

13. Técnicas de concentración pura

La concentración es la fijación de la mente con absoluta exclusión de todo lo demás. Como la mente es muy dispersa, no es fácil conseguir la concentración, pero para hacerlo es necesario una práctica asidua y perseverante. Se pueden utilizar muchos soportes para la concentración. La mayoría suelen estar exentos de interés, así hay que poner más empeño en activar la concentración para precisamente, mediante el entrenamiento metódico, ir ganándola. Cada vez que el practicante se percate de que la mente se ha apartado del objeto de la concentración, tiene que tomarla con paciencia y firmeza y reconducirla. Algunos soportes para la concentración y tratar de irse concentrando tanto como sea posible en ellos pueden ser:

- Una figura geométrica: puede elegir cualquier figura geométrica, ya sea un círculo, un rectángulo, un cuadrado o cualquier otra.
- Un color: seleccione un color para la concentración y no lo cambie. Si es su color preferido, le será más fácil.
- Una figura geométrica sobre un fondo de color: tras se-

leccionar un color, visualice la figura geométrica que elija sobre el fondo del color.

- Un sonido: puede ser el sonido del tic-tac de un reloj, o de un metrónomo, o el de un gong.
- Una sensación corporal.
- Un punto luminoso, como la llamita de una vela, un diamante o simplemente un punto de luz.
- Un disco luminoso, como la Luna.
- Una flor. Se puede seleccionar cualquier flor y fijar la mente en ella, pero no analizar o reflexionar sobre ella, sino abstraer la mente en la flor y utilizarla como soporte de concentración.
- Una imagen espiritual, ya sea la de Jesús, el Buda o cualquier otro espíritu realizado.
- Un fondo negro, como si un velo negro cayese sobre los ojos; ir oscureciendo tanto como se pueda el campo visual interno.
- Una pequeña esfera de luz.

No se trata de pensar, sino de ir empapando la mente tanto en el objeto de la concentración que se vaya estableciendo en él y unificando la consciencia. Se logra la unidireccionalidad de la mente y poco a poco se van obteniendo grados de mayor abstracción mental y suspendiendo el discurso mental.

Aunque la mente al principio es extraordinariamente dispersa (está en su naturaleza, como en la del fuego, quemar), se van corrigiendo las desviaciones de la atención y se va poniendo

todo el foco de la consciencia en el soporte seleccionado, previniendo las ideas que puedan surgir o ignorándolas.

El ejercicio sobre el soporte seleccionado puede durar de 10 a 15 minutos o incluso más. Se trata de ir obteniendo una concentración sostenida. La mente va pasando por distintos niveles de concentración, que en la medida en que se van consiguiendo, van reportando unificación mental, quietud, interiorización y ecuanimidad. En la tradición del yoga ha sido una constante el enfatizar la necesidad de inhibir el pensamiento para poder conectar con la naturaleza real. La identificación con los pensamientos es causa de servidumbre, en tanto que poder suprimir las ideaciones en la mente abre un tipo de visión especial y transformativa.

Como destaco en mi obra *Enseñanzas de Vipassana*, ya en la antigüedad se utilizaban artefactos, como discos de color, para absorber la mente a través de la visión y posterior visualización. Se hacían en madera, y el maestro elegía el color más conveniente de acuerdo con la psicología o naturaleza mental de la persona en cuestión. También se utilizaba para la concentración una porción de agua clara o el espacio. El caso es ir absorbiendo la mente de modo tal que cesen los pensamientos automáticos. Hay muy diversos grados de absorción concentrativa, como también examino en la obra ya citada.