



ATENCIÓN CONSCIENTE Y LA PRÁCTICA DE SÓLO ESTAR

Cuatro campos de experiencia

El interés inmediato de la atención consciente es la pregunta: “¿qué está sucediendo exactamente ahora en mi experiencia?” Esta interrogante exige curiosidad continua, receptividad y apertura y de ello nacen las prácticas de meditación de sólo sentarse y la meditación caminando.

El Buda identificó cuatro aspectos básicos de la experiencia humana: el cuerpo, los sentimientos actuales, nuestro estado mental en general y los objetos en particular que hay en la mente en este momento. Los llamó los “dominios de la atención consciente”, cuatro áreas de la experiencia que se van desplegando, una a partir de otra.

Prueba llevar un poco de tu atención fuera de esta lectura y establécela en tu cuerpo. Lleva tu conciencia a lo largo de las diferentes partes de tu cuerpo y experimenta cualquier sensación que encuentres. Es posible que al principio te resistas un poco, pero relájate y continúa. Así lo conseguirás (un consejo: no brinques a la siguiente instrucción hasta que estés experimentando de manera directa aquello a lo que se esté refiriendo la presente).

Siente la piel en tu rostro y la variedad de sensaciones físicas que hay en él. Encontrarás tensión, comezón y muchas sensaciones distintas. Siéntelas por un rato y relájate en el

reino de las sensaciones corporales. Ahora deja que tu atención pase de las sensaciones en los ojos a las de los labios, luego a las de la frente y las del cuero cabelludo. Conforme haces esto puedes sentir otras partes de tu cuerpo relajándose en solidaridad. Ahora nota tus hombros, tus brazos, tus antebrazos, las muñecas, las palmas de las manos, los dedos y los pulgares. Entonces lleva tu atención de un modo minucioso a todo el resto de tu cuerpo. Primero al pecho y al abdomen, luego a la espalda, bajando por la columna vertebral, después a las caderas, los glúteos, los muslos, las rodillas, las pantorrillas, los tobillos, los pies y los dedos de los pies. Experimenta las sensaciones hasta en el hormigueo que se siente en la planta de los pies.

Es bueno hacer un escaneo del cuerpo para prepararse antes de cualquier meditación, porque la conciencia del cuerpo ofrece una forma para tener conciencia de los aspectos más sutiles de la experiencia (sentimientos, emociones, pensamientos) con los cuales trabajamos en la meditación. La atención consciente opera desde la base hacia arriba. El hecho de que estemos en contacto con el cuerpo, que es el primer campo de la atención consciente, nos permite afinarnos con el sentimiento. El hecho de que estemos afinados con el sentimiento (agradable, doloroso o neutral), que es el segundo campo de la atención consciente, nos permite sintonizarnos con las emociones y los pensamientos que las acompañan. Por ejemplo, cuando estamos enojados tenemos pensamientos de enojo; cuando estamos codiciosos tenemos pensamientos de codicia; y cuando estamos hambrientos tendemos a pensar en comida. La mente enojada, la mente codiciosa y la mente hambrienta son ejemplos de estados de ánimo o estados mentales en general, que es el tercer campo de la atención consciente. Cuando tenemos el hábito de notar el estado de ánimo la mente tiene una nueva espaciosidad en la que notamos con mayor presteza los objetos específicos de nuestra atención. Aquí empieza el cuarto campo, más complejo y activo, de la atención consciente (los objetos de), la atención. Ésta nos permite verificar los efectos que causa nuestra actividad momento tras momento en contraste con nuestras aspiraciones (y ciertas enseñanzas del Buda) y elegir la manera en que responderemos.

1. Cuerpo

Es esencial estar conscientes del cuerpo. Consideremos la gran alegría de estar físicamente conscientes. Si dejamos que la conciencia fluya con lo que estamos haciendo físicamente, hasta las sensaciones más sencillas (los pies en el piso, el aire en la piel) pueden volverse exquisitas y absorber toda nuestra atención. Esto trae riqueza y significado a nuestra vida diaria.

