



*Carlos Emilio Maurin Fernández*  
 Prof. de Filosofía, Post grado EDA, Magister en Educación, Esp. Gestión  
[www.thegoatblog.com.br/carlos.maurin](http://www.thegoatblog.com.br/carlos.maurin)



**En Memoria de Jose Schlosser y Eva Schlosser (Q.E.P.D.)**

Selección de texto realizada para la "Cadena Fraternal", Página editada con los auspicios de la  
 Respetable .: Logia.: Simbólica "La Fraternidad nº62" de Tel Aviv, Israel  
[WWW.CADENAFRATERNAL.COM](http://WWW.CADENAFRATERNAL.COM)

## PLANCHA 1203

### MEDITACIÓN Y CONTEMPLACIÓN.

**CARLOS MAURIN FERNÁNDEZ.**

#### **Introducción.**

La presente reflexión tratará de aclarar estos dos conceptos que parecen ser simples pero son más complejos de lo que comúnmente se piensa. Si realizamos una encuesta entre 100 personas preguntándoles qué es la meditación y contemplación, con toda probabilidad que vamos a recibir 100 respuestas distintas. Lo que comúnmente se denomina como meditación es una experiencia subjetiva. Para un monje la meditación bien puede ser un estado sublime de oración a través del cual busca alcanzar un nivel de éxtasis místico. En el otro extremo tenemos a personas, para quienes la meditación equivale a sentarse frente a una vertiente a observar al agua bajando entre las piedras con el fin de proveer un descanso a la mente de agobio y las preocupaciones.

#### **DEFINICIONES.**

Concentración significa: Acción y efecto de concentrar o concentrarse.

**Concentrado. Da. viene** (Del part. de *concentrar*). adj. Internado en el centro de una cosa. Muy atento o pendiente de una actividad o competición.



Del punto de vista Psicológico podemos decir que **concentración** significa estar “centrado en”.

Meditación. (Del lat. *meditatio*, -ōnis). f. Acción y efecto de meditar.

Meditar. (Del lat. *meditāri*). tr. Aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo. U. t. c. intr.

## **DESARROLLO**

La **meditación** se refiere a un estado de intensa relajación o concentración. En dicho estado el cuerpo esta en reposo y la mente aleja pensamientos superficiales. Es una técnica de introspección mental con el fin de minimizar la interferencia de los sentidos y el funcionamiento mental en la percepción. La mayoría de las religiones tienen procedimientos o formas de meditación, sin embargo la meditación por si misma no es una actividad religiosa o espiritual. Las técnicas más populares y conocidas de meditación provienen del Oriente (budismo e hinduismo)

La meditación es importante dentro del budismo, ya que es la forma por la cual la mente logra alcanzar un plano de realidad y entendimiento que va más allá de lo sensorial o aprendido. Su importancia es tal que cada escuela tiene diferentes maneras y técnicas específicas a su filosofía.

En psicología, **mente** puede definirse como una propiedad diferente del cerebro pero que emerge de este y cuyo funcionamiento explicaría la conducta manifiesta de los seres humanos.

Ha sido objeto de estudio de la psicología desde sus inicios y su conceptualización está presente en casi todas las teorías psicológicas, a excepción prácticamente sólo del conductismo.

Técnica de meditación consiste inicialmente en no centrar la atención en nada en particular. Centrar la atención en todos los puntos del campo visual. Y, parar de explicarnos a nosotros mismos lo que vemos.



La meditación debe ser practicada por todos, en cualquier sitio, en cualquier circunstancia. La técnica verdadera de meditación tiene que ser universal. Valida para todos y aplicable en todas las situaciones de la vida humana. Lo importante en practicarla todos los días.

La practica de la técnica de meditación a la que llamaremos **foco abierto**, y que ha tenido muchos nombres a lo largo de los milenios que se viene practicando, te pondrá en contacto con lo trascendente, con tu real ser, sin necesidad de intermediarios ni accesorios.

Vamos a usar un símil: El tao es como una montaña a la que queremos subir. Hay muchos caminos para subir a esta montaña, unos más empinados y cortos, otros que dan vueltas y vueltas para reducir la pendiente.

Muchos de los caminos conducen a la cumbre.

Algunos, casi todos, requieren de guía o accesorios como cuerdas, piolet y clavos de escalada.

Pero, en realidad hay un solo camino. Subir. Si subes, subes y continúas subiendo, llegarás a la cumbre.

Quizás al llegar veras otras montañas mas altas. O quizás veras que estas en la mayor. Pero en cualquier caso, si subes llegarás a la cumbre.

