

DARSHAN^o 15

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL DIGITAL

noviembre / 2011

LA VERDADERA PRÁCTICA DEL MANTRA

Extraído del libro Mantra & Yantra, de Swami Niranjanananda Saraswati.

El punto es muy simple. Tenemos que movernos desde el estado consciente y verbal al estado mental e interno del mantra. Comienza la repetición del mantra primero y obtiene maestría sobre una vuelta de mala. Ve si puedes mantener la consciencia en el mantra por cinco minutos. Práctica esto hasta que completes una mala. Después dobla el tiempo, a 2 malas y mantente consciente en la práctica por 10 minutos con la misma intensidad y concentración. Entonces aumenta a 3 malas y también aumenta el tiempo proporcionalmente. De esta manera mantén gradualmente el aumento en la prolongación de la atención. Una vez que la duración de la atención aumente al menos por media hora, entonces es cuando experimentas el mantra internamente, el cual vibra desde dentro. Esta es la práctica verdadera del mantra; primeramente es el entrenamiento de prolongar la atención en el mantra.

Durante los últimos cuarenta años me he estado entrenando, como les he dicho. Sri Swamiji me pidió que hiciera una mala. Una mala me tomaría 5 minutos hacerla, así que pensé hacer más. Entonces me dijo: “No, haz una mala con absoluta consciencia” y todavía estoy tratando de hacerlo, aunque estoy orgulloso de lo logrado. Sólo cuando la duración de la atención en el mantra se haya incrementado uno se mueve a la experiencia del mantra. Uno no puede hacerlo de forma espontánea cantándolo o repitiéndolo.

EN RESUMEN

Los aspectos importantes sobre la discusión actual, son que los mantras están agrupados en tres categorías: los bija mantras de elevación y despertar espiritual, los mantras de un nivel intermedio los cuales conectan la mente consciente con la mente superior y un nivel inferior o categoría más baja de un grupo de mantras que satisfacen nuestros inusuales razonamientos y deseos.

El ochenta por ciento de la gente que practica este último grupo de mantras, tiene los siguientes pensamientos: “Estoy enfermo, estoy sufriendo” entonces practico mantras. “Tengo este deseo y quiero cumplirlo”. “Tengo este problema y quiero manejarlo” así que practico mantra. “Estoy muy estresado o en serias dificultades”, así que practico mantra. Cuando la gente se queda en el ashram por algún tiempo, comienza a entender que el propósito del mantra es el de moverse de una mente inferior a una mente superior. Gente como esta pueden quedarse 10 o 12 años más en el ashram, tratando de desarrollar este pasaje. La más alta aplicación del mantra es dada a la persona apropiada por el maestro apropiado. Así que es poco útil hablar de esto. En esta alta dimensión, el mantra se vuelve un mapa de nuestra propia consciencia y se realiza o convierte en yantra.



foto:
SWAMI SATYANANDA



SWAMI SATSANGI en Brasil

- agosto 2011 -



MEDITACIÓN CON LOS OJOS ABIERTOS - Extraído del libro Mantra & Yantra, de Swami Niranjanananda Saraswati.

La gente piensa que la meditación debe suceder en la mente; este es un concepto erróneo. Si estás durmiendo mientras meditas, si te sientas por una hora y cuarenta minutos y te pasas cabeceando, y después dices: "Medité por una hora". En realidad sólo meditaste por un minuto y el resto del tiempo estuviste viajando. Tu mente estaba viajando de aquí para allá y te adormeciste hasta quedar dormido. La perfección en la meditación no sucede con los ojos cerrados. - La perfección en la meditación sucede con los ojos abiertos. Como no tienes control, guía, analiza y cultiva la intención de mantenerte consciente. Si reduces el nivel de consciencia durante la meditación, entonces te duermes.

Cuando Sri Swamiji me estaba enseñando Pratyahara y otras prácticas a finales de los sesenta, no me enseñó en un ambiente de aula o curricular, sino de una manera muy espontánea. Podía estar trabajando, contestando cartas etc. y de repente me decía "Ve y párate allá y mira tu sombra durante 10 minutos y después dime lo que estás viendo". Luego me pedía que fuera a hacer otra cosa por 5 o 10 minutos más y después me pedía que le contara la experiencia que había tenido. Así fue como fui entrenado.

La manera como Sri Swamiji me entrenó fue simple, natural y espontánea; ni siquiera sentía que estuviera haciendo algo. Me guió y me dio sugerencias, me decía "Ve y medita con los ojos abiertos" entonces no lo entendí, pero hoy sí. Si les pido que mediten con los ojos abiertos, no serán capaces de hacerlo.

"En cuanto comienzas a hacer valer tu fuerza de voluntad, o empiezas a cambiar a una nueva forma de pensar, tu destino también comienza a cambiar" Swami Satyananda