Lo más importante que hace la atención consciente al cuerpo es traernos al presente.

Nos trae de nuevo a la tierra. Nos baja de las nubes de la proliferación de pensamientos. Al principio es posible que nos resistamos a dejar los pensamientos pero si persistimos

un poco apreciaremos la realidad del aquí y el ahora. Cuando traemos la conciencia al cuerpo nuestras actividades empiezan a asumir cierta armonía. Nos sentimos más en contacto, más en el baile. Esto es agradable, así que nos relajamos. Nuestra manera de tomar la vida se calma y, no obstante, no por eso rendimos menos. Lo cierto es que al sintonizarnos con un modo más efectivo de vivir hacemos más.

La conciencia del cuerpo nos puede enseñar mucho acerca de cómo nuestra postura y nuestros movimientos reflejan lo que sentimos. Podemos ver con facilidad en los demás cómo su cuerpo guarda las actitudes y emociones habituales. También podemos sentirlo en nuestras propias sensaciones, posturas y movimientos. Las expresiones del rostro ofrecen los mensajes más evidentes pero el lenguaje corporal comunica también de inmediato si hay interés, incertidumbre o agresión. Cuando vemos que alguien camina con paso alegre sabemos de manera instintiva que está feliz. Asimismo, sentimos de inmediato que algo anda mal cuando un amigo trae la frente baja, aunque sea sólo un poco y viene con los hombros caídos.

2. Sentimiento

Uno de los primeros cambios que se dan cuando entramos en contacto con el cuerpo es que experimentamos con más presteza lo que sentimos, a través de un espectro que va del placer al dolor. Así que preguntémonos, sobre la base de ese escaneo del cuerpo que acabamos de hacer, ¿ahora que estoy sentado aquí (o parado o acostado) la sensación física es agradable o no? Sin duda parecerá más complejo que esto, pero enfocarse en el eje del placer o el dolor abre una puerta por la que podemos ver con mayor profundidad. Los sentimientos también pueden ser mentales: nuestras ideas, recuerdos y percepciones se sienten de manera agradable, dolorosa, etc. Estos sentimientos quizá parezcan muy oscuros pero, incluso así, hacernos la pregunta causa un efecto poderoso.

Entonces se vuelve más fácil conectarnos con las emociones más complejas que corren por la mente. Si lo que sentimos en el cuerpo es un poco incómodo, ¿será que estamos respondiendo también con irritación, vergüenza, aversión o miedo? Si es agradable habrá un rango diferente de emociones, pero lo importante es señalar que desde la perspectiva de la meditación es muy útil notar con mayor claridad lo que está ocurriendo en nuestro interior. Por ejemplo, supongamos que estamos aquí sentados, leyendo, conscientes de determinada serie de sensaciones en el cuerpo, las cuales solemos relacionar con tener hambre. Son muy leves pero podemos reconocer que son ligeramente desagradables. Al reconocerlo así notamos que (como siempre) ya estamos respondiendo con una emoción. En esta etapa es una emoción de ecuanimidad. De acuerdo, tenemos un poco de hambre pero no es para tanto. Nos interesa más seguir leyendo. Más tarde empezamos a sentirnos inquietos. Incluso tenemos ansias de comer y no pensamos más que en eso. Por el contrario, si no hubiéramos notado en absoluto la incomodidad básica quizá nos habríamos sentido confundidos, sin saber por qué y también habríamos empezado a estar distraídos.