Foco Abierto es el "subir" de la meditación.

Durante tu ascensión encontraras guías y usaras el piolet.

Te cruzaras con clubes de alpinismo y patrullas de boy scout.

Quizás modificaras tu ruta para beber un refresco en un bar de montaña y probablemente encontraras a quien, bajando ya de la cumbre, puede darte indicaciones preciosas para tu ascensión.

Pero, siempre que estés subiendo sabes que te estas acercando a la cumbre.

Es una montaña difícil porque es muy sutil.

Sabe esconderse entre nieblas, camuflarse entre otras montañas, cambiar su topografía.

Puede incluso ofrecer albergues tentadores para disuadir a los menos puros de llegar a su cima.

Pero es una montaña fácil, pues si das un paso, te hace saltar cien.



Y, es una montaña fácil, pues va hacia arriba, es decir que si subimos, sabemos que vamos por buen camino.

Para subirla se requiere una voluntad impecable de llegar a la cumbre.

Se requiere que el llegar a la cumbre de la montaña sea, devenga, nuestra meta principal.

Desde cristo a buda, todos los lideres espirituales y aquellos que han llegado a un contacto intimo con la divinidad, con el tao, han pasado por un periodo o periodos de retiro, estar en silencio, esto nos permite centrar nuestra atención y voluntad en la consecución de nuestro objetivo. La técnica de foco abierto es el equivalente en meditación al subir en la montaña, y complementa y afina todas las demás técnicas que encontraras por el camino.

### Percepción y conciencia.

Hay dos formas de percibir la realidad. En la forma normal, del casi despierto, comparamos la realidad con los contenidos de la memoria.

No vemos la realidad en si, sino su sombra como decía Platón.

La otra forma, la del despierto se consigue viendo la realidad en si, no hay comparación con las memorias.

El iluminado ve un árbol diferente cada vez que mira al mismo árbol.

Porque observa directamente, no a través de una comparación con sus contenidos mentales.

Y, la realidad esta cambiando continuamente.

Esta forma de percibir, filtrada por los contenidos mentales, es esquizofrenica, y compartida por la gran mayoría de la población en las sociedades occidentales.

El esquizofrénico puede tener unos contenidos mentales riquísimos, pero que no se aplican a su realidad circundante.

Vive en una burbuja de contenidos mentales que no tienen nada que ver con su entorno.



Cuando pasamos de una forma de percibir a la otra tenemos la sensación "de que unas escamas se han caído de nuestros ojos", o de que la habitación "se ha iluminado".

Y observamos procesos más que objetos.

Obtenemos además "visión periférica" y, lo que es mas importante, control sobre el tiempo.

Una de las características del iluminado es que puede controlar su tiempo.

Cuando estamos despiertos podemos ver crecer la hierba o capturar un mosquito en vuelo.

Una de las características del esclavo es que no tiene tiempo para si mismo.

Lo que define al esclavo es que no es propietario de su tiempo, de su vida.

Cuando decimos, en son de queja, no tengo tiempo, lo que estamos diciendo en realidad es "no tengo vida", soy un esclavo.

De que te vale ganar el mundo, si no tienes vida?

Las dos formas de ver la realidad podrían también ser identificadas desde otro ángulo como conciencia y percepción.

La conciencia es el quinto agregado de los cinco agregados de los budistas y la percepción es el tercer agregado.

La conciencia es simplemente un "darse cuenta de", mientras que la percepción es reconocer algo.

Frente al color azul, por ejemplo, la conciencia es azul, mientras que la percepción es reconocer el azul y nombrar mentalmente el color. La conciencia no tiene objeto. Solo refleja lo que esta ahí. No lo reconoce.

Lo que intentamos desarrollar en el ejercicio de foco abierto es precisamente la conciencia,(Viññanakhandha), no la percepción (Saññakhandha).

La terapia previa a la meditación, para conseguir el estado de despierto es diferente según las épocas, porque la terapia consiste en parte en la superación de las pautas culturales dominantes de la época.

Las terapias previas a la meditación son además diferentes para cada persona ya que los egos que tratamos de superar son diferentes.



Lo que podía ser "buena practica iniciática" en los tiempos del Oráculo de Delfos, no lo es hoy en día, porque lo que tienen que "limpiar" los iniciantes antes del rito, no es lo mismo.

Diríamos que los contenidos mentales de un griego que se preparaba para recibir los misterios no son los mismos que los de un profesional europeo del siglo veintiuno que hace terapia de grupo previa a un retiro de meditación.

Los contenidos mentales no son los mismos, y muchas veces las técnicas idóneas para superar estos contenidos mentales son diversas.

