



## INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA MEDITATIVA (LA ATENCIÓN PURA). SOLO PARA MASONES

“El maestro masón sabe que cuando medita, nunca está sentado solo, con él está siempre todo el universo”.

Todos disponemos de un sentido que mantiene el vínculo con la totalidad. Se llama Consciencia. Etimológicamente, la palabra proviene del latín *cum-scientia*, es decir, el conocimiento que toda persona tiene de sí y de su entorno.

Por otra parte, en lenguaje iniciático, la Atención es la mayor o menor capacidad de ser consciente del momento presente. Por tanto, la Atención Pura es la consciencia plena de la experiencia *presente*. En rigor, la atención pura al presente *no* es una técnica, sino una forma de ser, es decir, de sentir, de ver, de experimentar... Sin embargo, se la suele entender como una habilidad que se desarrolla con la práctica.

En efecto, aunque la Atención Pura o Plena no es un estado del Ser, sino el Ser, sin embargo, la mente lo experimenta como un “estado”. En cuanto “Ser”, la Presencia Interior de “cada uno” es Una (o Única) y, por tanto, es la misma que la Presencia Interior que hay en todos los seres vivos. No es algo “colectivo”, porque no consiste en la suma o aportes de los diferentes individuos. Es Una, no-dual, sin partes, homogénea, y está más allá del espacio, el tiempo y las formas.

Aunque es difícil distinguir entre el “Ser” y la “experiencia del Ser” (sensación de Sí Mismo), podemos denominar a dicho “estado” como *Presencia Interior* (también puede definirse como una Ausencia del “ego”). Es el estado de Inmortalidad, Eterno Presente. Quien experimenta o mora en tal “estado” paradisiaco ha bebido de la Fuente de la Eterna Juventud.

Para estar en el presente, lo primero es “darse cuenta” de que la mayor parte del tiempo, nuestra mente está sumida en recuerdos (el pasado) o proyectos (imaginando el futuro), es decir, está en algo que *no existe*. El pasado son solo recuerdos en nuestra mente, y el futuro está por venir. Solo tenemos el Ahora. Solo existe el presente, pero como la mente cree que en el presente no hay nada que experimentar, busca alicientes entreteniéndose en su mundo imaginario lleno de pensamientos de todo tipo. De esta manera, vivimos capturados por el “tiempo” distraídos por nuestras propias ensoñaciones, y en vez de pensar, más bien somos pensados. De hecho somos adictos al hábito de pensar en el pasado y en el futuro para aliviarnos de la toxina “yo”.

¿Hasta qué punto el “Vivir en el tiempo”, es decir, en “modo automático”, nos proporciona respuestas y satisfacción auténticas?, ¿No es más más bien una forma de escapar de la rutina, la agitación, la ansiedad, que enmascaramos con paliativos o entretenimientos como el exceso de trabajo, la comida, la televisión, el sexo, etc., etc.?

Por eso se explica que hay dos maneras de “experimentar” la vida; el “modo Ser” y el “modo piloto automático” o “a-consciente”.

Mientras que el “modo Ser” es el modo “natural” (la mente pura), la mente en modo “piloto automático” está constantemente juzgando, valorando y comparando todo. Es un saco de reproches que culpa a todos, incluido uno mismo.

La Pura Atención ayuda a “darse cuenta” de estos bucles mentales para salir de ellos, sustituyendo la tendencia a la ensoñación por la de estar atento, o la de juzgar o culpar por la de aceptar, desarrollando la capacidad discriminar y ver las cosas con objetividad y neutralidad.

En la terminología masónica, la expresión ¡Al Orden! equivale al estado de Atención Pura o Plena. Es aceptar el Ahora y dejar todas las preocupaciones.

He aquí un cuadro que explica estos dos modos de vivir:

<i>Piloto automático</i>	<i>Modo natural o ¡al Orden!</i>
Vivir en el tiempo	Vivir en el ahora (eterno presente)
Sin prestar atención, inconscientemente	Atentos a los que somos o hacemos. Detecta automatismos
Oscilamos entre el pasado y el futuro de manera involuntaria y aleatoria	Estamos en el presente, que es lo único que hay y es.
Es involuntaria	Requiere decisión de estar en el ahora (una “determinada determinación”)
Más que pensar, somos pensados	Mente calma, unificada y centrada
“mente de mono”, noria hedonista	Neutral, no prejuzga
Juzga, valora y compara	No se considera hacedor
Se identifica con un hacedor	

La Atención Pura, no pretende satisfacer las necesidades o deseos de la vida “a-consciente”. La sed de experiencias de la mente es total y absolutamente insaciable. Con la práctica de la Atención Plena se trata de descubrir los mecanismos de la mente y sorprenderla como al niño con las manos en el tarro de miel.

No se pretende alcanzar ningún estado especial. Se trata de aprender a observar las experiencias con naturalidad, sin implicación, sin pretender cambiar nada, sin lamentarlas ni apegarse a ellas. Experimentéis los que experimentéis, limitaos a observar “lo que hay” con aceptación y sin tensión. La auténtica Atención Plena es sin esfuerzo, relajada... Y eso es estar verdaderamente ¡al Orden!

Una vez preguntaron a un anciano maestro masón por qué, a pesar de sus múltiples ocupaciones, era capaz de estar tan sereno, a lo que contestó: “Cuando estoy de pie, estoy de pie; cuando ando, ando; cuando estoy sentado, estoy sentado”. Sus interlocutores le interrumpieron diciendo: “Eso también lo hacemos nosotros; pero aparte de eso, ¿qué más haces?”. Y de nuevo dijo: “Cuando estoy de pie, estoy de pie; cuando ando, ando; cuando estoy sentado, estoy sentado...”. Otra vez le dijeron: “Eso mismo también

lo hacemos nosotros”. Pero él les dijo: “No, cuando estáis sentados, ya estáis de pie; cuando estáis de pie, ya estáis corriendo; cuando corréis, ya estáis en la meta”.

Suele distinguir entre *atención* y *concentración* como etapas de la práctica meditativa.

La palabra “concentración” procede del latín *cum-centrum*, y define la acción de buscar un único centro. Es una actividad de la mente que lleva a la plena consciencia en la medida en que se encamine a centrar y calmar el torbellino de los pensamientos. Para ello, inicialmente la concentración implica pasar de la atención a los pensamientos a conseguir centrarse en *un único* pensamiento. A partir de ahí, una vez calmada la mente, se puede pasar a la meditación o a la Atención Plena. Decía un sabio que “La criatura más débil, concentrando su energía sobre un solo objeto puede realizar grandes cosas; mientras que el hombre más fuerte o el más hábil que disperse sus fuerzas sobre muchas cosas, no lleva a cabo ninguna. Una gota que cae continuamente consigue horadar la roca, mientras que el torrente impetuoso la inunda sin dejar huellas”.

Por su parte, el verbo *atender* procede del latín *attendere*, formado del prefijo *ad-* que es sinónimo de “hacia”, el verbo *tendere*, “estirar” o “tensar” (un arco) en el sentido de dirigir la atención hacia algo o alguien. Cuando la atención es Plena, define un estado de sosegado de alerta amplio, omniabarcante y global, no reducido a nada específico.

Aun cuando ambas actividades parecen implicar un cierto esfuerzo o tensión, lo cierto es que, con la práctica deben volverse naturales y espontáneas. De hecho la verdadera definición de la Atención Plena es “*atención sin tensión*”.

La existencia de tensión, expectativas, esfuerzo, etc., es lo que diferencia la concentración o atención espirituales de las formas de concentración o atención del mundo profano. Por ejemplo, la atención del cazador que acecha a su presa implica un esfuerzo porque está condicionada por la expectativa de abatir su pieza. Por el contrario, la correcta actitud de *atención sin tensión* implica una aceptación, neutralidad y desapego a los acontecimientos y a sus resultados. La aceptación sincera evita la tensión o esfuerzo. Implica no tratar de escapar del presente, de querer cambiarlo o buscar beneficios con la práctica de la Atención Plena

La práctica de la Atención Pura enseña a ver las cosas tal y como son las cosas, no cómo queremos o creemos que son. Por otra parte, cuando se trata de problemas personales, la atención con *aceptación*, al no ofrecer resistencia al malestar y asumirlo plenamente, ayuda a aumentar nuestra capacidad para soportarlo y, por tanto, a superarlo. La Atención plena cambia nuestra relación con las experiencias difíciles; en vez de resistirlas, combatir y agotarnos en la lucha contra ellas generando más frustración, aprendemos a aceptarlas, examinarlas y contribuir a que se debiliten. Se ha dicho que si el psicoanálisis de Freud trataba de convertir “la miseria humana en una infelicidad corriente”, es decir, de mover al paciente de “menos cinco a cero”, la Atención Plena trata de ir de cero a cinco.

Eso es lo que se llama la noria hedonista: DOLOR+RESISTENCIA = SUFRIMIENTO

Para la mayor parte de las personas la vida consiste en una búsqueda de felicidad. Para ello tendemos a maximizar el placer y a minimizar el dolor. Sin embargo,

creemos que para ser felices hay que evitar todo malestar o incomodidad. Pero esa misma resistencia es lo que causa el miedo y la ansiedad. A estos efectos, hay que distinguir entre el dolor físico y el sufrimiento. Mientras que el dolor físico es algo inevitable en la vida (por ejemplo, un dolor de muelas), sin embargo la mente tiende a sobreponer inmediatamente un proceso emocional que acaba transformando tal dolor en sufrimiento. Es el caso de las preocupaciones obsesivas sobre si ese dolor se irá, o si obedece a otras causas más graves, etc. La mente puede acabar por convencernos de que un simple dolor de muelas puede ser una forma extraña de cáncer de huesos. La duda convierte el dolor en miedo y sufrimiento, y este deriva en una situación de estrés y ansiedad. Pero la realidad es que la ansiedad, que es siempre anticipatoria (de ahí la etimología de preocupación), está imaginando un sufrimiento futuro que no existe necesariamente. Se sabe que entre el 60 y 80% de las visitas al médico se deben a trastornos relacionados con el estrés, es decir, a un dolor físico simple sobre el que sobreañadimos un componente de resistencia o preocupación que deriva en estrés, ansiedad y finalmente depresión. Y como el esfuerzo por liberarnos del sufrimiento produce más sufrimiento de la misma manera que el esfuerzo por liberarnos de la ansiedad produce más ansiedad, acabamos alimentando un bucle enfermizo.

Los sabios y también los científicos actuales llaman *noria hedonista* a un curioso y extendido fenómeno. La mayoría de las personas conciben la vida como una búsqueda y acumulación constante de experiencias placenteras. Ello se traduce en una carrera por obtener éxito amoroso, económico, laboral, social en la que hemos de competir y, por tanto, ganar o perder. Pero como señalan los científicos, tal estrategia es siempre perdedora porque la mente es, por naturaleza, insaciable; se acostumbra pronto a lo conseguido y siempre querrá más. Por muchas experiencias placenteras que tengamos, siempre acaban en el mismo reproche; “estoy insatisfecho... quiero más”.

Por tanto, la búsqueda de la felicidad produce más infelicidad. Y es precisamente tal búsqueda lo que nos vuelve más infelices. La paradoja de todo esto reside en que somos más felices cuando no buscamos la felicidad, es decir, cuando aceptamos “lo que Es”.

Precisamente la meditación ayuda a comprender que es la búsqueda incesante de placer lo que nos hace mendigar experiencias y nos torna infelices.

## **CARACTERES DE LA ATENCION PURA:**

“Todo conocimiento que se puede llamar verdaderamente iniciático resulta de una comunicación establecida conscientemente con los estados superiores” (René Guénon).

- Aceptación implica no perseguir un resultado, porque ello genera expectativas, esfuerzo y la duda de si obtendremos resultados. Solo cuando se abandonan las metas y los resultados, se elimina también la frustración o las ideas de que “no hago bien la meditación” o “hoy no he sacado provecho de la meditación”. La práctica implica un proceso, y todo lo que ocurre forma parte de ese proceso. Cuando uno comprende eso y hay aceptación total, no puede haber decepción. Si no hay lucha o resistencia, nunca podéis perder. Si la meditación es codiciosa, se vuelve estéril porque el proceso requiere entrega inegoísta. Nunca se insistirá lo suficiente en que la meditación no pretende controlar o cambiar la realidad, es decir, el presente, sino tomar conciencia de ella y aceptarla.

Ciertamente, es legítimo meditar para estar mejor, pero asumiendo que sus efectos son más nítidos en la medida en que nos desapeguemos a sus resultados. Los masones dicen, “acepta y serás completo”. Y una vez completo, el Mundo es tu hogar.

