

CAMINO REAL

2 • 2018

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 06 ¿Cómo conocer a Dios?
- 08 El faquir y las hormigas
- 11 ¿Qué es ser feliz?
- 20 Cartas espirituales
- 22 La vida es muy sencilla
- 26 Implícita obediencia
- 29 Identidad
- 40 El maestro responde
- 42 Una larga práctica
- 49 El atajo hacia Dios
- 52 Facultades de la mente

CAMINO REAL

Fundación Cultural RSSB Andalucía (España). Carretera del Prat, 57. -08940- Cornellá Ll. (Barcelona)
Camino Real Internet ISSN 2564-8489. DL B-29136 -1993. Todos los derechos reservados.
Copyright © 2018 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

La vida es incierta. El esfuerzo por cumplir con nuestro deber espiritual al tiempo que con las obligaciones mundanas, en cualquier situación en la que el Señor nos haya puesto, es realmente el ideal recomendado por los maestros. La meditación tenemos que practicarla ahora, no es algo que debamos programar para el futuro. El futuro quién sabe si llegará y si nos permitirá llevar a cabo nuestros planes en la forma que hemos pensado.

No hay situaciones ideales. Tenemos que adaptarnos a las situaciones, las situaciones jamás se adaptarán a nosotros. Si pensamos: cuando este problema se solucione o cuando me descargue de estas obligaciones podré hacer la práctica espiritual, eso nunca ocurrirá. En la vida se suceden un sin fin de cambios y debemos ser realistas, ya que todas las circunstancias, sin excepción, se presentan con una buena parte de imperfección. Empezar el sendero espiritual y alcanzar la meta implica una constante adaptación, y solo si tenemos bien afianzada la prioridad de la práctica espiritual, podremos sortear el temporal de la vida, es decir, los efectos desequilibrantes de los buenos y malos karmas que debemos afrontar.

Cuando ocurre algo en contra de nuestros deseos, no podemos evitar sentir rigidez, agitación y desequilibrio, por eso los místicos afirman que la meditación es el único factor que puede relajarnos, además de fortalecernos para adaptarnos a las situaciones, y nos recuerdan que la felicidad se apoya en eso.

Cualquier hora es buena para meditar. Si esperamos a que las condiciones sean ideales, probablemente nunca nos sentemos a meditar. A cualquier hora tenemos una buena oportunidad de calmar y purificar a la mente ¡Qué mejor manera de terminar o de comenzar el día que dándole las gracias al maestro, dejando a un lado todas las preocupaciones, y poniéndonos en contacto con la fuente de paz y gozo que hay en nuestro interior!

Meditación viva

Foto del maestro Baba Gurinder Singh Dhillon



¿CÓMO CONOCER A DIOS?

*Así que la fe llega por el oír,
y el oír, por la Palabra (el Verbo) de Dios.*

Romanos 10:17

¿Cómo podemos conocer a Dios? Con toda seguridad, podemos conocerlo indirectamente por deducción de muchas maneras, como por las leyes de la naturaleza o la ternura del amor humano. Pero no es suficiente.

Claramente para todos los seres humanos, Dios aún no es más que una idea abstracta o concepto mental. Lo necesario es convertir este concepto en algo real para la experiencia humana. Y esto solo puede hacerse capacitando al ser humano para ver y oír a Dios, puesto que la visión y audición personal son necesarias antes de que nada ni nadie pueda tornarse real para los seres humanos.

¿Es esto posible? La respuesta del maestro espiritual es un rotundo sí. Dios puede conocerse directamente viendo su luz en nuestro interior y oyendo las melodías de su Verbo o corriente del sonido, que absorbe nuestra alma. El maestro vivo nos capacita para hacer esto.

