

---

# HASTINAPURA

*diario para el alma*

---

**Año 13, Número 72 – Enero Febrero 2012**

## Índice

<b>Editorial: Camino y paciencia.....</b>	<b>1</b>
<b>Los innumerables templos de Dios.....</b>	<b>3</b>
<b>Plotino, Sobre la Divina Unidad.....</b>	<b>5</b>
<b>Plegarias para comenzar una nueva vida.....</b>	<b>7</b>
<b>Contemos un cuento.....</b>	<b>10</b>
<b>Hablar con Dios: La Meditación en el Judaísmo.....</b>	<b>11</b>

## **Editorial: Camino y paciencia**

El ser humano ama conocer. El conocimiento es como una Llamada espiritual que se extiende desde lo corporal e instintivo hasta el mundo del alma. El ser humano quiere saber todo sobre sí mismo, sobre su cuerpo, sentidos, emociones, mente y espíritu. Su sed de conocimiento es omniabarcante como su propia esencia. Cuantas dudas, cuantos interrogantes tiene, son puestas a los pies del rey Conocimiento para que éste los aclare y deleve. Sin embargo, el famoso rey tiene un campo de acción limitado, y este es la espacio-temporalidad. Puede aclararnos lo que se refiere al fenómeno. Lo que se refiere al Noúmeno no está a su alcance. El estudio de los cuerpos hace que podamos comprender sobre sus diversas etapas, y así, hablamos de anabolismos y metabolismos, etc., que nos acercan a su realidad, es decir, la realidad de los cuerpos vivos. Esto lo podemos saber hasta cierto punto, pero, cuando se nos habla de compasión, caridad, desapego, devoción, fe, etc., por mucho que leamos al respecto, y durante innumerables años, la sabiduría viviente que involucra cada uno de estos conceptos, es débil, magra, oscura, y no termina de florecer en el corazón del hombre. Ella toca la superficie de su ser, pero no lo despierta; el Ser permanece dormido. Por los caminos de los siglos, los Grandes Maestros van y vienen, y sin embargo, las legiones de discípulos que leyeron sobre sus enseñanzas, mueren sin haberlas comprendido. Tal vez uno entre millones atesoró alguna vez la ambrosía de esas divinas palabras... tal vez. Lo cierto es que las enseñanzas escritas poco transforman la conducta del hombre, y el hombre se descorazona. El avaro sigue siendo avaro, el hipócrita continúa con su hipocresía, el indolente con su indolencia. Todo esto hace que en ciertas etapas de su vida, la criatura humana se sienta frustrada. Recuerda los años que pasó estudiando sobre la virtud infinita de la fe, y se ve a sí mismo, sin fe, o con una fe mezquina, que para nada colma sus ansias de antaño. Tal vez pensó que con el paso del tiempo, él estaría cerca de las verdades que tanto amó, y se encuentra que no es así; la Verdad no floreció en su ser, como esperaba. Tal vez, allá, por los veinte años, apretando entre sus manos Las Moradas de Teresa de Ávila, pensó que a los cuarenta, sería un Iluminado, y a los sesenta o setenta, un Maestro de Sabiduría, a quien ya nada le quedaría por aprender. ¡Con cuánto dolor descubre que no fue así!

Si la desesperanza y el desasosiego hacen morada en el corazón -por lo que acabamos de decir- ello se debe a la falsa comprensión que tenemos sobre el conocimiento. En el maravilloso campo del alma, el conocimiento es como un arado que remueve las impurezas del terreno, aparta malezas y piedras, y prepara surcos fértiles para que prosperen las futuras semillas. Nos despoja de la ignorancia -piedras y malezas- del Ser, pero no nos da Sabiduría. Por Sabiduría entendemos transformación

