

# MANUAL DE MEDITACIÓN



Filosofía de la Meditación - Sus Formas  
Mantras y Dioses - Obstáculos - Guía para meditar



EDITORIAL HASTINAPURA

# Manual de Meditación

Por Claudio Dossetti,  
Prof. de la Fundación Hastinapura

Texto escrito  
siguiendo las enseñanzas recibidas de mi  
Madre Espiritual Ada Albrecht



**Editorial Hastinapura**

Buenos Aires

2016

# Índice

Introducción

Capítulo I - Dios: La Única Realidad

Dios y el mundo

Somos Uno con Dios

La sagrada sentencia “Tú eres Aquello”

El regreso a Dios

Capítulo II - El Ser Humano y Dios

Los tres cuerpos del ser humano

Los tres estados de conciencia

Nuestra mente

Los pensamientos mundanos

La purificación de la mente y las buenas obras

Capítulo III - El Maestro Espiritual

Capítulo IV - El Discípulo Espiritual

Modo de vida del discípulo

Disciplinas fundamentales del discípulo

Capítulo V - La Meditación

Capítulo VI - Las Formas de Meditación

Meditación en una Forma Divina

Meditación en Dios sin Imágenes

Meditación en las Grandes Sentencias de los Libros Sagrados

Repetición de Mantras

Recitación de los Nombres Divinos

Plegarias, Himnos y Oraciones

El canto devocional

La lectura de Libros Sagrados

Lo esencial: el Amor a Dios

## Capítulo VII - Indicaciones Generales sobre la Meditación

El momento de la meditación

El lugar de la meditación

El altar con la Imagen Sagrada

El sahumerio

La postura para meditar

La lectura antes de meditar

El uso del Rudraksha o rosario de oración

La finalización de la meditación

La meditación individual y grupal

El silencio (Mouna)