Dios mismo, en esencia, no tiene forma. No puede describirse en lengua mortal, debido a que ningún idioma de este mundo dispone de las formas de pensamiento, ideas o conceptos para describirlo. El ser humano, mientras esté en la Tierra, es demasiado limitado en comprensión para poder captar su infinita majestad y gloria. Pero Dios en acción, en forma del poderoso torrente vital

de la corriente del sonido, es una fuerza vibrante presente en cada átomo del universo, manifestándose en forma de luz y de sonido. Cuando un maestro vivo haya abierto el ojo y el oído interior del discípulo, entonces podrá conocer a Dios directamente viendo su luz y escuchando su Verbo y su sonido.

Esta voz celestial es el Padre todopoderoso extendiendo su mano hacia el ser humano para darle iluminación y poder espiritual, y guiarlo finalmente a su eterna morada una vez que se haya purificado y esté capacitado para acceder a esa morada. Esta voz es la conexión entre Dios y el ser humano. La auténtica adoración consiste en escuchar esta voz de Dios con reverencia y devoción, y absorberse en ella.

Desde hace mucho tiempo ha estado claro para los teólogos y muchos otros que Dios no exige adoración porque la necesite o la desee, sino porque es la manera por la que el ser humano puede volver al origen de donde vino. La verdadera adoración es el estado o condición en la cual el ser humano es humilde en la presencia de su Creador. Es el reconocimiento de que existe un poder superior a todo, inmenso, que ayuda a todos los seres. Cuando podamos oír la voz de Dios en nuestro interior y sentir su poder espiritual, nos encontraremos en la presencia de nuestro Creador y estaremos adorándole de verdad.

El amor, vida y poder de Dios manifestados dinámicamente en la tremenda fuerza espiritual de la corriente del sonido es el hecho supremo y básico de la totalidad del universo; y es también el factor más importante de la ciencia espiritual de los maestros. Es el mismo fundamento de su sistema y es el factor que distingue su método de crecimiento espiritual y liberación.

El Yoga del Surat Shabad y la Biblia

El corazón donde viven el amor y la compasión por todos los seres vivos, no tiene espacio para los placeres personales. ¡Oh, amigo! Ten cuidado de no dañar a ninguna criatura viva; herir a su creación es olvidar al Creador.

Ansari de Herat, citado en Cuentos del Oriente místico

En cierta ocasión, un faquir temeroso de Dios inició un largo viaje, llevando consigo una bolsa de pan para comer en el camino. Al final de su primer día de viaje llegó a una pequeña mezquita, y allí descansó durante la noche. Al reanudar su viaje a la madrugada siguiente, caminó a buen paso unos ocho kilómetros y luego decidió comer un poco. Pero al abrir su bolsa, se encontró con que el pan estaba lleno de hormigas.

“¡Ah!, esto está muy mal”, pensó. “Pues me he llevado a estas pobres hormigas muy lejos de su casa en aquella mezquita. ¡Cómo deben añorar estar con sus compañeras!”. Muy preocupado por el bienestar de las hormigas, el faquir desanduvo sus pasos y devolvió a las hormigas a su hogar en la mezquita.

La verdadera religión enseña compasión, no violencia.

Cuentos del Oriente místico

Sin duda, el comportamiento del faquir denota una extrema sensibilidad por esas hormigas, que no por ser minúsculas dejan de pertenecer a la creación del Señor. El trasfondo de su acción abre una profunda reflexión acerca de la conducta del ser

humano respecto a todos los seres que existen. Si es posible que alguien se conmueva por unas criaturas a las que fortuitamente se las ha perturbado al alejarlas de su grupo y hábitat, ¿qué tipo de perturbación o alteración podemos pensar que estamos causando a los animales, en general, cuando para satisfacción del ser humano no solo se les arranca de sus progenitores y compañeros de especie sino que se les explota y sacrifica...? ¿Cómo es posible que nos pase desapercibido el hecho de que con nuestro considerado trato estamos infligiendo sufrimiento y dolor a seres que como nosotros también sienten? Nada más oportuno, llegados a este punto, que las palabras de Hazur Maharaj Ji a este respecto, tomadas de unos de sus satsangs publicados en el libro *Discursos espirituales, vol. II*:

