

## Capítulo dos

# Cómo somos conscientes

La conciencia por sí sola no es suficiente. Tener el deseo de entender realmente lo que está pasando es mucho más importante que simplemente tratar de ser consciente. Practicamos la meditación consciente porque queremos entender. [1](#)

Durante varios años, viví cerca de una parte de la costa del Reino Unido con una gran área de humedales que era una reserva natural protegida. A veces, durante un paseo junto al mar con un amigo, nos deteníamos y nos sentábamos un rato en uno de los escondites de pájaros que había allí. A menudo no sucedía gran cosa; algunos patos cruzaban el agua, o veía un par de gaviotas con mis binoculares. De vez en cuando, algo más emocionante, como un elegante cormorán negro, aparecía, o lo que durante los últimos diez minutos había parecido un junco se revelaba como una garza real de pico largo y patas de palo.

En general, ¡no fue un pasatiempo emocionante! Sin embargo, lo disfruté de una manera bastante sutil y discreta. Debido a que estábamos escondidos en la piel, la naturaleza simplemente se ocupaba de sus asuntos sin darse cuenta de nosotros, lo cual fue divertido. También ilustró muy bien que la conciencia no es

sobre el 'objeto' – recuerda, el objeto es cualquier cosa que la mente esté reconociendo o de lo que sea consciente. Lo que sea que esté mirando o notando a través de cualquiera de mis sentidos es secundario a la calidad de la mente que es consciente de ello.

Algo como un pato o una polla de agua es común para mí. He visto miles de ellos a lo largo de mi vida y los considero algo común.

Sé que pueden no parecer comunes para todos, dice un esquimal.

o un tibetano, que nunca antes había visto un pato. En el mismo

En cierto modo, encontré fascinantes a las ardillas que son comunes en el noreste de los EE. UU., especialmente cuando tomaban semillas de mi mano y se las metían en sus pequeñas y gordas mejillas antes de desaparecer en un agujero cercano en el suelo. Pero lo que me mostró estar sentado en el escondite observando patos ordinarios fue que el placer y la satisfacción provienen de ser consciente. No necesitamos objetos emocionantes o incluso una gran variedad de ellos. Podemos ser conscientes de todo lo que está en nuestra experiencia y ser conocido a través de nuestros sentidos. Esto es suficiente para apoyar el crecimiento de la conciencia a lo largo del tiempo.

¿Qué nos ayuda a ser conscientes?

El Buda a menudo describió cuatro cualidades que juntas definen la atención plena en su sentido más completo. Con frecuencia aparecen juntos en el canon Pali, las enseñanzas orales que forman el registro escrito más antiguo que se conserva de las enseñanzas de Buda. Estas cuatro cualidades son las que componen la Atención Correcta, uno de los ocho factores del noble camino óctuple del Buda. En conjunto, el camino óctuple

establece el camino hacia el despertar a través de todos los aspectos de nuestras vidas. El discurso más significativo donde aparecen las cuatro cualidades que definen la Atención Correcta es el Satipa hāna Sutta.

Estas cualidades son importantes y marcan una diferencia en nuestra práctica de meditación y en la forma en que trabajamos con nuestras mentes, no solo porque ayudan a fortalecer la conciencia, sino también porque comunican una perspectiva que es crucial para todo el proyecto: cómo somos conscientes. Para que seamos conscientes de lo que sea que esté sucediendo, nuestras mentes deben estar preparadas para el propósito de ser consciente.

Una cosa es ser consciente cuando la mente está tranquila, flexible o en paz, que suele ser el caso cuando las cosas nos van bien, pero otra muy distinta es ser consciente durante esos momentos en los que hay mucha más agitación y emoción presente. cuando estamos enojados o angustiados por algo, por ejemplo. Entonces, es fácil quedar atrapado en una narrativa interna sobre cómo son las cosas, o cómo somos nosotros, cuán basura es nuestra mente, cómo sentimos que simplemente no estamos sacando nada de estar sentados, etc.

¿Qué cualidad de la mente necesitamos para poder experimentar emociones turbulentas, pensamientos ruidosos y competitivos o dolor físico, sin tratar de rechazar emocionalmente esas cosas de inmediato, o sin sentirnos abrumados por ellas? Sin, en efecto, perder nuestra atención plena. Los cuatro aspectos de la Atención Correcta abordan esta cuestión.

Estas cuatro cualidades se pueden encontrar en la historia de la piel de pájaro con la que comencé. Necesitamos estar presentes y receptivos con amplitud

de la conciencia o nos perderemos las cosas que suceden a través de nuestros sentidos. También necesitamos una cualidad mental que sea abierta y equilibrada en lugar de oponerse a lo que recibe. Si nos aburren los patos y los patos, es porque la mente ha decidido que no son importantes y se apaga. Necesitamos tener claro lo que estamos notando de una manera relajada y curiosa que sea consciente, no solo de los 'objetos' que nos rodean, sino también de la calidad de la mente que lo sabe todo.

Y estamos buscando algo de tranquilidad y satisfacción que nos ayude a descansar en lugar de ejercer tensión en el cuerpo y la mente a través de la búsqueda de la experiencia. Estamos felices de sentarnos allí en el escondite de pájaros sin un evento grande y emocionante para entretenernos; la mente es, por una vez, a gusto consigo mismo.

Las palabras anteriores son mis propias formas informales de describir la sensación de la mente cuando estamos conscientes. Analicemos estas cualidades bajo los encabezados que usó el Buda y veamos cómo contribuyen a un sentido completo de Atención Correcta, una conciencia que es capaz de ser consciente de cualquier objeto o estado mental. Son:

1. Consciente de
2. Comprender claramente o saber claramente
3. Diligente
4. Libre de deseos y descontento (con respecto al mundo de la experiencia sensorial)

1. Consciente ( Horas

La primera cualidad es la atención plena misma. Esto puede ser un poco sorprendente, pero es una cualidad simple y directa que es diferente de las cualidades combinadas. Mindfulness o conciencia es una traducción de la palabra sati. Por sí mismo, sati es simple conciencia del momento presente; es accesible para nosotros cada vez que hacemos una pausa y dejamos que nuestra atención descansa en lo que está sucediendo directamente en nuestra experiencia. También nos ayuda a recordar y recordar lo sucedido en el pasado, aunque lo hace asistiendo a nuestra memoria, en lugar de ser lo mismo que recordar.

## La mente que está receptiva y relajada

Lo que nos permite descansar con nuestra experiencia en el momento es una mente receptiva y capaz de notar lo que está pasando de una manera relajada. Cuando estoy enseñando, me gusta hablar de relajarme en la conciencia. Suele decirse que el mindfulness no es algo que hacemos de forma activa, sino que es una forma de ser. Esto nos indica una cualidad mental relajada que, aunque es receptiva, no es pasiva. Estamos combinando la relajación con la atención, lo que nos ayuda a sentirnos más presentes y encarnados. No te estás desconectando de la forma en que lo harías al relajarte frente al televisor o cuando intentas dormir. Estás relajado con la conciencia.

