



ATENCIÓN CONSCIENTE Y LA MENTE

POR DHARMACHARI SUBHUTI

Durante los últimos años, Subhuti ha estado estudiando el Abhidharma, en especial la versión que pertenece a la escuela Yogâccâra del budismo Mahayana Indio y ha ofrecido diversas pláticas sobre ese tema. A través de esas charlas su público ha descubierto cómo el análisis que el Abhidharma hace de la mente y los eventos mentales pueden aportar lecciones específicas para la práctica budista de atención, dentro y fuera de la meditación formal.

¿Qué es atención consciente?

Durante mucho tiempo he pensado que la forma en que hablamos de la atención consciente [en inglés mindfulness] es un poco vaga. Por supuesto, todos sabemos que es importante tener una cuidadosa atención, pero si alguien te dijera, “¡Ten atención consciente!”, ¿sabrías con precisión qué tipo de acción se te está pidiendo que lleves a cabo? Sería interesante recopilar las respuestas que los lectores pudieran dar a esta pregunta y compararlas. Estoy bastante seguro de que las ideas expresadas serían relevantes pero sorprendentemente variadas.

En consecuencia he estado sintiendo la necesidad de clarificar y expresar mi propia comprensión de la manera en que las diferentes prácticas que llamamos “atención consciente” encajan todas en una sola. Este artículo es un boletín sobre el estado actual del desarrollo de esa comprensión, la cual, sin duda, evolucionara más adelante.

Para empezar desde el principio quiero retomar la pregunta de qué es la atención consciente, en términos generales.

Podemos responder a esta pregunta de dos modos. La atención consciente puede referirse a una cualidad particular de la conciencia o al esfuerzo que uno hace por crear esa cualidad de conciencia. De tal manera, podemos verla como un proceso o como el producto final de ese proceso. Mas, ya sea que pensemos en el producto o en el proceso, está claro que la atención consciente tiene que ver con la mayor lucidez y claridad posibles de la mente (una conclusión a la que podemos llegar a partir de esto es que, en el análisis final, la atención consciente equivale, más o menos, a la sabiduría misma).

Pero una lección de sentido práctico más inmediato es que si deseamos entender lo que es “atención consciente” será mejor que tengamos claro lo que queremos decir con “mente” [en inglés, mind].

¿Qué es la mente?

Por supuesto, se podría decir mucho en respuesta a esta pregunta. Sin embargo, para el propósito de este artículo, necesitamos captar dos puntos principales acerca del concepto budista de la mente.

El primer punto se puede establecer de un modo sucinto: la mente es momentánea. El Abhidharma describe a la mente como un flujo de “momentos mentales” (citta), cada uno diferente al que le precede (comprender y darse cuenta de esto es ver que no puede haber un yo perdurable). De hecho un momento mental tiene una duración extremadamente breve, se dice que cada uno dura “la 64a parte del chasquido de los dedos”. A pesar de su aparente precisión, no creo que debamos tomar esto como una medida exacta (¿cuánto dura el chasquido de los dedos, con exactitud?). Lo más probable es que se trate de una forma poética de decir que “la mente cambia con una rapidez inconcebible”. De esto se desprende el hecho que muy difícil conocer algo que cambia con tanta velocidad como la mente.

Regularidad y consistencia en la mente

En verdad, difícil, sí pero, al mismo tiempo (y éste es el segundo punto principal que necesitamos captar), hay también una cierta consistencia en la naturaleza de la mente, una especie de regularidad de patrones que la hacen más fácil de conocer. De acuerdo con el Abhidharma, lo que llamamos “mente” consiste en cinco factores o aspectos. Se trata de los cinco eventos mentales “omnipresentes” (sarvatraga caitta dharma). Siempre que haya mente, los cinco eventos estarán presentes y donde quiera que surjan esos cinco eventos de manera conjunta surgirá, por lo tanto, la mente.

De acuerdo con esto, si queremos entender la naturaleza de la mente, tenemos que aprender algo acerca de estos cinco eventos. Para mayor utilidad, los llamaré los cinco Constantes, escribiendo esta palabra (y cada uno de los Constantes de manera individual) con su inicial mayúscula, para recordarles el sentido especial con el que los estoy empleando.

Quizá les parezca que los Constantes resultan extrañamente familiares. Son similares a los cinco skandhas que describió el Buda en los sutras, de modo que para alguien que tenga un buen conocimiento del budismo básico, lo que viene a continuación no debería ser demasiado difícil de asimilar.

Los Cinco Constantes: sarvatraga caitta dharma

El primer Constante es el **Contacto** (sparsha en sánscrito). El Contacto es el encuentro de una facultad sensorial con un objeto, junto con la conciencia que surge de ese encuentro. Por ejemplo, el Contacto es el ojo que registra formas o el oído que escucha sonidos, pero noten que, en esta etapa, la mente no ha identificado aún la naturaleza de esas formas o sonidos y tampoco ha desarrollado una actitud hacia ellos. Se dice que el Contacto es apenas la “revelación desnuda” del objeto, sin comprensión o respuesta.