Cada día miles de animales de diferentes clases son sacrificados simplemente para llenar nuestros estómagos. ¡Cómo chillan y cacarean, balan y gritan esas gallinas, ovejas y cabras, mientras día y noche les cortan sus gargantas! ¿Nos hemos detenido alguna vez a considerar en qué estado nos encontraríamos si hubiésemos de tomar nacimiento en esos cuerpos debido a nuestras acciones, y fuesen ellos los que estuvieran con los cuchillos y las hachas en sus manos?

Cuando nos pone una inyección, el médico solo tiene que esterilizar la más fina de las agujas para que a pesar de la robustez de nuestros cuerpos nos pongamos a temblar de miedo. Y con todo, cuán implacablemente continúan los mataderos matando a pobres criaturas. ¡Uno se estremece con solo pensar en la situación de esas formas inferiores de vida! Simplemente nos faltan las palabras.

Los místicos nos explican que hay dos fundamentos en la creación: el amor, la esencia misma de la existencia o poder positivo que infunde vigor a todo, y la justicia, la ley de causa y efecto que preserva y asegura la continuidad de la existencia. Es muy sencillo: Las acciones positivas producen resultados positivos

y las acciones negativas producen resultados negativos. Ninguna acción queda sin respuesta, y el principio de justicia lo enlaza todo y a todos a través del tiempo y el espacio.

Puesto que matar es una acción que siempre trae consigo dolor y sufrimiento, una vida sin violencia, incluyendo el no comer animales, es el resultado natural de este entendimiento. El vegetarianismo es también la elección preferida de muchos, que eligen vivir simplemente en armonía con aquello que ellos sienten que es básicamente la naturaleza positiva y entrañable de la creación.

La compasión, el interés activo por el bienestar de toda vida, es la encrucijada desde donde podemos mejorar nuestra condición humana hacia una experiencia más elevada del ser. Tenemos la oportunidad de prestarle nuestra atención al instinto divino que se encuentra dentro de cada uno de nosotros, y con nuestra forma de vivir convertir el principio de justicia y equilibrio que gobierna el mundo en una experiencia de amor.

Matar insectos es un pecado mayor que matar vegetales, matar pájaros es peor que matar insectos, y matar mamíferos es peor que matar pájaros, mientras que matar al hombre es el peor de todos los pecados. Se crea karma incluso comiendo vegetales, pero no es tan pesado como el que se crea comiendo alimento animal.

El santo sonido es en sí mismo lo bastante poderoso como para eliminar toda clase de karma. Cuanto más ligero sea el karma, mayor será la atracción del alma por el sonido.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales

¿QUÉ ES SER FELIZ?

*Difícil es obtener un nacimiento humano;
difícil es la vida humana.
Difícil es poder escuchar las enseñanzas
verdaderas; y rara es la aparición
de los seres iluminados.*

Buda. Buddhism: Path to Nirvana

“No te preocupes y sé feliz”. Solía decir Hazur Maharaj Ji en muchas de las sesiones de preguntas y respuestas con sus discípulos. Y a Baba Ji también le hemos oído decir, haz tu meditación, vive en la voluntad del Señor y sé feliz.

Los maestros espirituales traen un mensaje directamente de los dominios del espíritu, llamándonos a todos a salir del ruido, la confusión y la lucha que existen en el plano de la materia y la mente para entrar en el apacible sendero de quietud en el interior de nuestras propias almas. Así, percibiremos esa llama divina que arde siempre firme y segura, y que descubriremos cuando nuestros cansados ojos vuelvan de la luz exterior al interior.

¿Cómo podemos abrazar ese mensaje esperanzador de los maestros cuando estamos totalmente abocados a vivir en un mundo enormemente materialista que nos sumerge en la constante preocupación, derivada del apego que profesamos a los seres y cosas que forman parte de nuestra vida?

