

BUDISMO 13- LA PARAMITA DE LA CONCENTRACIÓN - 17 de junio de 2006-

ASPECTOS A TRATAR:

1. PROPÓSITO DE DESARROLLAR LA CONCENTRACIÓN.

El propósito de las 84.000 enseñanzas que dio Buda, las cuales son antídotos para eliminar los engaños, no es ni más ni menos que desarrollar la concentración mental o control sobre nosotros mismos. Shine, calma mental o concentración, se desarrolla mediante la práctica de la meditación, se trata pues de una actividad interna para pacificar nuestra mente, la cual es la raíz de la toda felicidad o sufrimiento.

Se puede decir por tanto que la práctica de la meditación consiste básicamente en calmar nuestra propia mente analizándola y pacificando los estados mentales negativos mediante técnicas específicas para cada uno de ellos.

El propósito de las enseñanzas budistas sería por tanto eliminar poco a poco los engaños para poder así desarrollar la concentración o calma mental, y el propósito de la calma mental sería crear las condiciones en la mente para poder llegar a tener posteriores realizaciones. Es como querer guardar agua sin tener un recipiente, la serenidad mental o Shine, es como el recipiente, ya que, nos hará falta:

- **Para llevar a cabo cualquier práctica de sutra o de tantra.**
- **Nos hará falta para realizar la vacuidad y la vacuidad nos hará falta para alcanzar el nirvana y la iluminación.**
- **Nos hará falta para eliminar los engaños.**
- **Nos hará falta para tener las conducta correctas en todo momento.**
- **Nos hará falta para eliminar el sufrimiento.**

La concentración se puede comparar con las condiciones de claridad y limpieza que se necesitan para ver una pintura con muchas sutilezas y detalles, se necesitan buena luz ausencia de sombras y por supuesto ausencia de obstáculos, todo ello nos lo dará la realización de la vacuidad que se consigue habiendo obtenido previamente clama mental o concentración de manera estable.

2. CONDICIONES PARA OBTENER SERENIDAD MENTAL.

- **Buscar el lugar adecuado.**
- **Tener pocos deseos.**
- **Tener satisfacción con lo que se tiene**
- **Mantener una conducta ética correcta.**
- **Abandonar las frivolidades y toda acción de cuerpo y palabra innecesaria.**
- **Abandonar todos los conceptos**

3. FORMA DIRECTA DE OBTENER EL LOGRO DE LA CONCENTRACIÓN.

Se podría decir sin temor a equivocarse, que la paramita de la concentración es fundamental en la meditación aunque también en la vida diaria, por ello, debemos darle la importancia que tiene y intentar desarrollarla de manera que nos sirva de buena base para posteriores realizaciones, así como para desenvolvemos de mejor manera en la vida diaria.

Estas enseñanzas vienen de Lama Tsonkapa, el cual, utilizó como fuente las del Buda Sakiamuni y las de Maitreya y Asanga, además su relación directa con Manyusri le permitió resolver todas las dudas que se le plantearon al componer estas enseñanzas.

La rigurosidad de sus fuentes permiten afirmar que siguiendo estas enseñanzas de manera estricta se desarrollará la serenidad mental de manera inequívoca.

Para hacer cualquier práctica de sutra o tantra necesitamos de la concentración. Hay cinco obstáculos o faltas fundamentales para el desarrollo de la concentración a las cuales para contrarrestarlas hay que aplicarles los ocho antídotos:

5 FALTAS:

ANTÍDOTOS

1.- La Pereza	Fe, Aspiración, Entusiasmo, Flexibilidad
2.- Olvidar las enseñanzas	Atención y Memoria
3.- Perturbaciones Mentales: Excitación y Sopor; Burdos y sutiles	Alerta o introspección
4.- No aplicación del Antídoto	Aplicación
5.- Aplicación excesiva del Antídoto	Ecuanimidad

el primero sería la pereza, que como ya vimos en la sesión anterior tiene tres formas principales: la P de la holgazanería, la P de la Atracción, y la P de la Indolencia.

En esta paramita el antídoto directo es la flexibilidad física y mental, para llegar a ella debemos aprovechar la fe que al principio tenemos, para que de esta surja la aspiración o interés por la concentración, una vez surgida la aspiración por ella, surgirá el entusiasmo por desarrollarla, y de éste, surgirá la flexibilidad, una vez adquirida esta la concentración en el objeto de meditación es muy rápida. Se desarrollan fácilmente la clarividencia o emanaciones mágicas. También se consigue practicar durante el periodo del sueño.

