

## 15. Técnicas de observación

Las técnicas de observación toman los propios componentes del ser humano para ejecutar dicha contemplación y exploración. Hay que trabajar con la atención mental pura, es decir, libre de juicios y prejuicios, así como con la ecuanimidad, para evitar reaccionar y eludiendo, por tanto, el apego y la aversión.

Estas valiosas técnicas nos permiten conocernos, sondearnos, estimular factores de iluminación, como el esfuerzo consciente o energía, la atención vigilante, la ecuanimidad y el sosiego. Reorganizan la vida psíquica de la persona, estabilizan el sistema emocional, purifican el discernimiento y desarrollan el entendimiento correcto. Nadie como el Buda supo elaborar estas técnicas para el cultivo de la concentración, la lucidez y la sabiduría. Existe un gran número de ellas (como he desarrollado en profundidad en mi obra *Enseñanzas de Vipassana*), y recojo en esta obra algunas esenciales para la mutación interior.

- La atención a la postura.

Se retira la mente de todo para conectarla con el cuerpo y tomar lúcida consciencia de cómo está este situado, o

sea, para sentir, que no pensar, la posición corporal. La mente queda anclada en el esquema corporal, evitando juicios o ideas, tratando de abstraerse en la posición propiamente dicha. Este ejercicio también se puede llevar a cabo en la vida diaria, siendo consciente durante unos segundos o minutos de en qué posición se halla el cuerpo.

- La atención a las sensaciones.

Somos un hervidero de sensaciones, que son burdas o sutiles, gratas o ingratas. Nuestro cuerpo es un hervidero de sensaciones, que surgen y pasan. En este tipo de ejercicios, se trata de estar muy atento a las sensaciones que surgen y se desvanecen, sin juzgar ni interpretar, solo sintiendo con la máxima ecuanimidad. De las diferentes técnicas que hay hemos seleccionado dos por considerarlas muy relevantes: integrar la mente en el cuerpo, y desplazar el foco de atención por el cuerpo.

### Integrar la mente en el cuerpo

Se utiliza el cuerpo como un poste al que se ata la atención. El ejercicio consiste en retirar la mente de todo y fijarla en el cuerpo, estando muy atento a todo lo que se va produciendo en él: la postura como tal, la temperatura, la respiración y la salivación, las sensaciones burdas y sutiles, las molestias y presiones. Se trata de ir integrando la mente en el cuerpo,

sintiendo, pero no pensando. Se puede sentir el cuerpo por partes y también en su conjunto y profundizar en cualquiera de las partes o sensaciones del cuerpo. El secreto está en sentir sin reaccionar; y cada vez que la atención se desvíe, hay que tomarla y retrotraerla al cuerpo.

### **Desplazar el foco de atención por el cuerpo**

Se va desplazando, lenta y de manera minuciosa, el foco de la consciencia por todo el cuerpo sucesivamente, partiendo de la cima de la cabeza, hasta el dedo grueso del pie, sin la menor intención de relajar. Es un ejercicio de exploración de sensaciones. Cuando una zona no se siente, se detiene uno un ratito en ella y, luego, se sienta o no, se prosigue con el ejercicio. Hay que estar muy atento y permanecer ecuánime, evitando interpretar o reaccionar.

- La atención a los contenidos mentales.

Implacablemente atento y desapegado, el practicante observa todo aquello que vaya surgiendo y desvaneciéndose en la mente. Deja la mente suelta, flotante, y observa todo lo que pasa por ella: pensamientos, recuerdos, fantasías, emociones, sentimientos o estados de ánimo. No se interviene, ni para crear pensamientos ni para suspenderlos. Se observa. El practicante es un imperturbado testigo de todo lo que va discurriendo por su mente. No juzga, no

aprueba ni desaprueba. Observa. Si en un momento dado comprueba que los pensamientos le han arrebatado, trata de volver enseguida a su puesto de observador atento e inafectado.

- La atención al cuerpo y la mente.

Convertimos la unidad psicósomática, es decir, el cuerpo y la mente, en soporte de percepción y exploración, trabajando siempre con la atención mental pura; por tanto, sin juzgar, aprobar o desaprobar o interpretar. Se limita uno a captar sensaciones, percepciones, pensamientos y emociones. Así, uno se establece como el testigo muy atento e inafectado de todo lo que vaya surgiendo en el cuerpo y en la mente. Se experimenta sin reaccionar, percatándose de lo que en cada momento va surgiendo en el cuerpo o en el espacio mental.