Tal vez por esta razón, cuando pensamos en ser felices nos preguntamos si es posible serlo, y no solo nos preguntamos si es posible ser felices sino si realmente sabemos qué es ser feliz. En

la siguiente cita del libro *El maestro responde*, Hazur Maharaj Ji nos da la clave:

La meditación es un tratamiento para todos los males (...) La finalidad de la meditación es mantener nuestros pensamientos concentrados y ser felices interiormente.

En realidad, desde el punto de vista de los maestros, el camino a la felicidad es el camino de la paz y el de la ausencia de preocupaciones, porque son justo las preocupaciones las que nos privan de gozar de un estado ausente de agitación o intranquilidad en el que podríamos sentir una dicha serena, alegre, amable y positiva.

Para salir del ámbito de la preocupación, los místicos dicen que debemos ser atraídos y apegarnos a algo que sea lo suficientemente fuerte como para sacarnos de esa preocupación. Y cuando dicen que el apego al Shabad crea desapego, nos están indicando el camino. Necesitamos experimentar la dicha y la paz que proporciona el sonido interior para darnos cuenta del horror en el que vivimos, siempre alterados. Solo así querremos salir de ese estado. Hazur Maharaj Ji dice en el libro: *The Master Answer*:

Solo cuando nuestra mente se apega al Shabad, se desapega entonces de la materia. Ese desapego, por sí mismo, le da paz a la mente (...) La materia no da ninguna felicidad a la mente. Solo el Shabad proporciona felicidad duradera. El sendero espiritual produce felicidad en la mente y en el alma. La materia es otro engaño para los sentidos.

En lo que al desapego se refiere, si bien, en general, puede que no tengamos una experiencia plena del Shabad, sí tenemos indicios de lo que representa: pensemos por un momento en cuando tenemos la oportunidad de pasar una estancia en Dera junto al maestro. En ese lugar en el que estamos apartados de los asuntos rutinarios

que normalmente desempeñamos en la vida, podemos practicar la meditación en el Shabad con un ambiente mucho más propicio y motivador. Es justo la facilidad con la que podemos profundizar en la meditación, debida a ese ambiente desconectado de nuestras obligaciones, lo que nos proporciona una experiencia próxima a esa dicha y paz resultantes del Shabad. Es entonces cuando al volver a nuestras respectivas rutinas en nuestros países, comprobamos la diferencia de nuestro estado de paz mental con respecto a cuando nos fuimos: nos parece que hay una distancia entre la vida y nuestro ser, y precisamente ese sentimiento es un principio de desapego fruto de la meditación profunda. Posteriormente, con la práctica sincera de la meditación, lograremos un progreso definitivo con el que experimentaremos el Shabad plenamente, y consolidaremos un estado de interiorización y felicidad que manifestaremos en nuestra forma de relacionarnos con los demás.

Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

Quando no permites que tu mente se disperse por el mundo, entonces no pierdes tu equilibrio. Tu mente está absolutamente firme, tú estás siempre contento, sientes felicidad e irradias felicidad. Ese es el efecto de inmovilizar la mente: siempre estás feliz, nada te molesta.

Ese estado de mayor desapego, fruto de la interiorización, va ligado a la aparición de un agudo sentido de discriminación que nos permite ver, con una claridad diáfana, la naturaleza efímera de la vida: todo lo que existe es transitorio y perecedero. Nada permanece sin cambio ni tan solo por un instante. Y comprobamos, por propia experiencia, que la consecuencia de la temporalidad es el sufrimiento.

En este escenario de la vida caracterizado por la incerteza e irrealdad que tan solo nos ocasiona sufrimiento, nuestro objetivo

debe ser apegarnos mediante la práctica interior al maestro y al Nam que, en la medida que son permanentes, representan para nosotros la verdadera fuente de paz y felicidad, no solo en este mundo sino también en el otro.

