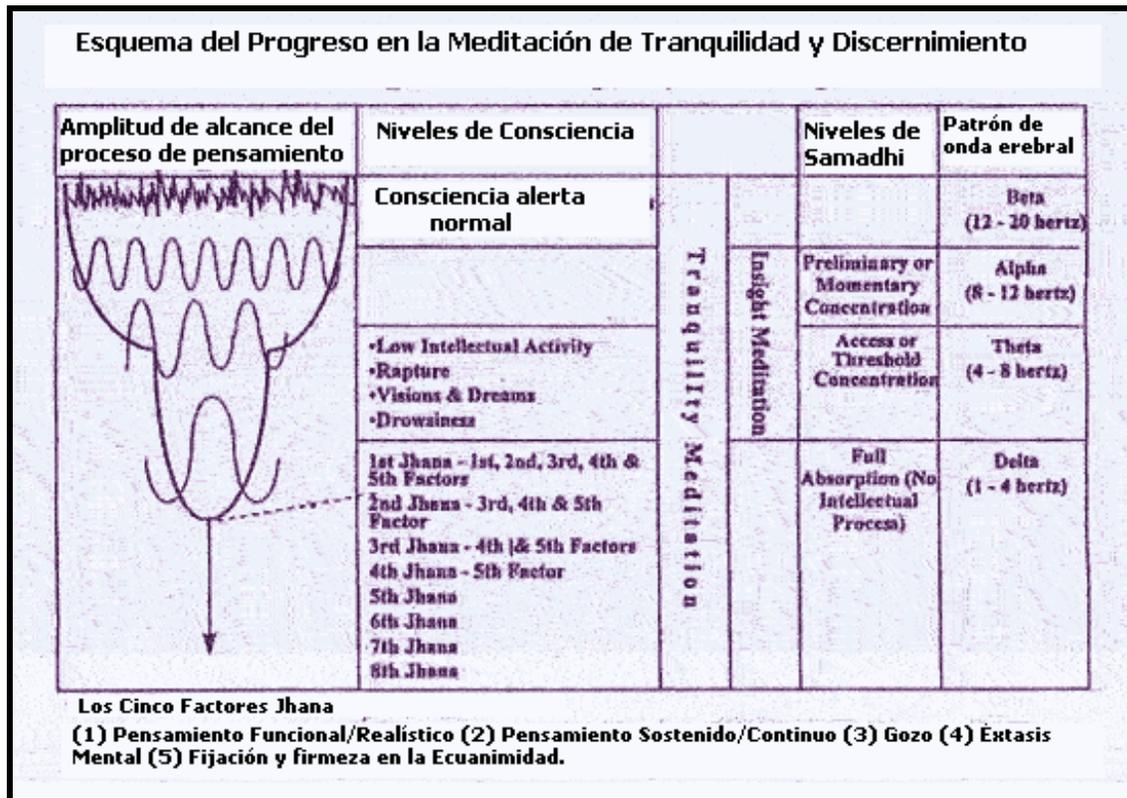


# Estados Progresivos de la Meditación Samatha

## Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

En los libros budistas se citan cuarenta objetos de meditación. Sin embargo, no todos son apropiados para las personas laicas. El mejor objeto de meditación es la respiración; ese es el método que el Buda usó y con el que se iluminó. Es un objeto muy bueno porque podemos llevarlo a dondequiera que vayamos. Está ahí todo el tiempo. Podemos controlarla parcialmente si queremos, o podemos ignorarla y entonces deviene enteramente automática.



### Las Ondas Beta y Alpha

Mirando al diagrama anterior, especialmente en la columna de "patrón de onda cerebral", a la derecha (que se obtienen de los electroencefalogramas de meditadores o personas que están durmiendo) notamos que cuando primeramente comenzamos a meditar la mayoría

de los patrones son del tipo **Beta**, específicamente, el patrón que se observa en la consciencia normal despierta. Cuando uno cierra los ojos y se sienta en una posición cómoda como en la meditación, automáticamente comienza a lograr ondas **Alpha** en el encefalograma de uno. Esto pasa inclusive, si uno no se concentra, pero uno no debe ocuparse en ese momento en ningún problema. Ahora, cuando uno continúa concentrándose en la respiración—de uno—habrá más ondas **Alphas** apareciendo. Esto significa que uno está profundizándose en la meditación, en la concentración del momento o la preliminar. Por lo tanto, desde el patrón de Beta, nuestra consciencia despierta diaria, podemos llegar en corto tiempo a la etapa de calma del patrón de la onda Alpha. Por supuesto, esta etapa de concentración momentánea alcanza desde los estados superficiales hasta los muy profundos del patrón de onda Alpha. Y cuando uno está en la Onda Alpha es cuando el cuerpo comienza a relajarse por si mismo.

