



Agora.

Meditación, tai chi chuan y salud natural.

Foco Abierto: El Seminario

"La ignorancia de nuestros propios procesos mentales es uno de los generadores de las fijaciones que se producen a partir de determinados contenidos. Cuando estas fijaciones están muy solidificadas y han descendido a la morfología corporal se hacen parte de nosotros y puede ser muy difícil desprenderse de ellas sin la ayuda de terapia suplementaria a la práctica de la meditación."

Parte 1:

a. ¿Qué es meditar?

Meditar es lo que llamamos estar allí sin hacer nada, muy lejos de lo que piensa muchas personas, que interpretan meditar, como pensar y es precisamente eso, no pensar, aunque los pensamientos van y vienen.

Meditar es como un barco flotando en el medio del mar, a la deriva, donde no hay dirección, no hay nada que se oponga, flotando en esa inmensidad, sin nada que ofrezca resistencia, solo allí flotando en ese mar que fluye.

La meditación hace posible el enlace, con nuestro silencio interno, es el puente, sin nada más, que nos siga en esa soledad profunda que la calma trae y la conciencia de lo que realmente somos. Siendo así en cada momento, en cada silencio, el encuentro con nuestro ser, estando allí en armonía con lo que existe, con nuestro ser, que ha estado cubierto, por esos velos que la vida, el conocimiento nos ha dado y se han adherido como nubes pesadas, que nos impide ver la realidad de nuestro real silencio.

*"Meditación es el momento de encuentro especial,
donde cada momento es una cita
y se nos olvida acudir a ella..."*

Hay dos formas de percibir la realidad. En la forma normal del casi despierto; comparamos la realidad con los contenidos de la memoria.

No vemos, la realidad en si, sino su sombra, como decía Platón. La otra forma, la del despierto, se consigue viendo la realidad en si, no hay comparación con las memorias.

Las dos formas de ver la realidad podrían también ser identificadas desde otro ángulo como conciencia y percepción.

La conciencia es el quinto agregado de los cinco agregados de los budistas y la percepción es el tercer agregado.

La conciencia es simplemente un "darse cuenta de", mientras que la percepción es reconocer algo.

Frente al color azul, por ejemplo, la conciencia es azul, mientras que la percepción es reconocer el azul y nombrar mentalmente el color.

La conciencia no tiene objeto. Solo refleja lo que esta ahí. No lo reconoce.

Lo que intentamos desarrollar en el ejercicio de foco abierto es precisamente la conciencia, (Viññanakhandha), no la percepción (Saññakhandha).

Cuando pasamos de una forma de percibir a la otra, tenemos la sensación "de que unas escamas se han caído de nuestros ojos", o de que la habitación "se ha iluminado"

observamos procesos más que objetos.

Simplificando, mucho podríamos decir que en el estado de percepción vemos con la mente, mientras que en el estado de conciencia, vemos con los ojos.

Al iniciar la práctica del foco abierto nos concentraremos en el sentido de la vista y solo cuando ya llevemos un tiempo de práctica introduciremos los demás sentidos.

Podríamos pues ofrecer una primera definición de lo que es la meditación como el proceso de contactar con nuestra realidad íntima, que en la tradición cristiana denominamos alma. Explicamos en este texto las técnicas iniciales o de iniciación para ser conscientes de nuestra identidad esencial. Su práctica es la que puede darnos resultado. El simple conocimiento de las técnicas no es suficiente y de hecho, no sirve para nada. Es como aprender a montar en bicicleta. Podemos leer tratados de aerodinámica o de medicina deportiva, pero si no nos montamos en un velocípedo y pedaleamos no sabemos lo que es montar en bicicleta. Las técnicas que describimos deben ser practicadas diariamente durante un período para resultar. Su lectura, si no va acompañada por una práctica diaria, es estéril.

b. ¿Cómo elegir una técnica en meditación?

Vamos pues a tratar de eliminar algo tu confusión acerca de que técnica escoger para comenzar tu práctica personal entre las muchas que te son ofrecidas.