Puedes probarlo simplemente sentado aquí leyendo. Solo permítete relajarte en lo que notas. Es posible que seas consciente de diferentes sensaciones corporales o de tu respiración o de los sonidos que te rodean. Puedes notar algunas de esas cosas mientras también sabes que estás leyendo el

palabras en esta página. Realmente no importa lo que notes. Desea ver si tiene una idea de cómo estar presente en su experiencia ocurre de manera más natural y es más placentero cuando se relaja.

En una de las fábulas de Esopo, el sol y el viento se desafían en una competencia sobre quién es el más fuerte. Desde su punto de vista en el cielo, ven una figura solitaria muy abajo. Él está caminando y lleva un abrigo largo. El desafío es ver cuál de ellos puede lograr que el hombre se quite el abrigo. El viento tiene el primer intento y sopla con tanta fuerza que las hojas vuelan de los árboles cercanos y el abrigo del hombre golpea ruidosamente y azota a su alrededor. Esto hace que envuelva el abrigo con fuerza a su cuerpo. El viento se cansa y el sol da un giro. El sol usa mucho menos esfuerzo y simplemente hace lo que le sale naturalmente. Brilla un brillo cálido y en poco tiempo el hombre comienza a sentir un poco de calor. Se afloja el abrigo para que se balancee libremente, y finalmente se lo quita y camina con él colgando sobre su brazo.

El sol en esta historia simboliza la receptividad. La receptividad no se opone a lo que sucede sino que se abre a ello. La conciencia es receptiva, por lo que es una cualidad de la mente que está abierta a todo lo que observa. No se trata de cambiar lo que está pasando o hacerlo diferente de alguna manera, incluso si algo es desagradable o se refleja mal en nosotros, como cuando nos sentimos criticados. Y como ves en la fábula, la forma amable y receptiva fue efectiva.

## La mente sin agenda

Renunciar a la gracia

El océano se ocupa de cada ola hasta que llega  
a la costa 2

A menudo, cuando nos esforzamos por hacer que algo suceda, lo estamos haciendo de manera equivocada y funciona en nuestra contra. Cuando nos esforzamos mucho, generalmente tenemos una agenda sobre lo que sea que queremos que suceda. Tener una agenda significa que estamos menos abiertos y receptivos a lo que se presenta naturalmente. Hablaré más sobre el tipo de esfuerzo que necesitamos para practicar la atención plena cuando veamos la tercera de estas cuatro cualidades.

Un buen punto de partida para la receptividad es que estemos dispuestos a no saber. No tratamos de descifrar la mente como si fuera un problema matemático; estamos abiertos a las posibilidades de ese momento.

Es natural tener puntos de vista e ideas sobre lo que queremos suceder, y todos tendremos nuestras propias preferencias en cuanto al tipo de experiencias que queremos tener. También es natural que, en general, queramos que esas experiencias sean agradables o satisfactorias, y que nos muestren de buena manera. A menudo, haremos todo lo posible para preservar una experiencia gratificante o protegernos de las dolorosas, e incluso con todo ese esfuerzo mental, ¡generalmente solo tenemos un éxito parcial en el mejor de los casos!

Con la práctica de la atención plena, nuestro objetivo no es la búsqueda de experiencias placenteras o evitar las dolorosas. Cuando ocurren experiencias agradables y placenteras, son un subproducto de la práctica y secundarias al objetivo de simplemente ser consciente. Cuando

sati está presente, estamos ampliando lo que estamos dispuestos a experimentar, independientemente de nuestras preferencias.

## Mirando la mente natural

Otro aspecto de esta atención consciente receptiva es que no interfiere con lo que está sucediendo. La conciencia no juega con la experiencia ni la manipula para hacerla más de nuestro agrado. Una buena analogía para esta cualidad de no interferencia es la del naturalista. Un naturalista trabaja en el entorno de su temas – en la naturaleza. Observan el comportamiento y el estilo de vida de pequeños insectos, animales o vida marina en su entorno natural. Creo que es una de las razones por las que los programas de vida silvestre en la televisión nos parecen tan fascinantes. (¡Y tal vez por qué los 'reality shows' humanos también son tan populares!) Aprendemos sobre los hábitos de seres que son muy diferentes a nosotros, ya que viven sus vidas en madrigueras, o hormigueros, o millas bajo el océano.

Los naturalistas no tienden a mirar a sus sujetos en los entornos artificiales de un laboratorio, porque así aprenden menos sobre ellos. En la meditación, queremos ver tanto como podamos para aprender sobre el corazón y la mente. No buscamos observar solo 'lo mejor del domingo', sino toda la gama de estados del ser.

La conciencia se vuelve más fuerte al no rehuir ciertos estados mentales para priorizar otros. La verdadera atención plena es imparcial y sin agenda. No ha decidido de antemano cuál será el resultado, pero está abierto a lo que pueda encontrar.

## Recordando y recordando

Como mencioné anteriormente, la atención plena también tiene una asociación con la memoria y el recuerdo. Te daré una idea de cómo la conciencia del momento presente y el recuerdo trabajan juntos. Este es un ejemplo muy simple, pero veremos más adelante en el libro cómo tiene otras aplicaciones con mucho mayor significado.

En mi primer viaje a Myanmar, pasé varios meses en un centro de retiro diferente a todos los centros en los que había estado en Occidente. Para empezar, las cucarachas eran enormes. ¡Y el escorpión del bosque negro con el que me encontré a las 4 a. m. tropezando en la meditación de la mañana, agitando sus garras hacia mí, era del tamaño de un cangrejo grande! El centro de meditación está en las afueras de la colorida y extensa ciudad de Yangon, pero el área que nos bordeaba directamente era rural, con bualo de agua tirando de arados en los campos que nos rodeaban.

Las viviendas en el pueblo cercano se construyeron principalmente con hojas de plátano grandes y gruesas y bambú, los materiales de construcción estándar en Myanmar. Los edificios de hormigón de dos plantas del centro de meditación se habían construido recientemente en los campos del otro extremo del pueblo. Cada bloque de dormitorios en el centro albergaba veinte dormitorios en dos plantas con un baño común con varias duchas, inodoros y lavabos de agua fría. Nada funcionaba particularmente bien, y las partes y piezas a menudo se reemplazaban con lo que estaba a mano. Los grifos de la media docena de lavabos eran de diferentes formas y tamaños. No solo no coincidían, sino que no se encendían y apagaban en una dirección constante.

