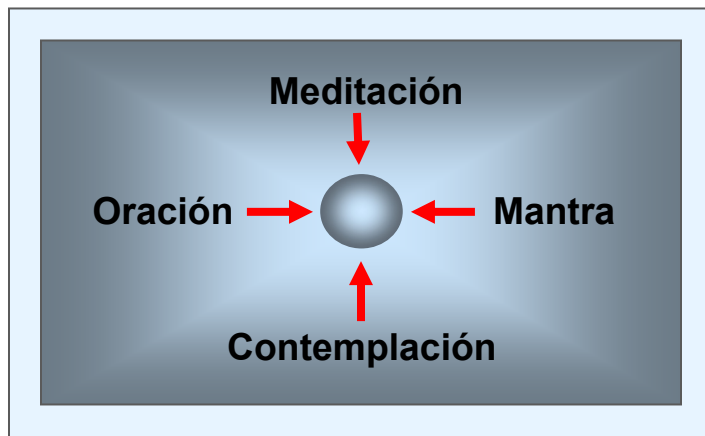


## Integración y Convergencia de Cuatro Prácticas Complementarias

Swami Jnaneshvara Bharati

Cuando la Meditación, la Contemplación, la Oración y el Mantra se practican de manera complementaria, confluyen y forman una fuerza unificada que favorece la claridad, la voluntad, el centramiento y la entrega de sí.



**Elegir el mejor de dos enfoques:** Algunas tradiciones espirituales o ciertos maestros ponen énfasis sólo en uno o dos de esos tipos de prácticas. Otros, como aquellos que siguen el camino de la meditación Yoga, proponen un abordaje más holístico, y sugieren la integración y equilibrio de *estos cuatro* tipos de prácticas.

<b>Dos abordajes hacia estas Cuatro Prácticas</b>	
Practicar una <b>U</b> otra	Practicar unas <b>Y</b> otras
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación</li> <li>- O Contemplación</li> <li>- U Oración</li> <li>- O Mantra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación</li> <li>- Y Contemplación</li> <li>- Y Oración</li> <li>- Y Mantra</li> </ul>

**Hacer todas las prácticas:** La meditación Yoga de los Himalayas sugiere entrenar *todos* los niveles de nuestro ser (sentidos, cuerpo, respiración y mente), para lo cual utiliza como fundamento una variedad de prácticas en relación a la actitud, como también físicas y respiratorias. Enseña además que es muy beneficioso realizar no sólo una sino *todas* estas prácticas, Meditación, Contemplación, Oración y Mantra.

**Seguir la propia predisposición:** Sin embargo, no significa que lo que le sirve a alguien le sirve a todo el resto, estas recomendaciones tienen en cuenta la predisposición, cultura y religión de cada aspirante. Estos rasgos personales son los que deben dar la pauta, para que cada quien escoja el objeto en el que va a enfocar la Meditación, la naturaleza de las Contemplaciones, qué énfasis dará a la Oración y los Mantras específicos.

**Buscar el real significado de Yoga:** Yoga significa "unión", reintegrar todos los aspectos de nuestro ser, que en realidad nunca han estado verdaderamente separados. Por tanto, es absolutamente conveniente trabajar con la totalidad de los niveles de nuestro ser y usar todo el espectro de prácticas, adaptadas a las necesidades individuales. El verdadero significado de Yoga es justamente ocuparse de todos los niveles, utilizando todo el rango de prácticas.

**Las cuatro trabajan a manera de equipo:** A medida que estas prácticas de Meditación, Contemplación, Oración y Mantra progresan hacia sus estados más sutiles, se vuelven un equipo cada vez más poderoso, conduciendo a las alturas del despertar espiritual.

## MEDITACIÓN



**La Meditación evoluciona:** La Meditación evoluciona en etapas, independiente del objeto en el que uno se concentre, sea éste la respiración, una imagen visualizada, un punto de enfoque interno o un símbolo religioso. Hay varias categorías o etapas en la meditación Yoga:

- **Objetos densos:** La meditación Yoga se puede iniciar concentrándose en objetos o palabras concretas.
- **Objetos sutiles:** Luego, cambia a su forma no objetiva, como la luz o el sonido que forma el objeto.
- **Éxtasis:** Después, conduce al significado o a la esencia más sutil del objeto, nivel en que se produce gozo.
- **Yoidad\*:** Para ir posteriormente más profundo, hacia el estado de ser o de la existencia misma.  
(\* ) N. de la T.: En inglés "I-ness", sentido del Yo, sin atributos.

