



PRÁCTICA CONTEMPLATIVA PARA UNA TRANSFORMACIÓN SOCIO-ECOLÓGICA

Resumen

La creciente acogida crítica a las intervenciones de atención plena (mindfulness) de la corriente cultural dominante tiene a menudo que ver con las dimensiones éticas y sociales de las prácticas de atención plena y su actual incapacidad para abordar eficazmente los problemas sociales y ecológicos. A pesar de que los budistas abogan a menudo por recontextualizar las prácticas en sus marcos éticos originales, tales propuestas no dan adecuadamente cuenta de los sesgos históricos del budismo y de la falta de voluntad por parte de los practicantes seculares para ajustarse a las normas budistas. Asimismo, los practicantes seculares que argumentan que la ética informa implícitamente la atención plena, pero quienes renuncian a consideraciones éticas explícitas, a menudo son poco críticos hacia las dinámicas internas de poder e injusticia que moldean la atención plena. Este artículo presenta una crítica dual al budismo y a los enfoques seculares de la atención plena, y trata de esbozar enfoques dialécticos e integrales que sintetizen aspectos de ambas. Esta crítica dual se presta a una síntesis post-secular de la ética y de la atención plena como aspectos irreducibles la una a la otra, informada por una comprensión no binaria de la religión y el secularismo. Por último, esta síntesis es explorada a la luz de varios ejemplos teóricos y prácticos existentes de prácticas contemplativas desarrolladas con el fin de apoyar una transformación personal, social y ecológica.

Palabras clave: estudios contemplativos, atención plena (*mindfulness*), cambio social, sostenibilidad, ética, budismo, secularismo

REVISADO POR PARES

La correspondencia sobre este artículo puede dirigirse a Zach Walsh en zacgary.walsh@cst.edu

A medida que la atención plena (*mindfulness*) se adapta a los propósitos del cuidado de la salud, comúnmente es presentada en consonancia con la visión fragmentaria de la salud mental que prevalece en la comunidad psicoterapéutica y sin tener en consideración las causas institucionales y ambientales del sufrimiento [1. Ver por ejemplo: Richard Brouillette, "Why Therapists Should Talk Politics" ("Por qué los terapeutas deberían hablar de política"), en *The New York Times*, 15 de Marzo de 2016, https://opinionator.blogs.nytimes.com/2016/03/15/why-therapists-should-talk-politics/?smid=nytcore-ipad-share&smprod=nytcore-ipad&_r=1]. Modelos alternativos de tratamiento que abordan las causas sociales del sufrimiento son empleadas con menor frecuencia que los modelos biológicos, cognitivos y conductuales a la hora de tratar a los individuos. Incluso aquellos modelos alternativos, tales como el modelo sociocultural, que sí considera cómo el sufrimiento es generado por condiciones sociales más amplias, rara vez incorporan un análisis de las instituciones y el medio ambiente [2. Para una visión general de estas tradiciones teóricas, ver por ejemplo: Ronald J. Comer,

Fundamentals of Abnormal Psychology, Séptima Edición, Worth Publishers, New York, 2014), pp. 33-68; Kathleen Stassen Berger, The Developing Person: Through the Life Span, Octava Edición, Worth Publishers, New York, 2011), pp. 33-59.]. B Alan Wallace intenta superar esta visión miope dentro de la ciencia contemplativa visualizando el estudio de la atención plena mediante un enfoque triple que equilibra los relatos de experiencia de primera, segunda y tercera persona. Se supone que esta aproximación contrarresta la lógica reduccionista de la perspectiva científico-materialista al usar un método interdisciplinario más amplio que integre la tradición budista[3. B. Alan Wallace, Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converge, Columbia University Press, New York, 2007]. Aunque consigue una comprensión más holística de la experiencia individual, falla sin embargo en desafiar de forma eficaz la actual focalización sobre el despertar individual en muchas comunidades budistas y de atención plena occidentales. Con el fin de ampliar este foco, comunidades budistas y comunidades seculares de atención plena occidentales deberían contemplar el despertar individual y el colectivo de forma dialéctica, y contemplar la ética social como algo integral a la práctica de la atención plena.

Una Crítica Dual del Budismo y la Atención Plena Occidentales

La desatención generalizada de las causas sociales y ambientales del sufrimiento no está relegada a las adaptaciones seculares de la atención plena o de la ciencia contemplativa. La atención plena en contextos budistas tradicionales concuerda bien con sus contrapartes psicoterapéuticas, porque tiende a enfocarse en el individuo y los factores psicológicos concomitantes del despertar mientras que desatiende las formas sociales colectivas de sufrimiento, descritas por David Loy como codicia, malevolencia y delirio institucionales[4. David R. Loy, Money, Sex, War, Karma: Notes for a Buddhist Revolution, Wisdom Publications, Boston, 2008, pp. 87-94. (Existe edición en español: Dinero, Sexo, Guerra y Karma: Ideas para una Revolución Budista, ed. Kairós, Barcelona, 2009)]. En consecuencia, las comunidades budistas que hacen hincapié en el despertar individual descuidan con frecuencia el resaltar cómo las instituciones estructuran sus creencias y prácticas. Considérese, por ejemplo, la forma en la que el budismo se ha transformado dramáticamente desde que echara raíces en ambientes culturales e institucionales occidentales. A medida que el budismo es asimilado en contextos occidentales, muy pocas instituciones monásticas occidentales son capaces de sustentarse a sí mismas por el medio tradicional de *dāna* (la limosna) [5. Yael Shy, "The Future of Buddhism: Race, Money, Mindfulness and the World" ("El Futuro del Budismo: Raza, Dinero, Atención Plena y el Mundo"), en Huffington Post, 7 de Mayo de 2015, https://www.huffingtonpost.com/yael-shy/the-future-of-buddhism_b_7225290.html]. Muchos budistas occidentales participan en cambio en la economía de mercado y, por consiguiente, los maestros budistas occidentales no pueden permitirse a menudo impartir enseñanzas gratuitas ni ofrecer orientación a los menos privilegiados debido a que deben promocionarse y venderse a sí mismo para ganarse la vida. A pesar de que el capitalismo y el consumismo condicionan con fuerza las relaciones discípulo-maestro y laico-monástico dentro del *sangha* occidental, hay poco diálogo consciente acerca del modo en que las comunidades budistas o de atención plena occidentales deberían interactuar con las dinámicas estructurales del capitalismo. Tal y como describe Josh Korda en el *Huffington Post*, una encuesta acerca de las conferencias *online* sobre el Dharma revela que sólo "una de cada cinco conferencias —de un total de 17.000— se centran específicamente en la vocación propia". Contrástese esto con las 1.500 conferencias sobre atención plena y las 900 conferencias sobre la práctica de *mettā* (benevolencia amorosa), y uno puede descubrir que la Atención Correcta recibe 300 veces más atención que el Modo de Vida Correcto, aun cuando el Buda enseñó que cada una de ellas constituye una parte igual del Sendero Óctuplo[6. Josh Korda, "The Lost Factor in the Buddha's Path to Happiness" ("El Factor Perdido en el Sendero del Buda a la Felicidad") en Huffington Post, 20 de November de 2015, https://www.huffingtonpost.com/josh-korda/the-lost-factor-in-the-bu_b_8605052.html]. Efectivamente, una atención desproporcionada tal aleja las enseñanzas sobre el budismo y la atención plena de una comprensión de nuestras vidas

sociales y económicas. Con todo, las dinámicas socio-económicas tienen un impacto significativo en los practicantes. El Buda afirmó claramente en el *Maha-cattarisaka Sutta* que “estas tres cualidades —Visión Correcta, Esfuerzo Correcto y Atención Correcta— corren y circulan alrededor del Modo de Vida Correcto”[7. Korda, “The Lost Factor in the Buddha’s Path to Happiness.”]. Por tanto, ¿por qué este abrumador interés en la atención plena se ha distanciado de las preocupaciones sociales y materiales?

