

El Óctuple Sendero

El séptimo factor: Concentración Correcta

Adaptado de una charla de Gil Fronsdal dictada el 1° de abril del 2000

Así como un timón puede mantener un barco estable en su curso, la concentración ofrece estabilidad y firmeza a la práctica de la atención plena. De hecho, la concentración es tan importante en la práctica budista que a menudo se considera equiparable a la atención plena. Sin la fuerza estabilizadora de la concentración, no podemos sostener la atención consciente sobre las cosas que son más importantes para nosotros, incluyendo la meditación. Es más fácil preocuparse que estar atentos.

Para desarrollar la concentración, es de ayuda entender su valor y apreciar que es realmente útil enfocarse conscientemente en algo como nuestra respiración. Para alguien no familiarizado con la práctica de la concentración, puede parecer ilógico y contra intuitivo concentrarse en algo desconectado de nuestros principales asuntos. Pero permanecer veinte o treinta minutos poniendo atención a la respiración da a la mayoría de las personas una apreciación tangible del poder de la concentración.

Una mente sin concentración se distrae y fácilmente se pierde en preocupaciones. La mente puede estar tan “distráida por las distracciones que ni siquiera sabe que está distraída”, tan encerrada alrededor de las preocupaciones que es difícil ver más allá del encierro.

Los asuntos de nuestra vida nos pueden preocupar muy poderosamente, tanto que a menudo no nos damos cuenta de que podríamos tener alguna opción acerca de las maneras cómo los entendemos y nos relacionamos con ellos. Algunas veces asumimos que sólo seremos capaces de resolver el problema si tenemos una correcta comprensión del mismo. Creemos que la única manera de relacionarse con nuestros pensamientos y asuntos está en ese mismo mundo de nuestros pensamientos y asuntos.

Es como si estuviéramos en medio de un laberinto en el que las paredes son tan sólo un poco más altas que nuestras cejas. Damos vueltas en busca de la salida, chocando contra las paredes, llegando a callejones sin salida. Nuestras emociones oscilan entre la esperanza y el desaliento, la confianza y el miedo infundados. Atrapados en el laberinto, parece tan importante salir y, a la vez, tan difícil. Pero si simplemente nos empinamos y miramos por encima de las paredes, desde un punto de vista más alto, veríamos fácilmente la salida.

Nuestro mundo de pensamientos y asuntos puede ser como un laberinto, no nos damos cuenta de que todo lo que tenemos que hacer es "empinarnos" para alcanzar una visión más amplia. Desde una perspectiva más alta, nuestros problemas pueden verse muy diferentes. Puede que no seamos capaces de cambiar el problema como tal, pero a través de la atención plena apoyada en la concentración podemos ser capaces de variar nuestra perspectiva y cambiar radicalmente la forma en que nos relacionamos con la situación.

La concentración trae calma, lo cual puede abrir nuevas posibilidades de relacionarnos con nuestros asuntos. La mayoría de nosotros sabe que una mente en calma nos permite ver y pensar

con más claridad. Pero también nos puede ayudar a comprender nuestros asuntos de una forma completamente nueva. Nos permite dar un paso fuera del contexto del laberinto de los asuntos en sí mismos. Problemas tales como las relaciones interpersonales, el trabajo, la salud y la propia identidad se pueden ver a través de nuestra integridad y valores más profundos y no de los miedos, deseos y valores populares y superficiales.

En un sentido más profundo, la perspectiva amplia de la conciencia tranquila puede mostrarnos que tener problemas puede ser completamente aceptable. Nos damos cuenta de que la habilidad de ser totales e íntegros no se ve comprometida por el problema. De hecho, nuestra totalidad realmente lo incluye. Esto no significa que nos volvamos complacientes, sino que nuestros intentos de solucionar nuestros problemas no necesitan estar coloreados por un sentimiento de preocupación, insuficiencia o necesidad.

Cuando estamos atrapados por un problema, una gran cantidad de energía se puede perder en nuestra pre-ocupación. Con la práctica de la concentración, conscientemente ponemos nuestra energía en mantenernos presentes y despiertos en algo íntegro.

Un enfoque clásico para el desarrollo de la concentración es la respiración. Cuando permanecemos con la respiración y retornamos a ella cuando la mente divaga, fortalecemos nuestra concentración y debilitamos la preocupación. Con el tiempo, la mente encuentra descanso, apertura y calma.

Para cultivar la concentración en la respiración, puede ser útil explorar diversas formas de prestarle atención. Usted puede tratar de mantener su atención en la respiración o flotar sobre las sensaciones de la respiración. Trate de interesarse en cada respiración como si fuera la primera o la última. Vea si usted puede disfrutar de la calidad sensual de la respiración. Déjese absorber por el proceso de respiración. Sienta devoción y amor por su respiración. Distinga cuando una suave y compasiva aceptación favorece el desarrollo de la concentración y cuando una mayor firmeza de propósito es lo más apropiado. A medida que su capacidad para mantener la atención en la respiración se fortalece, las fuerzas de la preocupación se debilitarán y probablemente se encontrará más tranquilo, más ligero y más abierto.

Cuando la mente se vuelve más amplia y abierta, es posible experimentar dificultades sin sentir que ellas tengan nos pertenezcan. Por ejemplo, al ver el dolor físico como "mi" dolor tiende a desencadenar sentimientos e ideas asociadas con nuestro auto concepto; verlo simplemente como dolor puede hacerlo más fácil de soportar. Lo mismo sucede con las emociones fuertes: si no estamos preocupados con interpretaciones de lo que la emoción dice acerca de nuestra identidad, nuestras vidas emocionales se vuelven más fáciles.

La función más importante de la concentración en la práctica de la atención plena es ayudar a mantener nuestra atención constante y estable en el presente para que podamos ver claramente lo que está ocurriendo en realidad. Nuestra experiencia directa del presente es la puerta a las más profundas revelaciones y al despertar. La concentración nos mantiene en el presente para que la atención plena puede hacer su trabajo.