

¿El mindfulness ha sido rebajado y secuestrado por el capitalismo y los valores occidentales?

Por: Luis A. Hara. 14/11/2024

Dzongsar Khyentse Rinpoche, un importante maestron budista, sugiere que el mindfulness ha sido extirpado de su sentido integral

En los últimos años, la práctica del mindfulness (o atención plena) ha sido absorbida por la cultura occidental, adaptándose como una herramienta para aliviar el estrés, aumentar la productividad y optimizar el rendimiento. Esta comercialización ha generado inquietud entre los practicantes tradicionales, como el lama tibetano Dzongsar Khyentse Rinpoche, quien considera que esto distorsiona el propósito original y la profundidad de la práctica.

Para Khyentse y otros dentro de las tradiciones budistas, el mindfulness (conocido en sánscrito como *smṛti*) va mucho más allá de ser una técnica de relajación; es un camino transformador hacia la iluminación, esencial para obtener el estado de un buda. Reducir el mindfulness a una herramienta para la gestión del estrés desvincula esta práctica de su potencial espiritual profundo y de su relación con la renuncia, la auto-trascendencia y la búsqueda de la verdad.

Khyentse argumenta que la reducción del mindfulness a un producto de consumo —similar a la producción masiva de “cuencos tibetanos” para turistas— ilustra cómo las prácticas espirituales pueden ser despojadas de su esencia y reempaquetadas para los mercados occidentales. Este fenómeno se alinea con lo que algunos críticos denominan “McMindfulness”, un término acuñado por el profesor Ronald Purser, quien describe la adaptación occidental del mindfulness como una forma de “espiritualidad capitalista”. Para Khyentse, en las antiguas tradiciones budistas, el mindfulness estaba integrado en todos los aspectos de la vida, desde las ceremonias del té en Japón hasta las danzas lama en el Tíbet e incluso en formas tradicionales de poesía como el haiku. En estas prácticas, el mindfulness está incrustado en la cultura y los rituales diarios, diseñados no para servir al beneficio personal o a la comodidad, sino para cultivar la presencia, la humildad y el desapego de los deseos egocéntricos.

Si bien la comercialización generalizada del mindfulness como un producto de bienestar puede ofrecer beneficios superficiales, Khyentse y otros sostienen que no fomenta la verdadera conciencia y percepción profunda. Aunque el alivio del estrés es beneficioso, no es el propósito final del mindfulness. Más bien, el mindfulness tradicional abarca la capacidad de ver la realidad tal como es, desarrollar compasión y confrontar el sufrimiento. El objetivo original es la iluminación —un camino que implica una profunda auto-indagación, a veces dolorosas realizaciones y, en última instancia, la liberación de los deseos impulsados por el ego.

Las reflexiones de Dzongsar Khyentse subrayan los riesgos de extraer prácticas espirituales de sus contextos culturales y filosóficos. Cuando el mindfulness se convierte en un producto vendido para mejorar el bienestar personal, puede perder su fundamento espiritual y convertirse, como él mismo señala, “en algo como las galletas de la fortuna en los restaurantes chinos”. Al centrarse en el mindfulness solo como un método de autoayuda, la cultura occidental corre el riesgo de perder de vista el propósito más amplio del mindfulness y la meditación: una herramienta de transformación, no simplemente de comodidad o productividad.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Pijama surf

Fecha de creación

2024/11/14