Con una mente estable, podemos disminuir los engaños como el deseo, la ignorancia, el enfado ,etc, ya que antes de que se manifieste tendremos la habilidad de poder dirigir la mente sobre el objeto que elijamos.

El segundo sería olvidar las enseñanzas. El antídoto para ello sería la atención y la memoria, es el antídoto principal ya que si olvidamos el objeto de concentración nunca obtendremos el resultado que deseamos.

Se puede tomar un objeto interno o externo como la respiración o un trozo de madera o una piedra, pero lo más conveniente es usar una imagen de Buda ya que ello nos reportará innumerables méritos y purifica karma negativo. Hay que saber también que una vez que se elige un objeto no es conveniente cambiarlo hasta que se obtienen resultados.

Una vez elegido el objeto se observa detenidamente hasta memorizar lo mejor posible cada detalle, después se intenta ver mentalmente, aunque no se vean con nitidez los detalles, solo el contorno de la figura la figura ya es suficiente para empezar.

El tercero las perturbaciones mentales es decir la laxitud o sopor y la excitación, tanto burdos como sutiles.

Eliminada la pereza y solucionado el problema de olvidar las instrucciones, las enseñanzas o el objeto de meditación, pueden aparecer las perturbaciones mentales. Las perturbaciones mentales son oscurecimientos que debemos saber identificar para poder contrarestarlos.

Cuando el objeto de meditación aparece menos claro, como ensombrecido, nuestro cuerpo y nuestra mente caen en un estado de letargo. Esta es la causa de que aparezca el sopor. El sopor puede ser burdo o sutil, el burdo se da cuando tenemos estabilidad en la concentración pero falta claridad, el sutil se da cuando hay estabilidad y claridad pero el sostenimiento del objeto es más relajado. Distinguir el sopor sutil de la meditación correcta es algo realmente difícil, y por ello, es el principal obstáculo para obtener la realización de la concentración. Aunque se llegue al sopor sutil y pueda permanecerse concentrado y dejar de respirar, todavía no se ha eliminado la perturbación o defecto, por eso es muy fácil confundirlo con la serenidad mental. Meditar sin haberlo eliminado puede traer malas consecuencias:

1. No creamos causas para la liberación
2. La mente se vuelve olvidadiza para la vida diaria y se pierde memoria.
3. Se oscurece la mente y se pierde sabiduría.
4. Nos trae confusión en la meditación.

La excitación es similar al deseo. Consiste en atribuir a un objeto cualidades que no posee, lo que lo hace atractivo haciendo que la mente se desvíe hacia él en la meditación. Puede ser también burda y sutil, la burda es cuando la mente se distrae y pierde poco a poco el objeto de meditación, la sutil es cuando la mente está concentrada pero una parte de ella se siente atraída hacia otro objeto debido al deseo. El antídoto es la alerta o introspección, es un antídoto que lo que hace es intervenir solo de vez en cuando para ver si todo va bien, es como un vigilante que constantemente hace su ronda, yendo y viniendo sucesivamente.

El cuarto y el quinto serían respectivamente, no aplicación del antídoto adecuado, o aplicación excesiva del antídoto.

No Aplicación :Cuando aparece el sopor el objeto es estable pero falta claridad, hay que estar alerta para aplicar el antídoto, hay que sostener el objeto con más fuerza, con más intensidad, pero si nos excedemos en la intensidad, aparecerá la excitación, Buda lo compara con afinar un instrumento musical de cuerdas, si las tensas demasiado no sonará bien pero si las tensas poco tampoco sonará bien. Si sostenemos el objeto con demasiada intensidad, con el tiempo se va relajando hasta convertirse en adormecimiento: es el **sopor burdo**, entonces hay que concentrarse en los detalles del objeto, si no se elimina debemos abandonar el objeto de meditación y pasar a otras meditaciones.

Una vez que la mente está hundida por el sopor, para desarrollar el interés de la mente se medita:

- Perfecto renacimiento humano.
- Las tres Joyas
- Las cualidades del cuerpo, palabra y mente del Buda.
- En el Maestro.
- En la Bodichita
- En un Tiglé Blanco en nuestro corazón, que es una esfera de luz blanca que a la altura del corazón se identifica con nuestra mente, una vez concentrados se pronuncia la sílaba PHE con fuerza y se piensa que la esfera de luz blanca y con ella nuestra conciencia salen disparadas por la coronilla hacia el cielo y el espacio y disolviéndose en él..
- Si esto tampoco funciona damos un paseo para despejarnos.

