta el autor. “¿Por el acto de lavarlos o para dejarlos limpios?” Si la opción es la segunda, se está pensando excesivamente en el futuro. Si la opción es la primera, hay un buen inicio para generar una instancia de encuentro consigo mismo.

El libro presenta ejercicios simples para aprender la meditación. Asimismo, el autor acompaña sus explicaciones con anécdotas directas que ayudan a entender mejor los planteamientos y a lograr una mayor paz interior.

No es ningún misterio que la sociedad hoy está muy centrada en el hacer, en el lograr metas, pero se olvida del camino, de vivir la vida misma que -por supuesto- puede apuntar a ciertas metas como una casa propia, la compra de algo importante, pero el punto es que todo lo que forma parte de vivir se convierte en un mero trámite para llegar a esa meta.

“Con este tipo de lógica, lo que se genera es que lo vivido en el ahora nunca es suficiente, siempre falta algo”, plantea el autor. El mensaje es claro: cuando se consigue estar en el presente y ser consciente de lo que se realiza, sintiendo y pensando en cada momento, la vida cambia.

En el ritmo de vida actual se cree que la felicidad o tranquilidad va a llegar cuando se cumpla una meta material dada, aunque en rigor cuando se llega a ese logro la alegría -generalmente- dura unos segundos y se va.



La idea principal del libro es que cuando el foco de la tranquilidad se pone en las cosas que faltan, se genera una dinámica sin fondo, formándose ahí la base desde donde surgen trastornos del ánimo, ansiedad y crisis cotidianas.

En Occidente existe la tentación de quedarse sólo con una parte de la vida, la más agradable, negando la otra realidad como enfermedades, muertes y pérdidas, por lo que relacionarse con el dolor y el sufrimiento de una forma abierta y sana es algo que se guarda siempre bajo la alfombra. El fracaso no debe verse con vergüenza.

“Si uno desea que un árbol crezca, de nada sirve regar sólo las hojas, hay que centrarse y cuidar las raíces. Muchas de las raíces de la guerra están aquí, en su país. He tenido que venir aquí para ayudar a las personas a las que están bombardeando, para intentar protegerlas de este sufrimiento”, respondió Thich Nhat Hanh en 1968 a un muy enojado estadounidense quien lo increpó por estar -en plena guerra- en

Estados Unidos y no con los suyos en Vietnam.



La respuesta es un buen resumen del concepto central del mindfulness. La raíz de todo está en lo cotidiano, por lo tanto es ahí donde se debe generar espacios de mejoramiento. Para meditar no es necesario aislarse del mundo. Se trata de un encuentro no violento consigo mismo, a partir del cual se busca un intenso desarme personal.

Ante ello -como se señalaba al comenzar esta reseña- caminar en la tierra es el verdadero milagro, porque al hacerlo de manera común no se es consciente de la belleza natural del entorno. Sin embargo, al caminar con atención plena, meditando, se dibuja un trazo intenso a través de la respiración, que es el instrumento principal de concentración y expansión mental.