

Meditación de Concentración

Por el Dr. Tan Kheng Khoo

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

La meditación ni es un trance ni una hipnosis. En un trance, la persona renuncia a varias porciones de su mente para concederlas a intervenciones externas y algunas veces es controlada por los espíritus o las llamadas 'deidades'. Consecuentemente, tiene consciencias variadas de lo que está sucediendo. En un trance completo ella está totalmente inconsciente. En el trance parcial, está parcialmente consciente de lo que pasa. En el hipnotismo, el hipnotizador está en control de la mente del hipnotizado, pero este último nunca haría nada que inherentemente es ajeno a su carácter. En el auto-hipnotismo, la persona intenta seguir una inclinación o tendencia de pensamiento que ha preconcebido previamente. En ambas situaciones de hipnotismo y trance, la persona no está completamente atenta o consciente, y muy frecuentemente no está completamente en control. Esto no es así en la meditación. En la meditación correcta, el meditador debe estar completamente alerta, completamente consciente, y completamente en control de la situación. La meta aquí es trascender nuestros cuerpos físico, emocional y mental hasta alcanzar nuestro 'yo' espiritual verdadero (al alma), en la búsqueda de la comprensión por uno mismo. El camino aquí es trabajar a través del estado místico para alcanzar finalmente el estado transpersonal, que es como la vuelta al hogar. De ahí en adelante, uno está en este mundo, pero no es de él (el mundo). A través de este viaje o proceso, estamos completamente atentos/alertas

La meditación es una práctica ardua de controlar la mente hacia una transformación de carácter. Es sólo un medio y no un fin. El estado penúltimo repetido de esta práctica es quietud y silencio. Es sólo en este estado que la transformación puede tomar lugar. El discernimiento y la sabiduría pueden surgir únicamente en la atención pura del silencio y la calma. Todos los tipos diversos de meditación en



Meditación de Concentración

el mundo se pueden categorizar en dos: [1] Concentración en un punto (**Samatha**) y [2] meditación de discernimiento (**Vipassana**).

En la meditación **Samatha**, debe haber, durante la meditación, sólo un objeto en la mente. A medida que uno progresa en la meditación **Samatha**, habrá felicidad, gozo, éxtasis, calma y tranquilidad—en la meditación. En la etapa final de esta práctica, uno devendrá calmado/quieto y silente, con sólo un objeto en la mente. Uno no está en el estado de trance o hipnótico; de hecho, uno debe estar más atento en este estado final de la meditación en un punto, que antes de comenzarla. El discernimiento y la sabiduría surgen lentamente en **Samatha**, porque uno esta fijo en un solo objeto de meditación, y porque también está el placer del éxtasis y la tranquilidad a los que uno se inclina a apegarse. Por lo tanto, es muy difícil alcanzar la iluminación en la meditación **Samatha**. Mientras que en **Vipassana**, el estado último es la calma, el silencio y el vacío (de pensamiento). En la práctica **Vipassana**, uno finalmente desaparece en la atención pura—la presencia de nuestro verdadero 'yo'. Desde esta condición de alerta, 'la vocecita' quizás se pueda oír, específicamente, el 'surgimiento del discernimiento' facilitado por el vacío. Así que en resumen, en **Samatha**, uno se ausenta o aparta con un pensamiento (el objeto de meditación), y en **Vipassana**, solamente hay una atención perfecta/inmaculada con no-pensamiento. En las etapas finales de estas meditaciones, uno ha trascendido totalmente; en Vipassana, lo físico, emocional y mental, el meditador ya está en el dominio espiritual. Ahora está en contacto con su 'yo' verdadero (el alma). En las etapas de absorción de **Samatha**, la mente ha dejado atrás el cuerpo físico, las emociones y la mayor parte de la actividad mental, excepto el objeto de meditación. En **Vipassana**, la trascendencia es permanente, mientras que en **Samatha**—la trascendencia—es temporal.

Discutamos ahora acerca de algunas condiciones de la meditación.

