

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. Por ejemplo, cuando tomamos el primer trago de un buen café, quizá la sensación sea agradable, mientras que cuando nos golpeamos un pie por caminar de manera distraída, la sensación es a menudo desagradable. 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.

Unos zapatos incómodos: Quizá tienes un par de zapatos muy bonitos que te gusta usar tan seguido como sea posible, y tal vez te quedan ligeramente apretados o flojos, pero no notas esa ligera incomodidad porque no estás acostumbrado a notar tus sensaciones físicas cuando no son muy intensas. Vas caminando, tratando de realizar todos los pendientes de tu agenda y los pies resienten más y más el calzado inadecuado, lo cual te genera un estado sutil de mal humor que condiciona el resto de tu día: el mal humor genera más distracción, que te hace olvidar algunas cosas, lo cual deriva en más malestar. En medio de este ciclo, una persona te pide algo en la oficina y reaccionas con poca amabilidad, creando enemistad con tu colega.

Puede suceder algo similar cuando estamos hambrientos, adoloridos o cansados. Estas sensaciones poco agradables colorean nuestra experiencia y producen cierto humor que, al no ser identificado, provoca después emociones de enfado, ansiedad o estrés. Por lo tanto, es mucho más fácil reaccionar automáticamente con poca paciencia o amabilidad ante las personas o las situaciones desafiantes, o entrar en



prapancca, cuando estamos en un estado constante de Vedanā desagradable. La utilidad de aprender a conocer las sensaciones de nuestro cuerpo radica, entre otras cosas, en que nos permite tener más perspectiva y objetividad en la experiencia real, y responder creativamente ante ella. Tal vez no estamos realmente desesperanzados, ¡quizá solo necesitamos desayunar!.

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. La vista tiene como objeto los colores, la luz y las imágenes; el oído contacta con los sonidos; el gusto con los sabores; el olfato con los aromas; el tacto con los objetos que podemos tocar. La mente, tiene contacto con las ideas, los pensamientos, los recuerdos o las fantasías.

Y así como hay olores que nos desagradan, los pensamientos también pueden ser gratos o no. Cuando pensamos, por ejemplo, un domingo por la noche: “Tengo que trabajar mañana” y no disfrutamos mucho de nuestro empleo, surge una incomodidad: ese pensamiento de “no quiero ir, no quiero estar en la oficina”, que comienza a proliferar en la mente detonando un estado de malestar o incluso de ansiedad. Lo importante es aprender a reconocer que tan solo son pensamientos, y que aquello que pensamos, muy a menudo, no refleja la realidad.

Cuando tenemos un punto de vista es muy fácil encontrar evidencia que lo fortalece a través de nuestra interpretación: los gestos de alguien, los comentarios, las expresiones corporales de los otros... podemos estar plenamente convencidos de que lo que pensamos es totalmente cierto y encontrar pistas que validen nuestra visión del mundo sin darnos cuenta de que no son necesariamente ciertos.

Quizá creamos que nadie en la oficina nos aprecia, y tenemos muchas ideas que sustentan esta visión: nuestros colegas no hablan con nosotros, nuestro jefe no reconoce lo que hacemos... cuanto más le damos vueltas en la cabeza a esta idea, más intensa se vuelve. Después tratamos de relajarnos y la mente nos dice “¿cómo voy a relajarme si todos me odian?”. Sin embargo, es muy posible que simplemente



todos en nuestro empleo estén saturados y ocupados, y que su falta de atención no sea personal hacia nosotros.

Cuando nos damos cuenta de que ya estamos en medio de este tren de pensamientos (es decir, en prapancca), descubriremos que constituyen una forma de Vedanā desagradable, que la experiencia no es placentera. Es en este punto en el cual podemos responder con más creatividad, reconociendo que tan solo es un pensamiento, y que nuestra interpretación de la situación tiende a ser mucho peor que la situación misma: es peor pensar en que tenemos que ir a la oficina, que de hecho, el acto de levantarnos e ir a trabajar.

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.

Nuestra evolución como seres humanos, a lo largo de miles de años, nos brindó numerosas herramientas biológicas que nos permiten sobrevivir, estar enfocados y resolver problemas; es decir, mecanismos para estar alerta ante los peligros. Estos mecanismos suelen activarse cuando surgen sensaciones (Vedanā) desagradables. El sabor amargo de las plantas nos ayudó a identificar lo que no podemos comer, los sonidos súbitos nos alertaban para huir en caso de que apareciera un depredador, etc...

Debido a nuestra biología misma, no estamos acostumbrados a poner tanta atención a lo placentero como a lo desagradable. Es necesario entonces entrenarnos y cultivar la capacidad de notar lo grato en la cotidianidad; de lo contrario, la vida puede volverse gris, pues no hay suficiente experiencia de placer y bienestar.



La mayoría de nosotros vivimos vidas muy ajetreadas. Tenemos que trabajar durante varias horas al día para pagar nuestras necesidades más básicas. Y a veces no sabemos como divertirnos, como disfrutar de la vida. 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.

A veces, sin embargo, tendemos a confundir la distracción con el placer. Al estar tan cansados física y mentalmente, podemos entrar en un ciclo en el que necesitamos distraernos (quizá salir de fiesta, ver la televisión o perdernos en la internet) para después pasar directo al trabajo o a resolver nuestros problemas diarios, y pensamos que estas actividades son agradables, sin darnos cuenta de que solamente nos producen más agotamiento y nos impiden de disfrutar realmente de los placeres sutiles de la vida.

El budismo nos enseña que no todo lo que reconocemos como placentero es bueno para nosotros mismos, ni todo lo difícil es malo. Es común que queramos más y más de lo que creemos que nos agrada, y que tendamos a alejarnos de lo que no. Por ejemplo, el cigarrillo o el alcohol pueden sentirse muy agradables, pero cuando de verdad investigamos las sensaciones físicas, nos daremos cuenta de que en realidad fumar o beber no es placentero, y que están disfrazando una necesidad mucho mas natural y elemental, como puede ser la relajación, la serenidad, el equilibrio o el cariño.

Lo que podemos hacer para romper con estos patrones es 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.