Una posible respuesta es que, en las comunidades budistas occidentales, los maestros suelen presentar las Dos Verdades de la filosofía *madhyamaka* —las realidades absoluta y relativa— de una manera dispar, elevando equivocadamente la verdad absoluta por encima de las bases relativas y materiales de la existencia[8. Katie Loncke, “No, *Let’s* Worry about Social Security: Or, On Language, Privilege, Responsibility, and Dharma Teaching” (“No, Preocupémonos de la Seguridad Social: O, Sobre el Lenguaje, el Privilegio, la Responsabilidad, y la Enseñanza del Dharma”) en Buddhist Peace Fellowship, 3 de Febrero de 2014, <https://www.buddhistpeacefellowship.org/no-lets-worry-about-social-security-or-on-language-privilege-responsibility-and-dharma-teaching/>]. Citando la obra *Everyday Story [La Historia de Cada Día]* de Loyal Rue, el maestro zen David Loy sugiere que esta tendencia a separar las existencias espiritual y material es sintomática de un énfasis en el dualismo cosmológico (entre *samsāra* y *nirvāna*) y en la salvación individual que se extiende por las tradiciones budistas tempranas[9. David R. Loy, *A New Buddhist Path: Enlightenment, Evolution, and Ethics in the Modern World*, Wisdom Publications, Boston, 2015, p. 19. (Existe edición en español: *Un Nuevo Sendero Budista: La Búsqueda de la Iluminación en el Mundo Moderno*, ed. Kairós, Barcelona, 2016).]. Loy también argumenta que, mientras que las tradiciones budistas asiáticas acentúan el poner fin al renacimiento mediante la trascendencia y escape de este mundo insatisfactorio, “las apropiaciones psicológicas del Budismo (incluido el movimiento de atención plena) tienden a aceptar este mundo tal cual es”[10. David Loy, “Transcendence or Immanence? Balancing Heaven and Earth” (“¿Trascendencia o Inmanencia? Equilibrando el Cielo y la Tierra”) en Huffington Post, 13 de Mayo de 2013, <https://www.inebnetwork.org/news-and-media/6-articles/525-transcendence-or-immanence/>]. Ni el Budismo clásico ni el movimiento de atención plena consideran que la transformación de las condiciones sociales y materiales sea una parte integral de la práctica espiritual. Como resultado de ello, muchas comunidades budistas y de atención plena de Occidente existen dentro de instituciones que legitiman jerarquías sociales opresivas, a la vez que exhiben una “actitud de indiferencia hacia la integridad de los sistemas naturales y sociales”[11. Loy, *A New Buddhist Path*, 19.]. A medida que la espiritualidad se divorcia de los asuntos sociales y materiales, argumenta Jin Y. Park, se legitima tácitamente la preexistencia de las injusticias sociales, económicas y ecológicas, la cual prevalece inevitablemente en sociedades patriarcales, capitalistas, racistas, sexistas y homófobas[12. Jin Y. Park, “The Visible and the Invisible: Rethinking Values and Justice from a Buddhist-Postmodern Perspective,” en *Values and Values: Economics and Justice in an Age of Global Interdependence*, eds. Roger T. Ames, y Peter D. Hershock, University of Hawaii Press, Honolulu, 2015), p. 121.].

Este artículo buscará reparar esta distorsión en las comunidades budistas y de atención plena de Occidente persiguiendo una unificación conceptual de las teorías y prácticas contemplativas dirigidas a la transformación social y ecológica. La Parte I argumenta que las formas individualistas de las prácticas del budismo y de la atención plena seculares en Occidente deberían ser sustituidas por aproximaciones dialécticas que sitúen al individuo en relación con el mundo. La Parte II argumenta que la ética social debería ser un elemento integral de la práctica de atención plena, en vez de concebirse como una faceta ya sea separada ya sea implícita. Por último, la Parte III estudia algunas prácticas existentes que ayudan a moldear el desarrollo de una atención plena comprometida crítica, social y ecológicamente. En suma, este artículo espera reorientar el budismo y la atención plena de Occidente hacia un proyecto más comprometido y liberador que conecte el sufrimiento personal y el social. Para cumplir esto, se cartografía un terreno de teorías y prácticas que combina un entendimiento de la injusticia social y ecológica con una praxis contemplativa encaminada a la transformación.

La dialéctica, por definición, describe una aproximación metodológica a la resolución de conflictos a través de la síntesis de perspectivas contrarias. Los enfoques dialécticos hacia el budismo occidental y las prácticas seculares de atención plena ofrecen formas de reorientarlos de manera que las transformaciones personales, sociales y ecológicas se vuelvan una parte integral las unas de las otras. Por ejemplo, Park reinterpreta la ética desde una perspectiva budista-postmoderna, enfatizando que tanto la filosofía budista como la postmoderna “exigen la reconceptualización de la relación entre la existencia visible y la realidad invisible”[13. Park, “The Visible and the Invisible,” p. 120.]. Adoptando un enfoque similar en *A New Buddhist Path* [“Un Nuevo Sendero Budista”, Kairós, 2016], Loy cartografía un terreno intermedio entre la trascendencia y la inmanencia que entiende el mundo y nuestra relación con él como “una construcción psicológica y social que puede ser deconstruida y reconstruida”[14. Loy, *A New Buddhist Path*, p. 10.]. En su opinión, el yo se forma en relación con el mundo. Los enfoques dialécticos tanto de Park como de Loy permiten que instancias visibles del sufrimiento causado por los efectos de las injusticias económicas y el cambio climático, por ejemplo, sean entendidas con mayor profundidad como síntomas de historias ocultas de esclavitud, colonialismo y patriarcado.

Tomadas de la tradición marxista, las orientaciones dialécticas al budismo occidental conciben la transformación interna y externa como un todo concreto. En su lección “*Towards an Integral Model of Buddhism*” [“Hacia un Modelo Integral del Budismo”], Bhikkhu Bodhi sostiene que el *Dharma* “tiene que ser aplicado sobre el telón de fondo del período histórico en el que vivimos y dirigirse no sólo a los grandes problemas universales a los que todos los humanos enfrentan, sino también a los problemas omniabarcantes particulares de este período histórico en el que vivimos”[15. Bhikkhu Bodhi, “Toward an Integral Model of Buddhism” (“Hacia un Modelo Integral del Budismo”) presentación, Buddhist Global Relief, Bodhi Monastery, Lafayette, NJ, 10 de Abril de 2010), <https://www.tricycle.com/blog/watch-bhikkhu-bodhi-buddhism-post-modern-mind>.]. La perspectiva de Bodhi acerca del budismo ve la trascendencia y la inmanencia dialécticamente, y sitúa el budismo occidental dentro del contexto socio-histórico contemporáneo con el fin de aliviar las condiciones sociales y materiales del sufrimiento. En general, esta perspectiva requiere que el budismo y la atención plena occidentales se vuelvan más comprometidos e incorporen métodos de análisis social, histórico y materialista del marxismo, el ecofeminismo y la teoría de crítica racial, por ejemplo, a fin de entender la transeccionalidad de la opresión de género, raza y clase.

