

ENCUENTRO MENSUAL CON EMILIO CARRILLO

Junio 2023

Jueves 1 y 15

**¿CÓMO PRACTICAR EL AQUÍ-AHORA, EL
SILENCIO, LA ATENCIÓN PLENA Y LA
MEDITACIÓN?**

1. INTRODUCCIÓN

1.1. LA MEDITACIÓN EN OCCIDENTE: DEL OSTRACISMO A MODA, PERO SIEMPRE EN EL DESCONOCIMIENTO

1. En Occidente, la meditación se ha mantenido secularmente en el ostracismo, reducida, en su teoría y en su práctica, a círculos místicos muy minoritarios.

+Teresa de Jesús y Juan de la Cruz

+*La nube del no-saber*, datada en la Inglaterra de finales del siglo XIV

+*Guía Espiritual* de Miguel de Molinos, con su "quietismo".

2. Sin embargo, hoy día, hablar de meditación se ha convertido casi en una moda, una más de las que tanto abundan en la vigente sociedad de consumo y entretenimiento. Desde luego, es preferible esto a la relegación. Pero el que esté de moda no significa que no persista un enorme desconocimiento sobre lo que significa y cómo llevarla a cabo.

1.2. LA MEDITACIÓN IMPLICA UNA TRANSFORMACIÓN INTERNA

1. De hecho, en la actualidad se conoce la meditación básicamente como una técnica para reducir el estrés o para generar sentimientos positivos.

+ "Sentirse bien" (el "to feel good" anglosajón).

+ No en transformar la vida de quien la práctica.

2. La meditación tiene como objetivo trascender el pequeño yo físico, emocional y mental y la personalidad a él asociada; y acceder a estados de supra-consciencia más allá de esa personalidad y de la realidad que percibimos habitualmente. Y exige una transformación interna y que la vida diaria se convierta en el campo de entrenamiento.

1.3. LA MEDITACIÓN ES UN PROCESO GRADUAL

1. En especial, casi nadie sabe que la meditación es un proceso y que para vivirla hasta el punto de experimentar samadhi, esto es, tal como enseñan los *Yoga-Sutras* de Patanjali, la desaparición de la auto-presencia de la mente que abre las puertas a la fusión con la Realidad, resulta imprescindible haber recorrido previamente una serie de fases.

2. Así, los *Yogas-Sutras* abordan tres grandes etapas en el proceso de Samyama (Meditación): Dharana, Dhyana y Samadhi (concentración, contemplación y fusión con la Realidad).

Pueden verse como tres grados diferentes en esa búsqueda interior que es la meditación, del mismo modo que el hielo, el agua y el vapor representan los tres estados diferentes del oxidano ("H₂O"): el hielo (sólido) se transforma en agua (líquido) cuando la temperatura sobrepasa los cero grados; y el agua se transforma en vapor (gaseoso) cuando sobrepasa los cien grados. Igualmente, cuando se alcanza cierta intensidad en la concentración aparece la contemplación; y cuando la contemplación alcanza su perfección, su máxima intensidad, bascula hacia el samadhi.

3. El tránsito por estas etapas es ineludible para la práctica de la auténtica meditación. Y no hay atajos. Por ello, aunque bastantes personas afirman que meditan o quieren hacerlo, pocos están en situación de lograrlo, lo que explica que, pasado un tiempo, muchos abandonen su ejercicio, sintiéndose frustrados e interpretando su incapacidad en clave de "yo no sirvo para esto", o limiten su práctica a un mero "sentirse bien" que nada tiene que ver con la meditación.

4. Y previa a estas tres etapas recogidas en los *Yoga-Sutras*, es preciso la preparación de uno mismo por medio de una serie de prácticas relacionadas con los hábitos de vida, el aquí-ahora, el silencio y la atención.

