

Atención plena a las sensaciones

Introducción a Vedanā

Vamos a seguir explorando los distintos niveles y fundamentos de la atención plena, tratando de dirigir la atención más profundamente al cuerpo. Esta semana conoceremos Vedanā, que es una palabra que puede traducirse como “sensación”. Vedanā es la experiencia directa que ocurre cuando algo entra en contacto con nuestros sentidos; a través de este contacto se produce una respuesta natural que puede ser agradable, no agradable o neutral. No es una emoción, como tristeza, enfado o alegría, sino una sensación automática y natural, que no puede controlarse y que se produce rápidamente al contactar con cualquier cosa.

Es muy importante aprender a reconocer Vedanā, porque es desde aquí donde construimos nuestra experiencia y nuestro mundo. Debido a que estamos distanciados de lo que realmente sentimos en el cuerpo y nuestros sentidos, es posible que no notemos el gran efecto que estos procesos tienen en nuestras emociones y pensamientos.

Vedanā poco agradable

Las sensaciones en el cuerpo pueden ser poco agradables, y esto es completamente natural. Dolor, cansancio, hambre, incomodidad, un mal olor o un mal sabor: hay muchos estímulos que pueden no ser de nuestro agrado, pues Vedanā se experimenta en el cuerpo a través de los sentidos.

La mente, en el budismo, es también considerada como un sentido que tiene contacto con ciertos objetos, y así como hay olores que nos desagradan, los pensamientos también pueden ser gratos o no. A menudo la interpretación de la experiencia es mucho más dolorosa que la experiencia desagradable en sí misma, y esto aplica para cualquier sensación desagradable, incluso para el dolor: El miedo al dolor hace que se vuelva mucho peor, la historia que nos contamos, esa interpretación suele ser mucho más dolorosa.

¿Qué puede ayudarme?, reconocer Vedanā: ¿en dónde se siente el efecto de estos pensamientos en el cuerpo?, ¿cuáles son mis sensaciones físicas?, ¿en dónde



experimento tensión?, ¿puedo relajar y suavizar las sensaciones corporales de incomodidad y tensión?

Vedanā agradable

También es importante poder reconocer el lado agradable y placentero de Vedanā. Una de las practicas fundamentales del cultivo de la consciencia plena es aprender a notar cuando algo es placentero; saber cómo experimentar bienestar y placer es una practica espiritual, y parte de ser un ser humano pleno implica tener contento; necesitamos saber cómo experimentar placer.

Debemos aprender a refinar la atención en Vedanā para poder encontrar las cosas que son verdaderamente placenteras: la actividad física, el contacto con el arte, la naturaleza, las relaciones significativas con otros, la meditación abrirán nuestra perspectiva hacia el disfrute real de la vida: nos permitirán saborear cada momento por lo que es, deleitarnos en los colores que nos rodean, apreciar cada mordida de un delicioso alimento, respirar y conectar con la belleza del aire... estar verdaderamente vivos...

Prácticas de la semana

1. Inicia con una práctica diaria de meditación: puedes utilizar nuestras meditaciones guiadas para hacerlo.
2. Toma un tiempo diariamente para llevar a la práctica el espacio para respirar, especialmente en momentos de cansancio o estrés.
3. Continúa con tu caminata consciente.