Es evidente que en cada momento mental experimentamos muchos Contactos y no sólo incluyen los datos que nos llegan del “mundo externo” a través de los sentidos físicos, sino también los recuerdos, pensamientos e imágenes que “saltan” a la conciencia desde alguna misteriosa fuente interna. Para el budismo, la mente misma cuenta como una “facultad sensorial” adicional.

El siguiente Constante es la **Sensación** (vedana), la respuesta “hedónica” que juzga al Contacto como placentero o doloroso (entre estos dos se sitúa una tercera posibilidad, la Sensación neutral). El placer y el dolor (sukha y duhkha) son inherentes en la naturaleza de la conciencia. En los seres humanos pueden adoptar formas mentales, sutiles, para las cuales los textos budistas reservan los términos “alegría” y “tristeza” (saumanasya y daumanasya) pero, ya sea que se trate de una Sensación física o mental, la conciencia siempre se halla posicionada en algún punto del espectro entre el placer y el dolor.

En tercer lugar, tenemos a la **Interpretación** (samjna). Éste es el proceso mediante el cual acoplamos los datos del Contacto a la vasta red de información que almacenamos en la memoria. La Interpretación es el acto mental de seleccionar un objeto en particular, reconocer sus rasgos distintivos y, luego, asignarle una etiqueta. La Interpretación no sólo clasifica al objeto, sino que lo relaciona con anteriores experiencias relevantes.

Digamos, por ejemplo, que el Contacto nos presenta una pequeña esfera dura, brillante, roja con verde. El trabajo de la Interpretación es buscar en su base de datos, sugerir que se trata de una manzana y animarnos a pensar que tiene un sabor dulce y agradable. Al igual que los demás Constantes, la Interpretación funciona todo el tiempo. Su precisión y calidad son muy variables pero no deja de trabajar, organizando el torrente de impresiones sensoriales para crear un mundo inteligible a nuestro alrededor.

En cuarto lugar está la **Voluntad** (cetana). Un ejemplo de la Voluntad es el deseo (no importa si se lleva a cabo o no) de morder esa manzana. Dicho de un modo más técnico, la Voluntad es la manera en que respondemos al Contacto, la Sensación y la Interpretación. La Voluntad, por lo general, nos hace ir hacia el objeto o alejarnos de él. La elección depende, principalmente, del tipo de Sensación (agradable o desagradable) que el objeto evoca en nosotros (una Sensación neutral tiende a causar indiferencia). Dentro de la amplia categoría de la Voluntad entra todo el rango de las emociones y voliciones humanas.

Sin embargo, debería añadir de inmediato que la Voluntad es mucho más que la voluntad consciente. En cierta forma, es todo el movimiento de la mente hacia el mundo y la mayor parte de ese movimiento es instintivo e inconsciente. Éste es un punto vital en la psicología budista. No es el mundo el que fluye a través de nuestros sentidos pasivos, es más bien nuestra mente la que se lanza al mundo. Se dice que la mente “siempre tiene hambre”, siempre anda en busca de algo que hacer y en qué buscar la satisfacción. Cualquiera puede notar esto en la diaria experiencia del aburrimiento. Asimismo, aquéllos que tratan de meditar, pronto llegan a conocer bastante bien lo que es el hambre de la mente.

El quinto Constante es la **Consciencia** (manaskara). De todos los Constantes, quizás éste sea el más difícil de comprender y de explicar, en parte porque sus definiciones son muy variadas. Es muy significativo que en ciertas relaciones que se hacen de los Constantes en el Abhidharma, la palabra para referirse a la “Consciencia” (manoseara) se reemplaza por citta que, por supuesto, es el término que engloba al momento mental. Del mismo modo, se dice también que la Consciencia es lo que “une” a los demás Constantes. Por lo tanto, parece que, a diferencia de los otros cuatro, la Consciencia no es tanto un “componente” del momento mental sino algo que lo caracteriza en su totalidad.

Entonces, exactamente, ¿qué es lo que añade el concepto de la “Consciencia” al concepto básico del “momento mental”? El significado literal de manaskara, “creación mental”, nos da la clave. Destaca el hecho de que la consciencia no es nada más un registro pasivo de la experiencia, sino una construcción activa de la misma. Por lo tanto, la Consciencia se podría definir como la unión de los otros cuatro Constantes en el “acto” de la misma consciencia, el cual se lleva a cabo con toda novedad a cada momento y se da en la forma de un sujeto que atiende a un objeto (H. V. Guenther transmite cierto sentido de esto en su traducción de manaskara como “demanda egocéntrica”).