---

# HASTINAPURA

*diario para el alma*

---

interior, Iluminación Espiritual, totalidad de Perfección. Eso no puede darnos el conocimiento, y es un error nuestro el pedirselo. El conocimiento nos acerca a la Verdad, nos purifica, nos hace capaces de tornarnos ánforas para su divina ambrosía, pero no nos da la ambrosía en sí. Es a través de innumerables años, de experiencias que el hombre se acerca al Todo, a la Luz. A nuestra conciencia de hoy, de ahora, sólo le resta la labor constante, hecha con alegría, con verdadero regocijo interior, absolutamente seguros de que se logrará todo cuanto se soñó alguna vez de sublime. Pero el camino es lento. No se logra el renacimiento a lo Celeste de buenas a primeras. Este renacimiento, no es para los apresurados, los nerviosos, los que desean todo "ya", "ahora", no es para los faltos de Visión Sagrada, no es para los débiles espirituales. Hemos nacido de la Luz, vivido en la oscuridad, y hemos de volver a la Luz de modo inexorable. Este regreso al Resplandor, es la sagrada vestidura del hombre idealista, del hombre espiritual. Nunca puede vestir el corazón del curioso, del que leyó a San Juan de la Cruz y creyó posible ser ese inefable Juan por haber leído su Noche Oscura una o dos veces, y haber meditado alguna vez que tuvo algún tiempo de sobra, tiempo en el cual, no le urgían sus pasiones, porque estas se hallaban satisfechas.

Recordar siempre que el Camino Espiritual es amigo íntimo de la Paciencia, y ésta es hija del Discernimiento. El que no ve claro, mal puede caminar, el que no comprende que los frutos de la paciencia requieren, para madurar, el suelo fértil de un espíritu tenaz y sufrido, jamás gustará de la ambrosía de dichos frutos. Por eso, es menester también la alegría, porque si se aguarda el resplandor del amanecer triste y cariacontecido, no se lo podrá ver cuando éste llegue, con tantas sombras como se tienen en el alma.

La alegría, a su vez, es hija del padre Entusiasmo. Nadie que vaya de la mano del Otoño personal, puede llegar a los jardines de las sagradas primaveras donde florecen los lotos de la Realización Interior. Hasta el último momento de la vida se debe sembrar el Amor a Dios en el corazón, y se debe ser fiel a ese Anhelado con toda el Alma. Debemos serlo si lo que anhelamos es Ver la Luz, y convertirnos en llama que alumbre nuestra noche y la noche de tantos hermanos, heridos por las sombras, tal vez porque muchos que poseían capacidad para ser lámparas... ¡ay!, se guarecieron en la indiferencia, abrazados egoístamente a su fulgor.

*Ada Albrecht*

---

# HASTINAPURA

*diario para el alma*

---

## Los innumerables templos de Dios

*por Ada Albrecht*

Observaba las ruinas sagradas de Stonehenge, en Inglaterra. Había en el grupo un sacerdote budista. Venía del Tíbet, y hablaba un excelente inglés.

Las extrañas piedras que otrora se hallaban expuestas a las caricias de los miles de turistas que las contemplaban y pasaban sus manos sobre ellas, estaban ahora cercadas para protegerlas de ese constante diluvio de personas que aquí y allá arrancaban pequeños trozos de extrañas piedras, como souvenirs. De todas maneras, la visión de las mismas era perfecta. Imponían respeto. Respeto y silencio. El monje budista dijo en voz baja:

-Estas piedras atesoran la sabiduría de gigantes humanos. Lo que vemos es un Templo, pero no podemos comprenderlo porque nuestra razón tiene otra forma en su morada lógica sobre ellos. La razón entiende de sinagogas, iglesias, y hasta templos de Teotihuacan o de Luxor, pero no puede comprender que éste también sea una Casa de Dios.

