

Meditación: ¿Qué es un japamala?



REPETICIÓN DEL NOMBRE (JAPA)

Dice Bhagavan Baba:

«La repetición del Nombre es la práctica espiritual más efectiva. Escojan un Nombre y una Forma para visualizar y contemplar, pero no hablen mal de los otros Nombres y Formas».

«El Nombre de Dios es el tónico más eficaz; alejará toda enfermedad. No se dediquen a la recordación del Nombre como un pasatiempo, una moda o una fase pasajera o como la parte desagradable de un programa impuesto o como una ingrata cuota que debe ser pagada cada día.

Piensen en ello como una práctica espiritual para ser asumida seriamente con el fin de reducir su apego a los objetos pasajeros, purificándolos y liberándolos del ciclo de nacimientos y muertes. Aférrense a ella como el medio que los salvará de todo, de todas las ataduras de tiempo y cambio. Se ve como una frágil cura para una enfermedad tan temible, pero es una panacea».

«Antes de empezar a meditar, para serenar los pensamientos dispersos, repitan en voz baja o mentalmente algunas oraciones que alaben la Gloria de Dios. Después hagan JAPA (repetición del Nombre Divino de su preferencia) , una o dos vueltas de japamala; mientras lo hacen, lleven a su mente la Forma del Nombre que están repitiendo. Si sus mentes se alejan de la recitación del Nombre, visualicen la Forma, y cuando se aleje de ésta, fíjenla en el

Nombre. Concéntrense en la dulzura de una o del otro.

De esta manera, la mente se domina con facilidad. La Forma Divina visualizada, que en un principio sentimos fría e insensible, llega a transmutarse en una imagen clara a nuestro corazón, la cual nos hace vibrar emocionalmente, grabándose en nuestra memoria; gradualmente logra llenarse del Señor y Éste llega a asumir la Forma elegida con el fin de satisfacer nuestro anhelo. Este tipo de práctica es la mejor para los principiantes» .

Mediante el uso del Rosario Hindú o JAPAMALA o MALA (círculo) se puede llevar a cabo la disciplina espiritual de la repetición del Nombre o JAPA que significa: acción de repetir.

«El rosario les enseña la unidad, aunque tenga ciento ocho cuentas. Si es de cuentas de cristal se puede ver el hilo a través de cada cuenta, la realidad interna en la que están ensartadas. Si las cuentas no son transparentes, aún así ustedes saben que están unidas por un hilo, que es la base para que el rosario exista». Sai Baba

«El rosario es muy útil para los principiantes en el camino espiritual, pero conforme avanzan, la repetición del Nombre debe llegar a ser el aliento mismo de su vida, y así la rotación de las cuentas llegará a ser un ejercicio superfluo y pesado en el cual ustedes ya no tendrán interés. Siempre en todo momento y todo lugar se debe meditar sobre el Señor. Ese es el estado al que el rosario o japamala los debe guiar, no deben quedarse en él por siempre.

Es sólo un medio para ayudar a la concentración y a la contemplación sistemática. El salvavidas debe desecharse cuando aprendan a nadar, y las muletas cuando puedan caminar. Al comienzo sean regulares en las horas que dedican a la repetición del Nombre. Adóptenlo natural y espontáneamente, con amor y entusiasmo».

Sai Baba

El Japamala (rosario hindú) tiene 108 cuentas redondas que al juntarse forman un círculo (mala), que termina con una cuenta alargada (que representa el Monte Meru o Morada de los Dioses). Esta cuenta alargada nunca debe ser pasada por los dedos pues sería atravesar el lugar de residencia de los Dioses, un lugar Sagrado. Luego, para volver a dar una nueva vuelta al mala, se debe girar y volver hacia atrás.

Significado del número 108 en el Hinduismo

La lectura «secreta» o lenguaje crepuscular (lenguaje utilizado en oriente por diversas corrientes religiosas para proteger determinado conocimiento de aquéllos aún no iniciados) del número 108 es:

«No existe diferencia entre Aquello (Dios) y el Ser» o

«No hay diferencia entre Brahm y el Jiva (el Ser- el Hombre)».

El número 9 es considerado Sagrado por el Hinduismo, el 9 es Brahm, Dios. A este número se lo denomina el «indestructible», el «inmutable», ya que, por cualquier cantidad que se lo multiplique, el dígito que se obtiene de la suma de los números que forman el resultado, siempre es 9.

(Ej: $9 \times 5 = 45$ luego $4 + 5 = 9$; $137 \times 9 = 1233$ luego $1 + 2 + 3 + 3 = 9$)

El número 108 tiene como dígito el número 9 ($1 + 0 + 8 = 9$); a su vez es resultado de multiplicar $12 \times 9 = 108$.

El 12(doce) es el número de Adityas, las luminarias que revelan el mundo objetivo y de ese modo son los símbolos del aspecto Sakara (del mundo de nombres y formas, de la multiplicidad, de la aparente variedad, de las fugaces imágenes).

Análisis del significado Secreto y Sagrado

El 1(Uno): representa a Aquello, Brahm, lo Supremo, Dios. Lo que es UNO y no tiene semejante posible (no tiene doble).