Los constantes están siempre presentes

Por definición, los Constantes están todos presentes en cada momento mental. Sin embargo, como ya habrán inferido ustedes, también se producen uno al otro en una secuencia causal, que se distribuye en varios momentos mentales. A cada momento

estamos teniendo nuevos Contactos, mientras que experimentamos, asimismo, la Sensación y los demás Constantes, producidos por Contactos anteriores.

Así pues, éstos son los cinco Constantes, en un bosquejo escueto. Podrán encontrar un desarrollo más completo de ellos en el libro *La mente en la Psicología Budista* de Sangharakshita. En el contexto actual, he limitado mi explicación de los Constantes a lo más necesario, para tener una base sobre la cual desarrollar mi planteamiento de la atención consciente.

Los Constantes, el karma y karma-vipaka

Es importante entender qué parte desempeñan cada uno de los Constantes en el funcionamiento del karma. Éste tiene dos aspectos: la creación del karma (acción: que es el significado estricto de la palabra karma) y el resultado del karma (o fruto de la acción: mejor llamado vipaka). Para apreciar con mayor claridad el modo en que se aplica la atención consciente a los Constantes, primero debemos ver a qué parte pertenece cada uno de ellos dentro de este proceso bilateral al menos, si no, debemos hacerlo con respecto a los primeros cuatro Constantes: Contacto, Sensación, Interpretación y Voluntad (si la Consciencia, como ya se ha sugerido es, en esencia, la unidad de los otros cuatro, entonces al asignar a cada uno de ellos un sitio en el esquema del karma vipaka estaremos, en efecto, mostrando la relación que tiene la Consciencia con ese esquema).

Aclarando el lugar de Contacto y Sentimiento

No todo lo que nos sucede es resultado del karma pero, dado que el Contacto y la Sensación pertenecen al reino del karma vipaka, cuentan pues como vipaka. En ese grado, ambos “se dan”, no tenemos control inmediato sobre lo que contactan los sentidos o de la forma inmediata en que respondemos a ellos. Ciertamente, podemos educar nuestra Sensación (sparsha) en determinada medida. Podemos también aprender a disfrutar (vedaba) de las cosas que antes no nos gustaban o incluso a llegar a aborrecer lo que gozábamos. Sin embargo, esta flexibilidad sólo opera dentro de ciertos límites e, incluso dentro de tales límites, por lo regular, se trata de un proceso gradual. En la mayoría de los casos, uno no puede cambiar la Sensación que ahora está surgiendo en él.

De la Voluntad

En cambio, la Voluntad (cetana) es nuestra respuesta emocional y vomitiva a la experiencia. Es verdad que a menudo nos parece que no podemos controlar esas respuestas o violaciones, pero esa creencia sólo refleja nuestra propia pereza espiritual. Tarde o temprano, tenemos que enfrentarnos al hecho de que somos totalmente responsables, no sólo de nuestras acciones sino también de nuestros deseos.

Responsabilidad de nuestros estados mentales

No podemos evitar que la vida nos produzca placer y dolor. No obstante, nos podemos abstener de hacernos adictos a los placeres y de perseguirlos. Del mismo modo, cuando algo o alguien nos hace daño tenemos la elección de responder con ira y resentimiento o con paciencia y comprensión. Sobre esto sí tenemos mucho control en este momento. Por lo tanto, la Voluntad es materia del karma y no de vipaka.

Lo diverso de la Interpretación (samjna)

La Interpretación es un caso más complejo. En general, se parece al Contacto y a la Sensación en que es automática y está más allá del control inmediato. Lo cierto es que, dado que la Interpretación aparenta informar de manera imparcial cuál es la naturaleza de las cosas, nadie querría alterar dicha información (¿qué caso tendría “elegir” percibir una manzana como, digamos, una pelota de tenis?), sin embargo hay también un nivel más “específico” de interpretación que implica inferencias y juicios más complejos. Lejos de ser neutral, la información que obtenemos de este nivel de Interpretación puede ser muy poco confiable. Por ejemplo, el juicio: “Se están riendo de mí”, podría ser totalmente equivocado... y hasta peligroso. Este tipo de Interpretación es mucho más maleable para la Voluntad que el primero. Entonces, la Interpretación es, en parte, asunto de vipaka y, en parte, materia del karma.

Para los fines prácticos de la Atención Consciente dividimos, entonces, a los Constantes en tres tipos:

Contacto y la Sensación son vipaka -resultado o fruto-.

Voluntad es karma -acción-.

Interpretación es ambos karma y vipaka, acción y resultado.