Disciplinas espirituales prolongadas o Anushthanas

Los lugares sagrados

La constancia en la meditación

Las buenas obras y la meditación

Todo sucede por Voluntad del Señor

Satsanga o buena compañía

Meditación y quietud

La meditación y la alimentación

La meditación y la respiración

Tener cuidado con lo que hacemos y pensamos durante el día

Meditar y enseñar a meditar

Un modo de meditar enseñado en el Bhagavad Gîtâ

Ver a Dios en todo

El sentimiento devocional

Capítulo VIII - Breve Resumen de una Práctica de Meditación

Capítulo IX - Los Mantras

Qué son los Mantras

Cómo se halla compuesto un Mantra

El significado de los Mantras

El Bîja Mantra y el Siddha Mantra

La recitación de los Mantras

Dos Mantras muy sencillos para recitar

Capítulo X - El Ishta Devata o Deidad Tutelar

Capítulo XI - Los Devas y sus Mantras

I. Ganesha: Dios de la Sabiduría

II. El Señor Narayana

III. El Señor Krishna

IV. El Señor Shiva: Dios de la Liberación

V. El Señor Rama

VI. La Diosa Lakshmi

VII. Sarasvati: la Diosa de las artes

VIII. La Diosa Parvati

IX. Hanuman: Dios de la Devoción

X. Surya: el Dios del Sol

XI. Kartikeya

El Gâyatri Mantra

Capítulo XII - La Meditación en el Om

Enseñanzas de los Upanishads sobre el Om

Versos del Mahânârâyana Upanishad sobre el Om

Capítulo XIII - La Meditación en Dios sin Imágenes

Meditación en el Om

Meditación en el recinto del corazón

Meditación en la Luz Divina

Meditación en la Bienaventuranza de Dios

Meditación en la Omnipresencia Divina

El Mantra Advaita

Capítulo XIV - La Meditación y los Ocho Pasos del Yoga de Patañjali

Los ocho pasos del Yoga

1) Yama

2) Niyama

3) Âsana

4) Prânâyâma

5) Pratyâhâra

6) Dhâranâ

7) Dhyâna

8) Samâdhi

Capítulo XV - Obstáculos en el Camino de la Meditación

Olvido de la meta de la meditación

Vida desordenada

Dedicar poco tiempo a la meditación

Mala compañía

Crítica

Malos pensamientos

Dogmatismo

Atracción por los frutos secundarios de la meditación

Visión mecánica de la meditación

Dar excesiva importancia a cosas que no la tienen

Giros inesperados de la mente

Irregularidad en la práctica

Impaciencia

Excesivo razonamiento

Falta de fe

Dormir durante la meditación

Vagabundeo mental

Apego a una idea equivocada

Apegarse a la felicidad de meditar

Sentimiento de vacío

Poner la atención en cosas externas

Mezquindad

Orgullo

Falta de amor al prójimo

La duda

Otros obstáculos

Capítulo XVI - Textos para antes de Meditar

Enseñanzas sobre el Nombre de Dios

Bienaventuranza del alma iluminada

Cualidades de Dios en las que el discípulo debería meditar

Cinco Cantos del Sama Veda

Sobre la Devoción

Capítulo XVII - Plegarias

Plegaria al Señor Ganesha

Plegaria al Señor Narayana

Plegaria a Krishna

Plegaria a Shiva

Plegaria a la Diosa Lakshmi

Plegaria a la Diosa Sarasvati

Plegaria a Surya, el Deva del Sol

Otra plegaria a Surya, el Deva del Sol

Plegaria de la Paz Universal

Plegaria del bienestar espiritual

Plegaria de la Sabiduría

Plegaria de la continua meditación

Plegaria de la Iluminación Espiritual

Capítulo XVIII - Enseñanzas de la Mística Universal

Enseñanzas de la espiritualidad cristiana

Enseñanzas y Salmos del Judaísmo

Enseñanzas místicas del Islam

Enseñanzas de Budha

Enseñanzas del Confucianismo

Enseñanzas del Tao Tê King

Enseñanzas de la espiritualidad hindú

Breve Lista de Mantras  
Laghu Vakya Vritti  
Breve Glosario Sánscrito

## **Manual de Meditación**

Claudio Dossetti

Ediciones: 2015, 2016.

*Imagen de la portada: El Sagrado Om, uno de los infinitos Nombres de Dios.  
El tipeo, diseño y corrección del presente libro ha sido realizado íntegramente  
por Miembros de la Fundación Hastinapura.*

Dossetti, Claudio

Manual de meditación : filosofía de la meditación, sus formas, mantras  
y dioses, obstáculos, guía para meditar / Claudio Dossetti. - 2a ed. -  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Hastinapura, 2021.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-987-4038-44-9

1. Meditación. I. Título.

CDD 294.5435

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

© by Editorial Hastinapura

Riobamba 1018 (C1116ABF)

Ciudad de Buenos Aires, República Argentina

Tel. (0054-1) 4811-9342 / 4813-0685

E-mail: [libros@hastinapura.org.ar](mailto:libros@hastinapura.org.ar)

Internet: [www.hastinapuralibros.com](http://www.hastinapuralibros.com)

Primera edición en formato digital: diciembre de 2021

Versión: 1.0

Digitalización: Proyecto 451



OM SRI GANESHAIA NAMAHA  
Reverencia a Sri Ganesha  
Deva de la Sabiduría Espiritual  
en la Religión de la India y  
Guía de los Devotos de Dios



Ada Albrecht, Fundadora de Hastinapura, en la Sede Central de Hastinapura, en Buenos Aires, República Argentina

*Este pequeño libro  
es una humilde ofrenda  
entregada con devoción  
a los pies  
de mi Madre Espiritual*



Un Maestro junto a dos de sus discípulos enseñando el sagrado arte de la música devocional

# INTRODUCCIÓN

EL PRESENTE LIBRO tiene como única finalidad sembrar el anhelo de meditar en los corazones de todos aquellos en quienes habita la sagrada añoranza por el regreso a Dios.

