

Las tres vías de la contemplación

por [Javier Melloni](#)

Extraído de: [la experiencia contemplativa](#)



Son muchos los caminos, las modalidades y mediaciones que propician la contemplación. En un intento de aclarar —aunque también con el riesgo de simplificar— podemos identificar tres grandes vías que se corresponden con los tres centros del ser humano: el cuerpo, el corazón y la mente. El cuerpo, a través de los sentidos, abre la **vía de la percepción**; el corazón abre la **vía de la devoción**, del afecto o del amor; y la mente, relacionada con la conciencia, abre la **vía de la indagación** y del conocimiento. Las tres corrientes están de alguna manera en todas las tradiciones, pero podemos decir que el ejercicio de la percepción es más característico del budismo y el taoísmo; el camino del amor es más propio del cristianismo, aunque también está presente en las vías afectivas-devocionales del sufismo, del judaísmo (el hasidismo), el hinduismo *bhakti* y más minoritariamente en el budismo a través de la corriente de la Tierra Pura. Por lo que se refiere a la vía de la mente-conciencia es más propia del hinduismo (presente en la corriente *jñana* y en el Vedanta), así como en ciertas corrientes del budismo como el Zen Rinzai, y también en las vías gnósticas del sufismo, de la Cábala judía y del cristianismo esencialista (Evagrio Póntico, [Maestro Eckhart](#), Nicolás de Cusa, etc.).

La vía de la percepción

La percepción es la conciencia del cuerpo, la captación de la realidad a través de los sentidos. Ver, oír, palpar, oler y gustar pertenecen al reino de la supervivencia, pero también son vías de trascendencia cuando cada uno de los sentidos sobrepasa la dualidad sujeto-objeto. La contemplación acontece cuando la persona deja de estar a la defensiva o a la ofensiva frente a un objeto o a otro sujeto y se abre plenamente en actitud admirativa y de ofrenda. Ya no hay otredad sino mismidad...

La vía de la percepción accede a la contemplación mediante la "perforación" de la realidad. Esta transparentación se realiza sosteniendo la atención a todo lo que nos rodea de un modo no utilitario, sino rindiéndonos y haciéndonos plenamente presentes. El cuerpo solo vive en el presente. Es la mente la que recuerda o la que se anticipa. Por ello, la contemplación solo se da en el presente; y tal presenciación es vehiculada por el humilde "ahora" perceptivo de los sentidos y por la atención sostenida en la respiración, sin pretender agarrar nada, sino soltándolo todo y soltándose del todo para que así se revele el "otro lado" de las cosas.

La vía del corazón

Si bien la percepción se abre a la totalidad como un todo indiferenciado, la corriente afectiva se dirige hacia la trascendencia como el Tú supremo de donde brota el propio yo, el totalmente Otro del que proviene la propia identidad. Tal es la experiencia contemplativa que brota de la tradición bíblica, tanto judía como cristiana, así como en el islam y en las corrientes afectivas de todas las tradiciones...

La *vía amoris* avanza a través de la contemplación de un rostro (plasmado exteriormente o recreado interiormente) o por medio de unas palabras (externas o internas). La cuestión del soporte es muy importante: palabras e imágenes sirven como escala, las cuales son captadas a un nivel cada vez más profundo. Lo que convierte la oración en contemplación es la desaparición del soporte y la unión que se alcanza entre el orante y Dios. Mientras el soporte predomina, no podemos hablar todavía de contemplación.

En la tradición monástica cristiana se concibe una ascensión en cuatro tiempos: *lectio*, *meditatio*, *oratio* y *contemplatio*. La *lectio* se refiere a la lectura de la Palabra de Dios, en una actitud de receptividad que se extiende a acoger cada cosa, persona o evento como una teofanía.

La *meditatio* se corresponde con el rumiaje del contenido de esa palabra... A continuación, viene la *oratio*, el diálogo afectivo con Dios, donde la persona aboca todo su potencial de amor, de entrega y de deseo de unión. Es entonces cuando se está en el umbral de la contemplación, donde las palabras van cesando y la imaginación también, porque ambas alcanzan el término al que tendían: la consumación de la unión.

Quien ha llegado a percibir y vivir esto es que ha alcanzado el estado de la no-dualidad, donde el contemplante y lo contemplado se han convertido en una sola realidad. Así mismo lo expresa Patañjali en unos de sus aforismos sobre el Yoga: "Gracias a la entrega del yo al ideal de la suprema individualidad, adquirimos la comprensión de ese ideal (*samadhi*)" (I, 45). También en el hinduismo se distinguen dos tipos de *samadhis* (absorciones): con soporte (*samprajnata-samadhi*) y sin soporte (*nirvitarka-samadhi*). En el primero, la meditación está ligada a una determinada forma, mientras que en el segundo se ha trascendido todo contorno. Esta distinción se corresponde a la que se atribuye al Ser Último, el cual se diferencia entre *Brahman saguna*, "con atributos", es decir, cognoscible para el ser humano, y *Brahman nirguna*, "sin atributos", o "más allá de todo atributo". Es decir, se produce el conocimiento de Dios por participación, lo cual nos acerca a la siguiente vía. Adentrados en lo más profundo, en la séptima morada de santa Teresa o en la cima del Monte Carmelo de Juan de la Cruz, Dios ya no necesita ni puede ser nombrado, porque nombrarlo implicaría separación. Silenciarse comporta entrar en ese fondo, libre y vacío, donde todo es uno. Escribe Maestro Eckhart:

«Separad de Dios todo cuanto lo está vistiendo y tomadlo desnudo en el vestuario donde se halla desvelado y desarropado en sí mismo. Entonces permaneceréis en él».