Cuando digo “sentimiento” aquí me refiero a placer o dolor, fuerte o débil. Estos sentimientos son automáticos y la gente tiene muy poco control sobre ellos. El chocolate nos causa placer automáticamente. El dolor de muelas nos causa dolor de un modo automático. Con frecuencia al sentimiento se le encima la emoción (y chorros de pensamientos cargados de emoción) y no podemos verlo como una capa distinta. Sin embargo, su naturaleza es diferente. El chocolate puede producir un sentimiento automático de placer pero ese placer no necesariamente viene seguido de un deseo de comer más chocolate ni de un plan para conseguir más. El deseo de comer más y la planeación de cómo obtenerlo serían una capa emocional posterior en la que gastaríamos una enorme energía. El dolor de muelas (sentimiento doloroso) puede tener el potencial para deprimirnos (emoción negativa) pero tenemos cierto grado de control sobre eso. Aunque parezca muy pequeño, éste es el espacio en el que podemos cambiar un patrón.

Estar plenamente conscientes de los sentimientos es un arte esencialmente transformador, porque la gente está tan acostumbrada a vivir en una realidad secundaria de emociones y pensamientos complejos que se separa de la experiencia pura. La esencia de la práctica budista es permanecer lo mejor que uno pueda con el núcleo central de sensaciones y sentimientos, antes de que las reacciones emocionales habituales se desaten. Desde ese núcleo es posible cambiar las respuestas instintivas. Las emociones siempre son respuestas a ciertos sentimientos. Si observamos con atención nuestras reacciones internas veremos el continuo patrón de sentimiento/respuesta, sentimiento/respuesta, sentimiento/respuesta. Veremos la atracción básica hacia lo que pueda darnos placer y la repulsión básica a lo que pueda causarnos dolor. Atracción y repulsión son las emociones más básicas. Queremos movernos, ya sea para ir hacia un sentimiento o para alejarnos de él.

Cuando sentimos que no somos tan capaces de lidiar con una emoción nuestra tendencia es cortar con ella. Es fácil que nos sintamos incómodos con emociones fuertes como la ira o el deseo sexual. Eso hace que muchas personas las nieguen y se distancien de su experiencia. Asimismo, es común que nos atrape una emoción y que reaccionemos a ella más o menos obcecadamente, en ocasiones perjudicando a alguien más. Al contactar de un modo más profundo con el sentimiento y la emoción, el propósito de la atención consciente es cultivar respuestas hábiles y convenientes. No podemos cambiar nuestros sentimientos. No importa lo que hagamos, siempre surgirán el placer y el dolor. Lo que sí podemos hacer es aprender a cambiar la manera en que respondemos a esos sentimientos. Podemos aprender a desarrollar paciencia, amor y compasión y a soltar los impulsos que nos llevan al deseo vehemente y la aversión.

Esto comprende también el estar conscientes del pensamiento, ya que éste y la emoción son más o menos inseparables y cada uno de ellos le da una clave al otro. En cuanto notamos un pensamiento podemos leer la emoción subyacente. Conéctate con una emoción y podrás ver el proceso de pensamiento que ocurre de manera simultánea. Éste tipo de técnicas es esencial para el entrenamiento. Es común que no tengamos idea de cuáles son nuestros pensamientos, aun cuando pasemos horas persiguiéndolos. Pueden parecer

tan elusivos, ondulando como nubes o escurriéndose veloces como pececillos en aguas oscuras. La práctica de la atención consciente desarrolla la capacidad de reconocer los pensamientos y saber qué rumbo están tomando. En particular, aprendemos a ver cuando un tren de pensamientos surge de una emoción, ya sea que, por ejemplo, se trate de una opinión producto de una auténtica racionalización de nuestra preferencia o resultado de una consideración objetiva o, bien, si el modo en que estamos describiéndonos las cosas es útil o si es una distorsión inconveniente que se basa en un temor o un prejuicio.

Cuando vemos más de cerca podemos limpiar nuestro pensamiento, “al examinar las afirmaciones en la piedra de toque de la conciencia”, como dice D. H. Lawrence. Cuando clarificamos la relación que hay entre nuestros pensamientos y nuestras emociones podemos redescubrir lo que en verdad pensamos y sentimos. La mayoría de nuestros pensamientos son un revoltijo de ideas de otras personas y eso es normal. Todos tomamos ideas de nuestros padres, de amigos, de libros, de los medios de comunicación y de internet. Sin embargo, hacer frente por completo al poder de estas influencias es un paso importante para llegar a pensar con mayor claridad e independencia. Eso acrecienta nuestra capacidad para reflexionar acerca de lo que pensamos o para dirigir los pensamientos. Ésta es una cualidad esencial, como veremos más adelante, cuando consideremos lo que es cultivar la visión cabal.

