

MIRAR EL MUNDO CON OJOS SILENCIOSOS

El no prestar atención nos mantiene en un ciclo interminable de caprichos, nos movemos de una cosa a la otra porque no llegamos a absorber lo que ya tenemos; la inatención crea la necesidad de una escalada de estímulos.

Sharon Salzberg

Hace dos años un equipo de investigadores de Harvard publicó en la revista *Science* un artículo titulado «Una mente distraída es una mente infeliz» (*A Wandering Mind is an Unhappy One*), donde reportaban un estudio en el cual 2.250 voluntarios tenían que responder, en momentos impredecibles de su día, qué estaban haciendo, en qué estaban pensando y cuál era su nivel de felicidad (todo en una escala de 1 a 100). Los resultados mostraron varias cosas interesantes. Primero, el 47% del tiempo los participantes estaban pensando en algo distinto a lo que estaban haciendo, es decir, la mitad del tiempo no estaban mentalmente presentes. Segundo, el mejor predictor de felicidad no era qué estuviera haciendo la persona, sino si su mente estaba sincronizada con su acción. Por supuesto, si la persona estaba divagando mentalmente, el nivel de felicidad era mayor si los contenidos mentales de la divagación eran positivos en vez de negativos, pero tener la mente puesta en lo que se estaba haciendo era superior a la divagación positiva en cuanto al nivel de felicidad reportado. Es decir, si una persona estaba lavando platos, su nivel de felicidad era mayor si estaba plenamente presente en dicha acción que si estaba imaginándose en la playa mirando una puesta de sol. De hecho, la manera en que las personas pasan el día tenía poca incidencia en lo felices que se sentían; su presencia era lo que realmente importaba.

Este estudio ofrece un comentario interesante acerca de dónde es más sabio poner nuestras esperanzas de felicidad. Usualmente

ponemos esta esperanza en un conjunto de condiciones externas, las cuales no solo son inevitablemente transitorias, sino que muchas veces están fuera de nuestro control. En la cultura del consumo, la cual por su insostenibilidad estructural comienza a llegar a su fin, hemos puesto mucho énfasis en los objetos que adquirimos y en las experiencias placenteras que perseguimos. Hemos multiplicado el acceso a bienes de consumo a través de una economía globalizada y el acceso al crédito, sin embargo, la felicidad no parece haberse multiplicado en la misma proporción con estos cambios. De hecho, parece que mientras más objetos y experiencias disponibles hay en nuestro horizonte, mayor es la miseria, ya que más frecuentemente sentimos que deberíamos tener y ser más de lo que ya tenemos y somos. Sin embargo, aun habiendo confundido conveniencia con felicidad, hay algo testarudo en la condición humana que — pese a los intentos de la publicidad—, no llega a convencerse de que conveniencia y bienestar sean lo mismo que felicidad. Intuitivamente sabemos que se puede vivir una vida muy conveniente y cómoda y aún así sentirnos bastante miserables.

En general, estamos condicionados a mirar el mundo con ojos ávidos. Mientras vivamos con poca conciencia, con la mente puesta en otra parte la mitad del tiempo, nos haremos insensibles a las pequeñas delicias de la vida que solo están disponibles en el presente para una mirada silenciosa. Nuestro umbral de asombro es demasiado alto, vivimos relativamente anestesiados y necesitamos mucho estímulo externo (placentero o doloroso) para sentirnos vivos. En la medida que lo que ayer nos satisfacía ya no nos satisface hoy, necesitamos crecientes cantidades de estímulo, cayendo por lo tanto en comportamientos adictivos; esto es a lo que Sharon Salzberg llama «una interminable cadena de anhelos».

La buena noticia es que estos condicionamientos no son irreversibles, es decir que no estamos condenados a estar «vivos a medias» durante un 53% de nuestra vida. Nuestro cerebro es neuroplástico; es capaz de cambiar funcional y estructuralmente a través de la experiencia y, en particular, a través del entrena-

miento de nuestra capacidad de atención y concentración. La concentración, ese gesto interno cultivable donde mente y cuerpo son «no-dos» —como diría un maestro zen—, silencia gradualmente al comentarista interno, y paulatinamente disuelve la maquinita de realidad virtual que imponemos a menudo sobre la experiencia directa. La mente capaz de concentrarse produce una mirada silenciosa que observa el mundo sin exigirle nada, honrando amorosamente la belleza que anónimamente nos es regalada momento a momento.

PRÁCTICA

Cuando las personas comienzan a practicar la meditación, a menudo se quejan de que la meditación no es para ellos, porque se distraen con facilidad. Esto es porque hay un malentendido generalizado de que la meditación consiste en dejar la mente en blanco. De hecho, las distracciones no son un obstáculo para la práctica; las distracciones (que surgen en el 100% de los practicantes, principiantes o expertos) son las que permiten la práctica, ya que practicar consiste precisamente en notar que estamos distraídos y traer la mente de vuelta a lo que estamos poniendo atención.

Una práctica tradicional para cultivar la mirada silenciosa consiste en concentrarse en la respiración. Es una práctica realmente efectiva que ancla la mente en el presente a través de traer una y otra vez nuestra atención a las sensaciones corporales de nuestra respiración (usualmente en el abdomen o en la nariz). Se puede comenzar por pocos minutos, e ir ampliando la duración de las meditaciones a medida que nuestra energía aumenta con la práctica. Si tienes un momento, respira profundo un par de veces y siente tu respiración. Si tienes tres minutos, puedes practicar el hacer una pausa y llevar la atención a tu respiración por tres minutos, y si tienes más tiempo puedes realizar una *práctica de atención plena en la respiración*. En esta última práctica, puedes sentarte en una silla o en el piso con tu espalda derecha, permitir que el aire fluya de manera natural por tus fosas nasales, y llevar tu atención a cada inhalación y exhalación. Cuando notes que tu mente se distrae, como naturalmente sucederá, puedes

volver a llevarla a la respiración con amabilidad, recordando que la idea no es que no hayan distracciones, sino que seas capaz de darte cuenta de que te has distraído y puedas volver a tu foco de atención.

En lo cotidiano, es muy útil hacernos preguntas como «¿qué estoy haciendo?» o «¿dónde está mi mente ahora mismo?» Y sin juzgarnos, recolectar nuestra mente y volver la atención a lo que estamos haciendo. Puedes prestar más atención al hábito del *multitasking* (hacer más de una cosa a la vez), no solo porque este hábito alimenta nuestra tendencia a estar ausentes, sino también porque simplemente, en términos de productividad, cuando hacemos varias cosas a la vez no hacemos ninguna bien y perdemos hasta un 40% de nuestra eficiencia.

Por último, si te es posible, pasa algún tiempo en contacto con la naturaleza, observa y toca un árbol, escucha a los pájaros, siente el pasto, mira el mar si vives en la costa o mira el cielo y sus nubes, donde sea que vivas. Cultivando una mirada silenciosa, disminuye tu umbral de asombro y aprecia la magnificencia de lo simple.