



3138 Commodore Plaza, Coconut Grove, 33133  
MIAMI 2005

MEDITACION  
Con *Daniel Medvedov*  
Maestro Zen Independiente

La meditación es, antes que todo, *concentración*, no relajación.

Para ello es necesario respetar un organigrama. Un organigrama es un sistema electivo de posibilidades regidas por la logística de la acción y de la faena. Por tanto, todo proceso de *concentración* produce un fenómeno de expansión y florecimiento y conduce al dominio de las cosas visibles. ¿Cómo alcanzar la *concentración*? Es acaso la concentración un estado necesario, o puede pasarse por alto? La respuesta es devastadora: sin concentración nada se puede crear. Todo intento debe concentrarse en el punto mismo del origen de las cosas, (seres, criaturas, hechos y objetos) para que las *cosas* puedan surgir en el mundo visible de la materia y de la sustancia. Para ello, es necesario reflexionar en unos veinte puntos cruciales que a continuación presentamos, para asombro de los incrédulos y regocijo de los estudiosos.

La profilaxis de la *concentración* es un método cualitativo que representa un arte, una técnica y una ciencia. Se debe comenzar con sostener un diálogo cualitativo para eliminar dudas relativas a las formas y al contenido de las cosas, para alcanzar aquel estado de veracidad intelectual, anímica y somática que permita al creador la percepción clara de las cosas triviales del diario convivir, falsamente consideradas como obstáculos para la concentración.

Se alcanza así una visión inmaculada de los hechos de la vida diaria y el mecanismo social de las decisiones laborales es abordado a través de ejercicios intelectuales de estrategia marcial, cuyas posturas son anímicas y

representan un reflejo de la adopción de actitudes específicas, elaboradas según las circunstancias.

Para que una persona adquiera el estado de **concentración**, se necesitan ciertas cualidades y ejercicios, tanto intelectuales como anímicos y, a la vez, somáticos.

Todo individuo posee las cualidades que requiere el acto de concentración, pero a veces le falta la ciencia, el arte o la técnica para aplicarlas y aprovecharlas de modo creativo, para resolver tanto sus propios problemas, como los problemas de los demás.

Este programa virtual para la formación de meditadores, contiene veinte puntos que evocan los temas de estudio necesarios para desglosar ciertos errores, defectos, muletillas, necedades, ingenuidades, desinformaciones, infantilismos o inadvertencias que, en diferentes situaciones de nuestra actividad, tanto la actividad física como la afectiva, e intelectual, muestran, a los que saben leer más allá de las apariencias, nuestra incompetencia para resolver los más triviales problemas del diario convivir y nos hacen caer en las trampas de los astutos inmorales que frecuentan los caminos de la sociedad.

Escondidos entre las líneas, el lector atento encontrará algunos *vicios menores*, para llamarlos de alguna manera, y si es diligente, tratará de mejorar la situación a través de ciertos métodos creativos, y de instrumentos de concentración originales, producidos *ad hoc*, con el propósito de obtener máximos resultados técnicos a través de estos ejercicios definidos como *cualitativos*. Cada meditador practicante recibirá tres documentos privados: un ***Certificado Personal de Conducta Intelectual***, un ***Diploma de Estado Anímico*** y un ***Título de Concentración***, todos ellos firmados y sellados por el maestro.

Tales documentos tienen un valor personal y a la vez demostrativo, por ser unos escritos que atestiguan la participación individual, la atención, el respeto para con la materia estudiada y los resultados obtenidos por el practicante. Representan, a la vez, el testimonio creativo de haber aceptado un desafío: el de analizarse a sí mismo, el de participar en una actividad privada y desconocida por los demás y el haber *finalizado* un programa secreto de CONCENTRACION.

Sospecho que es la primera vez que se propone este tipo de tarea a los meditadores. La existencia de materiales temáticos sobre la concentración es escasa.

El siglo XXI será testigo de un cambio drástico en la tutoría de los adultos, un ámbito educativo donde los cursos o seminarios de *auto-gnosis o regulación* personal de los conocimientos y de *biónica del trabajo* serán bienvenidos y disfrutados por los participantes, a diferencia de otro tipo de cursos donde los alumnos, ya bastante presionados por sus propias obligaciones y deberes, son emplazados a leer libros que nadie necesita, o a escribir trabajos que a nadie interesan.

