

Mente, Mantra¹ y Meditación

Imaginemos a un náufrago en una isla desierta, quien está tratando de hacer fuego para salvarse, pero no tiene fósforos ni encendedor. Desesperadamente busca algo que le permita encender el fuego que lo protegerá del frío y de los animales salvajes; finalmente encuentra dos palos y comienza a frotarlos uno contra el otro hasta que saltan las primeras chispas y se enciende el fuego.

Ese náufrago somos nosotros y la isla desierta es este mundo donde estamos. Necesitamos encender el fuego para salvarnos. ¿Salvarnos de qué? De la ignorancia. De creer que somos un cuerpo y de que existe algo como “yo” y “mío”.

Los dos palos pueden ser comparados con la mente y el mantra, que al tomar contacto entre sí y por la constante práctica, producen el estado de meditación. Pero debemos estar atentos para que ese fuego no se apague y caigamos nuevamente en la desesperación inicial, hay que cuidarlo constantemente.

Una vez escuché decir a Swami Swahanandaji² que la máxima austeridad es la meditación, el mantener ese estado de continuo fluir de la mente hacia Dios.

El estado de meditación es, tanto como puedo decir, un estado interno, de profunda serenidad. Se podría decir que es el estado donde el Ser *es*. No hay sensaciones, no existe la idea de forma, tampoco surge nombre alguno, no hay un tiempo ni un espacio determinado, solamente está la percepción del Ser.

El estado de meditación es ese estado donde el Ser se contempla a sí mismo.

Si alguien quiere formarse una idea externa de ese estado, puede observarlo en una imagen de Buddha o de Swami Vivekananda³ inmerso en meditación.

Así, visto desde adentro, como desde afuera, parece un estado inerte. Esto no resulta sencillo de comprender; alguien podría objetar ¿cómo puede ser la meditación la

¹ Nombre de Dios o frase sagrada de profundo significado místico. Yapa o japa es la repetición sistemática del mantra, acompañada de la internalización de su significado.

² Destacado monje de la Orden Ramakrishna y Director espiritual del Templo de Hollywood.

³ Discípulo directo de Sri Ramakrishna y fundador de la Orden monástica y la Misión Ramakrishna.

máxima austeridad si se trata de lograr un estado en que no se hace nada? ¿No es acaso mayor la austeridad de una persona que se dedica a actividades filantrópicas, que día y noche está sirviendo a otros?

Para obtener claridad sobre esta cuestión es necesario preguntarse ¿cuál es el sentimiento y condición interna de esa persona a la que se alude? Si vemos que aún en medio de todas sus actividades, mantiene fijos su mente y corazón en Dios, entonces prosternémonos ante ella, porque por el poder de la meditación (del constante recuerdo) se ha unido con Dios, es sólo su cuerpo el que está trabajando.

Pero para arribar a ese estado es necesario practicar disciplinas espirituales, estar siempre alerta, discriminar continuamente y, sobre todo, tener devoción y entrega inalterables al ideal espiritual.

Leemos en las vidas de los apóstoles de Thakur⁴, -que sin duda son vidas ideales y en el caso de varios de ellos se trataba de seres siempre libres-, que aún así, todos ellos cuando el Maestro, Sri Ramakrishna, dejó el cuerpo, se retiraron a la soledad y practicaron severas disciplinas espirituales para lograr *establecerse* en el supremo ideal de la existencia.

En muchas oportunidades escuchamos que los grandes Swamis veían que la Santa Madre⁵, aunque llevaba una vida aparentemente común, estaba siempre inmersa en el estado de suprema conciencia. Sin embargo, poco se conecta ese maravilloso estado de la Madre, con el hecho de que después de que Sri Ramakrishna dejara el cuerpo, también ella se apartó y vivió sola en una chocita en Kamarpukur, una vida de renunciación, sumamente austera y totalmente consagrada a los pies de loto de Thakur.

Sin duda que la Santa Madre no necesitaba hacer esto, pero lo hizo, para dejar el ejemplo.

Como el cuento de la ostra que una vez que obtuvo la gota de lluvia se sumergió en las profundidades del océano para lograr la perla; así, una vez que la conciencia

⁴ Epíteto cariñoso y respetuoso a la vez, con el que los allegados llamaban a Sri Ramakrishna, queriendo significar 'maestro'.

⁵ Sarada Devi, esposa de Sri Ramakrishna y copartícipe de su misión espiritual.

espiritual se despierta debido a la asociación del mantra con la mente, debemos sumergirnos en la calma profunda del corazón para así establecernos en el ideal.

“Por la gloria del nacimiento humano tengo una mente; por la gracia del gurú obtuve el sagrado mantra y se encendió aquí la conciencia espiritual. Ahora quiero establecerme en ese supremo estado”. Éste debe ser el sentimiento interno.

Swami Vijoyananda⁶ decía: “*todas la mañanas, al despertar, repite: ‘Soy el Ser y quiero lograr ese estado’*”.

Así, el anhelo es necesario y el esfuerzo imprescindible. ¿Acaso no nos esforzamos por lograr lo que queremos? Y después de todo, a quién le importa el esfuerzo cuando realmente anhela algo con todo el corazón y toda el alma.

Claro que el estado siempre consciente es un estado de gracia. Pero, ¿significa eso que debemos permanecer estancados? Sri Ramakrishna ejemplificaba esto diciendo que la madre (la Divina Madre) no se preocupa por el hijito cuando sabe que está entretenido con sus juguetes (los juguetes del mundo), pero cuando él comienza a llorar y llama desesperado a la madre, entonces la Madre viene.

Entendemos, entonces que el anhelo es lo más importante, el esfuerzo es necesario y la constancia hace que luego uno pueda mantener el estado espiritual alcanzado y, por cierto, la gracia es lo guía silenciosamente todo el proceso.

⁶ Monje de la Orden Ramakrishna y fundador del Ramakrishna Ashrama de Argentina.