### **La Onda Theta (Concentración de Acceso/Contacto)**

Ahora, desde la etapa profunda de la concentración momentánea/provisional, si continuamos concentrándonos correctamente nos deslizaremos con algún patrón de onda Theta, a la concentración de Acceso/Entrada. En este alcance de concentración de Acceso, podemos mantenernos cada más tiempo en nuestro objeto de meditación, para ser exactos, la respiración. El cuerpo está mucho más relajado y ahora la mente está también comenzando a relajarse. La mente está ahora más nivelada/regulada, ya no está dispersa. Las ondas cerebrales son mucho menos, más altas y más regulares. Cada vez más las ondas Thetas comienzan a aparecer. A medida que uno es capaz de sostener la concentración en la respiración, otro fenómeno comienza a establecerse. En esta concentración de Acceso, los síntomas siguientes comienzan a manifestarse: **(1)** Actividad intelectual inferior **(2)** Éxtasis **(3)** Visiones y sueños **(4)** soñolencia.

### **Actividad intelectual inferior**

Durante esta etapa relativamente profunda, uno no puede llevar a cabo una operación mental muy difícil, diríamos, ¿cuál es el producto de  $85 \times 397$ ? ¿Cuál es la fecha del último miércoles?" Para trabajar estas operaciones, se debe regresar a la onda Alpha o a la concentración momentánea. La concentración de Acceso es cuando uno está a punto de dormirse o tener revelaciones, y un sentimiento de comodidad se ha establecido en el cuerpo y la mente; por lo tanto, la mente no está interesada en gimnasias matemáticas.

## Éxtasis

Este fenómeno tiene un alcance amplio de manifestaciones. Comienza, o con vibraciones suaves en un área del cuerpo, o picazones como si insectos nos picaran. Entonces las vibraciones empiezan a aumentar en intensidad, y también devienen continuas: tanto, que en la etapa última, principian al final de la espina dorsal, moviéndose hacia arriba hasta la corona de la cabeza, y entonces bajan de nuevo por la parte del frente de la cara, el pecho, el abdomen y finalmente los muslos y las piernas. Este proceso se repite una y otra vez. A este movimiento circular le llaman los chinos taoístas la "rotación de la carreta tirada por el buey". **Esta rotación de la carreta del buey es el proceso de saneamiento o sanación mejor en el mundo: puede incluso sanar las etapas últimas del cáncer.** Entonces, hay otros fenómenos, como cuando el cuerpo completo se siente extremadamente pesado como si los brazos de uno fueran de plomo, o uno deviniera un gigante enorme. O puede ocurrir lo opuesto: como cuando uno parece que se ha reducido a una miniatura. Entonces uno puede llorar con lágrimas de éxtasis, y después de este período de éxtasis, se siente que uno tiene suficiente amor por todos en la tierra. Por supuesto, hay otros cambios y sentimientos que no tocaremos aquí.

## Visiones y Sueños

En la etapa de concentración de Acceso, nos inclinamos a ir hacia las revelaciones, alucinaciones y sueños. Los sueños aparecen realísticos y los cuentos son como si fueran realísticos, como cuando estamos soñando. Las alucinaciones son más efímeras y tienen una vida corta. Esta secuencia es mucho más común que las visiones, diríamos, ver al Buda, a Jesucristo o a Kwan-Yin (la Diosa de la Compasión). El peligro de estos estados de soñolencia es que el meditador está predispuesto a quedarse dormido. El peligro de ver visiones es que el meditador está predispuesto a creer que él ha sido recompensado por haber alcanzado un plano superior. Entonces, uno debe usar la atención y la alerta para prevenir el sueño, y la humildad y la sabiduría erradicarán el orgullo. Durante esos estados de sueños y actividades exuberantes de satisfacción, hay un sentimiento sensual acerca de ellos, a medida que el cuerpo es luz y en momentos ingrávito. En este estado soñoliento y letárgico hay muy poca importancia por el mundo, y por lo tanto el meditador, tiene una falsa sensación de seguridad por ese estado suave y pacífico cuando el sueño deviene un obstáculo en su práctica.