Lugar:

Escoja una habitación que esté en quietud y con temperatura sobre lo frío. La decoración debe ser lo más sobria posible y sin muchos muebles. Si es posible coloque el pestillo al cerrarla y desconecte el teléfono. Si hay aire acondicionado disponible en la habitación, úselo para apartar el ruido y mantener la temperatura constante. No debe haber ningún altar en la habitación, remueva todas las estatuas. La razón es que las estatuas, ocasionalmente pueden ser de distracción y

2



Meditación de Concentración

la meta principal es dirigirse internamente. Si la atención de uno se dirige externamente a un altar o estatua, entonces uno está derrotando el propósito. **Bodhidharma** meditó 9 años frente a una pared blanca. Si es posible **trate de meditar solo**. Esto es porque la vibración de otras personas puede interferir en la práctica de uno.

Tiempo y Vestimenta:

Los dos períodos mejores son en la mañana y tarde en la noche. Después de despertarse y completar los rituales de higiene incluyendo lavarse los dientes y la cara, entonces tome alguna bebida como desayuno de forma que el hambre no distraiga la meditación, pero no debe gratificarse en un desayuno completo. Si uno es un principiante, despiértese media hora antes de lo de costumbre. Para estar completamente despierto puede que necesite algunos ejercicios simples de tai-chi. Mientras todavía está en pijama, siéntese a meditar. Esta es la mejor vestimenta. No se debe usar ropas apretadas, ni ajustadores ni cinturones. Otro período bueno para meditar es a la hora de dormir, ya que por lo menos debe haber dos horas después de comer la cena. Un estómago lleno induce al sueño, de manera que la meditación sería inefectiva. Otra consideración es que después de un día arduo de trabajo, uno puede estar cansado y soñoliento y la meditación deviene una sesión preliminar para dormir. Esa es la razón por la que nos sentamos en la posición de semi-loto y con un estómago vacío. Si el sueño nos vence en este período, trate de dormir una siesta media hora antes de la cena. Esto le mantendrá despierto para la sesión de la noche. Otra buena hora es al atardecer, pero uno verdaderamente puede meditar a cualquier hora del día.

Período de Meditación:

Uno debe comenzar con 10 minutos por sesión. Haga esto por una semana o más hasta que se sienta cómodo; entonces puede aumentarlo a 15 minutos. De nuevo, este período alargado se debe tratar unas dos semanas—una quincena—después de la cual podemos prolongarlo. Uno continúa en esta forma hasta que alcanza un período de media hora. La prolongación está completamente a la discreción del meditador. Uno entonces debe mantenerse media hora por más o menos seis meses, después puede proseguir a 45 minutos. Sin embargo, uno debe tratar de meditar más tiempo durante los fines de semana y días de fiesta. Cuando ya ha alcanzado 'una hora', no retroceda a 15 minutos. También, si por alguna razón uno tiene apuro, es mucho mejor meditar por 10 minutos que no meditar en absoluto. No obstante, el tiempo óptimo o recomendable es una hora o más por sesión.



Meditación de Concentración

No hay tal cosa como meditar 3 o 5 veces a la semana. Meditar debe ser un asunto diario, y preferiblemente dos veces al día. Si están viajando, háganlo en la habitación del hotel, pero primero imagínese rodeado de una luz. Está en orden, si tiene que perder la mitad de una docena de días por año debido a circunstancias extenuantes.

Posición Sentada:

La posición ideal es la de semi-loto. Siéntese con las piernas cruzadas si desea, pero el lugar donde las piernas se cruzan se 'dormirá' o estará insensible después de un rato. Por lo tanto, no se aconseja cruzar las piernas. La posición de semi-loto es colocar una pierna arriba de la otra: no importa que sea la izquierda sobre la derecha o viceversa. La posición de loto completa es como la anterior excepto que uno inserta los dedos de ambos pies bajo del dobléz de ambas rodillas, de forma que las dos plantas de los pies den hacia arriba/el techo. La posición luce hermosa, pero uno no puede sostenerla por mucho tiempo. Sin embargo, uno puede también sentarse en una silla con ambos pies descansando sobre el piso. La silla, preferiblemente, no debe tener brazos. La meditación esencialmente trata con la mente, y por lo tanto, el cuerpo debe estar lo más cómodo posible sin quedarse dormido. Eso significa que si tiene una alfombra, úsela, y lo mejor es colocar un cojín bajo las nalgas. Si uno quiere sentarse en una cama, es también posible, pero la cama no debe ser suave, y se debe colocar una almohada entre la espalda de uno y la cabecera. Sobre la cama, se puede estirar las piernas. De nuevo, es vital que uno no se quede dormido, especialmente en esta posición.