- La aceptación del presente no es la perezosa indiferencia que deja que las cosas os resbalen. Aceptar no es resignarse, tolerar, estar conforme con ciertas cosas o renunciar a vuestros valores o principios. No supone que no queráis cambiar lo que consideráis injusto, negativo o erróneo. La aceptación no es fruto de la debilidad, sino que, por el contrario, emana de la Presencia Interior. Estamos hablando de una actitud objetiva ante la vida; aceptar lo que ya ha sucedido porque no se puede cambiar el pasado (son solo recuerdos en la mente). Por otra parte, hay que afrontar el presente sin apego y sin deseo de apropiación para no encadenarse al resultado de sus obras y generar más sufrimiento. Esta es la razón de que los masones deban hacer las cosas *a la Gloria del Gran Arquitecto del Universo*, de igual manera que los Templarios tenían por lema “No a nosotros, Señor, no a nosotros, sino a tu nombre da Gloria” (Salmos 115,1) o los jesuitas “A mayor Gloria de Dios”.

Sobre esto hay un relato muy bello. Se cuenta que una noche, mientras un masón intentaba meditar, se vio interrumpido por el constante arrullo de una paloma. Pero, al ver que todos sus esfuerzos por ignorar aquel sonido resultaban inútiles, se asomó a la ventana y gritó: “¡Silencio! ¡Estoy meditando!”. De inmediato todo ser viviente acalló su voz para crear un silencio que pudiera favorecer su meditación. Pero otro sonido vino entonces a perturbar al masón: una voz interior que decía: “Quizás a Dios le agrada tanto el arrullo de esa paloma como tu meditación”. El masón se asomó de nuevo a la ventana y ordenó: “¡Canta!” Y el rítmico arrullo de la paloma volvió a llenar el aire, con el acompañamiento de todas las palomas del lugar. Y cuando el masón prestó atención al sonido, éste dejó de crisparle, porque descubrió que, si dejaba de resistirse a él, el arrullo de las palomas decía claramente, “Yo soy tu”, “Yo soy tu”. Y una vez descubierto esto, el corazón del masón se sintió en armonía con el universo, y por primera vez en su vida comprendió lo que significaba meditar.

- No es Técnica de relajación, aunque la práctica de la meditación facilita la disolución o integración de los nudos psíquicos y mentales. Durante la práctica, se trata de prestar atención a esa tensión y aceptarla tal y como se presente. Si hay algún dolor, hay que prestar atención a esa parte del cuerpo sin resistirse o intentar aliviarla. Con ello aumentamos nuestra capacidad de tolerar el dolor. *La paradoja es que la práctica sin buscar resultados acaba produciendo resultados por sí misma.*

- No es método para aliviar el dolor o el sufrimiento, aunque disminuirá notablemente en la medida en que aprendamos a no rechazarlos. En efecto, al aceptar los procesos emocionales desagradables, aumenta nuestra desensibilización o capacidad para soportarlos, y lograremos que nos afecten menos. Por tanto, la Atención Pura crea el espacio emocional adecuado para ser amables con el dolor y evitar que derive en sufrimiento. Al limitarnos a observar la mente, conseguimos modificar nuestra relación con los procesos emocionales. Por tanto, no se trata de renunciar a las emociones o de aliviar las que son dolorosas. Por el contrario, la práctica el cultivo de la Presencia Interior nos enseña a ser más fuertes.

- Para algunos, el estado de Atención Pura puede parecer algo forzado o antinatural. Pero en más bien al revés. Nuestro estado original es consciencia pura que presencia los pensamientos sin identificarse con ellos. En la Presencia Interior nuestro compulsivo parloteo mental se apaga y devenimos conscientemente *Nada*, es decir, Todo. Allí no

hay angustia, ansiedad, miedo, ni tampoco sus contrarios, como el placer, felicidad, etc. Hay perfecta paz neutral no sujeta a cambios mentales. El resultado de vivir en modo automático es la ansiedad. Por el contrario, estando al Orden, se detiene la agitación mental y el desasosiego. Finalmente, cuando se presencia al Veedor, acontece una experiencia suprahumana que da paso a un estado supraindividual.

- No es una religión, aunque desde siglos haya sido practicada y perfeccionada por monjes de todas las creencias y haya tenido su origen en ámbitos iniciáticos o espirituales.

- No nos hurta tiempo para nuestras tareas o la vida familiar. La meditación desarrolla la habilidad para concentrarse sobre cualquier tarea. La Auto-atención y el desapego proporcionan la objetividad necesaria para la sabiduría práctica. Enseña a ver a las personas como son, a acogerlas y ser un ejemplo para ellas. La compañía de una tal persona produce paz por donde pasa. Por tanto, no hay nada más práctico que la Atención Plena porque enseña a vivir más objetivamente la vida ordinaria y a hacernos más receptivos y solidarios con el prójimo.

- Al contrario que la contemplación, la meditación no trata de vaciar la mente de pensamientos o ponerla en blanco. Se trata de prestar atención a lo que hacemos en cada momento, incluso de ser conscientes de estar pensando. La Atención Pura nos permite distanciarnos de ellos, analizarlos y facilitar la convivencia con ellos una vez que hemos desactivado sus posibles efectos alienantes. Con la práctica no se persigue eliminar los pensamientos, sino de cambiar de perspectiva para ver como surgen nuestros propios pensamientos y comprender que ellos no reflejan la realidad. Se trata de observar nuestros pensamientos, darnos cuenta de que estamos pensando y no dejar que su flujo nos atrape, y “nos venda la moto”.

- No es una evasión de la vida profana. El cultivo de la Presencia Interior no es una desviación egoísta o una introversión morbosa. Se trata de descubrimos a nosotros mismos, de ayudarnos a nosotros mismos y, si esa es nuestra decisión, ayudar a los demás. Pues ¿cómo ayuda a conocer a los otros si no nos conocemos a nosotros mismos? Por el contrario, la Atención Plena es un potente antídoto para evitar el dañino individualismo, el egoísmo y, en definitiva, la sobre-identificación con el cuerpo-mente. Por eso, con la práctica desarrollamos la autoconsciencia, la objetividad, y la capacidad de reflexión y distanciamiento necesarios para evitar dejarnos arrastrar por los acontecimientos.

- Frente a los practicantes primerizos que piensan que la Atención Pura o Plena es algo aburrido, cansino, vacío, inasible o algo aparentemente frío y lúgubre, la verdad es que, para un practicante experimentado, la Presencia Interior es en realidad inacabablemente satisfactorio, absolutamente fascinante. Solo allí el hombre que se ve a Sí mismo y tiene el encanto de ser verdaderamente libre. Allí no hay ningún momento aburrido. Es el mundo profano de nuestra monótona y subalterna periferia, en el que parecen acontecer las cosas, el que finalmente aburre, cansa y deprime. Si la Atención Plena cansa es consecuencia de que el practicante quiere sacar algún provecho o experiencias, y al no obtenerlos, acaba abandonando so pretexto de que “esto no es para mí”, “esto es aburrido”, “esto no funciona”, “no noto ningún resultado”... El cansancio o el aburrimiento proceden del deseo de obtener resultados o de querer que las cosas sean de una manera y no de otra. Nos agotamos cuando nos apegamos al resultado. La verdadera Atención acontece sin tensión, sin esfuerzo, con desapego al resultado. En suma, el aburrimiento en la meditación es un claro indicio de que no se está en la actitud correcta. Cuando adoptamos la atención correcta, el Ahora tiene un sabor especial, se vuelve vivo y cautivante. La Atención Pura vuelve la meditación tan fascinante, que no se desea más que conti-

nuar en ella. Pero si no nos centramos en el presente, sino en lo que vendrá luego, si nos ocupamos mentalmente de algo o deseamos lograr algo, entonces lo que queremos es terminar cuanto antes con la meditación y el tiempo se hace largo.

- Finalmente, algo muy sutil; cuando el observador presta atención a los eventos de manera adecuadamente intensa y estable, la Atención es *Pura*. Entonces ¿Quién es el que observa al observador? Esa es la *Presencia Interior*. El secreto de su poder reside en que no está interesado en los acontecimientos; no se involucra ni intenta apropiarse de ellos. Sabe que son como una película de la que su personaje forma parte ¡Pero es consciente de ello! Esa experiencia está la Atención Pura al momento presente. Advertimos que la meta de la iniciación no es el éxtasis, sino la experiencia de la unidad en todas las formas manifiestas. Esa experiencia lleva a la comprensión de la unidad esencial de todos los seres y de que, por tanto, “lo que hago a los demás, me lo hago a mí mismo”. Esa es la Vía. Ese es el Arte Real.

En suma, la práctica de la Atención Pura **proporciona los siguientes beneficios:**

- No elimina el dolor aunque, al ayudar a gestionar el sufrimiento, lo mitiga o lo elimina. En el ahora no hay preocupaciones porque no hay futuro en el presente. Enseña a no crear sufrimiento sobreañadido.
- Enseña a no estar condicionado por los recuerdos del pasado o bloqueado por eventos futuros. Es un hecho que pasamos la mayor parte del tiempo “pensando en la vida”, más que experimentándola. La búsqueda del placer nos mueve a huir del presente porque esperamos más placer en el futuro. Cuando estamos en veranos, esperamos la Navidad. Cuando estamos en la Navidad ya estamos planificando la Semana Santa. Así, nunca disfrutamos de las presentes vacaciones.
- La mente se centra y deviene más tranquila, eficaz y relajada.

## FORMAS DE PRACTICAR LA ATENCIÓN PURA

“Un aprendiz preguntó a un maestro masón; Siempre nos cuentas historias, pero nunca nos revelas su significado. El le replicó: ¿Te gustaría que alguien te ofreciera fruta y la masticara antes de dártela?”.

Por supuesto que hay muchas formas de practicar la Atención Pura sin tener que fijarla en la respiración. Hay formas de meditación interna que consisten en concentrarse en un solo objeto (la respiración, un sonido, un dibujo, un punto de luz, etc.) para serenar la mente e impedir que se disperse a través de la información que llega por los sentidos.

Pero también hay formas de practicar la atención a los eventos externos, es decir, a la información que procede de los sentidos. Podemos centrarnos en actividades rutinarias como el ducharnos, cepillarnos los dientes, pasear, comer, etc. siempre que lo hagamos pausada y amablemente. Esta forma de “meditación” externa o de campo abierto ayuda a llevar la vida de manera sosegada aceptando lo que es.

En suma, hay dos formas básicas de practicar la Atención Pura; la interna (meditación) y la externa, volcando la atención sobre objetos.

## FORMAS DE MEDITACION EXTERNA

### **Atención global al conjunto de lo percibido:**

Atención orientada hacia el conjunto de percepciones que componen el Ahora, de manera global, es decir, sin concentrarnos preferentemente en algo concreto. Incluso nuestro cuerpo no es más que una percepción entre otras. La atención ha de estar exenta de juicios o valoraciones.

### **Atención a los demás:**

Atención al otro, a la conversación, a su presencia, sin ningún juicio, dejando que se desarrolle espontáneamente la comprensión profunda, el afecto, la solidaridad, el afecto, la compasión y el sentimiento de unidad.

### **Atención particular a un elemento del mundo:**

Atención sobre un elemento particular del mundo; una cosa, un sonido, un paisaje, sin valoraciones mentales.

### **Atención al cuerpo y la actividad física:**

Atención externa o interna sobre el cuerpo y la actividad física realizada, los gestos, reacciones, lugar en el espacio. Sensaciones de pesadez, calor, energía vital. Observar con atención actos tan aparentemente cotidianos como cepillarnos los dientes, pasear, comer... Con ello practicamos la autoconsciencia a fin de de calmar la mente y profundizamos en nuestra independencia frente a él.

### **Atención a la actividad intelectual:**

Atención hacia la actividad intelectual realizada, permaneciendo como Observador o Testigo de la globalidad de dicho trabajo y profundizar en nuestra independencia frente al pensamiento reflexivo y las conceptualizaciones humanas.

### **Hacia el placer:**

Atención externa al placer intenso, cualquiera que sea su origen o naturaleza, centrando nuestra atención hacia nuestra Presencia en el centro del pecho, para encontrar allí la Fuente de donde brota el placer y ser el Testigo de la experiencia.

## FORMAS DE MEDITACION INTERNA

### **Hacia nuestra Presencia Interior (Atención a la respiración):**

Atención interiorizada hacia nuestra Presencia, sin formulaciones conceptuales, juicios ni valoraciones. Para ello nos servimos de la atención a la respiración. Es la forma de meditación esencial y punto de partida de cualquier práctica meditativa.

### **Atención para etiquetar los pensamientos (Meditación del Aprendiz):**

Atención orientada hacia las producciones involuntarias de la mente: pensamientos, sentimientos, emociones. Observando y etiquetando atentamente y sin implicaciones lo que es repetitivo, deseado, doloroso, obsesivo, patológico.

### **Atención a las sensaciones de dolor, el sufrimiento y lo ciclos biológicos (Meditación del Compañero, de la Viuda o del Oriente Eterno):**

En caso de un dolor o sufrimiento importante, habiendo tomado las curas y medicamentos necesarios, prestando Atención en dicho dolor, rechazando todo pensamien-



to que constituya una distracción, con el fin de no resistirnos y aceptarlo. Así, el pensamiento de dolor o sufrimiento va desapareciendo.