Si vas a dedicar tiempo, mucho tiempo a la meditación, quieres estar seguro de que la practica, la técnica que escoges es "la buena", "la verdadera", "la mejor", y tienes mucha razón.

No tiene que importar tu edad, raza, situación social. La meditación debe poder ser practicada por todos, en cualquier sitio, en cualquier circunstancia. La técnica verdadera de meditación tiene que ser universal. Válida para todos y aplicable en todas las situaciones de la vida humana.

- Si una técnica necesita silencio, no es universal.
- Si una técnica necesita la presencia de imágenes, no es universal,
- Si una técnica necesita la presencia de un "súper-intermediario" o gurú, no es universal. El Tao es ubicuo. Esta en todo. Debe ser posible captarlo desde cualquier lugar, posición o estado.

El tao que sólo se manifiesta en un lugar de poder, o el que sólo se nos aparece tras la ingestión de plantas, o el que necesita de la presencia de cristales, velas o inciensos, no es el verdadero Tao.

El verdadero Tao esta en todo y en todos, nada le escapa y la técnica adecuada debe darte la capacidad de captarlo en cualquier lugar o circunstancia.

La técnica debe ser viable para un astronauta y para un minero. Debe poder ser practicada de día y de noche. Tiene que ser posible practicarla incluso en sueños. Y,

por supuesto no hemos de necesitar nada para practicarla. Ningún accesorio ha de ser imprescindible. La técnica verdadera no necesita más accesorio que tu condición de humano.

Vamos a usar un símil o parábola:

"El tao es como una montaña a la que queremos subir"

Hay muchos caminos para subir a esta montaña, unos más empinados y cortos, otros que dan vueltas y vueltas para reducir la pendiente. Muchos de los caminos conducen a la cumbre. Algunos, casi todos, requieren de guía o accesorios como cuerdas y clavos de escalada.

Pero, en realidad hay un solo camino, Subir.

Si subes, subes y continúas subiendo, llegarás a la cumbre

Quizás al llegar veras otras montañas más altas. O quizás veras que estas en la mayor. Pero en cualquier caso, si subes llegarás a la cumbre.

c. ¿Por qué Foco Abierto (F/A)?

Sabe que todas las técnicas conducen al tao si son practicadas con un corazón limpio y esta del tao manifestarse. Todas las técnicas pueden conducir al hombre a la visión de sí mismo.

La practica de la técnica que hoy llamamos foco abierto, y que ha tenido muchos nombres a lo largo de los milenios que se viene practicando, te pondrá en contacto con lo trascendente, con tu real ser, con el tao. Sin necesidad de intermediarios, ni accesorios.

Breve experiencia de foco abierto:

Foco abierto, es la terapia para ir vaciando los contenidos y velos fijados en nosotros y abriendo el camino hacia el enlace, lo trascendente, lo real, nuestro ser. Estar en foco abierto, es empezar a ver diferente, a escuchar diferente a sentir diferente. Es callar el pensamiento y escuchar el silencio dentro, solo la conexión del momento. Todas estas sensaciones o cambios que sentimos en los momentos de meditación en foco abierto, son parte del cambio en el camino del descubrimiento, de la conciencia de nuestro ser y todo su interior. Siempre ha estado allí, pero no tenemos conciencia de ello, ya que vivimos, la vida de afuera, lo cotidiano, como si fuéramos solo parte de una maquinaria. Los pensamientos se hacen presente como batalla que aturden, esos que son los reales fantasmas. Donde momento a momento son miles y miles de pensamientos que nos hace esclavos de ellos, que como egos nos hace cada vez más dependientes, cada vez mas apegados, a todo aquello que pensamos, que deseamos, que soñamos, que poseemos.

*"Foco Abierto nos ayuda a quitar el velo, que empaña nuestra conciencia,
Ahora es siempre, en el momento"*

Estando en cualquier lugar, a cualquier hora o realizando cualquier tipo de actividad, podemos practicar esta técnica de meditación. No necesitamos ni velas, cristales, mandalas, imágenes o incienso.