El punto más importante de recordar en la postura de uno, es mantener la espalda completamente derecha. El cuello debe estar derecho y los ojos mirando hacia el frente con la cabeza erecta. Entonces los párpados se deben cerrar gentilmente y la boca debe estar cerrada. Entonces suspire profundo para relajar todos los músculos del cuerpo al mismo tiempo. Algunos meditadores cantan y bailan para relajar un grupo específico de músculos a la vez. Esto no es necesario, porque a medida que uno se profundiza en la meditación en un punto, los músculos automáticamente se relajan por si mismos.

Objeto de Meditación:

En los textos budistas, se mencionan 40 asuntos de meditación, pero el hombre laico debe escoger uno que le sea fácilmente asequible y perteneciente al cuerpo, específicamente, la atención en la respiración (**anapanasati**). Los otros dos objetos populares son la **visualización**



Meditación de Concentración

y la **entonación de sutras o la repetición de mantras**. Ambos métodos son externos. Repetir un mantra y entonar un sutra nos calma bastante bien, pero cuando uno llega al estado de absorción, el mantra y el sutra se deben retirar, porque la mente en el segundo estado de absorción no puede sostener ningún pensamiento. Ambos, el mantra y el sutra, son pensamientos. Esto también es cierto para el conteo de la respiración de uno. La visualización también es externa, y el objeto visualizado es también un pensamiento. Además, la visualización es una práctica muy difícil, y la mayoría de las personas fracasan con este método. Queremos seleccionar un objeto, que pertenezca al cuerpo, específicamente, que no sea externo y con el cual podamos fácilmente ir al interior. El Buda alcanzó la iluminación con **anapanasati**. Además, podemos llevar este objeto de meditación con nosotros a dondequiera que vayamos.

Usar el proceso natural de la respiración es lo mejor. Igualmente puede seguir la respiración por el movimiento del abdomen o sentir el aire que entra y sale por las ventanas de la nariz. Concentrándose en el abdomen el procedimiento es más impreciso/sutil que el de las ventanas de la nariz. Eso quiere decir que concentrarse en las ventanas de la nariz es más enfocado. El gran punto acerca del último método es que mientras más profundo vayan en la meditación, vuestra respiración será más superficial y por lo tanto, uno incluso, se tiene que concentrar mucho más fuertemente. Esto es bueno. En esta atención en la respiración, no se requiere la imaginación. De hecho, deben sentir el movimiento del abdomen o el aire rozándoles las ventanas de la nariz o el labio superior.

Samatha:

La concentración-en-un-punto con la atención en la respiración como un objeto.

Después de satisfacer todas las condiciones anteriormente expuestas, se sientan cómodamente con la completa intención de meditar. La meta es importante, de lo contrario la práctica de meditación se puede reducir a una tarea rutinaria.

Antes de comenzar la meditación propiamente, suspire profundamente para relajar el cuerpo. Entonces determinen no dejar que los problemas de la oficina, la casa, o las relaciones, etc. molesten durante el período de meditación.



Meditación de Concentración

Ahora asuma la posición que se ha descrito anteriormente (ya sea de semi-loto o sobre la silla), y descanse las manos sobre vuestro regazo. Una mano abierta se coloca sobre la otra mano abierta con los dos pulgares tocándose. No importa cual mano va encima, izquierda o derecha. Entonces cierre la boca con la lengua presionando el paladar. Por último, cierre los ojos gentilmente, mirando por un corto tiempo la parte de atrás de los párpados.