## Soñolencia/Letargo

Esta es la consecuencia inevitable del patrón de la onda Theta en que los sueños prevalecen. El letargo, el estado de soñolencia con ondas cerebrales lentas está cargado con sopor o adormecimiento. Cuando estamos ahí, no toma mucho para dormirse. En esa etapa, la soñolencia es el mayor enemigo. Entonces debemos poner más atención y alerta para mantenernos despiertos. Otra técnica es abrir los ojos mientras se medita. Si todo esto fracasa, entonces lávense la cara con agua fría. Durante este período de la concentración de Acceso, pueden aparecer unos pocos o todos los factores **Jhánicos**<sup>1</sup> (las absorciones), pero ellos estarán presentes en una manera descuidada o desorganizada. Algunas veces el Éxtasis o en otras el pensamiento sostenido puede predominar. Ellos no aparecen en las proporciones correctas como en el estado de absorción. Todos los estados de absorción en su encefalograma manifiestan el patrón de la onda Delta. Esto significa que desde el primero hasta el octavo **Jhana** se caracterizan por el patrón de onda Delta.

## Los Jhanas (las Absorciones)

Podemos entrar en los estados Jhánicos solamente cuando somos capaces de erradicar las cinco obstrucciones o impedimentos, estas son: [1]. Deseo sensual [2]. Rencor [3]. Soñolencia o letargo [4]. Inquietud y preocupación [5]. Duda escéptica.

---

<sup>1</sup> [Las Cuatro Jhanas, o Estados Sagrados](#)  'Los Jhanas en la meditación Theravada'. Presione el enlace.

Traducido del Libro 'A Buddhist Bible'/'La Biblia Budista', página 653; editado por Dwight Goddard, traducido al español por Yin Zhi Shakyia, donde dice en inglés "The Four Jhanas, or Holy States". También, para más información sobre los estados de Jhanas en español, diríjase a: <http://www.cmbt.org/fdd/fdd020.htm> - **1. La Compasión.** A medida que la mente progresa hacia la Iluminación, ella llega a estar consciente de un claro discernimiento y una sensibilidad en lo que contiene la unidad esencial de toda vida animada, y allí despierta dentro de él un gran corazón de compasión y la benevolencia dirigida conjuntamente a toda la vida animada, armonizando diferencias y unificando todos los dualismos. **2. La Dicha.** Con la desaparición de todo el sentido de diferencia entre el yo y los otros y todos los dualismos, el corazón se llena con un gran éxtasis de felicidad y gozo. **3. La Paz.** Gradualmente a medida que la diferencia entre el sufrimiento y la felicidad se desaparece, este sentimiento de felicidad y gozo se trasmuta en tranquilidad perfecta y paz. **4. La Ecuanimidad.** Gradualmente, incluso el concepto de diferencia e igualdad se desvanece y todas las nociones incluso de felicidad y paz desaparecen de la vista, y la mente permanece en la paz bienaventurada de la ecuanimidad perfecta: [http://www.acharia.org/sumariodharma/sumario\\_del\\_dharma\\_de\\_buda2.htm](http://www.acharia.org/sumariodharma/sumario_del_dharma_de_buda2.htm)

A las primeras insinuaciones de la Jhana primera es sólo una rápida zambullida dentro de ella. Frecuentemente el meditador ni siquiera sabe que ha estado dentro de Jhana por ese período de tiempo tan breve. Entonces, a medida que el tiempo pasa, es capaz de permanecer cada vez más tiempo en ese estado **Jhánico**, y es cuando todos los cinco factores Jhánicos se reúnen, estableciéndose en proporciones correctas, y el meditador comprende que está en Jhana.