Las enseñanzas sobre las cuales ha sido elaborado este pequeño texto son en su totalidad las que he recibido de mi Madre Espiritual, la Prof. Ada Albrecht, quien a lo largo de muchos años ha brindado con amor y sabiduría todo el conocimiento que ha traído de sus largos viajes a las sagradas tierras de la India, el cual, por otra parte, habitó desde siempre en lo profundo de su inmenso corazón.

Hemos de mencionar también que las enseñanzas aquí vertidas tienen por base la doctrina de la Escuela de Filosofía de la India denominada *Vedânta Advaita*, o Escuela del No-dualismo, cuya esencia, espíritu y método, nos ha sido clara y pedagógicamente explicado por nuestra compasiva Madre.

Por otra parte, y siguiendo su espíritu amplio y universalista, todo cuanto aquí se dice acerca de la meditación y la vida espiritual, más allá de ciertos términos en fonética sánscrita y algunas referencias a las Divinidades Hindúes, es aplicable a todos los senderos místicos que tengan como meta la Unión con el Divino Señor.

Y por último recordemos en todo momento que Dios es Uno, que los Sabios lo llaman con muchos Nombres diferentes, y que los caminos de todas las Religiones conducen siempre a Él, razón por la cual, el amor, el espíritu

de unidad y la fraternidad deberían reinar siempre en los corazones de todos los seres humanos.

Om. Paz, Paz, Paz.

## CAPÍTULO I

# DIOS: LA ÚNICA REALIDAD

DIOS ES LA ÚNICA REALIDAD. Hacia Dios se encaminan todas las criaturas. Dios es la meta de todas nuestras disciplinas espirituales. Y Dios es también la única finalidad de la meditación.

Todos venimos de Dios, vivimos en Dios, y a Dios regresaremos. Jamás nos hemos apartado de Él, y jamás lo haremos. Y si no Lo vemos es tan sólo porque nos hallamos distraídos, y ello es porque hemos perdido la memoria de nuestra naturaleza Divina y Espiritual (1).

Todos nuestros esfuerzos deberían estar abocados a recuperar esa memoria divina que, en algún momento, y por alguna causa inexplicable, hemos perdido.

### **Dios y el mundo**

Los Sagrados *Upanishads* nos dicen “Todo es Dios”. Si fuésemos capaces de comprender el significado de esta breve frase, todos nuestros males desaparecerían, la absoluta felicidad residiría en nuestros corazones, la Paz inundaría nuestro ser, toda discordia se diluiría, y tomaríamos conciencia de lo que en verdad somos, esto es: Espíritu Puro, Ilimitado, Divino.

“Dios es la Única Realidad, el mundo es una efímera ilusión, y el ser humano es idéntico a Dios”. Esta frase resume la enseñanza del No-dualismo hindú (2). De este

modo, lo que llamamos “mundo” en realidad es como un espejismo, o bien, como una ilusión que cubre la Eterna Realidad. Dios siempre permanece Puro, Pleno de Bien y Perfecto, y no es afectado por los acontecimientos del mundo, del mismo modo en que las aguas vistas en un espejismo en el desierto, jamás podrán mojar las arenas de dicho desierto.

Así, lo que todos nosotros deberíamos comprender es que “Todo es Dios” (3). Hemos de alcanzar el sublime estado de Conciencia Divina, en el cual todo cuanto contemplemos sea Dios. Así veremos a las criaturas como siendo Dios y nada más que Dios. Entonces seremos capaces de amar por igual a todos los seres, de sentir una infinita compasión por todas las criaturas, de ver la Unidad Divina de la existencia, y de permanecer en santa Paz. Esto es conocido como sentimiento de Unidad Divina (4).

