

## Capítulo tres

### viendo buena tele

### De lo que somos conscientes

Cuando era un joven monje que comenzaba a practicar, me sentaba a meditar y los sonidos me perturbaban. Pensaba para mis adentros, ¿qué puedo hacer para que la mente esté en paz? Tomé un poco de cera de abejas y me tapé los oídos con ella. No pude escuchar nada. Todo lo que quedó fue un zumbido. Pensé que sería pacífico, ¡pero no! Después de todo, todo ese pensamiento y esa confusión no surgieron en los oídos, sino en la mente. Ese es el lugar para buscar la paz.

En el Satipañña Sutta, el Buda habla de lo que podemos ser conscientes. Divide todo un mundo de experiencias en unas pocas categorías. Esto es lo que exploraré en este capítulo. Es importante recordar, desde el principio, que lo que somos conscientes no es tan importante como la forma en que somos conscientes. Cuando somos conscientes de las cualidades de presencia, interés y satisfacción, cualquier cosa de la que seamos conscientes ayudará a que la mente se desarrolle de manera positiva. Nuestro

el interés primario es siempre el conocimiento o la conciencia más que los objetos de la conciencia. Aunque el objeto, el 'qué' de lo que estamos conscientes, es siempre secundario a la calidad de la conciencia, los contenidos de la experiencia no carecen de importancia. Queremos saber cómo funciona la mente, por lo que debemos reconocer los procesos mentales involucrados observando la mente con atención.

A pesar de la importancia secundaria de lo que somos conscientes, hay muchas cosas importantes que se pueden aprender al mirar el lado del "objeto" de la experiencia.

En el Satipa hāna Sutta, el Buda caracteriza esos 'objetos' en categorías amplias: cuerpo, sentimientos, mente y dhammas (fenómenos). Dejando a un lado los dhammas por ahora, veamos las otras tres categorías de experiencia, tomando nuestra propia experiencia como punto de partida.

Tómate unos momentos para darte cuenta de lo que eres consciente

Lo que suele ser más inmediato a la conciencia es el cuerpo. Mientras se sienta ahora, puede notar el tacto de la ropa en su piel o la contracción o relajación de los músculos al sostener el libro en sus manos o estirar la mano para tomar una taza de té. Te vuelves consciente de las sensaciones que surgen al respirar o al sentarte. A medida que observe más, es posible que se dé cuenta de que los músculos de su cuello están un poco rígidos por estar sentado sin moverse por un tiempo, o que puede sentir el toque del aire en la piel expuesta de sus manos. Sin duda habrá muchos otros

sensaciones táctiles dependiendo de cuánto tiempo prestes atención. Algunos serán agradables y otros no.

Habrán muchas otras áreas de nuestra experiencia que llegarán a través de todos nuestros sentidos y que inicialmente quizás no notemos. Escuchamos el viento fuera de la ventana o darse cuenta del olor de un jarrón de owens cerca de nosotros. Nuestros sentidos físicos recogen una amplia gama de experiencias a través de lo que vemos y saboreamos, así como del tacto, el oído y el olfato. Instintivamente confiamos en nuestros sentidos para ayudarnos a navegar por el mundo y, sin embargo, la mayoría de las veces este proceso de sentir y procesar experiencias es completamente inconsciente y automático. Somos medio conscientes de lo que es sucediendo, absorbiendo información a un nivel subliminal. Cuando practicamos la atención plena, estamos más conscientemente presentes para lo que sea que notemos.

Pasando de los sentidos físicos, también puede notar actividad mental a través de la mente; pensamientos, recuerdos e imágenes mentales van y vienen. Hay muchos procesos mentales que suceden sin que nos demos cuenta de ellos. Estamos percibiendo, decidiendo, evaluando, etc., durante todo el día. La mente es lo que nos permite ser conscientes.

Es posible que descubra que automáticamente siente algo acerca de la actividad mental o cualquier cosa que experimente a través de los sentidos físicos, como el tacto o la vista. El tono de sentimiento no es emoción, que es más compleja con muchos factores mentales actuando juntos, sino algo sutil que sucede como parte de cada momento en que somos conscientes de algo. Por lo general, para cuando te hayas dado cuenta

'sentimiento' ya hay una capa adicional de interpretación que significa que encontramos cualquier experiencia dada en un tono agradable, desagradable o neutral. Hay mucha interacción entre el cuerpo, la mente y el tono de los sentimientos, así como la reacción.

Parte de nuestro trabajo en la meditación es tomar conciencia de estos diferentes aspectos de la experiencia: cuerpo, tono emocional y mente. Voy a entrar en cada uno de ellos con más detalle a continuación. Aunque los presentaré por separado, en mi experiencia hay una gran cantidad de coincidencias. Un ser humano es algo asombroso, con todas las complejidades de nuestros cuerpos físicos, las capacidades de nuestros sentidos, y nuestra sensibilidad a los matices emocionales y mentales. Que es aún más sorprendente es cuán hábil y automáticamente trabajan todos juntos en una danza intrincada, moviéndose continuamente desde el momento presente a un nuevo momento sutilmente diferente.

### Forma corporal (kaya )

Este es el primero de los cuatro satipa hānas e incluye todos los sentidos físicos que experimentamos al tener un cuerpo. Es importante no sobreidentificar este ámbito de experiencia solo con el cuerpo táctil y las sensaciones táctiles. A través del cuerpo podemos ver imágenes, oír todo tipo de sonidos, oler y saborear, así como sentir las sensaciones dentro del cuerpo físico.

Nuestra experiencia se vuelve más fluida y vívida cuando somos conscientes de la danza interactiva entre los diferentes sentidos, como cuando escuchamos música. Estamos escuchando música, pero también podemos estar

moviendo el cuerpo mientras damos golpecitos con los pies o asentimos al compás del ritmo. Otro ejemplo de donde los sentidos se unen, esta vez de una manera bastante contrastante, se encuentra en los semitrópicos del sudeste asiático. Si alguna vez ha logrado comer la maloliente fruta durian, cuyo olor se asemeja a calcetines viejos, huevos sulfurosos y repollo cocido al mismo tiempo, le resultará muy agradable. La mayoría de la gente, sin embargo, no puede superar el olor, que ha abrumado al

sentido del gusto en este caso.