Esto induce a error a muchos, que se dedican a practicar las técnicas dirigidas al proceso de iniciación en otras épocas.

¿Qué es lo que caracteriza a nuestra época? ¿Cual es la pauta cultural dominante? La televisión. Con sus imágenes a 70 Hz y los fundidos frecuentes de un sujeto en otro inducen en toda la población un tipo de atención que es incapaz de concentrarse en nada.

La mente sigue a los estímulos exteriores. Es influenciada por ellos. Cuando miramos la televisión estamos focalizando nuestra atención en sujetos muy diversos que cambian muy rápidamente. Esto nos hace perder poder de concentración, disminuye la calidad de nuestra atención. Si todas las televisiones y productoras cinematográficas alargaran la duración de los planos se obtendría una gran mejora en la salud pública.

La técnica de meditación de foco abierto es perfecta para esta época de alineación. Favorece el tipo de atención inverso al que practicamos frente al televisor. Desfocalizamos, y vemos el televisor. Y todo lo demás que nos rodea en la habitación. Devenimos el centro. Nos centramos. Hacemos coincidir nuestro cuerpo físico con el energético. Pero, no percibimos nada, no identificamos nada. Simplemente vemos y somos conscientes, reflejamos lo exterior. Y, no focalizamos en nada.

Cuando focalizamos en algo, la energía de nuestro campo se desplaza hacia este algo. Se sale del cuerpo. Nos descentramos. La energía se exterioriza fuera del



cuerpo físico, y muchas veces se desconecta de el perdiéndose o siendo captada por otras entidades.

Prueba ahora mismo, enciende tu televisor, sitúate alejado de el 3 o cuatro metros, desfocaliza. Veras que adquieres conciencia de lo que te rodea. Inmediatamente focaliza en el televisor. Apreciaras quizás que un "algo" muy sutil se desplaza entre ti y el televisor.

Está más cerca tuyo cuando desfocalizas y se separa en dirección al televisor cuando fijas tu atención en el. Este "algo" es parte de lo que llamamos cuerpo energético, cuerpo sutil, aura, bioenergía, chi, fantasma, doble etc.

### **Contemplación**

Para expresar lo que es la contemplación, nos preguntamos: **¿Qué se contempla?**

- Se contempla la verdad, el bien, la belleza. La contemplación es también relación que exige comunicación.

### **¿Quién contempla?**

- Contempla el hombre y la mujer capaces de conocer, amar y admirar. El fruto de la contemplación es el gozo de la verdad conocida, del bien comprendido y amado y de la belleza admirada. El camino de la contemplación requiere silencio, apertura al otro, escucha.... a veces es un camino arduo y difícil; requiere morir, purificar, elegir.

La contemplación algunos la definen como:

“ El estado espiritual que aparece en el ser humano cuando practica el silencio mental que consiste en desapegarse de seguir los pensamientos que surgen, así como las sensaciones, y se puede trabajar para que aparezca mediante la oración en silencio sin pronunciar palabra, ni siquiera mentalmente. Además se ayuda



con poco hablar y desapegarse de las cosas materiales, aunque esto último realmente debe surgir espontáneamente como resultado de la práctica, al principio ayuda hacerlo por método.

La práctica es nutrida y acompañada de lecturas que inspiren a la persona a continuar en el silencio interno y lo ilustren de cómo otros lograron que ese estado espiritual apareciera. Se dice que aparece, ya que no lo podemos provocar voluntariamente, sino sólo poniéndonos en silencio, y sin buscarlo, este estado aparecerá por sí mismo. La contemplación ha sido practicada desde tiempos inmemoriales por la humanidad, sería bueno buscar las manifestaciones más antiguas como la de los profetas en el Judaísmo así como de los ascetas en la India.

Formas de contemplación diversas las podemos encontrar en diferentes culturas y épocas de la humanidad, desde los chamanes o brujos de las tribus, hasta los tiempos actuales como los sufíes, los monjes tibetanos, los maestros zen, los gurús de la india, etc.

El Budismo es una religión si consideramos que es una solución espiritual al sufrimiento humano, pero no es una religión tal como la podemos entender en occidente desde una perspectiva teísta, pues no habla de un Dios que nos pueda asistir. Por este motivo, también ha sido considerado a menudo una filosofía de vida, aunque vaya más allá de la mera intelectualidad al aportar una soteriología liberadora y trascendente.

