



Mente en Armonía

Sesión 2: El funcionamiento de la mente

Las funciones básicas de la mente

Para comenzar a explorar a la mente y sus funciones, observaremos cinco procesos mentales esenciales por medio de los cuales percibimos el mundo y respondemos a él. Se denominan “los constantes” porque “siempre están presentes”.

El contacto (sparsha)

Es la reunión de una facultad sensorial con un objeto, por ejemplo el ojo que ve formas visuales o el oído que oye sonidos; es un tipo de conciencia básica de que “hay algo ahí” sin ninguna comprensión de lo que es y sin responder a ello.

El budismo cuenta seis facultades sensoriales. Las primeras cinco son los sentidos físicos: los ojos, los oídos, la nariz y la lengua, junto con el sentido del tacto distribuido a todo lo largo del cuerpo. Cada sentido físico tiene sus propios objetos. El ojo hace contacto con objetos visibles, el oído con sonidos, etc. En la psicología budista la mente misma se considera como la sexta facultad, un “sentido” interno que percibe “objetos” mentales, por ejemplo ideas abstractas.

El sentimiento (vedana)

Es el primer paso en la respuesta que tiene la mente ante el contacto. Es el aspecto de la mente al que le parece que el contacto es agradable, desagradable o neutral. Es importante distinguir entre dos tipos de respuestas sean de agrado, desagrado o neutralidad, pueden ser físicas o mentales.

La sensación física es la respuesta directa del cuerpo al contacto. El placer de comer o de una cama suave, el dolor por la enfermedad, por una herida, por el hambre. En cambio, las sensaciones mentales son las que surgen a partir de la interpretación, como la alegría al reconocer un rostro conocido y querido o al oír una bella pieza musical o como la tristeza por un duelo.

La interpretación (samñā)

Es donde la mente le encuentra sentido a los datos primarios del contacto al relacionarlos con experiencias del pasado. Digamos, por ejemplo, que contactamos con una esfera de color rojo naranja, pequeña, suave, con vellitos y de dulce fragancia. El trabajo de la interpretación es buscar entre sus archivos y decirnos que se trata de un durazno y que quizá tenga un sabor delicioso.

Por lo tanto, la interpretación transforma las impresiones sensoriales crudas y las convierte en un objeto, un “algo en particular”, incluyendo no solo cosas físicas sino también personas, situaciones y relaciones. En un principio es tan solo cuestión de denominar, pero más adelante vamos combinando más esas etiquetas conceptuales con otros membretes, construyendo estructuras conceptuales que nos expliquen lo que experimentamos de un modo completo.

Nuestros patrones de identificación se ramifican en sistemas de conceptos y opiniones, por lo regular con base en ideas de la cultura que nos rodea y que influyen en nosotros. Todas las religiones, filosofías y modos de ver el mundo son, al fin y al cabo, formas de interpretación, pero ya sea en formas simples o complejas la interpretación siempre está operando, organizando el torrente de impresiones sensoriales para moldear un mundo inteligible alrededor.

La voluntad (chetana)

Es la manera en que respondemos al contacto, el sentimiento y la interpretación. Por lo regular la voluntad nos hace ir hacia el objeto o huir de él. La elección depende en gran medida del tipo de sentimiento, agradable o desagradable, que nos produzca el objeto. La voluntad tiene un elemento sumamente activo. Tanto el contacto como la sensación y la interpretación que devienen de este contacto son procesos que no podemos evitar. Se dan de manera natural al tener órganos de los sentidos y al relacionarnos con el mundo.

Sin embargo, la voluntad incluye ya un componente de decisión y atención de nuestra parte. Podemos naturalmente sentirnos atraídos hacia lo agradable y experimentar aversión hacia lo desagradable, pero podemos elegir de qué manera responder ante estos impulsos. Si me habitué a correr hacia lo que quiero cada vez, y a huir o atacar lo que no quiero, sin tener en cuenta las consecuencias que esto trae a mi mente, a mis acciones, emociones y a los demás, mi vida puede tornarse muy complicada.