A menudo, cuando iba a lavarme las manos, giraba el grifo en una dirección y no pasaba nada (ocasionalmente, todo el grifo giraba dentro de su configuración de cerámica sin que saliera nada de agua). Por supuesto, en el segundo intento, la manera correcta fue obvia y pude lavarme las manos. Debido a que había seis palanganas, y en uso frecuente, no podía usar la misma con regularidad, así que tenía doce posibilidades de acertar o equivocarme cada vez que me lavaba. Había demasiadas variaciones para memorizar, pensé, pero cuando recordé lo que sabía sobre la conciencia que influye en la memoria, pensé de nuevo.

La forma en que funciona la atención plena en relación con la memoria es que si estamos presentes en nuestra experiencia mientras sucede, podremos recordar algo más claramente más adelante. Eso tenía mucho sentido para mí, así que comencé a verificar si estaba presente y consciente en esos momentos cuando me acercaba al lavabo y abría el grifo. Las primeras veces fue tan impredecible como siempre, pero luego comencé a abrir el grifo de manera más confiable en la dirección correcta, por lo que el agua salió la primera vez que lo intenté.

Al estar presente mientras elegía un lavabo, era consciente de su ubicación en relación a otros lavabos y al conjunto del baño.

Entonces me di cuenta, usando mi mano izquierda o derecha para abrir el grifo. Muy rápidamente desarrollé una memoria corporal visceral de qué grifos funcionaban bien y hacia dónde tenía que girar el grifo.

conseguir agua.

Esto es diferente de recordar cosas a través del hábito. Una amiga mía que pensó que era bastante consciente llegó a un

realización, cuando se mudó de habitación en la comunidad budista en la que vivía. Seguía perdiendo las llaves de su auto y se dio cuenta de que lo que había tomado anteriormente como atención plena era, de hecho, solo un hábito. En su antigua habitación, siempre había dejado las llaves en un cajón cerca de la puerta de la habitación, pero sus muebles estaban dispuestos de manera diferente en la nueva habitación y no podía hacer eso.

Cuando confiamos en estar presentes en cada momento, en lugar de hacer las cosas en piloto automático, podemos adaptarnos a los cambios más rápidamente porque confiamos en nuestra experiencia real en lugar de la simple repetición.

Nos basamos en el aspecto de la memoria de la atención plena al recordarnos a nosotros mismos que debemos ser conscientes, estar presentes. Con el tiempo, esta intención se fortalece y se vuelve más natural para que la mente sea consciente, y se requieren menos recordatorios.

Necesitamos valernos de otras cualidades que trabajen hábilmente con la conciencia y que realmente la permitan florecer y fortalecerse, conduciendo a estados felices, éticos y sabios. La segunda de estas cualidades es sampajāna o conocimiento claro.

## 2. Comprender claramente o Saber claramente ( Sampayán )

La cualidad de la mente que claramente conoce o comprende, enfatiza el elemento de comprensión en la práctica de la atención plena. Es la mente la que es consciente de forma inteligente y con cierto grado de sabiduría en lugar de actuar a ciegas, como cuando estamos en piloto automático.

Esta segunda cualidad trabaja con sati y a menudo se traducen

juntos como 'consciente y con conocimiento claro'. Sin una comprensión clara, estamos mirando (nuestra experiencia) pero no registramos completamente lo que estamos viendo.

Hay todo un espectro de conocimiento claro: por ejemplo, cuando simplemente somos conscientes de las sensaciones de la respiración cuando las sentimos en el pecho, la garganta o un cosquilleo en la nariz. En un nivel más profundo de conocimiento consciente, somos capaces de comprender la naturaleza de la respiración. Aquí comprendemos, de hecho pero de manera visceral, que lo que llamamos respiración no es una 'cosa' en absoluto, sino muchas sensaciones insustanciales y rápidamente cambiantes y momentos de experiencia.

El conocimiento claro va desde una simple conciencia hasta una comprensión más profunda que se parece más a la sabiduría. Hay muchas facetas diferentes de esta cualidad. En esta sección entraré en algunos aspectos, dejando otros para capítulos posteriores.

## Continuidad de propósito

La perspectiva es clave para sampajāna. No solo sabemos lo que está sucediendo, sino que también sabemos cómo encaja con nuestro propósito y dirección espiritual general. El aspecto clave de esta cualidad es la 'continuidad del propósito' que nos ayuda a seguir adelante y cumplir nuestras intenciones. El propósito de una vida budista es profundizar en la sabiduría y la compasión, y la conciencia es la piedra angular para lograr esos objetivos.

Nuestro propósito puede ser macro – en relación con la dirección de nuestro toda la vida y los valores generales - o micro - como cuando estamos meditar y notar aspectos momentáneos de la experiencia interna como la calidad de un pensamiento o cómo se siente una sensación particular en el cuerpo. Los micro momentos llevan nuestra intención de practicar conciencia.

Por supuesto, la continuidad del propósito también se aplica a observar nuestras mentes con atención a lo largo del día. Al recordar nuestro propósito, que incluye nuestra intención de ser conscientes, recordaremos más naturalmente ser conscientes.

## La urdimbre y la trama

Una imagen podría ayudar aquí. Cuando la tela se teje en un telar, los hilos se colocan en largas filas en ángulo recto entre sí.

Los hilos de la 'urdimbre' se mantienen bajo tensión mientras que los hilos de la 'trama' se entrelazan por debajo y por encima de la urdimbre, creando finalmente un patrón muy unido. Probablemente puedas imaginar eso en, digamos, un tejido de tartán brillante o una simple tela de algodón.

La conciencia y la mente que claramente conoce o comprende de una manera más profunda, se mantienen unidas de manera similar. Los hilos de trama que pasan por encima y por debajo de la urdimbre son como la conciencia del momento presente que se mueve y cambia de dirección a medida que reconoce nuevos objetos en la experiencia. Tiene que ser flexible y receptivo. La urdimbre es más constante en su dirección; esto es parecido

a una continuidad de propósito y aplicando una perspectiva consistente a  
Lo que se sabe'.

No es fácil actuar de manera consistente, especialmente si está en línea con  
nuestros valores, las cosas que realmente nos importan. Puede que tengamos muy  
claro que actuar de manera amorosa con nuestros amigos y familiares es importante  
para nosotros, pero a veces también los encontramos irritantes y podemos perder  
muy fácilmente el contacto con nuestras aspiraciones. Es posible que le demos un  
gran valor a la honestidad o la claridad y luego nos encontremos en situaciones en  
las que eludimos el problema o simplemente no sabemos cómo actuar.  
por lo mejor.