*Buddha* es una palabra de los antiguos idiomas indio pali y sánscrito, que quiere decir "alguien que ha despertado". En el budismo no sólo se usa para referirse al personaje histórico, sino también a cualquier otra persona que haya logrado lo mismo que él logró. A menudo, a esta condición despierta del ser también se le llama "iluminación". Buda no afirmó de sí mismo que fuera un mesías enviado por una divinidad, sino un hombre, un maestro para guiar a aquellos que quisieran escucharle hacia el mismo punto a que él llegó.



El budismo es un conjunto de enseñanzas de carácter pragmático y experiencial, destinadas a erradicar el sufrimiento humano; sufrimiento entendido primariamente como ansiedad existencial (*sánscrito: dukkha*) y por derivación como cualquier otra forma de sufrimiento. El objetivo es alcanzar una paz y felicidad no condicionadas por la experiencia común de los fenómenos de la realidad. Esta situación de común ignorancia (*avidya*), es por tanto lo que el seguidor del camino budista pretenderá erradicar siguiendo la doctrina y prácticas dejadas por el Buda.

El budismo se difunde gradualmente desde la India natal a través del Asia central, llegando en los inicios de nuestra era a China, Japón y la mayoría de países del sudeste asiático. A lo largo de la historia de la expansión budista por Asia surgieron nuevos desarrollos doctrinales y prácticos. También el encuentro con nuevas culturas dio luz a diferentes movimientos y escuelas.

El conjunto de enseñanzas y prácticas que componen ese camino se las conoce como Dharma, que significa "ley, doctrina o verdad". Es importante notar que el budismo no es una religión dogmática. El mismo buda aconsejó comprobar por la propia experiencia la validez de su enseñanza.

Las Cuatro Nobles Verdades.

El método enseñado por **Buda afirma** la existencia de las llamadas cuatro nobles verdades en nuestra existencia, las cuales deberán ser comprendidas e interiorizadas por el seguidor:

- La verdad de la presencia de sufrimiento o insatisfacción en toda vida (Dukkha).
- La verdad de que Dukkha tiene una causa: el deseo, el anhelo, la expectativa o el apego, promovidos por la ignorancia.
- La verdad de que si eliminamos esa causa se elimina Dukkha.
- La verdad de que para eliminar esa causa, existe el noble sendero Óctuple.

El método es similar al usado por la medicina de la época, y de hecho, Buda



afirmaba que él era un médico para la enfermedad del espíritu, y que su enseñanza es una medicina. En definitiva se realiza una diagnosis tras la cual es necesario un tratamiento, que es el noble sendero Óctuple.

El óctuple noble sendero consta de:

1. Acertada Visión o Acertado Entendimiento
2. Acertado Pensamiento
3. Acertada Palabra
4. Acertada Acción
5. Acertado Modo de Subsistencia
6. Acertado Esfuerzo
7. Acertada Atención
8. Acertada Concentración.

Así los dos primeros corresponden a la sabiduría, los 3, 4,5 a la moral, y los 6,7 y 8 a la meditación. Todos estos factores son importantes en el camino budista, y dependiendo de la escuela, tradición o maestro, se enfatizan más unos u otros...

### **LOS CINCO PRECEPTOS.**

Desde el budismo primigenio, la comunidad budista ha estado compuesta por monjes y laicos. Con el paso de los siglos, el budismo irá adaptándose a otros territorios y países en donde surgirán nuevas figuras. Así en el budismo chino o japonés aparecerá la figura del sacerdote y en el budismo de los himalayas la popular figura del lama. No obstante, se considera de manera general que la comunidad budista en el mundo está compuesta por monjes y laicos. Los laicos adoptan **cinco preceptos básicos** como guías de actuación y ayuda llamadas preceptos, los cuales se asumen de esta manera:

- 1.-Tomo el precepto de no dañar criaturas vivas intencionadamente.
2. No tomar lo que no me es dado.
3. Tomo el precepto de no mantener una conducta sexual incorrecta (dañina con otros o conmigo mismo).



4.- De no hablar de manera dañina (mentir, rudeza, ostentación, cotilleo, charla vana).

5.- No tomar intoxicantes (que alteren la mente y me pongan en riesgo de romper los otros preceptos).

Los monjes budistas siguen una guía especial llamada *Vinaya*, que conforma una de las tres partes del compendio de escrituras, con la que deben respetar más de 250 preceptos.

