

CÓMO CONTROLAR LA MENTE A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN

Artículo escrito por Amable Díaz

En el raja-yoga el control de la mente suele ser indirecto, y en algunas ocasiones imperceptible cuando dicho control lo ejercen estímulos internos (pensamientos, recuerdos, sensaciones corporales o sensoriales, imágenes, etc.); sin embargo, los estímulos ambientales, físicos o sociales, al ser captados por los sentidos, tienen más presencia y exigen mayor participación de la conciencia.

La atención, en la vida cotidiana, casi siempre se encuentra dividida, pues llevamos a cabo múltiples actividades al mismo tiempo, como pensar, sentir, actuar, comprender, evaluar nuestro estado de ánimo o nuestras necesidades. Y nunca actúa sola, siempre está acompañada de una parte de la conciencia, de los sentidos y de lo que el yo desee hacer.

Sobre la atención inciden los estímulos tanto internos como externos, a veces simultáneamente y en otras ocasiones, dependiendo del grado de intensidad y concentración, unos estímulos se superponen a otros y en general la actividad mental supera las necesidades básicas.

Patricia Yoga Project

En yoga, la atención plena o concentración consiste en orientar el foco atencional hacia un único objeto, una sola acción y emoción, un único sentimiento, pensamiento, y ello sin ninguna intención u objetivo, estando solamente presente el proceso de darse cuenta.

Por lo tanto, hablar del control de la mente no es enteramente correcto; debiéramos hablar más bien del control de la atención y del control de los sentidos, ya que la atención va hacia donde va la mirada, donde hay sensaciones, donde hay sonidos, y se detiene donde hay pensamientos.

Sobre la atención y los sentidos, en ciertas situaciones se imponen los estímulos (internos y externos), o bien el yo a través de la voluntad, de los deseos, de los pensamientos o de sus propias motivaciones.

La atención en el Yoga

Hasta el momento, hemos hablado de la atención dividida y sometida a los dictados de las funciones antes mencionadas. Pero en Yoga buscamos la concentración, la atención sin tensión, la atención sin objeto, la atención plena, la plena atención, la autoatención.

La concentración o *dharana* es el primer ejemplo de atención no dividida; se trata de un acto de voluntad donde está presente el yo y que consiste en fijar la atención y la mirada en un objeto concreto, por un tiempo limitado, generando con ello un ajuste neuromuscular en zonas concretas del cuerpo, al tiempo que relajación mental, reducción de estrés y prevención en los desajustes psicológicos.

En la atención sin tensión decidimos que esta función se desprenda de los condicionamientos y de los automatismos aprendidos; todo el foco atencional lo orientamos hacia una nueva e inusual percepción, perdida, quizás, en algún momento de nuestro desarrollo evolutivo. Y hay que aplicarla a algo concreto, por ejemplo, “la atención sin tensión en el *asana*”, o también en la respiración, en el estado de la mente, en el yo, en la psique, en las sensaciones corporales, en los sentidos, etc.

La atención sin objeto sirve para vaciarse del cúmulo de sensaciones externas e internas, de pensamientos, de recuerdos, etc. que van saturando y sobrecargando todas las funciones del organismo; y es útil igualmente como ejercicio de desapego y de purificación psicológica. En este ejercicio la atención tampoco está dividida y, por ello mismo, se sustrae al poder del yo, abriéndonos la vía de lo nuevo, de algo desconocido, todo ello mediante el acceso a lo psíquico.

La atención plena, contrariamente a lo que podría pensarse, no abre nuevos caminos ni va más allá de una concentración. Este tipo de atención puede ampliar las sensaciones, pero se mantiene en el registro del yo y de la mente discursiva.

La autoatención y la plena atención

La autoatención se podría definir como una concentración global que nos lleva a experimentar la totalidad de las realidades sensorial, perceptiva, mental, psíquica, yóica, concienical y energética. Es realmente el contrapunto al desgaste que nos genera el tener que vivir, en el día a día, con la atención dividida.

Además, la autoatención reunifica las diferentes funciones del organismo, reunifica las energías y las fases y retenciones de la respiración, la actividad mental y de los sentidos, además de estabilizar el yo, las emociones y la psique, y de potenciar la centralidad evitando la dispersión; potencia también el silencio y el sentimiento de plenitud. Finalmente, nos ayuda también a experimentar lo que puede ser el estado de la no dualidad.

La plena atención se diferencia de la autoatención en que es supracorporal, suprasensorial, supramental, no es el logos (mente discursiva), sino el nous (intelecto, pensamiento puro); por ello, es más apropiada para el estado meditativo y, muy particularmente, para la contemplación.

En cualquier caso, el buscar en sí el control de la mente, la compasión, la comprensión de la realidad ilimitada o el mantenernos en estado perpetuo de felicidad inducida desde nosotros mismos es un objetivo abocado al fracaso desde su inicio, puesto que formulado a partir de un yo limitado y condicionado.

Sin embargo, trabajando a partir de la atención no dividida se entra en la plena conciencia, en la plena expansión, en la plena energía, en la plena luz, y nos sentimos, de pronto y sin esfuerzo, aquello que ni siquiera habíamos soñado ser.