### **Hacia la repetición de una palabra o frase activadora de la Presencia (Mantra):**

Atención orientada hacia la repetición de una palabra o *frase activadora de la Presencia* (mantra) y su significación. Su mención o recitación ayuda a volver al estado de Observador o Testigo neutral con el fin de pacificar la mente. Esta forma de atención también puede realizarse en cualquier momento del día, caminando, haciendo deporte, etc. Las afirmaciones activadoras de la Atención

Para mantener con más facilidad la atención en la respiración puede ser útil ayudarse con una *palabra o frase* que simbolice nuestra determinación de permanecer en el *Santuario*. La finalidad de tales *afirmaciones activadora* de la Presencia Interior es despertarnos de nuestra ensoñación y sacarnos del modo de vida *en piloto automático*. Nos ayuda a retirar la atención del pasado (recuerdos) y del futuro (planes) para centrarnos en lo único que tenemos; el Presente. Pero además, ciertas afirmaciones activadoras de la Presencia Interior se dirigen no solo a nuestro estado consciente de la mente, sino también a otros niveles de la consciencia con el fin de activar o desbloquear determinados patrones de conducta con el fin de sustituir los patrones de pensamientos negativos u obsesivos, por otros más positivos o liberadores.

Todas las tradiciones iniciáticas han utilizado tales afirmaciones activadoras de la Presencia Interior como instrumentos para facilitar la atención. De hecho, la palabra *mantra*, etimológicamente significa “herramienta o ayuda de la mente”. En la Edad Media, los masones operativos recurrían a la frase; “Yahwe auxiliame”.

Puedes elegir una palabra corta como Jakín o Boaz u otras similares. También puedes utilizar su significado en español; “Que él erija (Jakim) esta casa... con poder (Boaz) expulse de estas puertas a todos sus enemigos [los pensamientos]” (I Reyes 7, 21). También recomendamos la palabra “Acepto” y, sobre todo, “¡Presente!” porque expresa claramente nuestra determinación de permanecer en el Presente.

También es muy eficaz contar series de tres o hasta diez, varias veces, haciendo coincidir cada número con el ritmo respiratorio.

Entre las diversas afirmaciones activadoras de la Presencia Interior están: “mi fuerza está en Dios”, “Quiero estar en el presente”, “No hay más tiempo que el presente”, “No hay nada más que Dios” (Deut. 4, 25), “Hay Uno, pero no tiene segundo. No tiene ni hijo ni hermano” (Eclesiastés 4, 8).

## **LA ORIENTACIÓN CORRECTA ES ESTAR ¡AL ORDEN!**

“Rogué al almendro que me hablara de Dios, y empezó a florecer. Rogué al masón que me hablara de Dios, y se puso al Orden”.

El hombre puede volverse hacia Oriente o hacia el mundo sensorial. La más correcta manera de *Orientarse*, es decir, de situarse o dirigirse a *Oriente*, es ponerse ¡al Orden! Precisamente, el sentido de la expresión masónica pronunciada en logia - “Hermanos ¡Al Orden!”- constituye una de las tantas invitaciones que hace el ritual a que el masón se despoje de los metales cuadrando la auto-atención.

¡Al Orden! no significa estar presente, sino estar *en* el Presente, en el Ahora, es decir, “Atención Plena”.

Meditar no significa “pensar en”, sino “prestar atención a”. Una cosa es “pensar” que meditamos y cosa distinta es prestar atención a los pensamientos

Muy importante; en las primera etapas de la meditación no solo se trata de estar atentos al presente, también es muy importante la determinación o compromiso de volver al *Ahora* cada vez que nos distraigan los pensamientos. Cada vez que nos demos cuenta de que nos hemos distraído, hay que agradecer ese momento de lucidez y, con amabilidad, volver a prestar atención al presente (el santuario de la respiración). Insisto. Si te das cuenta de que te has distraído, es porque eres consciente, es decir, estás en el umbral del Presente. Cruza la puerta y abandónate... En suma, hay que aceptar las distracciones como parte natural de la meditación. Cada vez que te des cuenta de que estás fuera del *Ahora*, es una oportunidad para “despertar” de la ensoñación.

Se requiere de una “determinada determinación”. No hay que moverse por el resultado, sino por el sincero compromiso de no busca beneficios. De hecho, en la medida en que la Atención Plena se produce con desapego, prospera más cómoda y fácilmente. Por eso, una manera de favorecer de la Atención Plena consiste en ofrecer el tiempo de la práctica al Gran Arquitecto del Universo y ponerse en sus manos con pensamientos tales como; “Este tiempo de meditación te lo ofrezco a Ti. Estoy a tu disposición”. También es bueno concluir la meditación con un examen de conciencia para comprobar si se ha meditado para Dios o para buscar beneficio. Por ejemplo, si terminados con sensación de frustración o ansiedad es que buscábamos algo para nosotros, y al no obtener el provecho esperado, nos contrariamos. En tal caso es mejor pensar; “Señor, la meditación fue poco satisfactoria, pero hice lo que pude y por eso estoy contento”. La actitud correcta no es “ninguna actitud”, “nada” o, si se prefiere, aceptación y entrega. El Arte Real no consiste en *hacer* sino en *dejar* que suceda.

A fin de cuentas, el Tiempo es un movimiento de la Consciencia. Por eso, cuando ese movimiento cesa, no hay tiempo y la Consciencia está en el Ahora. Entonces, el masón está verdaderamente ¡AL ORDEN!

La correcta intención implica la constancia y la paciencia. Un sabio explicaba que la práctica de la meditación es como el agitada agua turbia de un vaso en el que los posos se van asentando. De igual manera, la mente se asienta por sí sola ante el silencio de la meditación. El progreso en la práctica Atención Pura es lento e imperceptible. Es como el niño que crece todos los días aunque los padres no sean capaces de percibirlo.

La práctica ha de ser sin tensión, sin esfuerzo. No se trata de hacer o de ser más, sino de ser lo que ya somos eliminando las sobreimposiciones. Como no hay búsqueda de resultados, no puede haber fracaso o frustración alguna. Está por encima del éxito o del fracaso porque no espera resultados. Si alguien se desanima al no obtener resultados es porque no ha respetado el principio fundamental de la meditación; aceptar lo que es, es decir, el Presente. En suma, como no hay metas, los esfuerzos por llegar a algún sitio, lugar o estado, son inútiles. A lo más, podría afirmarse que no meditamos para mejorar-nos, sino para terminar con nuestro esfuerzo compulsivo de obtener resultados. Ahora bien, la paradoja es que la mejor manera de obtener resultados es no pretender sacar provecho de la práctica.

En los primeros pasos de la práctica meditativa, pueden salir a la luz ciertos problemas y emociones tales como tristeza, duda, pena, frustración, ira, culpa, ansiedad, etc. Lo importante es dar por hecho que van a surgir y no rechazarlos; *aceptarlos*, y ser testigo de ellos. Una vez expuestos a la luz de la Atención Plena, se irán debilitando por sí mismos. Es un error intensificar la meditación para enfrentarte a ellos. La lucha solo los reforzará. Y si combatís perderéis. Limitaos a presenciarlos y examinarlos para descubrir su origen. La mayor parte de las veces son solo autosugestiones, pensamientos bloqueados u obsesivos que una vez expuestos, se disuelven.

## EL SANTUARIO DE LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN Y LA ENTRADA A LA CÁMARA DEL MEDIO

“La meditación es un intento deliberado de penetrar en los estados más altos de la consciencia y finalmente ir más allá de ella” (Sri Nisargadatta, *Yo Soy Eso*, Madrid, 2011, p. 450).

Al intentar meditar nos encontramos con el torbellino de los pensamientos. Es necesario un método solvente y contrastado que facilite que la mente se relaje y nos permita prestar atención al presente ¿Cómo separarnos del flujo mental? La mente en modo automático es como una radio desintonizada que emite un murmullo monótono y espeso. Al igual que la radio, la mente puede sintonizarse. Recordad que durante el rito de vuestra iniciación masónica, al entrar en la logia y efectuar los tres viajes, al principio el ruido era estrepitoso y ensordecedor. Con ello se simbolizaba el estado mental del hombre profano enturbiado por sus pensamientos. En el segundo viaje, el ruido disminuyó simbolizando con ello la paulatina paz obtenida tras la práctica de la Atención Pura. Finalmente, el tercer viaje se realiza en silencio porque se ha logrado disciplinar y acallar la mente. Finalmente la retirada de la venda simboliza el reencuentro con la Presencia Interior, la luz del templo.

¿Cómo enfocar la mente? Hay muchos métodos basados en un elemento común; la concentración o atención a un solo objeto (un sonido, una luz, un dibujo, etc.). De todos ellos, el más practicado desde hace siglos es el de la atención a la respiración por considerarse el más *natural, fácil* y eficaz de centrar la mente y evitar que se distraiga.

Es natural porque la respiración forma parte de nuestro ser, es algo con lo que estamos familiarizados. Es fácil de observar porque se trata de un movimiento automático del cuerpo que no requiere esfuerzo personal alguno. No se trata de modificar el ritmo de la respiración, sino, por el contrario, que transcurra de manera espontánea. En suma, la atención a la propia respiración es un método sencillo, familiar, automático y previsible.

Más adelante se dará el paso de prestar atención a los propios pensamientos. Pero tal método es más difícil porque fluyen tan rápido y estamos tan identificados con ellos que corremos el riesgo de autosugestionarnos *pensando* que estamos meditando. Pero una cosa es observar los pensamientos y otra cosa distinta es *pensar* que estás meditando.

Ya en la más remota antigüedad, los místicos y buscadores espirituales descubrieron que hay un cordón umbilical que nos conecta con el instante presente; nuestra respiración. Ciertamente, se trata de un método de respiración que encuentra anteceden-

tes en otras tradiciones contemplativas como en el taoísmo, el hinduismo (por ejemplo el prânâyâma). También Pitágoras y sus discípulos dominaban “todo tipo de técnicas de sabiduría, pues había adquirido un inmenso tesoro en sus pulmones, porque cuando concentraba toda la fuerza de sus pulmones, sin esfuerzo alcanzaba a visualizar en detalle las cosas de diez o veinte generaciones de hombres” (Porfirio, Vida de Pitágoras, 31). La atención a la respiración es también el método de desapego a los pensamientos en el Hesicasmo del cristianismo ortodoxo. También san Ignacio de Loyola, fundador de la Compañía de Jesús, recomendaba como modo de orar “que con cada un anhélito o resuello se ha de orar mentalmente diciendo una palabra del *Pater noster* o de otra oración que se rece, de manera que una sola palabra se diga entre un anhélito y otro, y mientras durare el tiempo de un anhélito a otro, se mire principalmente en la significación de la tal palabra, o en la persona a quien reza, o en la baxeza de sí mismo, o en la diferencia de tanta alteza a tanta baxeza propia; y por la misma forma y regla procederá en las otras palabras del *Pater noster*” (San Ignacio de Loyola, Ejercicios Espirituales, 258). También en el Islam ciertas cofradías sufíes conceden mucha importancia a la respiración acompasada como medio para relajar la mente y concentrarse en la recitación (Mafājir, 130-132 y Kamašjānawi, Yāmi´170).

La atención a la respiración es uno de los métodos tradicionales de prestar atención a la “sensación de ser” de la que hablan los maestros orientales y occidentales (por ejemplo, el monje del siglo XVI autor de “La nube del no-saber”). En diversas Tradiciones iniciáticas, la atención a la “sensación de ser” es definida como atención a “Yo Soy”. Y ese “Yo soy”, en cuanto puerta a los estados supraindividuales, ha servido para dar nombre a Dios. En efecto, etimológicamente, Brahman, Yahveh o Alah, derivan del verbo “Ser”; significan “Yo Soy” o “Lo que Es”.

La esencia de esta práctica se basa en que *resulta imposible respirar con un ritmo plácido y estar al mismo tiempo volcado en el mundo externo*. O dicho en otros términos; la respiración nos conecta con el presente porque en el pasado y en el futuro no existe respiración. Solo se respira ahora. Por eso, fijando la atención en nuestra respiración conseguimos salir de las ensoñaciones del pasado y del futuro y permanecer en lo que *Es*, dando paso a la Presencia Interior.

Aunque solo es necesario fijar la atención en la respiración, lo más eficaz es prestar atención a la respiración abdominal, es decir, fijando la atención en la parte baja de los pulmones, es decir, llevar el aire hasta la parte baja de los pulmones. Para aprender esta técnica, inicialmente basta con sacar un poco la tripa al tomar aire. Con ello hacemos espacio a la parte baja de los pulmones para llevar el aire.

Tanto los científicos como los expertos meditadores coinciden en que, en sí misma, la respiración abdominal relaja porque actúa sobre un centro nervioso situado en el bajo vientre (nervio vago), también denominado *Hara* en la tradición Zen. En masonería es una puerta que da entrada a la *Cámara del Medio*.