La expresión *especialista en meditación*, utilizada para designar el tipo, o la categoría de personas hacia quienes se dirige este escrito, se refiere, en realidad, a todos aquellos que desean ser *especialistas en sí mismos*, no sólo miembros, o directivos de un grupo específico de subalternos, en una institución cualquiera.

Este informe paradójico representa un trabajo inteligente, tanto teórico como práctico, para eliminar agregados inútiles, y no está formulado para adquirir nuevos conocimientos.

Cada persona debería tener en la vida, un lema, una meta que respalde su ética, un valor que infunda energía a sus actos, unas palabras que puedan llenar de filosofía todas sus acciones y movimientos.

*¿Posee usted, acaso, un **lema**, un **adagio** o un **motto** que tenga estas cualidades generadoras de fuerza y energía creadora?*

Si aún no lo tiene, encontrará por doquier en la vida, listas opcionales para la elección de algunos lemas dirigidos hacia la búsqueda del valor auténtico de la existencia, adagios lapidarios que esconden grandes potencias removedoras de los defectos que todos nosotros tenemos que eliminar, destituir y ahuyentar de nuestro entorno. El lema personal indica a los otros, cuales son tus anhelos. Si firmas en medio de la rosa de los vientos tendrás un grafo auténtico del estado de tu libertad. Hay que calcular el porcentaje. La capacidad es total: 100%. Cada operador, de los cuatro que la vida nos ha regalado a todos, (Inteligencia, Imaginación, Fantasía y Creatividad), posee un valor de 25% de la capacidad total de 100%.

Por una regla de tres (simple), se puede saber, a través de la puntuación, que es lo que un perfil creativo alcanza a ofrecernos, y qué porcentaje usas, de la totalidad de 100%, para cada uno de los cuatro operadores. En el curso, presentaremos el texto de un *Perfil Creativo* de la Concentración, que resume datos de Inteligencia, con su intelecto y razón, de la Creatividad, con su ingenio e inspiración, de la Fantasía, con su inventiva e ilusión y de la Imaginación, con su visión y capacidad de descubrimiento. Este perfil meditativo es un instrumento de auto-análisis

para el ingenio y la creatividad y representa un verdadero arsenal de operadores para el buscador sincero del estado de concentración.

He aquí los veinte puntos antes mencionados, como sugerencias impalpables de un programa cuyo mentor es el mismo actor y operario:

## 1. CONCENTRACIÓN, y no RELAJACIÓN

La necesidad de concentrarse es superior a la relajación. Busca argumentos, ejemplos y ejercicios para adquirir la capacidad de concentrarte.

## 2. Cómo NO pensar, no CÓMO pensar

Lo que nos han dicho desde siempre, está equivocado: hay que aprender a guardar silencio interno y dejar la computadora cerebral (la "pensadora") en un descanso creativo. Los argumentos, los ejemplos y la práctica de ejercicios intelectuales para descubrir el silencio, están a tu alcance, en cada momento de la vida diaria.

## 3. El Cuerpo NO se cansa, el Intelecto se cansa

No sabemos desde cuando ha comenzado a influir en nosotros la suposición equivocada de que el ser humano *necesita* de ocho horas de sueño para recuperarse. Debes crear ejercicios de concentración y de adopción de posturas corporales para dormir pocas horas y así, sentirte como nuevo.

### 1. En qué, dónde, cómo y cuando

#### CONCENTRARSE

Los temas, sujetos y motivos que suelen ser elegidos como soporte para la relajación están, por lo general, generando aún más descontrol en nuestro sistema fisiológico y cerebral. Debes crear tus propios ejercicios para elegir los elementos, el lugar, la modalidad y el momento propicio para concentrarte.

## 5. *Silencio* en la cabeza, *Energía* en la palabra y *Acción* en el Cuerpo

Busca a los que saben y trata de entablar con ellos conversaciones filosóficas acerca del Silencio, de la Energía y de la Acción. Descubrirás por ti sólo muchos errores, pero también, muchos aciertos.

Realiza tus ejercicios de unión con el Silencio, con la Palabra y con la Acción, en una esfera ética de luz y veracidad para alcanzar las metas propuestas.

## 6. DARSEC - La pastilla del **DARSE CUENTA**

El primer paso en la búsqueda de *sí - mismo*:

No prestes atención a las opiniones de los demás

Toma Agua y Ajo - Es decir **Aguante** y **Trabajo**

Descubre por ti sólo la alquimia interior del fuego entretenido y realiza tus ejercicios para aumentar el calor y disminuir la sensación de frío.