### **Somos Uno con Dios**

Imaginemos a una gota de agua que se siente aislada y temerosa en medio del océano. Tiene miedo del agua que la rodea, y también siente el temor de desaparecer. En verdad, la gota cree que es tal, simplemente porque supone que está separada del resto del agua del océano y que es distinta de éste. Si en algún momento ella descubre la verdad, es decir, si toma conciencia de que no es una “gota” separada, sino que es una con la inmensurable totalidad del océano, todos sus padecimientos desaparecerían en un instante. Nosotros, los seres humanos, somos como esa gota de agua. Somos parte de la Realidad Universal, que es Dios, pero creemos que somos seres separados. Cuando tomemos conciencia de nuestra Naturaleza Divina, de modo instantáneo todos los límites

ilusorios desaparecerán, y sólo Dios permanecerá. Entonces cantaremos plenos de dicha, como dicen los *Upanishads*: “Soy Uno con el Divino Señor” (5).

### **La sagrada sentencia “Tú eres Aquello”**

Existe una célebre sentencia, muy antigua, muy sabia, y que proviene también de los *Upanishads*. Esa sentencia es: “Tú eres Aquello” (6). Esa frase, que en sánscrito se dice *Tat Tvam Así*, es susurrada por el *Guru* o Maestro a su discípulo, indicando que el ser humano, en Esencia, es idéntico a Dios.

Se dice que algunas almas muy preparadas, con el sólo hecho de escuchar esa sentencia, toman conciencia de su Real Naturaleza Divina, es decir, la gota de agua de nuestro ejemplo se da cuenta de que en realidad es una con el Océano. Pero esto sucede muy rara vez. Para la gran mayoría de los discípulos, el escuchar esa frase es tan sólo el comienzo de un largo camino, que si es seguido con fe y devoción, llevará al alma de regreso a Dios.

### **El regreso a Dios**

Todo cuanto llamamos “Camino Espiritual” es, en verdad, un Camino de retorno a Dios. En realidad, el Camino Espiritual no consiste en “avanzar hacia algún lugar”, o en “estudiar”, o en “ascender”, o en “aprender”, o en “acumular conocimientos”. Se trata, más bien, de una Purificación. ¿Purificación de qué? De nuestra mente y de nuestro corazón, a fin de que podamos tomar conciencia de nuestra Naturaleza Divina.

Nuestro corazón es como un espejo. Si un espejo se halla sucio no refleja la luz del Sol. De modo similar, si nuestro corazón está impuro, no puede reflejar la Luz de Dios.

Cuando decimos corazón, también decimos mente, porque ambos se hallan estrechamente unidos.

Por todo esto es necesario que conozcamos qué es nuestra mente y como ella actúa, ya que ella puede separarnos de Dios (si es impura), o bien, puede llevarnos hacia Él (si se halla purificada).

Y para saber en qué consiste nuestra mente primero debemos hacer una rápida referencia al ser humano. Tal es la razón de ser del siguiente Capítulo.



Sri Sankaracharya, el Gran Maestro de la Vedânta Advaita

- 
1. Tal es la enseñanza central de los *Upanishads*, también llamados *Shruti*, los Textos Sagrados más elevados de la Tradición Hindú. Ellos son la Palabra Divina revelada por Dios Mismo a los antiguos sabios contemplativos, llamados *Rishis*. Las principales Escuelas de Filosofía Mística de la India se hallan basadas en las enseñanzas de los *Upanishads*.
  2. La *Vedânta Advaita*. Esta enseñanza es idéntica a la que nos brindara el Sabio neoplatónico Plotino, y también es muy semejante a la de grandes místicos de diversos credos, entre los cuales podemos mencionar a San Juan de la Cruz y a Meister Eckhart dentro del cristianismo y a Ibn' Arabi y Rumi en Islam.
  3. *Sarvam Kalvidham Brahma*, es decir, "todo es Dios", es una célebre frase de los *Upanishads*.
  4. *Advaita Bhâvana*.
  5. *Aham Brahmâsmi*, es decir, "Yo soy Brahman", *Brihadâraryaka Upanishad I, iv, 10*.
  6. Es decir, "Tú eres Uno con Dios", *Chândogya Upanishad VI, viii, 7*.