Actualmente, sin embargo, un prominente crítico de la atención plena, David Forbes, asevera que “lo que suele faltar a menudo en las discusiones sobre la atención plena es esta intersubjetividad o perspectiva de segunda persona que aborda el contexto de significado compartido”[16. David Forbes, “Occupy Mindfulness” (“Ocupa Mindfulness”) en *Beams and Struts*, accedido el 29 de Abril de 2015, <https://beamsandstruts.com/articles/item/982-occupy-mindfulness> .]. En contextos de atención sanitaria, muchos terapeutas que se apropian de las prácticas budistas y de atención plena seculares podrían argumentar que la naturaleza de su profesión, centrada en el cliente, no permite que el tratamiento se extienda más allá del individuo o del grupo. pero eso no significa que la visión del tratamiento por parte de la sociedad debiera limitarse a las aplicaciones terapéuticas de la atención plena dentro de escenarios individuales o grupales. La sociedad debería tener una visión mucho más amplia que considerase todos los elementos constitutivos de la salud mental y el papel que la sociedad juega en la creación de un espacio para el apoyo positivo de la salud y el bienestar. A veces, esta visión ampliada demanda que la sociedad desarrolle una mayor capacidad para escuchar a las personas que articulan su malestar, ya que, si la sociedad no está bien, los tratamientos más valiosos no son paliativos, sino políticos.

Lo mismo es aplicable al budismo occidental. Si uno considera, por ejemplo, los enormes índices de malestar causados por el suceso de la sexta gran extinción, en la que 140.000 especies se extinguen cada año[17. S.L. Pimm, G.J. Russell, J.L. Gittleman y T.M. Brooks, “The Future of Biodiversity” (“El Futuro de la Biodiversidad”) en *Science* 269 (1995), pp. 347-350.], entonces la capacidad del budismo occidental para aliviar el sufrimiento depende de una

respuesta política a los sistemas e instituciones que perpetúan tales degradación medioambiental e injusticia a gran escala. Muchos budistas prominentes de las diferentes tradiciones sostienen hoy en día que este aumento sin precedentes en el tamaño e influencia de las instituciones modernas tiene un impacto tan devastador en el medio ambiente que exige una reevaluación histórica del budismo[18. ohn Stanley, David R. Loy, and Gyurme Dorje, eds. *A Buddhist Response to the Climate Emergency*, Wisdom, Somerville, MA, 2009.]. Desde el punto de vista de Loy sobre la no-dualidad del budismo, el bienestar individual es indistinguible del bienestar del mundo, lo cual “implica naturalmente la aceptación de responsabilidades [hacia el mundo]”[19. David Loy, “Towards a New Buddhist Story” (“Hacia una Nuevo Relato Budista”) en *Huffington Post*, 10 de Febrero de 2013, https://www.huffingtonpost.com/david-loy/towards-a-new-buddhist-st_b_2545120.html?utm_hp_ref=buddhism.]. Esta visión expande la estrecha atención de muchas comunidades budistas y de atención plena occidentales más allá de lo psicológico y lo terapéutico, de forma que el bienestar personal incluya la lucha política, más que un mero ajuste social o psicológico. Usar la práctica de la atención plena para volverse más íntimamente involucrado con el mundo expandiría también la ciencia contemplativa más allá del ámbito de la psicología, de forma que considere cómo el sufrimiento es generado personal, social y ecológicamente. En última instancia, este desplazamiento paralelo en la teoría y en la práctica convergería en lo que yo llamo una praxis contemplativa. La praxis contemplativa combina la afirmación de Thich Nhat Hanh de que “la meditación trata sobre la conciencia de lo que está ocurriendo —no sólo en tu cuerpo y en tus sentimientos, sino en todo alrededor de ti”[20. John Malkin, “In Engaged Buddhism, Peace Begins with You” (“En el Budismo Comprometido, la Paz Comienza Por Ti”) en *Lion’s Roar*, 1 de Julio de 2003, <https://www.lionsroar.com/in-engaged-buddhism-peace-begins-with-you/>.], con la afirmación de James Rowe de que “se necesita un cambio revolucionario y sistemático internamente, en nuestras relaciones y en nuestras condiciones externas”[21. James K. Rowe, “Zen and the Art of Social Movement Maintenance” (“El Zen y el Arte del Mantenimiento del Movimiento Social”) en *Waging Nonviolence*, 21 Marzo de 2015, <https://wagingnonviolence.org/feature/mindfulness-and-the-art-of-social-movement-maintenance/> .]. Esencialmente, la praxis contemplativa integra lo personal y lo político; los aspectos internos y externos de la transformación.

Parte II: Integrando la Atención Plena y la Ética Social.

Para una reorientación dialéctica, las comunidades budistas y de atención plena de Occidente deberían preguntarse si las condiciones actualmente existentes permitirían a la atención plena servir como una praxis contemplativa para la transformación social y ecológica. Ya existen algunos *sanghas* occidentales desarrollando formas de praxis contemplativa, las cuales menciono en la Parte III, y hay muchos recursos dentro de la tradición —tales como la meditación de benevolencia amorosa (en pâli: *mettâ*; en sânscrito: *maitrî*), la meditación *tonglen* [literalmente, tomar y dar, en tibetano], y enseñanzas sobre la sabiduría (en sânscrito: *prajñâ*)— que pueden ayudar a integrar la transformación personal, social y ecológica. No obstante, un número creciente de estudios críticos sobre la atención plena muestran que la atención plena se reduce con frecuencia a una técnica de autoayuda[22. Ron Purser, David Forbes, y Adam Burke eds., *Handbook of Mindfulness: Culture, Context and Social Engagement*, Springer, New York, 2016.], lo cual, argumenta Michael McGhee, significa que en ciertos contextos “ha perdido su raigambre esencial como una práctica de preparación ética”[23. Michael McGhee, “Is Buddhism a Religion?” (“¿Es el Budismo una Religión?”) en *The Guardian*, 7 de octubre de 2013, <https://www.theguardian.com/commentisfree/belief/2013/oct/07/is-buddhism-a-religion>.]. A diferencia de lo que ocurre en los contextos budistas tradicionales, la atención plena es típicamente presentada sin prescripciones éticas explícitas. Es más, muchas comunidades budistas y de atención plena occidentales adoptan visones universalistas, ahistóricas y apolíticas que bloquean la toma de conciencia del privilegio y de la injusticia[24. Zack Walsh, “A Meta-Critique of Mindfulness Critiques: From McMindfulness to Critical Mindfulness” (“Una Meta-Crítica de las Críticas de Atención Plena: Desde McMindfulness al Mindfulness Crítico”) en *Handbook of Mindfulness: Culture, Context and*

Social Engagement, eds. Ron Purser, David Forbes, y Adam Burke, Springer, New York, 2016, pp. 156-166.]. Un ejemplo comúnmente citado de estas perspectivas es que la atención plena es tanto un recipiente del Dharma universal y una capacidad humana innata libre de los gravámenes de las trampas religiosas del budismo. Tales perspectivas proporcionan a los defensores de la atención plena privilegios mediante la apelación al caché cultural del budismo, mientras que simultáneamente niegan su deuda hacia las culturas budistas —un movimiento que implica a las comunidades budistas y de atención plena de Occidente en una historia todavía en curso de supremacía blanca y supresión cultural[25. Funie Hsu, “We’ve Been Here All Along” (“Hemos estado Aquí Todo el Tiempo”) en Lion’s Roar, 17 de Mayo de 2017, <https://www.lionsroar.com/weve-been-here-all-along/>; Funie Hsu, “Lineages of Resistance: When Asian American Buddhists Confront White Supremacy” [“Linajes de Resistencia: Cuando los Budistas Asiático Americanos Confrontan la Supremacía Blanca”] en Buddhist Peace Fellowship, 8 de Mayo de 2017, <https://www.buddhistpeacefellowship.org/lineage-of-resistance/>.].

