



SOBRE LA MEDITACIÓN

Por Claudio Dossetti

La razón de ser de la meditación es tratar de estar más cerca de Dios. Esta es la esencia de toda práctica espiritual en general y de la meditación en particular.

Cuando nos disponemos a meditar, lo primero que hemos de hacer es encomendar nuestra mente y nuestro corazón al Divino Señor, para que Él nos guíe hacia Su proximidad.

El sentimiento divino o *Bhâvana* es inseparable de la meditación. No hay meditación espiritual posible si *Bhâvana* se halla ausente.

Ese sentimiento divino, aunque sea muy pequeño, incipiente e intermitente, aun así, sigue siendo el sustento de la meditación.

Y más aún, si en algún momento el sentimiento hacia Dios se halla por completo ausente, pero la añoranza del devoto por ese sentimiento está presente, tarde o temprano, Dios Mismo hará que la calidez espiritual retorne al corazón y vuelva a vivificarlo.

Una meditación que se realiza con una mente concentrada, pero un corazón vacío de Dios, de nada sirve. Primero llevemos la presencia Divina al corazón, y luego la mente por sí sola —y si Dios así lo desea— se posará en Dios.

Para que una planta nazca y crezca, lo esencial es que haya una semilla. Si no hay semilla, aunque sea buena la tierra, y abundante el agua, no habrá planta. La semilla de la meditación es el sentimiento divino. Si no hay sentimiento divino, aunque permanezcamos quietos y nuestra mente se halle concentrada, no habrá meditación.

Conocer muchas cosas acerca de la meditación, saber cuáles son sus distintos nombres, aprender cuántas son sus clases, etc., no es muy importante. Lo importante es meditar con una mente simple y un corazón lleno de Dios.

Si meditamos con una mente distraída, no importa. Sigamos meditando distraídos pero con entusiasmo y dando cobijo en nuestro interior al anhelo de que algún día sólo Dios ocupará nuestro corazón.

Aunque meditemos con una mente desatenta, aun así, hagámoslo todos los días. Si así lo hacemos signo es de que en nuestro corazón habita *Bhâvana*, porque el sentimiento divino es por naturaleza constante y perseverante.

Tengamos cuidado con el conocimiento vano que es hijo de la mente curiosa. Si en nuestra memoria pululan muchas noti-

cias sobre el mundo, a la hora de meditar, nuestra mente parecerá una nube de mosquitos hechos de palabras e imágenes que mucho nos han de perturbar.

Durante el día tratemos de hacer bien nuestros deberes, no hagamos cosas malas, hablemos con la verdad, no tengamos dobleces, evitemos la crítica, tratemos de estar en paz con los demás y no pensar mal de otras personas, así, en el momento de meditar, nuestra mente irá más fácilmente hacia Dios.

Siempre leamos Libros Sagrados, historias de devotos y de santos, y libros que versen sobre oración y meditación. Esto hará que aumente nuestro entusiasmo por la meditación y la vida divina.

Siempre que vayamos a meditar, hagámoslo llevados únicamente por el anhelo de estar más cerca de Dios. Con la meditación no deberíamos buscar ni la paz, ni la serenidad, ni el sosiego, ni la armonía, ni nada parecido. Lo único que deberíamos buscar es estar más cerca de Dios; todo lo demás depende enteramente de Su Voluntad.

En la meditación, lo que debemos hacer es poner una buena voluntad de nuestra parte, entusiasmo, constancia, y pensar que somos una gota en el inmenso Océano de Dios. Cuando Dios lo desee, esa gota pasará ser una con Océano Divino. Ello depende de Dios.

Quiera Dios, Nuestro Señor, que así como respiramos a lo largo de toda nuestra vida, así también, podamos meditar en Dios —en la medida de nuestras posibilidades— a lo largo de toda la vida.

Om. Paz, Paz, Paz.

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