



# NIDIDHYÂSANA ES MEDITAR SÓLO EN DIOS

*Por Claudio Dossetti*

**E**l siguiente texto está basado en los comentarios a los Cuatro Prakaranagranthas recibidos por nuestra Madre Espiritual de los Monjes Advaita, en India, en el año 1973.

## **Disciplina Vedânta para los estudiantes**

La disciplina esencial del No-dualismo en la India, para los estudiantes, consiste de tres pasos:

1. *Shravana*: Esto es, escuchar directamente de la boca del Maestro la Verdad enseñada en los Libros Sagrados. Se debe escuchar con Fe y con Devoción. De otro modo, no es *Shravana*.
2. *Manana*: Es la reflexión mental sobre la Verdad escuchada (pero, ¡atención!, escuchada directamente de la boca del Maestro). *Manana* es tratar de entender, de ver claro, de vivenciar en nosotros lo que hemos escuchado por boca de nuestro *Guru*.

3. *Nididhyasana*: Es la absorción-meditación en la Esencia de los Libros Sagrados, es decir, en Dios. Es tratar de mantener una continua corriente del sentimiento de que soy Uno con Dios. *Nididhyâsana* es la real meditación acerca de la Verdad escuchada de labios del Maestro. Hay muchas formas de meditación, pero ésta es siempre una sola cosa: el esfuerzo por reunirse a Dios.

Estas tres características deberían estar siempre juntas en los Aspirantes espirituales. La mayoría de la gente sólo escucha; pocos reflexionan; y casi ninguno llega a la meditación. [At. 5, 27, 28]

### **Las Upâsanas y Nididhyâsana**

Se llama *Upâsanas* a diversas meditaciones, por ejemplo, sobre el Amor Cósmico, la Pureza, la Bienaventuranza, etc., con la finalidad de desarrollar virtudes y mantener la mente elevada, pero... la verdadera meditación se llama *Nididhyâsana*, que es meditación en Dios y sólo en Dios, que es la Divina Realidad. [At. 36]

Nota: El primer tipo de meditación se realiza con la ayuda del pensamiento e imágenes, mientras que la segunda es puro sentimiento divino. Esta meditación que se aboca sólo a Dios, con gran devoción, libre de

ideas y de pensamientos, se asemeja a lo que llamamos “meditación sin imágenes”.

## **Bhâvanâ**

*Bhâvanâ* es todo sentimiento profundo, sagrado, elevado y espiritual, sin embargo, en la *Vedânta Advaita* tiene un significado especial, y este es: llegar a la meditación en Dios en Su Esencia, teniendo el sentimiento profundo, intenso y poderoso de que somos Uno con Él, y de que todo es Dios [At. 37]

## **La meditación y el Samâdhi**

La meditación es el camino por el cual podemos llegar a la comunión con Dios, es decir, al *Samâdhi*, del mismo modo en que un leño se frota contra otro una y otra y otra vez, hasta que finalmente del calor generado por esa fricción, nace el fuego.

Nota: En el caso de la repetición del Nombre de Dios: un leño es el Nombre Divino (por ejemplo el *Om* o una oración breve), el otro leño es el espacio interno de nuestro propio corazón, el movimiento giratorio del leño es la continua recitación, el calor es el nacimiento del sentimiento divino en nuestro interior, y el fuego es Dios Mismo que se manifiesta en nosotros. Tal es el significado de los dos leños y el fuego.

## Los Mantras

Se llama *Japa* a la recitación de los Mantras, una y otra vez. Lo más importante en este caso es que deben ser recitados con *Bhâvanâ*, es decir, con un profundo sentimiento de Fe y Amor, para que den resultado.

### **Nididhyâsana quita las impurezas de nuestra mente**

Si la meditación está bien hecha, ella quema toda impureza mental con su poder, ya que se invoca al Poder de Dios.

Nota: Lo que nos separa de Dios son nuestros propios pensamientos, los cuales actúan como un velo que cubre la Realidad, o bien, como una malla que divide a la Divina Realidad en muchas partes, otorgándole a cada una de ellas un nombre y una forma que creemos reales pero que no lo son.

La meditación quema los antiguos *Samskaras*, del mismo modo en que el fuego consume la madera seca. [At. 42, 66]

Nota: Los *Samskaras* son las impresiones más profundas de nuestra mente creados por nuestras pasadas acciones. Ellos tienen dos efectos sobre nosotros: 1) Rigen nuestro comportamiento en la vida, es decir, si tenemos *Samskaras* materiales actuaremos pensando que la materia lo es todo, y si espirituales, obraremos siguiendo las leyes espirituales; 2) Nos dan una visión particular del mundo; según sean nuestros

*Samskaras*, así es como veremos al mundo que nos rodea: si tenemos *Samskaras* materiales pensaremos que todo se rige por leyes mecánicas, y si espirituales, veremos en cada acontecimiento de la vida la sagrada presencia de Dios. Por ello, primero hay que desarrollar *Samskaras* elevados a través de una vida moral y espiritual, y luego, cuando Dios lo disponga, y con la ayuda de la meditación, también se irán estos *Samskaras*, y permanecerá Dios y sólo Dios.

### **Otra definición de Nididhyâsana**

Se llama *Nididhyâsana* a un fluir del pensamiento hacia Dios, con exclusión de toda idea, como por ejemplo, la idea del cuerpo, de la mente, etc., o sea, que permanezco en Dios y sólo en Dios (sin ningún otro pensamiento o imagen). El fruto de este *Nididhyâsana* es *Anubhava* o “experiencia directa de Dios”. [Ved. 192]

### **Los dos tipos de Samâdhi**

Se llama *Samâdhi* a la absorción en Dios o reunión con Dios. Hay dos tipos de *Samâdhi*: *Savikalpa* y *Nirvikalpa* (es decir, con y sin la presencia de nuestra mente).