Aunque a veces se ve que nuestros sentidos son bastante distintos, como con la fruta durián, tendemos a experimentarlos a través del contexto general del cuerpo: 'mi' cuerpo, que identificamos principalmente a través de la lente de las sensaciones táctiles. Y entonces, aquí es donde vamos a

comienzo.

La relación con nuestros cuerpos suele ser compleja. Rara vez estamos contentos con el cuerpo que tenemos. Queremos que se vea de cierta manera, ya sea que sea más pequeño en algunas áreas, más grande en otras, más musculoso en algunas partes y elegante en otras, o más suave o más firme de alguna manera. O nos sentimos infelices cuando nos duele el cuerpo y nos preocupamos por lo que sucederá si no mejora. Hacemos cosas que sabemos que no son buenas para nuestro cuerpo, como comer y beber en exceso, o comer el tipo de cosas equivocadas; ingerimos drogas, legales o no, o nos tumbamos al sol o en una tienda de bronceado durante demasiado tiempo. Nos sentamos encorvados sobre un escritorio y una computadora durante muchas horas al día, ignorando los dolores y las tensiones del cuerpo debido a nuestros hábitos sedentarios. Hay tantas formas en que vivimos que niegan las necesidades y las realidades de nuestros cuerpos.

Esta negación habitual puede hacer que toda la noción de "conciencia corporal" parezca bastante contraria a la intuición. ¿Por qué prestar atención a algo lleno de sensaciones desagradables o que es fuente de vaga ansiedad e insatisfacción? No es de extrañar que busquemos la distancia retirándonos a pensamientos sobre nuestros cuerpos o estrategias para manejarlos y controlarlos de varias maneras. O alternativamente, cómo podemos 'tratarlos' y complacerlos, o por último, ignorarlos, perdidos en un mundo de la mente pensante.

James Joyce resumió la relación que algunos de nosotros podemos tener con nuestros cuerpos con su personaje, el torpe señor Dui, que "vivía un poco alejado de su cuerpo". No estaba cómodo ni a gusto con su físico, ni siquiera lo veía como parte de él.

Con atención plena, habitamos nuestros cuerpos más plenamente a través de una receptividad cálida e interesada.

Estar con sensaciones corporales es simple, pero nuestras ideas y puntos de vista sobre nuestro cuerpo físico a menudo son más convincentes, y las sensaciones mismas se pasan por alto fácilmente. Lo que pensamos sobre nuestro cuerpo, por ejemplo, y la experiencia directa real de esta cosa viva, que respira y siente puede ser muy diferente. Ambos modos de experiencia son importantes, pero en la meditación queremos pasar de estar predominantemente conscientes de los conceptos e ideas que estamos usando para etiquetar nuestra experiencia, a la experiencia física real.

No es que uno esté equivocado y el otro correcto, pero generalmente tenemos un énfasis excesivo en los pensamientos, imágenes y conceptos sobre cualquier experiencia. Estamos más familiarizados con una versión ligeramente eliminada o de segunda mano donde nuestras ideas influyen fuertemente en el

experiencia física. Por ejemplo, está casi integrado en nuestra estructura mental que debemos tratar de evitar cualquier molestia en el cuerpo. Esta visión (que no está pensada racionalmente) puede afectar la cantidad de analgésicos que tomamos, o llevarnos a distraernos a través de cosas como comer para consolarnos o ver demasiada televisión, o simplemente a que nuestras mentes se apoderen de la preocupación por lo que está sucediendo. todo lo cual afecta nuestra salud en general.

Cuando nos hacemos conscientes de esta idea que nos obliga a evitar hasta el más mínimo dolor, la hacemos más consciente, y quizás veamos que no es razonable pensar que pasaremos la vida sin ninguna molestia. Pensar de manera útil sobre nuestras experiencias crea nuevas posibilidades y una amplitud que nos permite relajarnos lejos de la circularidad habitual de nuestros pensamientos y puntos de vista. Lo que apoya en gran medida estar abierto al dolor y la incomodidad, sin resistencia a ello, o sin necesidad de distraerse, es aprender a permanecer con la experiencia real. La conciencia se convierte en una puerta a otro modo de percepción.

Podemos descubrir que existe todo un universo de táctiles experiencia una vez que nos abrimos a ella: un mundo de temperatura, presión, suavidad, firmeza, tensión, relajación, vibración y movimiento. Cuando estamos más sintonizados con nuestra experiencia y podemos conocerla directamente, podemos notar cómo incluso estas cualidades no son estáticas, y tampoco es posible separarlas por completo de esta manera. Hay simplemente un flujo de experiencia que podemos llamar sensación.

## Mundo de la detección

Por lo general, damos por sentado nuestros sentidos, a menos que hayamos perdido parcial o completamente el uso de uno de ellos. Son una parte completamente natural de lo que somos, de lo que soy yo. Mirando nuestra experiencia de los cinco sentidos físicos, comenzamos a verlos bajo una luz diferente y tal vez comenzamos a cuestionar algunas suposiciones.

sobre nosotros mismos

Inicialmente, cuando somos conscientes, nos volvemos más conscientes de lo que estamos sintiendo: las imágenes y los sonidos, los sabores, los olores y los mundos táctiles. Notamos 'objetos' específicos de la vista cuando miramos la televisión o cruzamos una calle muy transitada. Si estamos presentes hasta cierto punto, escucharemos los sonidos del trac o el ladrido de un perro cercano, y notaremos la salinidad de la sopa que estamos degustando. Respiraremos la frescura del aire en un brillante día invernal y sentiremos la frialdad en

nuestra cara

Cuando estamos presentes con nosotros mismos y nuestro mundo, experimentamos la vida más vívidamente a través de nuestros sentidos. Podemos sentirnos más vivos, despiertos y alegres. ¡Paramos y olemos las rosas! Pasamos menos tiempo atrapados en pensamientos e historias complicadas sobre el pasado o fantaseando sobre el futuro. Realmente estamos 'ahí', ya sea lavándonos o preparándonos para nuestra clase de Dharma, en lugar de hacer la actividad para tener un poco de tiempo 'o deber'. Vemos que hace una diferencia en cómo nos sentimos cuando somos más conscientes y, a menudo, otros también notan los cambios.

