

Atención plena a la mente

Introducción a Citta

El objetivo de la atención plena es ampliar nuestra capacidad de reconocer la totalidad de nuestra experiencia, que se conforma por las sensaciones en el cuerpo, nuestras respuestas naturales a dichas sensaciones, las emociones y los pensamientos, recuerdos, ideas, fantasías, etc...Sin embargo, el budismo nos recuerda que estos distintos aspectos, aunque podemos separarlos para observarlos a detalle, no están ocurriendo separados o aislados los unos de los otros; todo es parte integral de una misma experiencia. El cuerpo percibe los estímulos por medio de los sentidos, que rápidamente se traducen a una respuesta de agrado, desagrado o neutralidad (Vedanā). Esto tendrá una influencia entonces en la mente.

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.

Como exploramos previamente, la mente puede moverse en dos corrientes: Una que nos lleva rápida y habitualmente hacia la distracción, el rechazo o el egoísmo, y que el budismo llama “samsara”, y otra corriente que nos mueve hacia lo valioso, lo significativo, el amor, la compasión, la belleza y la atención, el Nirvana.

Todos nosotros tendemos hacia una corriente o hacia la otra, y es lo más natural. Nuestra mente está habituada, (desde que nacemos y comenzamos a darle forma a nuestro mundo influenciados por nuestro contexto histórico, social, político y económico, así como por nuestra familia, e incluso nuestro lenguaje), a responder de cierta manera ante determinados estímulos, generando hábitos muy profundos que nos hacen comportarnos del mismo modo una y otra vez, a menudo, inconscientemente. Nuestro reto con la práctica de atención plena es mover a todo nuestro ser de samsara al nirvana; dirigir nuestra energía poco a poco hacia aquello que es mejor para nosotros mismos y para los demás, aquello que nos permite vivir con más plenitud, paz y contento.

La mente crea el mundo

Las condiciones externas en realidad tienen un efecto muy limitado en nuestra felicidad. Pensamos que nuestra casa, nuestro aspecto físico o nuestro dinero tienen la capacidad de permitirnos vivir con más contento, pero en realidad es nuestra actitud hacia estas cosas la que determina qué tanta felicidad experimentamos.

Es por esto que gran parte de la práctica 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.

Las ideologías nos brindan una sensación de pertenencia, y esta se vuelve una sensación de seguridad. Creemos que si tenemos la razón tenemos el control; el problema es que asociamos este proceso con la felicidad, aunque a menudo no se corresponden, pues estas creencias férreas ocultan necesidades mucho más profundas de nuestro interior: la necesidad de afecto, de pertenencia, de aceptación e incluso de propósito.

Nuestras ideas, a menudo muy profundas, sobre cómo es el mundo, cómo son las personas y cómo deberían de ser de acuerdo a nuestros estándares y valores se enraízan en el interior de nuestra psique y reafirman nuestra identidad y personalidad. Por eso, cada vez que algo o alguien reconoce estos puntos de vista, se produce una sensación agradable.

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

El budismo nos dice que la base que necesitamos para comenzar a vivir una vida de mayor plenitud, serenidad y felicidad es el conocimiento de nuestra propia experiencia mental: nuestros propios hábitos, tendencias, creencias, preferencias e ideas sobre nosotros mismos y sobre el mundo que nos rodea.

Como hemos visto ya, muy a menudo desconocemos nuestras ideas a un nivel profundo; no tenemos claridad en qué es lo que pensamos y desde dónde vienen estos pensamientos, así que es muy difícil transformarlos. Sin embargo, el cultivo de atención plena nos brinda las herramientas necesarias para comenzar con un profundo proceso de autoconocimiento en donde aprendemos a mirarnos realmente e identificar lo que pensamos, creemos, interpretamos y sentimos.

Es necesario reconocer que no podremos tener mucho éxito en este proceso a menos que hayamos cultivado suficiente atención en las primeras etapas de la práctica: la consciencia en el cuerpo y sus movimientos y la consciencia de Vedanā, las sensaciones. También necesitaremos implementar una práctica regular de cultivo de atención dentro de la meditación y en la vida cotidiana para que tengamos las condiciones necesarias para adentrarnos en estos aspectos tan sutiles de nuestra experiencia: requeriremos de una vida un poco más tranquila y sencilla, sin demasiada estimulación, con orden en nuestro hogar y espacio laboral y manteniendo este sentido de logro que exploramos en la primera sesión.

¿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.

La manera en la que funcionamos es a través de la interpretación; por ello, confundimos nuestros pensamientos por hechos. No nos limitamos a experimentar el mundo, sino que a partir de la experiencia generalizamos y emitimos juicios que, no solamente son falsos sino que desencadenan emociones difíciles. Así que el primer paso es reconocer que con lo que estamos lidiando son historias, narrativas creadas por nuestra mente, y no la realidad. Es en este punto en el cual podemos comenzar a liberarnos de nuestra propia prisión mental.

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.