1.4. RESUMEN DE LA PREPARACIÓN, AVANCE Y CULMINACIÓN DEL SENDERO DE LA MEDITACIÓN

I. PRÁCTICAS DE PREPARACIÓN PARA LA MEDITACIÓN

1º. Prácticas básicas y hábitos de vida

2º. Práctica del Aquí-Ahora

3º. Práctica del Silencio

4º. Práctica de la Atención (Básica y Plena)

II. LA MEDITACIÓN

1º. Concentración (Dharana) (Fugaz y Sostenida)

2º Contemplación (Dhyana)

3º. Fusión con la realidad (Samadhi) (Con semilla y sin semilla)

III. LA TRANSFORMACIÓN DE LA VIDA DIARIA

2. PRÁCTICAS DE PREPARACIÓN PARA LA MEDITACIÓN

2.1. PRÁCTICAS BÁSICAS Y HÁBITOS DE VIDA

Se ha de preparar el terreno para que el avance en la meditación sea factible. Y esto conlleva la realización de cinco prácticas principales:

1. Llevar un ritmo de vida sosegado y sereno.

2. Armonizar, calmar y equilibrar lo más posible nuestro mundo emocional y mental.

3. Mantener una práctica de vida saludable y atenta a los requerimientos

naturales de cuerpo: actividad y ejercicio físico cotidiano que favorezcan una salud óptima, dieta alimentaria adecuada en variedad de componentes y aportes caloríficos, evitar el consumo de alimentos de origen animal, respirar correctamente, etcétera.

4. Acostumbrarnos a observar la mente para percibir que es algo distinto de nosotros mismos:

+El juego de "Jugar con la mente".

5. Estudio y reflexión continuo sobre temas trascendentes: tratar de comprender los postulados de la ciencia, la filosofía y las tradiciones espirituales, de manera que la mente abstracta y sus facultades superiores se activen y vigoricen, cuidando de no caer en un excesivo trabajo intelectual o rigidez doctrinal.

2.2. PRÁCTICA DEL AQUÍ-AHORA

1. Amonio Saccas, considerado como el fundador del neoplatonismo, sostenía que el principal obstáculo que tiene el ser humano para desarrollarse espiritualmente es la memoria, porque esta nos lleva a proyectarnos hacia el pasado, y a partir de ahí a proyectarnos hacia el futuro, y a partir de ahí a proyectarnos hacia el pasado otra vez...

Tenemos que darnos cuenta, por medio de la observación, de que la mente concreta está yendo todo el rato del pasado al futuro y del futuro al pasado, como una pelota de pimpón o de tenis, y que nunca está donde tiene que estar: en el momento presente. Este comportamiento es próximo a la locura y es una tendencia que el ser humano puede controlar. No es más que un hábito y, como tal, puede cambiarse.

2. Cuando hoy en día se nos invita a poner atención al momento presente, a recapacitar sobre el poder del ahora, etcétera, no se está haciendo otra cosa que rescatar una sabiduría ancestral que ya se encontraba en los *Yoga-Sutras* de Patanjali.

3. El momento presente es nuestro ámbito sagrado de libertad, pues es donde se genera la frecuencia vibracional de las actitudes con las que abordamos todos y cada uno de los hechos, situaciones, circunstancias, personas y sucesos que, de instante en instante, aparecen en nuestra vida cotidiana. Pero para graduar a consciencia esa frecuencia vibracional es indispensable estar en el aquí-ahora. Se entiende esto mejor recordando el proceso psicológico que arranca en las actitudes y culmina en la conformación del carácter de las personas:

Actitudes --- Emociones --- Acciones/Reacciones --- Hábitos --- Carácter
Pensamientos

4. Y el momento presente cuenta con dos dimensiones: la superficial y la subyacente.

5. Sabiendo todo lo cual y en lo que ahora ocupa, es importante que incorporemos a nuestra vida lo más posible el hábito de estar en el presente, en el aquí-ahora, porque ello contribuye a educar la mente y abona el camino a la meditación.

2.3. PRÁCTICA DEL SILENCIO

1. Incluir en nuestra vida diaria espacios de pausa y silencio, para favorecer las prácticas sintetizadas en los apartados precedentes y crear un estado mental proclive al avance en la meditación.

2. **Practica del silencio:** Sentados cómodamente, con los ojos cerrados, la espalda en vertical y respirando conscientemente:

+Silencio externo o verbal: mantenerse callados en el discernimiento de que el Silencio es nuestro verdadero lenguaje.

+Silencio interno o mental: donde no solo estamos callados hacia afuera, sino también con el menor ruido posible mental e interior.