**La Meditación se internaliza:** La meditación Yoga es sistemática, se va internalizando desde lo denso a lo sutil, a lo más sutil y a lo sutilísimo. La atención se va desplazando cada vez más internamente, de lo más externo hacia el núcleo mismo de nuestro ser. A medida que la atención sigue el objeto hacia el interior, la consciencia del aspecto más material del mismo decae, como si se desprendiera, y con ello la esencia profunda se revela.

**La disposición mental es de seguimiento:** La disposición mental al Meditar es la de *seguir*, *ir detrás* del objeto de meditación, tal como un pájaro sigue un insecto con total concentración. Es como si el objeto emergiera de un lugar profundo, y nuestra atención pudiera seguirlo de vuelta hacia la fuente de donde provino, al enfocarse en el mismo.

[**Palabras que se usan indistintamente:** Es importante saber que muchas tradiciones y autores usan las palabras "Meditación" y "Contemplación" de manera intercambiable. Si uno está consciente de esto, es fácil no pasarlo por alto y revisar el contexto en el cual aparecen estas palabras, para así no confundirse con la terminología. Aquí, estas palabras se usan en base al enfoque del Yoga y el Vedanta.]

## CONTEMPLACIÓN



**La Contemplación evoluciona:** La contemplación también evoluciona por etapas, ya sea que uno reflexione en algún principio universal como “La Verdad se encuentra en la Unidad”, en alguna pregunta interna como “¿Quién soy yo?” o en un verso inspirado de las escrituras sagradas de la religión que uno profesa. En la tradición de los Himalayas, una de las sugerencias es la Contemplación de los Mahavakyas, las Grandes Contemplaciones.

- **Pensamiento:** La Contemplación puede empezar con un proceso de pensamiento verbal.
- **Reflexión:** Que se profundiza hacia una reflexión silenciosa.
- **Intuición:** Luego provee de sabiduría intuitiva.
- **Conocimiento:** Y después conduce en dirección al conocimiento sin forma.

**La Contemplación se interioriza:** La Contemplación se va desplazando de lo denso a lo sutil, a lo más sutil y de ahí a lo sutilísimo. A medida que la atención va cada vez más hacia el interior, la forma verbal de pensar que es más externa y densa queda atrás, lo que nos lleva al centro de nuestro ser intuitivo.

**La disposición mental es de invitación:** La disposición mental para la Contemplación es similar a lo que uno hace cuando ha perdido algo, como una llave o los anteojos. Uno mira por aquí, piensa, mira por allá, piensa, y no encuentra. Finalmente uno se queda quieto, los ojos dejan de mirar por todos lados y la mente deja de pensar. Hay una disposición mental de apertura, de invitación, para que el recuerdo simplemente surja, como si diciéndole “ven” se lo estuviera invitando. La Contemplación es esa postura de quietud que se da luego de la invitación.

## ORACIÓN



**La Oración evoluciona:** La Oración también evoluciona en etapas, aunque las palabras específicas y dónde se enfocan las Oraciones puede diferir entre personas de diferente cultura y religión.

- **Repetición:** La Oración empieza siendo repetitiva y estandarizada, de la forma tradicional.
- **Relación:** Luego progresa hacia una relación interna de tipo verbal, espontánea.
- **Sentimiento:** Después se desarrolla un profundo sentimiento de amor y devoción no verbal.
- **Comunión:** Para transformarse por último en una aún más profunda comunión.

**La Oración se internaliza:** La Oración va desde lo más burdo a lo sutil, a lo más sutil y a lo sutilísimo. La Oración se va interiorizando desde lo más externo hacia el núcleo de nuestro ser, con lo cual las Oraciones orientadas a obtener fuerza, como ayuda para una mayor interiorización, o en bien del despertar espiritual, gradualmente fructifican.

**La disposición mental es de anticipación:** La disposición mental para la Oración es de anticipación. Existe un “yo” y un “Otro” y hay una atracción, un anhelo de estar juntos. Hay un requerimiento, un llamado entre el corazón y el amado.