1) En *Savikalpa Samâdhi* la mente, ya purificada, asume la forma de Dios, y permanece de ese modo, pero, al mismo tiempo, hay “alguien” todavía presente, que mantiene ese pen-

samiento. Es decir, mi conciencia como persona individual sigue estando allí.

En otras palabras: en este *Savikalpa Samâdhi* se hallan reunidos el Divino Señor, mi conciencia humana y también el conocimiento de Dios (por eso se dice que la mente actúa o se modifica).

Para conocer a un árbol la mente debe asumir la forma de ese árbol. Para conocer las cosas, es decir, para “tenerlas dentro de ella”, la mente asume sus formas, con las cuales se contacta. Así, en *Savikalpa Samâdhi*, la mente asume la forma de Dios.

Aclaración: En realidad la mente asume “la esencia” de la Idea de Dios, pues Dios no tiene forma, y la asume con su parte más sutil, la cual es llamada *Budhi*.

Nota: *Budhi* es como un espejo que refleja la Luz de Dios, es la facultad que nos permite discernir entre lo verdadero y lo falso, es la inteligencia más pura que ilumina nuestro entendimiento, es lo que permite la intuición directa de Dios, y es el medio de la contemplación espiritual. La palabra *Budhi* proviene de la raíz *Budh*, que significa “iluminar”, “brindar luz”, “aclarar”, “conocer”. En gran medida es opuesto a la mente razonadora e inquieta (Manas).

En otras palabras, en este *Savikalpa Samâdhi* todavía no desaparece nuestra conciencia humana. Es decir, está Dios, pero también estamos nosotros.

2) En *Nirvikalpa Samâdhi* sólo está Dios. Nuestro ser asciende hasta la esencia de Dios, pero esta vez ya sin conciencia individual, pues esta simplemente desaparece, y permanece Dios y sólo Dios. [Ved. 193-199]

### **Los nombres, las formas y el Samâdhi**

Toda criatura en este Universo, por pequeña que sea, posee cinco características: existencia, conciencia, bienaventuranza, nombre y forma (*Asti, Vadi, Priya, Nama y Rupa*).

Las tres primeras, es decir, existencia, conciencia y bienaventuranza, pertenecen a Dios Absoluto. Mientras que las dos últimas, es decir, nombre y forma, pertenecen al Universo, es decir, a la ilusión del mundo.

Las tres primeras, es decir, existencia, conciencia y bienaventuranza, es lo que todas las criaturas tenemos en común. Las dos últimas características (nombre y forma), por el contrario, son las que distinguen a las criaturas entre sí.

Por esto, quien anhela llegar al *Samâdhi* o absorción en Dios, debe trascender el nombre y la forma de las criaturas, y sólo ver lo que tienen en común, o sea existencia, conciencia y bienaventuranza (*Asti, Vadi y Pria*), las cuales provienen de la Existencia, la Conciencia y la Bienaventuranza Absolutas (*Sat,*

*Chit y Ananda*), pues esto es lo Real, y quien aspira a ser devoto de la Verdad, comienza por unirse a lo verdadero, a lo que de Real tienen las cosas, y no a aquello que es ilusorio, como lo son los nombres y las formas.

Nota: En otras palabras, cuando contemplamos las cosas deberíamos ver lo que hay de eterno en ellas, y no lo que tienen de pasajero. Dicho de otro modo, deberíamos ver lo que une a los seres (Dios), y no lo que los separa (sus diferencias terrenales). Y expresado en otros términos, al ver las cosas deberíamos tratar de ver a Dios en ellas, y no a las cosas como si sólo fuesen “cosas aisladas”. Esta forma espiritual de contemplar el universo conduce al *Samâdhi*. Por ejemplo, cuando vemos un árbol deberíamos posar nuestra atención y nuestro sentimiento en su Ser divino y eterno, en su luminosa Conciencia nacida de Dios, y en la Bienaventuranza que reside en todo su ser y que proviene de Dios, y no quedarnos estudiando sólo su forma de “árbol” o repitiendo el nombre “árbol”, a los cuales deberíamos trascender con la ayuda de la fe y la devoción. Plantas, flores, estrellas, el Padre Sol, las criaturas que nos rodean, las nubes, y todo lo demás, deberían ser, a nuestros ojos, caminos para ver a Dios. El resultado visible del estado de *Samâdhi* es un profun-



do amor hacia todos los seres, un sentimiento de compasión universal, de amistad hacia todas las criaturas, y la conciencia de la Unidad Divina de toda la Creación. Para ello es necesario un corazón puro, una mente serena y devoción a Dios.

Recordemos que el *Samâdhi* o comunión con Dios es la esencia de la disciplina del No-dualismo. Aquel que trasciende la ilusión (*Mâyâ*), deja de ver los nombres y las formas pasajeras, y pone su conciencia sólo en la Existencia Divina, en la Conciencia de Dios y en la Bienaventuranza Espiritual (*Sat, Chit y Ananda*).

Nota: Esto se asemeja a la meditación sin imágenes, es decir, sin nombres ni formas, ya que éstos cubren a la Verdad, es decir, a Dios. Cuando el Santo Iluminado, pleno de devoción, llega a ese elevado estado de Conciencia Divina, alumbrado tan sólo por la Luz de Dios, puede decir desde lo más profundo de su corazón: *Sarvam Kalvidham Brahma*, es decir, Todo es Dios.

Om. Paz, Paz, Paz.

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