



Mente en Armonía

Sesión 1: La mente y la observación mental

Panorámica general del curso

El propósito de este curso es comprender las bases de cómo funciona la mente desde la perspectiva budista. El budismo no está interesado en una simple comprensión conceptual. Lo que procura es ofrecer una descripción que sirva como herramienta práctica para transformar la mente, de manera que esta se vuelva cada vez más ética y que alcance una realización más y más plena.

Puedes aproximarte a este curso de dos formas: para aprender un poco de la perspectiva budista acerca de la mente, y para utilizar esta comprensión para transformar la mente.

El budismo nos enseña que la mente puede transformarse al notar su propio funcionamiento: detectando el surgimiento de impulsos, emociones y pensamientos antes de que se afiancen, comprendiendo qué condiciones contribuyen a que surjan estos impulsos y aprendiendo a redirigir la energía de una manera más positiva y útil.

Las bases

El budismo desarrolló hace mucho tiempo un sistema estructurado que nos permite conocer y comprender a la mente, que se llama *Abhidharma*. Parece haber sido compilado por algunos de los principales discípulos en el periodo posterior al fallecimiento del Buda. Su objetivo era reunir y sistematizar las diversas enseñanzas del Buda acerca de la mente. En los discursos originales ya había algunas listas de eventos mentales. Los discípulos desarrollaron y refinaron esas listas, ofreciendo una interpretación clara, estructurada y precisa del funcionamiento mental.

El Abhidharma ofrece una lista de “eventos mentales”, es decir, cualquier tipo de actividad, pensamiento o emoción que se presenta en nuestra experiencia, (*chaittadharms*) que se dice constituyen todas las posibilidades de la actividad mental.

A lo largo de este curso exploraremos estos postulados que el Abhidharma nos ofrece, con el objetivo de comprender un poco mejor cómo funcionamos internamente, qué



nos motiva, qué nos impulsa y cómo podemos transformarnos. Aprenderemos a observar nuestros pensamientos cotidianos y, sobre todo, nuestros hábitos mentales: ¿a dónde suelen ir nuestras ideas y emociones?, para encontrar más claridad en cómo transformar nuestra vida.

La naturaleza de la mente

No existe una respuesta que sea del todo satisfactoria. Los objetos pueden definirse pero la mente, lejos de ser un objeto, es el “sujeto” que percibe objetos. La mente no es una silla, o una mesa. Tampoco es una emoción, o algo que podamos “sentir”. El budismo nos dice que la mente tiene tres características esenciales, y esto nos ayuda a comprenderla.

1. Es transparente: Podríamos compararla con una ventana clara. Se puede mirar a través de la ventana pero no podemos verla. En algunos textos budistas encontramos metáforas de la transparencia de la mente. Dicen que es como el espacio. No podemos verla, oír-la, oler-la, tocar-la ni saborearla. Tampoco podemos medirla. Cuando la mente intenta comprender la mente es como el ojo que trata de verse a sí mismo moviéndose dentro de su cavidad.
2. Es “cognición”: La palabra “cognición” viene de “conocer”. Se relaciona con la capacidad de reconocer e interpretar la mundo. Observar un objeto, interpretarlo y catalogarlo como “silla”; no solo incluye el pensar en algo sino también involucra a los sentimientos y las emociones, que se experimentan y se interpretan. Para el budismo, la palabra que alude a la mente (*Citta*) se traduce como *mente-corazón*.
3. Es momentánea: es un flujo de “momentos mentales” y se dice que cada uno de estos dura un lapso infinitesimalmente pequeño, “una diminuta fracción de un parpadeo”. A una rapidez que no somos capaces de notar, experimentamos recuerdos, ideas, emociones y pensamientos y fluyen como el flujo de un río.

La centralidad de la mente y los dos tipos de pensamientos

*“Somos lo que pensamos.
 Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.
 Con nuestros pensamientos construimos el mundo.
 Habla o actúa con mente impura y los problemas
 te seguirán como sigue la carreta al buey ensimismado.”*



*Somos lo que pensamos.
Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.
Con nuestros pensamientos construimos el mundo.
Habla o actúa con una mente pura
y la felicidad te seguirá como tu misma sombra, inseparable.” (Dhammapada)*

Estas palabras van directas al corazón del Dharma, la enseñanza del Buda. Si las examinamos con atención encontramos tres conceptos fundamentales, tres “grandes ideas” que pueden transformar nuestra vida.