Sin embargo, este es solo el primer paso en el viaje de la atención plena.



Buscamos tomar conciencia de nuestro propio cuerpo y mente e investigar la experiencia interior que suele ser implícita y, por lo tanto, se da por sentada. Para usar la atención plena para investigar, debemos acercarnos a la fuente de nuestras experiencias. El siguiente paso, sin negar lo que estamos viendo u oliendo, es saber, o ser conscientes, de que está sucediendo 'ver' u 'olor'. Ponemos más atención en lo que realmente está pasando, y lo que está pasando es que nuestros sentidos están registrando información. Hemos dado un paso más atrás de los 'objetos' externos y tomamos conciencia del proceso más cerca de la fuente. 'Ver' es conocer imágenes, el sentido del tacto es consciente de las sensaciones táctiles, 'oír' es conocer sonidos. Llevamos la conciencia al sentido mismo, en lugar de lo que se está sintiendo, lo que podemos llamar el objeto de los sentidos. Aplicamos esto en todos los ámbitos para probar, tocar, oler, oír y ver, y a través de esta conciencia podemos conocer la experiencia más directamente.

A medida que nos volvemos más conscientes, podemos notar que, la mayor parte del tiempo, la actividad de los sentidos se desarrolla fuera de nuestra conciencia. Nuestros ojos están abiertos la mayor parte del tiempo excepto cuando estamos durmiendo o meditando, pero por lo general no somos conscientes de que estamos viendo. Esta es una de las razones por las que puede ser tan útil meditar con los ojos abiertos, al menos de vez en cuando. Si meditamos siempre con los ojos cerrados, no tenemos la oportunidad de practicar el 'ver' en condiciones útiles lejos de la sobrecarga de estímulos que pueden cambiar, a gran velocidad, en nuestro día a día.

De vez en cuando tenemos la oportunidad de examinar cómo funcionan nuestros sentidos cuando perdemos uno temporalmente. Podemos llegar a ver hasta qué punto el sentido simplemente se ocupa de su propio negocio de 'percibir' sin incidir en absoluto en nuestra conciencia.

Hace unos años, tenía dolor de garganta y decidí tomar un remedio a base de hierbas que había sido popular entre los occidentales durante mis estancias en Myanmar. Había pasado un tiempo desde que lo tomé y tenía prisa, así que en lugar de revisar las instrucciones de uso, simplemente eché unas gotas en la parte posterior de mi garganta.

Sucedieron algunas cosas en rápida sucesión: no me toqué la garganta y las gotas cayeron en la parte posterior de mi lengua. Sabía asqueroso, realmente amargo y quemado ligeramente. Entonces recordé cómo se debían administrar las gotas, ¡que era haciendo gárgaras en una taza de agua tibia con unas pocas gotas mezcladas en ella!

El resultado fue que mi lengua se sentía bastante entumecida y el sabor amargo duró unas horas. De lo que no me di cuenta hasta mi próxima comida fue que sería lo último que probaría por un tiempo. Me las arreglé para quemar la mayoría de las papilas gustativas en mi lengua, e inicialmente (en esos días anteriores a Google) ¡no sabía si volverían a crecer o no!

Esto me dio la oportunidad de explorar el gusto, irónicamente a través de la falta de capacidad para saborear y también las sensaciones táctiles. ¿Qué queda cuando no hay sabor? Bueno, es principalmente la textura, que descubrí que no es suficiente cuando se trata de estar motivado para comer. La textura consistía principalmente en grumos de diferentes tamaños y

consistencias y no era muy atractivo. Cada vez que comía sentía como si estuviera masticando cartón mojado.

Me di cuenta de cuánto influía el papel del gusto en lo que comía y cuánto comía. Sin gusto, prácticamente no había placer en la comida y, por lo tanto, poco deseo de comer. Pude entender por esta experiencia lo difícil que era para los pacientes tratados por algunos tipos de cáncer que pierden el sentido del gusto y están en peligro de sufrir desnutrición. En los pocos días antes de que esos preciosos pequeños brotes volvieran a crecer, tuve un sentido más agudo de la relación entre saborear y disfrutar, y cómo si no disfrutamos algo, o obtenemos algún placer de ello, la mente simplemente dice '¿por qué molestarse?'

Cuando el placer no es un factor, comer se vuelve mucho más acerca de la nutrición y el manejo de la energía. La pregunta se convierte en '¿qué necesito comer?' en lugar de '¿qué quiero comer?' Desde el punto de vista de la práctica, podemos ver más claramente el papel del deseo en el proceso de comer y cuánto impulsa nuestro comportamiento la búsqueda del placer. El placer no tiene nada de malo, por supuesto, pero si pesa demasiado como factor en nuestras decisiones, comeremos en exceso.

Y como factor general de la mente, si elegimos constantemente el placer sobre la conciencia, como veremos en un capítulo posterior, el deseo crecerá y la conciencia no. Siempre estamos cultivando hábitos en la mente a través de nuestros pensamientos, nuestro habla y nuestras acciones. Cuando buscamos gratificar nuestros sentidos, inicialmente podemos hacerlo mientras permanecemos conscientes, pero eventualmente la conciencia se debilitará. El Buda recordaba constantemente a sus discípulos que lo que alimentamos

crece, por lo que es nuestra elección en cada momento: ¿queremos alimentar el anhelo o alimentar la conciencia?

La conciencia nos anima a 'quedarnos con' lo que está sucediendo. Hacemos esto al familiarizarnos con un factor mental sutil y siempre presente que se puede conocer en la experiencia. Esto es lo que Buda llamó 'tono hedónico' o 'tono de sentimiento' y es lo que exploraremos a continuación.