Normalmente solo utilizamos el 20% de la capacidad pulmonar. Pero cuando nos conectamos conscientemente a la respiración abdominal, provocamos un ligero aumento de la oxigenación en el cuerpo y, por tanto, una mayor fluidez mental. No conviene exagerar el ritmo respiratorio. Ha de ser natural para no provocar una hiperventilación, es decir, un desequilibrio entre el oxígeno y el dióxido de carbono consecuencia de una respiración forzada.

En suma, prestar atención a la respiración no implica forzarla o controlarla. Se trata de sentirla, atender a la sensación de respirar.

Atender a la respiración es como una vieja amiga porque nos calma y aleja del torbellino de los pensamientos, nos abre la puerta al presente y, por tanto, a la Presencia Interior. Por eso en masonería, fijar la atención a la respiración se denomina “Santuario”. Y de ahí también, que el estado de Atención Plena reciba el nombre de Cámara del Medio.

En cualquier momento del día, puede tomar “Santuario” para entrar en el *Ahora* fijando tu atención a la respiración y despertar de las agitadas ensoñaciones de la mente y de los torbellinos creados por los pensamientos. En la rueda de la vida, solo el eje central permanece inmóvil; es la Cámara del Medio.

Recordad; anclaros o conectaros a la respiración es tomar “Santuario”. La Atención Pura o Plena es la Cámara del Medio. En ella reside la Presencia Interior... que sois Vos.

## PROTOCOLO PREVIO; LA RELAJACIÓN CORPORAL

Los primeros momentos de la meditación conviene dedicarlos a relajar el cuerpo aliviando tensiones musculares. Aunque la relajación corporal *no forma parte de la meditación*, en las primeras etapas es necesario dominar esta técnica para facilitar la relajación de la mente. El dominio de esta técnica puede llevar días o meses, pero es necesario conseguir un cierto estado de relajación física que facilite la des-identificación entre el cuerpo-mente y el Observador. Para ello, hay que proceder a revisar todas las zonas del cuerpo de modo que, cuando localizamos una zona tensa, la relajamos o ablandamos situando la atención en ella. La respiración puede contribuir a la relajación corporal si hacemos que con cada espiración e inspiración sentimos que nos vamos hundiendo cada vez más en un estado de calma total. Al inspirar tomamos paz, y al espirar, exhalamos cansancio, ansiedad, tensión.

- Elegid un lugar tranquilo y agradable en el que no os interrumpan durante la práctica.

- Podéis encender un bastoncito de resina olorosa (favorece la concentración).

- Para predisponeros u *orientaros* adecuadamente hacia la meditación es recomendable recitar previamente alguna oración o jaculatoria que tenga significado para vos.

- Sentaos cómodamente con la espalda recta, sin cruzar las piernas y con las manos sobre los muslos (Sirve cualquier otra postura tradicional de meditación dado que lo importante no es tanto la forma como la determinación de meditar).

- Cerrad (total o parcialmente) los párpados.

- Esbozad una ligera sonrisa en los labios para simbolizar la alegría de entrar en un espacio sagrado.

- Ejecutad durante unos segundos el signo de fe como símbolo de que ponéis vuestra confianza en el Gran Arquitecto del Universo. Algunos Hermanos, mientras llevan la mano al corazón, dicen mentalmente “A la Gloria del Gran Arquitecto del Universo” en señal de que dedican los minutos de meditación a Dios. Otros prefieren decir “Yahveh auxilia” expresando su convicción de que estamos en manos de Dios.

- Finalmente, haced tres respiraciones lentas y profundas para relajar los pulmones.

- Seguidamente, nos fijamos en las sensaciones físicas del cuerpo, desde arriba a abajo buscando zonas de tensión con el fin de relajarlas. Comenzamos por situar la atención en las diversas partes de la cabeza comenzando por la parte superior, la frente... los pómulos... la nuca... la barbilla. Las repasamos lentamente y si encontramos tensión en alguna zona, aflojamos los músculos liberando la tensión. Si notamos tensión en las mandíbulas, sentid durante unos instantes el movimiento de la respiración en los músculos de las mandíbulas y notad como se van relajando paulatinamente.
- Tras relajar la cabeza, ahora, con suavidad, bajamos la atención al cuello.
- Luego ponemos nuestra atención en la barriga y el pecho, utilizando los movimientos de inspiración y espiración para relajar esas zonas del cuerpo...
- Si nos distraímos, volvemos con amabilidad la atención hacia la zona corporal en la que estábamos.
- Cuando hayamos relajado la parte frontal del tronco, situamos la atención en la espalda inferior... media... y superior, tratando de aliviar las tensiones utilizando la respiración para ello...
- Después fijamos la atención en el brazo derecho comenzando por el hombro y siguiendo por el brazo... antebrazo... muñeca... palma de la mano... dorso de la mano y dedos. Sentid en ellos la respiración para relajarlos y notad como se van aflojando hasta casi hundirse en el suelo.
- Después fijamos la atención en el brazo izquierdo comenzando por el hombro y siguiendo por el brazo... antebrazo... muñeca... palma de la mano... dorso de la mano y dedos. Si percibimos cualquier tensión o resistencia, la relajamos...
- Ahora bajamos la atención hacia las caderas, las ingles y los glúteos buscando cualquier tensión muscular para aflojarla.
- Seguimos bajando por el muslo derecho, relajando cualquier tensión muscular. Siente la respiración en él y notarás como se distiende. Prosigue recorriendo el resto de la pierna, continúa prestando atención a la pantorrilla derecha... el tobillo... el empeine... los dedos... la planta del pie y, finalmente... el talón derecho. Permanece unos instantes para comprobar que no hay tensión en ninguna parte de la pierna derecha.
- Si os habéis distraído, volved suavemente la atención hacia el cuerpo.
- Cuando notéis relajada la pierna derecha, fijad la atención en vuestro muslo izquierdo y continuad el ejercicio de relajación aflojando cualquier tensión muscular. Proseguid recorriendo el resto de la pierna, continuad prestando atención a la pantorrilla izquierda... el tobillo... el empeine... los dedos... la planta del pie... y el talón izquierdo... Permaneced unos instantes para comprobar que no hay tensión en ninguna parte de la pierna izquierda.
- Finalmente, haced un recorrido o escaneo rápido por todo el cuerpo para comprobar si todas sus partes están relajadas. Si encontráis alguna zona que ha vuelto a ponerse en tensión, fijar la atención en ella y relajadla.

Inicialmente, este ejercicio puede durar de 10 a 15 minutos. Con el tiempo, la relajación corporal se logra en unos pocos segundos, transcurridos los cuales, se puede proceder a la meditación interna.

## MEDITACIÓN DE ATENCIÓN PLENA A LA RESPIRACIÓN

“Cuando el zapato es el adecuado, se olvida el pie.  
 Cuando el cinturón es el adecuado, se olvida la barriga.  
 Cuando la atención es la adecuada, se olvida el ego”.

Comencemos por el ejercicio fundamental:

La práctica de la meditación suele durar unos 15 a 20 minutos dos veces al día o una sesión diaria de 30 a 20 minutos. Es aconsejable hacerlo todos los días. En todo caso, interrumpir el proceso puede ser contraproducente.

Observad que la mente se distrae continuamente. En ese caso, cada vez que os deis cuenta de que la mente ha dejado de prestar atención al *Santuario* de la respiración, volveréis suavemente y con amabilidad a fijar la atención en la respiración. No tratéis de encontrar las razones de la distracción, simplemente volved a poner vuestra atención en la respiración sin juzgar ni valorar nada.

La experiencia meditativa os demostrará que la mente vaga errática entre recuerdos, juicios y planes con los que entretenerse. Observarás que al intentar contar hasta diez prestando atención a la respiración, apenas has llegado a contar tres y ya los pensamientos te han sacado de la meditación. No hay que desesperarse. No hay que luchar ni hacer esfuerzo... no solo no sirve de nada sino que es contraproducente porque solo provoca frustración y resistencias. Aceptad las distracciones como parte del proceso. A fin de cuentas si os habéis dado cuenta de la distracción es porque ya estáis en el Presente. Agradeced la oportunidad de haberos dado cuenta y volved al santuario de la respiración... Pronto llegaréis hasta diez sin perder la atención.

Cuando podáis mantener la atención en la respiración con cierta comodidad, intentad ampliar el campo de vuestra consciencia en torno al estómago y el pecho para incluir la sensación de nuestro cuerpo como conjunto mientras estamos sentados.

Recordad; atender a la respiración no es “pensar” en la respiración sino “sentirla” sin resistencias y con aceptación.

### **Protocolo de meditación de atención pura a la respiración**

- Sentaos cómodamente con la espalda recta, sin cruzar las piernas y con las manos sobre los muslos
- Cerrad (total o parcialmente) los párpados.
- Esbozad una ligera sonrisa en los labios para simbolizar la alegría de entrar en un espacio sagrado.
- Ejecutad durante unos segundos el signo de fe como símbolo de que ponéis vuestra confianza en el Gran Arquitecto del Universo.
- Finalmente, haced tres respiraciones lentas y profundas para relajar los pulmones y... ¡adentro!
- Llevad la atención a la respiración, es decir al movimiento de los pulmones y, si es posible, a la parte baja de los pulmones.
- Prestad atención al movimiento de inspiración-espирación de manera natural, sin forzar el ritmo. Dejad que el cuerpo respire automáticamente...
- Liberaos de la tendencia a controlar todo. Sentid como al inspirar se infla suavemente el abdomen y como al espirar se desinfla. Notad cómo entre cada inspiración y cada espiración hay un pequeño momento de pausa. No pretendáis alterar el ritmo de la respiración. Limitaos a fijar la atención en ella y observarla.
- Permitid que la mente se familiarice con la práctica y al poco tiempo sentiréis cómo el ritmo de las inspiraciones y espiraciones van cambiando poco a poco haciéndose más espontánea y natural.

- Para ayudarnos a retomar la atención a la respiración podemos recurrir a una palabra activadora de la Presencia o mantra. También podemos ayudarnos contando series de diez haciendo coincidir cada número con cada espiración. Con un poco de práctica cada día conseguireis mantener la atención unos segundos más.
- Cada vez que os deis cuenta de que los pensamientos os han alejado de la respiración, simplemente haceos conscientes de ello y, con mucha suavidad y sin ningún reproche, volved la atención a la respiración. Si estabais contando cada inspiración, volved a contar desde cero. Recordad que no hay objetivo de llegar a ningún número ni de superar ningún reto. Solo hay que limitarse a la pura observación de lo que sucede en nuestra mente con plena aceptación.
- Si la mente os aleja cien veces de la respiración, volved a ella otras tantas veces con insistencia paciente y amable sin que os importe el tiempo en que ha estado distraída. Lo importante es que os deis cuenta de las distracciones.
- Transcurridos 15 ó 20 minutos de práctica, la damos por concluida haciendo una inclinación con la cabeza en señal de respeto, abrimos los ojos y lentamente, con suavidad, abandonamos la meditación.

## MEDITACION DEL HERMANO APRENDIZ (ETIQUETAR LOS PENSAMIENTOS)

“En una ocasión alguien preguntó a tres masones ocupados en la construcción de una Catedral, qué estaban haciendo. Uno dijo; pico piedra. Otro contestó: Me gano el pan. Y el tercero respondió: ¡Construyo una catedral!”.

Es una meditación muy eficaz para los aprendices que se inician en la práctica de la Atención Plena. De hecho, puede ser alternada con la práctica de la atención a la respiración.

Consiste en crear la suficiente distancia entre la Consciencia (el Observador) y el flujo mental hasta poder observar nuestros propios pensamientos y ponerles etiquetas. Al hacerlo veremos que la mayor parte de ellos son juicios de valor, comparaciones, críticas, planes, recuerdos, dudas, lamentos, fantasías... Conforme los veamos aparecer procedemos a ponerles una etiqueta y seguiremos observando más pensamientos.

Algunos ejemplos de pensamientos frecuentes son:

- “tengo que acabar pronto la meditación porque tengo pendiente...” (planificando).
- “¿vaya! qué torpe soy etiquetando pensamientos” (juzgando).
- “¡oh! parece que esto funciona porque veo mis pensamientos” (juzgando).
- “creo que me suenan las tripas” (oyendo).
- “si se me diera bien esto podría ser maestro de meditación” (fantaseando).
- “que bien lo pasé el otro día” (recordando).
- “¡oh! me he distraído, pero no sé qué estaba pensando” (distráido)

Con esta práctica estamos entrenando nuestra capacidad para observar el funcionamiento de nuestra propia mente. Estamos creando la distancia necesaria para comprender los automatismos que mueven la mente y ser nosotros lo que observemos la mente. Atendemos a la mente en vez de ser pensados por la mente.



