

Atención plena a la enseñanza

Introducción al concepto de Dhammas

La palabra Dhamma tiene muchas acepciones. Puede traducirse como “verdad”, o como “realidad”; también significa “camino” y “sendero”; sin embargo, su traducción más común es la de “enseñanza”. Así que cuando hablamos de cultivar atención a los Dharmas, nos referimos (en este contexto) a las enseñanzas y herramientas que las técnicas de atención plena nos brindan.

Reconociendo nuestra experiencia

La experiencia está compuesta entonces por nuestro cuerpo y sus sensaciones, nuestras respuestas de agrado, desagrado o neutralidad ante los estímulos que percibimos, y que nos generan ideas, puntos de vista, recuerdos y emociones. Estos elementos son experimentados al mismo tiempo. El problema es que, a menudo, somos muy poco conscientes de lo que está ocurriendo, y nos dejamos llevar por las emociones intensas y las historias y narrativas que generamos a partir de dichas emociones (o viceversa, podemos sentir intensamente después de pensar en algo).

Cuando las emociones y los pensamientos nos arrastran, sentimos como si perdiéramos el control sobre nosotros mismos, y a menudo reaccionamos de maneras poco amables o incluso violentas, que nos traen problemas cotidianamente. El objetivo de la práctica de cultivo de atención plena es comenzar a identificar estos procesos, estas experiencias cotidianas, y emplear herramientas y enseñanzas que nos ayuden a vivir una vida más tranquila y feliz.

Trayendo la enseñanza a la experiencia

Cuando practicamos la atención plena en Citta, nos volvemos más conscientes de nuestra mente. Notamos si las cosas que nos decimos a nosotros mismos son útiles o inútiles, productivas o contraproducentes. Comenzamos a notar cómo se siente nuestra mente (vedanā), ya sea el dolor del resentimiento o el placer de la satisfacción. La atención plena a los dhammas significa entrenarnos para notar que cuando actuamos con estados mentales y emocionales positivos, nos sentimos más felices, más creativos, tolerantes y expansivos; mientras que cuando actuamos a partir de

estados y emociones negativos, podemos sentirnos destructivos, reactivos, constreñidos y resentidos. Así que necesitamos simplemente tener la capacidad de detenernos antes de reaccionar habitualmente, y actuar en función de aquello que reconocemos que nos traerá un mayor bienestar. Esto tiene el poder de cambiar nuestra experiencia del mundo.

Las emociones positivas tienden a hacernos sentir más conectados con otras personas. Las emociones negativas conducen al aislamiento. En los estados mentales positivos, nos abrimos a nuevas ideas y experiencias, mientras que en los estados mentales negativos tendemos a ceñirnos a lo que creemos saber. Si queremos experimentar una auténtica felicidad, necesitamos descubrir formas de pasar de los estados mentales negativos a los positivos. La atención plena se relaciona con tener la capacidad de traer a la mente qué es lo que necesitamos cultivar con el estado mental en el que nos encontremos. Si estamos en un estado mental positivo, ¿cómo permitimos que este estado mental positivo continúe?.

Práctica de la semana: evitando reaccionar

Este es el siguiente nivel desde el espacio para respirar. Es más desafiante. Es bueno usarlo cuando nos sentimos aversivos, ansiosos o críticos.

1. Observa que tienes una reacción. Observa el estallido de citta, es decir, historias indignadas, fantasías de culpa, etc.
2. Evita reaccionar y actuar habitualmente (lo que suele ser contraproducente). Toma la decisión consciente de no actuar. No te sientas culpable por sentir ira, envidia, resentimiento, etc. Simplemente no actúes en consecuencia.
3. Quédate con la reacción, nota las sensaciones en el cuerpo, no huyas de la experiencia. Esto no significa pensar o cavilar sobre ello. Simplemente observa las historias que te cuentas a ti mismo y vuelve a vedanā.
4. Trata después de observar con mente clara y objetiva lo que realmente está sucediendo. Por ejemplo, nota que te sientes amenazado, no tomado en cuenta, enfadado, triste, alegre, etc., y que esa es tu opinión, no es la realidad. Trata de sentir y saber esto sin verbalizar demasiado.

Trata de notar de qué manera, realmente, la mente y sus interpretaciones crean tu realidad.