¿Con qué frecuencia decidimos que vamos a levantarnos cada mañana lo  
suficientemente temprano para tener suficiente tiempo para meditar antes de irnos  
al trabajo, y no logramos hacerlo? Hemos establecido la intención porque sabemos  
que la meditación realmente nos ayuda a lo largo del día o nos ayuda a alcanzar una  
meta general de sabiduría y compasión. Pero una y otra vez, terminamos  
quedándonos hasta tarde, lo que hace que sea difícil levantarse con la alarma, o  
simplemente preferir la  
calor de nuestra cama para un sueño extra.

Incluso llevar a cabo una intención, por ejemplo, no comer pasteles y cosas  
dulces para mantener un peso saludable, puede ser increíblemente difícil y podemos  
encontrarnos racionalizando las golosinas o las ocasiones especiales, solo porque  
sentimos que necesitamos que nos animen.

hasta.

## Conciencia y conocimiento continuo

Sampajāna es lo que nos ayuda a mantenernos en contacto y a trabajar con atención plena para recordar lo que es más importante y valioso para nosotros. Cuando estamos presentes la mayor parte del tiempo, la conciencia se vuelve más continua y tenemos una sensación general de continuidad de la atención a través del tiempo. La falta de continuidad de la conciencia contribuirá a un mindfulness de inicio/detención donde es más difícil generar impulso en la práctica.

Esta cualidad da una perspectiva más amplia de nuestra experiencia que abarca diferentes dimensiones de tiempo. Combina el conocimiento del momento presente con un recuerdo claro de momentos pasados a través de haber estado presente para ellos (como en mi ejemplo de los grifos del baño en Myanmar). Esto influye en los momentos futuros (en los que abro el grifo de la manera correcta la primera vez) en muchos casos más pequeños y más grandes.

maneras.

Cuando tenemos continuidad de atención se vuelve posible tener continuidad de intención. Nuestros valores y objetivos espirituales adquieren un peso más positivo porque somos más capaces de hacer lo que decimos que haremos. En efecto, nos volvemos más confiables o, en palabras de Sangharakshita, nuestra energía se integra.

Sampajāna mantiene un hilo de significado que recorre nuestras vidas, recordándonos de muchas maneras diferentes nuestra dirección espiritual. Este hilo de intención a menudo es bastante sutil y se manifiesta de manera delicada, recordándonos nuestra conexión con una forma de vida más profunda. Esto podría ser a través de nuestra práctica ética, mantener la meditación regular o la intención de estar consciente del cuerpo durante todo el día.

## haciendo la pregunta

Otro aspecto de sampajāna es saber claramente si una acción (incluida una acción mental) es beneficiosa para la práctica o es probable que la obstaculice. Esto está directamente relacionado, de una manera muy práctica, con la conciencia de momento a momento, ya sea que estemos meditando formalmente o llevando la atención plena a las actividades de la vida, como lavar los platos, escribir a máquina o facilitar una reunión.

Puede preguntarse: '¿Qué sería útil hacer ahora en mi práctica?' o '¿Qué se necesita ahora?' Puede hacer esto si tiene sueño o piensa mucho o cuando parece que no pasa nada. Por ejemplo, en la meditación sentada puede notar que ha comenzado a desplomarse un poco y que su respiración se ha profundizado, pero la mente tiene una agradable sensación de confusión. Usted sabe por experiencias pasadas que todos estos son signos de que se está adormeciendo. Haciendo la pregunta '¿Qué ayudaría ahora?' interrumpe el deslizamiento gradual hacia la inconsciencia. No tratas de oponerte a la mente tal como es o de encontrar una respuesta a la pregunta. Simplemente haces la pregunta para estimular algún interés en la mente para ayudarla a estar con lo que ya está ahí.

Cuando la curiosidad y el interés están en la mente, es más difícil que se arraiguen los obstáculos para la meditación, lo que permite que crezcan las cualidades positivas y útiles. La curiosidad es parte de lo que objeta tu experiencia y es el comienzo de la sabiduría en acción. A través de tu interés, miras una experiencia desde diferentes ángulos en lugar de ignorarla y tratar de continuar a pesar de todo.

Estas preguntas y otras similares ayudan a mantener la mente despierta ante lo que sucede. Evitan que la cualidad de 'saber' se apague y sea reemplazada por una experiencia superficial de hojear. También es una forma de alejarse de perderse en nuestra experiencia y ganar un grado de perspectiva.

Podemos mantener este 'saber' activo en una sesión de meditación formal o cuando practicamos el ser conscientes en la vida diaria, o cuando se nos presenta una situación en la que no estamos seguros de qué hacer o cuál sería una respuesta hábil. .

Más adelante, veré otras acciones que podrían derivar de la pregunta "¿qué se necesita?" pregunta, pero por ahora es importante no pasar inmediatamente a 'hacer algo'. Vemos lo que puede suceder simplemente a través de la atención plena y el conocimiento claro.

A veces, se habla del conocimiento claro como el aspecto de "inteligencia" de la atención plena. No se trata de una inteligencia intelectual, sino de una que es reflexiva y está dispuesta a mirar de nuevo en lugar de sacar conclusiones precipitadas y hacer suposiciones inconscientes sobre lo que está sucediendo. Es una búsqueda mental intuitiva que tiene tanto amplitud como precisión. Es la inteligencia de una mente que está sintonizada con la vigilia mientras que también tiene una cualidad de quietud y tranquilidad.

¿Puedes robar un banco conscientemente?

A veces, una crítica de la atención plena es una percepción de falta de fundamento moral, particularmente en sus manifestaciones seculares. La atención plena en su entorno budista original se enseña claramente dentro de un marco ético

marco de 'preceptos' o principios de formación. Pero la atención plena en el sentido pleno en el que la estamos viendo en este capítulo también es parte de lo que nos permite reconocer nuestras acciones hábiles o no hábiles.

Cuando estamos atentos, notamos la cualidad de la mente que precede a cualquier acción y podemos notar la intención detrás de la acción. Por supuesto, a veces nos perdemos el momento anterior a la acción y, antes de darnos cuenta, hemos hablado con dureza o actuado con avaricia. No es demasiado tarde para aprender, ya que podemos ganar mucho notando la calidad de la mente después de la acción. Podemos preguntarnos si la acción o pensamiento nos produce sufrimiento, que puede ser bastante leve, como un vago sentimiento de culpa, o un arrepentimiento muy fuerte.

Alternativamente, ¿conduce la acción a una apertura de corazón y liberación del sufrimiento?

Sangharakshita una vez comparó la atención plena 'verdadera' con alguien que roba un banco. Dijo que puede tener a alguien inclinado sobre una caja fuerte, tratando de descifrar su código, o al vigilante afuera escaneando la calle en busca de señales de la policía, y en ambos casos, están alertas y atentos a sus tareas. El ladrón de cajas fuertes probablemente necesita estar relajado hasta cierto punto para tener éxito y necesita tener alguna habilidad. Es posible que sienta cierta satisfacción porque las cosas van bien y está a punto de hacerse rico!