Tono de sentimiento (en vedán)

El Buda enumeró el 'sentimiento' como uno de los cuatro satipa hānas, las esferas de experiencia que podemos conocer. Hablando a menudo como "tono de sentimiento" o "tono hedónico", hay muchas interpretaciones por el término Pali vedanā. Un área de confusión es que nosotros comúnmente se usan palabras que describen sentimientos y emociones indistintamente, pero la emoción surge a través de una mezcla compleja de pensamientos, imágenes, recuerdos y sensaciones físicas en el cuerpo. Nuestro pulso puede aumentar, o empezamos a sudar, o no podemos pensar con claridad; todas estas cosas son manifestaciones de la emoción, y hay muchas, muchas más. Podríamos decir que el tono del sentimiento es el trampolín desde el que arranca la emoción, pero, independientemente de la emoción, es un aspecto sutil de la experiencia que es difícil de manejar. describir.

El tono del sentimiento no es emoción, ya sean emociones difíciles y dolorosas o estados emocionales llenos de alegría. Podríamos usar el lenguaje de los sentimientos para decir, 'Me siento muy triste' (usando las palabras para expresar una

emoción) o 'Me siento como una pizza esta noche' (donde estamos expresando una preferencia o deseo). Estos ejemplos no son lo que el Buda quiso decir cuando habló sobre el tono hedónico o de sentimiento.

Tampoco son las sensaciones físicas que 'sentimos' cuando decimos, por ejemplo, 'Mi pierna se siente muy adolorida cuando me caí'.

En cada momento de la experiencia habrá una variedad de tonos de sentimientos que sucederán de forma bastante automática. No tenemos que hacer nada para que sucedan y no podemos detenerlos usando nuestra voluntad. Para que podamos ver, oír o usar cualquiera de nuestros sentidos físicos, deben unirse tres cosas. Necesitamos tener una 'puerta' de sentido que funcione, por ejemplo, la facultad de oír. Esto viene junto con un objeto de los sentidos (un sonido), y el tercer componente esencial es una mente que es consciente o conocedora. En cada momento hay muchos 'contactos' sensoriales diferentes que se unen entre la mente, la puerta de los sentidos y el objeto de los sentidos.

El tono del sentimiento está condicionado

El tono hedónico o de sentimiento surge de una colaboración de condiciones que se unen. En cada momento de la experiencia habrá una variedad de tonos de sentimientos que sucederán de forma bastante automática. Algunos serán agradables, otros desagradables y muchos serán bastante neutrales y pasarán desapercibidos. No tenemos que hacer nada para que surjan los sentimientos y no podemos detenerlos usando nuestra voluntad. El tono de sentimiento ocurre muy rápido y no es perceptible para la mente cotidiana, pero con la práctica podemos descansar.

más con el sentimiento en cualquier experiencia dada y notar por nosotros mismos cómo se vive ese momento.

Puedes sintonizar el tono de sentimiento en cualquier momento. Podrías intentarlo ahora, instalándote en la conciencia de las sensaciones en el cuerpo dondequiera que aterrice la conciencia. En mi caso, puedo sentir hormigueo y calor en mis manos, y el punto de contacto entre la dureza de las teclas de la computadora y la punta de mis dedos. Lo que he descrito son las sensaciones de ese contacto, pero lo que también se puede conocer es cómo se siente la mente en relación con esas sensaciones. Esto no es algo que yo haga que suceda, sino algo que puedo notar; el calor de mis manos se siente agradable, el toque en el teclado se siente más neutral.

Cuando la puerta de los sentidos en funcionamiento, el objeto de los sentidos y la conciencia se unen (en el caso de 'ver', se necesita un cuarto factor que es la luz), habrá algún tipo de tono de sentimiento. Para darle un ejemplo, cuando la mente está sabiendo conscientemente, los ojos están trabajando y se ve la pantalla de la computadora, surge algún tipo de tono de sentimiento. Este tono de sentimiento estará condicionado por cómo hemos respondido a este objeto en el pasado. Si nos ha gustado, se sentirá agradable y si nos ha disgustado o rechazado el objeto en el pasado, estaremos condicionando una respuesta de sentimiento desagradable. Una tercera opción es que a veces, como es el caso cuando miro la pantalla de mi computadora, puede parecer bastante neutral. En cada momento de la experiencia habrá un tono de sentimiento que aparecerá en una de estas tres formas.

Vedanā, el tono de los sentimientos, está condicionado por nuestras experiencias históricas y estas respuestas a los estímulos pueden acumularse con el tiempo. Tengo una linda foto de mí cuando tenía unos dieciocho meses con un gran cono de helado y una cosa dulce y pegajosa en toda la cara y bajando hacia mi codo. Aprendí a gustarme el helado temprano en la vida y eso ha continuado (hasta ahora) hasta bien entrada la mediana edad. Pero esta respuesta de las condiciones pasadas no es absoluta. Se ve afectado por las condiciones del momento presente. Si me duele un diente, un helado puede ser lo último que quiero, o si tengo frío, probablemente prefiera una bebida caliente para entrar en calor. El tono emocional también puede verse influido por cambios en nuestra estructura física, como las hormonas, que pueden hacer que dejemos de ser golosos y comencemos a preferir los alimentos salados.

Si podemos ser conscientes de cómo cambian nuestras respuestas a las cosas, puede ayudarnos a estar menos apegados a obtener lo que queremos porque es agradable y rechazar lo que no queremos porque lo vemos como desagradable. Por lo general, pensamos que el tono de sentimiento está dentro de la cosa misma, en lugar de una respuesta condicionada que ocurre en nuestra propia mente. Percibimos que la tristeza y el dolor de pierna son desagradables y que la pizza es muy agradable. En realidad, el tono de sentimiento surge del contacto, la conexión cuando esas tres cosas se unen, y no es parte integral de sólo una de ellas (es decir, el objeto de los sentidos).

Si el tono hedónico estuviera dentro de la pizza, siempre lo encontraríamos placentero, la naturaleza misma de la pizza sería placentera. Pero a veces recibimos uno insípido, o llegó demasiado frío a la mesa, o no nos sentimos muy bien y solo pensar en la pizza nos hace

nosotros nauseabundos. Incluso si todos los que comimos fueran deliciosos, por mucho que amemos la pizza, si tuviéramos que comer una todos los días durante una semana, ¡probablemente tendríamos antojo de otra cosa!