Por lo que respecta a la excitación sutil, hay que decir que aparece cuando ponemos demasiada firmeza en la concentración, por tanto hay que relajarla hasta que cese, si no cesa, es que se trata de excitación burda, la mente está un poco excitada, demasiado alegre, para disminuirla es necesario dejar el objeto de meditación y meditar en :

- La impermanencia y la muerte
- En las desventajas de Samsara.
- Concentrarnos en la respiración contando hasta 21 sin distraernos, y después volver a empezar.

Cuando esto se consigue, se ha alcanzado el primero de los nueve niveles de concentración llamado “emplazamiento de la mente”, si con este método no se consigue eliminar la excitación es mejor abandonar la sesión.

Para contrarrestar estos cinco obstáculos hay ocho oponentes o antídotos a los mismos.

Aplicación excesiva; Consiste en aplicar el antídoto cuando no hay ni excitación ni sopor. Su aplicación es un obstáculo para la práctica, ya que al aplicar la mente no está concentrada en el objeto y no hay necesidad de ello. El antídoto a la aplicación excesiva es la ecuanimidad.

Los defecto de excitación y sopor aparecen en los siete primeros niveles de concentración. En el octavo y el noveno ya no aparecen, cuando se alcanzan dichos niveles según dicen los maestros no hay que hacer ni el más mínimo esfuerzo para permanecer concentrados.

4. RESUMEN DE CÓMO PRACTICAR SHINE O CONCENTRACIÓN.

- Lugar adecuado
- Postura adecuada
- Elegir el objeto de meditación. Puede ser cualquiera pero el maestro o un Buda es lo más adecuado, aunque al principio no se distinguen los detalles es igual basta con la imagen general, no se trata de poner esfuerzo en verlo mejor, sino que a través de la atención y la memoria hay que “estar ahí”, para cuando aparecen la excitación y el sopor eliminarlos. A través de la firmeza eliminamos el sopor y al no dejar que la mente se vaya a otro objeto eliminamos la excitación.
- La claridad y la estabilidad son la base de la concentración, cuando hay estabilidad puede aparecer el sopor y hay que contrarestarlo con un poco más de intensidad, pero poca, ya que si nos pasamos puede aparecer la excitación. Si poseemos una gran claridad del objeto existe el peligro de que aparezca la excitación, de que la mente se vaya a otro objeto, en este caso hay que hacer lo contrario, soltar un poco la intensidad y desarrollar estabilidad. Por tanto, cuando hay una gran estabilidad hay que desarrollar claridad, por el contrario si hay una gran claridad, hay que desarrollar estabilidad, hasta encontrar el equilibrio. Aun encontrando este equilibrio esto no es suficiente, ya que, manteniendo el equilibrio de estas dos hay que desarrollar intensidad.
- Se trata pues de practicar concentración desarrollando estabilidad y claridad, cuando aparecen el sopor o la excitación se aplica su antídoto, para el sopor, la intensidad y para la excitación soltar y estabilizar, una vez eliminados los obstáculos nos volvemos a concentrar en el objeto de meditación y permanecemos en esta concentración en un solo punto.

5. LOS NUEVE NIVELES, LOS SEIS PODERES, Y LOS CUATRO COMPROMISOS MENTALES.

NUEVE NIVELES COMPROMISOS

SEIS PODERES

4

Emplazamiento mente	Escuchar	Esfuerzo
Emplazamiento continuado	Pensar	Esfuerzo
Emplazar de nuevo	Memoria	Compromiso
Interrumpid		
Emplazamiento cercano	Memoria	Compromiso
Interrumpid		
Disciplinar	Introspección(atención)	Compromiso
Interrumpid		

Pacificar Interrumpid	Introspección	Compromiso
Pacificación completa Interrumpid	Entusiasmo	Compromiso
Emplazamiento en un solo punto Ininterrumpid	Entusiasmo	Compromi.
Ecuanimidad espontáneo	Familiaridad	Compromiso

Primer Nivel: Consiste en que a través de las instrucciones de un maestro se fija la mente en un objeto, se consigue a través del primer poder escuchar. En este primer nivel no podemos permanecer mucho tiempo en el objeto, nos distraemos continuamente, no hay continuidad en el emplazamiento, no hay estabilidad ni claridad.