La vía cognitiva

Si en la vía afectiva se avanza por medio de la entrega y de la rendición, en la vía cognitiva o indagativa se progresa a través de la pregunta: ¿Quién soy yo? ¿Quién es el yo que piensa, ve o siente? Este cuestionamiento, que al comienzo es una interrogación mental, se convierte en el resorte para la detención de la mente. [Consuelo Martín](#) expresa con claridad lo que significa detener el flujo del pensamiento: "Cuando la verdad se contempla, se es la Verdad y ahí comienza todo" . En este silenciamiento se "ve", y este "ver" es el que abre al campo de la conciencia no-dual donde el yo separado se va percibiendo en el Yo Supremo del que emanan todos los yoes individuales. Lo propio de la vía meditativa-indagativa es llegar al verdadero discernimiento: captar que no hay dos realidades (yo-tú, sujeto-objeto, Dios-mundo), sino una única Realidad: el Sí mismo del que todo es manifestación. Se parte de la conciencia del yo individual, el cual se va percibiendo progresivamente que es independiente del cuerpo y de la mente, e inseparable de la Conciencia universal. Uno se convierte en testigo de su propio estado.

La corriente que tal vez haya llegado más lejos en este camino es el Vedanta Advaita de la tradición hindú...

En el *Pratyabhijnahridayan*, uno de los textos esenciales del shivaísmo de Cachemira, se dice: "La conciencia universal crea este universo en libertad total" . No se trata de una afirmación o constatación mental, sino de un estado de claridad en el que toda autorreferencia ha sido soltada y solo queda la evidencia de Lo-que-es. El sí mismo (*atman*) personal es el mismo que el Sí mismo universal (*Paratman*). [Ramana Maharshi](#) (1880-1950), uno de los mayores exponentes de esta corriente, dice: "No hay ningún todo aparte de Dios para que él lo penetre. Sólo él es" . Es decir, no es que Dios esté en todo, sino que Dios es todo. Solo Dios es. Lo que es no es sino Dios. Llegar a captar esto con la totalidad del propio ser es la meta de la vía indagativa de la consciencia. Prosigue Ramana:

«¿Cuál es la verdad que enseñan las Escrituras cuando proclaman: "Ver el Ser es ver lo divino"? ¿Cómo puede uno ver el Ser? Dado que uno mismo es lo único que existe, ¿cómo es posible ver lo divino? Solamente puede realizarse convirtiéndose en presa suya».

Este dejarse tomar, esta total rendición de la mente es la que se alcanza cuando el yo no cesa de indagar lo que se esconde tras su pequeño yo.

Cuando esto es descubierto, cuando se "ve" esto, es porque ya no hay separación entre Dios y uno mismo. Se comprende que el yo que cree existir separado es un espejismo que condena a vivir a la defensiva y a la ofensiva. Cuando el yo-cuerpo y el yo-mente comprenden que no son sino el Yo total (el Sí mismo, la Ultimidad, *Brahman*, etcétera, los nombres son infinitos), entonces se alcanza la dicha suprema (*ananda*). De nuevo Ramana:

«La muerte de la mente sumergida en el Océano de la Auto-consciencia es el eterno Silencio. El "Yo" real es el Supremo Espacio del Corazón que es el gran Océano de Felicidad».

La luz de la mente, en lugar de verterse hacia afuera, regresa a su fuente. Entonces descubre que la luz con la que ve no es sino participación de la única Luz que todo lo ve:

«La Divinidad presta luz a la mente y brilla en su interior. ¿Cómo es posible conocerla a través de la mente sino tomándola hacia el interior y fijándola en la Divinidad?».

Como hemos tratado de mostrar, cada una de las vías se basta a sí misma para alcanzar el fin de la contemplación, que nos es otro que abismarse en la plenitud del Ser...

En la vía perceptiva del budismo, el fondo de lo real se percibe vacío y suelto; en la vía devocional-afectiva de las religiones teístas, aparece como el Tú absoluto, mientras que en la vía indagativa del hinduismo se percibe como la Conciencia subyacente a todo. Podemos ilustrarlo recurriendo a la célebre metáfora de la ola y el mar. Si bien las tres vías comparten que el fruto último de la experiencia contemplativa es la identificación de la ola con el mar, cada una lo expresa de un modo diferente:

- En la vía perceptiva, tanto la ola como el mar se revelan como un único flujo permanentemente cambiante de formas en el océano de la vacuidad.
- En la vía relacional-devocional, la ola exclama ante la inmensidad azul que se abre ante ella: "¡Oh, Tú!". Es el éxtasis del amor, la *via amoris*.
- En la vía indagativa de la conciencia, la ola se sabe agua de ese Mar, y este saber es el sabor de toda plenitud.

Expresado con palabras de [Nisargadatta](#), otro maestro contemporáneo de la no-dualidad: «El amor dice: "Yo soy todo"; la sabiduría dice: "Yo no soy nada". Entre ambos fluye mi vida». Habría que añadir lo que diría la percepción: "El cuerpo exclama: yo soy este flujo».

Cabe hacer una última consideración: estas tres vías se han presentado separadas y distinguiéndolas unas de otras con una intención pedagógica, pero también es cierto que se hallan mucho más integradas y que en los estadios avanzados no se puede distinguir dónde acaba una y comienza la otra.

(Este es un extracto parcial, para leer el texto completo obtenga el libro: [La experiencia contemplativa](#))

Fuente: Olga Fajardo. [la experiencia contemplativa](#) (Kairós, 2017)