Para esquivar las críticas de que la atención plena secular es practicada sin anclajes éticos, sus defensores argumentan a menudo que la atención plena sí posee, de hecho, una ética intrínseca o implícita que asegura una buena conducta. Pero, tal como sostiene R. K. Payne, esta posición, adoptada por prominentes partidarios como Jon Kabat-Zinn, “no puede proveer ninguna base ética para la acción humana (...) (y) lo mejor que uno puede hacer, por tanto, es desear y esperar que el ambiente ético impregne de alguna manera a los clientes, que la ética sea contagiosa y que ellos puedan pillarla”[26. Richard K. Payne, “Mindfulness, 1.0.2: Mindfulness, Morality and the Masters of the Universe” (“Atención Plena, 1.0.2: Atención Plena, Moralidad y los Masters del Universo”) en Richard K. Payne (blog), January 29, 2015,

<https://rpkpayne.wordpress.com/2015/01/29/mindfulness-1-0-2-mindfulness-morality-and-the-masters-of-the-universe/>.].

Como una alternativa a esta posición, Payne dice que existe una visión integral de la atención plena que considera que la ética ha de ser “completada en el servicio de purificar la mente y es inseparable de la práctica de la meditación”[27. Payne, “Mindfulness, 1.0.2.”]. Mientras que el postular una fundamentación ética intrínseca prohíbe la indagación crítica de las dimensiones éticas de la atención plena, la visión integral cultiva la atención plena en conjunción con la comprensión clara (en pâli: *sampajañña*; en sánscrito: *samprajanya*), la cual discrimina entre pensamientos y conductas saludables y no saludables. Esta visión integral de la atención plena es la visión que mejor concuerda con una comprensión dialéctica del budismo y la atención plena en Occidente.

Hay algunas prácticas de atención plena que asumen esta aproximación integral emergiendo ya en las comunidades budistas y de atención plena occidentales. Cada una de éstas tiene sus propias ventajas y desventajas potenciales. Por ejemplo, Maia Duerr considera en su blog que implicaría un “Manifiesto de Atención Plena Socialmente Responsable”, donde comparte los “Modos de Atención Plena Aplicada” de Bhikkhu Bodhi, que distinguen entre formas de atención plena clásicas, terapéuticas seculares, instrumentales seculares y socialmente transformadoras. Bodhi escribe que las formas socialmente transformadoras “proveerían un medio de fomentar transformaciones estructurales hacia los ideales sociales del *Dharma*”. El problema, dice Bodhi, es cómo “sustentar estos ideales sobre fuentes escritas y desarrollar una fundamentación teórica para una ética de implicación budista en el mundo”, a la vez que se resuelven “las posibles tensiones entre esta aplicación de la atención plena y su rol clásico”[28. Maia Duerr, “Toward a Socially Responsible Mindfulness” (“Hacia una Atención Plena Socialmente Responsable”) en Maia Duerr (blog), 16 de Mayo de 2015, <https://maiaduerr.com/toward-a-socially-responsible-mindfulness/>.]. El deseo de Bodhi de integrar la teoría budista clásica y los contextos socio-históricos contemporáneos en una forma socialmente transformativa de atención plena es una aproximación rigurosamente dialéctica a la praxis contemplativa. Toma una perspectiva integral de la ética y busca resolver la tensión entre transformación interna y externa. Desde un punto de vista dialéctico, sin embargo, la vocación religiosa de Bodhi hacia el Budismo no consigue resolver la tensión entre religión y secularidad que a menudo existe en las comunidades de atención plena. Muchas comunidades seculares simplemente no considerarán que la reinterpretación de la ética budista sea una solución viable, ya que no comparten el compromiso religioso hacia el budismo de Bodhi.

Estas tensiones son más aparentes en los debates actuales sobre la Atención Correcta, en los que los objetores

budistas a menudo aseveran que la ética es algo integral a la práctica budista por la traslación de los fundamentos éticos del budismo de vuelta a las prácticas seculares de la atención plena. En *Journal of Management Inquiry [Revista de Investigación en Gestión]*, por ejemplo, Ron Purser y Joseph Milillo recuperan fuentes textuales de la tradición budista con el fin de desafiar la concepción contemporánea de la atención plena. A pesar de que su argumento de que “la Atención Correcta se cimienta en una teoría y práctica encarnadas en primera persona e informadas éticamente”, concuerda con una visión integral de la atención plena[29. Ronald E. Purser y Joseph Milillo, “Mindfulness Revisited: A Buddhist-Based Conceptualization” (“La Atención Plena Revisitada: Una Conceptualización Basada en el Budismo”) en *Journal of Management Inquiry* (2014): 17, doi: 10.1177/1056492614532315.], no llega a resolver la tensión entre las traslaciones budista y la secular. Cuando Lynette Monteiro, R. F. Musten y Jane Compson intentaron resolver estas tensiones valorando si la Atención Correcta debería ser aplicada a prácticas seculares[30. Lynette M. Monteiro, R.F. Musten, y Jane Compson, “Traditional and Contemporary Mindfulness: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns” (“Atención Plena Tradicional y Contemporánea: Encontrando la Vía Media en la Maraña de Preocupaciones”) en *Mindfulness* 6, no. 1 (2015): 1-13, doi: 10.1007/s12671-014-0301-7.], el monje budista Ajahn Amaro respondió clarificando una vez más la comprensión tradicional de la atención plena y examinando el rol tradicional de la ética[31. Ajahn Amaro, “A Holistic Mindfulness” (“Una Atención Plena Holista”) en *Mindfulness* 6, no. 1 (2015): 63-73, doi: 10.1007/s12671-014-0382-3.]. Los budistas tradicionalistas generalmente no conceden que la atención plena debería divorciarse del Sendero Óctuplo budista como un contenedor para la integración de atención plena y ética. En debates actuales sobre la Atención Correcta, los budistas aseveran que la atención plena debe estar sustentada, contenida y expresada a través de los otros aspectos del Sendero Óctuplo, los cuales la apoyan mutuamente[32. Zac Alstin, “Cynical and Amoral: The Dark Side of the Mindfulness Fad” (“Cínica e Inmoral: El Lado Oscuro de la Moda de la Atención Plena”) en *Mercatornet*, 13 de octubre de 2015, <https://www.mercatornet.com/articles/view/cynical-and-amoral-the-dark-side-of-the-mindfulness-fad/16998>.]. Desde una perspectiva budista, ser plenamente atento no es algo intrínseca o implícitamente bueno. El valor de la atención plena depende de aquello en lo que estamos plenamente atentos, y, para los budistas, esta visión integral implica que el rol de la atención plena es recordar evitar las fechorías (*akusala*) y actuar de forma ética (*kusala*)[33. Bo Heinmann, “Rethinking Mindfulness” (“Repensar la Atención Plena”) en *Levekunst* (blog), December 27, 2015, <https://levekunst.com/rethinking-mindfulness/>.].