La atención (manaskara)

Incluye lo que normalmente queremos decir con atención: enfocar la conciencia en algo en particular. De todos los estímulos que nos rodean, nuestra atención se va hacia un durazno, por ejemplo.

Las constantes

Las constantes son la mente, y la mente son las constantes. No existe proceso mental sin ellas, ni experiencia de ningún tipo. Son la base, y todos los demás procesos y eventos mentales que estudiaremos son formas o estados específicos de las constantes. Lo que determina si nuestra experiencia será de felicidad o infelicidad es nuestra relación y nuestra respuesta ante estos procesos.

Antes de ver los constantes con más detalle hagamos una pausa para recordar que estamos descomponiendo en partes pequeñas, de una manera útil pero artificial, algo que en realidad es un continuo ininterrumpido. Si vemos un arcoíris nos parece que podemos distinguir una serie de colores diferentes. Cada color parece muy vivo ahí pero, no importa cuánto tratemos de notarla, nunca encontraremos una división tajante que separe a uno del otro. De igual manera podemos encontrar con facilidad a los cinco constantes en nuestra experiencia, pero jamás hallaremos una clara línea que divida al contacto del sentimiento o al sentimiento de la voluntad, etc. Todos se difuminan entre sí.

Las constantes y el karma

El karma no es una fuerza misteriosa que nos esté supervisando sin pestañear, disponiendo algún castigo para cada uno de nuestros delitos y un premio para nuestras buenas obras. Tampoco es un sistema causal que abarque todo. Parece que mucha gente cree que todo lo que nos pasa, para bien o para mal, puede achacarse a nuestro karma. Vivimos en un mundo en el que operan muchas fuerzas causales. Están las leyes de la naturaleza, las normas de la cultura en la que habitamos, las circunstancias de nuestro tiempo y espacio.

La palabra *karma*, que significa “acción”, es la forma en que determinamos nuestro futuro al modelar nuestra mente. Es decir, que es el resultado que experimentamos de los hábitos mentales que alimentamos.



El karma tiene dos aspectos fundamentales: un proceso causal y un proceso de resultados. Ambos están operando de manera incesante. En cada momento experimentamos los resultados de las acciones del pasado y, asimismo, llevamos a cabo nuevas acciones que producirán resultados en el futuro.

Podemos llamar a estos procesos “creación del karma” y “resultado del karma”. Algunos de los constantes son creación del karma mientras que otros son resultado del karma. Si queremos hacer una práctica efectiva de observación de la mente necesitamos saber cuál es cuál, para distinguir los aspectos de la mente sobre los que tenemos control inmediato y los que no. Si carecemos de esa sabiduría, la práctica de observar la mente puede volverse una lucha ineficaz o una guerra interna autodestructiva.

¿Qué criterio podemos utilizar para resolver si un constante pertenece a la creación del karma o al proceso de resultados del karma?: La clave es la última de las tres grandes ideas que aprendimos del Dhammapada. Las acciones torpes nos conducen al sufrimiento y las acciones hábiles a la felicidad.

Esto implica que la creación del karma le corresponderá a aquellas funciones mentales que constituyen **tienen un elemento de elección**. En cambio, los aspectos de nuestra experiencia que se hallan más allá de nuestra elección no pueden ser parte de la creación del karma.

Resultado del karma

- El contacto: No podemos evitar tener contacto con el mundo que nos rodea, aunque sin duda, las condiciones en las que nos encontramos en este segundo son el resultado de nuestras acciones y decisiones previas. Sin embargo, en este momento, no existe un elemento de elección en el contacto.
- La sensación: Tampoco podemos evitar que aquello con lo que contactamos tenga una cualidad de agrado, no agradables o neutralidad. Es una parte natural de la experiencia humana.

Creación del karma

- La voluntad: es el resultado directo de lo que decidimos hacer con los estímulos que recibimos. Es la acción directa, o la acción de mente (pensamientos, fantasías...) que elegimos llevar a cabo a partir de nuestro contacto con el mundo. No podemos elegir

que nos resulte desagradable si alguien nos habla con rudeza, pero cuando contestamos con amabilidad, es un acto volitivo que moldea directamente nuestra experiencia y determina la experiencia futura.