Hizo un alto en su exposición, y luego, alejándose de las viejas ruinas, continuó hablando mientras caminaba:

-Es misterioso el reino de las formas, y para la criatura humana, un constante desafío a su inteligencia. Por ejemplo, así como no vemos Templo alguno en estas ruinas, tampoco podemos ver a Dios en la infinita y multiforme variedad de Sus criaturas. Para nosotros, una piedra sin labrar, es sólo eso, una piedra. El césped de nuestros parques es un vegetal con escaso valor, un perro, un felino, un pájaro que vuela, un árbol, son realizaciones de la Vida, algo que ella manufactura impulsada por leyes del Universo, pero sólo son formas cuya esencia no comprendemos. Observamos un perro y decimos: "Es un animal, simpático, cariñoso, pero no habla, carece de inteligencia. Su potencia de ser está dormida, y en él seguramente, la Esencia Divina se halla ausente". Nuestra lógica es tan ínfima, nuestra capacidad de Ver, tan precaria, que cuando en algún Libro Sagrado leemos aquello de "todo el Cuerpo del Universo es Dios", nos quedamos atónitos, e intelectualmente confusos por ese decir. Si "todo es Dios", en ese "todo" debo hacer ingresar a delfines, marsopas, piedras, pinos, en fin, todo debe caber en ese "todo". Como mi escasa inteligencia no me permite deshacerme de las pesadas cadenas de mi ignorancia, termino por sacudirme ese pensamiento molesto y dejarlo olvidado en uno de los innumerables rincones que tiene el tenebroso palacio de la duda. Sin embargo "todo es Dios". Pasa como con las ruinas de Stonehenge. Me digo "eso no es un Templo" porque "eso" no tiene ingreso en la forma que yo estoy acostumbrado a ver según las características de cada religión. Como hago con Stonehenge, hago también con la vida; niego la Existencia de Dios, niego Su Presencia en lo que para mí es intrascendente... ¡como si yo supiera lo que es Trascendente! En verdad, para ver la vida, hay que evitar ver la muerte, y hay una sola muerte posible: los absurdos razonamientos del ego. Si logro acallarlos, si cierro las puertas de mi "lógica", pronta siempre a valorar a "A" y desmerecer a "B", si me deshago de esa nefasta potencia de la crítica, si con ojos purificados observo la vida, seguramente que podré descubrir a Dios en cada grano de arena, en cada hoja de limonero, en cada capullo de jazmín. Para ello, tengo que salirme de la casa de las

---

# HASTINAPURA

*diario para el alma*

---

formas y contemplar más allá de ellas, la Casa de Dios, Su Esencia, Su Ser en todo cuanto existe.

¡Bienaventurados por eso los que sumidos cotidianamente y a través de largo años, en constante Samadhi, practican la divina quietud mental. Abandonan la morada de las formas, contemplan la infinitud de la Esencia, y cuando regresan del mundo de la luz, ya no ven árboles ni flores, ni seres humanos, ni animales: sólo pueden ver en todos ellos, a Dios sonriente, sólo pueden ver su Presencia. Ya no hay cuerpos diferentes, sino Dios-Uno en toda existencia. Por eso, un hombre que medita constantemente en la Luz, regresa envuelto en ella. Para él, la Casa de la Vida, con sus innumerables formas, es la Casa de Dios. Ese es un hombre feliz. Ha quebrado la muralla de las diferencias y ha visto que la Luz es Una.

El monje que quedó pensativo un instante, se dio vuelta hacia el grupo, que iba detrás suyo y se detuvo, sonriendo.

-Se debería enseñar a practicar Samadhi a los estudiantes de Oxford y a todos los estudiantes de nuestro planeta-, dijo. Y agregó luego, ensanchando su sonrisa.

-Es claro que entonces, ¿qué sería de la Tierra? Doctorados como almas, todos nosotros no tendríamos por qué permanecer en este maravilloso anfiteatro circular que es nuestro planeta. Sí, -dijo, y siguió andando. Estaríamos en el Cielo, y todavía falta mucho para eso.