2.4. PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN

1. La atención incube, en lo fundamental, a la mente concreta.

2. Y la percepción-atención se origina a partir de estímulos externos que captan la atención de la misma.

3. Por tanto, el recorrido empieza "desde fuera" (estímulos percibidos por los sentidos) "hacia dentro" (procesos mentales de descodificación e interpretación de las percepciones), manteniéndose la mente concreta es esa atención hacia afuera.

4. Así, la mente se mantiene en estado receptivo, recibiendo los estímulos y datos del exterior de la mente.

5. La atención incluye el proceso de selección de la información que llega a través de los sentidos, desechando la mayoría de estímulos e información que nos llega del exterior.

6. La particularidad del proceso de atención es mantener o sostener la mente, dirigiéndola, unilateralmente, hacia los estímulos e información seleccionada, situándola en actitud receptiva/pasiva (receptora de información).

7. El proceso de sostener o mantener la atención continuada hacia los estímulos escogidos constituye lo que podemos denominar "foco de atención".
Ejemplos:

+**Práctica de conversación** con un amigo/a: ser capaz de no "viajar" con la mente a otro lugar, pasado o futuro, mientras se desarrolla la misma.

+**Práctica de un paseo por una calle:** permaneciendo atento a lo que se mueve a nuestro alrededor (personas, coches, escaparates, viento, sonidos y ruidos...) sin que la mente se vaya a otro lugar.

8. El acto de sostener el foco de atención requiere un tipo de fuerza que restringe el campo "mental-atencional" hacia el estímulo. Este tipo de energía es parecida y puede ser confundida con la concentración.

9. Cuanto más firme, estable y sostenida sea la fuerza del foco de atención, mayor será la penetración de la información en nuestra mente y en la memoria, así como la capacidad de respuesta y el grado de educación y fortalecimiento de nuestra mente.

3. LA MEDITACIÓN (SAMYAMA)

3.1. DHARANA

1. La concentración o Dharana representa un acto de voluntad que se efectúa desde la mente con relación a algo que acontece dentro de ti mismo: no se debe a algo externo, sino a una elección propia (un tema, un asunto, una cuestión, u objeto...)

2. No va de dentro a fuera, como la atención, sino de dentro hacia dentro, con la mente en actitud creativa/activa, contribuyendo a la fortaleza mental y continuar avanzando en la educación de la mente para ponerla a nuestro servicio.

3. Más específicamente, consiste en confinar la mente dentro de un espacio mental limitado –el objeto de concentración- y limitar los movimientos de la mente en torno a ese determinado objeto.

4. Implica un estado activo de la mente: reflexión, introspección, razonamiento, disquisición, creatividad...

5. Igualmente, conlleva observar y ser conscientes de las modificaciones o movimientos de la mente que descentran del objeto de concentración.

6. Puede ser fugaz, cuando se ve interrumpida por pensamientos ajenos al objeto de concentración, y sostenida, en la medida que tales interrupciones van desapareciendo.

7. Y puede afectar a la mente concreta, a la mente abstracta e, incluso, a ambas a la vez, ganando la concentración intensidad y potencia cuanto mayor es el protagonismo de la mente abstracta. Esto se logra con la elección de un objeto de concentración que tenga contenido trascendente y vaya más allá de lo puramente material y ordinario (por ejemplo, la concentración sobre el propio fallecimiento físico: cómo la viviría si aconteciera en este precios instantes, qué asuntos y cosas me quedarían pendientes, cómo me afecta emocional y mentalmente...).

8. Papel de los dones y talentos; cuando los ejercitamos, se facilita la práctica de la concentración, pues nos centramos en la actividad que sea con

entusiasmo.

9. Se experimenta plenamente Dharana cuando la concentración se enfoca desde la mente abstracta y se hace sostenida.

10. A diferencia de la atención, la peculiaridad de la concentración es que puede ser autogenerada por la mente, a partir de la volición o pensamientos internos, aunque también puede estar vinculada o complementar el proceso de atención hacia los estímulos externos, a través de los sentidos. Sin embargo, la atención se encuentra relacionada únicamente con los sentidos y los estímulos externos. Es decir, la concentración es similar a la atención, pero mucho más potente y global.