## Mindful Pause: Using Awareness to Investigate Feeling Tone

Puede estar sentado, caminando o acostado para hacer este ejercicio, o incluso de pie, siempre que pueda estar tranquilo. Acomódese en los momentos de movimiento y quietud, de sonido y vistas. Descansa en tu interior de forma relajada y abierta.

Sintonízate con cómo te sientes (la mente). No es necesario etiquetar esto como una emoción, ni siquiera saber si el sentimiento es agradable o desagradable. Simplemente sepa que la mente está sintiendo.

Es una función natural de la mente, es parte de la mente y parte de lo que la mente está sabiendo.

Aquí hay algunas áreas de investigación y exploración en relación con los sentimientos. No trate de encontrar respuestas, simplemente deje que la mente juegue con la pregunta.

¿En qué se diferencia el sentimiento del conocimiento de la sensación?

¿Tiendes a 'localizar' el sentimiento en una parte del cuerpo?

¿Cómo sabes que el sentimiento está sucediendo?

¿Puedes reconocer el sentimiento de conciencia del momento presente?

El sentimiento puede ser un objeto de anclaje muy útil, por lo que puede usarlo como podría usar la respiración mientras hace su trabajo.

vida diaria. Simplemente regístrese de vez en cuando o manténgase centrado sabiendo sentir.

En otras ocasiones, puede hacer este ejercicio para identificar diferentes sentimientos y si son agradables, desagradables o más neutrales en su experiencia.

Nuestras ideas afectan cómo nos sentimos acerca de las cosas

Vedanā se ve afectado por nuestros pensamientos e ideas sobre lo que experimentamos. Cuando meditamos, podemos tener ideas inconscientes sobre lo que debería estar sucediendo. Cuando la experiencia que está sucediendo fuera de nuestra sala de meditación es, digamos, el canto de un pájaro, la experimentamos no solo como placentera, sino 'correcta'. ¡Tenemos la idea inconsciente de que ese sonido de pájaros cantando pertenece allí!

Cuando la base de la fuerza aérea local envía aviones de combate rugiendo sobre nuestro centro de retiro durante toda la meditación, podemos sentirnos perturbados y molestos e incluso pensar que no podemos meditar en esas condiciones. A menudo, no reconocemos las ideas en la mente que dicen, 'esto no pertenece aquí, ¡no debería estar sucediendo mientras estoy meditando!' Todo lo que tenemos que seguir es que encontramos la experiencia completamente desagradable.

En realidad, tanto el canto de los pájaros como los aviones de combate son simplemente sonidos y parte del sentido de "oír". Pero debido a diferentes ideas en la mente, nos relacionamos con una como agradable y con la otra como desagradable. Esas ideas y puntos de vista pueden ser sobre las fuerzas armadas y las guerras o simplemente las condiciones que creemos que son necesarias para la meditación; de cualquier manera, son solo eso: ideas, concepciones sobre nuestra experiencia, en lugar de la experiencia en sí misma, que es 'oír' que sucede.

El tono del sentimiento interactúa en cada momento con otra cualidad mental que siempre está surgiendo con la experiencia momentánea. Este es

percepción o reconocimiento. Es la percepción la que reconoce una experiencia que hemos tenido antes y la recuerda almacenándola en una base de datos perceptiva en crecimiento. Esto significa que podemos tomar atajos mentales y no tenemos que reconstruir mentalmente una vista (esto es una mesa) o un sonido (un golpe en la puerta) o un sabor desde cero cada vez. Etiquetamos nuestro mundo a través de la repetición en el tiempo.

Como bebés, desde pequeños comenzamos a reconocer la cara, el olor y el sonido de nuestros padres u otros cuidadores importantes. Alrededor de la edad de un año, podemos vocalizar los nombres de esos preciosos 'objetos': 'mamá', etc. A lo largo de nuestras vidas, continuamos agregando etiquetas a los objetos, incluido el nombramiento de procesos mentales sutiles como pensar, recordar, fantasear o planificar complejos, hasta que el banco de datos es enorme y muchos objetos de cualquiera de los sentidos pueden reconocerse instantáneamente.

Junto con el reconocimiento viene un tono de sentimiento. 'Mamá' se asocia con sentimientos agradables en los momentos en que nos alimenta y nos abraza. En el momento del cambio de pañales o cuando nos dejan llorar o nos hablan de manera ruda, esos sentimientos se experimentarán como desagradables. De la misma manera, se acumula un banco de memoria de percepciones; Las asociaciones agradables, desagradables y neutras también están condicionadas por el tiempo y los sucesos repetidos. El sentimiento y la percepción son eventos mentales sutiles que surgen muy juntos en la mente. Sin embargo, su naturaleza es diferente. Suena obvio, pero el papel del sentimiento es sentir, y el trabajo de la percepción es percibir e interpretar lo que se percibe. Espero que el siguiente ejemplo le ayude a tener una idea de cómo funcionan juntos.

En un retiro en Myanmar, un amigo describió un pequeño incidente. Ella había estado observando su mente de la manera cercana pero relajada y ligera enfatizada por U Tejaniya y notó unas ligeras sensaciones de cosquilleo en su cuello. No sabía qué estaba causando las sensaciones, pero vio que su mente iba entre dos posibilidades diferentes. No estaba pensando conscientemente en lo que le hacía cosquillas en el cuello, sino que estaba notando lo que la mente estaba haciendo de forma bastante automática.

Primero, había una imagen/pensamiento de un mosquito y notó un tono de sentimiento correspondiente que era desagradable con un ligero retroceso ante la experiencia. Esto fue seguido por la mente que encontró otra posibilidad: su cabello estaba siendo levantado por el suave movimiento del ventilador de techo y rozando su piel.