## MANTRA



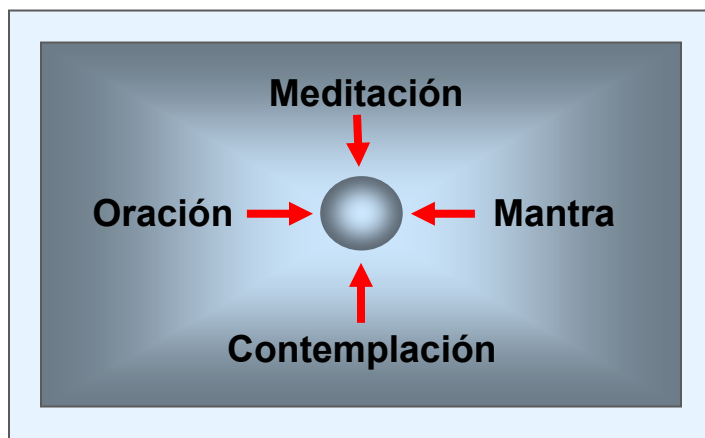
**El Mantra evoluciona:** El Mantra también pasa por distintas etapas, ya sea un Mantra con un particular significado religioso, una frase corta tal vez, o esté enunciado en un lenguaje espiritual como el sánscrito, o sea una sílaba semilla sin relación a un lenguaje o religión determinados. El uso del Mantra se profundiza con la práctica:

- **Hablado:** Al principio el Mantra puede ser dicho de manera externa o interna.
- **Oído:** Después se le escucha, se le pone atención internamente.
- **Sentido:** Más adelante se lo siente como un sentimiento carente de sílabas.
- **Consciencia constantemente presente:** Por último, se experimenta como una consciencia permanente, que conduce hacia su origen.

**El Mantra se interioriza:** El Mantra también va desde lo más denso a lo sutil, a lo más sutil y a lo sutilísimo. El Mantra se interioriza desde lo más externo hacia el núcleo de nuestro ser.

**La disposición mental es de seguimiento:** La óptima disposición mental respecto al Mantra es la de *seguimiento*, como si alineando la atención al Mantra, éste llevara al Silencio del cual emergió. La postura sería como si estando en un bosque uno tratara de oír el sonido de una música suave y distante, uno se quedaría físicamente quieto, forzando la atención, hasta llegar a identificar ese sonido.

## CONVERGENCIA



**Integrar las cuatro:** A medida que cada una de estas prácticas se va profundizando a su manera, la Meditación, Contemplación, Oración y Mantra se integran entre sí creando una danza del corazón, y una orquesta gracias a su individualidad y sinergia.

- Los objetos de la **Meditación** se perciben más en su verdadera esencia, y no tanto como uno los ve o piensa sobre ellos de manera más material, más densa.
- La **Contemplación** aporta intuición, que es no verbal, visual ni auditiva. Lo que se empieza a hacer evidente es conocimiento puro.
- La **Oración** va desde la repetición estandarizada, la Oración oral, pasa por el diálogo verbal con lo Divino, hacia la comunión silenciosa.
- El **Mantra** progresa desde sílabas habladas, a la escucha, al sentimiento, a la consciencia constante y al sonido silente.

**Las cuatro empiezan a fusionarse:** Las prácticas de la Meditación, Contemplación, Oración y Mantra empiezan a fusionarse unas con otras. Lo que al principio parecían prácticas muy distintas, ahora se aprecian sólo con diferencias muy sutiles.

**Dos fuerzas trabajan conjuntamente:** Tanto la experiencia que se manifiesta (la emergencia de la intuición en la Contemplación y de la divinidad en la Oración), como la atención que se internaliza (el ir hacia adentro con la Meditación y el Mantra) combinan su intensidad. En conjunto estas prácticas forman dos fuerzas sinérgicas: 1) un poderoso magnetismo que lo *jala* a uno más hacia adentro, hacia la Realidad Absoluta, y 2) al mismo tiempo, pareciera que la Realidad Absoluta se pone de *manifiesto*.

**Las cuatro convergen en una sola:** Finalmente, a medida que la Meditación, Contemplación, Oración y Mantra acceden a sus estados sutiles, convergen en una fuerza de campo de consciencia concentrada, como un láser, que entonces atraviesa la barrera final hacia la Realización del Ser, la Realidad Absoluta.

**Samahitam:** El profundo estado de Silencio interno desde el cual el conocimiento superior (Paravidya) comienza a emerger, se llama Samahitam. Es la plataforma de lanzamiento final o el lugar de partida para la vivencia directa de la Realidad Absoluta.