Segundo Nivel: Es cuando podemos permanecer un poco más de tiempo en el objeto elegido. Por ejemplo cuando recitamos un Mala de mantras de Tara y podemos permanecer con la atención en la imagen de Tara durante todo el Mala. Se alcanza gracias al poder del pensamiento, y a veces se distrae la mente y otras no.

Tercer Nivel: Al estar tan distraída la mente en el segundo y primer nivel, hay que estar continuamente emplazándola de nuevo en el objeto de meditación. En los dos niveles anteriores se está más tiempo fuera que dentro de la meditación, en este es al contrario, se consigue gracias al poder de la memoria y de la atención.

Cuarto Nivel: La mente gracias al poder de la atención y de la memoria permanece casi todo el tiempo atenta, apenas se distrae.

En los niveles tres y cuatro la mente no se pierde al emplazarse en el objeto como ocurría en los niveles uno y dos.

Quinto y Sexto Nivel: Es cuando aparecen la excitación y el sopor sutil, debemos aplicar el antídoto correspondiente, recordando los beneficios de la meditación y la concentración y una vez en equilibrio aumentar un poco la intensidad. Se obtienen a través del poder de la introspección o atención.

Séptimo Nivel: En la pacificación completa identificamos perfectamente la excitación y el sopor, por lo que es más difícil de que aparezcan. No deben aparecer. Se llega a este nivel a través el poder del entusiasmo.

Octavo Nivel: Se llega a través del poder del entusiasmo, y gracias a la intensidad que se ha conseguido a través del poder del esfuerzo, se llega al emplazamiento en un solo punto sin que aparezcan ni sopor ni excitación.

Noveno Nivel: Ya no se necesita ningún esfuerzo para permanecer absortos en la meditación, se puede recitar un mantra continuamente sin ningún esfuerzo, a este nivel se le llama “concentración en un solo punto del mundo del deseo, similar a la serenidad mental o ecuanimidad.

Los niveles primero y segundo se corresponden con el compromiso mental del esfuerzo, el tercero, cuarto, quinto y sexto se corresponden al compromiso mental interrumpido, el octavo al compromiso mental ininterrumpido, y finalmente el noveno es ya espontáneo.

6. CÓMO LOGRAR SHINE EN LA PROPIA MENTE.

Eliminadas la excitación y el sopor en el noveno nivel, aun no hemos alcanzado la serenidad mental, hemos de familiarizarnos con Shine una y otra vez meditando repetidas veces, de esta forma se alcanza la complacencia física y mental. Lo primero que se alcanza es la complacencia mental, y más tarde el gozo físico.

Al purificar el karma y los engaños con esta práctica, se siente flexibilidad mental y física respectivamente, al alcanzar la complacencia física el cuerpo se siente tan ligero como si fuera algodón. La complacencia mental es como una sensación de cosquilleo agradable.

Si seguimos meditando en el noveno nivel de esta manera, veremos como el cuerpo se convierte en una misma cosa con el objeto no hay sujeto-objeto son una misma cosa, apareciendo una sensación de gran complacencia mental, que puede dar lugar a que el objeto se mueva y descienda la intensidad y la complacencia, en este momento, estando alerta, se desarrolla una concentración completamente estable en el objeto y se alcanza el logro de la serenidad mental.

A esto se llama “El estado que no es incapaz” y es un tipo de mente que no pertenece al reino del deseo sino al reino de la forma. Se llama así también por que es absolutamente necesaria para llegar a alcanzar otro tipo de concentraciones superiores.

Al octavo nivel se le llama “Pico de Samsara”, y aunque uno lo alcance y crea que se ha liberado no es así, puedes permanecer en él mucho tiempo pero al final descienes y te reencarnas de nuevo, ya que los engaños no han desaparecido, están latentes.

Habiendo obtenido la realización de la serenidad mental o shine, debemos utilizarla para llegar al final del camino. Cuando se alcanza dicho estado se posee una mente muy clara y gran ligereza física y mental. Pueden contarse, como cosa anecdótica, todos los átomos que hay en un muro. No se tiene la más mínima dificultad en saber cual es la conducta correcta en todo momento, no aparecen sueño ni pesadez ni cansancio. Tampoco se siente gran apego por las cosas materiales y los engaños no tienen mucha fuerza, aparecen en la mente pero pueden controlarse con facilidad.