## **Protocolo de la meditación del Hermano Aprendiz (etiquetar los pensamientos)**

- Sentaos cómodamente con la espalda recta, sin cruzar las piernas y con las manos sobre los muslos
- Cerrad (total o parcialmente) los párpados.
- Esbozad una ligera sonrisa en los labios para simbolizar la alegría de entrar en un espacio sagrado.
- Ejecutad durante unos segundos el signo de fe como símbolo de que ponéis vuestra confianza en el Gran Arquitecto del Universo.
- Finalmente, haced tres respiraciones lentas y profundas para relajar los pulmones y... ¡adentro!
- Fijad la atención a la respiración, es decir, permaneced en el *Santuario*, dos o tres minutos hasta alcanzar un cierto estado de quietud mental.
- Seguidamente, dejad de atender a la respiración y prestad atención a los pensamientos. Nos damos cuenta de que estamos emitiendo constantemente diferentes formas de pensamientos. Según vayan surgiendo, con suavidad tratamos de ponerles una etiqueta.
- Si me veo criticando o valorando lo que hago o hacen los demás, la etiqueta es... “juzgando”.
- Si me veo pensando en lo que he hecho o dejado de hacer hace unas horas, la etiqueta es... “recordando”.
- Si me veo pensando en lo que he de hacer mañana, la etiqueta es... “planificando”.
- No se trata de encontrar la etiqueta más adecuada a cada pensamiento. No es un ejercicio de precisión lingüística, sino de atención a los pensamientos. Si no acertáis a etiquetar un pensamiento, simplemente denominadlo... “distracción”.
- Cada vez que os distraigáis, volved con suavidad y paciencia a etiquetar los pensamientos. Recordad que las distracciones forman parte de la meditación y que son una oportunidad para reafirmar vuestra decisión de practicar el Arte Real.
- Tras 15 minutos de meditación, volved al *Santuario* de la respiración durante un par de minutos y concluid el ejercicio haciendo una inclinación con la cabeza en señal de respeto. Abrid lentamente los párpados, moved suavemente los dedos y extremidades y dad por concluida la práctica.

## **ATENCIÓN A LAS SENSACIONES CORPORALES (Escaneo corporal)**

Frente a la meditación de relajación corporal antes explicada, la atención a las sensaciones corporales no pretende la relajación, ni resultado alguno, porque se encamina a aceptar cualquier sensación corporal sin resistencias. No se trata de pensar o de imaginar las diferentes partes del cuerpo, sino de explorarlas y sentirlas con aceptación, incluso si hay alguna zona especialmente dolorida. Para facilitar la atención corporal podéis ayudaros colocando la mano, ejecutando algún signo, en la zona de la *garganta*, del *pecho* o del *vientre* según vayáis repasando el cuerpo.

Se trata de fomentar la curiosidad por las sensaciones corporales como medio de fortalecer el poder de atención al Presente.

No se trata de cambiar ninguna sensación, sino de aceptarlas con naturalidad. No se pretende relajar el cuerpo sino de estimular la atención y la aceptación de cualquier sensación corporal.

## Protocolo de la atención a las sensaciones corporales (escaneo corporal)

- Sentaos cómodamente con la espalda recta, sin cruzar las piernas y con las manos sobre los muslos
- Cerrad (total o parcialmente) los párpados.
- Esbozad una ligera sonrisa en los labios para simbolizar la alegría de entrar en un espacio sagrado.
- Ejecutad durante unos segundos el signo de fe como símbolo de que ponéis vuestra confianza en el Gran Arquitecto del Universo.
- Finalmente, haced tres respiraciones lentas y profundas para relajar los pulmones y... ¡adentro!
- Comenzad la meditación fijando la atención en las sensaciones que se producen en el abdomen al respirar.

Sentiréis que vuestro abdomen se dilata suavemente al entrar el aire en los pulmones hinchándose lentamente... y cómo se va desinflando a medida que el aire sale del cuerpo. Observad el tiempo que dura la toma de aire o inspiración y lo que tarda el cuerpo en soltar el aire durante la exhalación. Notaréis cómo en algunos momentos la respiración es profunda y larga, mientras que en otros parece más superficial y breve. Observad si al inspirar percibís alguna sensación de energía o bienestar. Notad también si al exhalar sentís que el cuerpo se libera de tensiones y de toxinas.

Una vez que la atención se ha familiarizado con el proceso de la respiración podéis comenzar a efectuar un recorrido o escaneo por todo el cuerpo.

Si en algún momento os dais cuenta de que os habéis distraído, volved a fijar la atención en aquella parte del cuerpo en donde la dejasteis, sin inquietaros o disgustaros. Recordar que si perdéis la concentración, siempre podéis retomarla volviendo la atención al santuario de la respiración. Una vez recuperada la concentración, podéis volver al proceso de escaneo corporal.

Ahora vamos a proceder a trasladar la atención por todas las partes del cuerpo, explorándolo detenidamente como si se tratara de una linterna que ilumina las distintas zonas corporales con el fin de sentir todas sus sensaciones.

Comenzad fijando la atención en la cabeza prestando atención a la zona de lo alto de la cabeza o coronilla, y siguiendo hasta la nuca, para completar toda la exploración de la cabeza. Al llegar a la cara dejáis que las exhalaciones contribuyan a la relajación de los músculos. Proseguimos por la frente, buscando cualquier sensación que exista en este momento...

Ahora llevad la atención al ojo derecho, explorando la cuenca del ojo, la ceja, el párpado... Desde aquí, pasad por el entrecejo, al ojo izquierdo, explorando la cuenca, la ceja izquierda, el párpado, hasta recorrer toda la zona de los ojos.

También podéis explorar la nariz, los laterales, la punta de la nariz, y luego continuar con el resto de la cara. La mejilla derecha, hasta la oreja derecha. Luego seguid recorriendo también el lado izquierdo de la cara, empezando con la mejilla izquierda y la oreja izquierda.

Podéis aprovechar la siguiente exhalación para dejar que toda la cabeza se relaje tanto como sea posible, se libere de tensiones, y desaparezca del foco de la atención.

Continuad fijando la atención en la barbilla, explorando la mandíbula derecha... la mandíbula izquierda... la zona de los labios; el labio superior, el labio inferior.

Proseguid explorando todo el cuello llevando ahora la atención a la zona de la garganta. Quizá notéis las sensaciones en la piel del contacto con la ropa...

No intentéis juzgar ni rechazar ninguna sensación. Limitaos a observarla, acogerla y aceptarla tal y como venga.

Vamos a llevar ahora la atención al brazo derecho, bajando desde el hombro, la axila... el antebrazo... el codo... y la muñeca...

Seguidamente desplazáis la atención hasta la mano derecha, intentando sentir las sensaciones que hay en la palma de la mano, el dorso de la mano, los nudillos, los dedos y las yemas de los dedos.

Cuando hayáis explorado todo el brazo derecho, podéis notar el efecto de la respiración en todo su recorrido.

Podéis aprovechar la siguiente exhalación para que el brazo derecho se relaje tanto como sea posible, se hunda sobre el asiento y desaparezca del foco de la atención.

Ahora desplazad la atención hasta el hombro izquierdo, y vais bajando comenzando por la axila... el antebrazo... el codo... y la muñeca. Seguidamente desplazáis la atención hasta la mano derecha, intentando sentir las sensaciones que hay en la palma de la mano, el dorso de la mano, los nudillos, los dedos y las yemas de los dedos.

Podéis aprovechar la siguiente exhalación para que el brazo izquierdo se relaje tanto como sea posible, se hunda en el asiento y desaparezca del foco de la atención.

No prestéis atención a ningún pensamiento que aparezca en la mente. Si la mente quiere actividad, recordar que no es el momento. Ahora toca disciplinar la atención aprovechando el interés por las sensaciones corporales.

Tras recorrer ambos brazos, fijad atención en el pecho. Comenzad por las clavículas. Seguid por el centro del pecho. Podéis deteneros unos instantes en el movimiento de las costillas o el latir del corazón... o cualquier otra sensación. Si notáis los latidos rítmicos del corazón podéis permanecer ahí sintiendo el ritmo que mueve la vida. Bajad ahora la atención hacia la zona del ombligo... sentid cómo se hincha y se deshinch, acompasadamente.

Ahora situad la atención en la espalda, desde la nuca... la zona cervical... omoplatos... hasta los riñones o zona lumbar. Recorred ambos lados de la espalda comparando sendos costados tratando de ser consciente de las sensaciones que haya en cada lado.

Explorad detenidamente la columna vertebral, empezando desde el cuello y descendiendo lentamente hasta la zona del coxis. Observad si hay tensión, adormecimiento o relajación.

Desplazad la atención hacia la parte baja del tronco, explorando la zona de los glúteos, los genitales, rodeando toda la parte baja del tronco, intentando sintonizar con las impresiones que allí aparezcan, y si no aparece ninguna, permaneced unos instantes en esa ausencia de sensación...

Durante unos segundos, inspirad y espirad profundamente observando la cabeza, brazos y todo el abdomen en su conjunto. Permitid que cada inspiración aporte energía y bienestar, y que cada exhalación contribuya a liberar cansancio y toxinas.

Ahora continuad el recorrido desde la cadera derecha hasta la ingle derecha... Explorad el muslo derecho como si la pierna derecha se fuera quedando cada vez más relajada y se hundiera un poco más en el suelo y se desvaneciera del foco de la atención. Limitaos a observar y aceptar las sensaciones que percibáis sin juzgarlas o intentar modificarlas.

Cuando lleguéis a la rodilla derecha exploradla con más detenimiento buscando sensaciones. Si no sentís nada, esperad un instante y si no surge nada proseguid el recorrido sin preocuparos por ello. Bajad la atención a la pantorrilla o espinilla derecha y permitid que la inspiración aporte energía y bienestar. Observad también la parte trasera donde están los gemelos. Podéis aprovechar la próxima exhalación para sentir el tobillo y continuar el escaneo corporal hacia el pie derecho.

Primero llevad la atención al empeine... luego al talón... y a la planta del pie prestando atención a las sensaciones que se producen en esa parte del cuerpo...

A continuación, fijad la atención en los dedos del pie derecho, sin moverlos. Podéis explorar los dedos uno a uno. Es posible que notéis hormigueo, cosquilleo, frío o calor, tal vez humedad o picor. No importa. Tal vez sintáis alguna sensación en un dedo

en particular o la falta de sensaciones... no importa en absoluto. Lo importante es mantener la atención con curiosidad sin perder el interés. Podéis aprovechar la siguiente exhalación para soltar cualquier tensión que quede en toda la pierna derecha dejando que se hunda en el suelo y se desvanezca del foco de la atención.

Ahora abandonad la atención en la pierna derecha y desplazadla a la cadera izquierda... De allí pasad a la ingle izquierda y bajadla al muslo izquierdo... Limitaos a observar y aceptar las sensaciones que percibáis sin juzgarlas o intentar modificarlas...

Cuando lleguéis a la rodilla deteneos unos instantes buscando sensaciones. Si no sentís nada, esperad un instante y si no surge nada proseguid el recorrido sin preocuparos por ello. Bajad la atención a la pantorrilla o espinilla izquierda y permitid que la inspiración aporte energía y bienestar. Observad también la parte trasera donde están los gemelos. Podéis aprovechar la próxima exhalación para sentir el tobillo y continuar el escaneo corporal hacia el pie izquierdo.

Primero llevamos la atención al empeine... luego al talón... y a la planta del pie prestando atención a las sensaciones que se producen en esa parte del cuerpo.

A continuación, fijamos la atención en los dedos del pie izquierdo, sin moverlos. Podéis explorar los dedos uno a uno. Es posible que sintáis hormigueo, cosquilleo, frío o calor, tal vez humedad o picor. Tal vez notéis alguna sensación en un dedo en particular o la falta de sensaciones... no importa en absoluto. Lo importante es mantener la atención con curiosidad sin perder el interés. Podéis aprovechar la siguiente exhalación para soltar cualquier tensión que quede en toda la pierna izquierda dejando que se hunda en el suelo y se desvanezca del foco de la atención.

Tras haber recorrido todo el cuerpo podéis sentirlo como una unidad completa percibiendo el ritmo de la respiración desde la cabeza a los pies y desde los pies a la cabeza. Dejaos mecer por la respiración consciente, permitiendo que cada inspiración aporte energía y bienestar a cada músculo, a cada órgano, a todos los tejidos hasta llegar a cada célula del cuerpo. Aprovechad cada exhalación para permitir que se liberen las tensiones acumuladas, expulsar las toxinas, y relajar el cuerpo tanto como sea posible sin tratar de cambiar nada, aceptando este momento tal y como es. Permitid que la respiración consciente, con pura atención, sea vuestro santuario y reserva inagotable de equilibrio y energía.

- Finalmente, vais a concluir la meditación. Volved al *Santuario* de la respiración durante un par de minutos y concluid el ejercicio haciendo una inclinación con la cabeza en señal de respeto. Abrid lentamente los párpados, moved suavemente los dedos y extremidades y dad por concluida la práctica.

## MEDITACIÓN PARA BURILAR LAS EMOCIONES

Se trata de meditar sobre el dolor o el sufrimiento propio no para aliviarlo o evitarlo, sino para conocerlo, averiguar su origen y aumentar nuestra capacidad de tolerarlo.

Con frecuencia las emociones perturbadoras se localizan en partes concretas del cuerpo. Así por ejemplo:

Ira; tensión en el cuello.