Pero, dijo Sangharakshita, esto no es atención plena (en el sentido de sati y sampajāna). Mientras hay enfoque y concentración, falta la mente abierta y contenta que simplemente es capaz de observar. Cuando deseamos algo desesperadamente, el factor mental del deseo tiende a volverse dominante en nuestra experiencia. La tarea de la atención plena es

'mantener' otros factores de la mente, como el anhelo sin reprimirlo o complacerse actuando. Como se puede imaginar, el ladrón de bancos no se inclina a ser simplemente consciente del deseo de robar el banco o enriquecerse; quiere actuar sobre su deseo. Es el anhelo que es dominante en su mente en lugar de la atención plena.

En este escenario, el deseo está en el asiento del conductor de la mente, mientras que lo que queremos en nuestra práctica es que la atención plena conduzca, y si el deseo o el anhelo están presentes, que sea un pasajero.

La mente del ladrón de bancos es significativamente diferente a la conciencia en el sentido completo del que estamos hablando aquí. Estamos cultivando una cualidad mental que reconoce lo que está sucediendo en el momento presente y tiene una continuidad de propósito con nuestros valores más profundos, que presumiblemente no incluyen enriquecerse robando bancos.

La atención plena incluye la calma y la claridad de la mente que es capaz de evaluar lo que es mejor para nosotros y también para los demás. Si dejamos ese trabajo al anhelo, seremos atraídos aquí y allá por los deseos más importantes, sin tener en cuenta nuestros valores y, por lo tanto, lo que nos hará felices. La verdadera atención plena reconoce que una intención ética conducirá a la felicidad, y que una intención poco ética o poco hábil conduce al sufrimiento.

No es que ser consciente signifique que nunca actuamos de acuerdo con nuestro anhelo: ¡pregunte a cualquier practicante experimentado si ese es su caso! Pero significa que es menos probable que actuemos sin pensar por impulso. Tenemos la oportunidad de hacer una pausa y analizar una gama más amplia de factores; aunque nuestros hábitos son fuertes, tenemos más opciones. Cuando

la conciencia está presente, tal vez no tomemos ese segundo pedazo de pastel o dejemos escapar el comentario sarcástico del que luego nos arrepentiremos.

El deseo no siempre es inútil (o en términos budistas, nocivo). A veces, el deseo apunta a algo que nos beneficiaría, como el deseo de mover mi cuerpo cuando he estado sentado un rato, lo cual es útil para evitar que mis articulaciones se hinchen, o el deseo de meditar para profundizar la conciencia y la sabiduría en el cuerpo.

mente. Si somos conscientes, podemos notar la motivación en la mente.

dirigiéndonos hacia acciones hábiles o no hábiles y con esa información tenemos el potencial para tomar decisiones más sabias.

### 3. Diligente ( Correo electrónico )

La diligencia puede sonar un poco seca y excesivamente responsable, pero bien practicada nos da un gran poder de permanencia. La mente que es diligente tiene la persistencia como una característica. Cuando persistimos, no nos damos por vencidos; Seguimos con nuestros esfuerzos incluso cuando aún no podemos ver beneficios o resultados. La atención plena que puede continuar tiene una calidad muy uniforme en lugar de grandes oleadas de esfuerzo seguidas de retroceso. exhausto.

Cuando somos diligentes, aplicamos el esfuerzo suficiente para mantenernos conscientes. Puede ser muy útil tener un conocimiento claro de cómo se siente esa energía 'suficiente' en nuestra experiencia, de lo contrario, es probable que subestimemos y descubramos que la mente se desvía, o (más probablemente) sobrestimemos lo que se necesita y usemos la fuerza. Puedes probar esto con un simple ejercicio.

## Mindful Pause: Touching Hands

Siéntese en silencio durante un par de minutos primero y relájese.

Luego haga que las palmas y los dedos de ambas manos se toquen ligeramente. Puede sentir el contacto entre las yemas de los dedos y partes de las palmas de las manos. Si lo desea, puede separar ligeramente las manos y luego volver a juntarlas, haciendo y rompiendo el contacto.

¿Qué notas que sucede allí? Probablemente seas consciente de diferentes sensaciones por el contacto de tus manos. Tal vez haya algo de hormigueo o una ligera presión o calor al tocarlo. Sea lo que sea, simplemente obsérvalo.

No es necesario que trates de ser consciente de todas las sensaciones o de ser consciente de ellas de forma continua, sino simplemente observa lo que notas cuando lo recuerdas.

Ahora pregúntese cuánta energía se necesita para ser consciente de las sensaciones donde se tocan las palmas de las manos y los dedos. Date un par de minutos para darte cuenta de lo que sucede.

Probablemente encontrará que es casi sin esfuerzo conocer esas sensaciones. Si está presente y ha preparado la mente (mediante la lectura del ejercicio) para que sus manos se toquen, será naturalmente consciente de algunas de las sensaciones allí.

Usando esa misma calidad de conciencia relajada y presente, observe otras sensaciones en su experiencia física, permitiéndoles conciencia para volverse más amplia.

Es posible que descubras que tu atención se dirige a diferentes lugares de tu cuerpo, a veces en una sucesión muy rápida: desde las yemas de los dedos hasta un ligero dolor en los hombros o los labios. tocándose, luego tus pies en el suelo.

Realmente no importa de lo que seas consciente; lo importante es la cualidad relajada y receptiva de la conciencia. Esto sucede cuando no nos esforzamos demasiado y usamos más esfuerzo de lo que necesitamos.

Intente dedicar unos minutos a ser consciente de los diferentes objetos de experiencia que observa.

Recuerda usar la energía suficiente para mantener la atención plena.

Probablemente lo que notaste cuando tus manos se tocaban ligeramente fue que se necesita muy poca energía para ser consciente. Cuando hago la pregunta después de hacer este ejercicio en el retiro, la respuesta habitual es 'muy poco' y, a menudo, 'nada en absoluto'. Cuando no estamos pidiendo que la mente se adhiera continuamente a las sensaciones, sino que simplemente se dé cuenta de lo que sucede cuando está consciente, todo lo que se necesita es estar presente para el objeto. Con el tiempo construimos continuidad al recordarnos a nosotros mismos que debemos ser conscientes, pero es importante que tengamos el tipo correcto de esfuerzo o atención para empezar.

Si alguna vez has hecho malabares, probablemente sepas que ayuda estar relajado. Tratas de mantenerte conectado a tierra y con los pies mayormente en un solo lugar, pero capaz de dar pequeños pasos cuando sea necesario para mantener tu centro de gravedad debajo de los sacos de malabares. Tus hombros deben estar relajados y no tensos alrededor de tus orejas.