3. Estado de ánimo

¿Y cómo, monjes, vive uno contemplando la mente en la mente?

He aquí, monjes, que cuando hay deseo sensual en la mente uno sabe que hay deseo sensual en la mente y cuando no hay deseo sensual en la mente uno sabe que no hay deseo sensual en la mente. Cuando hay ira en la mente sabe que hay ira en la mente y cuando no hay ira en la mente sabe que no hay ira en la mente. Cuando hay ilusiones en la mente sabe que hay ilusiones en la mente y cuando no hay ilusiones en la mente sabe que no hay ilusiones en la mente. Cuando la mente está contraída sabe que la mente está contraída y cuando la mente está distraída sabe que la mente está distraída. Cuando la mente se halla amplia sabe que la mente se halla amplia y cuando la mente está estrecha sabe que la mente está estrecha. Cuando la mente está dispuesta a expandirse sabe que la mente está dispuesta a expandirse y cuando la mente no está dispuesta a expandirse sabe que la mente no está dispuesta a expandirse. Cuando la mente está concentrada sabe que la mente está concentrada y cuando la mente no está concentrada sabe que la mente no está concentrada. Cuando la mente está liberada sabe que la mente está liberada y cuando la mente no está liberada sabe que la mente no está liberada. De la sección sobre el estado mental, del Sutta Satipatthana, las principales enseñanzas del Buda acerca de la atención consciente.

El tercer campo de la experiencia como lo describe el Buda es comparativamente sencillo. Se trata de nuestro estado mental actual, lo que podemos llamar estado de ánimo.

Según señala Robert E. Thayer, un estado de ánimo es un estado de relativamente larga duración que es volitivo. Contiene diversos pensamientos y emociones relacionados, si bien difiere de esos pensamientos y emociones “en que (el estado de ánimo) es menos específico, menos intenso y menos probable que lo detone un estímulo o un evento en particular”.

¡Hola! ¿Cómo te sientes hoy? ¿Sientes que te falta algo? ¿Andas irritado, obsesivo, con una visión estrecha, absorto? ¿Estás confundido, distraído, no consigues enfocarte? ¿O tienes hoy muy claras tus ideas y andas concentrado, más brillante que nunca? Como mirar al cielo y darse cuenta de cómo está el clima, es fácil que nos demos una idea aproximada de cuál es nuestro estado de ánimo actual. Sin embargo, sospecho que no es algo que hagamos muy seguido, aun cuando sólo es cosa de decidir echar ese vistazo y aun cuando sabemos que si hiciéramos eso más seguido sería bueno para nosotros mismos y para nuestros amigos. Si supiéramos de un modo más consciente que, por ejemplo, nuestra mente está “contraída”, quizá por no haber dormido bien, tenderíamos menos a tensarnos demasiado, afectándonos con eso y a despotricar contra los demás. También sería bueno porque si entendiéramos cuál es nuestro estado mental procuraríamos mantenernos más conectados con nuestra experiencia. Quizás esto sea lo más importante, pues debemos ser sensibles a nuestra experiencia. Muchos problemas se suscitan cuando ni siquiera notamos que tenemos determinado estado mental. Por ejemplo, estamos irritados y vamos por ahí sin conciencia de ello, como en una burbuja mental, desconectados de la realidad de nuestras impresiones, sentimientos y emociones. Es difícil vivir y trabajar con alguien que está enajenado, además de que eso disipa su energía y a la larga lo hace menos feliz.