(Consciencia es esto que unifica a los tres en el acto de...consciencia)

La interpretación tiene un pie en ambos campos; en parte es vipaka pero, en el grado en que sea maleable para la Voluntad, también es parcialmente karma. Como hemos de ver, estas distinciones son muy relevantes para el siguiente análisis de la atención consciente. En el discurso budista, hay tres términos que, juntos, trazan el campo de la atención consciente. Son (en su forma en sánscrito) smṛti, samprajanya y apramada. Cada una de ellas (y, en particular, smṛti) se utiliza, por lo regular, de un modo genérico, es decir, que puede significar “atención consciente” en el sentido amplio que describí al principio también, cada una tiene su propio matiz específico de significado.

Atención consciente: 1. Smrtí, 2. Samprajanya, 3. Apramada

Para destacar ese sentido, traduciré smrti como “Atención”, samprajanya como “Conciencia ” y apramada como “Vigilancia”.

De tal modo, mi siguiente tarea es explorar cada uno de estos tres conceptos y mostrar de qué manera se relacionan con los Constantes y con el proceso del karma vipaka

1. SMRTI

Comencemos con Atención o smrti (pali es sati, como en el discurso del Buda de atención el Satipatana. Dado que la mayor parte de mi investigación se basa en el Abhidharma del Yogâccâra, usaré la forma en sánscrito).

De esos tres términos, probablemente smrti sea el que aparece con más frecuencia en los textos budistas. El significado literal de smrti es “recuerdo” o “memoria”, pero este significado se refiere a smrti como una palabra genérica y no tanto en el sentido específico que ahora quisiera definir.

La Atención [estar atento] es la Atención Consciente cuando se aplica a los hechos llanos de la experiencia, es decir, al Contacto y la Sensación. La práctica de la Atención consiste, literalmente, en poner atención a esos datos en su forma pura, antes de que empiecen a ser procesados por la Interpretación y la Voluntad.

Así pues, por una parte, la Atención es el esfuerzo para llegar a estar más consciente de lo que nos dicen los sentidos. Por otra parte, la Atención es, también, el esfuerzo por “estar en contacto” con la sensación o sentimiento que se predicen.

Hay que recordar que, aquí, la “Sensación” o “sentimiento” sólo significa la cantidad de placer o dolor (o de alegría o tristeza) que se produce por el Contacto. No incluye la respuesta emocional / volitiva a ese placer o dolor. La Atención a la Sensación simplemente quiere decir saber con claridad si mi cuerpo está cómodo o incómodo, si el sabor en mi boca es agradable o desagradable, si el color del papel tapiz me parece tranquilizante o irritante, si las palabras que acabo de escuchar me agradan o me molestan, etc.

Atención al contacto y sensación-sentimiento

Es extremadamente importante tener un conocimiento preciso del Contacto y de la Sensación-sentimiento. No debemos dar por hecho que tenemos ese conocimiento. Justamente porque cada momento mental surge como un acto individual de “creación mental”, lo más frecuente es que no logremos distinguir con claridad sus elementos componentes de Contacto, Sensación-sentimiento, Interpretación y Voluntad. Por lo

regular, tan pronto como surgen el Contacto y la Sensación los envolvemos rápido dentro de nuestra Interpretación, sin examinarlos con cuidado. Entonces, la Voluntad reacciona a ello. Por consecuencia, es común que mal interpretemos los datos en bruto de nuestra experiencia y que vivamos basados en el nivel secundario de la Interpretación. Dicho de otro modo, actuamos a partir del prejuicio y la costumbre y no vemos con claridad lo que está en nuestras narices.

Un ejemplo

Imaginemos, por ejemplo, que escucho que tocan con fuerza en la puerta de mi oficina. Ya antes de abrir, me imagino que el que toca es X y, de inmediato, me tensó, listo para pelear, porque estoy seguro de que viene a molestarme. X es una persona muy agresiva, o eso supongo y yo no le caigo bien. Esa forma tan fuerte de tocar sólo confirma su mal carácter. Ya me imagino que acaba de encontrar un error en mi trabajo, un descuido que nadie había notado hasta hoy y que había estado inquietando mi autoestima y, ahora, él disfrutará exhibiendo mis fallas. Siento una punzada de desprecio por él y me pregunto, con ansiedad, si alguien más estará afuera y se enterará y presenciara la embarazosa escena que está a punto de suceder. Todavía ni tomo la perilla de la puerta y ya, en mi mente, se están formando las palabras de una respuesta cortante.

A decir verdad, X no es agresivo, sólo que es muy franco y directo y lo cierto es que tiene un buen concepto de mí, aunque no podemos negar que le gusta jugarme algunas bromas (pero no más que a cualquier otro). De todos modos, cuando abro la puerta no veo a X, para nada, sino a mi revoltoso amigo que trabaja al otro extremo del corredor y si ha golpeado con fuerza la puerta es porque viene con mucho entusiasmo a comunicarme excelentes noticias.