- La atención: Podemos elegir alimentar o no alimentar cualquier cosa que llegue a nuestra atención, ya sea de manera externa (una situación, un objeto...) o interna (un pensamiento, emoción, idea...). La atención sabia tiene que ver con elegir atender aquello que es útil, brindando un elemento de objetividad a la experiencia. La atención necia implica atender aquello que nos trae sufrimiento, o que trae sufrimiento a los demás (no necesariamente hablamos de un sufrimiento intenso, puede ser incomodidad, mal humor o desconexión y poca armonía).

La interpretación: un contenido mixto.

En un sentido simple, la interpretación no tiene un componente de elección. No elegimos ver un objeto redondo y clasificarlo como “durazno”, esto es una función natural y automática de la mente. Sin embargo, en situaciones más complejas podemos constantemente clasificar y etiquetar emociones, actitudes, situaciones y personas de forma errónea, asumiendo que éstas interpretaciones son correctas y creando una experiencia de vida complicada y desagradable. Interpretamos que nuestra pareja “nos habló fríamente”, que nuestro jefe es “desconsiderado” o que nuestro amigo es “presumido” y a raíz de esta interpretación, muy a menudo errónea, determinamos la relación que tenemos con los demás, y por lo tanto, nuestra propia experiencia cotidiana.

Si no actuamos impetuosamente ante la interpretación inicial y logramos discernir que simplemente es es, una interpretación, en lugar de reaccionar desde el hábito o el mero poder del sentimiento podemos escoger una respuesta más razonada y creativa. Aquí hay un enorme potencial de cambio.

El potencial y el refinamiento de la mente: más allá de la experiencia cotidiana

Hemos estudiado hasta ahora las bases que propone el budismo acerca del funcionamiento de la mente: el proceso de tener contacto con un objeto que da lugar a una sensación, que permite clasificarlo y responder ante él. Sin embargo, es importante recordar la utilidad de comenzar a observar estos procesos.

En un sentido más simple y pragmático, nos permitirá iniciar un camino de profundo autoconocimiento. Veremos con claridad nuestras distintas respuestas ante el mundo



que nos rodea y comprenderemos de qué forma los pensamientos, clasificaciones y acciones que perpetuamos crean hábitos que pueden traer consecuencias agradables o no, útiles o torpes, y con ello, encontraremos estrategias para moldear nuestro futuro y sintonizarnos más con nuestro ideal. Y a pesar de que la maestría en esta habilidad nos brinda intrínsecamente la capacidad de transformarnos por completo, la observación de la mente tiene una implicación que va más allá de la vida cotidiana.

Cuando pasamos el tiempo preocupados nada más con nuestros asuntos, viendo las cosas según lo que nuestros sentidos o nuestro ego pueden “obtener” de ellas, habitamos en un tipo de mundo muy constreñido. Sin embargo, cuando buscamos la verdad y la belleza habitamos en un mundo mucho más amplio y hermoso. La observación mental trae naturalmente la capacidad de refinar nuestros sentidos, refinar lo que somos. Nos permite experimentar una vida llena de belleza, conexión y significado que va mucho más allá de una comprensión intelectual del mundo.

Salimos de la relación utilitaria con nosotros mismos y lo que nos rodea, y accedemos a una contemplación y apreciación atenta. Vemos lo hermoso de las cosas y las apreciamos sólo por existir; los colores y las texturas adquieren una nueva profundidad. La mente se vuelve sutil, y la experiencia armoniosa y conectada. Cada segundo, cada respiración, se saborea como nunca antes. Podríamos decir que la vida en su totalidad adquiere un nuevo significado.

Prácticas semanales

- Medita al menos tres veces por semana.
- Lleva especial atención durante la semana a Vedanā: nota qué estímulos, sensaciones, pensamientos, recuerdos e ideas se experimentan como agradables y cuáles se experimentan como desagradables.