Uno de los errores más fáciles en los malabares es cuando tratas de estirarte para agarrar el saco que cae en el aire en lugar de dejar que descienda con la gravedad para caer en tu mano. Cuando extiendes la mano y agarras, usas mucho esfuerzo, lo que significa que hay menos energía para simplemente notar lo que está sucediendo y hacer ajustes sutiles a través del cuerpo. Cuanto más salvaje sea el movimiento hacia el saco, más tiempo llevará recuperar una postura neutral y equilibrada, listo para el próximo saco de malabares que caiga.

Estar relajado ayuda a la conciencia y al conocimiento claro a evaluar lo que hay que hacer, tanto en los malabares como en la meditación, y a no hacer demasiado. Es natural tratar de anticipar lo que está

sucedendo, pero al hacerlo somos menos receptivos. Nos movemos hacia el 'objeto' en lugar de permitir que la conciencia con su amplia perspectiva absorba lo que está sucediendo y luego haga lo que sea necesario. Con la práctica, podemos aprender a dejar que los objetos vengan a nosotros, cuando la mente y el cuerpo están relajados, espaciosos y conscientes.

No se necesita mucha energía para que crezca la conciencia. Si usas demasiado esfuerzo, no le das a la atención plena las condiciones que necesita para prosperar. El esfuerzo y el 'intento' fuerte pueden ser como un gran viento que levanta la superficie de un océano, trayendo mareas altas que barren la tierra. Distorsiona el movimiento natural de las olas y de la mente, trayendo agitación e inquietud en su vaivén. Lo que buscamos es observar las cosas como ocurren naturalmente, nada más. Puede ser más útil pensar en términos de ser consciente o estar presente, en lugar de 'tratar' de estar

consciente de.

## Reducir el esfuerzo innecesario<sup>3</sup>

Una forma de pensar en la calidad del esfuerzo utilizado y de detectar formas habituales de abordar cualquier tarea es en términos de reducir cualquier esfuerzo innecesario. El simple hecho de tener esta idea en la mente puede generar una nueva relación con la forma en que abordamos nuestra meditación y nuestras vidas. Comenzamos a reconocer más fácilmente 'esforzarme' y 'debería' y 'debo' y motivadores mentales y emocionales similares, y vemos las opiniones y actitudes subyacentes que nos impulsan.

Veamos más a fondo la persistencia aplicada a la meditación en particular. Ātāpī tiene connotaciones de paciencia y de no darse por vencido. Debido a que no usamos más energía de la necesaria, la conciencia se mantiene constante; no se necesita un esfuerzo extenuante para ser consciente. Necesitamos tener consistencia y tranquilidad en la mente que permitan mantener la atención plena durante todo el día sin cansarse.

A Sayadaw U Tejaniya le gusta decir que si estás cansado al final de un día de práctica, estás haciendo demasiado esfuerzo, lo que es agotador para la mente y crea tensión tanto en el cuerpo como en la mente. La meditación refresca y equilibra la mente, por lo que si estamos practicando bien nuestra energía debería aumentar, no disminuir. Cuando experimentamos esto, puede darnos más confianza en nuestra práctica, ya que vemos los resultados de aplicar la energía suficiente.

Creo que esta es una excelente manera de evaluar cómo trabajamos en la meditación: ¿la forma en que practico me hace sentir cansado y agotado, o la conciencia contribuye a una sensación de vitalidad? ¿Cuál es la cualidad de la mente consciente cuando hemos practicado con la reducción de cualquier esfuerzo innecesario? Por supuesto, otros factores, como una noche de insomnio, pueden afectar nuestra energía y aumentar la necesidad de descansar. El dolor físico y emocional también puede ser muy agotador, y puede pasar mucho tiempo antes de que tengamos la habilidad en la práctica para estar con todo tipo de dolor de tal manera que no nos desgaste emocionalmente.

Continuidad de la conciencia

Volviendo a la línea en el Satipa hāna Sutta que cité en el capítulo 1, dice que somos conscientes 'en la medida necesaria para el conocimiento puro y la atención plena continua'. Nuestro objetivo al ser conscientes es tener una continuidad<sup>4</sup> de momentos en los que estamos presentes y saber en qué estamos presentes. Más que esto es extra e innecesario. Podríamos pensar que más esfuerzo siempre es mejor, pero no en este caso. No estamos apuntando a 'más' excepto en el sentido

de más momentos en los que somos conscientes.

Con más continuidad y el tipo correcto de esfuerzo, la conciencia crece de manera bastante natural para eventualmente volverse continua. A través de la continuidad de la atención comenzamos a ver más profundamente cómo la mente funciona, y permitir que la conciencia haga conexiones que conduzcan, al principio, a pequeñas intuiciones y finalmente a comprensiones profundas. Si solo somos conscientes de manera intermitente y esporádica, no podremos unir los puntos que conducen a un conocimiento continuo y más profundo. sabiduría.

Un aspecto importante de la diligencia, que en realidad no aparece en la palabra inglesa, es su asociación con la palabra sánscrita tapas. No se trata de los sabrosos tentempiés españoles, sino de calor o fuego. La conciencia no es una observación seca y fría de lo que sucede en el interior, sino un compromiso cálido y comprensivo con la vida. Las cualidades de interés y curiosidad en la mente consciente que observa lo que sucede nos permiten involucrarnos fructíferamente con nuestra experiencia, sin dejarnos atrapar tanto por el drama de nuestra cuentos.

Volviendo a la analogía de observar la mente como un naturalista, una figura que personifica tal interés y curiosidad, para mí, es Sir David Attenborough. Cualquiera que haya visto los documentales que ha estado presentando en televisión durante más de cincuenta años reconocerá su distintivo entusiasmo y sentido de asombro por el mundo natural. Por muy oscuro o francamente feo que sea el insecto o la diminuta criatura marina, siente una cálida curiosidad al respecto. Independientemente de lo que esté investigando, su actitud es de apertura, deleite y compromiso profundo.

Si podemos aportar incluso un pequeño sabor de esta actitud a nuestra práctica de atención plena, habrá un enorme beneficio. Cualquier momento en el que podamos reconocer la apertura y el interés en lo que estamos observando cambiará significativamente la experiencia. Sin ella, generalmente recurriremos a la fuerza y posteriormente acumularemos resistencia emocional y tensión física.

#### 4. Libre de deseos y descontento (con respecto al mundo de la experiencia de los sentidos) (Vineyya Abhijhadomanassa)

¿Cómo se siente estar contento? ¿Puedes pensar en un momento en el que estabas contento de estar donde estabas y con quienquiera que estuvieras? Regresa tu mente a ese momento y ve si puedes volver a conectarte con cómo era. No tiene por qué ser un episodio de tu vida en el que todo iba bien y no tuviste problemas ni dificultades. Podría ser una experiencia bastante emotiva que se destaque en tu mente por la calidad de la misma.