Con todo, a pesar de que los intentos de reinsertar los fundamentos éticos de la Atención Correcta en los discursos seculares sirven al budismo, a menudo excluyen los intereses de los practicantes seculares, porque asumen que el budismo es el contexto apropiado para la atención plena. En países donde el budismo no es la religión oficial del Estado, la ética basada en la religión se enfrenta a importantes desafíos legales, culturales y políticos[34. Heinmann, “Rethinking Mindfulness” (“Repensar la Atención Plena”) <https://levekunst.com/rethinking-mindfulness/>.]. Por esta razón, merece la pena examinar las alternativas seculares que incorporan los enfoques integrales a la atención plena, las cuales mantienen todavía alguna conexión con sus raíces budistas, si bien han pasado por un proceso más profundo de traslación cultural. En muchos de estos casos, la preocupación más persistente es cómo asegurar que los marcos éticos guíen el desarrollo de la meditación secular sin apelar explícitamente al budismo[35. Elephant Journal, “McMindfulness: Has ‘Mindful’ Been Co-opted?” (“McMindfulness: ¿Ha sido el ‘Mindful’ Cooptado?”) en YouTube (video), 6 de junio de 2014, <https://www.youtube.com/watch?x-yt-ts=1422579428&v=tvNRvA-qbync&x-yt-cl=85114404>.]. De manera típica, la solución consiste en reemplazar el lenguaje del budismo por el lenguaje de la ciencia, porque la ciencia es un idioma común que puede validar el mérito del budismo religioso de maneras culturalmente aceptadas por las comunidades seculares[36. Jared R. Lindahl, “Why Right Mindfulness Might Not Be Right for Mindfulness” (“¿Por qué la Atención Correcta Podría No Ser Correcta para la Atención Plena?”) en *Mindfulness* 6, no. 1 (2014): 57-62, doi: 10.1007/s12671-014-0380-5, <https://link.springer>.]. En la revista *Mindful [Atento]*, por ejemplo, Ed Halliwell se pregunta si la ciencia emergente de la compasión y la gratitud podría ser integrada más explícitamente en los cursos de atención plena, con el fin de que “la profunda sabiduría contemplativa [pueda] ser preservada en el entrenamiento

no religioso de la atención plena”[37. Ed Halliwell, “7 Questions about Mindfulness that Still Need an Answer” (“7 Preguntas sobre la Atención Plena que Todavía Necesitan una Respuesta”) en *Mindful*, 11 de abril de 2014, <https://www.mindful.org/mindful-voices/the-examined-life/7-questions-aboutmindfulness-that-still-need-an-answer/>]. Este intento de integrar la psicología positiva y la ciencia contemplativa es promovido frecuentemente por un grupo más numeroso de budistas y científicos pragmáticos occidentales, a menudo asociados al *Mind and Life Institute* (Instituto Mente y Vida), el cual está interesado en desarrollar una ética secular como fundamento para la práctica de la atención plena.

Durante el *International Symposium on Contemplative Studies* (Simposio Internacional sobre Estudios Contemplativos) de 2014, un participante comentó:

La gran esperanza, en la conferencia, era que los ‘estudios contemplativos’ pudiesen realmente proveer una nueva ‘ética secular’ para el mundo, y ayudarnos a través de los enormes desafíos políticos a los que nos enfrentamos. ‘Hay mil millones de no-creyentes en el mundo’, dijo el Dalai Lama. ‘Ellos no escucharán a un monje hablar sobre valores interiores, pero podrían escuchar a los científicos, si éstos demuestran una conexión con el bienestar’. Está en lo cierto: la atención plena se ha convertido en una especie de ética secular para una modernidad obsesionada con la felicidad[38. Jules Evans, “The Rise and Rise of Contemplative Studies” (“El Auge y el Auge de los Estudios Contemplativos”) en *Philosophy for Life* (blog), 4 de noviembre de 2014, <https://philosophyforlife.org/how-contemplation-is-transforming-academia/>].

El celebrado monje budista Matthieu Ricard es uno de los varios líderes en este grupo que argumentan que “necesitamos referirnos sistemáticamente a la ‘atención plena cuidadosa’ (*caring mindfulness*) (...) Para proteger la práctica de la atención plena de cualquier desviación”[39. Matthieu Ricard, “Caring Mindfulness” (“Atención Plena Cuidadosa”) en *Huffington Post*, 22 de abril de 2015, https://www.huffingtonpost.com/matthieu-ricard/caring-mindfulness_b_7118906.html?utm_hp_ref=healthy-living&ir=Healthy+Living/]. Dice, “el elemento ético debe estar incluido”, por lo que debemos “insertar el componente cuidadoso y compasivo desde el mismo inicio”[40. “Buddhist Monk Matthieu Ricard On the Dissent Against Mainstream Mindfulness” (“El Monje Budista Matthieu Ricard sobre el Disenso contra la Atención Plena de la Corriente Mayoritaria”) en *Huffington Post* (video), June 15, 2015, <https://live.huffingtonpost.com/r/highlight/buddhist-monk-matthieu-ricard-on-the-dissent-against-mainstream-mindfulness/>]. La neurocientífica Tania Singer ha desarrollado aún más esta idea con el fin de promover una “economía del cuidado” mediante la “integración de los nuevos descubrimientos de las ciencias contemplativas en los modelos y políticas económicas”[41. “Summit in the Field” (“Cumbre en el Campo”) en *Mind and Life Institute* (blog), 8 de Septiembre de 2014, <https://www.mindandlife.org/tania-singer-frontiers-in-contemplative-science/>]. Ella trabaja con psicoanalistas, neurocientíficos y economistas para “formular nuevos modelos computacionales de decisión económica basados en la motivación” que promuevan el comportamiento a favor de lo social “a fin de abordar los apremiantes problemas globales como el cambio climático y la desigualdad”[42. Tania Singer, “Building a Caring Economy” (“Construir una Economía Cuidadosa”) en *Project Syndicate*, 23 de enero de 2015 https://mobile.todayzaman.com/op-ed_building-a-caring-economy_370667.html]. El objetivo de esta investigación es incorporar la ética secular a la atención plena, porque la religión ha dejado de funcionar como una brújula ética. Aun así, a pesar de su atractivo para la corriente dominante, queda por ver exactamente qué efecto tendrá la “atención plena cuidadosa” en las instituciones donde se practica. Por ejemplo, en la *Harvard Business Review* [Revista de Negocios de Harvard], Charlotte Lieberman argumenta que “la compasión y la auto-compasión, deberían [estar] más en un primer plano (...) incluso en programas corporativos de atención plena”[43. Charlotte Lieberman, “Is Something Lost When We Use Mindfulness as a Productivity Tool?” (“¿Se Pierde Algo Cuando Usamos la Atención Plena como una Herramienta de Productividad”) en *Harvard Business Review*, 25 de agosto de 2015,

<https://hbr.org/2015/08/is-something-lost-when-we-use-mindfulness-as-a-productivity-tool.>]; pero, ¿cómo responderán las empresas si practicar una “atención plena cuidadosa” afecta a su balance de resultados? Es más, ¿de qué forma experimentarían los empleados los entornos corporativos si el cuidado no es ejercitado por la cultura dominante de la empresa o la práctica de negocios estándar? ¿Podría la economía “cuidadosa” de Singer transformar realmente los incentivos económicos de estas empresas de forma que sus modelos de negocio con ánimo de lucro se alineen con el bien común?