## 7. La Energía y cómo adquirirla

Realiza en tu entorno, conversaciones sobre la energía. Haz tus ejercicios para situar la energía visceral en los cinco órganos y promueve el movimiento de la energía en las ocho esferas glandulares.

## 8. Toma las medicinas para la Concentración

Estas son las siguientes: El Silencio - medicina para los problemas *mentales*, el Sonido y la Respiración - medicinas para las afecciones *sentimentales* y las plegarias corporales, o estiramientos de los tendones - medicinas para los dolores *corporales*.

## 9. Cuantas *cosas* hay en el hombre

Reflexiona en la necesidad de saber *dónde* está situada la Conciencia, cual es el *lugar* de la Intuición y dónde está ubicada la Razón.

Crea los ejercicios para viajar *en* tu propio cuerpo.

## 10. Realiza una lectura secreta de la naturaleza humana

Dibuja el mapa tradicional de las *esferas de unión* en la naturaleza humana y descubra los aspectos figurativos de la separación y fusión de las esferas.

## 11. Une la respiración con la contemplación

Debes saber que nuestro modo de respirar es erróneo y que toda incomodidad es consecuencia de nuestro desconocimiento de la virtud de ver. Debes descubrir cómo ver, sin mirar. Realiza secretamente algunos ejercicios contemplativos durante el trabajo. Crea tus propios ejercicios para adquirir la auténtica respiración.

## 12. Un *mes* de tu vida es adquirir un *milenio* de conocimientos, en un *segundo* de sabiduría

¿Sabes de dónde vienen todos los conocimientos?

La memoria personal es la misma que la memoria ancestral.

Estudia la presencia en la vida diaria, de las ideas y de los arquetipos - analiza con atención los Signos y los Símbolos. Crea tus ejercicios para entrar en la esfera de la Imaginación Creadora para tener acceso a la Memoria Tradicional de los Archivos Cósmicos.

## 13. Recomendación:

### NO TENGAS MIEDO DE EQUIVOCARTE

Realiza ejercicios de *ensayo y error*. Debes saber la diferencia que existe entre la *cU*alidad y la *cA*lidad. El error, la equivocación y el desacierto son modalidades para adquirir una certeza moderada.

## 14. El Arte de Caerse

Hay que aprender a caerse. La técnica de aceptar las caídas es crucial: acepta toda caída y recíbela con el cuerpo abierto, pero en alerta máxima.

Debes saber cómo poner las manos y como adoptar la postura ideal en las caídas de todo tipo, tanto para las caídas existenciales que tu destino sabrá depararte, como para las caídas físicas de las cuales se encarga la naturaleza, plena, por doquier, de mil trampas y mil obstáculos.

Debes practicar ejercicios específicos para salir de las caídas.

## 15. ¿Sabes cual es la mejor manera de actuar en una circunstancia?

Hay ocho posibilidades efectivas para actuar en una situación dada: descúbrelas.

Debes tener una capacidad interminable para la elección de estrategias, los movimientos de preparación de las acciones.

Usa la táctica, es decir la aplicación.

El Teatro de Operaciones triviales del diario convivir, tiene cinco actores:

La inteligencia, la astucia, la sabiduría, la visión y el conocimiento.

## 16. Tú vida diaria está llena de problemas, deberes, obligaciones, compromisos, tratos y contratos

Toda persona tiene que resolver ciertos problemas diarios, semanales, mensuales, semestrales, anuales, lustrales, generacionales y vitales. Tú no escapas de todo eso. Tienes que crear ejercicios personales y secretos para cada una de las fases cíclicas de tu vida personal.

Sepa que hay una diferencia entre un *Pacto* y un *Acuerdo* y, en consecuencia, actúa con determinación.

## 17. Tu destino es una ecuación entre tu talento y el oficio que elijas.

Hay enfermedades del destino y dolencias resultadas de la ignorancia. El *exceso* en las acciones diarias es un defecto que tienes que corregir, si acaso no lo puedes eliminar por completo. Existe tanto el libre albedrío, como la predestinación y el destino:

Son dos ratones y un gato en el mismo saco.

