



MEDITEMOS MÁS

Por Claudio Dossetti

Los Sagrados *Upanishads* nos dicen que los seres humanos tenemos una tendencia natural a “ir hacia afuera”¹, es decir, existe en nosotros una predisposición a alejarnos de nuestro propio corazón y a perdernos en el mundo de los sentidos. Cuando eso ocurre nos alejamos también de Dios, y al alejarnos de Dios nos alejamos de la comunión con nuestros semejantes y de todas las criaturas de la Creación. El único modo en que los seres humanos pueden llegar a ser verdaderamente Hermanos en Dios es estando cerca de Dios, que es el Padre de todos nosotros, y que mora “en el corazón de todos los seres”².

Es por ello que deberíamos tratar de estar cerca de nuestro corazón, y así, cerca de la Divina Realidad.

Los Sabios y los Santos nos han mostrado el camino que conduce a esa Interna Morada de Dios: el Luminoso Espacio del corazón. Ese camino es el de la meditación en sus diversas

¹ *Katha Upanishad II, i, 1.*

² *Bhagavad Gîtâ XVIII, 61.*

formas: la contemplación, la oración, la plegaria, el canto devocional y otras igualmente santas y bellas.

La meditación es un camino parecido a los que vemos a diario en el mundo externo. La diferencia reside en que los caminos del mundo conducen de una aldea a otra, de un bosque a otro, o de una montaña a otra, pero el camino de la meditación nos conduce desde el mundo ilusorio hasta Dios, de lo irreal a lo Real, de la oscuridad a la Luz, de la muerte a la Inmortalidad. Es decir, el camino de la meditación es el Sendero Eterno por el cual han transitado la Grandes Almas de la Humanidad, es decir, la Almas buenas y devotas. Este camino comienza en este mundo perecedero, pero finaliza en Dios.

Todo cuanto hacemos en el mundo, ya sea estudiar, trabajar, cuidar a nuestro prójimo, ayudar a construir cosas buenas, enseñar el camino del bien, velar por otras criaturas como nuestros hermanos perros, plantas, aves, etc., son formas de prepararnos para la Meditación en Dios, que es nuestra única Obra Real.

¿Cómo nos preparan estas obras para la meditación? Nos preparan haciendo que nuestro corazón se torne limpio, claro, puro, libre de malos pensamientos y malos recuerdos; haciendo que nuestro ego se haga más pequeño y nuestro Amor por la Humanidad se agigante; haciendo que nuestra mente se mueva menos y de este modo se torne agradable a Dios. Estos son los

modos en los cuales las buenas obras nos preparan para la Senda Divina.

Sin embargo, si no meditamos diariamente, o si meditamos demasiado poco, tarde o temprano, de uno u otro modo, seremos seducidos por el mundo, a veces sin que nos demos cuenta de ello. Nuestra meditación es nuestra balsa de salvación en el océano de la ilusión. No basta con hablar de meditación: hay que meditar. Es preferible conocer pocas palabras y poca filosofía pero meditar bastante, antes que saber mucho y no meditar nada. El conocimiento es como un candelabro, la vela encendida es la meditación. De nada sirve un candelabro si se halla desprovisto de la lumbre.

Por todo ello, meditemos más. En silencio o recitando plegarias; en nuestra habitación en las horas de la noche o frente al Señor Sol; en soledad frente a nuestro altar o en compañía de devotos; recitando *Mantras* o cantando. Lo importante es meditar más tiempo, porque ese tiempo pasa a ser Eternidad, y la Eternidad es Dios.

¡Que el Divino Señor nos guíe y acompañe en el Camino de la Meditación!

Om. Paz, Paz, Paz.

Por el Prof. Claudio Dossetti

Miembro del Colegio de Profesores de la Fundación Hastinapura