Parte III: Experimentando con la Atención Plena para una Transformación Social y Ecológica.

A la luz de estos interrogantes sin respuesta, se necesita continuar experimentando con las prácticas de atención plena diseñadas para apoyar una transformación social y ecológica. En lo que queda de este ensayo, estudiaré algunas teorías y prácticas contemplativas que puedan ayudar al desarrollo de prácticas de atención plena más crítica, social y ecológicamente comprometidas. Aunque el pragmatismo es una virtud que los defensores de los programas de atención plena secular exhiben a menudo en mayor medida que muchos budistas tradicionales, es necesario prestar una atención muy cuidadosa y crítica a cómo evolucionan los programas de atención plena, a fin de que preserven el bienestar de los practicantes y de los entornos en los que están inmersos, no sólo el de las organizaciones que los contratan. Tal y como digo en mi obra *The Handbook of Mindfulness [El Manual de Atención Plena]*, “lo que es también necesario es que los practicantes de atención plena ejerzan la indagación crítica a fin de que cuestionen las ideologías y valores alrededor de los cuales es enmarca la atención plena, y así desafíen las concentraciones de poder e interés que hacen surgir las formas mercantilizadas de atención plena”[44. Zack Walsh, “A Meta-Critique of Mindfulness Critiques,” p. 161.]. Las aproximaciones críticas a la atención plena cuestionan cualquier autoridad que sostenga representar al budismo y a la atención plena en favor de intereses evidentes en sí mismos. Como Ed Ng afirma, “cuando hablamos de la ‘atención plena crítica’, estamos siguiendo a Foucault en llevar a cabo una crítica no simplemente para condenar que las cosas no son correctas tal cual son. Antes bien, es ‘mostrar que las cosas no son tan evidentes en sí mismas como uno creía; ver que lo que es aceptado como evidente en sí mismo ya no será aceptado como tal’”[45. Edwin Ng y Ron Purser, “Mindfulness and Self-Care: Why Should I Care?” (“Atención Plena y Auto-Cuidado: ¿Por Qué Debería Importarme?”) en *American Buddhist Perspectives*, 14 de abril de 2016, <https://www.patheos.com/blogs/americanbuddhist/2016/04/mindfulness-and-self-care-why-should-i-care.html>]. Los proponentes de la atención plena crítica cuestionan el supuesto, por ejemplo, de que una apelación a la ciencia es una proposición libre de valores, cuando, de hecho, ciertas ideologías e intereses institucionales guían la incorporación de éticas seculares en los discursos y prácticas de atención plena. Por ejemplo, cuando organizaciones budistas occidentales como el Nalanda Institute for Contemplative Science [Instituto Nalanda de Ciencia Contemplativa] traduce el budismo “a través de la óptica y del lenguaje contemporáneos de la psicología occidental, la medicina y la ciencia cognitiva”[46. Danny Fisher, “Frozen Yoga and McMindfulness: Miles Neale on the Mainstreaming of Contemplative Religious Practices” (“Yoga Congelado y McMindfulness: Miles Neale sobre la Convencionalización de las Prácticas Religiosas Contemplativas”) en *Lion’s Roar*, 15 de diciembre de 2010, <https://www.lionsroar.com/frozen-yoga-and-mcmindfulness-miles-neale-on-the-mainstreaming-of-contemplative-religious-practices/>], están privilegiando la autoridad de la ciencia e incluso suponen que es el método preferente para transmitir el budismo a las audiencias occidentales. De manera similar, cuando los científicos contemplativos sostienen realizar predicciones claras y comprobables que proveen modelos realistas para una ética secular de la atención plena, a menudo no tienen en cuenta las limitaciones de estos modelos y su incapacidad para reflejar el papel mucho más amplio que juega la atención plena en una vida contemplativa[47. “Interview with Prof. Martijn Van Beek—ESRI 2015” (“Entrevista con el Prof. Martijn Van Beek—ESRI 2015”) en *Mind and Life Europe* (blog), accedido el 29 de abril de 2016, <https://www.mindandlife-europe.org/interview-with-prof-martijn-van-beek-esri-2015/>]. Por descontado, es imposible escapar completamente de la ideología, de modo que, teniendo en cuenta que los

valores culturales estructuran invariablemente el diálogo entre ciencia y religión, es importante exponer los intereses e inversiones que configuran ese diálogo, con el fin de que un debate más cívico y mejor informado pueda explícitamente orientar el diálogo hacia una mayor inclusión. En muchos aspectos, un enfoque dialéctico al budismo y a la atención plena occidentales se refleja en aproximaciones críticas que deconstruyen y reconstruyen la atención plena al explicar cómo ésta interactúa con el mundo. Mientras que la Atención Correcta y la “atención plena cuidadosa” son practicados frecuentemente en contextos religiosos y seculares separados, las aproximaciones críticas a la atención plena toman prestada de la Escuela de Frankfurt una “crítica no secular de la religión en aras de la religión”[48. Eduardo Mendieta, “Religion as Critique: Theology as Social Critique and Enlightened Reason” (“Religión como Crítica: Teología como Crítica Social y Razón Ilustrada”) en *The Frankfurt School of Religion: Key Writings by the Major Thinkers*, ed. Eduardo Mendieta, Routledge, New York, NY. 2005, p. 9.] a fin de que el poder de la atención plena se vea renovado a través de un criticismo incesante[49. Mendieta, “Religion as Critique,” p. 11.]. Como digo en *Critical Theory and the Contemporary Discourse on Mindfulness [Teoría Crítica y el Discurso Contemporáneo sobre la Atención Plena]*, “las transgresiones que el budismo y la atención plena efectúan (...) deberían movilizarnos para volver el budismo y la atención plena hacia dentro, de manera que se deconstruyan y reconstruyan a sí mismos”[50. Zachary D. Walsh, “Critical Theory and the Contemporary Discourse on Mindfulness” (“Teoría Crítica y el Discurso Contemporáneo sobre la Atención Plena”) en *Journal of the International Association of Buddhist Universities, VIII: Buddhism and Mindfulness*, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press, Ayutthaya, 2016, p. 110, <https://www.iabu.org/JIABU2016v7>.]. La teoría crítica se distingue de la propia historia de indagación crítica del budismo porque, mientras tradiciones budistas como el madhyamaka están centradas en nuestra experiencia perceptual de la realidad, la teoría crítica se centra en dejar al descubierto las condiciones de injusticia social y ecológica que tienen lugar en la situación histórica concreta de hoy en día. Al integrar la teoría crítica en el diseño e implementación de las prácticas contemplativas, los practicantes pueden situar el despertar personal alrededor de una aguda crítica social de la injusticia, orientándoles hacia la liberación colectiva.