La primera idea: la mente es la base de toda experiencia. La fuerza principal que gobierna lo que nos ocurre en el presente son los pensamientos y deseos a los que en el pasado les hemos permitido que influyan sobre nosotros, y nuestro futuro dependerá del tipo de pensamientos que mantenemos ahora.

La segunda idea: hay dos tipos de estados mentales: puros e impuros. La predominancia de los elementos puros o impuros en nuestros estados mentales es la que determina el tipo de experiencia que tenemos.

La tercera idea: la felicidad es producto de una mente pura y el sufrimiento es producto de una mente impura. Por lo tanto, la clave para la felicidad radica en la purificación de la mente.

De modo que la mente produce su propia felicidad o sufrimiento, de acuerdo con la pureza o impureza de sus estados. Esta es la esencia de las tres grandes ideas. Si queremos ser felices (¿quién no?) y si las tres ideas nos parecen convincentes concluiremos que nuestra principal tarea en esta vida será purificar la mente. ¿Cómo purificamos la mente?, por medio de la observación el conocimiento de ella.

Dos tipos de pensamiento.

“Un día, cuando todavía era un joven en busca de la iluminación, se me ocurrió: “¿Qué tal si dividiera mis pensamientos en dos clases?” y, entonces, por una parte puse los pensamientos que estaban imbuidos de deseo sensual, malicia y crueldad, y por otra parte coloqué los que estaban imbuidos de renuncia y los que no manifestaban ni malicia ni crueldad.”

El Buda distingue estas dos categorías como “hábil” y “torpe” (y ellas corresponden, por cierto, a lo que el Dhammapada quiere decir con “puro” e “impuro”). Los pensamientos torpes son los que entrañan deseo, mala voluntad y crueldad. En cambio, los pensamientos hábiles se caracterizan por ser los estados opuestos: renuncia, ausencia de malicia y ausencia de crueldad.

Es importante aclarar a qué se refiere esta distinción, pues al estar, la mayoría de nosotros, acostumbrados directa o indirectamente a las nociones monoteístas y completamente opuestas del “bien y el mal”, podemos sentir que la idea de “puro e impuro” o de “hábil y torpe” tienen que ver con lo que SOMOS, y dar lugar a emociones como la culpa o el rechazo.

Esta clasificación, sin embargo, tiene un sentido pragmático y no metafísico. No habla de lo que soy inherentemente, sino de las consecuencias benéficas o no que lo que hago trae para mí mismo y para el mundo que me rodea. Mi falta de comprensión de que mis acciones mentales y físicas tienen consecuencias en cada momento, es lo que da como resultado una forma torpe e ignorante de vivir, pero eso no me convierte en una “mala persona”, simplemente en un ser humano, con mucho que aprender.

El deseo: no debemos alarmarnos con la idea de que el deseo esté clasificado entre los pensamientos “torpes”. Deseo comprende la necesidad de experiencias agradables por medio de los sentidos. Sin embargo, eso no significa que haya algo inherentemente “erróneo” en el placer, ¡después de todo, el placer es agradable!. Luchar contra ese hecho básico de la existencia no parece muy inteligente. El problema no es el placer en sí como tampoco el deseo de sentirlo, sino que la mente humana se obsesione con tanta facilidad buscando lo que es agradable y que se apegue a ello o se preocupe si no lo consigue. De ese modo la mente se acondiciona interminablemente para sentir ansiedad, frustración, decepción, carencia, amargura y muchos otros estados dolorosos.

La mala voluntad: se refiere a toda la enorme gama de emociones que se derivan del odio, como la ira, el enfado, el resentimiento, el rechazo o el mal humor.

La crueldad: nos habla del placer que sentimos ante el sufrimiento de otros. Puede ser muy obvia e intensa, o puede ser más sutil (por ejemplo, cuando algo no muy bueno le ocurre a alguien que envidiamos).