Tal vez fue una larga tarde de verano de picnic junto al río con amigos. O estabas despierto en medio de la noche meciendo a tu bebé sin dormir y pensando que no había ningún otro lugar donde quisieras estar, ni siquiera durmiendo en tu cómoda cama. A veces puede suceder cuando estás meditando; tu mente puede sentirse como suele hacerlo con mucho pensamiento y muchos momentos de falta de atención y, sin embargo, estás feliz de estar sentado allí practicando lo mejor que puedes.

Lo más probable es que sintieras que todo estaba bien tal como estaba. No había ningún deseo de hacer que sucediera otra cosa, o de prolongar la experiencia y alargar el placer de la misma. Tal vez había una sensación de atemporalidad en esos momentos, incluso cuando el Las circunstancias eran bastante ordinarias y mundanas.

Este cuarto factor de la Atención Correcta es la libertad de la agitación en la mente, lo que la deja profundamente contenta. Podemos experimentar satisfacción cuando las condiciones en nuestras vidas son favorables, por ejemplo, cuando nos relajamos con amigos, pero este factor mental, como en la historia de Buda y el rey Bimbisāra, tiene más que ver con la mente que acepta y acepta. está a gusto con lo que está pasando. Se produce al no resistirse a lo que sea que esté sucediendo y esto le permite estar totalmente presente en la comunicación entre usted y su bebé despierto a las tres de la mañana. Puedes decir 'esto es lo que está pasando en este momento'. Es posible que se acerque demasiado pronto una reunión a las 9 a.m., pero en este momento está haciendo lo que debe hacerse sin luchar o sin querer que sea de otra manera.

La mente experimenta satisfacción cuando estamos en gran medida libres de los empujones y tirones de nuestros "deseos y descontentos". Deseos y descontento con respecto a 'el mundo' significa el mundo de nuestros sentidos físicos. A menudo, nuestras elecciones y comportamientos están dirigidos por nuestro deseo de ciertas experiencias sensoriales: los sabores agradables y placenteros, los sonidos armoniosos, los toques placenteros.

Del mismo modo, a menudo intentaremos evitar otras experiencias, como un mal olor o una vista perturbadora. La evasión, aunque es natural, perturba la mente cuando tratamos de alejarnos de lo que realmente está sucediendo. También experimentamos el deseo y el descontento a través del sentido de la mente, como cuando deseamos la aprobación de los demás o criticamos innecesariamente desde un estado mental de descontento. El sentimiento de descontento o insatisfacción suele ser estimulado por no conseguir lo que queremos.

Tanto el deseo como el descontento agitan la mente.

El contentamiento es la clave de este cuarto aspecto de la atención plena. Al volvernos más conscientes de nuestros deseos y estados mentales descontentos, estamos menos atrapados en ellos e identificados con ellos. Cuando la mente es menos empujada y tirada, está más tranquila y más contenta. El contentamiento ocurre cuando la mente y corazón están a gusto.

El territorio del 'deseo' o anhelo es algo que surgirá una y otra vez en este libro. ¿Cómo podemos relacionarnos con el deseo de una manera saludable, que conduzca a la felicidad en lugar del sufrimiento?

## Independencia mental

Las implicaciones de esta falta de resistencia a cualquier cosa que nos suceda, y la tranquilidad y satisfacción resultantes, son profundas. Nos volvemos menos dependientes de factores externos para nuestra felicidad, como que el bebé duerma cuando queremos, que nuestros compañeros de trabajo estén de acuerdo con nuestras propuestas o que nuestra meditación vaya bien. Descubrimos que nuestra felicidad no depende de que suceda o continúe algo agradable. Igualmente importante, aún podemos acceder a la satisfacción sin que algo desagradable se detenga o desaparezca. Lo que sea que esté sucediendo es simplemente un objeto a ser conocido en nuestra experiencia. Importa menos si se trata de un 'objeto' agradable (canto de pájaro) o desagradable (taladro neumático), sino simplemente si podemos ser consciente de ello.

Una libertad temporal pero poderosa nace en la mente que está contenta. Es la libertad del sufrimiento y la frustración de tratar de controlar las cosas que normalmente están más allá de nuestro control. A un buen amigo mío le gusta decir: 'No tenemos control sobre nada e influencia sobre todo'. Cuando entendemos esto, aunque sea por momentos, dejamos de luchar con lo que está sucediendo. Esto no significa que seamos pasivos y no actuemos cuando las cosas son importantes para nosotros. En su lugar, usamos la influencia que tenemos. Esto podría implicar escribir cartas a nuestro gobierno, participar en marchas pacíficas o unirse a una organización que trabaja por una causa que es importante para usted.

Asimismo, en nuestra práctica de meditación no podemos elegir los resultados o un resultado en particular, en el sentido de que no podemos hacer que surjan estados de concentración o paz. Pero podemos influir en la probabilidad de

alcanzando nuestras metas estableciendo las condiciones que necesitamos para llegar allí. Cuando nos enfocamos en un resultado, a menudo descuidamos los factores del momento presente que son esenciales para alcanzar nuestra meta. Otra característica de enfocarnos en hacia dónde vamos en lugar de dónde estamos es asumir que sabemos hacia dónde nos dirigimos. Esto puede cerrar posibilidades más creativas y desconocidas porque no estamos abiertos a ellas.

## Confianza en nuestra práctica

Cuando no luchamos con lo que está sucediendo en nuestra práctica y nuestras vidas, ganamos más confianza en lo que podemos hacer frente. Cuando nos sentamos con dolor físico, o sentimientos de depresión, o el deseo de levantarnos y terminar la meditación, y sentimos cierto grado de aceptación de esas cosas, vemos que podemos soportarlas. No tenemos que seguir el impulso de alejarnos del dolor, o agravar la depresión agregando fuertes juicios sobre nosotros mismos.

Empezamos a entrar en una nueva relación con los 'objetos' de experiencia donde podemos permitirles estar allí y disminuir la compulsión de rechazar las cosas desagradables y aferrarnos a las agradables y placenteras.

La confianza proviene de ver que realmente es posible que cualquier cosa sea un objeto en la conciencia. El embotamiento, la somnolencia o la tensión, así como los estados de dicha, pueden conocerse y sentirse simplemente, pero los conocemos desde la perspectiva de la mente que es consciente y se siente cómoda con lo que está sabiendo. En este contexto, podemos ver

que el contentamiento es similar a la ecuanimidad, la mente equilibrada de sabiduría.