Para asegurar que la crítica social conduce a una acción despierta, y no a la parálisis, las aproximaciones críticas a la atención plena deberían desarrollarse en práctica de atención plena comprometidas ecológica y socialmente y que mueva a los practicantes más allá de la protesta. El curso *Mindfulness for Social Change [Atención Plena para el Cambio Social]*, desarrollado por Paula Haddock en el Reino Unido, constituye un buen ejemplo de programa secular de atención plena diseñado para “apoyar los esfuerzos en favor de la justicia social, medioambiental y económica”[51. International NGO Training and Research Center, “Mindfulness and Social Change” (“Atención Plena y Cambio Social”) PDF, accedido el 29 de abril de 2016, https://www.intrac.org/data/files/Course_Profiles/Mindfulness_and_Social_Change.pdf.]. A diferencia de los programas clínicos y terapéuticos de atención plena, el programa de Haddock incorpora un análisis de “las causas sistémicas de los problemas sociales, económicos y medioambientales”[52. “Mindfulness and Social Change” (“Atención Plena y Cambio Social”) en *Ecodharma* (blog), 8 de diciembre de 2015, <https://ecodharmacentre.wordpress.com/2015/12/08/mindfulness-and-social-change/>.] y fomenta el bienestar personal mediante la lucha política activa, en vez de un mero ajuste social o psicológico. El curso de un año de duración *Practice in Transformative Action* (Práctica en Acción Transformadora) en el East Bay Meditation Center (Centro de Meditación Bahía del Este) es otro buen ejemplo de cómo las prácticas de atención plena socialmente comprometidas están diseñadas para apoyar a la justicia. La página web del centro explica que el curso “está dirigido a facilitar el que los individuos fomenten cambios transformadores tanto internos como externos al llevar prácticas de atención plena a su vida laboral con organizaciones progresistas de cambio social, coaliciones y movimientos sociales”[53. “Practice in Transformative Action (PiTA 3)” (“Práctica en Acción Transformativa (PiTA 3)”) en East Bay Meditation Center, accedido el 29 de abril de 2015, <https://www.eastbaymeditation.org/index.php?s=98>.]. Aparte de su atención al activismo político, es reseñable la atención del centro a la diversidad, ya que demuestra que su compromiso con la justicia social es integral a su presentación de la práctica de atención plena. El centro veta la asistencia de personas blancas o heterosexuales a ciertas clases, con el fin de permitir que los miembros de la comunidad practiquen

atención plena en espacios seguros. Tal y como Mark Oppenheimer documenta en el *New York Times*, “casi el 50 por ciento de la lista de correo electrónico de 8.000 personas del centro se identifican a sí mismas como ‘personas de color’, y alrededor del 40 por ciento como personas homosexuales, lesbianas o transgénero”[54. Mark Oppenheimer, “Finding Path to Inclusion Through Exclusion at an Oakland Meditation Center” (“Encontrar Camino a la Inclusión A Través de la Exclusión en un Centro de Meditación de Oakland”) en *The New York Times*, 2 de octubre de 2015, <https://www.nytimes.com/2015/10/03/us/finding-path-to-inclusion-through-exclusion-at-an-oakland-meditation-center.html>]. Permitir que personas marginadas tengan un espacio donde practicar atención plena en comunidades donde las perspectivas de personas blancas, masculinas y de clase media-alta europea no suponen la norma es un paso importante hacia la descolonización de la atención plena.

Otros líderes de la atención plena socialmente comprometida incluyen el Center for Transformative Change [Centro para un Cambio Transformador], Generative Somatics [Somática Generativa] y el Movement Strategy Center [Centro de Estrategia de Movimiento][55. Rowe, “Zen and the Art of Social Movement Maintenance” (“El Zen y el Arte del Mantenimiento del Movimiento Social”) <https://wagingnonviolence.org/feature/mindfulness-and-the-art-of-social-movement-maintenance/>]. Muchos de estos grupos fueron aliados importantes del movimiento Occupy Wall Street (Ocupa Wall Street) en el año 2011 y, tal como informa James Rowe en “Zen and the Art of Social Movement Maintenance” (“El Zen y el Arte del Mantenimiento del Movimiento Social”), demuestran cómo integrar mente/cuerpo y el trabajo no-opresivo, de forma que apoyan una transformación personal y política en tándem. En el artículo de Rowe, Adrenna Limbach, quien coordinada la rama activista del *Interdependence Project* [Proyecto Interdependencia] afirmó, “comencé a pensar en la práctica de meditación menos como un servicio y más como una estrategia, dado que estamos sujetos a recrear estructuras de injusticia en nuestras interacciones diarias si no trabajamos con sistemas internos de creencias y en cómo éstas están moldeados por el poder, el privilegio y la posición”. De manera similar, Tashy Edres enfatizó que “es importante combinar un análisis estructural con la práctica espiritual (...) De otro modo, probablemente replicarás opresiones y exclusiones, no importa cuántas horas medites”(56. Ibid.). Estrategias adicionales de usar la atención plena para abordar la injusticia están documentadas en el libro de Beth Berila, *Integrating Mindfulness into Anti-Oppression Pedagogy* [Integrando la Atención Plena en la Pedagogía de Anti-Opresión][57. Beth Berila, *Integrating Mindfulness into Anti-Oppression Pedagogy*, Routledge, NY, 2016.], y en el reciente artículo de Rhonda Magee sobre *The Way of ColorInsight* (El Camino de la IntuiciónColor)[58. Rhonda V. Magee, “The Way of ColorInsight: Understanding Race and Law Effectively Through Mindfulness-Based ColorInsight Practices” (“La Vía de la IntuiciónColor: Comprendiendo Raza y Ley Efectivamente a Través de la Atención Plena Basada en Prácticas de IntuiciónColor”) en *Georgetown Law Journal of Modern Critical Race Perspectives*, Spring, 2016.].

Aunque las aproximaciones tanto críticas como socialmente comprometidas a la atención plena ayudan a eliminar la injusticia, deben dar cuenta de la interseccionalidad entre los temas de justicia social y medioambiental. Ésta es la razón por la que las comunidades budistas y de atención plena occidentales deberían formar alianzas con el más amplio movimiento de justicia climática. Movimientos activistas emergentes tales como Black Lives Matter [Las Vidas Negras Importan] ya comprenden las conexiones entre criminalización, colonialismo, justicia económica, control comunitario, racismo medioambiental y desinversión. De forma similar, las comunidades budistas y de atención plena occidentales deberían desarrollar prácticas contemplativas que esclarezcan estas interconexiones. Como tales, deberían diseñar e implementar prácticas contemplativas que cultiven una familiaridad momento-a-momento con las relaciones de intimidad de uno mismo con otros humanos y no-humanos. Desde mi punto de vista, estas prácticas deberían buscar una conciencia ecológica profunda “a través de un activo proceso de profundo cuestionamiento y meditación”[59. Bill Devall y George Sessions, *Deep Ecology: Living as if Nature Mattered*, Peregrine Smith Books, Salt Lake City, 1985, p. 66.] que provoque “una expansión de la identificación”[60. Andrew McLaughlin, “For a Radical Ecocentrism” (“Por un Ecocentrismo Radical”) en *The Deep Ecology Movement*, eds. Alan Drengson y Yuicki Inoue, North Atlantic Books, Berkeley, 1995), p. 263.], característica de la ecología profunda. Esta expansión de la identificación podría jugar un papel importante en salvar la brecha entre los puntos de vista antropocéntrico y

ecocéntrico que separan típicamente el medioambientalismo y el conservacionismo tradicionales de la ecología profunda y el movimiento de justicia climática.