Habíamos caminado unos cien metros por el angosto sendero que llevaba a los autobuses. Me di vuelta y observé por última vez las ruinas de Stonehenge. ¿Eran en verdad un Templo? Sí, y el árbol, y el camino, y las pequeñas piedras debajo de mis pies, y la brisa, y el canto de los pájaros, todos ellos, eran Templo del Señor para el alma que ya no escucha los ladridos feroces de la mente crítica. Todo es Dios, es alegría, júbilo, Bienaventuranza. El dolor, la tristeza, las aparentes injusticias, el error, son viajeros que se dirigen hacia el Reino de la Sabiduría... "Todo está bien" y... "Todo es para Bien"... pero... no lo sabemos, porque lo más difícil para la criatura humana es la conquista de la Visión Interior, visión acabada, perfecta, que puede contemplar la Verdad de frente, y entender entonces el significado del "por qué" y "para qué" de la Vida: lograr el silencio mental para que podamos escuchar la Sagrada música de nuestra Esencia Divina.

---

# HASTINAPURA

*diario para el alma*

---

## **Plotino, Sobre la Divina Unidad**

El Sabio Plotino, el gran Maestro Neoplatónico, nos enseña acerca de la Unidad Divina, el Amor a Dios y la consagración del ser humano a todo aquello que sea bueno y eternamente bello. Las siguientes palabras son de la anteúltima sección de la Sexta Ennéada:

¿Por qué el alma que se ha elevado hasta la región superna no permanece en ella? Es que no está completamente desprendida aún de las cosas terrenales. Pero tiempo llegará en que goce sin interrupción de la vista de Dios, y será cuando ya no la turben las pasiones del cuerpo. La parte del alma que ve a Dios no es aquella que es perturbada por esas pasiones (no es el alma irracional), sino la otra parte (es decir, el alma racional); ahora bien, esa parte pierde la visión de Dios cuando no pierde la ciencia que consiste en las demostraciones, en las conjeturas, y razonamientos. En la visión de Dios, en efecto, lo que ve no es la razón, sino algo anterior, superior a la razón; si lo que ve está unido todavía a la razón, lo está entonces como lo está aquello que es visto. Aquel que se ve, cuando ve, se verá tal, es decir, simple, estará unido a sí mismo como siendo tal, y, en fin, se sentirá devenido tal. Y ni siquiera debe decirse que verá, sino que será lo que es visto, si es que aún cabe distinguir aquí lo que ve y lo que es visto, y afirmar que estas dos cosas no forman una sola; pero este aserto sería temerario, porque, en ese estado, aquel que ve no ve, propiamente hablando, no distingue, no se imagina dos cosas; deviene completamente otro, deja de ser él, nada conserva de sí mismo. Absorto en Dios, ya no forma sino uno con Él, como un centro que coincide con otro centro: éstos, en efecto, forman uno solo en tanto que coinciden, y dos en tanto que son distintos. En ese sentido decimos aquí que el alma es otra que Dios. Así, este modo de visión es difícilísimo de describir. ¿Cómo presentar, en efecto, como diferente de nosotros a Aquel que, cuando lo contemplábamos, no se nos aparecía como otro que nosotros mismos, sino formando uno solo con nosotros?

"Qué extraño", dijo el Viento del Norte, que era muy curioso, y acostumbraba a estar en todas partes.

"¿Extraño qué?", preguntó un ruiseñor amigo suyo, que lo acompañaba en sus viajes, siempre que podía.

"Mira", le dijo señalando una casa, "en ese lugar se detuvieron todos los relojes".

"Realmente es asombroso", contestó el ruiseñor. Y volando con su amigo, penetró por uno de los ventanales. Efectivamente, todos se habían detenido.

Uno estaba sobre la mesa de luz, otro que era un reloj de pie a la derecha de la sala, y por último un reloj de pared en la alcoba siguiente; pero ninguno funcionaba.

Vieron entonces cómo del carillón emergía una figura vestida de rojo. Primero parecía muy pequeña, pero a medida que se alejaba del reloj se hacía más y más grande. Cuando salió de la casa y llegó a los jardines, su figura se tornó realmente gigantesca.

"¿Quién eres?", le dijo el Viento del Norte, poniéndose de puntillas para alcanzar la cabeza del gigante.