Los cinco factores Jhánicos son: **(1)** Pensamiento Funcional/Realístico **(2)** Pensamiento Sostenido/Continuo **(3)** Gozo **(4)** Éxtasis Mental **(5)** Fijación y firmeza en la Ecuanimidad.

Pensamiento Funcional/Realístico significa la **primera aplicación** o función de nuestra consciencia al objeto de meditación. Este enfoque inicial no puede durar mucho tiempo. Pero nuestra concentración **Jhánica** mejora, somos capaces de enfocar nuestra atención mucho más tiempo en el objeto, y este enfoque prolongado se transforma en el Pensamiento Sostenido/Continuo, el **segundo factor Jhánico**.

Ahora, a medida que profundizamos en el **1<sup>er</sup> Jhana**, somos capaces de sostener nuestra atención en el objeto de meditación por largos períodos de tiempo sin interrupción. Por lo tanto, el **pensamiento Funcional** ya no es más pertinente, porque el **Pensamiento Sostenido** ha tomado su lugar; y a medida que profundizamos más, todavía en el **1<sup>er</sup> Jhana**, comienzan a aparecer grados superiores de gozo (los cinco grados han sido descritos). El Éxtasis Mental deviene también prominente: a medida que los pensamientos discursivos o no-pertinentes se reducen y continúan desapareciendo, el Éxtasis tomará su lugar acrecentándose. No necesitamos decir que con el establecimiento completo del Pensamiento-Sostenido, la concentración en Un Punto comienza a ser más aceptable/racional.

## **2<sup>do</sup> Jhana**

Ahora uno se dirige hacia el **2<sup>do</sup> Jhana**, cualquier trazo o rastro de pensamiento es relegado completamente a un segundo plano: ahora, ellos no molestan más al meditador, hasta que finalmente esas condiciones de pensamientos parpadeantes se erradican completamente. Deviene bien obvio que cualquier forma de pensamiento discursivo debe desaparecer automáticamente si uno fuera a descender al **2<sup>do</sup> Jhana**. Así que cuando finalmente llegamos al **2<sup>do</sup> Jhana**, nos hemos quedado solamente con el Gozo, el Éxtasis y la concentración fija en Un Punto. Los pensamientos Funcionales y

Sostenidos también se van y desaparecen. En este momento, tampoco hay dolor corporal.

En el **2<sup>do</sup> Jhana**, sólo hay un pensamiento, y es el objeto de meditación, específicamente "la respiración". Ahora ya estamos acercándonos a la concentración en un-punto. Como ya no hay más pensamientos discursivos, el estado mental se conserva o mantiene a través del gozo y el éxtasis. El gozo es ahora su pináculo: uno puede saltar de arriba a abajo mientras está sentado en la posición de loto o el '**Chi**' puede circular en la "rotación de la carreta tirada por el buey" como se describió anteriormente. Los saltos de rebote han sido llamados erróneamente '**levitación**'. Lo que sea este éxtasis o gozo, se produce también por un placer extremo. Este pináculo o cima mejorará el éxtasis mental que ahora suplanta al vacío de pensamientos. Con este éxtasis, tampoco hay espacio para el sufrimiento mental. El pináculo de éxtasis, gozo y carencia de sufrimiento mental culminará en la confianza interna que anteriormente no estaba presente. Por último, la ausencia de pensamientos y sonido conducen mejor a la unificación de la mente, que eventualmente toma lugar. Con esta fijeza de mente, la concentración en Un-Punto es ahora mucho más fuerte, pero todavía está débil por el gozo y el éxtasis.

## **Dormir**

Cuando nos dormimos en la noche, pasamos por la misma secuencia de eventos que acabamos de describir: desde la onda Beta hasta la onda Delta equivalente al **2<sup>do</sup> Jhana**. Sin embargo, cuando estamos dormidos, no estamos conscientes de las etapas que estamos pasando o viajando. Cuando estamos durmiendo sin soñar, también estamos en la onda Delta, y no hay dolor corporal al igual que en el **2<sup>do</sup> Jhana**. También, cuando estamos durmiendo no saltamos como en el **2<sup>do</sup> Jhana**. La mayor diferencia entre el dormir y la meditación es que en el último caso, estamos conscientes de cada etapa que estamos pasando.

