



MEDITAR ES ESTAR CERCA DE DIOS

Por Claudio Dossetti

Meditar es estar cerca de Dios. Así como cuando nos sentamos a la orilla de un arroyo estamos cerca del agua, de modo similar, cuando meditamos, estamos cerca de Dios.

Esa cercanía con Dios es la esencia de la meditación; todo lo demás, es decir, la forma particular en la cual meditamos, cómo respiramos, cómo nos sentamos, en qué horario lo hacemos, durante cuánto tiempo, etc., son cosas, a lo sumo, secundarias.

Esta cercanía con Dios es fruto único y exclusivo del amor que sentimos por el Divino Señor. Así como cuando sentimos amor por un rosal que vive en nuestro jardín nos acercamos diariamente hacia él para verlo y cuidarlo, de modo similar, cuando sentimos amor por el Señor nos acercamos diariamente a Él a través de la meditación, para sentir más vívidamente Su Presencia y cuidar el jardín de nuestro corazón, que es Su Morada.

La meditación y la vida espiritual

La meditación es algo que se halla íntimamente relacionado con nuestra forma de vida. Es decir, según sea la forma en la cual vivimos, así será nuestra meditación.

La meditación es parte de la vida divina, es decir, no se puede practicar meditación sin tener una vida espiritual, y a su vez, una vida espiritual hace que sintamos la necesidad de la meditación.

¿Qué es una vida espiritual? Es aquella en la cual Dios tiene un lugar preponderante. Es decir, mientras trabajamos en nuestras tareas cotidianas, mientras hablamos con las personas cercanas, mientras caminamos, nos alimentamos, y realizamos cualquier otra acción, Dios debería estar presente en nuestros pensamientos y Su recuerdo debería iluminar nuestro corazón.

De este modo, quien lleva una vida espiritual, nunca se halla solo, porque Dios siempre está junto a él.

Tener cuidado con lo que hacemos durante el día

Debemos hallarnos atentos a las cosas que hacemos durante el día, y cómo las hacemos, porque cada una de ellas deja una huella en nuestra mente y en nuestro corazón. Si lo que hacemos es bueno, es decir, si lo realizamos con un corazón limpio, con intenciones puras y con buena voluntad, dejará

una estela de luz en nuestro corazón, y dicha estela alumbrará nuestras horas de meditación. En caso contrario sucederá lo opuesto.

Así, la meditación bienaventurada y la paz mental son en gran medida frutos del buen obrar.

Por ello, si es nuestra costumbre meditar al atardecer, la preparación para dicha meditación debe comenzar cuando nos despertamos y abrimos los ojos con la primera luz del amanecer.

Muy importante para meditar: no malquerer a nadie

Si en nuestro corazón habita un sentimiento de rencor u odio o rechazo hacia alguien, no podremos meditar. Esta es una ley absoluta y universal.

Si estoy en discordia con alguna persona debo apresurarme para verla, hablar con ella y tratar de hacer que reine la concordia. Este esfuerzo por nuestra parte brindará sus frutos en forma de paz y alegría durante la meditación.

Un corazón enojado, no es un recinto adecuado para que more el Señor. Quitemos el enojo de nuestro corazón con la ayuda de la buena voluntad, entonces Dios mismo nos llevará por el camino de la meditación.

Sea lo que sea que nos ocurra en la vida, jamás permitamos que el malquerer nos invada.

Todo ocurre por Voluntad del Señor

Si pensamos que las cosas suceden debido a la acción de mi propia voluntad, nuestra meditación estará hueca, porque en ella faltará la Voluntad de Dios.

La radiante luz del Sol no puede convivir con la oscuridad de la noche, de modo similar, la Voluntad de Dios no puede convivir con nuestra propia voluntad. O nos ponemos en manos de Dios, o nos ponemos en las manos de nuestros pensamientos.

El entregarnos a la Voluntad de Dios nos otorga serenidad, nos vuelve más atentos a las necesidades de nuestros semejantes, nos brinda alegría interior y hace que los pensamientos vagabundos que nos inquietan se vayan. El saber que todo se halla bajo la Conciencia y la Guía de Dios nos da paz, y esa paz hace que la meditación esté colmada de Su presencia, y no de nuestros pensamientos.

Ver a Dios en todo

Mientras pensemos que Dios tiene una forma determinada y se encuentra en algún lugar lejano, oculto y poco accesible estaremos irremediablemente lejos de Él.

¿Dónde está Dios? Está en los corazones de todos los seres, frente a nuestros ojos, en cada una de las criaturas que vemos, en la persona que tenemos a nuestro lado, en los árboles, en

cada fruto, en las estrellas, en la brisa y en nuestro propio interior, también. Todo es Dios y no hay nada que no sea Dios.

Este es el pensamiento que deberíamos albergar cuando vamos a meditar: nos hallamos dentro de Dios, y Dios se halla dentro nuestro.

Son muchas las obras que el ser humano puede realizar en la vida; de todas, la meditación es la más sagrada, la más sublime, y la más necesaria, porque a través de ella, cuando Dios lo disponga, retornaremos a Él.

Así, dediquemos nuestras vidas al sagrado sendero de la meditación, y al mismo tiempo, ayudemos a que muchas otras almas puedan transitarlo también.

Om. Paz, Paz, Paz.

Por el Prof. Claudio Dossetti

Miembro del Colegio de Profesores de la Fundación Hastinapura