Como ecofilósofa budista que promueve esta visión, Joanna Macy describe el Gran Giro hacia la civilización ecológica en tres partes constituyentes: “acciones para ralentizar el daño causado a la Tierra y sus seres, un análisis de las causas estructurales y la creación de estructuras alternativas, y un cambio de conciencia”[61. “Three Dimensions of the Great Turning” (“Las Tres Dimensiones del Gran Giro”) en Joanna Macy and Her Work, accedido el 29 de abril de 2016, <https://www.joannamacy.net/three-dimensions-of-the-great-turning.html>.]. En el emergente movimiento de justicia climática, estas partes son entendidas como interrelacionadas en vez de como componentes separados de justicia socio-ecológica. Existe un reconocimiento de que las conversiones espirituales internas que se manifiestan en diferentes conjuntos de valores y comportamientos también se manifiestan en sistemas sociales, políticos y económicos fundamentalmente alterados. Las prácticas de atención plena comprometidas social y ecológicamente pueden facilitar este proceso de mutua transformación porque proporcionan un método para fundamentar los a menudo complejos e interconectados problemas de injusticia hasta alcanzar una presencia sentida de estos problemas en nuestras vidas.

Actualmente, las necesidades de muchas personas son suplidas por sistemas sociales, políticos y económicos que las aíslan de los daños sociales y ecológicos más intensamente sentidos en el Sur Global. Algunas personas pueden elegir no sensibilizarse nunca con el sufrimiento que estos sistemas causan hasta que los sistemas colapsan. Sin embargo, en vez de permanecer cómplice con la injusticia sistémica, las prácticas de atención plena comprometidas social y ecológicamente proporcionan un importante catalizador, animando a otros a internalizar el sufrimiento del mundo y a motivarse a construir alternativas antes de que los sistemas colapsen. Como dice Thich Nhat Hanh, necesitamos atender a “las campanas de la atención plena”[62. Thich Nhat Hanh, “The Bells of Mindfulness” (“Las Campanas de la Atención Plena”) en *Spiritual Ecology: The Cry of the Earth*, ed. Llewellyn Vaughan-Lee, The Golden Sufi Center, Point Reyes, CA, 2013, p. 25.] para así poder “escuchar dentro de nosotros los sonidos de la Tierra lamentándose”[63. Joanna Macy y Molly Young Brown, *Coming Back to Life: Practices to Reconnect Our Lives, Our World*, New Society Publishers, Gabriola Island, BC, 1998, p. 91.]. Volverse más receptivo al sufrimiento de los demás y al sufrimiento de la Tierra clarifica profundamente la naturaleza de la crisis social y ecológica. Generalmente, las personas están condicionadas a pensar en soluciones prácticas frente a las crisis, donde la practicidad se formula en términos de aproximaciones concretas, sistémicas y técnicas a los problemas sociales y la degradación ambiental. No obstante, la problemática global de la que emergen sintomáticamente la crisis socio-ecológica no solo elude explicaciones simples, sino que también exige que la gente incorpore una mentalidad distinta a aquella que creó los problemas. En este sentido, la ecocrisis es tanto más una crisis interna y espiritual como es una crisis externa[64. Karen Litfin, “A Whole New Way of Life: Ecovillages and the Revitalization of Deep Community” (Toda Una Nueva Forma de Vida: Ecovillas y la Revitalización de la Comunidad Profunda) en *The Localization Reader: Adapting to the Coming Downshift*, eds. Raymond De Young y Thomas Princen, MIT Press, Cambridge, MA, 2012, p. 131.]. La gente debe evaluar con exactitud la compleja naturaleza de los problemas interconectados antes de que puedan proponer soluciones efectivas; además, a veces los problemas más grandes que afrontan las personas pueden no ser los sistemas que soportan el fracaso, sino la cosmovisión subyacente a estos sistemas fallidos.

El curso Eco-Sattva Training [Entrenamiento de Eco-Sattva] proporcionado por One Earth Sangha [Sangha Una Tierra] ofrece un ejemplo de cómo las comunidades budistas y de atención plena occidentales pueden combinar estas aproximaciones para satisfacer los mayores desafíos de nuestro tiempo[65. “Eco-Sattva Training” (“Entrenamiento de Eco-Sattva”) en One Earth Sangha, accedido el 29 de abril de 2016, <https://www.oneearthsangha.org/programs/ecosattva-training/>.]. Por supuesto, queda todavía más trabajo por hacer para involucrar a las comunidades a que integren el trabajo interno y la transformación socio-ecológica. De lo contrario, tal y como argumenta Clark Strand, las personas podrían encontrarse con que practicar budismo y atención plena occidentales “fue una forma de dormir profundamente durante los peores excesos culturales de la historia en la humanidad a la vez que nos engañábamos a nosotros mismos creyendo que estábamos despiertos”[66. Clark Strand,

“What Was Mindfulness?” (“¿Qué Era la Atención Plena?”) en Tricycle, 14 de noviembre de 2014, <https://tricycle.org/trikedaily/what-was-mindfulness/>.]. La praxis contemplativa para la transformación socio-ecológica apela con audacia a las comunidades budistas y de atención plena de occidente a despertar a la sociedad en unos tiempos de riesgos y promesas sin precedentes.

Claramente, la violencia sistémica y estructural causa grados de sufrimiento sin parangón, los cuales nos afectan a todos nosotros a distintas escalas; sin embargo, a pesar de nuestros diferentes grados de precariedad, la liberación individual es completamente dependiente de prácticas ética y políticamente informadas que cultiven la sabiduría y la compasión en comunidad. En este ensayo he argumentado que las aproximaciones dialécticas e integrales a la práctica contemplativa corrigen un énfasis excesivo en el despertar individual y reorientan las comunidades budistas y de atención plena occidente hacia una liberación colectiva. También he proporcionado numerosos ejemplos de esfuerzos existentes para desarrollar formas de atención plena que sean crítica, social y ecológicamente comprometidas. En conjunto, esta variedad de aproximaciones a la teoría y praxis contemplativas dan una idea del potencial de una praxis contemplativa unificada y dirigida a la transformación personal, social y ecológica.

ZACK WALSH es doctor en filosofía en el programa de graduados de Estudios de Procesos en la Claremont School Theology (Facultad de Teología de Claremont). Su investigación es interdisciplinar, explorando enfoques budistas relacionados con procesos, contemplativos y comprometidos con la economía política, la sostenibilidad y China. Sus escritos más recientes proporcionan una reflexión crítica y constructiva sobre las tendencias de la atención plena, al tiempo que desarrolla pedagogías y prácticas para abordar asuntos sociales y ecológicos. Es un investigador especialista en Toward Ecological Civilization (Hacia la Civilización Ecológica), el Institute for the Postmodern Development of China (Instituto para el Desarrollo Posmoderno de China) y el Institute for Advanced Sustainability Studies (Instituto de Estudios Avanzados en Sostenibilidad) en Postdam, Alemania. Ha recibido asimismo preceptos laicos de Fo Guang Shan, una organización budista comprometida con base en Taiwan, y asistido a numerosos retiros monásticos y de meditación en Tailandia, China, y Taiwan. Para más información y publicaciones, por favor conéctese a:

<https://cst.academia.edu/ZackWalsh> ,

<https://www.facebook.com/walsh.zackacademia.edu/ZackWalsh>,

<https://www.facebook.com/walsh.zackacademia.edu/ZackWalsh>,

<https://www.facebook.com/walsh.zack>

Artículo Traducido por Diana González Bejar