

Atención plena a la mente

Introducción a Citta

La palabra tradicional para hablar de la mente es Citta, que puede ser traducida como “mente-corazón”; no hace referencia únicamente a las capacidades de nuestro cerebro de pensar, razonar, interpretar o imaginar; Citta incluye la intuición, las acciones y toda la experiencia emocional, pues pensamiento, emoción y acción están íntimamente relacionados. Lo que pensamos nos produce un sentimiento, y los sentimientos derivan en pensamientos que a menudo se traducen en actos.

La mente crea el mundo

Gran parte de la practica budista y del cultivo de atención plena se centra en la mente. Todo lo que experimentamos, se experimenta a través de la mente; son nuestros estados mentales los que hacen de la vida algo interesante, aburrido, disfrutable, con significado o fútil. Por ello, el cultivar a la mente es la clave de la felicidad.

Cuando estamos en contacto con un estímulo, interpretamos o distorsionamos nuestra experiencia del mundo que nos rodea, y es importante recordar que no vemos las cosas como son realmente; de manera inconsciente, las ajustamos dentro de nuestros propios conceptos e ideas, creencias, expectativas y prejuicios, y tendemos a asumir que, de hecho, la realidad es exactamente como pensamos que es. Un ejemplo de este fenómeno puede ser la cualquier tipo de ideología o sistema de creencia, incluso en un nivel muy fundamental; una tendencia política, una postura vinculada con el activismo o una religión determinarán nuestra relación con el mundo.

El budismo plantea que la mente es un sentido más, aunado a los sentidos del oído, la vista, el olfato, el tacto y el gusto; por ello, la mente puede experimentar Vedanā. Así, del mismo modo en el que una deliciosa rebanada de pastel o nuestra melodía preferida nos producen respuestas de agrado, y un mal olor o un clima muy frío pueden causarnos desagrado, también los pensamientos, ideas o recuerdos tienen un efecto en nuestra experiencia; es decir, que la mente experimenta Vedanā. La mente puede fácilmente intoxicarse con nuestros pensamientos y desear más de ellos del mismo modo que deseamos más pastel o más sexo. Este Vedanā agradable que sentimos cuando creemos tener la razón, nos brinda una falsa experiencia de comodidad e incluso de superioridad con respecto a los demás.



Sin embargo, creer ciegamente en nuestro punto de vista puede ser la raíz de mucho de nuestro sufrimiento, tanto a un nivel individual como colectivo. La idea de que nosotros mismos no somos suficientemente buenos como seres humanos puede condicionar la manera en la que nos relacionamos con todos los demás a partir de compararnos y desvalorarnos una y otra vez, y esto puede verse en sociedades enteras, que creen que tienen la razón y que los demás están equivocados, llegando al punto de quitar la vida de todos los que no comparten cierta visión del mundo.

Trabajando con nuestra mente, conociendo nuestra mente

¿Cómo trabajar con la mente?

1. Nota los pensamientos y las emociones, y descubre cómo es que estos pensamientos y emociones se experimentan en el cuerpo. En otras palabras, regresa tu atención a Vedanā. Mantente en esta experiencia directa en lugar de aproximarte a los pensamientos e interpretaciones de dicha experiencia.
2. Al llevar la atención a Vedanā una y otra vez, al fortalecer las dos primeras etapas de la práctica de cultivo de atención plena, tendrás más perspectiva acerca de lo que ocurre en la mente.
3. Entonces, puedes comenzar a notar tus propias narrativas. La atención plena en Citta consiste en notar las narrativas que nos contamos a nosotros mismos. Después, regresa nuevamente a Vedanā. Esto te permitirá comenzar a descubrir tu propia visión acerca del mundo.

Prácticas de la semana

Te recomendamos las siguientes prácticas semanales:

1. Mantener la caminata consciente.
2. Mantener un espacio diario de meditación.
3. Toma un tiempo diariamente para llevar a la práctica el espacio para respirar, especialmente en momentos de cansancio o estrés.
4. Trata de comenzar a notar más tus pensamientos e ideas, identificando las narrativas mentales.