11. El incremento de la fuerza y capacidad de concentración debe implicar, necesariamente, un aumento en la agudeza de percepción y en la energía dirigida a la atención. Por lo tanto, si en una determinada persona la capacidad de concentración es muy alta, pero no su capacidad de atención, o viceversa, esto representa un indicio de que existen desequilibrios que deben ser corregidos.

3.2. DHYANA

1. Sin interferencias. En la contemplación ya no hay distracciones con pensamientos ajenos al foco de contemplación en el que nuestra mente se sumerge y abstrae: por ejemplo, si estamos contemplando un paisaje, no se meten por medio pensamientos relacionados con nuestra actividad laboral.

2. Sin interpretaciones. Tampoco hay interpretaciones mentales en lo relativo a aquello en lo que estamos centrados: siguiendo con el ejemplo del paisaje, no realizamos juicios, valoraciones ni consideraciones subjetivas acerca de su belleza; sencillamente, ahí está y así es. Observación nítida y silenciosa.

3. Expuesto lo anterior, el quid de la cuestión está en el enfoque que hacemos de aquello en lo que centremos la contemplación. Da igual que sea algo material o físico o que tenga una cualidad más trascendente: lo importante es el cómo lo enfocamos. Al hacerlo sin interferencias de otros pensamientos y sin interpretaciones ni juicios, la mente abstracta es la que entra en juego de manera natural. Y lo hace de un modo tan intenso que la separación sujeto (el que contempla) y objeto (lo contemplado), empieza diluirse, dando un vuelco a la consciencia al situarla en un punto de mayor cualidad y grado vibracional.

4. Papel de los dones y talentos: cuando son creativos, en su ejercicio desaparece la noción de tiempo y casi también de espacio, originando una vivencia con connotaciones parcialmente similares a experiencia contemplativa.

5. En la concentración, los pensamientos conectan la consciencia con el objeto y mantienen la relación sujeto-objeto, por lo que todavía existe la sensación de separatividad entre ambos. Durante el proceso de contemplación, esta

separatividad tiende a desaparecer y el sujeto a fundirse con el objeto.

6. Ejemplo de G.S. Arundale (de su libro *Nirvana*).

7. Cuando se alcanza plenamente estamos en Dhyana: desaparece el sentimiento de "yo miro, percibo o hago algo externo a mí", caen las barreras; la Unicidad se vive y se experimenta y se abren las puertas a que Samadhi acontezca.

3.3. SAMADHI

1. Conlleva la desaparición de la auto-presencia de la mente, que no es que la mente como tal desaparezca, lo cual es un imposible, sino que, simplemente, cesa de hacerse presente: como las gafas, que aquellos que las usan, cuando están limpias y en perfectas condiciones, es como si no las llevaran puestas; están ahí, pero es como si no estuvieran.

2. Tal desaparición de la auto-presencia de la mente permite que la consciencia interactúe directa y limpiamente con la realidad. Y Samadhi, en su más lato exponente, es la experiencia de la fusión con la Realidad.

3. La mente, que ha tenido una función en las fases anteriores, cada vez más sutil, acaba por quitarse totalmente de en medio en este estadio. En la fase de la atención, la mente concreta tenía que estar atenta; en la concentración, debía enfocar el pensamiento; en la de la contemplación, nos llevaba a estar presentes para dar el salto hacia la mente abstracta. Ahora, sencillamente, deja de estar.

4. En lenguaje cristiano, samadhi recibe el nombre de éxtasis: la experiencia alcanzada por místicos como Teresa de Jesús y Juan de la Cruz.

6. A veces se dan estados espontáneos de Samadhi.

7. Ahora bien, samadhi no es un estado de trance psíquico.

8. Hay dos fases dentro de Samadhi: con semilla (Samprajnata) y sin semilla (Asamprajnata).

9. En la primera, existe un foco (objeto...) como soporte de la experiencia y tiene similitudes con la contemplación.

En la práctica, este "foco" o, también, factor de impulso, puede ser:

+La concentración en la respiración.

+La lectura de un texto trascendente.

+Una música "motivante".