Es muy común que lo que creemos que estamos oyendo sea muy diferente a lo que en realidad estamos oyendo. De semejante manera, lo que vemos no es lo que creemos ver. La Interpretación constantemente está construyendo a nuestro alrededor un mundo de innumerables verdades a medias y muchas mentiras absolutas. La función de la Atención es realzar nuestra conciencia del Contacto y la Sensación, de modo que entre éstos y la Interpretación se abra un espacio.

Nivel secundario de interpretación es maleable

Ya hemos visto, la Interpretación tiene dos aspectos. El nivel primario es el funcionamiento casi mecánico de nuestro aparato perceptivo. Quizá podamos soltar este nivel durante la meditación profunda pero en la vida diaria simplemente trabaja de un modo automático. Sin embargo, también hay un nivel secundario, más alto, que es más conceptual y más fácil de manejar para la Voluntad consciente. Por ello, la Atención en la vida cotidiana consiste en tratar de mantener a raya este nivel secundario de Interpretación, tanto como

sea posible. No lo podemos suprimir por completo pero le podemos cortar el combustible, por decirlo así, al mantenernos con firmeza dentro de los datos brutos del Contacto y la Sensación-sentimiento y discernir qué es lo que esos datos sí contienen y qué no.

La tradición budista (como se representa, por ejemplo, en el Satipatthâna Sutta), por lo general, recomienda que empecemos por cultivar la Atención al Contacto (enfocándonos, especialmente, en las sensaciones corporales). Conforme uno se va afinando más en el Contacto, se incrementa el campo para desarrollar la Atención a la Sensación.

Atención fuera y dentro de la meditación

La Atención debe desarrollarse de esta manera general sobre todas las cosas que suceden en un día y, también, de una manera más intensiva, a través de la meditación. Por ejemplo, cuando practicamos el Seguimiento de la Respiración ponemos atención a las sensaciones de la respiración. De hecho, intentamos ponerle una atención tan minuciosa que no sólo suspendemos o atenúamos el nivel secundario de Interpretación, sino también el primario. En otras palabras, uno puede salirse del proceso habitual por medio del cual etiqueta mentalmente la respiración como “respiración”. En este estado, nuestra sensación de lo que nos rodea e, incluso, de nuestro cuerpo, puede pasar a la periferia de nuestra conciencia, ya que la misma respiración se vuelve algo fascinantemente extraño. Se convierte en algo “puro”, en el sentido en que se ha desprovisto de su bagaje Interpretativo de costumbre. En lugar de aparecer como parte del mobiliario de rutina, en un mundo modelado por el apetito y el ego, la respiración puede convertirse en algo misterioso e indefinible, algo que ha escapado, incluso, del marco del tiempo y el espacio.

Mientras mayor sea nuestra experiencia de esta forma intensa, meditativa de Atención, mayor será la Atención general que podremos llevar a lo que hacemos en nuestra vida cotidiana. Así, en momentos de tensión o cuando surge alguna emoción, podemos aprender a suspender nuestros hábitos automáticos de Interpretación y regresar a lo único que “conocemos” con seguridad: los datos crudos de la experiencia como experiencia, en oposición a nuestra “elaboración” secundaria de esa experiencia como especulaciones de la Interpretación o incluso fantasías.

Volviendo a mi ejemplo, la práctica de la Atención nos permite escuchar un golpe en la puerta de la oficina sencillamente como un golpe en la puerta de la oficina y rodear a esa experiencia con una especie de apertura. Si llega a surgir la idea de que “¡me están atacando!”, reconoceremos su naturaleza de factura secundaria y la trataremos con un cuestionamiento, poniendo en alerta a nuestra Vigilancia para protegernos del surgimiento de estados torpes.

La Atención [estar atento] es el aspecto fundamental de la Atención Consciente. Esto no quiere decir que debemos concentrarnos exclusivamente en la Atención y dejar la práctica de la Conciencia y la Vigilancia para “después”. Lo cierto es que resulta vital hacer la práctica de estas tres formas de Atención Consciente lo mejor que podamos desde el inicio de la vida espiritual. Sin embargo, hasta que hayamos desarrollado una fuerte capacidad de Atención, la práctica de la Conciencia y de la Vigilancia no tendrán mucho poder ni finura.

2. SAMPRAJANYA

A veces, cuando leemos u oímos hablar sobre la Atención Consciente, tenemos la impresión de que la Atención “estar en el momento presente” o que “solo existe el momento presente” como si eso fuera todo. Sin embargo, no existimos de un modo aislado, sino en un mundo donde hay otros seres. Por lo tanto, si bien podemos “apartar” en cierto grado a la Interpretación y la Voluntad, no podemos funcionar sin ellas por completo. Mientras más pensamos exclusivamente en la Atención Consciente como estar atentos [Atención], mayor es el riesgo de que debilitemos nuestro sentido del amplio contexto de la práctica.