Esto fue acompañado por una sensación levemente agradable. Observó cómo la mente iba y venía: ¿mosquito o pelo? – y el tono de sentimiento que automáticamente acompañó a cada uno. Estaba claro que 'mosquito/ desagradable' estaba condicionado por las picaduras de mosquitos anteriores y la picazón posterior, así como por las ideas de que las picaduras de mosquitos eran 'malas', incluso peligrosas, y que debían evitarse. Estas ideas retroalimentaron la experiencia de que la sensación era desagradable.

La idea del roce del cabello contra la piel puede tener asociaciones muy diferentes con la feminidad y el atractivo, no lo sabemos en este caso, pero el punto principal es que la experiencia en sí fue placentera.

Así que aquí está muy claro que dependiendo de las ideas en la mente experimentaremos diferentes tonos de sentimientos. Cuanto más conscientes seamos

de nuestra experiencia, más notaremos cosas sobre la mente que normalmente están ocultas para nosotros. Se ocultan por falta de atención y de conciencia, o por relacionarse más con conceptos e ideas que con nuestra experiencia directa. Con la conciencia, podemos acceder a un mundo interior que cambia radicalmente la forma en que nos relacionamos con los sentimientos y la percepción.

La conciencia nos permite tomar decisiones basadas en el 'en vivo' situación del momento presente, en lugar de una potencialmente obsoleta e incorrecta basada en respuestas históricas condicionadas o sesgadas. Con el ejemplo anterior, mi amigo estaba consciente y curioso y, por lo tanto, no estaba impulsado por la sensación desagradable que probablemente habría significado sacudirse el mosquito potencial y evitar una picadura. En la superficie, eso suena como una buena idea, pero entonces habría perdido la oportunidad de aprender algo sobre cómo funcionaba la mente. Reconocer el sentimiento y la percepción 'en acción' requiere atención plena y sabiduría trabajando para ver lo que está sucediendo.

Al quedarse con la experiencia en lugar de actuar habitualmente, también vio que no necesitaba reaccionar precipitadamente. Algunas de las ideas en su mente estaban condicionadas por querer evitar la incomodidad. Otros simplemente no eran ciertos o exactos, como el miedo al mosquito que transmite la malaria o el dengue. Con atención ella fue capaz de recordar que las condiciones - el lugar y la hora de año - no estaban bien. La picadura del mosquito habría picado durante unos minutos, pero por lo demás era inofensivo.

Aprecio que esto es bastante contrario a la intuición para la mayoría de nosotros. Hay cosas que hacemos (golpear el mosquito) o no hacemos debido a nuestra práctica ética, nuestro condicionamiento cultural y las opiniones e ideas diseñadas para protegerme. Por supuesto, nuestros instintos de autoprotección cumplen una función importante en momentos de peligro, como evitar comer alimentos venenosos, pero con demasiada frecuencia esta advertencia de "peligro" se activa para evitar algo desagradable. El resultado es que actuamos con aversión y evitación del sentimiento en lugar de permanecer conscientes.

Hay muchas implicaciones si somos capaces de 'quedarnos con el sentimiento' o la experiencia real, en lugar de reaccionar de forma automática llena de suposiciones y generalizaciones. Nuestro la comunicación se vuelve más saludable cuando podemos escuchar lo que otra persona está diciendo y no tenerlo filtrado a través de nuestras propias reacciones. Y nos volvemos menos dependientes de nuestro sesgo casi instintivo de buscar lo agradable y evitar lo que nos resulta desagradable. Por lo tanto, podemos tomar decisiones impulsadas por el valor en lugar de las que buscan el placer.

Cuando actuamos sobre un sentimiento desagradable, podemos dar rienda suelta a pequeños o grandes actos de irritación, o incluso de odio, de los que luego nos arrepentiremos. Ya sea matar un mosquito, gritarle a nuestro hijo o cotillear sobre un compañero de trabajo, no suele sentirse bien después. Actuar sobre una sensación placentera también puede conducir al sufrimiento: comer y beber en exceso, quedarse despierto hasta muy tarde cuando tenemos un comienzo temprano a la mañana siguiente. Tener conciencia de lo que nos impulsa nos ayuda a tomar decisiones más sabias.

## Mente (Città )

La mente (citta en pali), el cuerpo y los sentimientos no están separados sino que se interrelacionan e interactúan en todo momento. Más adelante en el libro profundizaremos más en esta relación; de hecho, gran parte del libro choca contra esto mismo, una y otra vez. Por ahora, veamos qué se entiende por 'mente'.

La mente en el budismo es un concepto amplio. Incluye toda nuestra experiencia interna de pensamientos, imágenes mentales, nuestros estados de ánimo y percepciones, las voliciones que impulsan nuestras acciones, e incluye la capacidad de conciencia o atención plena.

En Occidente, 'mente' a menudo se contrasta con 'cuerpo' y con 'cabeza y corazón'. Especialmente en los círculos de Dharma, podemos tender a ser un poco desdeñosos con la 'mente' como racional, fría y embriagadora, y ver el cuerpo más positivamente como conectado a tierra y lleno de su propia sabiduría. Al corazón también se le da más peso e importancia como el centro emocional de nuestras vidas que ignoramos a nuestro propio riesgo. Estos puntos de vista son naturales y comprensibles dada nuestra tendencia en Occidente a sobrevalorar el mundo intelectual del pensamiento racional y las ideas secas. Tiene mucho sentido que volvamos a enfatizar la necesidad de conectarnos con nuestra naturaleza física y fundamentarnos en sensaciones táctiles.

Sin embargo, vale la pena recordar que la división cabeza/corazón o mente/cuerpo que nos es tan familiar no forma parte del léxico oriental, ni en la época de Buda, ni ahora en la India moderna, Myanmar y muchos otros. otros países donde se practica el budismo en Asia. La palabra citta tiene asociaciones más amplias que nuestra



comprensión típica de 'mente'. No es una lógica fría que pueda separarse de los sentidos físicos o de la 'sensación' de la mente.

Citta a menudo se traduce como 'mente-corazón' para dar alguna indicación de que es un término amplio que cubre mucho terreno.