Ahora respire tres veces profundamente. Durante esas tres respiraciones, uno nota que a medida que aspira el abdomen se mueve hacia fuera y a medida que expira el abdomen se mueve hacia adentro. Después de esto, la respiración debe ser normal por el resto de la sesión. Entonces uno debe comenzar a sentir las sensaciones del cuerpo. Este es un viaje interno, para que la mente no se vaya externamente. Comience con los párpados y entonces las ventanas de la nariz. Sienta la sensación en estos puntos. ¿Qué es lo que se siente en la ventana de la nariz cuando el aire que roza por ella? Entonces diríjase al labio superior, y después, dentro de la boca, a los dientes. Deténgase por un momento en cada paso para saborear la sensación que está presente en ese lugar del cuerpo. Ahora uno se puede mover hacia abajo a través del cuello, y entonces los hombros. ¿Están ellos duros y tiesos? Entonces vayan a los brazos, primero al derecho y entonces al izquierdo. El torso es el próximo: el pecho, el abdomen, las caderas y más abajo los muslos hasta las rodillas. Yendo un poco más abajo, las piernas los pies. ¿Hay ahí alguna sensación de hormigueo? ¿Algún estremecimiento o temblor? Entonces, lentamente suba hasta la cabeza, al cuero cabelludo y entonces a la cara. Sin apurarse, se pasan unos minutos yendo a través del proceso. Este proceso no es para relajar los músculos, sino para centrarse uno mismo en el cuerpo. Uno no necesita ir a través de cada parte del cuerpo, sino que después de alguna práctica, podrá saber cuando se ha tranquilizado internamente. Ahora, la inquietud mental y física ha cesado. En este punto, ya no miramos más los sentimientos del cuerpo.

Ahora uno puede regresar a la respiración. Uno siente el aire entrar y salir por las ventanas de la nariz. Puede sentirlo cuando las ventanas se abren o en el labio superior. La respiración debe ser absolutamente normal, no permitiéndose ningún control de ella. No cuente la respiración, debido a que este procedimiento disolverá la concentración. De hecho, uno esencialmente siente el aire, y la imaginación no está involucrada. Para prevenir la impaciencia, debemos concentrarnos en un ciclo respiratorio a la vez. Primeramente, la inhalación termina en una pausa. Entonces, dejen que la expiración

Meditación de Concentración

llegue naturalmente, terminando también en una pausa. Eso es todo. Vuestra meta es un ciclo de respiración a la vez, ¡y ya la alcanzaron! Entonces uno comienza de nuevo otra vez con el próximo ciclo respiratorio, y así sucesivamente hasta el final de la sesión.

No obstante, después de un rato, los pensamientos comenzarán a aparecer. Si uno tiene problemas, surgirán a la superficie con los primeros pensamientos. Si no hay preocupaciones o problemas, las memorias de las pasadas 24 horas o de días saldrán a flote. Entonces, los planes del futuro cercano o lejano surgirán. Finalmente, pensamientos arbitrarios asociados puede que tomen lugar como una cantaleta continua. Todos estos pensamientos se deben detener por la fuerza a través de repetidamente regresar a la respiración. Esto se repite cientos de veces durante una sesión de meditación. Uno no debe enojarse con la mente de uno, cuya función es pensar. Es como una madre caminando un niño pequeño a lo largo de una carretera muy transitada. En la carretera muchos automóviles, camiones y autobuses están circulando a varias velocidades, y si el niño chocara con uno de los numerosos vehículos, podría ser una muerte instantánea. Así que, es el amor de madre y su deber, apartar repetidamente al niño de la carretera hacia la acera. El niño es como nuestra concentración, que tiene que ser dirigida de nuevo, una y otra vez hacia la respiración. La madre que empuja al niño hacia la acera no puede enojarse con él, porque le quiere y porque él no entiende todavía.

Después de practicar por muchas semanas o meses, llegará el momento que los pensamientos devengan menos y uno pueda permanecer con la respiración por largos períodos de tiempo. Los pensamientos son, o imágenes situadas en el medio de la frente o un chachareo mental en el oído. Cualquiera de los dos, las imágenes o el chachareo, predominará. Para una persona el chachareo mental o comentario es un problema, para otra, las imágenes son la fuente de distracción. No importa que tipo de pensamiento sea, el regresar repetidamente a la respiración, los someterá a su apropiado curso. Simplemente concéntrense en un-ciclo-respiratorio a la vez.