El Talento y el Oficio en los ojos del educador son dos aspectos cruciales. Debes aprender a considerarlos y a darle a cada uno su valor.

Eres el *Educador Educado*: Un gato ciego que se tropieza con un ratón muerto.

## 18. La Familia y los Hijos: Educación o Libertad

No debes caer en el absurdo desatino de los padres: los hijos deben ser considerados como seres ya existentes y así eres tú también.

No hay *educación* sino el *Arte de las sugerencias*

Realiza ejercicios para *sugerir* cosas convenientes, a todos aquellos que te rodean y saben escucharte. Si no atienden tus sugerencias, calla y disfruta solo.

## 19. ¿Sabes qué es el SILENCIO?:

Es saber *quien soy, qué hago yo aquí, adónde voy y de dónde he venido.*

Busca las posturas y los ejercicios tradicionales del refugio personal.

Anda en búsqueda del guía que podrá ayudarte a comprender la *Soledad Sonora* del Silencio, la *Crisoledad*.

## 20. Ocúpate de Ser NADIE, mas no de ser *ALGUIEN en la vida*

Comprende los disparates tradicionales de una supuesta virtud social. El porcentaje real de las cosas importantes en la vida posee su valor preciso que tu mismo debes descubrir. Las ganancias y las pérdidas tienen un valor *agregado*. Procura realizar ejercicios para adquirir el estatus de NADIE

### ***Nota***

A elección de los buscadores, esta práctica concluirá en el secreto espacio de tu silenciosa vida interior, con una mesa redonda cuyos invitados serán miembros de las familias que más aprecias, o amigos personales, según el gusto y deseo de cada quién. La discusión secreta será dirigida por el propio meditador, que ejercerá de moderador invisible y así, los familiares y amigos recibidos en audiencia privada, podrán solicitarte resoluciones de problemas personales comunes, o posturas posibles para adoptar en ciertas situaciones difíciles que les incumbe. A la vez, con tu secreto permiso, se le va a solicitar a la persona más allegada, un trabajo de observación y supervisión continua para contigo, todo ello por un cierto período de tiempo, que tú decidirás, según las circunstancias. Es este amigo tuyo, o familiar cercano, quien determinará tu éxito y avance en la ciencia, el arte y la técnica de *concentración*. El que osa enfrentarse al desafío que representa la práctica de la concentración, verá coronados sus esfuerzos a través de una sensación continuada de optimismo moderado, y percibirá los resultados en la actitud, comportamiento y posturas diarias que, de modo natural y espontáneo, adoptará, de modo automático y sistemático. De esta forma, un proceso natural se ha transformado en una capacidad artificial: es la meta.

El período de práctica debe ser de mínimo seis meses.



Este tipo de control, aún incomodo para el estudioso de tales materias, es necesario y obligatorio para poder percibir con claridad el cambio cualitativo, los frutos de la práctica y la aplicación de los ejercicios.

La reunión secreta no es una *terapia de grupo* sino un encuentro privado para concluir una difícil jornada de trabajo interno.

El meditador tiene que despertar al mundo de la claridad para alcanzar el "darse cuenta" de los procesos complejos de los organismos, tanto de los organismos naturales como de los artificiales. Desde esta perspectiva, el meditador es un "faber", un hacedor, y como tal, produce y realiza "cosas" en los distintos registros y niveles del mundo social, personal o imaginario.

Todos los seres humanos tienen la capacidad de meditar, el don de concentrarse y el atributo espectacular de la inteligencia: el entendimiento de los procesos íntimos del acto de meditación. Para ello hay que acceder a la esfera de la imaginación y así intimar con los principios ideales y universales de la ética natural que debe regir todo acto de creación: El meditador es un creador.

\*

Daniel Medvedov ha recibido el permiso internacional para enseñar, de manos de Su Santidad *Nan Huai Chin* (Ver [www. nanhuaichin.com/MasterNanHuaichin.jpg](http://www.nanhuaichin.com/MasterNanHuaichin.jpg)) en Taipei, Taiwán, Republica de China, en el año 1981. Su título lo acredita para ser guía de buscadores en la Filosofía del Cambio.

Desde entonces, ha enseñado en Caracas, Venezuela, y Barcelona, España, donde muchos buscadores lo han reconocido como su maestro espiritual. Actualmente es miembro del Borrad de Directores en Arts & Minds Center de Miami, Coconut Grove, 3138 Commodore Plaza.

