

# LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN

## CONCENTRACIÓN INTERIOR

1. Busca un lugar adecuado donde sentarte (zafu, cojín de meditación, etcétera). En lo posible, mantén la espalda recta y sin apoyarla. Si padeces algún problema físico no tengas problema en practicar acostado o sentado en una silla cómoda o en un sofá; pero si es así, evita deslizarte al sueño.
2. Cierra los ojos e intenta relajarte; ayuda mucho para ello permitir que tu respiración se ritmifique naturalmente. Si acostumbras a utilizar una técnica que te lleve a tranquilizar tu cuerpo o tu mente, ten en cuenta que luego deberás soltarla y enrumbarte a una correcta práctica meditativa. Los sentidos se desconectarán paso a paso, no tengas prisa en absorberte en tu interior. El hábito de los sentidos a permanecer como intermediarios de la cognición externa es muy fuerte. Incluso advertirás que realmente cuesta mucho desconectarlos.
  - \* Inicialmente los sentidos seguirán activos, será su tendencia. No luches contra ellos ni fuerces a que desaparezca el mundo externo. Poco a poco, en la medida que afiances correctamente tu interioridad, el mundo externo se apaciguará y el mundo interno empezará a hacerse más evidente.
3. Con los sentidos cada vez más desconectados, redirige la atención a tu interior. Allí te encontrarás con el conjunto de todos tus recuerdos, deseos, anhelos y con información inconsciente que nunca advertirás. Sitúate de forma consciente y completamente presencial; si lo logras notarás de inmediato la aparición del vacío de contenidos mentales, es decir, serás testigo de «nada».
  - \* La práctica interior se afianza en la medida que los sentidos físicos se desconectan. La atención debe permanecer siempre posada en tu interioridad (ya sea en la sensación de presencia, ecuanimidad, quietud, entrega, no intervención, paz, o cualquiera similar que implique la ausencia de esfuerzo cognitivo), a la espera de atestiguar la aparición de cualquier pensamiento, sentimiento, emoción o pasión, es decir, cualquier contenido mental.
  - \* En tu mundo interior solo existen contenidos mentales. Debes detectar los pensamientos, sentimientos, emociones o pasiones que allí aparecen y reconocer su existencia. El «darte cuenta» consciente de ellos hará que espontáneamente los contenidos mentales adopten «cierta distancia» respecto a «ti» que los percibes, e inmediatamente se alejarán o desaparecerán a los ojos del testigo interior.
  - \* Cualquier contenido mental que aparezca en tu mundo interior, ya sean imágenes visuales o auditivas, sensaciones físicas de cualquier tipo, colores, percepción de energía o cualquier otra forma que adopte la memoria, no es conducente al encuentro de los estados superiores de conciencia; observa todo ello con desapasionamiento y evidenciarás que sin importar su naturaleza todo contenido mental desaparece.
  - \* Cuando te «des cuenta» que piensas o te emocionas, serás testigo de la dilución de dichos objetos mentales y entonces atestiguarás la «vacuidad interior». Esto es, un universo interior carente de contenidos mentales. Si mantienes correctamente tu actitud interior no surgirá ningún otro contenido; así, notarás el inmenso y maravilloso espacio que acontece entre pensamiento y pensamiento.
  - \* Tu atención interior debe ser intensa pero sin esfuerzo, sin tensión, carente de voluntad por querer conseguir cualquier meta.
  - \* Permite que las habilidades interiores (paciencia, entrega, quietud, silencio mental, etcétera) afloren: atiende, espera, sé paciente, no intervengas modificando nada ni intentes el logro de una meta; sé ecuaníme, confía en tu propia interioridad, entrégate al curso del instante. Permítete navegar en el murmullo del silencio interior.
  - ✓ Advertirás que la «vacuidad» es un estado mental donde no localizas la *frontera final* que encierra tu cognición. Serás testigo de un universo sin fronteras.

## LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN

- ✓ Notarás la homogeneidad de la «vacuidad» en tu percepción interior. El vacío no debe ser oscuro, puede también parecer brillante, pero eso sí, siempre deberá ser homogéneo.
  - ✓ Te darás cuenta que la «vacuidad» se mantiene estable a medida que tu práctica se mantiene. Esta firmeza otorgará tranquilidad a tu sistema nervioso y hará que florezca una sensación de alegría y deleite interior.
  - ✓ La «vacuidad» entonces siempre será homogénea, sin partes, sin principio, sin final, ocurre sin esfuerzo ni intención. No tiene sombras, ni brillos, ni corrientes de energía, ni colores, ni elementos que se muevan y las sensaciones físicas y la presencia del cuerpo desaparecen.
  - \* Debes saber que tu mente asumirá dos espacios: la «vacuidad» y tú como testigo de dicha «vacuidad». A dicho testigo le denominamos el «perceptor final», pues atrás de él no existe nadie más que tú.
    - ✓ El «perceptor final» indicará que vas por buen camino; de seguir sostenido en dicha vía, aparecerá con seguridad la no-dualidad.
    - ✓ El nivel de atención que ostenta el «perceptor final» es tan alto que el testigo permanece estable, afinado atrás mientras la «vacuidad» permanece siempre al frente.
  - \* Si pierdes la atención, porque te vas con los pensamientos, no te culpes ni te juzgues; no luches. Cuando te des cuenta que la atención se ha ido a una zona caótica de tu memoria; amorosamente, regresa. Solamente «date cuenta» de que piensas y notarás cómo inmediatamente cualquier constructo mental que exista en tu interior desaparece.
  - \* Ten cuidado porque no es lo mismo el pensamiento de «vacío» que el «vacío de pensamientos». El pensamiento de «vacío» es un pensamiento más que, al repetirse, produce por hábito una pantalla oscura que no te llevará jamás a un estado superior de cognición.
  - \* El observador, que reconoce tanto los pensamientos como el «vacío» o el «vacío» que hay entre ellos, se localiza siempre en la parte de atrás del mundo interior y lo conocido se localiza al frente.
4. Si permaneces atendiendo con estabilidad suficiente el espacio entre pensamientos, el testigo que detecta el «vacío de contenidos mentales» irá tomando inercia, por lo que la «vacuidad» será reemplazada por el propio perceptor. A este estado de cognición lo denominamos CONCENTRACIÓN NO-DUAL.
5. LA CONCENTRACIÓN NO-DUAL aún no es Meditar, ni mucho menos, pero es una la forma cognitiva previa más estable.