4. Objetos de atención

El cuarto campo de la experiencia y en cierta forma el más sutil es la atención que le damos momento a momento a los objetos que hay en nuestra conciencia actual. Están los objetos de nuestros sentidos físicos, las imágenes visuales, sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles que nos resultan familiares, así como las construcciones de pensamientos, percepciones, reconocimientos, recuerdos; todo tipo de imagen dentro de lo que el budismo llama “el sentido de la mente”. Todos estos fenómenos vienen y van ante nuestra atención, con tal rapidez que nos perdemos de la mayoría de los detalles. A medida que la meditación se vuelve más concentrada y nuestra atención consciente se hace más profunda los notaremos más. En ocasiones es muy sorprendente en verdad ver todo lo que pasa por la mente.

Por supuesto que estos objetos de la atención son también lo que le interesa a otras áreas de la atención consciente, pero aquí nuestro propósito es un poco diferente. En el Sutta Satipatthana, el Buda nos recomienda contemplar las experiencias en cada campo de un modo “diligente, con conciencia clara y atentos, libres de deseos e insatisfacciones con respecto al mundo”. Nos sugiere que exploremos interna y externamente cada

una de ellas y que estemos conscientes de cómo surgen, cómo desaparecen y de ambas cosas. Debemos estar conscientes de cada una de ellas en el grado suficiente para el conocimiento y la continua atención consciente y deberíamos mantener un espíritu de independencia, “sin apegarnos a nada en el mundo”.

Ahora el Buda nos pide también que midamos nuestra experiencia actual contrastándola con varias de sus principales enseñanzas, incluidos los cinco obstáculos para la concentración, que se explican en el capítulo 4. De este modo la práctica de la atención consciente se convierte en un entrenamiento completo para la iluminación. Los tres primeros campos nos adiestran para tener una experiencia más clara de nuestra vida y el cuarto delinea el detalle momento a momento de nuestra experiencia, contrastándola con diversas enseñanzas que pueden utilizarse para transformarla.

LA PRÁCTICA DE SÓLO ESTAR

Si lo hacemos bien, la atención a la respiración y metta bhavana cultivan la atención consciente de nuestra experiencia actual como lo hemos estado explorando. Sin embargo, ambas hacen algo con esa conciencia. La usan como base para la concentración de la mente y para generar bondad y amor. Ese cultivo activo es lo que describimos justo ahora en el quinto campo de la atención consciente. Es excelente actuar sobre la base de la conciencia; en eso se resume el sendero. No obstante, hay también mucho que aprender a través del cultivo de la atención consciente sin todas esas intenciones. En ocasiones es bueno sólo notar lo que hay en nuestra experiencia antes de correr a cambiarla. Además, necesitamos permitir que haya un espacio extra para que surja a la superficie lo que acostumbramos evitar, malinterpretar o lo que nos parece que carece de interés. Es en este aspecto donde cobra importancia la práctica de sólo sentarse.

La práctica

Sólo estar significa exactamente eso. La práctica implica sólo sentarse y estar ahí. No se trata de cultivar algo, pero no estamos sentados de manera pasiva, como un costal de patatas. Hay un método, que consiste en mantener la atención en el momento presente lo más constante que podamos, enfrentando por completo cada aspecto de la experiencia conforme surge, abriéndonos a ello. Hay que tener un firme compromiso con esa apertura, confiando en que en cada momento hay más que sentir y percibir de lo que alcanzamos a darnos cuenta. Cada vez que sintamos que estamos perdiendo esa apertura debemos detenernos y regresar la atención a la experiencia del presente, en especial a la del cuerpo, ya que sus sensaciones son tangibles y definidas. Este detenerse y volver a empezar va con el espíritu de sólo estar. Sin embargo, aparte de hacer un continuo ajuste para mantener la apertura básica, la práctica debe ser fluida y relajada, sin esforzarnos para conseguir algo.