"Soy el Tiempo y me voy. Aquí no tengo nada que hacer".

"¿Qué ha pasado?", quiso saber el ruiseñor.

---

# HASTINAPURA

*diario para el alma*

---

"Observen. Allá, en el ático de la casa... ¡Véanlo por ustedes mismos!"

"Pero... ¿qué pasa?", balbuceó el Viento del Norte.

"Hay un santo que medita", dijo el gigante. "Un hombre santo en meditación es el único que detiene la rueda de mis hijas, las Horas, el único capaz de vencerlas. De la mano de la devoción estos sagrados seres conquistan el Reino de la Eternidad, de modo que yo no tengo nada que hacer aquí. Mi existencia en la mansión de la vida persigue un solo fin: el aprendizaje. Estrellas, galaxias, hombres y gusanillos, aprenden tomados de mi mano la lección más difícil de todas: el logro de la purificación del corazón a fin de tornarlo apto para que en él florezca la devoción a Nuestro Señor. Sólo los santos consiguen hacer suyo este Bien Supremo, y cuando esto acontece, yo guardo mis horas, años y siglos, y me voy, dejándole el lugar, como ya dijera, a mi Sagrada Madre y Maestra: Eternidad".

Antes de alejarse definitivamente, confesó emocionado:

"Cuando la meditación de un hombre santo logra detener mis relojes, que son las casas donde yo me manifiesto, cuando esto pasa, todo el universo se halla de fiesta. Hasta en el corazón de la estrella más lejana, se produce una emotiva conmoción a causa de este evento. Todo el mundo se llena de gloria. ¡Aleluya! ¡Svaha! ¡Gloria a Dios!, dice la vida emocionada, ¡mirad, un bendito despierto ha tomado el camino del regreso, y ya nunca volverá a nacer, se ha liberado de mí, del Tiempo, el Señor de la muerte y la tragedia, de los placeres efímeros, se ha liberado de este padre de las mil nadidades que soy yo. Todo en mi reino es perescible y son sólo estos sagrados despiertos los que logran abrir la puerta de mi morada".

Se fue el Tiempo y se perdió en la lejanía. Viento Norte y Ruiseñor se postraron solemnemente ante esa casa bendita y a ambos les pareció que una paz infinita les envolvía acariciadoramente el corazón.

---

# HASTINAPURA

*diario para el alma*

---

## **Plegarias para comenzar una nueva vida**

*por Claudio Dossetti*

Nos enseñan las Grandes Religiones que Dios -más allá del Nombre que cada una de ellas le otorgue- es la Causa Eterna de cuanto existe, el Alma de todos los seres y Padre de las criaturas. Este maravilloso Universo se halla guiado por Él a través del mayor de los poderes: el del Amor. El paso del hombre por este mundo no es sino una larga peregrinación en Su búsqueda, y cuando perdemos de vista ese objetivo fundamental de la vida nos sentimos perdidos, inseguros, desamparados, y comenzamos a ir en pos de precarios refugios en lo transitorio, en lo efímero; refugios que tarde o temprano resultan malogrados por el simple paso de ese Gran Devorador, que es el Tiempo.

Los Sabios de la antigüedad conocían esto, y también sabían que ese Dios Supremo, Néctar de Amor, puede ser alcanzado tan sólo de un modo: a través del sentimiento purificado. Solamente lo más sutil puede entrar en contacto con esa Esencia de las cosas, que es Dios. Por ello es que recurrieron a un medio tan antiguo como poderoso para elevar el sentimiento de los hombres a los planos más sublimes: LA PLEGARIA. Ella posee la inefable virtud de llegar directamente a lo más profundo: el corazón de los hombres. Se asemejan a puentes a través de los cuales el alma se une con el Reino Celeste.