Gradualmente la tranquilidad y el silencio comenzarán a aparecer. En la tranquilidad, no sólo el cuerpo de uno está en calma, sino también los pensamientos. Eso significa que nuestros pensamientos no deben viajar en absoluto, ni siquiera hacia el que está sentado a nuestro lado. La atención debe concentrarse solamente en la respiración. Este es el significado verdadero de la tranquilidad. El silencio significa ningún



Meditación de Concentración

charloteo o comentario mental. El silencio es interno. Externamente hay muchos ruidos que no deben molestarle al meditador en esta etapa de progreso. Así que, con ese silencio interno, la atención de uno es mayor y más aguda. Uno está más consciente del más mínimo movimiento o ruido en su entorno. Sin embargo, la concentración en un punto está todavía en la respiración. Antes de comenzar la sesión, la respiración es predominantemente del pecho. Entonces vamos más profundamente a los estados de alpha y theta, y la respiración deviene cada vez más abdominal y también más lenta: de los normales 20 ciclos respiratorios por minuto, se puede hacer más lenta con 16 o 14 ciclos por minuto. Algunos de los yoghis de la India que practican **pranayana** (el control de la respiración de uno) pueden incluso alcanzar 1 o 2 ciclos por minuto, pero nosotros no estamos practicando **pranayana**. Nuestro método es **anapanasati**.

A medida que uno deviene más concentrado en un punto, la felicidad, el gozo, el éxtasis y la tranquilidad comenzarán a moverse sigilosa e imperceptiblemente. Llegará el punto cuando el meditador deviene adicto a su meditación. Esto es un buen signo, pero, hasta esta adicción no-peligrosa tiene que terminarse más tarde, porque es muy poca la sabiduría que se puede acumular de esta calma y éxtasis. Entonces, la meditación de discernimiento (**Vipassana**) se tendrá que practicar.

Una técnica final en este método es separar el 'observador' en nuestra consciencia para que observe todas las actividades que han sido representadas. El 'observador' es simplemente la misma atención pura que está detrás de nuestros pensamientos. Es nuestro verdadero 'yo' (alma). Es ese silencio y calma sin pensamientos. Por lo tanto, dejen que este observador les mantenga recordándoles el hecho de que uno está sentado ahí en esa habitación, sobre el cojín o la alfombra. Solamente 10% de la atención se le da a esta tarea. El resto que es 90% se usa para concentrarse en la respiración y en la distracción que causan los pensamientos. Este observador está separado del cuerpo, de las emociones y de los pensamientos. Con esta separación, las negatividades de uno afectarán menos. Es el cuerpo el que sufre estas emociones y pensamientos, no es el 'yo'. Yo no soy mis pensamientos, yo no soy mis emociones, yo no soy mi cuerpo. Este observador no está involucrado; el observador no juzga, no rehúsa o acepta ningún pensamiento o emoción. Él sólo sabe/conoce y no toma partida: no es dual. Con este observador es mucho más fácil alcanzar tranquilidad, en esta etapa en la que estamos silentes, pero todavía seguimos con un solo pensamiento, específicamente la respiración. Esto es la fijación



Meditación de Concentración

en un punto. No hay tristeza, ni dolor o cualquiera otra forma de sufrimiento; solamente la respiración. ¡El meditador y la respiración han llegado a ser uno!

En resumen, uno se sienta en la posición de semi-loto o en una silla. Entonces suspira profundo para de una barrida o de un tirón, tener una relajación total del cuerpo. Se hacen tres respiraciones profundas, después de las cuales, la respiración debe ser normal a través de la sesión de meditación. Entonces vean que el torso y el cuello estén derechos con la cabeza mirando directamente al frente. Cierren la boca con la lengua presionada sobre el cielo de la boca o paladar. Entonces cierran los ojos gentilmente. Miren momentáneamente la parte de atrás o la parte interior de los párpados. Entonces, dediquen unos minutos a sentir las sensaciones a través del cuerpo, área por área, una a la vez. Sientan el hormigueo y las vibraciones—el movimiento del 'chi' en las diferentes partes del cuerpo. Mientras uno se concentra en el cuerpo, uno está en el momento presente. Habiendo establecido alguna forma de calma o tranquilidad, separe en la consciencia al observador para que observe el cuerpo y la mente. La técnica de esta atención en la respiración es simplemente concentrarse en cada inhalación y exhalación de uno. A medida que los pensamientos llegan se fuerzan a retirarse. Manténganse regresando repetidamente a la respiración, hasta que un día, el silencio y la calma se logran/alcanzan. Entonces siga tanto como pueda con la meditación-en-un-punto. Esta es, brevemente, la práctica de Samatha.

Traducido por Yin Zhi Shakya de:

<http://www.kktanhp.com/Concentration%20Meditation .htm>

Terminado de traducir: lunes, 04 de octubre de 2010