Sea como sea que se traduzca, no se puede escapar del misterio de la mente. No estamos hablando del cerebro aquí, sino de cómo pensamos o conocemos o somos conscientes de algo. El cerebro tiene una forma y una ubicación en la cabeza, aunque debemos creer eso hasta cierto punto, ya que no podemos verlo nosotros mismos. La mente, sin color, textura o forma, es aún menos tangible y más elusivo.

## Conociendo la mente

Una cosa que puede notar cuando medita es que no puede saber dónde están sucediendo los pensamientos. Tendemos a decir que suceden en la cabeza o en la mente, pero no sabemos nada directamente sobre el interior de nuestra cabeza. Solo sabemos que tenemos una cabeza debido a un montón de ideas y recuerdos que juntamos. La conciencia no está en la cabeza, más bien la cabeza es una idea que está en la conciencia.

De hecho, no tenemos idea de dónde está la conciencia.<sup>3</sup>

Aunque la mente no tiene forma física que podamos tocar, y no podemos reconocerla a través de su color o forma como otros objetos, podemos 'conocer' y 'sentir' la mente a través de sus funciones y capacidades, y su habilidad para reconocer 'objetos' de experiencia

a través de los cinco sentidos físicos. Usamos nuestra capacidad de autoconciencia, un 'saber que sabemos' autorreflexivo, para ser conscientes de la mente, nuestro sexto sentido. Esto nos da la capacidad de ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones, y de conocer o discriminar entre diferentes tipos de pensamientos, como recuerdos o pensamientos de planificación.

La conciencia nos permite ser conscientes tanto del cuerpo como de la mente y es en sí misma un aspecto de la mente. Si bien todos tenemos algún grado de conciencia reflexiva, no tendemos a cultivar esa conciencia, o ver los tremendos beneficios de hacerlo. En la medida en que aprendemos a observar nuestras mentes, nuestros hábitos mentales y emocionales nos impulsan menos y somos capaces de estar en el asiento del conductor. Llevando la metáfora más allá, cuando estamos conduciendo, podemos ver lo que nos rodea, ver el camino por delante y tomar decisiones positivas sobre la dirección en la que vamos.

## Mente y objeto

Cuando hablamos de 'conocer la mente', no se trata solo de conocer las diferentes funciones mentales. Cuando observamos la mente, podemos reconocer experiencias que surgen de cualquiera de los cinco sentidos físicos, así como de la mente. Somos conscientes de todos los 'objetos' a través del sentido de la mente, ya sean sensaciones corporales particulares o nuestras emociones. Por esta razón, es importante que la calidad de la conciencia sea relajada y amplia; cuando la atención se enfoca en los objetos de la experiencia, por ejemplo, las vistas, los sonidos o los olores individuales, no necesariamente vemos lo que está sucediendo en la mente. Para

Al observar cómo sucede la mente, debemos volver a establecernos en una relación más abierta y espaciosa con los objetos en lugar de la fuerte participación del enfoque, y notar cómo funciona la mente.

Otra forma de hablar sobre el 'cómo' y el 'qué' de lo que somos conscientes es a través de un cambio de perspectiva cuando observamos la mente. Esto ocurre cuando prestamos menos atención a los contenidos de la experiencia y nos interesamos más en el proceso de cómo funciona la mente.

Imagine una lente de cámara que apunta hacia afuera. Abarca todo lo que tiene delante, ya sea una vista panorámica, un paisaje urbano o un retrato familiar. Este es el lado del contenido o del objeto de la ecuación. Ahora imagine dar un paso mental hacia la persona detrás de la cámara, tomando la fotografía. Habrá varios procesos mentales en marcha: el fotógrafo está viendo y probablemente pensando, evaluando y decidiendo cuándo tomar la foto. Sin duda habrá tonos de sentimiento asociados con lo que se está viendo y tal vez conectados con la anticipación de tomar una buena fotografía.

Este es el lado mental de la ecuación.

A menudo, estos procesos mentales de sentir, pensar y evaluar pasan desapercibidos en gran medida, por lo que actuamos de manera bastante inconsciente, y los pensamientos y sentimientos ocurren fuera de la conciencia. Al observar la mente, llegamos a conocer estos procesos mentales y los físicos que seguirán a la actividad mental. Podemos observar, por ejemplo, ver un accidente cercano entre un peatón y un automóvil, y sentir la reacción de contracción en el cuerpo y conmoción en la mente. En la práctica de la atención plena y la sabiduría queremos

comprender las interrelaciones, o procesos, que ocurren entre el cuerpo y la mente, y entre los objetos y la mente que es consciente de ellos.

Las experiencias mentales como los pensamientos y los recuerdos también son 'objetos' aunque sean parte de la mente; de hecho, cualquier cosa que pueda ser conocida por la conciencia es un objeto que surge en la experiencia.

Cuando somos conscientes de los procesos mentales y físicos, seguimos siendo conscientes del contenido. Cuando somos conscientes de un pensamiento, también sabemos naturalmente de qué se trata. Pero cuando somos conscientes de un pensamiento como un pensamiento que surge en la mente, como un proceso mental, somos menos engañados por el contenido del pensamiento. Lo mismo es cierto para cada uno de los cinco sentidos físicos, por ejemplo, el oído: si practicamos reconocer un sonido como sonido, aún sabremos cuál es el sonido, ya sea un automóvil que pasa o nuestro amigo que nos llama.

Proceso y contenido y mente y objeto son dos caras de la misma moneda y ambos estarán presentes en cada momento de la experiencia. Cuando la conciencia es más fuerte y más continua, es posible ver claramente la naturaleza distinta de la mente y el objeto, y el conciencia que conoce a ambos.

## viendo la mente

Uno de los estudiantes de Sayadaw U Tejaniya dijo una vez que observar la mente era como ver buena televisión. Al estudiante le resultó fascinante ver, por ejemplo, cómo la mente hacía juicios, decidía

cosas con información limitada, crearon tormentas de emoción a partir de un solo momento de ver, oír o pensar. Incluso en aquellas ocasiones en que el contenido parecía bastante ordinario (otra respiración, sonidos familiares, pensamientos interminables), vio qué diferencia que hizo cuando estaba consciente.