## **3<sup>er</sup> Jhana**

En el **3<sup>er</sup> Jhana**, puede que estemos en un estado como si fuéramos un pedazo de madera y aunque nos estimulen, nos peguen y nos sacudan no podrán despertarnos. Por otra parte, cuando estamos dormidos siempre podemos despertarnos. A medida que uno se acerca al **3<sup>er</sup> Jhana**, encontrará que el gozo es muy vulgar, y por lo tanto se tiene que reducir y después erradicar completamente antes de que uno pueda llegar cómodamente al **3<sup>er</sup> Jhana**. Por lo tanto, en el **3<sup>er</sup>**

**Jhana** los únicos factores Jhánicos que quedan son el éxtasis mental y la concentración en Un-Punto. Habiendo abandonado el gozo, ya no hay ahora más sentimientos corporales. Esto significa que no hay más placer o dolor corporal. Como ahora ya no hay más función corporal, tampoco uno puede ver u oír. El yogui puede parecer como un pedazo de madera, pero este pedazo de madera no tiene sentimientos en absoluto: ustedes pueden un porrazo y no le dolerá. El éxtasis mental la concentración en-un-punto asegura que el meditador está dotado o tiene, en ese momento, la atención, la ecuanimidad y el discernimiento. Estas son cualidades o características de la mente. La situación ahora es que no hay sentido del cuerpo en absoluto, y sólo la mente predomina. Por último, incluso este estado de éxtasis tiene que irse. No es suficientemente sutil para el **4<sup>to</sup> Jhana**. Por lo tanto, el éxtasis eventualmente se tiene que liberar o dejar ir, para dejar entrar el **4<sup>to</sup> Jhana**.

#### **4<sup>to</sup> Jhana**

Finalmente, llegamos al último de los Jhanas Materiales. Aquí nos hemos quedado solamente con el último factor Jhana de la concentración en un-punto acompañada de la ecuanimidad. Cada vez que solamente hay concentración en un punto, debe estar asociada con su gemela—la ecuanimidad. El meditador está totalmente absorto en la respiración: él y la respiración son uno. En esta etapa, ni hay éxtasis mental ni sufrimiento. Tampoco hay dolor físico o placer. Solamente hay una neutralidad específica: libre de apego y aversión. Y en esta última etapa del **4<sup>to</sup> Jhana** el yogui puede pensar que no está respirando, pero de hecho es que está respirando, aunque muy, muy despacio y superficialmente. A medida que uno progresa a través de las etapas de Jhana, la respiración deviene automáticamente más superficial y lenta hasta que aparece que el yogui no respira para ambos, el yogui y el observador. El meditador se encuentra en este estado esotérico/refinado/recóndito maravilloso del ser: él es uno con la respiración, y si después ésta aparece que ha cesado, entonces cree (erróneamente) ¡que ha llegado al Nirvana! ¡Podrían matarlo y no le importaría!

Así, hemos llegado al final de los Jhanas Materiales sutiles. Hasta aquí, él meditador está constantemente con su objeto de meditación: la respiración o el objeto que sea que está usando. Ese objeto (forma) está ahí hasta el final del 4<sup>to</sup> Jhana. De ahí en adelante, no hay más formas. Ahora entrará en el mundo de la no-forma.: los Cuatro Jhanas Inmateriales. Viendo que cualquier persona laica sería **difícilmente** capaz de alcanzar estos estados en la privacidad de sus hogares, estos

estados aquí, **simplemente se enumerarán sin elaborarlos.** Además los Cuatro Jhanas Inmateriales sólo se pueden alcanzar en condiciones obtenibles en un monasterio. Además, es también esencial tener un maestro que conozca completamente estas Jhanas sin formas para que lo guíe a uno.

## **Las Cuatro Jhanas Inmateriales (las Absorciones)**

### **5<sup>to</sup> Jhana: La Base o Fundamento del Espacio Infinito**

Todavía con la concentración en un-punto y la ecuanimidad, el yogui remueve completamente el objeto de su meditación (la respiración, el disco de color, etc.) y le presta atención al espacio que está detrás.