Tristeza; opresión en el pecho.

Vergüenza; cara o parte superior de la cabeza.

Miedo; nudo en el abdomen.

Mientras más permanecemos atentos a un dolor más habremos aprendido a aceptarlo y a hacernos más fuertes. La finalidad de la práctica no es hacer que desaparezcan las sensaciones desagradables, sino aumentar nuestra capacidad para soportarlas. En vez de resistir o lamentarnos por los pensamientos negativos, la atención nos facilita el verlos como fenómenos pasajeros que vienen y se van y acaban pasando. Hay que ver el lado positivo de las cosas; cada episodio de ansiedad, miedo, ira, etc. no es un problema, sino una oportunidad para practicar la Atención Pura y aumentar la capacidad para soportarla. No debes sobredimensionar los problemas. Imaginaos el problema como si fuera un niño asustado o un cachorro de perro que ha perdido a su madre. Basta un poco de atención sostenida para que desaparezca.

No estamos ante una forma de autosugestión, auto-programación o evasión de la realidad. No se trata de meter los problemas personales bajo la alfombra. Se trata de aprender a ser neutral para descubrir las causas de la resistencia, y evitarla para no generar sufrimiento. Tampoco es una forma de sadomasoquismo, porque abrirse al dolor no es autocomplacencia, sino una técnica contrastada para evitar sufrimiento innecesario.

Como dirían en Oriente, meditar es como encerrarse en una jaula con un tigre (la mente). La solución no es salir fuera y ver encerrado al tigre. La solución es aprender a cabalgar el tigre.

#### **Protocolo de la meditación sobre las emociones:**

- Sentaos cómodamente con la espalda recta, sin cruzar las piernas y con las manos sobre los muslos
- Cerrad (total o parcialmente) los párpados.
- Esbozad una ligera sonrisa en los labios para simbolizar la alegría de entrar en un espacio sagrado.
- Ejecutad durante unos segundos el signo de fe como símbolo de que ponéis vuestra confianza en el Gran Arquitecto del Universo.
- Finalmente, haced tres respiraciones lentas y profundas para relajar los pulmones y... ¡adentro!
- Fijad la atención a la respiración y permaneced en el *Santuario* unos dos o tres minutos hasta alcanzar un cierto estado de concentración o de quietud mental.
- Si nos distraemos, volvemos suavemente hacia la respiración.
- Seguidamente, dejamos de atender a la respiración y efectuamos un recorrido o escaneo por todo el cuerpo para detectar cualquier sensación de ansiedad, miedo o tensión.
- Una vez localizada la zona del cuerpo en la que se percibe la ansiedad, el miedo o tensión, intentemos aumentarla con pensamientos perturbadores. Observad cómo aumenta el ritmo del corazón, la frecuencia respiratoria, el sudor o la tensión muscular. No combatáis tales reacciones. Limitaos a aceptarlas con curiosidad. Se trata de aumentar artificialmente la sensación desagradable a fin de comprobar que podemos soportarla. Las primeras veces, la angustia puede parecer muy intensa, pero con 3 ó 4 sesiones más, la ansiedad, el miedo, la tensión, etc. comienzan a disminuir porque necesitan “resistencia” para alimentarse. Al entrar en ella, aceptarla y no combatirla, pierde fuerza.
- Finalmente, localizada la parte del cuerpo donde más claramente se siente el malestar... inclinaos mentalmente hacia ese lugar para acogerlo y recibirlo con amabilidad. Abandonad el deseo de que desaparezca tal malestar e incluso decid mentalmente por tres veces; *acepto, acepto, acepto*.
- Para terminar el ejercicio, pasados unos 20 minutos volved al *Santuario* de la respiración dos o tres minutos más y concluid el ejercicio haciendo una inclinación con la cabeza en señal de respeto. Abrid lentamente los párpados, moved suavemente los dedos y extremidades y abandonad la meditación.

## MEDITACION DEL HERMANO COMPAÑERO

“Al meditar se activa una ley natural en un nivel superior. Quien medita por alguien, quien está lleno de amor y compasión por alguien, está activando energías de curación y de ayuda. No son energías personales. Son energías cósmicas, que forman parte de las estructuras de la evolución”.

Esta es una de las formas de meditación más potentes. Se trata de desarrollar el compañerismo, la amabilidad o el afecto con uno mismo, pero no para potenciar el yo, sino para tomar conciencia de que la felicidad es una legítima aspiración personal. Pero también pretende exteriorizar la amabilidad, la solidaridad o compasión con el prójimo. En esta práctica meditativa, compartir o desear buenos sentimientos hacia los demás, nos hace sentirnos más felices y contentos. A pesar del nombre, puede practicarse junto con los Hermanos Aprendices.

Recordad que la palabra compasión, del latín *cum passio*, significa compartir o acompañar al prójimo en su padecimiento, deseando aliviarle. Se trata de que el compañero haga su peregrinaje o *tour* hacia sí mismo y también hacia los demás saliendo de su cascarón para tomar conciencia del “otro”, el prójimo.

Como es sabido, hay personas que meditan mejor recitando palabras. Otras prefieren formas de meditación afectivas o devocionales a través de los sentimientos. Otras necesitan imágenes que le faciliten la concentración. Precisamente, la meditación del compañero integra las tres técnicas.

En diversas ocasiones, cuando no estamos a gusto con nosotros mismos, generamos procesos emocionales y mentales negativos o autodestructivos como la autocrítica, el aislamiento, el pesimismo, etc. Esta falta de *aceptación* personal, se afronta con la autocompasión.

El compañerismo nos enseña a ser amables y a generar sentimientos positivos hacia uno mismo y hacia los demás.

No se trata de un ejercicio de autoprogramación mental, sino de cultivar la amabilidad con uno mismo y con los demás... Al permitir la conexión con el prójimo y generar sentimientos positivos estás rompiendo la rutina hedonista, es decir, el aislamiento cómodo. Practicar esta forma de meditación es lo más parecido a reencontrarte con tu amigo más querido.

No se trata de crear buenos sentimientos, puesto estos, como todo, vienen y se van. Se trata de crear las condiciones naturales para que se produzcan *por sí mismos* porque el hombre es bueno por naturaleza. Así, de manera natural, ellos serán plataforma o soporte para cultivar la Atención Pura.

### **Protocolo de la meditación del compañero**

- Sentaos cómodamente con la espalda recta, sin cruzar las piernas y con las manos sobre los muslos

- Cerrad (total o parcialmente) los párpados.
- Esbozad una ligera sonrisa en los labios para simbolizar la alegría de entrar en un espacio sagrado.
- Ejecutad durante unos segundos el signo de fe como símbolo de que ponéis vuestra confianza en el Gran Arquitecto del Universo.
- Finalmente, haced tres respiraciones lentas y profundas para relajar los pulmones y... entra en el *Santuario*.
- Fijad la atención a la respiración y permaneced en el *Santuario* dos o tres minutos hasta alcanzar un cierto estado de quietud mental.
- Si nos distraemos, volvemos suavemente hacia la respiración.
- Seguidamente, dejad de atender a la respiración y visualizad, durante unos tres minutos, vuestro propio rostro frente a vos y deseaos buenos deseos. Por ejemplo:  
 “Que yo esté a salvo.  
 Que yo sea feliz.  
 Que yo esté sano”.
  
- Después visualizad durante otros tres minutos el rostro de una persona a la que apreciéis especialmente y deseadle lo mismo:  
 “Que X esté a salvo.  
 Que X sea feliz.  
 Que X esté sano”.
  
- Si perdéis la atención, volved a la práctica con amabilidad y sin contrariaros.
  
- Dedicad otros tres minutos a visualizar el rostro de una persona neutral; un compañero de trabajo, un vecino, y deseadle lo mismo.  
 “Que X esté a salvo.  
 Que X sea feliz.  
 Que X esté sano”.
  
- Después elegid a una persona con la que tengáis una relación difícil. Visualizad su rostro y deseadle lo mismo durante unos tres minutos.  
 “Que X esté a salvo.  
 Que X sea feliz.  
 Que X esté sano”.
  
- Si os distraéis, no os preocupéis; volved con suavidad y paciencia a la meditación. Estáis tratando de enseñar a un niño pequeño o a un cachorro.
  
- Finalmente, visualizaos junto a esas tres personas y enviad a todos los mismos buenos deseos:  
 “Que estemos todos seguros.  
 Que seamos todos felices.  
 Que estemos todos sanos”.
  
- Para terminar el ejercicio, volved al *Santuario* de la respiración durante un par de minutos y concluid el ejercicio. Abrid lentamente los párpados, moved suavemente los dedos y extremidades y haced una inclinación con la cabeza en señal de respeto.
  
- Algunos consejos:

Para facilitar la aparición de sentimientos positivos hacia vos, elegid una foto de cuando erais niño y dejadla en un lugar visible durante unos días para estimular el afecto durante la meditación.

Si veis que la meditación de amabilidad afectuosa hacia vos os cuesta, podéis desear buenos pensamientos a todos en general:

“Que todos los seres estén a salvo.

Que todos los seres sean felices.

Que todos los seres estén sanos”.

Y seguidamente decid mentalmente:

“Que yo y todos los seres estemos a salvo.

Que yo y todos los seres seamos felices.

Que yo y todos los seres estemos sanos”.

## MEDITACIÓN DE LA VIUDA

“Yahveh, Dios mío, ¿aun a la viuda que me ha hospedado has afligido, haciendo morir a su hijo? Y se tendió sobre el niño tres veces, y clamó a Yahveh y dijo: Yahveh, Dios mío, te ruego que hagas volver el alma de este niño. Y Yahveh oyó la voz de Elías, y el alma del niño volvió y revivió” (Reyes I, 17, 20-22).

Tenemos un instinto natural a evitar las experiencias negativas y a desentendernos del sufrimiento ajeno. Para burlar esta tendencia insolidaria, hay ciertas prácticas meditativas que se dirigen a absorber de buen grado y reciclar el dolor de otra persona y enviarle salud y paz. No se trata de interiorizar o somatizar el sufrimiento, sino de prestar atención al sufrimiento ajeno sin combatirlo para evitar que crezca y ser compasivos con él. Al atenderlo, paulatinamente se libera el malestar y acaba por desaparecer. Aunque tal práctica nos ayuda a aumentar nuestra capacidad de soportar el sufrimiento, su finalidad reside en *prestar atención* al sufrimiento ajeno.

Concretamente, la práctica consiste en inhalar sufrimiento y exhalar bienestar, lo cual entraña una paradoja, dado que lo normal sería inhalar bienestar y exhalar sufrimiento. Al inspirar imaginemos que respiramos el dolor de esa persona, y con cada espiración enviamos a esa persona alientos de paz y felicidad.

### **Protocolo de la meditación de la Viuda**

- Sentaos cómodamente con la espalda recta, sin cruzar las piernas y con las manos sobre los muslos
- Cerrad (total o parcialmente) los párpados.
- Esbozad una ligera sonrisa en los labios para simbolizar la alegría de entrar en un espacio sagrado.
- Ejecutad durante unos segundos el signo de fe como símbolo de que poneis vuestra confianza en el Gran Arquitecto del Universo.
- Finalmente, haced tres respiraciones lentas y profundas para relajar los pulmones y... ¡adentro!
- Fijad la atención a la respiración y permaneced en el *Santuario* unos dos o tres minutos hasta alcanzar un cierto estado de quietud mental.



- Seguidamente, dejad de atender a la respiración y visualizad a una persona conocida que esté padeciendo algún problema.
- Asociad ese malestar a vuestra respiración. En cada inspiración, aspirad el malestar imaginando que está siendo transformado en el vacío entre la espiración y la inspiración. Así, ese malestar es llevado al vacío, la nada y reciclado. Espirad alivio y bienestar.
- Tras 15 minutos de meditación, volvemos al *Santuario* de la respiración durante un par de minutos y concluimos el ejercicio haciendo una inclinación con la cabeza en señal de respeto. Abrimos lentamente los párpados, movemos suavemente los dedos y extremidades y concluimos la práctica.

## MEDITACIÓN PARA ACERCAR COLUMNAS

“Donde están dos o tres reunidos en Mi Nombre, allí estoy yo en medio de ellos” (Mateo 18,20).

Dado que la meditación es un trabajo interior, ha de ser practicada individualmente. Pero es sumamente beneficioso recorrer el camino acompañado de los Hermanos del taller y ayudados por el ritual. Todas las prácticas aquí mencionadas pueden y deben ser realizadas también en el Taller, ya sea antes de la apertura de los trabajos, bien en asuntos generales en interés de la Logia, o bien suspendiendo momentáneamente los trabajos.

Concretamente, esta forma de meditación está pensada para ser realizada en Logia. Se trata de sentir al Hermano del Taller, estimulando la solidaridad, el sentimiento de unión fraternal y, con ello, burilar y desbastar las sensaciones, sentimientos y, en definitiva, resistencias que nos impiden acercarnos o relacionarnos con todos los Hermanos de logia.