Cuando somos conscientes, en lugar de mirar el contenido 'mismo viejo', en realidad estamos inmersos en el misterio de observar la mente. Por supuesto, el contenido nunca es realmente familiar y conocido para nosotros. Cuando estamos frescos en el momento, podemos apreciar que cada momento es nuevo, cada respiración nunca ha existido antes y nunca volverá. Podemos ver hábitos mentales o recuerdos, pero siempre surgen del conjunto particular de condiciones que provienen de este momento particular. La mente es una cosa viva, que respira, que crea.

¡Como un buen drama de la BBC!

## Atención plena de divertirse!

A veces, nuestros puntos de vista inconscientes afectarán cómo nos sentimos acerca de la contenido. ¡Podríamos excluir algunos momentos o actividades porque no creemos que podamos ser conscientes cuando estamos hablando o viendo la televisión!

Por lo tanto, podríamos decidir que no vale la pena molestarse en intentarlo y apagarlo durante esos momentos.

Es útil recordarnos que observar la mente puede suceder en cualquier momento y en cualquier situación. Uno de mis recuerdos favoritos de un retiro reciente no se produjo durante el retiro en sí, sino después, cuando varios miembros del equipo estaban pasando el rato. Nosotros

estábamos en un tren que subía una montaña en el Oberland bernés y todos estaban relajados y felices. Un amigo y yo nos pusimos a improvisar una pequeña melodía suiza que había sido cantada por la mitad de los participantes al final del retiro. Lo creas o no, la canción era sobre una pequeña babosa atrapada por su propia codicia. Añadimos nuestras propias palabras adicionales en inglés, cantamos unos a otros y chillamos de risa, atrayendo cierta atención dentro del carruaje.

¡Anteriormente podría haberme considerado inconsciente en ese momento porque estábamos bromeando y haciendo mucho ruido y divirtiéndonos mucho! Pero yo sabía por mí mismo que era consciente en esos momentos. Podía sentirlo, era innegable. Y esto es tremendamente liberador, ya que elimina cualquier idea de que la atención plena debe practicarse en un entorno tranquilo y pacífico, ¡que yo mismo debo estar tranquilo y sentirme en paz! Es una práctica que funciona cuando me siento ruidoso y un poco disruptivo o cuando mi estado de ánimo es bajo y desmotivado. Todavía es sólo una cuestión de darse cuenta de lo que está sucediendo. Encuentro esto radical y maravilloso en su sencillez eficaz

Por supuesto, durante gran parte de los diez días anteriores habíamos estado relativamente tranquilos en el retiro, y el marco de apoyo del retiro ayudó a tomar conciencia. Pero necesitamos que nuestra práctica sea efectiva sobre el cojín y fuera de condiciones específicas para realmente llevarla a nuestras vidas.

Cuerpo, tono emocional y mente, estos son los primeros tres de los cuatro satipa hānas, las diferentes categorías de experiencia que el

Buda llama nuestra atención en el Satipa hāna Sutta. Estas categorías son bastante completas. El mensaje para llevar a casa es cualquier cosa que experimentemos, podemos ser conscientes de ello'. Puede que no siempre seamos capaces de nombrarlo o entenderlo, pero siempre podemos ser consciente de ello.

Pero hay un cuarto satipa hāna que se suma a la dimensión de sabiduría de la práctica. Es a este aspecto al que dirigimos nuestra atención en el siguiente capítulo.

## Mindful Life Moment: Addiction to the Senses

Poco antes de dejar Myanmar en mi primera visita, dejé el centro de retiros por un día para comprar regalos para llevar a casa. Tomé un taxi despojado de cualquier mobiliario excepto el asiento, y pasé unas horas muy felices con un amigo paseando por los mercados cubiertos de la ciudad y comiendo pizza para el almuerzo, nuestra primera comida al estilo occidental en meses.

Al regresar al centro esa noche, chocamos en U Tejaniya, y derramamos nuestra abundancia de alegría de energía de retiro.

'Rangún es hermoso', dije efusivamente.

Sayadaw se rió mucho de eso. "No es Yangon lo que es hermoso", dijo. Es tu mente.

¡Por supuesto!

Yangon es una ciudad fascinante, con impresionantes estupas antiguas y elegancia colonial sentadas una al lado de la otra. Los puestos callejeros con vendedores amables y curiosos venden montones de telas coloridas o frutas exóticas. Yangon es también una ciudad de adoquines rotos, montones de basura malolientes que se pudren con el calor del sol tropical y perros sarnosos con cachorros hambrientos. Los edificios están negros por la contaminación y, cuando miro detenidamente, la pobreza es visible en cada mirada.

Sí, Yangon es hermoso, pero también es feo. Cómo se percibe depende de la calidad de la mente que percibe y



experimentarlo, pero nos olvidamos de esto. Se necesitan recordatorios constantes para tener esta perspectiva en mente. Reiniciamos automáticamente para priorizar los objetos de la experiencia, en lugar de la mente que conoce todas estas experiencias sensoriales.

Aterrizamos sobre los objetos como si fueran un salvavidas en medio del océano, más que con el más ligero toque que nos permita descansar con la mente. Creemos que los objetos de los sentidos son nuestra salvación, que nos rescatarán de todas las enfermedades de nuestras vidas. Solo otra puesta de sol, o un buen vino, o un paso adelante en la carrera profesional calmará la angustia del momento. Otra caricia, un abrazo o una noche de cine nos asegurarán que la inquietud y la incertidumbre que sentimos al borde de la conciencia son solo una ilusión. Descansar con los objetos de los sentidos, en lugar de que la mente los conozca, nos permite mantener a raya la naturaleza de nuestras vidas.

Permanecer con la conciencia, con la cualidad de saber, es una especie de renuncia; pone el aferramiento a imágenes y sonidos, gustos, tactos y olores en el lugar que les corresponde dentro del juego de la experiencia.

Ocasionalmente, esta adicción a los sentidos se puede sentir en la conciencia con la fuerza de una intuición, y cuando la sentimos, naturalmente queremos descansar con la conciencia. Y desde la conciencia, vemos que la adicción que tomamos como una vida normal y adecuada es todo lo contrario.