### CONCENTRACIÓN EXTERNA

El objeto fundamental de la experiencia externa es percibir los objetos del mundo mediante la intermediación sensoria, con un tipo de atención al que denominaremos «atención eficiente».

Cuando la percepción del mundo externo se realiza correctamente desencadena una nueva modalidad de cognición que finalmente desemboca en la no-dualidad.

Una percepción común requiere de algunos pasos para decantarse en no-dualidad. Dichos pasos implican la aparición de tres estados de conciencia: CONCENTRACIÓN, CONCENTRACIÓN NO-DUAL y MEDITACIÓN.

1. Todo inicia con la simpleza de observar cualquier evento externo: verlo, olerlo, gustarlo, tocarlo o escucharlo. Constantemente estamos captando la información de los objetos que nos rodean a través de cualquiera de los sentidos.
2. Lo esencial es que la atención esté acompañada siempre del estímulo presencial. No debemos introducir información adicional innecesaria física ni mental en la percepción.

## LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN

3. Si caminamos debemos mantener la atención en el contacto de los pies con el suelo. Si comemos se requiere de estar atentos a los sabores y demás percepciones que ocurren en nuestra boca. Si miramos un paisaje la atención deberá estar situada en la forma y color de los objetos que detectemos. De escuchar música la atención debe estar situada en la fuente desde donde brota el sonido. Todo ello se puede percibir sin necesidad de estar continuamente comparando, interpretando o juzgando mentalmente cada uno de los eventos en los que estamos inmersos, es decir, podemos contemplar constantemente el mundo que percibimos sin necesidad de juzgarlo, interpretarlo o mezclarlo con otras informaciones irrelevantes e innecesarias.
4. Realizar cualquier actividad externa y estar correctamente situados en ella implica depositar la atención en el *presente* y reaccionar exclusivamente ante los eventos que nacen en él. La atención debe situarse más allá de la frontera de la cabeza y de la frontera sensoria y colocarse en el ámbito de los objetos externos, no debe situarse dentro de la cabeza; debe proyectarse mediante los sentidos a los objetos de percepción.
5. La reacción al presente puede ser también mental, es decir, es posible pensar mientras se está afuera, siempre que ello sea una reacción al presente. Si, por ejemplo, alguien solicita tu número telefónico, entonces usas tu memoria para localizarlo; ello es válido, puesto que el presente te lo solicita mediante quien te lo pregunta.
6. Cuando emerge la CONCENTRACIÓN externa, el «sentido protagónico» desaparece de la percepción y los eventos externos brillan a través de la conciencia misma. La CONCENTRACIÓN del *advaita* se asemeja a la *Concentración psicológica*, donde la «atención eficiente» impide la aparición de información innecesaria haciendo que esta sea más eficiente.
  - \* Intenta cerrar un poco el foco sensorio. No intentes percibir más información de la necesaria. Si adviertes un árbol no te obligues a ver todas las ramas, si escuchas una orquesta no te obligues a oír todos los instrumentos. Póstrate en los objetos sin tensión. A medida que cierras el foco notarás como la intensidad sensoria aumenta impidiendo la aparición de información no necesaria. Cerrar el foco lleva de inmediato a la proyección de la atención a los objetos.
  - \* Parte de la información innecesaria que posee el presente es el «sentido protagónico», es por esa razón que desaparece de la trama cognitiva.
  - \* Prima el objeto sobre la presencia consciente del individuo, el «sentido protagónico».
  - \* CONCENTRARSE EXTERNAMENTE aún no es Meditar, ni mucho menos, pero es una de las formas cognitivas previa más estable que lleva a la no-dualidad.
7. Cuando reaccionamos física y mentalmente a estímulos que no hacen parte del presente, nos situamos en un tipo de percepción *eficaz pero no eficiente*.
  - \* En este estado de conciencia la percepción no genera sentido de distancia entre el perceptor y el objeto conocido. Detectar los objetos proyectando la atención sobre ellos impide la aparición de un «yo», de «sentido protagónico». Por lo tanto, no se requiere de un sujeto activo como parte integrante de la percepción.
  - \* Esta forma de percibir los objetos de forma presencial reporta innumerables ventajas: no aparece un sujeto que se preocupe o se angustie, no aparecen pensamientos ni recuerdos o emociones que no sean requeridos por el propio instante presencial; es una percepción exenta de tensión psicológica, una percepción fluida y continua.
  - \* Es erróneo observar el mundo con distancia, produce duda, apatía, y se experimenta sin intensidad. La correcta percepción del mundo ofrece una especial vivacidad de los objetos, mayor brillo y tridimensionalidad espacial, produce exaltación, genera solaz, ausencia de temor y angustia así como la ausencia de esfuerzo por vivir.