En *La llamada del Gran Maestro* leemos:

... *La relación del maestro con su discípulo es una relación de gran amor*", prosiguió el Gran Maestro. "Ninguna relación mundana puede compararsele. Todos nuestros familiares nos dejan tarde o temprano, pero no ocurre así con el maestro. Él no nos deja siquiera después de nuestra muerte...

También en el libro *Buddhism: Path to Nirvana* leemos:

... *Al no darnos cuenta de que en este plano nadie pertenece a nadie, el apegarnos a alguien o algo transitorio es tan solo causa de sufrimiento. Más aún, generalmente nos olvidamos de que la mayoría de las personas inician o rompen sus relaciones de acuerdo a intereses cambiantes; cuando una relación cambia o se rompe, o un amigo se convierte en un enemigo, solo nos trae sufrimiento.*

Podría darnos la impresión de que la vida no es más que dolor, pero los maestros no niegan la felicidad en la vida, sino que simplemente enseñan que el sufrimiento se debe a la naturaleza transitoria de la felicidad. Los maestros son realistas. Presentan el verdadero panorama de este mundo con el propósito de infundir en la gente el suficiente anhelo por la liberación, por un estado de permanente bienaventuranza. En consecuencia, eso debería estimularnos a practicar la meditación, considerándola como nuestra tabla de salvación; pues en efecto es el camino hacia la felicidad, debido al desapego que adquirimos con la conexión interior al Shabad.

Así que cuando el maestro nos dice “sé feliz”, nos está diciendo haz la meditación, y hazla con convicción porque ese es el camino para que puedas ser feliz. Sí, es un buen mensaje de alguien que quiere que de verdad vivamos felices y tranquilos dentro del mandato de su voluntad, dentro de los parámetros y modo de vida de las enseñanzas. Si practicamos con sinceridad, si nos entregamos incondicionalmente a la voluntad del maestro, él dice que entonces encontraremos mucho más interesante nuestro bhajan (meditación). En el libro *el Yoga y la Biblia* se cita a Daryai Lal, quien solía decir: “¿Disfrutas con tu meditación?”, y si respondías que ‘no’ su rostro mostraba una gran sorpresa y exclamaba: “¿Que no disfrutas con tu meditación? ¡La meditación proporciona mucha dicha!”.

¿Qué se interpone en el camino hacia el gozo en nuestra meditación? Preocupaciones y más preocupaciones. No tenemos la habilidad de parar los pensamientos. ¡Por qué cuando nos sentamos a meditar no hacemos un trato con la mente y nos decimos a nosotros mismos: voy a repetir los nombres lentamente, de uno en uno; uno tras otro pausadamente, diferenciándolos, con dedicación y sobre todo con devoción! Esos cinco nombres, que al ser cinco y repetirlos encadenadamente sin dejar espacio para que entre ningún pensamiento, impedirán que la atención se escape tal como explica Baba Ji.

La preocupación no nos proporciona avance espiritual. La preocupación demora nuestro progreso, pospone el gozo de la meditación. Estamos tratando de aferrarnos al Shabad y al maestro, los únicos destructores de preocupaciones, dudas, miedos y ansiedades, y los creadores de paz y serenidad eterna.

Una de las finalidades de la meditación es gozar de ella. Si no pudiera ser así la mente no se comprometería a hacerla. Entonces, ¿por qué preocuparnos? Tal vez porque como todavía no

obtenemos tanta felicidad o satisfacción de la meditación como de las cosas del mundo, seguimos sin dedicarnos a ella de todo corazón y con la sinceridad e intensidad que el maestro desea.

Y entonces, naturalmente, el maestro nos sigue recordado lo importante y fundamental que es practicar la meditación, independientemente de los resultados. Meditar es fundamental; no hay nada nuevo en escuchar esas palabras del maestro, pero es evidente que es un recordatorio. Es necesario que él nos lo recuerde, ya que a menudo perdemos nuestra objetividad y enfoque en la vida.