Para ello, lo más adecuado es suspender los trabajos durante la práctica. Inmediatamente, los hermanos situados en Oriente y en la columna del norte, acercarán una silla para sentarse cada uno frente a los Hermanos sentados en la columna del Sur, a una distancia aproximada de un metro y con las luces muy tenues. Los emparejamientos han de resultar espontáneos, aunque el Venerable puede intervenir si lo considera oportuno. Caso de ser un número impar, el Venerable permanecerá en su sitio leyendo el texto de esta meditación y marcando los tiempos de cada una de sus fases. También se puede optar por conectar el archivo de audio de esta meditación.

### **Protocolo de la meditación para acercar columnas:**

- Sentaos cómodamente con la espalda recta, sin cruzar las piernas y con las manos sobre los muslos
- Cerrad (total o parcialmente) los párpados.
- Esbozad una ligera sonrisa en los labios para simbolizar la alegría de entrar en un espacio sagrado.
- Ejecutad durante unos segundos el signo de fe como símbolo de que ponéis vuestra confianza en el Gran Arquitecto del Universo.
- Finalmente, haced tres respiraciones lentas y profundas para relajar los pulmones y... ¡adentro!
- Fijad la atención a la respiración y permaneced en el *Santuario* de tres a cinco minutos hasta alcanzar un cierto estado de quietud mental.

Pasados esos minutos, el Venerable dirá con voz suave; *“Al pecho”*. Entonces, durante otros tres a cinco minutos, con los párpados entreabiertos, fijaremos la atención en el pecho del Hermano que tengamos enfrente, tratando de sentir su espiración e inspiración imaginando que respiramos juntos con la misma cadencia.

Seguidamente, el Venerable dirá suavemente; *“a los ojos”*. Entonces levantaremos la mirada para fijarnos en los ojos de nuestro Querido Hermano. Durante unos cinco minutos, mantendremos la mirada *sin tratar de comunicar ni juzgar nada*. Simplemente se trata de estar con él.

Imaginaremos las diversas etapas de su vida; su nacimiento... sus primeras semanas de vida... su infancia rodeado de sus familiares... su adolescencia... Imaginémosle con sus padres, compartiendo momentos de alegría o tristeza. También con su pareja o sus hijos... Recordemos los momentos compartidos en Logia... Imaginemos también cómo será de anciano, sus enfermedades y limitaciones... Igualmente, asumiendo que algún día morirá, imaginemos su cadáver y el entierro de su cuerpo en el cementerio acompañado de los Hermanos del Taller y sus familiares...

Seguidamente, el Venerable dirá *“reflexionemos con los ojos cerrados”*. Cerraremos los ojos y examinaremos durante unos minutos los sentimientos que han brotado en cada fase de la práctica meditativa... si hemos estado cómodos al compartir la meditación con un Hermano del Taller o si, por el contrario, hemos notado alguna resistencia. En este último caso, hay que insistir en la práctica individual o colectiva de este ejercicio para encontrar las causas de esos obstáculos y seguir desbastando nuestra piedra.

Finalmente, a la voz de *“Al Santuario, atendamos a nuestra respiración”*, fijaremos la atención a nuestra respiración durante un par de minutos y concluiremos el ejercicio.

A la voz de *“Hermanos, ocupemos nuestros puestos”*, haremos una inclinación con la cabeza en señal de respeto, abriremos lentamente los párpados, moveremos suavemente los dedos y extremidades y volveremos a nuestro lugar para que los trabajos recobren fuerza y vigor.

## MEDITACION DEL PASE AL ORIENTE ETERNO

“Nadie tiene el poder de herirte. Lo único que puede herirte son tus propios pensamientos sobre las acciones de alguien” (Epícteto, Enquiridion 20).

Esta forma de meditación enseña al masón a asumir y aceptar con naturalidad los ciclos naturales de la vida, los cambios físicos, psíquicos y mentales a fin de evitar miedos, angustias y ciertas resistencias sobre la vejez, la enfermedad o la muerte que puedan derivar en problemas psicológicos. En algunos momentos de la vida somos presa de bucles de pensamientos, que pueden llegar a ser obsesivos, al suponer que no estamos aprovechando suficientemente nuestra vida, que no hemos sido afortunados en las relaciones sentimentales, la salud, el trabajo, las relaciones sociales, etc....

Lo único cierto es que la resistencia a aceptar tales situaciones provoca más sufrimiento y una actitud pesimista o de tristeza ante la vida que puede derivar en angustia y tal vez, en depresión.

En medios científico hay unanimidad en que, una vez cubiertas nuestras necesidades básicas, gran parte de nuestra felicidad procede más de la forma en que interpretamos nuestra situación que de la situación en sí. Por ejemplo, creemos que el dinero garantiza la felicidad, pero es un hecho que hay ricos que no lo son. Contrariamente, hay personas a las que consideramos pobres, que son felices. Por tanto, no es la realidad, sino las expectativas sobre la realidad, lo que provoca el sufrimiento. Es la resistencia a aceptar lo que es, lo que nos produce el malestar.

Por eso hay que distinguir entre el *malestar* y el *miedo a sentir el malestar*. Como decía Epícteto, “Lo que nos perturba no es lo que me ocurre, sino nuestros pensamientos sobre lo que nos ocurre” y que “Nada externo puede perturbarnos. Solo sufrimos cuando queremos que las cosas sean diferentes de cómo son” (Epícteto, *Enquirdion* 5). Precisamente, la meditación trata de romper el ciclo miedo-somatización-más miedo.

De entre los cambios biológicos, la muerte es el que más significado simbólico tiene para el masón. Para aceptar el hecho biológico de la muerte se recomienda visitar cementerios, leer lápidas. En logias tradicionales, antes de la exaltación o elevación al grado de maestro, se le pide al aspirante que redacte su propia nota necrológica para ser leída en cámara de compañeros. Es una plancha de efectos muy poderosos que debería ser común en todas las logias. Se debe aconsejar al Hermano Compañero que sea sincero al escribirla, como si no fuera a ser leída en logia. Que incida tanto en los defectos como los aspectos positivos de su vida y carácter. También en lo que le hubiera gustado que fuera distinto. Puede mencionar a las personas que más aprecia y los acontecimientos más relevantes de su vida. Se le debe indicar que, conforme la redacte, debe estar atento a los sentimientos y emociones que surjan sin resistirse a ellos y que los acoja con hospitalidad. La finalidad de tal plancha no la de ser leída en logia (aunque sea leída) sino la de tener la oportunidad de efectuar un poderoso ejercicio de introspección.

El candidato a la maestría ha de considerar que no sólo vivimos en Dios, también morimos en Él. Pero morir no significa estar muerto. Morir quiere decir entrar misteriosamente en el Ser de Dios. Y por tanto, comprender el estado del Ser que siempre fuimos. Eso es la Inmortalidad o la Eterna Juventud, pues quita el miedo a morir, dado que lo que profundamente somos no conoce la muerte. En consecuencia, la muerte es como la fiesta de regreso a nuestro origen.

En suma, con esta meditación se comprende que:

- Todo cambia constantemente
- Aferrarnos a lo que cambia nos hace infelices.
- Lo único real que “tenemos” es el momento presente.
- Nuestros pensamientos no son la realidad, sino que son espejismos o ensoñaciones de lo que creemos que es la realidad.

### **Protocolo de la meditación del pase al Oriente Eterno**

- Sentaos cómodamente con la espalda recta, sin cruzar las piernas y con las manos sobre los muslos
- Cerrad (total o parcialmente) los párpados.
- Esbozad una ligera sonrisa en los labios para simbolizar la alegría de entrar en un espacio sagrado.
- Ejecutad durante unos segundos el signo de fe como símbolo de que poneis vuestra confianza en el Gran Arquitecto del Universo.

- Finalmente, haced tres respiraciones lentas y profundas para relajar los pulmones y... ¡adentro!
  - Fijad la atención a la respiración y permaneced en el *Santuario* un par de minutos para centrar la mente.
  - Seguidamente, imaginad vuestra infancia, en el colegio, jugando, con vuestros padres, familiares y amigos...
  - Imaginaos a la edad de 3 a 5 años aproximadamente, desnudo ante el espejo. Observad vuestros diminutos pies... piernas..., tronco..., cuello..., cabeza... Tratad de habitar y sentir vuestro cuerpo infantil durante unos minutos...
  - Volved al santuario de vuestra respiración durante un par de minutos...
  - Si os distraéis, no os contrariéis... volved suavemente a la atención a la respiración.
  - A continuación imaginad como joven adolescente, más alto y esbelto... y con los cambios propios de la edad. Tratad de recordar la vitalidad y fuerza corporal de esa época. Imaginaos desnudo ante el espejo. Observad vuestros pies y piernas..., el tronco..., el cuello y la cabeza... Reparad en los cambios físicos de la edad...
  - Volved a fijar la atención a la respiración durante un par de minutos.
  - Ahora imaginad en la edad actual, desnudo ante el espejo. Observad vuestros pies y piernas. El tronco..., el cuello y la cabeza.
  - Volved a fijar la atención en la respiración durante un par de minutos.
- Imaginaos ahora el aspecto que tendrá vuestro cuerpo en la vejez. Observad ese cuerpo desnudo como ante el espejo. Reparad en vuestras arrugas, flacidez y la disminución de pelo y en las canas. Observad los pies y piernas..., el tronco, cuello y cabeza.
- Volved unos instantes al Ahora fijando la atención en vuestra espiración.
- A continuación, imaginad vuestra muerte... Observad vuestro cuerpo rígido e inanimado en el féretro. Presenciad vuestro velatorio... Contemplad vuestro entierro...
- Finalmente, dedicad unos minutos de reflexión para comparar las emociones y sentimientos surgidos al visualizar cada una de esas etapas de vuestra vida. Tratad de detectar cuales os han provocado más rechazo y cuales estáis más predispuesto a aceptar. De esta manera, en sucesivas meditaciones, tratad de dirigir amor y bondad hacia aquellas imágenes de las etapas de la vida que os provocan más perturbación. Para ello podemos decir “Que tengas salud, que seas feliz, que estés libre de sufrimiento...”.
  - Terminada la meditación, volved al *Santuario* de la respiración durante un par de minutos y concluid el ejercicio haciendo una inclinación con la cabeza en señal de respeto. Abrid lentamente los párpados, moved suavemente los dedos y extremidades y dad por concluida la práctica.

## MEDITACION Y CONTEMPLACION

“Si el simbolismo masónico no representara más que ideas morales, la Masonería no contendría nada que no fuera bien conocido por todo no-masón, de modo que la simple asociación de esas ideas con los útiles de la construcción no sería más que un juego de niños” (René Guénon).

Todas las tradiciones iniciáticas distinguen entre *meditación* y *contemplación*. Mientras que la primera consiste en una auto-indagación *mediante pensamientos*, en la contemplación o meditación pura, por el contrario, se persigue el mayor alejamiento posible de los deseos y pensamientos e incluso la supresión de toda forma discursiva. Por eso la contemplación, al no necesitar de pensamientos ni raciocinios, es un método más

descansado y simple porque el silencio mental no pretende conocer ni reflexionar sobre nada.

La diferencia entre la meditación y la contemplación es bien nítida. Mientras que con la primera se utiliza el pensamiento, el raciocinio, la reflexión, la imaginación y los sentidos para burilar la piedra (*meditare*, del latín *medire*; medir, comparar), lo que llamamos *contemplación* conlleva el desapego de los pensamientos, por más excelsos y elevados que éstos sean. Esto implica que, para acercarse al Gran Arquitecto del Universo, toda idea o imagen que hagamos sobre El será un obstáculo que interpondremos en el camino hacia la pura contemplación; “No des forma a la divinidad en ti mismo cuando oras, ni permitas que tu mente reciba la impresión de una forma cualesquiera. Acércate inmaterialmente a lo inmaterial, y comprenderás” (Filocalia, vol. I, Nilo el asceta, Discurso sobre la oración, 67).

La meditación es, por tanto, la manera más sencilla que tienen los principiantes de acercarse a la Presencia Interior. Como decía San Juan de la cruz, “el estado y ejercicio de principiantes es de meditar y hacer actos y ejercicios discursivos, con la imaginación» (*Llama de amor viva*, 32). Al comienzo del itinerario espiritual, la meditación discursiva es necesaria al principiante “para ir enamorando y cebando el alma por el sentido” (*Subida del Monte Carmelo* 2, 12, 5) a fin de que desarraiguen otros «gustos» mundanos. Así, el alma se va «desaficionando de las cosas del mundo y cobrando algunas fuerzas espirituales» (*Noche Oscura* 1, 8, 3). Por eso, la meditación sirve “para disponer y habituarse el espíritu a lo espiritual por el sentido y para de camino vaciar del sentido todas las otras formas e imágenes bajas, temporales y seculares y naturales” (*Subida del Monte Carmelo* 2, 13, 1).