El 0(Cero): representa la ausencia de diferencia entre el 1 (macrocosmos o personalización del Universo) y el 8 (microcosmos, universalización de la persona, el ser encarnado o jiva).

El 8(0cho): resulta de la suma del $5 + 3 = 8$

5(cinco) son los Tattva o elementos (éter, fuego, agua, tierra y aire) presentes en la manifestación biológica del ser (jiva).

3(tres) son las funciones de Manas (la mente, el cerebro):

Ahankara o sensación de Yo, partida de la personalidad del ser encarnado.

Chitta o los registros que se producen en la mente.

3) Buddhi o capacidad intelectual de discernir, de elegir.

(Dios) BRAHM—NO TIENE DIFERENCIA CON EL—
SER

(1) (0) (8)

Luego:

No hay diferencia entre el Macrocosmos (Brahm, Dios) y el Microcosmos (Jiva, el Ser).

108 son los Nombres del Señor; 108 son las Upanishad (análisis de los Veda de carácter filosófico) (Veda significa: el saber y son Textos Sagrados revelados a los hombres en sánscrito o lengua sagrada de la antigüedad.

Se componen de: Rig Veda que corresponde a los Himnos Sagrados a los Dioses; SamaVeda correspondiente a las Melodías Sagradas a los Dioses; Yajur Veda corresponde a los Rituales Sagrados o movimientos dirigidos a los Dioses y Atharva Veda o conjuros Mágico-Sagrados dedicados a los Dioses).

El número 3 (tres) también es considerado Sagrado en India, ya que además de las tres funciones del cerebro representativas del ser humano, son Tres las Deidades que forman la Trimurti (tres Formas) o Trinidad Hindú (Sri Brahma, Shiva, Sri Vishnu); tres son los aspectos que caracterizan a toda sustancia de la Creación o cualidades de la naturaleza (triguna): Satva, Rajas, Tamas.

Significado simbólico de los dedos:

«Antes que nada deben conocer el simbolismo de los dedos. El dedo pulgar representa a Brahm (Dios), el Eterno Absoluto, el Principio inmanente.

El dedo índice, que señala a esto y

aquello, ustedes y el otro, es el individuo, que se siente separado y distinto. Cuando estos dos se unen en la punta, sostenidos en esta posición, es el gesto de la sabiduría o Jñana Mudra, pues la sabiduría consiste en que el individuo se vuelva uno con Dios, la fusión de aquello que sentía haber emergido.

Los tres dedos (medio, anular y meñique) representan a la naturaleza, el mundo objetivo, que es negado cuando se efectúa la fusión. Son las tres características de la naturaleza o gunas, el sátvico (pureza), el rajásico (pasión) y el tamásico (inercia), que con su interacción crean el mundo fenoménico». Sai Baba

Cómo utilizar el Mala (rosario hindú)

«Ahora, hablemos de pasar las cuentas. Sostengan el rosario encima de dedo del corazón, manteniendo los tres dedos de los gunas juntos.

Esto significa que están ahora trascendiendo el mundo de los atributos y de las cualidades, del nombre y de la forma, de la multiplicidad que es la consecuencia de toda esta transformación, y avanzando hacia el conocimiento de la Unidad.

Ahora el dedo del individuo (índice) pasa lentamente cada cuenta hacia el dedo pulgar (Dios), tocando la punta de éste cuando la cuenta pasa por él, para que la fusión sea enfatizada con cada cuenta y cada aliento, pues mientras los dedos aprenden y enseñan la lección, la lengua también repite el Mantra o el Nombre, junto con el Pranava Om». Sai Baba

El mala (rosario) es un objeto devocional, por lo cual debe ser usado con respeto. Debe ser guardado dentro de un paño o colocado sobre el altar de la casa.

Una vez comenzada la acción de repetir el Nombre (japa), no se debe dejar de hacerlo hasta completar el círculo (mala); como un acto de respeto y unión con el Nombre y la Forma elegida, con quien, de acuerdo a la concentración obtenida durante esta repetición se llegara a obtener.

«El pronunciar el Nombre con la lengua y adorar la imagen en la mente no debe degenerar en una rutina mecánica; el significado del Nombre y el contenido de la Forma deben, al mismo tiempo, inspirar e iluminar la conciencia .

Escapen de la rutina; comprométanse profunda y sinceramente en la actitud de adoración. Ése es el camino para ganar la paz y el contento, al cual toda actividad humana debería estar dedicada y dirigida». Sai Baba

«En cada hogar debe fijarse un cierto tiempo cada día, tanto en la mañana como en la noche para la lectura de libros espirituales y la recitación del Nombre Divino. Padres e hijos deben unirse para cantar la Gloria de Dios. De hecho, todo el tiempo debe dedicarse a Dios. El objeto del «vivir» es lograr «vivir en Dios». Sai Baba

Cuando se ha incorporado a la conciencia el repetir el Nombre de Dios a través del uso del japamala, es el momento adecuado para dejar este último y hacer la repetición en forma constante, en cualquier momento, lugar y realizando cualquier acción. La repetición del Nombre debiera ser tal que

acompañara la respiración, que fuera la
respiración.
