



LA MEDITACIÓN

Por Claudio Dossetti

En el Nombre de mi Madre Espiritual, que con paciencia y amor, me ha enseñado a meditar en Dios.

La meditación es el rasgo distintivo de la vida espiritual.

Un modo de vida consagrado a Dios requiere que cada día le dediquemos al menos un breve tiempo a la meditación u oración.

Meditar es estar con Dios. Meditar es permanecer junto al Divino Señor, dejando a un lado todo lo que no es Dios. Meditar es elevar nuestro ser hacia lo Eterno (*Nitya*), y apartarlo de lo temporal o no-eterno (*Anitya*).

Podemos realizar buenas obras, entregarnos a las lecturas espirituales, hablar acerca de la santidad, ser conocedores de los Textos Sagrados, etc., pero... si la meditación se halla ausente en nuestras vidas, careceremos de una cercanía devota e íntima con Dios, y si ello ocurre, es posible que nos sea difícil llegar a estar bien establecidos en el Sendero Divino.

Las buenas obras y las lecturas espirituales son imprescindibles, porque ellas purifican nuestro corazón, y ayudan a libe-

rar a nuestra mente de los malos pensamientos (tales como celos, envidia, orgullo, temor, avaricia, rencor, etc.), pero, sin embargo, el corazón de la vida mística es la meditación. Por ello, aunque nuestra mente sea inquieta, nuestra atención débil, y sea escaso el sentimiento divino que albergue nuestro corazón, aun así, debemos esforzarnos por meditar un poco cada día. Ello será como sembrar una pequeña semilla en el Cielo: cuando el Señor lo disponga, dicha semilla germinará y brindará sus frutos celestes.

Cuanto mayor sea nuestro anhelo de estar en compañía de lo Divino, tanto mayor será el tiempo que anhelemos dedicarle a la meditación, la cual es una ofrenda humilde y devota que realizamos a Dios.

La hora de la meditación es un tiempo durante el cual debemos hallarnos a solas con Dios, alejados del bullicio del mundo, y de los pensamientos y deseos que suelen ocupar nuestra mente.

Y además, si esa hora es siempre la misma, ya sea por la mañana, al mediodía, al atardecer, o a la noche, mejor, porque nuestra mente se acostumbra al hecho de que hay ciertos horarios que pertenecen al Señor, y no a nosotros. Esto es lo que nos ha enseñado nuestra Madre al establecer los horarios de meditación en Francisco, por la mañana, por la tarde, los cinco minutos diarios de oración, y la vigilia de los días viernes.

Es preferible un tiempo diario de meditación breve pero que nos acompañe durante muchos años, antes que uno largo al cual abandonemos rápidamente. La meditación es hija de sentimientos divinos y eternos, y no de emociones pasajeras.

Debemos pensar en lo siguiente: si todos los días comemos, y si todos los días respiramos, así también, todos los días deberíamos meditar en Dios.

Así, lo importante es que hagamos todo lo posible por no pasar un solo día sin meditar en el Señor. Porque si pasamos por alto un día, es probable que luego pasemos por alto dos días, luego una semana, y en no mucho tiempo habremos perdido el sagrado hábito de la meditación que tanto nos había costado cultivar, y que es una gracia que nos ha otorgado la cercanía de nuestro *Guru*.

La meditación puede ser aprendida únicamente de un Maestro que medita en Dios, que ama la meditación, que ama a los seres humanos, y que posee en su interior el sagrado fuego de la devoción, del mismo modo en que para encender el pabulo de una lámpara (el discípulo), es absolutamente necesaria la presencia del fuego (el Maestro).

Cuando realizamos una ofrenda con amor, no esperamos nada a cambio. De modo similar, cuando realizamos la ofrenda de la meditación, no debemos esperar nada a cambio. Si buscásemos obcecadamente “algo” al meditar, por ejemplo, “tran-

quilidad”, “felicidad”, “paz”, etc., nuestra meditación perdería casi todo su valor, porque estaríamos pensando en una recompensa en lugar de estar pensando en Dios. El solo hecho de meditar lleva en sí su fruto divino y eterno: la cercanía con Dios. La serenidad nace en nuestra mente cuando ésta se halla inmersa en Dios.

Así, tengamos presente que meditamos única y exclusivamente para estar más cerca de Dios.

En la meditación lo esencial es el sentimiento divino que habita en nuestro corazón. Sin sentimiento divino la meditación no es tal. Sin embargo, muchas veces dicho sentimiento no se presenta en nuestro corazón y tampoco podemos manifestarlo por nuestra propia voluntad, porque él es un obsequio de Dios al alma devota. Lo que debemos hacer entonces es continuar paciente y metódicamente con nuestras meditaciones, día tras día, con la mente posada en el Señor, como una ofrenda devocional a Dios, hasta que Él Mismo nos otorgue la Gracia del Sentimiento Espiritual.

Así como es importante tener una cierta hora fija para realizar nuestra meditación diaria, también lo es tener un lugar fijo. Si Dios nos da la gracia de estar en cercanía de un Templo, el lugar de meditación ha de ser el Templo. Si tenemos cerca un salón de meditación, el lugar de la meditación diaria ha de

ser ese salón. Y también el lugar puede ser un sencillo altar para nuestro Deva Tutelar en nuestra propia habitación.

Así como la mente se acostumbra a que existen horarios para meditar, también se acostumbra a que hay ciertos lugares que son especiales para meditar.

Nuestra Madre nos ha enseñado muchas formas para meditar en Dios, a fin de que tengamos más caminos para acercarnos a Él. Así, nos ha enseñado a meditar con oraciones, con cantos devocionales, con plegarias, con himnos sagrados, con oraciones breves, y también con *Mantras* (que son sentencias breves para adorar al Señor). Asimismo nos ha enseñado que podemos meditar en Dios con forma, nombres y cualidades (esta es la llamada meditación *Saguna* o *Saguna Upâsana*), y también que podemos meditar en Él sin imágenes (esta es la llamada meditación *Nirguna* o *Nirguna Upâsana*), esto último puede ser con la ayuda del canto del *Om*, y aún también sólo con un profundo sentimiento devocional o *Bhâvana*. Todas ellas son formas para meditar en Dios, y todas nos llevan igualmente a Él.

Y por último, tengamos presente que la meditación se asemeja a un árbol. Éste crece callada y lentamente hasta ser un árbol con fuertes raíces y con una gran copa; lo mismo ocurre con la meditación, la cual requiere de toda una vida devota para desarrollarse y arraigar firmemente en nuestro corazón. El

árbol necesita de cuidados diarios, de riego, requiere que le quitemos las malezas que lo ahogan cuando es pequeño, etc.; algo parecido ocurre con la meditación, la cual necesita de una práctica diaria, de regarla con el agua de la constancia y la humildad, y que quitemos las malezas de los malos pensamientos que a veces la invaden. Y finalmente, el árbol, cuando ya es maduro, y en el momento dispuesto por Dios, da sus primeros frutos; algo similar sucede con la meditación, la cual, cuando arraiga firmemente en nuestro corazón, cuando se torna una con nuestro propio ser, entonces, y cuando el Señor lo dispone, brinda el sagrado fruto de *Bhâvana*, la devoción a nuestro Padre, la cual abre las puertas a la santa contemplación de Dios.

Quiera Dios, bajo la guía de nuestra Madre, que podamos meditar siempre, y que el recuerdo de Dios nunca se aleje de nosotros.

Om. Paz, Paz, Paz.

*Por el Prof. Claudio Dossetti
Miembro del Colegio de Profesores de la Fundación Hastinapura*
