

El Óctuple Sendero

El séptimo factor: Atención plena correcta

¿Qué es la Atención plena correcta?

He aquí que un practicante permanece centrado en el cuerpo en sí mismo, en las sensaciones en sí mismas, en los estados mentales en sí mismos y en los procesos mentales en sí mismos, ardiente, comprendiendo clara y atento, habiendo alejado toda la codicia y la aflicción por el mundo.

MN 141.30

Cuando los pasos del Óctuple Sendero se practican de forma secuencial desde la Visión Correcta hasta la Concentración Correcta, el viaje de la práctica va hacia adentro, hacia el centro de nuestro ser. La Visión correcta y la Intención correcta proporcionan un amplio entendimiento para andar por el camino; el Habla correcta, la Acción correcta y el Modo de vida correcto acercan la práctica a nuestro comportamiento en el mundo; el Esfuerzo correcto, la Atención correcta y la Concentración correcta llevan la práctica al corazón, a nuestra capacidad más íntima para experimentar la paz y la tranquilidad.

La Atención plena Correcta, un paso importante en este proceso, es en sí un viaje hacia el interior de nuestro corazón. Tradicionalmente la Atención plena Correcta implica practicar la atención plena en cuatro áreas cada vez más refinadas e íntimas de nuestras vidas. Estas cuatro, usualmente llamadas los 'fundamentos de la atención plena' son nuestro cuerpo, las sensaciones, los estados mentales y los procesos mentales.

El viaje comienza con el establecimiento de la atención plena de nuestro cuerpo, incluyendo nuestra respiración, actividades físicas y sensaciones físicas. Después de estar centrado en el cuerpo, a continuación, se establece la atención plena sobre las sensaciones de nuestras experiencias directas del momento presente. A medida que las sensaciones se focalizan es posible distinguir aquellas sensaciones que surgen de nuestro contacto con el mundo exterior de aquellas que, independiente del mundo, surgen en la mente y el corazón. Esto, a su vez, nos permite llegar a ser cada vez más conscientes de la variabilidad de nuestros estados mentales. Luego, en el cuarto fundamento de la atención plena, dirigimos nuestra atención al proceso mental que está detrás de nuestros estados mentales. Este último fundamento implica cultivar la sabiduría acerca de lo que nuestras mentes hacen para causar sufrimiento y lo que podemos hacer para abandonarlo. Aprendemos a cultivar el tipo de procesos mentales necesarios para soltar nuestro aferramiento, para retornar a la paz del corazón.

La Atención plena correcta es más que estar atento. En las instrucciones antiguas de Buda, *sati*, la palabra a menudo traducida al Inglés como "atención plena", se refiere a la presencia de la mente necesaria para una conciencia fuerte y equilibrada. La "Práctica de atención plena" ocurre cuando esta presencia de la mente se combina con una comprensión clara, ardiente y una voluntad para desengancharse de las cosas del mundo. Y cuando esta práctica de atención plena

está dirigida a los cuatro fundamentos de la atención plena se conoce como Atención plena correcta.

La comprensión clara se encuentra en el centro de la práctica de la atención plena. Mientras la atención plena nos permite estar conscientes, la comprensión clara entiende de qué somos conscientes. Debido a que es difícil entender bien cuando estamos en las garras de la codicia o de la aflicción, la instrucción para la práctica de la atención plena es poner éstas a un lado. Cuando esto es difícil de hacer, la práctica requiere que, al menos, dejemos de centrarnos en lo que queremos o en lo que nos aflige. En vez de ello, comenzamos el proceso de observar lo que está sucediendo en nuestro cuerpo, los sentimientos y la mente cuando tenemos codicia y aflicción.

Una característica de la comprensión clara es la simplicidad. Ella implica entrenarse a sí mismo para reconocer lo que está sucediendo sin juicios, sin interpretaciones o reacciones emocionales. Como parte de la instrucción para conocer el cuerpo, las sensaciones, los estados mentales y los procesos mentales en sí mismos, la clara comprensión ve lo que está sucediendo sin referencia a hechos pasados, futuros imaginarios o abstracciones complicadas. En esta simplicidad, la clara comprensión puede ser un alivio.

Cuanto más la mente se entrena para estar presente en nuestra experiencia inmediata, más nos ayudan la atención plena y la clara comprensión a crear calma y estabilidad interiores. El conflicto, los comentarios incesantes y la reactividad hacia nuestra experiencia disminuyen. Y la apreciación por la calidad de nuestra vida interior se incrementa.

Esta apreciación se vuelve particularmente significativa para el cuarto fundamento de la atención plena, los procesos mentales, importantes ya sea que nos atrapen y contraigan o que nos liberen. Estos son actividades de nuestra mente/corazón de los que cada persona debe ser responsable. Son los aspectos de nuestra vida interior que tienen la mayor influencia en nuestro sufrimiento o felicidad, nuestra agitación o nuestra paz.

Entre los procesos mentales que nos traen sufrimiento sobresalen los cinco obstáculos: el deseo, la mala voluntad, el letargo, la inquietud y la duda. A medida que estos se ven clara y constantemente se hace posible descubrir cómo dejarlos ir.

Entre los procesos mentales que traen paz están los siete factores del despertar: atención plena, investigación, energía, alegría, tranquilidad, concentración y ecuanimidad. A medida que estos se ven con claridad es posible cultivarlos y fortalecerlos.

El combustible de la práctica de la atención plena es la actitud ardiente. Como todo entusiasmo genuino del corazón, el papel principal de la actitud ardiente es mantener la constancia de la práctica. La estabilidad y consistencia de la práctica de la atención plena durante la propia vida es lo que establece la fuerte presencia de la mente que se requiere para crecer en sabiduría y libertad.

La Atención plena correcta se puede practicar tanto en la vida cotidiana, como en la meditación. Hacerlo durante la meditación suele ser el momento más adecuado para seguir el sendero hacia

las profundidades de nuestro corazón. Esto nos brinda una oportunidad para entender, curar, cultivar y liberar nuestro recurso natural más importante: el corazón.