



LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

Por Claudio Dossetti

A fin de colaborar con el bienestar espiritual de quienes nos rodean y también para bien de nuestra propia alma, es necesario que cada uno de nosotros tome con seriedad y constancia la práctica espiritual, es decir, hacer de la oración y la meditación un hábito diario que ocupe un lugar preponderante dentro de nuestras vidas.

La Vida Divina consiste en que Dios sea el centro en torno al cual giren nuestras obras, desde las que aparentemente se hallan más cerca del mundo tangible, tales como cocinar, asear un cuarto, reparar una silla, pintar una pared, hablar, darle de comer a nuestro perro, o alimentarnos, hasta aquellas que lindan más con el reino sutil y que se desarrollan más en nuestro interior que en el mundo externo, tales como la enseñanza espiritual (es decir, la pedagógica transmisión a nuestros semejantes de aquello que hemos oído con devoción de labios de nuestro *Guru*), el estudio de Libros Sagrados, la serena reflexión sobre las palabras del *Guru*, el cultivo de la música devocional, etc.

Todo ello, desde cocinar hasta la reflexión sobre de las enseñanzas sagradas debería ser hecho con un espíritu de entrega a Dios, con una real sumisión a Su Voluntad, con santa alegría y con un constante recuerdo de Su Presencia.

Sin embargo... esto no es algo fácil de llevar a cabo.

¿Por qué? Porque frecuentemente quedamos atrapados en la red de los acontecimientos del mundo, los cuales se manifiestan de modos diversos, tales como cosas que vemos o escuchamos, noticias (que por regla general son malas), actividades que realizamos y que a menudo acarrearán problemas que nos causan mayor o menor angustia, compromisos diversos, malos pensamientos que, aun sabiendo que son malos, somos incapaces de quitarlos de nuestra mente porque se adosan a ella muy fuertemente, pasajeras emociones de las más diversas especies, etc.

Algo que deberíamos tratar de ver con claridad es que lo que nos lleva al olvido de Dios no son los acontecimientos del mundo en sí mismos, sino el hecho de que quedamos —por así decir— atrapados por ellos. Quedamos como “presos” de los acontecimientos o, como nos enseña la filosofía *Vedânta*, de las acciones o *Karmas*.

Por otra parte, en el mundo siempre habrá sucesos buenos y malos, alegrías y pesares, éxitos y fracasos, etc., porque ello es inevitable, ya que dichos pares de opuestos (o *Dvandvas*),

conforman la naturaleza misma del mundo o *Karma Bhumi* (el mundo de la acción).

De modo que el medio para conservar vivo el Sentimiento Divino dentro de nuestro corazón no puede ser el completo alejamiento de todo lo terreno, ya que ello es imposible (siempre deberemos alimentarnos, caminar, relacionarnos con otros seres, hablar, etc.).

De allí que Sabios y Santos desde tiempos inmemoriales nos hayan enseñado que la forma en la cual hemos de conservar ese Sentimiento Divino es la siguiente: Tratar de recordar a Dios lo más frecuentemente posible.

Cuando hacemos esto, el mundo junto con sus múltiples acontecimientos, pasarán —por así decir— a un segundo plano. Entonces ocurrirá algo parecido a lo que sucede al contemplar un cuadro en el cual hay una figura en un primer plano y un paisaje lejano en segundo lugar. Toda nuestra atención irá hacia la figura primera, y no hacia aquello que la enmarca, y que se presenta como fondo.

Para las almas de santidad, para los seres espiritualmente despiertos, la principal y más evidente presencia en el Universo es la de Dios, siendo todo lo demás partes componentes de un paisaje cambiante y pasajero. De este modo, para un alma devota, vea lo que vea, oiga lo que oiga, piense lo que piense, primero estará Dios, y luego, todo lo demás.

¿Y cuál es el modo de recordar a Dios lo más frecuentemente posible? El modo es tomar el camino de la oración y la meditación frecuente. Por “frecuente” hemos de entender “diaria”, es decir, tratar de que no pase un sólo día sin que le dediquemos un momento a la meditación. Puede ser, por ejemplo, media hora por día, en un horario fijo, en un lugar determinado, utilizando siempre la misma oración o *Mantra*, usando siempre un mismo rosario o *Rudraksha*, frente a una misma Imagen Sagrada, etc. Estos pequeños detalles de constancia y regularidad son de una infinita ayuda.

A ello hemos de sumar el esfuerzo por tratar de que nuestro sentimiento vaya, poco a poco, encauzándose hacia Dios y hacia las cosas sagradas.

Todo esto irá colaborando para que con el paso del tiempo —y si el Divino Señor así lo dispone—, poco a poco nuestra mente vaya recordando durante más tiempo a Dios. A veces ello sucederá de modo natural y espontáneo, otras veces Lo recordará al oír Su Nombre, otras al ver una Imagen Sagrada, o al ver un Templo, o al tener el *Rudraksha* en las manos, o al contemplar un ave, o nuestro padre Sol, o las nubes, o un atardecer, etc.

Es decir, el tiempo que dediquemos a Dios en esta vida, siempre servirá para acercarnos a Él.

Nuestra principal ocupación debería ser el recuerdo de Dios, en todo momento y en todo lugar, pero... sin dejar por ello de realizar correctamente y con esmero todas las tareas que el mismo Señor pone a nuestro cargo.

¡Quiera Dios que siempre podamos recordarlo y que podamos tenerlo presente en nuestro corazón!

Om. Paz, Paz, Paz.

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