**Las tres joyas:** En el budismo la persona realiza una interiorización llamada tomar refugio. Desde antiguo esto ha sido lo que ha definido a alguien para ser considerado un seguidor de las enseñanzas del Buda. Esta toma de refugio viene a significar que una vez la persona ha comprendido el sentido de liberación que subyace en este camino, asumirá que mientras dure su existencia - o incluso en otras si las hubiera - querrá permanecer vinculado para siempre a lo que se llama las Tres Joyas o también los Tres Tesoros:

#### **Las Tres Joyas consisten en:**

- El Buda: el ser iluminado - el despertar o iluminación.
- El Dharma: la enseñanza del Buda - el entendimiento correcto.
- La Sangha. La comunidad de budistas - la pureza fundamental.

En muchas escuelas budistas existe algún tipo de ceremonia oficiada por un monje o maestro ofrece la toma de preceptos. Esto es una manifestación pública del compromiso pero no es algo indispensable. La persona puede por ella misma tomar refugio con sinceridad y es del todo suficiente.

Querido lector mientras vosotros escucháis estas líneas, vuestra atención está concentrado en ellas.

Vuestra atención esta dirigida a captar el significado de las frases que escuchan. Si estuvieran ustedes leyendo en estos momentos esta plancha estarían focalizando su atención en esta hoja. En meditación, y concretamente en esta



técnica chán o zen, es conseguir el tipo de atención inverso al que están utilizando ahora. Ahora están focalizando, traten ahora de des-focalizar.

El paso de focalización a desfocalización, la eliminación del deseo de ver algo en concreto, de identificar lo que se ve, provocará la liberación de la energía retenida y su flujo hacia el proceso de la atención, aumentando el nivel de conciencia.

De la percepción, mediante la atención, generamos conciencia. Aparecerá el testigo, witness, eoptes, temoin, que es el primer escalón y la base sobre la que apoyar el desarrollo del pleno nivel de conciencia humano.

Estando en cualquier lugar, a cualquier hora o realizando cualquier tipo de actividad, podemos practicar esta técnica de meditación chán. No necesitamos velas, cristales, imágenes o incienso. Simplemente desfocalizamos. Damos la misma cantidad y calidad de atención a TODOS los puntos de nuestro campo visual.

No se requiere que centremos la atención en un punto o área de nuestro campo visual sino en TODOS los puntos.

El prestidigitador, por ejemplo, atrae nuestra atención hacia una de sus manos, y, con la otra, realiza el truco.

Pero, si no focalizamos, si permanecemos en foco abierto, veremos ambas manos, y, el truco.

Un día le preguntaron a Boddhidharma, el fundador de la secta chán o zen ; Maestro, ¿cual es el mayor obstáculo para la iluminación?

Boddhidharma, que estaba meditando, no contestó, y siguió meditando.

Su respuesta fue bien clara. Hay que practicar.

El mayor obstáculo para la iluminación es posponer la práctica para después.

Prueben ahora mismo. Frente a tu Hermano, desfocaliza e incluye en tu atención todos los puntos de tu campo visual. Ves a tu hermano, pero también lo que le



rodea.

Permanece ahí, sin fijar tu atención en ningún punto concreto dos o tres minutos. Verás que no es fácil mantener esta postura. Tras algunos segundos tu atención se focalizara en algo concreto. Vuelvan otra vez a la postura de desfocalización. Esta es la practica inicial.

Cuando se acuerden en el curso de su vida normal, introduce el foco abierto. Un par de veces al día, al despertarte y antes de dormir, siéntate a practicar la desfocalización, durante unos 10 minutos.

No es necesario más. Para los practicantes de tai chi chuan y de chi kung introducir foco abierto durante su práctica dará una nueva dimensión a esta. La dimensión de la conciencia.

A manera de conclusión un masón debe tener presente que para llegar alcanzar la LUZ, es necesario según lo expresado anteriormente, renunciar a las tentaciones de los sentidos, a sus goces efímeros, para absorberse en la meditación sendero del santuario del Gran Arquitecto, a fin de percibir por medio de la Ciencia el enigma de la Vida en su Unidad sublime.

El Manual del Compañero nos señala que: Caminando sin debilidades, observando siempre y comparando en adivinar, el espíritu humano se ilumina poco a poco, a medida que la luz se desarrolla en el entendimiento. Por otro lado el iluminado debe de ejercitar el poder soberano que reside en la voluntad de cada uno de nosotros.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Conocimientos adquiridos por mi maestro de la india.
- WIRTH, Osvaldo. “**El libro del Compañero**” Manual del Compañero. Gran Logia de Chile. pp.148.p 78-79. año s/a.



*Carlos Emilio Maurin Fernández*

Prof. de Filosofía, Post grado EDA, Magister en Educación, Esp. Gestión  
[www.thegoatblog.com.br/carlos.maurin](http://www.thegoatblog.com.br/carlos.maurin)