Sin embargo, no basta con leerlas o recitarlas de vez en cuando; debemos INMERGIRNOS en ellas. Es necesario que nuestro corazón se haga UNO con el sentimiento divino que yace en cada palabra. Para ello es imprescindible leerlas, reflexionar, repetirlas una y otra vez, con una mente serena y plena de devoción, anhelosos de dejar a un lado los continuos embates de los pensamientos que tratarán continuamente de alejarnos de ellas. Si actuamos de este modo, poco a poco, un nuevo Universo se irá abriendo ante nuestros ojos espirituales: el Universo del Sentimiento Divino. En él, en ese nuevo Universo, aprenderemos a Ver y a Oír con el corazón. Seremos así capaces de percibir a Dios en todos los seres y a todos los seres en Dios. Recordemos aquí las palabras del Bhâgavad Gîtâ: "Quien por doquiera ve a Dios, y ve a todas las cosas en Dios, no perderá nunca en Dios el sostén ni Él dejará jamás de sostenerlo".

A continuación transcribimos algunas antiguas plegarias de la India que a su gran contenido metafísico unen el más delicado de los lenguajes poéticos, vehículo por excelencia de la Sabiduría Espiritual. Su carácter -como todas las grandes obras- es amplio y universal, por lo cual son adecuadas para ser recitadas por todos los hombres en todos los tiempos y lugares.

Es nuestro deseo que estas simples plegarias puedan otorgar paz, serenidad y regocijo a los corazones de los lectores.

### **Plegaria de la Bienaventuranza**

¡Oh Señor!,  
Tú eres nuestro amado objeto de adoración.  
Corta nuestras cadenas mentales,

---

# HASTINAPURA

---

*diario para el alma*

---

físicas y terrenas.  
¡Oh Ser Eterno!,  
Que en todo momento  
podamos obedecer Tu Voluntad,  
y siendo libres de todos los males,  
podamos gozar de la  
Eterna Bienaventuranza en Ti.  
*Rig Veda Samhita,  
Mandala 1. 2, 15*

## **Plegaria de la Sabiduría**

Que mi palabra pueda hallarse en paz  
con mi mente, y mi mente con mi palabra.  
¡Oh Dios, Padre de la Luz,  
revélate ante mí!  
Que la mente y el corazón me ayuden  
a comprender las Enseñanzas de los Sabios.  
Que aquello que he aprendido  
de mi Maestro nunca me abandone.  
Que a través del estudio de lo sagrado, pueda unir el día con la noche.  
Que pueda pensar en la Verdad,  
y con la Verdad hablar.  
Que Dios pueda protegerme siempre,  
y proteger a mi Maestro.  
Paz, Paz, Paz.  
*Rig Veda,  
Canto de Paz*

## **Plegaria de la creación**

¡Oh Señor Creador del Universo!,  
es a través de Tu Gracia  
que podemos realizar nuestros deberes entre las turbulencias de la vida mundanal.  
Que puedan el Sol y la Luna, la tierra  
y el mar, el cielo y el Paraíso,  
por Ti creados,  
sernos siempre favorables  
para alcanzar la grandeza espiritual.  
*Rig Veda,  
Mandala IX, 4, 22*

## **Plegaria al padre de los mundos**

¡Oh Padre de los mundos!,  
Tú eres el dador de toda fortaleza  
y conocimiento.  
A Ti, todo el Universo, que es Tu Hijo,  
te adora.



---

# HASTINAPURA

---

*diario para el alma*

---

Tu Voluntad es obedecida  
por los ángeles del Cielo,  
Tu ausencia en nuestras almas es muerte  
y Tu presencia Inmortalidad.  
A Ti, ¡oh Padre de los mundos!, ofrecemos nuestras plegarias con amor.

*Rig Veda Samhita,  
Mandala X, Cap. 7, 122*

## **Plegaria de la unidad**

Seamos unidos,  
Hablemos con armonía,  
Que nuestras mentes sean comprensivas,  
Que nuestras plegarias sean en común,  
Que nuestros fines sean en común,  
Que nuestras resoluciones  
sean compartidas,  
Que nuestras deliberaciones  
sean en común,  
Que nuestros sentimientos  
sean compartidos,  
Que nuestros corazones sean unidos,  
Que nuestras intenciones sean iguales,  
Que sea perfecta nuestra unidad.

