

# Estar Atento/Consciente y Concentración, en la Meditación Yoga

Swami Jnaneshvara Bharati

En el viaje interno, el Estar Atento/Consciente y la Concentración funcionan como elementos *asociados*.

## Estar Atento/Consciente O Concentración

---

Es muy común que quienes enseñan meditación hagan mención de uno de los dos tipos generales de meditación, y lo recomienden como superior al otro.

- **Concentración:** Consiste en enfocar la atención intencionalmente en un solo objeto, que puede ser la respiración, un mantra, un chakra o una imagen visualizada interiormente.
- **Estar atento/consciente:** En este caso, uno no enfoca la mente en un objeto sino que observa todo tipo de pensamientos, emociones, sensaciones e imágenes con los que entra en contacto.

Los estudiantes de meditación a veces se confunden al tener que elegir cuál es mejor, dado que han de practicar sólo uno de ambos enfoques. Para empeorar la situación, el Estar Atento se describe como algo que proviene de cierta religión o tradición, mientras que la Concentración como procedente de otra religión o tradición distinta.

## Estar Atento/Consciente Y Concentración

---

Los sabios de los Himalayas usan ambos métodos en la meditación yoga. De hecho, no se les considera en absoluto como posibilidades a elegir. El Estar Atento y la Concentración se complementan entre sí para llevar a cabo el mismo proceso de interiorización hacia el centro de Consciencia.

Si uno se queda en los niveles iniciales, superficiales de la meditación, escoger entre ambos enfoques parece tener sentido. Pero si se va más profundo, se descubre que los dos procesos son esenciales.

- Si alguien practica *sólo* el estar atento/consciente, entrena la mente como para tener siempre presente este nivel superficial de actividad. Esto se puede evaluar como normal, y la atención sencillamente no va más allá de la esfera mental. La atención puede incluso “desistir” de experimentar una meditación más profunda y samadhi, de modo de permanecer en el campo de las sensaciones y de los pensamientos.
- Si alguien practica *sólo* la concentración o el enfocar la atención en una sola dirección, entrena la mente como para no experimentar la actividad de los pensamientos, sensaciones, emociones e imágenes. Esta actividad se considera como algo a ser evitado, y la atención puede que ni siquiera se abra a la existencia de estas experiencias. La atención puede “desistir” de los aspectos más profundos del campo mental y prevenir así la meditación profunda y samadhi.
- Con la practica conjunta del estar atento/consciente y de la concentración, uno es capaz de experimentar el vasto contenido de impresiones, aprendiendo la esencial habilidad del no-apego, mientras usa la concentración para enfocar la mente, de modo de poder trascender la totalidad del campo mental, donde sólo se encuentra quietud y silencio, más

allá de todas las impresiones. Finalmente se accede a tener la experiencia del centro de Consciencia, la realidad Absoluta.

Los sabios de los Himalayas aconsejan enfatizar algunas veces el estar atento y otras la concentración, pudiendo ambos trabajar conjuntamente.

- Al explorar la mente, se debe dar énfasis al estar atento, y simultáneamente permanecer enfocado. Entonces, si se ha de examinar un particular patrón de pensamiento o samskara como para debilitar su poder sobre la mente, la herramienta a utilizar para tal examen será la concentración. Esto permite aumentar vairagya, el no-apego.
- Cuando la mente se calma y se intenta atravesar las capas de los sentidos, el cuerpo y la respiración, la concentración es la que lleva la atención hacia adentro a través de las capas.
- Cuando la atención se desplaza a un siguiente nivel de profundidad de nuestro ser, la concentración y el estar atento nuevamente funcionan en conjunto explorando esa capa, como para una vez más moverse más allá o más profundo.

### **Integrar las Etapas de la Práctica**

---

En la meditación yoga de la tradición Himaláica se trabaja sistemáticamente con los sentidos, el cuerpo, la respiración, los distintos niveles de la mente, y luego se va más allá, hacia el centro de Consciencia. Las cualidades de estar atento/consciente y la concentración danzan juntas en este viaje.

- Cuando se abordan los *sentidos* y el *cuerpo*, poniendo el hincapié en explorar y examinar, uno está abierto a todos los pensamientos, emociones y sensaciones. La atención se desplaza sistemáticamente por todas las partes y aspectos del cuerpo, experimentando completamente las impresiones sensoriales. Esto es muy similar a lo que a veces recomiendan quienes enseñan la meditación exclusivamente desde el estar atento.
- Cuando uno se ocupa de la *respiración*, llega a una etapa donde sólo se experimenta el nivel de la energía o prana, que involucra la concentración exclusivamente en ese nivel de nuestro ser. Está más allá o es más profunda que la respiración mecánica o física, y en ella se excluye el proceso de las imágenes que pasan por el campo mental. Sin duda hay un estar atento al juego de la energía en ese plano, que se realiza de manera concentrada y desapegada.
- Cuando la atención se interioriza aún más, uno se encuentra con el *campo mental* propiamente tal. En esta fase de la práctica los sentidos ya se han retirado y deja de haber una conciencia sensorial del cuerpo y de lo físico. Uno se halla ahora totalmente en el nivel de la mente. Aquí se produce una nueva forma de estar atento/consciente en ausencia de la sensación corporal, que es acompañada otra vez por la concentración.
- Finalmente, se llega cerca de lo que podríamos llamar el *final de la mente* y todos sus pensamientos, emociones, sensaciones e impresiones asociadas. La concentración es esencial en esta etapa. Tal como Patanjali lo hace notar en el Yoga Sutra 4.31, queda allí poco por conocer, ya que las experiencias se han resuelto en sus propias causas.

### **Tres Habilidades operan juntas**

---

Al trabajar con el Estar Atento/Consciente y la Concentración simultáneamente, se pueden reconocer tres capacidades en las que la mente se entrena, y cómo estas se complementan:

1.- **Enfoque:** La mente es entrenada de modo que sea capaz de poner atención, para que no vagabundee aquí y allá, ya sea debido a la espontánea aparición de impresiones durante la meditación o a estímulos externos.

2.- **Expansión:** La capacidad de enfocar va unida a la disposición de expandir el campo consciente en base a lo que normalmente es inconsciente, incluido el centro de Consciencia.

3.- **No-Apego:** El ingrediente clave está dado por la habilidad de mantenerse imperturbable, sin afectarse ni involucrarse con los pensamientos e impresiones de la mente, lo cual debe ir asociado al enfoque y la expansión.

## **La Meditación Yoga es ya una Ciencia Completa**

---

Si bien aquí se habla de integrar las prácticas de estar atento/consciente y concentración, es bueno dejar claro que, en cierto sentido, la palabra *integración* tal vez no sea la más adecuada.

La ciencia de la meditación yoga, tal como la enseñan los sabios de los Himalayas, constituye una ciencia total y completa, que ha sido recortada en trozos más pequeños a lo largo del tiempo. A estas partes se las ha sacado de la totalidad, dándoseles diferentes nombres, y se las enseña como sistemas únicos de meditación.

Utilizar tanto el estar atento y la concentración no es en realidad un asunto de adosar ambos sistemas. Dado que varios linajes los enseñan por separado, creando la *apariencia* de separatividad, podría parecer como si ahora estuviéramos integrando estos sistemas. Es sólo una apariencia. Ambos han sido parte del proceso de la meditación por larguísimos años.

----- O -----