10. En la segunda, no hay ya foco o soporte alguno: "la nube del no saber"; el "Entreme donde no supe y quedeme no sabiendo, toda ciencia trascendiendo", de san Juan de la Cruz (ningún yogui podría sintetizar mejor la vivencia de samadhi de como el santo abulense lo hace en este poema).

11. En la medida que nos vamos adentrando en Asamprajnata, se hace posible situar nuestra Consciencia, a voluntad, en el plano que queramos. A partir de esta experiencia, el yogui puede moverse libremente por estos planos con la misma desenvoltura con la que nos movemos por el plano físico:

+El papel de los "Centros Laya"

+El "viaje consciencial" a donde la mente deja de estar autopresente.

12. Y el desarrollo de la experiencia de samadhi acaba por conducir a Kaivalya, un estado de paz infinita y Liberación que abre las puertas plenamente a una auto-transformación que se plasma en cada instante, hecho y circunstancia de la vida cotidiana.

3.4. LA MENTE Y LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN (Resumen)

+Atención: Mente concreta.

+Concentración: Mente concreta y/o mente abstracta.

+Contemplación: Mente abstracta.

+Samadhi: No mente (desaparición de la auto-presencia de la mente).

4. LA TRANSFORMACIÓN DE LA VIDA DIARIA

1. Y cuando el yogui se ha fundido con la Realidad al alcanzar la etapa final del proceso de meditación, vuelve de ese estado completamente transformado. Su visión del mundo, su actitud a cada instante, sus relaciones con los que le rodean se ven transformadas porque ha tocado la Unidad y la ve y constata por todas partes.

2. El criterio de la verdadera meditación está en la transformación de la vida diaria. Comienza a producirse a partir de los primeros intentos de atención y concentración, siempre que el objetivo se haya comprendido bien: primero, tomar consciencia de las modificaciones de la mente; y, después, ralentizarlas e intentar inhibirlas. Y no con el fin de descubrir lo que esconden, ni con el de adquirir ninguna capacidad o poder intelectual del que pueda aprovecharse la personalidad, ni tampoco como huida de lo cotidiano.

3. La colosal transformación interna que Samadhi posibilita solo es posible cuando se han sentado y afianzado las bases adecuadas para la meditación. Estas bases se construyen con la práctica perseverante del Yoga preliminar y del Yoga preparatorio. Ambos van simplificando nuestra vida y hacen posible el avance paulatino en la inhibición de las modificaciones de la mente –primero, las más densas; después, las más sutiles-, la toma de consciencia cada vez mayor acerca de lo que somos y el desarrollo de la práctica de la meditación a través de las fases que se han analizado, llamadas a desembocar en Samadhi.

4. Samadhi no se alcanza de improviso, ni por casualidad. Pero no es inaccesible. Acercarse a la meditación está al alcance de todos, a condición de que las bases sean lo bastante sólidas y la visión del objetivo lo suficientemente clara como para adoptar y conservar una actitud correcta. La meditación resulta difícil cuando se prepara y se comprende mal. Es simple y natural cuando se dan las condiciones requeridas, cuando el terreno se ha preparado convenientemente por una práctica seria de las etapas anteriores. Entonces puede surgir de nuestro interior y poco importa el tiempo que tarde su total plenitud. Lo esencial está en los comienzos.

.....
Taller Extraordinario de Verano (online)
Sábado 22 de julio de 2023 (18:00 a 21:00 horas)
(Día de María Magdalena, patrona de la Vida Contemplativa)

**LOS TEMPLARIOS: SU ORIGEN Y SU DESTINO; SUS
SABERES Y SUS SECRETOS**

.....
PRÓXIMO ENCUENTRO MENSUAL ONLINE
Septiembre de 2023:
Jueves 14 (Exposición) y 21 (Respuesta a preguntas)

LAS RELACIONES PAREJA:
REFLEXIONES CONSCIENTES

.....
**Si así lo deseas, puedes recibir información periódica de las actividades
presenciales y online de Emilio Carrillo:**

+por medio de su **Canal de Telegram:** @emiliocarrillo

+a través de su **Grupo de Difusión de WhatsApp:** incluye este número de móvil en tu agenda de contacto 609 451 052 y envía un mensaje indicando tu nombre.