*Rig Veda,  
Mandala X, 191, 2-4*

## **Plegaria del despertar espiritual**

Pueda la Música Sagrada  
que se halla en todos los seres,  
que es la esencia de  
los Libros de Sabiduría,  
y que ha surgido de ellos,  
fortalecerme con Inteligencia y Amor  
para poder hallar a Dios.  
Pueda yo alcanzar el despertar espiritual.  
Pueda mi cuerpo tornarse apto para  
recibir el Conocimiento Divino.  
Pueda mi palabra ser siempre dulce.  
Pueda yo oír abundantemente  
acerca de Dios.

A Ti, que todo lo penetras, te pido que protejas cuanto he oído de mi Maestro.

*Taitiriya Upanishad,  
Cap. IV, 1*

---

# HASTINAPURA

*diario para el alma*

---

## Contemos un cuento

*por Ada Albrecht*

Había una vez un joven chino que, deseando poseer la sabiduría del Buda, hizo sacrificios sin cuento, cruzó desiertos, pasó hambre, enfrentó epidemias ... Todo por llegar hasta Agura, un pequeño pueblo de Ceilán, donde, según había oído decir, vivía un gran Maestro espiritual llamado Nadal (aclaremos que llegar a Agura le costó a nuestro joven siete años de lucha sin cuartel dentro y fuera de si mismo). Y bien, ya en compañía de Nadal, de quien esperaba grandes elogios y toda clase de miramientos sobre su persona en virtud de sus sacrificios, sufrió una terrible desilusión al ver que en las prácticas de meditación y lectura, no bien caía en la menor de las faltas, Nadal lo amonestaba como a ninguno de sus compañeros, a veces le imponía castigos muy grandes por el simple hecho de haberle visto durante las prácticas exhalar el aire de modo diferente del que le había enseñado.

Esto resultó demasiado para el joven, y resuelto un día a hablar con su Maestro, fue a buscarlo al Jardín de las Meditaciones. El Maestro se encontraba allí, junto al arroyo, entregado a la lectura, la que interrumpió al escuchar los pasos de su discípulo.

-Me castigas y hieres por la menor de mis faltas -díjole el buen chino-. De todos tus discípulos soy a quién tú peor tratas. Dime, ¿cuál es el motivo, sabio Nadal?

Íbale a responder el Maestro cuando de pronto, proveniente del cercano bosque, apareció un elefante enfurecido que, atropellando todo cuanto se oponía a su paso, tal vez atraído por el brillante color de la túnica del joven, se dirigió directamente hacia éste. El joven, olvidado de todo, comenzó a correr delante del elefante, con más precipitación que la de éste, hasta que por último fue a dar con su cuerpo al arroyo. El animal quedose en la orilla y luego, ya pacificado, regresó a su bosque.

Sucio y enlodado, con la ropa hecha una verdadera calamidad, salió el joven del arroyo, rechinando los dientes... pasarle algo semejante, ¡justo al estar hablando con su Maestro!

Pero Nadal sonreía complacido. Así le dijo:

-El Iluminado ha querido hablar por mi valiéndose de este accidente. Cuando tú, Kung Ti -que tal era el nombre del chino- logres estar atento tal como lo está tu cuerpo para ponerse a resguardo de todo peligro que amenaza con destruirlo, cuando tu conciencia superior adquiriera ese grado de atención que posee tu conciencia física, no será necesario que tu Maestro te reprenda, como innecesario hubiera sido enseñar a tu cuerpo cómo protegerse del peligro.

-Has venido desde lejos buscando quien te pusiera en camino de ti mismo, lo que no supiste aceptar es que el esfuerzo hecho para llegar hasta mí, no era todo el esfuerzo para llegar hasta ti. Quien en su primera batalla demostró ser tan buen guerrero, debe ser adiestrado muy intensamente para que resulte vencedor en las que vendrán.

