
Mindfulness – una meditación no-espiritual

Mondo con Roland Yuno Rech - Grube Louise, Mayo 2014

Pregunta: *Hace diez años que oímos hablar de la “meditación profunda” y de “mindfulness” en la investigación de Jon Kabat-Zinn en Estados Unidos y de Christophe André en Francia. ¿Cómo consideras el “mindfulness”?*

R.Y.R : La clave es que se trata de una práctica de meditación no-espiritual. En ese caso tendríamos que ponernos de acuerdo con lo que entendemos por “espiritual”. Pero está claro que si queremos utilizar la meditación para obtener algo, sea lo que sea: remediar el estrés, remediar la depresión, mejorar los resultados, es en cierta manera poner la meditación al servicio del ego humano. Mientras que el sentido profundo de la meditación, es decir lo que se llama la dimensión espiritual, es abandonar el apego al ego humano. Dicho de otra forma, la verdadera meditación comienza exactamente más allá de esos ejercicios de mindfulness. La meditación comienza a partir del instante en que se vuelve mushotoku. Practicamos sin segundas intenciones de obtención de lo que fuere. Es pues esa utilización de la meditación con objetivos diversos y variados, pero siempre para obtener un resultado para su pequeño ego, lo que traiciona verdaderamente el sentido profundo de la meditación en el sentido de la enseñanza de Buda.

Sin embargo, no lo condeno en absoluto porque pienso que la práctica mushotoku es muy difícil y que la gente, que se encuentran con grandes sufrimientos psíquicos, la gente que está completamente estresada, profundamente deprimida, cuyo ego está completamente descalabrado, funciona mal, no llega a tener ninguna satisfacción. Pienso que sería pedirles un esfuerzo demasiado grande y que no pueden, por el momento, ir más allá de esa necesidad de reconstruir el ego.

Por lo tanto pienso que la enseñanza de la “plena consciencia”, de “mindfulness”, en un sentido terapéutico destinada a reparar el ego está bien, pero es “el primer nivel”, el primer acercamiento que va a permitir a ciertas personas de entrar en una práctica de la meditación que nunca hubieran abordado de otra manera pues no tenían la motivación espiritual para otra cosa y no tienen los medios psíquicos ni siquiera de imaginar abandonar lo que sea.

Pero, al contrario, lo que es importante es que las personas que enseñan ese tipo de práctica tengan la honestidad de determinar los límites y por ejemplo, es lo que le oí decir a Christophe André. Hice programas de televisión con él, lo invité al templo de La Gendronnière para hacer talleres y creo (en todo caso en presencia mía) que él tenía esa honestidad. Además al final de un taller dijo a sus alumnos: “Si queréis ir más lejos, id a hacer una sesshin a La Gendronnière”.

Por lo tanto, en ese caso, encuentro que ese gran movimiento, esa casi moda, es algo favorable para la meditación. Porque -hace 20 años- cuando se anunciaba “meditación” enseguida la gente pensaba en “secta”, estaba mal visto y “meditación” tenía muy mala connotación. Ahora al contrario, todo el mundo quiere meditar. ¡Es formidable! Salvo que pertenece a los enseñantes del Dharma, a los dirigentes de dojo, a los maestros zen, a los demás maestros budistas, de establecer la diferencia con este enfoque que es el primer nivel, una especie de introducción, y que conviene, si así se lo desea, ir más lejos.

Ahora bien, Jon Kabat-Zinn o Christophe André (que por otra parte practican el budismo) son capaces de mostrar dicho límite. Pero el problema es que forman terapeutas que lo que buscan es tener un medio suplementario de ganar sus vidas dentro de la variedad de lo que ofrecen al público y temo que esas personas no sean capaces de discernir y de hacer comprender la diferencia a sus pacientes.

Además, eso puede bloquear a las personas que se dicen: “Finalmente me es suficiente, ¿para qué ir más lejos?” Hay personas que vienen a los dojos y que se van rápidamente diciendo: “No, prefiero la meditación de la plena consciencia, el mindfulness, ¡ es más fácil !”.

Pero en conjunto, encuentro que la evolución desde hace 20 años es más bien favorable, a condición que todas las personas que están aquí y todos los demás enseñantes del zen hablen a su alrededor y sean capaces de mostrar la diferencia.

En general en la AZI cuando se oye hablar de “bienestar”, todos los godos enseguida desconfían, e incluso van a condenar el “bienestar” diciendo: “Es una dimensión casi materialista de las cosas”. Pero yo encuentro que no es justo reaccionar así y que es completamente legítimo buscar el “bienestar”. Simplemente lo que hay que hacer es profundizar cada vez más en lo que es realmente el “bienestar”. Puede ser que en un primer momento sea dormir mejor, estar menos estresado, salir de la depresión (es muy importante). Pero, ¿qué es verdaderamente el “bienestar”?

Creo que el “bienestar” es estar en armonía con la esencia de nuestra vida, “bienestar” es estar despierto ¡Es eso! Pero pienso que para ciertas personas está muy lejos esa dimensión del Despertar, de la armonía con el Dharma o con la Naturaleza de Buda. Por lo tanto que busquen el “bienestar” al nivel de sus necesidades actuales. El Maestro Deshimaru, como lo hacía Buda, no condenaba en absoluto las necesidades de los seres humanos ordinarios, sino que mostraba siempre que había una dimensión más allá, y es eso lo que hay que hacer.