Tenemos entonces que el Buda decidió dividir sus pensamientos en estas “dos clases”, aunque sería mejor que lo consideráramos como un espectro. Hacia un extremo del espectro estaban la codicia, la malevolencia y la crueldad. Hacia el otro se encontraban sus respectivos opuestos, la renuncia, la benevolencia y la compasión.

“Entendí esto: “Este pensamiento [de codicia, malevolencia y crueldad] ha surgido en mí. Me conduce a la aflicción, a “la aflicción de los demás y a la aflicción mía y de los demás. Obstruye la sabiduría, causa dificultades y me aleja del nibbana”. Cuando consideré eso el pensamiento se calmó y, de esa manera, cada vez que brotaba en mí ese pensamiento yo lo abandonaba, lo eliminaba, lo desechaba.”

Decidió que trataría de notar hacia qué extremo del espectro tendía a llevarlo cualquier pensamiento que brotara en su mente y recordar las consecuencias de ir en esa dirección. En el caso del deseo, la mala voluntad y la crueldad vio que esos pensamientos producían sufrimiento. Esta es la esencia de la observación de la mente, ver por uno mismo que ciertas actitudes nos hacen más felices que otras. Sin embargo, además de erradicar los estados torpes y de impedir que surjan, hay otra modalidad para observar la mente: el cultivo y la preservación de manera activa de aquellos estados mentales que aportan una auténtica seguridad y felicidad.

Cuando el Buda notó que en su mente surgían pensamientos hábiles, los que se relacionan con una renuncia inspirada, con benevolencia y con compasión, vio que no conducían a la “aflicción”, ni a la suya ni a la de los demás. Al contrario, fomentaban la sabiduría y, en última instancia, llevaban a la iluminación. En otras palabras, eran pensamientos con consecuencias agradables.

No solo eso, sino que eran agradables en sí mismos. Abandonar la malicia a cambio del amor y la compasión produce una sensación de armonía con toda la vida, mientras que abandonar la codicia aporta una paz interior en la que uno puede muy feliz “simplemente ser”, libre del hábito compulsivo de perseguir fuentes externas de felicidad.

El hábito y la observación mental

Para resumir la relevancia de estas comprensiones, el Buda formuló un principio general: Todo aquello en lo que el monje se acostumbre a pensar y reflexionar se convertirá en la inclinación de su mente.



El hábito es una fuerza poderosa, no solo en la acción corporal externa sino también en los movimientos internos de la mente. Mientras más nos permitamos pensar de cierto modo más tenderemos a pensar así en el futuro. La mayoría de las acciones mediante las cuales nos moldeamos son pequeñas y se repiten con frecuencia. O sea que son habituales. Esa fuerza es formidable. Podemos elegir entre que nos modele el hábito de forma accidental, con reacciones ciegas ante los acontecimientos o podemos hacernos responsables de nuestros hábitos y modelarlos a ellos de manera consciente.

La tarea central de la vida espiritual es intentar, poco a poco y con destreza, que nuestros pensamientos dejen de correr por canales perjudiciales y hacer que fluyan por canales adecuados. No obstante, hay un problema para poner en práctica este principio. Al inicio no podemos ver nuestra mente con suficiente claridad.

El objetivo del Abhidharma es ayudarnos a comenzar con un proceso de observación mental. una vez que aprenderemos a conocernos mejor, a ver cuáles son nuestros patrones habituales, podemos realmente transformarnos de una manera real y efectiva. Por lo tanto necesitamos desarrollar una cuidadosa atención a nuestras experiencias, sentimientos, deseos, elecciones y a las consecuencias de esas elecciones. Debemos discernir cuáles son los patrones que siguen y reflexionar sobre la relevancia de esos patrones.

Prácticas semanales

1. Meditar tres veces durante la semana.
2. Notar, cuando surja una emoción aflictiva, en qué estoy pensando. Por ejemplo, si surge enojo, descubrir qué pensamiento alimenta ese enojo (“nadie me ayuda en casa a lavar los platos”).
3. Al final de la semana, anotar 5 pensamientos que notemos que se presentan continuamente.