Muy pocas personas, incluso budistas, se dedican a meditar de tiempo completo. Es posible que meditemos hasta cierto punto cada día y que, de vez en cuando, vayamos de retiros intensivos de meditación. Sin embargo en otras ocasiones la mayoría tenemos trabajo que hacer y muchos también tienen una familia que atender.

Tomemos el ejemplo del trabajo como ejemplo. Supongamos que parte de tu labor es acomodar cajas en estantes en un almacén para futura distribución y etiquetado. ¿En verdad, servirá de algo creer que la atención consciente sólo consiste en estar atento a las sensaciones de la caja en tus manos, la sensación de su peso y la textura acanalada del cartón? No lo creo. La relación con esa caja va más allá de eso, ¡uno tiene que colocarla sobre la repisa, ponerla en el lugar determinado dentro de una función determinada. Sin duda te será útil si, en ciertos momentos, tratas de poner un poco más de Atención a las sensaciones físicas de lo que estás haciendo y tu respuesta a ella, pero si llevas esta práctica a un grado en el que sólo acabes colocando un 10% de las cajas encomendadas por tu labor encontrarás que eso te está causando más problemas que beneficios. La Atención requiere ubicarse dentro de un marco más amplio de conciencia funcional. Este marco más amplio se designa como samprajanya.

Samprajanya (o sampajanna, en pali) se forma con la raíz jna, que expresa la idea de cognición o conocimiento. Tiene relación con prajñâ (“sabiduría”) y jñâna (“conocimiento”), que son palabras con las que son familiares en la jerga Budista.

También (y esto resulta muy significativo para este tema) está relacionada con samjna “Interpretación”. Pra es un prefijo enfático que refuerza el sentido de la palabra principal y sam es un prefijo que significa “junto”. Por lo tanto, el significado de

samprajanya es próximo a “saber por completo”. La palabra “comprensión” (que viene de un término en latín, el cual quiere decir “coger” algo) suele usarse para traducir samprajanya. Sin embargo, pienso que necesitamos una palabra que no sólo sugiera la idea de “entendimiento”, sino también la idea de “no olvidar”. “Atención Consciente” podría ser adecuada pero ya la hemos elegido como el término genérico. De tal modo, traduciré samprajanya como “Conciencia de propósito”. Según el DICCIONARIO, estar “consciente” de algo es estar “informado, tener conocimiento, conciencia, ser sensato” con respecto a ese algo.

Samprajanya o Conciencia es la Atención Consciente tal como se aplica al tercer constante: la Interpretación. La Atención nos puede llevar a la sensación de estar parados fuera del tiempo pero la práctica de la Conciencia tiene que ver más con mantener una Atención Consciente dentro del tiempo o a través de él. Es el esfuerzo incesante, momento a momento, por poner a la Interpretación en línea con la realidad.

Samprajanya o Conciencia opera en una jerarquía de varios niveles

De un modo útil, podemos distinguir cinco de ellos, los cuales designaré como:

- (i) Conciencia funcional,
- (ii) Conciencia de propósito,
- (iii) Conciencia del modo,
- (iv) Conciencia de la práctica y
- (v) Conciencia de la realidad.

Debo mencionar que si bien los cuatro últimos son enteramente tradicionales (pueden encontrarse en la tradición de comentarios en el pali), el primero quisiera proponerlo como inicio.

Conciencia funcional

Lo que quiero dar a entender con Conciencia funcional es la capacidad de discernir con claridad lo que algo es y de etiquetarlo correctamente dentro de los términos convencionales. Esto incluye, por ejemplo, saber dónde estás y qué hora es. Es un nivel que se da por hecho (y, por lo mismo, se ignora) en los relatos tradicionales, pero me parece que reconocerlo de un modo explícito nos puede ayudar. He conocido a practicantes budistas muy entusiastas a los que, de alguna extraña manera, parece faltarles esta “Conciencia funcional”. Muestran cierta capacidad para tener en mente su práctica espiritual pero, con frecuencia, ¡pueden no darse cuenta en absoluto que están trastornando la meditación de los demás cuando llegan tarde al recinto!

Conciencia de propósito

El segundo nivel (y es aquí donde comienza el análisis tradicional) es la Conciencia de propósito. No sólo se refiere a la intención espiritual, sino que incluye todos los objetivos mundanos. Si eres de esas personas que, a veces, entran en la cocina o en la cochera y ya estando ahí se dan cuenta que ya se les olvidó a qué iban, entonces es probable que necesites trabajar este nivel de Conciencia. Ésta es la facultad mediante la cual somos capaces de mantener claro en la mente lo que estamos tratando de lograr, sin que algo nos saque del carril.

Conciencia del modo

El tercer nivel, Conciencia del modo (a veces, llamada “Conciencia de conveniencia”), tiene una estrecha relación con la Conciencia de propósito. No sólo debemos tener en mente lo que queremos conseguir, también necesitamos la capacidad para juzgar si estamos utilizando los medios más adecuados para ese fin.