En esa búsqueda efímera de felicidad, perdemos de vista que nuestra vida tiene un propósito más noble y elevado que la búsqueda del placer mundano. Nuestra condición humana es superior a la del resto de criaturas y eso no es vano. Como suele decir el maestro, estamos evolucionando de las especies inferiores y ahora tenemos esta forma humana, ¿para qué? Para volver a Dios. Es la puerta de salida de esta prisión de la creación. Sin embargo, nos involucramos nuevamente en la búsqueda de placer y perdemos nuestro propósito en la vida.

El maestro nos hacía reflexionar en uno de sus satsangs diciéndonos que estamos evolucionando en esta creación, y suponiendo que hayamos estado un año en cada una de las 8 400 000 especies de vida, podemos darnos cuenta de que llegar adonde estamos ahora nos ha costado todo ese tiempo, eso sin contar que hay especies en las que la vida se prolonga por cientos de años. El maestro nos explica que hemos estado evolucionando, y remarca que en vidas previas estábamos en especies inferiores. Ahora tenemos la posibilidad y la capacidad de liberarnos, siempre que vivamos como seres humanos con un objetivo espiritual.

En este sentido, si observamos y comparamos el propósito de la existencia entre los diferentes seres que habitan en la creación, vemos

que en la naturaleza todo tiene un orden y sentido, y cada criatura de acuerdo a su instinto desempeña una función para su existencia de la que jamás se desvía; igualmente el ser humano debería observar esa función en él, ese propósito superior, y sin perder la objetividad seguir su instinto divino para llegar a completar su meta.

Por tanto, como leemos en el libro *Buddhism: Path to Nirvana*:

La vida humana tiene un potencial inmenso. Tenemos la opción de descubrir, desarrollar y utilizar este potencial y así obtener la inmortalidad, que es el objetivo real de esta vida; o hacer caso omiso, degradar o utilizar mal este potencial, y por consiguiente permanecer atrapados en el ciclo de nacimiento y muerte desperdiçando esta vida.

Los místicos remarcan la importancia de este momento y circunstancia en la forma humana, calificándola de excepcional. Y aunque nos parezca normal, aunque muchos crean que es así por derecho, no es así.

En la literatura budista se enfatiza la excepcionalidad del nacimiento humano con el siguiente símil:

Imagina que hay un inmenso y profundo océano, tan grande como este mundo, sobre el que flota una argolla de oro, y que en el fondo vive una tortuga ciega que sube a la superficie una vez cada cien mil años. ¿Cuántas posibilidades habría de que introdujera la cabeza dentro de la argolla?

Los elementos de esta analogía tienen el siguiente significado:

El océano es el estado del *samsara* (ciclo interminable de existencia); la tortuga, los seres humanos; su ceguera, la ignorancia; y el yugo, las enseñanzas de Buda.

Así que con todo lo dicho podemos concluir que esta es nuestra mejor oportunidad, porque además de tener un cuerpo humano hemos recibido las enseñanzas y la iniciación de un maestro espiritual, y podemos poner fin en esta vida al ciclo interminable de reencarnación en el que hemos estado atrapados, vida tras vida.

Es deseo del maestro que seamos felices, independientemente de las circunstancias en las que nos encontremos. Si mantenemos constantemente nuestra atención en el Señor, lo lograremos. Es aquí donde el simran encuentra su mayor sentido, pues mantener constantemente nuestra atención en el Señor es equivalente a la meditación de veinticuatro horas a la que se refiere el maestro. Mediante el simran la presencia del maestro se vuelve realidad hasta en el más insignificante de nuestros actos; es así como podemos ser felices.