Esta actitud también se encarna en la postura. Los ojos están abiertos y la mirada es suave, relajada y quieta, descansando en el piso, a un metro de distancia más o menos. Esto expresa naturalidad y receptividad con respecto a la actividad de los sentidos. De igual modo, sentados en esta postura debemos tener los brazos abiertos y las manos sobre las rodillas, en lugar de mantenerlas con las palmas juntas sobre el regazo, como es más usual. En términos de lenguaje corporal, esto indica confianza y un corazón abierto.

Es buena idea fijar el tiempo que durará la sesión. Puede ir de 15 a 30 minutos para empezar. Quizá parezca poco tiempo pero la práctica de sólo estar puede ser muy intensa y si empezamos con sesiones más cortas podremos mantenerla mejor. Más adelante es posible alargarlas a nuestro gusto.

Simplemente nos sentamos, de un modo naturalmente consciente y receptivo, sin tratar de hacer algo en especial y sin intentar suprimir nada, dejando que los pensamientos, los sentimientos y las emociones vengan y vayan con toda libertad. Adopta la actitud de estar listo para acoger cualquier cosa que surja en tu experiencia, con una atención abierta de manera equitativa, sin apego y preparado para dejar que todo cambie y pase sin ponerle trabas. Al tener los ojos abiertos estamos participando de una forma muy activa. Los ojos cerrados, en cambio, se asocian más con estados de sueño o con una concentración deliberada, apartándose de los sentidos. Quizá sea necesario que nos recordemos que no estamos meditando de la manera acostumbrada, es decir, retirando la atención de los estímulos sensoriales. Este método sirve para concentrar la atención.

Sin embargo, la práctica de sólo estar no es una meditación en ese sentido. Es una aplicación directa de la atención consciente. Como no estamos tratando de evitar ni de cambiar la experiencia sino de ver directamente su naturaleza sin una actitud analítica, el estado de ánimo con que la abordamos es de apertura a la experiencia y no de desconexión. Todo lo contemplamos como que es interesante y significativo, incluyendo las experiencias que tememos o que nos parecen dolorosas o tediosas. En el fondo no podemos insistir en que sólo estar sea un proceso puramente receptivo, aun cuando ésa sea la cualidad que lo define. Estar abiertos se vuelve algo muy activo. Estamos abriéndonos con confianza a una noción positiva de la realidad.

Tarde o temprano, sólo estar se convierte en una puerta a la visión clara. Conforme la mente se va asentando en el estado de ánimo que requiere esta práctica se va haciendo posible observar, de un modo muy directo, la impermanencia de cada percepción y de cada transformación momentánea que tiene “yo”, el que percibe. Al ver que ambos son impermanentes empieza a disolverse la distinción que de forma convencional hacemos entre el sujeto y el objeto de la experiencia. Por lo general, cuando nos relajamos experimentando algo antes de etiquetarlo comenzamos a ver su verdadera naturaleza. De este modo, sólo estar puede combinar una atención consciente muy sencilla y directa con el objetivo a largo plazo de percibir la realidad de acuerdo con la enseñanza de la Perfección de la Sabiduría, Prajñaparamitá.

Además de ser una práctica en sí, sólo estar funciona también como preparación para la meditación. Sentarnos en silencio cinco o diez minutos, sintonizándonos, relajándonos y sensibilizándonos, nos ayuda a desengancharnos del estado anímico con el que llegamos de las actividades anteriores, para asimilar nuestro estado mental en el momento presente. Asimismo, puede ser buena idea un corto periodo de sólo estar para terminar una meditación y absorber su impacto. Simplemente nos sentamos, sin tratar de seguir concentrándonos. Nos quedamos conscientes del cuerpo y del tono de sentimiento que hubo en la meditación. Esto permite que sus efectos se incorporen de manera adecuada. Es una forma suave de salir de la meditación y hacer una transición para continuar con nuestras actividades cotidianas.

*Extraído del capítulo “Atención consciente y solo sentarse” del libro Meditación Budista de
Kamalashila Ediciones CBCM*