Conciencia de la práctica

Luego, en cuarto lugar está la Conciencia de la práctica. Esto supone que tenemos un compromiso espiritual y que, para satisfacer ese compromiso, hemos elegido vivir y comportarnos de cierta manera y llevar a cabo determinadas cosas, lo cual incluye algunas prácticas espirituales formales, como la meditación. Dicho de otro modo, hemos decidido cultivar ciertos estados mentales. Seguramente, esos estados mentales serán el contenido de nuestra meditación pero, en otros momentos, también queremos que ellos ocupen nuestra conciencia tanto como sea posible. Lo más natural es que el contenido específico de este esfuerzo irá cambiando con el tiempo. Por ejemplo, en algún momento quizá te encuentres concentrándote en reducir la avidez mientras que, en otra ocasión, estarás más interesado en desarrollar amor y bondad.

Conciencia de la realidad.

Sin embargo, en cualquier instante, siempre hay algo que constituye la punta de lanza de tu intento por desarrollarte; algo con lo que procuras mantenerte en contacto dentro de cada situación. Tradicionalmente, a este aspecto de la Conciencia se le llama “comprensión del tema de la meditación”. Así que, por ejemplo, si en la actualidad tu principal práctica de meditación es el Seguimiento de la Respiración, tu “Conciencia de la práctica” consistirá en el intento de recordar traer Atención a tu respiración en intervalos frecuentes a lo largo del día. Mas la Conciencia de la práctica aun va un poco más profundo que eso. Debería incluir el sentido de que no estás practicando la atención a la respiración nomás porque sí, sino para lograr una meta espiritual, quizá para desarrollar tu concentración (samatha) y liberarte de los obstáculos engañosos. Para que la vida espiritual sea efectiva, siempre debería haber un objetivo espiritual en particular que estamos persiguiendo.

“perspectivas de la realidad”

El objetivo espiritual tiene que derivarse de algún aspecto de tu Conciencia de la Realidad (asamoha samprajanya: literalmente, Conciencia de lo no ilusorio). Éste es el quinto y más alto nivel de la Conciencia. Por supuesto que en el punto en que se Entra a la Corriente la Conciencia de la realidad comienza a ser directa, intuitiva y sin conceptos pero, mientras no llegue ese momento, habrá que expresarla por medio de algún tipo de sistema de representación, lo que podríamos llamar una “perspectiva de la realidad”.

Dicho de un modo muy general, una perspectiva de la realidad consiste en una serie de ideas o, bien, de símbolos o una combinación de ambos. Son cosas necesarias para “mediar” entre nuestra existencia actual y nuestro ideal. Las sâdhanas budistas (visualizar deidades y recitar mantras) son un ejemplo de ese tipo de simbolismo de una “perspectiva de la realidad”. En cambio, los sistemas del Abhidharma sobre los cuales se basa este artículo son ejemplos complejos y sofisticados del tipo conceptual.

Cualquiera que sea la serie de conceptos o símbolos que utilices, la Conciencia de la realidad necesita estar presente en tu vida de alguna manera, para dar dirección a tu Conciencia de la práctica y sostenerla. Cuando eso sucede, tu Conciencia de la práctica puede inspirar y clarificar tu Conciencia de propósito y del modo, las cuales, a su vez, pueden impregnar y reforzar tu Conciencia funcional. De tal forma, la Conciencia transforma gradualmente todo el rango de tu Interpretación y, así, ésta llega a estar cada vez más imbuida de tu comprensión de la manera en que las cosas son en realidad.

Por lo tanto, necesitamos ser lo más claros posibles acerca de lo que es nuestra “perspectiva de la realidad”. Claro que esto no significa reducirla limpiamente a una simple fórmula ni tratar de asentarla con todo detalle y legítima precisión.

Nuestra perspectiva de la realidad no debería ser fija, sino más bien estar evolucionando y profundizando todo el tiempo. Para ello requiere fluidez y flexibilidad, pero esas cualidades de ninguna manera significan vaguedad e incoherencia. Considero que es muy importante tener como marco de referencia una “perspectiva de la realidad” relativamente bien trabajada para modelar e informar nuestra práctica. En esencia, esa perspectiva nos dará acceso directo a la realidad misma.

El cultivo de la consciencia

Podrían decirse muchas cosas ante la pregunta sobre cómo cultivar la Conciencia. Tantas que no sería práctico intentar manejar aquí un tema tan vasto como ése. Tendré que limitarme a indicar algunas cosas con brevedad.

I. Estudio del Dharma

Es evidente que resulta vital el estudio y la reflexión sobre el Dharma para desarrollar una “perspectiva de la realidad”. El esfuerzo por definir (y revisar periódicamente) nuestros objetivos espirituales es esencial para la Conciencia de la práctica (y está claro que la reflexión solitaria y el debate con los amigos espirituales, por lo general, serán partes vitales de ese esfuerzo).