Simplemente desfocalizamos.

Esto elimina potencialmente el resto de las meditaciones, ya que para lograr la meditación de F/A no se necesita de ningún "aditivo" más que la sola presencia del animal-humano.

Foco abierto es el "subir" de la meditación. Durante tu ascensión encontraras guías y usaras las cuerdas. Te cruzaras con club de alpinismo y patrullas de boy scout.

Pero, siempre que estés subiendo, sabes que te estas acercando a la cumbre. Es una montaña difícil porque es muy sutil. Sabe esconderse entre nieblas, camuflarse entre otras montañas, cambiar su topografía. Puede incluso ofrecer albergues tentadores para disuadir a los menos puros de llegar a su cima.

Pero es una montaña fácil, pues si das un paso, te hace saltar cien. Y, es una montaña fácil, pues va hacia arriba, es decir que si subimos, sabemos que vamos por buen camino.

Para subirla se requiere una voluntad impecable de llegar a la cumbre. Se requiere que el llegar a la cumbre de la montaña sea, devenga, nuestra meta principal.

La técnica de foco abierto es el equivalente en meditación al subir en la montaña, y complementa y afina todas las demás técnicas que encontraras por el camino.

d. Principios básicos de la técnica del Foco Abierto (F/A):

La desfocalización visual.

Mientras estas leyendo estas líneas, tu atención esta concentrada en ellas. Tu atención esta dirigida a captar el significado de las frases escritas en tu display. Estas focalizando tu atención en tu monitor.

En meditación, y concretamente en esta técnica chán o zen, trataremos de conseguir el tipo de atención inverso al que estas utilizando ahora.

Ahora estas focalizando, y trataremos de des-focalizar.

El paso de focalización a desfocalización, la eliminación del deseo de ver algo en concreto, de identificar lo que se ve, provocará la liberación de la energía retenida y su flujo hacia el proceso de la atención, aumentando el nivel de conciencia.

De la percepción, mediante la atención, generamos conciencia.

Aparecerá el testigo, witness, eoptes, temoin, que es el primer escalón y la base sobre la que apoyar el desarrollo del pleno nivel de conciencia humano.

Estando en cualquier lugar, a cualquier hora o realizando cualquier tipo de actividad, podemos practicar esta técnica de meditación chán. Ni necesitamos ni no necesitamos velas, cristales, mandalas, imágenes o incienso. Simplemente desfocalizamos.

Damos la misma cantidad y calidad de atención a TODOS los puntos de nuestro campo visual.

No centramos la atención en un punto o área de nuestro campo visual sino en TODOS los puntos.

"Es decir que esta técnica de meditación consiste inicialmente en no centrar la atención en nada en particular. Centrar la atención en todos los puntos del campo visual. Y, parar de explicarnos a nosotros mismos lo que vemos."

Procura colocar tu cuerpo en una postura cómoda y relajada.
Si te sientas en una silla, mantén los pies planos en el suelo.
Si te sientas en el suelo, la postura del loto es muy adecuada.
Siéntate mirando al este de día, al sur de noche. (En hemisferio Norte).
En cualquier postura que adoptes, relaja tu cuerpo.

Deja que tu respiración sea tranquila y suave y se regule por sí sola.
Comienza a practicar la desfocalización o foco abierto. Da la misma importancia a todos los puntos de tu campo visual. Procura no centrar tu atención visual en nada en concreto. Los primeros tres meses, céntrate solo en la desfocalización visual.

Si te distraes y focalizas en algo, sea interno (ideas, sensaciones corporales) o externo (luces, colores, formas, sonidos, olores, movimiento etc.) no te culpabilices. Simplemente vuelve a la desfocalización.
Los primeros días es bastante difícil. No te desanimes y practica al menos dos veces cada día.

Si te es posible, al principio de tu práctica, medita en la naturaleza. Esto facilita pero no es imprescindible.
El silencio ayuda, pero no es tampoco imprescindible.

