



PERSEVERAR EN LA MEDITACIÓN

Por Claudio Dossetti

El estudio y la lectura de los Libros Sagrados, la cercanía con el *Guru* o Maestro Espiritual, la reflexión sobre sus enseñanzas y la práctica continua de la meditación son esenciales en la Vida Divina. Todo ello debe ser llevado a cabo de un modo cotidiano y constante. Las interrupciones en las disciplinas espirituales —sean por la causa que sean—, siempre hacen que la mente descienda nuevamente hacia el contacto con las cosas externas, y por ende, sea presa del olvido de Dios.

En el tratado llamado *Vivekachûdâmani* (*La Joya Suprema del Discernimiento*), el Maestro Sri Sankaracharya nos recuerda en diversas ocasiones la importancia de la constancia en la meditación y la continua atención. Acerca de ello hemos seleccionado los siguientes tres versos que nos brindan una enseñanza clara bajo la forma de ejemplos vívidos y muy pedagógicos. Los tres versos son complementarios. Aquí los transcribimos junto con algunos breves comentarios:

A veces algunas algas cubren la superficie de un estanque de agua. Cuando las retiramos, el agua permanece limpia por unos momentos, pero poco después las mismas algas comienzan a cubrirla nuevamente. De modo similar, si una persona,

aunque sea sabia, deja de meditar en Dios, será nuevamente cubierta por *Mâyâ* o ilusión. [Verso 324]

Comentario: En la superficie del agua de los estanques a menudo crecen algas y se extiende el verdín. Para mantener el agua limpia es necesario quitar las algas con una pequeña red u otro utensillo. Sin embargo, si esta tarea no es realizada todos los días, el estanque se cubre nuevamente de una capa que puede llegar a ser bastante espesa, siendo, de este modo, más difícil removerla. La meditación se parece al acto de limpiar el estanque. Si no se medita todos los días, las algas de los deseos, de los apegos mundanos, de la ira, de los malos pensamientos, etc., —que son manifestaciones de *Mâyâ* o ilusión—, acabarán por cubrir nuestra mente y nuestro corazón, impidiendo que en ellos penetre la purificadora Luz de Dios. A veces una persona deja de meditar porque piensa que ya no es necesario, o porque cree que ya superó el estadio de la meditación, o porque imagina que se tornó muy sabia, o porque supone que ya está establecida para siempre en el reino espiritual, etc. Ese es un error nacido del propio ego: es la misma ilusión de *Mâyâ* la que nos hace pensar de tal modo. Mientras el ser humano viva en el mundo, por más sabio que crea ser, siempre puede caer nuevamente en el olvido de Dios, como nos lo expresa el siguiente verso:

Una pelota que es arrojada inadvertidamente por una escalera, se precipita hacia abajo escalón tras escalón. De modo similar, si la mente se aparta de Dios aunque más no sea por un

instante, y se dirige hacia los objetos externos, entonces caerá inevitablemente hacia niveles cada vez más bajos y mundanos. [Verso 325]

Comentario: Si una pelota —por error—, cae desde lo alto de una escalera es muy difícil detenerla antes de que alcance los niveles más bajos; ello es casi inevitable. Algo parecido ocurre con nuestra mente. Una vez que abandonamos la meditación en Dios, nuestra mente comienza —por así decir—, a desbarrancarse; al comienzo casi no nos damos cuenta, pero luego la misma mente comienza a mezclarse con cosas, personas y asuntos cada vez más mundanos, y a albergar pensamientos y sentimientos cada vez más alejados de un modo de vida espiritual. Por ejemplo, aparecen pensamientos de duda, preocupaciones sobre cosas del mundo, sentimientos de tristeza y desgano, pérdida de fe, etc. Es decir, la mente va descendiendo hacia planos cada vez más materiales, siendo muy difícil detener su caída. Por ello es muy necesario permanecer siempre atento a las cosas divinas y tratar de conservar siempre el recuerdo de Dios en nuestro corazón, tal como nos dice el siguiente verso:

Por lo tanto, para quien busca llegar a Dios mediante el discernimiento, no hay nada peor que el descuido de la meditación. El discípulo que posee concentración en Dios avanza rápidamente. Por lo tanto, permanece atento y posa siempre tu mente en Dios. [Verso 327]

Comentario: La práctica del discernimiento consiste en tratar de descubrir que Dios es la Esencia de todas las cosas, y que esa Esencia es la Única y Bienaventurada Realidad. De esa sagrada visión de Dios nace la Paz, la Luz Espiritual y la Concordia Universal. Para ello es necesario ir retirando —poco a poco—, nuestra atención de las cosas pasajeras, es decir, de lo temporal, e ir posándola en Dios; o dicho de otro modo, ir recogiendo nuestra atención en el santuario de nuestro propio corazón. Así, deberíamos tratar de mantener el corazón embebido en el devoto recuerdo de Dios y la mente absorta en las cosas espirituales durante el mayor tiempo posible, siempre, a lo largo de toda la vida.

¡Quiera Nuestro Señor que siempre podamos estar más atentos a Dios que a las cosas del mundo!

¡Que la constancia —hija de la devoción—, pueda siempre habitar en nuestro corazón!

Om. Paz, Paz, Paz.

Por el Prof. Claudio Dossetti

Miembro del Colegio de Profesores de la Fundación Hastinapura