II. “¿Activadores de atención consciente...?”

Hay, además, muchos métodos (por ejemplo, el uso de los “activadores de la atención consciente”) que nos pueden ayudar a llevar nuestro sentido de los fines espirituales a todas las actividades de rutina.

3. APRAMADA

Finalmente, llegamos a apramada (o en pali, appamada), el tercero de los tres aspectos de la Atención Consciente. Es posible que reconozcan esta palabra si han escuchado alguna vez citar en pali las últimas palabras del Buda: appamâdena sampâdetha (“con atención vigilante, esfuércense”). Quizá ése sea un ejemplo de dicha palabra utilizada en un sentido “genérico” pero, al igual que los otros dos términos, también apramada tiene un significado muy específico.

Se forma de una palabra raíz (mada) que se refiere a ebriedad, intoxicación o, incluso, locura (podemos encontrar esa palabra en el último de los cinco preceptos: surameraya majja pamadatana). Por lo tanto, el significado literal de apramada es algo así como “no intoxicar” o “no ser negligente”. En definitiva, sugiere un estado de “alerta” y “cuidado” contra los estados mentales que son peligrosos espiritualmente. Por lo tanto, traduciré apramada como “Vigilancia”.

La Vigilancia es la facultad que está despierta ante la calidad moral de nuestras voliciones, una firme receptividad a los mensajes que entrega la conciencia, Esto quiere decir estar “en guardia” contra el surgimiento de las kleshas, las “contaminaciones” o “aflicciones”, emociones nocivas que producen karma negativo. Por ello, en lo que se refiere a los Constantes, la Vigilancia tiene que ver con la Voluntad.

De un modo abstracto, “sabemos” que las emociones negativas, como la avidez, la rabia o el resentimiento son los enemigos de nuestras metas espirituales. El problema es que, con frecuencia, nos toman desprevenidos y, una vez que surgen, son muy difíciles de vencer, al menos por un rato. Sería mucho mejor prevenir que remediar pero, desafortunadamente, lo más común es que no las veamos llegar, debido a que no estamos practicando la Vigilancia.

Entonces, ¿cómo desarrollamos la Vigilancia? La práctica principal aquí es la confesión. Podría decirse mucho sobre este tema, sin embargo, como ya he dicho antes, no necesitamos entrar en esa materia ahora.

Además de practicar la confesión, también se puede reforzar la Vigilancia al cultivar el hábito de plantearse uno mismo preguntas morales, por ejemplo, cuando me pregunto “¿Cuál es la calidad moral del estado mental que ahora está surgiendo dentro de mí?”.

Conclusión

Así pues, éstas son las tres formas de la Atención Consciente: Atención, Conciencia y Vigilancia.

La Atención es el esfuerzo por discernir, con claridad y seguridad, el contenido real del Contacto y la Sensación, suspendiendo los patrones habituales de la interpretación que los limitan e, incluso, los distorsionan. Por lo tanto, la Atención quiere decir “estar en el momento presente”, con calma pero vívidamente. Es una disciplina que restaura la frescura de nuestra experiencia de las cosas cotidianas y que reviste de novedad nuestra existencia.

La Conciencia es la dimensión cognitiva de la Atención Consciente. Nos trae de vuelta, desde los momentos intemporales de la Atención y nos pone de nuevo en el flujo del tiempo pero, esta vez, ya equipados con una comprensión más clara.

Mientras que la Atención intenta quitar la Interpretación o, al menos, mantenerla apartada, la Conciencia es el esfuerzo constante por educar y reconstruir la Interpretación a la luz de nuestra comprensión más verdadera de las cosas. Practicar la Conciencia es mantenerse en contacto con esa comprensión, de modo que ésta informe nuestros actos en cada momento del día. Al purificar la Interpretación, la función esencial de la Conciencia es destruir la ignorancia y reemplazarla con la sabiduría.

La Vigilancia opera dentro del marco referencial de la comprensión que ha creado la Conciencia. La Vigilancia es como un protector que monta guardia sobre la Voluntad (es decir, el lado emocional-volitivo de la mente). Su finalidad esencial es, de tal modo, eliminar la avaricia y el odio y reemplazarlos con la compasión.

El valor que tiene este modelo que he delineado, el modelo de tres etapas de la Atención Consciente que comprende la Atención, la Conciencia y la Vigilancia, es que relaciona las diversas dimensiones de la atención consciente para que entendamos mejor el funcionamiento de la mente en su totalidad y, como resultado, el modelo también nos deja claro que no basta con cultivar una sola de esas dimensiones. Necesitamos hacer el esfuerzo de desarrollar las tres. * Véase el libro de Subhuti sobre remordimiento y confesión en la comunidad espiritual / ¿cómo se reúne un capítulo?