Si tu mente interrumpe tu práctica con frecuencia, no te preocupes, es normal. Toma nota de la interrupción y vuelve a la desfocalización.
Cuanto más a menudo te interrumpa tu mente, mas beneficios obtendrás con la práctica. Persevera. No es fácil. Nadie más que tú puede hacerlo por ti.

Tras un mes de practica deberías ser capaz de obtener periodos de al menos un minuto de silencio mental y de desfocalización interrumpida.
Cuando esto suceda comienza a practicar la desfocalización siempre que te acuerdes, en cualquier lugar o situación.

Decimos pues que la meditación es el transito de un individual del estado o agregado de percepción (Saññakhandha) al estado o agregado de conciencia (Viññanakhandha). Ultimado este transito, la meditación deviene innecesaria. Comenzamos con nuestra percepción diaria, formada mediante el proceso por nuestro sexto sentido, la mente, de la información recibida de los otros cinco sentidos. La percepción es el tercer agregado en el modelo budista de un humano completo, y la conciencia es el quinto y último agregado.

El cuarto agregado es la concentración, muy similar a la atención selectiva.
Cuando diriges tu atención selectiva hacia algo, te concentras en ello.

La concepción budista es pasar de percepción a conciencia, mediante el desarrollo de la concentración.

Esto significa que nuestra atención se fija o dirige a un solo objeto.

La mente se focaliza en una cosa solamente.

Este es el punto de partida de todas las escuelas de meditación. Puedes focalizar tu mente en una vela, una imagen en el espejo, la cara de un santo, tu respiración, la punta de tu nariz, la imagen mental de una gigantesca hamburguesa, la espada Excalibur o la circulación interna de energía en la glándula pineal. El objeto que escojas no es importante.

Lo esencial es que localices tu mente en un solo objeto.

Esto es concentración, y es el punto de partida para la meditación. El nivel de entrada o concentración mínima inicial.

En la práctica de foco abierto meditamos con los ojos abiertos. Y el objeto de nuestra concentración es todo. Escogemos "todo" como objeto de nuestra concentración. Nos concentramos en todo lo que vemos, tocamos, olemos, gustamos u oímos y en lo que desfila por la mente. En la práctica comenzamos por el sentido de la vista focalizando nuestra atención selectiva en todos los puntos de nuestro campo visual.

En el estado normal de percepción nuestra atención selectiva salta de un objeto a otro.

Aquí, intentamos dar atención al todo, sin dar atención especial a partes del campo visual.

Damos la misma cantidad y calidad de atención a todos los puntos del campo visual. A todas las manifestaciones que hay en él. Tratamos de "ser testigos" de todo lo que sucede en nuestro campo visual. Imparciales como un espejo.

Al principio es muy difícil.

Estas mirando a la naturaleza, de pronto pasa una mariposa, un sonido se escucha y zas, ya estas focalizando en el insecto, analizando de donde proviene el sonido. Te sucederá una y otra vez. No te culpabilices. Continúa practicando por un mes, dos meses... y comenzarás a experimentar momentos de silencio interno. Te sentirás como un espejo, reflejando la realidad en silencio.

Serán a veces solo segundos, pero experimentarás algunos momentos nuevos, frescos, con una sensación muy particular de silencio. Es el nivel de entrada para la conciencia, la postura del "testigo".

De pronto, un día durante nuestra práctica cuando algo sucede conservamos la desfocalización. Cuando la mariposa pasa el fondo permanece enfocado también. La atención no está dividida.

Cuando esta base de concentración ha sido engendrada y cultivada mediante la práctica diaria es posible comenzar a meditar focalizando nuestra atención selectiva en el testigo. Mirar al que mira. Mirar lo que los cristianos llaman alma.

Desde nuestra percepción normal no podemos ver nuestra realidad íntima. Nuestra alma. Pero desde la conciencia podemos devenir uno con esta alma que es una con Dios. Nos transformamos en conciencia pura.

Meditar es sintonizar con la unidad.

La meditación es conciencia sin mente.

"Pura conciencia, bellísima y perfecta. "
en palabras de Boddhidharma, fundador de la secta budista zen.