## Conclusión

Estos son los cuatro aspectos de la 'Atención Correcta' tal como el Buda les enseñó:

Consciente de

Comprender claramente o saber claramente

Diligente

Libre de deseos y descontento (con respecto al mundo  
de la experiencia sensorial)

Juntos, estos aspectos ayudan a recordarnos cómo se siente la mente cuando la atención plena funciona bien. No son una lista de verificación para marcar, sino cualidades que puedes notar en la mente que está relajada y consciente. Puedes ayudar en ese proceso recordándote los cuatro aspectos de vez en cuando en tu meditación y ayudándolos a alojarse en el fondo de la mente. De esta manera, comienzan a convertirse en la perspectiva natural desde la cual la conciencia ve toda experiencia. Hablaré más sobre esto en el capítulo 4 sobre la Visión Correcta y la perspectiva de la sabiduría.

Es posible que desee encontrar su propia forma abreviada de estas cualidades o utilice las que ofrecí al principio de este capítulo, que son:

Presente y receptivo

sabiendo claramente

Curioso

Contento

Puede recordar verificar la calidad de la conciencia con regularidad, y lo que observe puede alertarlo de que falta algo. Por ejemplo, puede darse cuenta de que no está muy interesado en la práctica (falta la calidad correcta de esfuerzo) o sus pensamientos están continuamente en el futuro (por lo tanto, sería útil dirigir la mente a la conciencia del momento presente). Recordarse a sí mismo que debe notar lo que está sucediendo a menudo puede ser suficiente para estimular la mente a recordar la información que ya tiene sobre cómo trabajar con los cuatro factores.

De esta manera, dejamos que la conciencia sea simple y relajada en el momento presente. Dejamos que la mente y el cuerpo sean receptivos a lo que está ocurriendo, y notamos la curiosidad natural cuando está presente. Y cuando hay tranquilidad y satisfacción en la mente y el corazón, somos consciente de eso también.

## Mindful Pause: Working with the Four Factors of Right Mindfulness

Este ejercicio es la continuación del de Manos en contacto en el que trabajamos con la calidad del esfuerzo que se utiliza para apoyar la toma de conciencia. Aquí voy a traer las otras tres cualidades que hemos estado viendo en este capítulo.

Mientras continúas leyendo, simplemente nota suavemente lo que estás conciente de.

Es posible que descubra que más cosas entran en su conciencia simplemente cuando se le pide que se dé cuenta de lo que está conciente.

O puede encontrar que su conciencia se mueve de una cosa a otra: por ejemplo, nota las palabras en la página o la pantalla, luego nota algo físico, tal vez acaba de cambiar su postura y en retrospectiva es conciente de una punzada de dolor en el hombro, luego notas que tu respiración mueve tu caja torácica hacia adentro y hacia afuera.

Simplemente siéntate ahora, sin leer, durante un par de minutos, quizás con los ojos cerrados, pero puedes dejarlos abiertos si lo prefieres. No trates de dirigir tu mente para hacer cualquier cosa.

Solo siéntate y mira lo que notas.

De vez en cuando, deja caer suavemente la pregunta '¿soy consciente?' o '¿estoy presente?' Observe cómo las preguntas lo llevan directamente a la conciencia del momento presente.

Puede ser consciente de cualquier experiencia a través de sus sentidos físicos; lo que estás oliendo, viendo, tocando o escuchando.

De vez en cuando puede dejar caer una pregunta para estimular una conciencia espaciosa y atenta. ¿Qué se necesita ahora? ¿Qué es necesario para la conciencia?

Si eres más consciente del mundo objetivo a través de tus sentidos, o tu propio 'conocimiento de la experiencia' subjetivo, no importa; tampoco está bien.

¿Hay momentos en los que notas interés o curiosidad en la mente que es consciente?

Y puede reconocer cualquier momento de satisfacción y tranquilidad y sentir cómo son en la mente y el cuerpo.

## Mindful Life Moment: 'Just let go and go where no mind goes. .'.<sup>5</sup>

Es posible que reconozca las palabras anteriores, cortesía de Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche. Tal vez incluso las has cantado en un retiro. Durante mi estadía en Myanmar, me han venido a la mente mientras he meditado y reflexionado sobre la conciencia, sobre la mente y, sobre todo, practicando estar presente para experimentar.

Cualquiera que sea esa experiencia, para mí, esta mañana, fue nadar en la Bahía de Bengala, en la costa occidental de Myanmar, el cielo de un azul deslumbrante, el mar de un brillo turquesa, el cuerpo sin peso y la mente en éxtasis. Dos horas más tarde, la ansiedad me invadía mientras caminaba por la playa en busca del pueblo al que me dirigía. ¿Había ido demasiado lejos por la costa? (casi seguro). ¿Estaba quemándome con el sol/deshidratándome/destrozado/de mal humor? (sí a todos esos).

Dichoso, irritado, cansado, caliente y sudoroso. Podemos ser conscientes de todas estas cosas y muchas más. Y la calidad con la que somos conscientes puede transformar la experiencia. La conciencia no depende de un determinado objeto para funcionar. El equilibrio, la clarividencia y la imparcialidad de la conciencia permiten conocer plenamente las experiencias agradables o desagradables. Es posible ser consciente de cualquier cosa que podamos conocer a través de los sentidos físicos y lo mismo ocurre con la mente. Pensamientos,

sentimientos y otras cualidades más sutiles en la mente pueden ser todos conocidos.

Por lo general, nos enfocamos externamente, y puede sentir que tiran en la playa esta mañana hacia la belleza y el placer de los sentidos – o atrapados en un diálogo interno – como con los pensamientos y sentimientos alimentando la ansiedad cuando estaba perdido y sobrecalentado. La conciencia permite que ambos procesos sean conocidos y, con la práctica, no identificados como 'yo', 'mis pensamientos', etc. Lo hace al mirar más internamente lo que está sucediendo, a través del aspecto de sabiduría de la Atención Correcta - claramente conocer o comprender y manifestarse como un fuerte interés y una sabia perspectiva.

Nos interesamos en lo que realmente está sucediendo y lo distinguimos de nuestras ideas y conceptos sobre la experiencia. Alguna vez te has preguntado: ¿qué es la conciencia? ¿Cómo puedo sé que soy consciente? ¿Hace una diferencia entender ansiedad o irritación o tristeza como un sentimiento en la mente y el cuerpo?

No estoy haciendo estas preguntas para tratar de responderlas en un nivel conceptual, sino dejar que apunten a la experiencia directa en ese momento. Se necesita receptividad para que la conciencia revele aquello de lo que es consciente y simplemente deje que las cosas sucedan.

Y a veces ese soltar nos permite conocer la mente de una manera nueva, yendo a donde no ha ido antes, para estar completamente presente en la naturaleza misteriosa de la conciencia.