Por tanto, la meditación en objetos y formas, no es más que una etapa previa o preparatoria para emprender la *meditación pura*, es decir, la contemplación. Para que esta tenga lugar es necesario **orientar** la conciencia a lo interior, haciéndola que pase gradualmente a otros estados cada vez más profundos, hasta finalmente llegar, después de haberse librado así de todas las limitaciones contingentes, a alcanzar el mismo centro del ser, donde reside la Presencia Interior. En la meditación, las visualizaciones o representaciones son pensamientos que ayudan al propósito final de distanciarse de los pensamientos y permanecer en la Atención Plena. Si bien, de un lado, el raciocinio no es nada más, y nada menos, que una facultad específicamente humana e individual, el hombre tiene la capacidad de trascenderla y acceder a otras modalidades de conocimiento «suprarracionales» o de orden metafísico.

Las primeras etapas de la meditación con pensamientos dan resultados. Pero llega un momento en que la meditación e imágenes, frases, pensamientos, etc. se vuelven repetitivos, monótonos y cansados; “todas las técnicas están destinadas al fracaso porque se utilizan para sentirse mejor, y la única manera de sentirse mejor es dejar de sentirse mejor”. La única manera de evitar esa desilusión es darse cuenta de que tal desilusión forma parte del proceso de búsqueda de la paz. Es un sentimiento que hay que acoger, aceptar y analizar. Tal vez sea el momento de pasar de la meditación a la contemplación. A fin de cuentas, decía René Guénon que el Trabajo masónico meramente psicológico y moral apenas tiene que ver con el ámbito de la Iniciación, sino que es una labor preparatoria que conduce hasta el umbral de los pequeños Misterios.

En la masonería, con expresiones como “cuadrar la meditación”, “escuadrar el pensamiento” o “cuadrar la oración” se designa el paso de la meditación reflexiva o discursiva, a la meditación pura o exenta de pensamientos, es decir, a la meditación sin ob-

jetos o contemplación. Por tanto, la *meditación cuadrada* equivale a la contemplación. De ahí que, según Bernabé de Palma (1469-1532), para contemplar en profundidad una cosa, hay que conocer su anchura, longitud, altura y profundidad, pues si tuviéramos solo un conocimiento de su altura o de los lados sería una visión parcial e imperfecta. “Siendo Dios inmenso e inaccesible, se ha de contemplar cuadrado, que no hay más que contemplar en lo profundo que en lo alto, ni en lo ancho que en la longura, porque es una simplicísima igualdad... se ha de contemplar cuadrado ya que la contemplación nunca alcanza a ser perfecta hasta que cuadra en sosegada quietud” (Bernardino de Laredo, Subida del Monte Sión, 1538, Sevilla, p. 257).

Cuando la meditación es pura, no hay ruidos de ninguna clase, es decir, pensamientos que nos distraigan de la Pura y Plena Atención. Así, para entrar en el Templo Interior, en el Sancta Sanctorum, hay que guardar absoluto *silencio mental*. En la enseñanza masónica, se explica que durante la construcción del Templo no se escuchó ruido de metales; “Cuando edificaron [el Templo] ni martillos ni hachas se oyeron, ni ningún otro instrumento de hierro” (I Reyes, 6,7). Y que en los altares “no puede encontrarse nada metálico” o que uno debe entrar en su interior “despojado de todos los metales”, siendo el pensamiento “yo” el metal más pesado. Y por eso se dice en Génesis 20, 25 que “si me haces un altar de piedra, no lo construirás con piedra tallada, ya que al labrarlas con escoplo [la mente] lo profanarías” (Exodo 20,22).

El Templo (Alma) ha de construirse (meditación) en silencio (vacío de pensamientos). El hombre no es su mente, el hombre no consiste en sus pensamientos. Por el contrario, los pensamientos son herramientas al servicio del hombre. Otra cosa es que, desgraciadamente, muchos hombres estén dominados por sus pensamientos y que más que pensar, sean pensados. Para construir el Templo interior debes desapegarte de esas herramientas que son los pensamientos, pues ellos son los peores metales. No se trata de un mero “no tener pensamientos” o “no pensar”, sino de distanciarse de ellos, es decir, en observarlos y marcar la separación entre el flujo mental y tú en cuanto consciencia. Es como sintonizar una radio encontrando el canal adecuado.

La contemplación es uno de los caminos más directos y sencillo hacia Dios. No hace falta hacer nada. No necesitamos conseguir resultados ni adquirir nada. Como no hay presión por conseguir resultados, no hay angustia o frustración. Eso nos libera del voluntarismo. Presenciar implica actitud neutral, desinteresada, sin apropiación. Lleva a la tolerancia.

Por tanto, en masonería, burilar el ego-mente equivale a escuadrarla o despojarla de pensamientos. Escuadrar la meditación es trabajar para pasar de la oración con formas e imágenes a la oración o meditación cuadrada, es decir, la contemplación. Y esta es la verdadera manera en la que un masón está al Orden.

## LA BUSQUEDA DE LA PALABRA PERDIDA

“El masón busca la Palabra Perdida. Pero más bien debe dejarse encontrar, ya que la Palabra Perdida no hace sino buscarnos”.

Recordemos el diálogo que aparece en el catecismo masónico denominado manuscrito Edimburgo, del año 1696:

“- ¿Cuántos son los puntos de la masonería?

- Cinco, a saber; pie contra pie, rodilla contra rodilla, corazón contra corazón, mano contra mano y oreja contra oreja...
- ¿Cuál es el primer punto?
- El primero es oír y callar”.

Para el masón que construye el Templo interior, el Arte Real implica el conocimiento de los cinco puntos necesarios para levantar tal edificio (las cuatro direcciones del espacio y el centro), es decir, el escuadramiento de la meditación mediante el control o resignación de los cinco sentidos para ponerse al Orden. De hecho, aunque el citado manuscrito de Edimburgo de 1696 solo da una pista sobre el primer punto, podemos aventurarlos todos:

- 1º Pie contra pie; oír y callar (aprender con humildad).
- 2º rodilla contra rodilla; oír, ver (pues ya ha caído la venda) y callar (completar la formación).
- 3º corazón contra corazón; entrar en el corazón-Tabernáculo.
- 4º mano contra mano; *reunir lo disperso* (tapar las ventanas de los cinco dedos=sentidos).
- 5º oreja contra oreja; escuchar la *Palabra Perdida* en el Templo interior, el *Sancta Sanctorum*.

¿Que hay en el *Sancta Sanctorum*? El Antiguo Testamento explica que dicha estancia custodiaba el Arca de la Alianza en la que se encontraba depositada la revelación hecha por Dios a Moisés. Dice un manuscrito masónico:

- “- ¿Qué representan las tablas depositadas en el Tabernáculo?
- Es un símbolo de nuestra alma”.

¿Cómo pasar de la meditación reflexiva a la meditación pura? Es decir, ¿cómo escuadrar la meditación? La mente produce pensamientos sin parar. Es casi imposible dejar la mente en blanco. Los pensamientos son indómitos. Pero el problema no son los pensamientos, sino nuestra tendencia a darles crédito. Luchar contra los pensamientos no hace más que multiplicarlos y generar resistencias y tensiones. La actitud es aceptarlos, acogerlos y observarlos con paciencia y amabilidad como los huéspedes de nuestra casa. Para ello hay que cerrar las ventanas de los cinco sentidos para que la mente no tienda a procesar la información que proviene de los objetos externos. Así, con los ojos cerrados, en un espacio silencioso, recogidas las potencias del alma, podemos más fácilmente centrar la atención en el propio pensamiento.

La práctica contemplativa o de cuadrar el pensamiento consiste en mantener la atención a la respiración para relajar la mente y evitar que los pensamientos nos distraigan para después dejar de prestar atención a la respiración y *atender al hecho de pensar*. Pero no se trata ahora de etiquetarlos sino de darse cuenta de que estamos pensando. No importa el contenido de los pensamientos por muy positivos o bondadosos que sean. Les damos la bienvenida y volvemos a darnos cuenta de que estamos pensando.

Y si nuestra mente se distrae y no podemos estar en el ejercicio, siempre podemos volver la atención al Santuario de la respiración y estar un tiempo en ella hasta que la atención se haya estabilizado. Entonces, nuevamente volveremos a prestar atención al hecho de pensar, darnos cuenta de los pensamientos sin ningún juicio ni valoración, con pura aceptación de lo que sucede en el momento presente. No se trata de resistir los pensamientos, porque entonces les damos fuerza. Se trata de atender al hecho de pensar, darse cuenta de que estamos pensando. No se trata de pensar ni de combatir los pensa-

mientos con más pensamientos. Se trata de prestarles atención hasta comprobar experimentalmente que ellos forman parte del campo de nuestra consciencia... pero no son nuestra consciencia. Hay alguien que los presencia. Es la Presencia Interior.

Con el tiempo, aumentaremos nuestra capacidad para permanecer en Atención Pura o Plena más tiempo en cada momento del día, tanto en la meditación interna, como prestando atención a los eventos del Presente.

Es importante insistir en que la *atención a esa sensación de sí mismo*, a “Yo Soy”, centrada en observar los pensamientos, ha de ser efectuada de forma paciente y sosegada eliminando cualquier sobreesfuerzo o violencia. Cualquier esfuerzo físico o intelectual en este sentido lo es siempre del cuerpo-mente. La verdadera meditación, como la verdadera presenciación, es siempre sin esfuerzo. Por tanto, no se trata de combatir los pensamientos, sino de no prestarles atención. Enfrentarlos sería como querer apagar un fuego con gasolina; si se les combate, eso mismo les da vida. Simplemente basta con darse cuenta, cada vez con mayor frecuencia, de que acontezca lo que acontezca, acontece debido a que “Yo Soy”. No es necesario dejar de pensar, sino en dejar de estar interesado en los pensamientos. Entonces descubrirás un estado de presenciación brillante, neutral y hospitalaria. Y ello solo se consigue al experimentar que somos consciencia que está más allá presenciando los pensamientos. Es el desapego a los objetos externos, es decir, a los pensamientos lo que proporciona la fuerza y convicción necesarias para recorrer la vía metafísica.

Y aunque los pensamientos sean “tantos como espigas en un campo de trigo” (*Shibbolet*) todas ellas se pueden cortar de un tajo para pasar las aguas del flujo mental tranquilamente. Recuerda que para pasar el río Jordán había que pronunciar correctamente la palabra de paso “Shibboleth” (Jueces 12, 4) so pena de perder la cabeza, es decir, de quedar a merced del flujo de los pensamientos. Hay que despreciarlos al considerarlos una actividad subalterna del ser humano; “Haz todo lo que esté en tu mano para actuar como si ignoraras con cuánta fuerza tales pensamientos interfieren entre tú y Dios. Procura mirarlos por encima del hombro, por así decirlo, como si buscaras otra cosa, que será Dios, envuelto en la nube del no saber. Si actúas de este modo, creo que pronto descubrirás que tu ardua tarea se vuelve mucho más liviana” (“La Nube del No-Saber” 32).

¿Cómo mantener sin esfuerzo la atención a la sensación de ser o “Yo Soy”? Sri Ramana recomendaba mantener o recuperar la atención a base de preguntarse insistentemente en cualquier momento del día ¿a quién?; “si surgen otros pensamientos, debemos preguntarnos inmediatamente a quién le han acontecido. Por muchos pensamientos que surjan, ¿qué importa? Tan pronto como aparece cada pensamiento, si atendemos vigilantemente a quién ha acontecido, «a mí» será claro. Si atendemos a «¿quién soy yo?», es decir, si volvemos nuestra atención hacia nosotros mismos y la mantenemos fijada firme y atentamente en nuestro ser auto-consciente esencial para descubrir qué es realmente este «mí», la mente vuelve a su lugar de nacimiento y puesto que con ello nos abstenemos de prestarle atención, el pensamiento que había surgido también se sumerge” (Nan Yar 6).

Trasladado al ámbito masónico, corresponde al aprendiz la práctica de la meditación discursiva apoyándose en los símbolos, el ritual, los valores y virtudes masónicas (fraternidad, tolerancia, libertad, igualdad, generosidad, etc.). Una vez pasado al grado de compañero, debe ejercitarse en escuadrar la meditación desbastando la mente de pensamientos en todos sus lados, es decir, puliendo los sentidos hasta controlar las puertas



de las potencias del alma. Y una vez escuadrada la mente, es decir, una vez exenta de pensamientos, la maestría da acceso a la *meditación cuadrada*. Aquí la labor consiste en ganar cada día más tiempo de permanencia en la atención a “Yo Soy”.

En suma, se trata de fijar la atención en la sensación “Yo Soy” que, hay que recordarlo una vez más, es el sagrado Nombre de Dios revelado por *El* mismo a Moisés; “YO SOY EL QUE SOY” (Éxodo 3,14).

Decía René Guénon que “En el fondo, el verdadero secreto, y por otra parte el único que no puede jamás ser traicionado de ninguna manera, reside únicamente en lo inexpresable, que es, por ello mismo, incomunicable, y hay necesariamente una parte de inexpresable en toda verdad de orden trascendente. Es en esto donde reside esencialmente en realidad, el significado profundo del secreto iniciático”.