### **6<sup>to</sup> Jhana: La Base o Fundamento de la Consciencia Infinita**

A través de conquistar el objeto de espacio infinito, el meditador se retira a su propia consciencia, que también es infinita.

### **7<sup>mo</sup> Jhana: La Base o Fundamento de la Nada o el Vacío**

Uno debe ahora prestar atención a la no-existencia, al aspecto apartado de la consciencia y el espacio—el vacío (**sunnata**)—que guía eventualmente a la nada.

### **8<sup>vo</sup> Jhana: La Base de ni la Percepción ni la Non-percepción**

Por una parte, el yogui carece de la percepción vulgar, y por la otra retiene la percepción sutil. Aunque este **8<sup>vo</sup> Jhana** es un estado sutil y refinado, todavía es un estado mundano y es solamente el discernimiento él que le puede guiar a la liberación.

Por el beneficio del logro, los seis poderes súper-normales (**Abhinna**), serán formulados más adelante, pero se le disuade al meditador que persiga esos poderes por su propio bien. Los primeros cinco Abhinna todavía son mundanos y no significan la iluminación. Sólo el 6<sup>to</sup> poder supernormal tiene cualidad supramundana. Para esos yoghis que verdaderamente se han inclinado a alcanzar alguna forma de poder psíquico, el yogui debe ser capaz de alcanzar el 4<sup>to</sup> Jhana voluntariamente y por un periodo fijo de tiempo. Por ejemplo, el fija su mente para estar en el 4<sup>to</sup> Jhana por tres horas, permanecerá allí exactamente ese período de tiempo, y saldrá del Jhana cuando las tres horas se hayan terminado. Él tiene la voluntad de adquirir un Abhinna a la vez hasta que el poder se haya alcanzado. Tiene la voluntad

ferviente de adquirirlo antes de comenzar la meditación, y en el camino hacia el final también tiene la voluntad de alcanzarlo. Puede que le tome meses o años triunfar.

### **(1) Hazañas Súper-normales**

- (i) Uno can devenir muchos y viceversa
- (ii) Uno puede aparecer y desaparecer
- (iii) Uno puede pasar a través de las paredes y las montañas
- (iv) Uno puede entrar y salir de la tierra como si fuera agua
- (v) Uno puede caminar sobre el agua como si fuera sobre la tierra
- (vi) Uno puede volar a través del espacio
- (vii) Uno puede ir a la luna y al sol

Es casi cierto que (iii), (vi) y (vii) son hazañas que son el resultado de una experiencia-fuera-del-cuerpo (O.B.E. en inglés).

### **(2) El Oído Divino:**

El yogui puede oír sonidos de origen divino, diríamos, admoniciones o premoniciones de sus guías espirituales. Puede oír sonidos y voces de muy lejos como también sonidos de criaturas cercanas, diríamos, los ruidos de gusanos in su intestino.

### **(3) Lecturas de los Pensamientos de las Otras Personas:**

Puede sincronizarse con los pensamientos de los demás como una señal de radio. Cualquier cosa que ustedes piensen, va directamente al éter y el receptor simplemente se sincroniza.

### **(4) Recordando Vidas Previas:**

Uno recuerda detalles o hechos de una o muchas vidas previas.

### **(5) Ojo Divino**

- (i) Uno puede ver la muerte y el renacimiento de un ser.

(ii) Clarividencia: conocimiento de los sucesos futuros y lejanos.

(iii) Conocimiento de cómo uno progresa después de la muerte de acuerdo al karma bueno o malo.

**(6) Destrucción de la maldad: cáncer, plagas, enfermedades, corrupción.**

(i) No hay mas sentido del deseo.

(ii) No hay más deseo por la existencia.

(iii) No hay más ignorancia: se sustituye completamente por la Sabiduría.

(iv) Por lo tanto, no hay más puntos de vista erróneos.

Este **6<sup>to</sup> Abhinna** es la única sustancia supramundana y cuando—este Abhinna—se alcanza, entonces uno está iluminado (**Arahant**).

<http://www.kktanhp.com/samatha.htm>

**Nota:** Pedimos disculpas: En el diagrama que está incluido, no se han podido suplantar todas las oraciones al español debido a la pequeñez de la letra.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY  
Terminado de traducir: jueves, 07 de octubre de 2010