---

# HASTINAPURA

*diario para el alma*

---

## **Hablar con Dios: La Meditación en el Judaísmo**

*Extracto de las enseñanzas del Rabí Najman de Breslov*

*Por Marcelo Barabino*

La meditación es el sendero más elevado de todos. Uno debe destinar por lo tanto una hora al día para aislarse de los demás y meditar, en una habitación o en el campo.

La meditación debe ser una conversación con Dios, bendito sea. Uno puede derramar sus palabras delante de su Creador. Esto puede incluir quejas, excusas, palabras en busca de gracia, de aceptación y de reconciliación. Debe pedir y rogar para que Dios, bendito sea, lo acerque y le permita servirLo en verdad."

El Rabí nos impulsa a realizar esta meditación en nuestro lenguaje de todos los días. ¿Por qué?: Así, como todos conocemos, están los lenguajes sagrados como el Hebreo, en este caso, o el Sánscrito, u otros, pero muchas veces es difícil para una persona expresarse plenamente a través de ellos y de esa manera nuestro corazón no irá detrás de las palabras. Por ello el Rabí nos incita al uso del lenguaje que habitualmente usamos de tal manera que así podamos derramar delante de Dios todo lo que hay en el corazón.

"Cada uno debe hablar con Dios, bendito sea, de acuerdo con su propio nivel".

"Uno debe acostumbrarse a recluirse en meditación al menos una hora al día. Y el resto del día vivir con alegría y satisfacción"

"Tal vez muchas veces uno sienta que le es imposible decir algo delante de Dios, bendito sea. La boca está como sellada y no se es capaz de encontrar palabra alguna. Sin embargo, el hecho mismo de que uno ha realizado el esfuerzo y se ha preparado para conversar con Dios, bendito sea, es en sí mismo algo muy beneficioso. Uno ha tratado y está dispuesto y preparado para conversar con Él, anhelando y esperando hacerlo, pero ahora es incapaz de ello. Esto en sí mismo es también algo muy bueno. De hecho es posible llegar a conversar y orar a partir de esta sola intención. Uno debe hablarle a Dios, bendito sea, sobre el hecho de encontrarse lejos de Él y de no poder siquiera decir una palabra. Y pedirle que le muestre Su misericordia y le permita abrir los labios, de modo que pueda ser capaz de expresarse a sí mismo delante de Él."

El Rabí nos incita a realizar esta práctica de sentarnos delante de Dios, bendito sea, a todos, grandes y pequeños espiritualmente, y a través de ella poder alcanzar elevados niveles espirituales, "Feliz de aquel que lo logre".

El Rabí nos impulsa asimismo a componer nuestras propias oraciones o plegarias o canciones a partir de las lecciones de la Torá. Cada uno de nosotros, de acuerdo a nuestras propias inclinaciones espirituales puede componer las plegarias a partir de los textos sagrados de los que nos hemos enamorado. Nuestra Madre nos incita a ello y como muchos conocemos, hay versos del Bhagavad Gîtâ a los que ella le ha puesto música, partes del Ganapati Upanishad, etc.

Así, de las enseñanzas de Jesús, del Dhammapada, etc., podremos extraer nuestras propias oraciones y también componer músicas a partir de ellas. No tenemos

---

# HASTINAPURA

*diario para el alma*

---

que ser grandes compositores, si dejamos que el corazón hable a Dios, bendito sea, la plegaria en forma de canto, sin dudas, se elevará. El Rabí nos dice que el corazón irá fácilmente detrás de las palabras que han brotado de nuestro corazón.

"El tiempo pasa rápido y sólo podemos acceder a lo eterno a través de las plegarias y las súplicas. Este antiguo y nuevo sendero constituye la práctica principal".

Es posible que una persona sienta que se encuentra muy lejos de esta senda. Pero no es así: "Sino que la palabra está muy cerca de ti, en tu boca y en tu corazón, para que la pongas por obra". (Deuteronomio 30:14).