

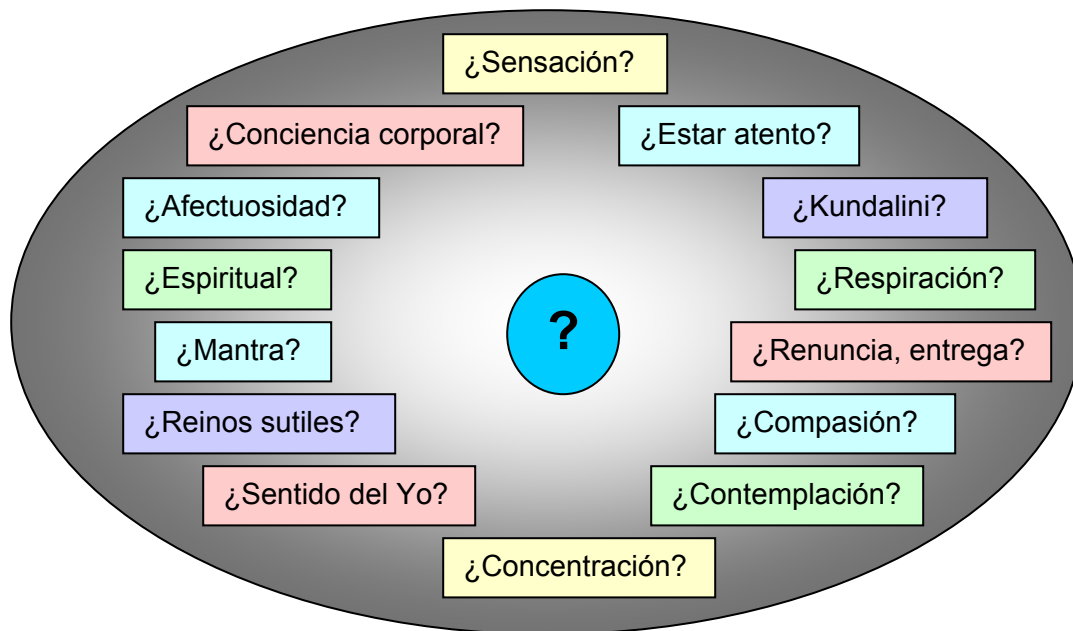
## La Meditación como Totalidad o como Parte

*Swami Jnaneshvara Bharati*

La imagen que aparece a continuación hace alusión a uno de los aspectos más confusos de algunos métodos de Meditación que se promueven en nuestro mundo moderno. Las tradiciones más antiguas de Yoga consideran la Meditación como algo muy amplio y profundo. La Meditación Yoga es completa en sí misma. Sinceramente, no digo esto como para avalar “este” método por encima de “otro”. Independiente del maestro o institución (si la hay) con que se tenga resonancia, quien busca enfrenta una elección fundamental, en relación a practicar la Meditación como un proceso completo o parcial.

Se ha hecho frecuente tomar una pequeña parte de la totalidad que la Meditación implica, asignarle una marca registrada o el nombre de alguien, y luego vender eso a personas confiadas como un sistema completo de Meditación. Quienes promueven estos sistemas fragmentados a menudo ignoran, suprimen o condenan el resto de prácticas, haciéndolas aparecer como métodos inválidos o inefectivos, lo que oculta aún más la totalidad original de la Meditación.

*Algunos sistemas trabajan con sólo uno (o dos) de los aspectos de la Meditación simbolizados en este diagrama. La Meditación Yoga propia de los antiguos sabios los utiliza todos, considerándolos partes de un sistema completo, único.*



### Tu elección: ¿La Totalidad o una Parte?

Cuando se segrega la parte de la totalidad, da la impresión que uno debiera elegir “tal o cual” “método” de meditación. Este fenómeno ha ocurrido en amplios campos, no sólo en contextos espirituales sino también en relación a los servicios profesionales médicos y psicológicos. Me abstengo de mencionar alguna de esas marcas o nombres comerciales, pero probablemente muchos de ellos sean familiares a través de programas, seminarios y ciertos libros.

Si sólo se busca una parte muy reducida de la Meditación, con el propósito, por ejemplo, de “manejar” el stress, practicar esa mínima porción del proceso total podría ser suficiente. Sin embargo, para quienes buscan las alturas o profundidades de la espiritualidad, la iluminación o acceder a la consciencia de sí mismo, las prácticas más finas del Yoga trabajan mancomunadamente, como los dedos de una mano o los diferentes sistemas que constituyen el cuerpo humano. No se trata aquí de juntar o añadir varias partes para hacer un todo integrado, dado que la meditación Yoga ya es algo completo en sí, ya es una totalidad.

Es esencial para quien adhiere a esta perspectiva tener presente que el Yoga es mucho más que las posturas físicas; en caso contrario, uno se ve enfrentado a uno de los casos en el cual la parte ha sido separada de la totalidad en años recientes. Es factible aprender y practicar todo lo que la Meditación abarca, lo que lleva a acceder gradualmente al conocimiento de uno mismo a todo nivel, incluyendo el centro eterno de consciencia que es uno con la realidad absoluta, cualquiera sea el nombre que se le dé.

Mi deseo para aquel que busque sinceramente la Verdad. Realidad o Divinidad suprema, - como quiera llamársele-, es que le sea posible entrar en contacto con la totalidad de la Meditación y con el Todo preexistente al que la misma conduce.

----- O -----