*Algunos encuentran felicidad en riquezas mundanas
y promesas celestiales.
Rezad me previene de las dos; ahí reside mi felicidad.
Envuélveme en tu amor, ¡jeste es mi deseo!*

Sarmad, Martyr to Love Divine

No hay ningún inconveniente en reír y sentirse feliz. Por el contrario, es una virtud considerarse dichoso, pensar en nuestro maestro en todo momento y contentarnos con nuestra suerte. Él nos envía la felicidad, y también es él quien nos manda el dolor, con arreglo a lo que nos conviene en cada momento. Sin embargo, te advierto que cuando hayas estado un tiempo suficientemente largo en contacto con el Shabad nunca te sentirás solo, incluso preferirás estar solo para que puedas disfrutar la bienaventuranza de su compañía.

M. Charan Singh. Luz sobre Sant Mat

Si hacemos feliz este instante, nuestro pasado se hace feliz automáticamente y no tenemos tiempo para preocuparnos del futuro. Así que tenemos que tomar la vida como viene y pasarla felizmente. Y el simran ayuda.

M. Charan Singh. Muere para vivir

Amigo mío, el más feliz es el que mantiene al Señor en el pensamiento constantemente. Aquí o allí hace siempre lo correcto. Te aconsejo que no estés tan apegado a este mundo, el equilibrio en todo momento es lo más justo.

Sarmad, Martyr to Love Divine

*Si debido a nuestros karmas buenos
nos entregamos a los placeres sensuales
y a las ambiciones mundanas,
nos olvidaremos del Señor.
Si por causa de nuestras adversidades,
de nuestros malos karmas, nos inquietamos,
lloramos, gritamos y nos quejamos
de nuestros males,
en este caso también nuestros pensamientos
se dispersarán por el mundo,
y así nunca podremos meditar.
Entonces, ¿cuándo vamos a meditar,
si lo bueno y lo malo siempre estarán aquí
mientras vivamos en este cuerpo?*

M. Charan Singh. The Master Answer

No acaricies nunca en tu mente pensamientos pesimistas o sentimientos de impotencia, frustración o desaliento. La vida es de los valientes y esforzados. Todos tenemos que pasar por nuestro propio destino, y todo lo que ha sido ordenado para nosotros es inmutable. ¿Por qué, pues, preocuparse innecesariamente?

Conserva tu fe en el maestro, pues él está siempre contigo derramando su amor y sus bendiciones, y haz tu meditación regularmente con amor y devoción. Esto te procurará mucha paz, tranquilidad de mente y un sentimiento de relajación. La correcta actitud ante la vida influirá de manera natural en aquellos con los que entres en contacto.

En busca de la luz, fragmento de la carta nº 136

Todas estas relaciones mundanas están previstas únicamente para compensar nuestras cuentas kármicas. Diversas personas que tienen cuentas kármicas que arreglar con nosotros, vienen a nuestra vida en calidad de familiares, amigos, conocidos, etc., y cuando sus cuentas ya están saldadas se alejan nuevamente de nosotros. Nuestros karmas son los que nos unen, y son también nuestros karmas los que nos apartan unos de otros. Solo estamos juntos el tiempo que se nos ha designado para estarlo y no más. A veces nuestro destino nos fuerza a hacer cosas muy contrarias a nuestro gusto. Nos convertimos en inerte herramienta en manos del destino.

De nada sirve rumiar el pasado. Por favor, no te preocupes; pero atiende a tu meditación, que es lo único que irá con nosotros. El único amigo, familiar, o como quiera que lo llares, es nuestro maestro, el cual no nos abandona ni aun después de la muerte.

En busca de la luz, fragmento de la carta nº 377

Cada uno debe responder individualmente por sus propias acciones, y todas estas relaciones están establecidas precisamente para el ajuste de las cuentas kármicas. En sí mismas estas relaciones no tienen realidad. No te preocupes tanto que perturbes tu paz mental y tu meditación.

La vida en este mundo está llena de altibajos, y siempre lo estará. Es muy corta, y en sí misma carece de valor. Piensa en la vida que nos aguarda más allá. Haz preparativos para ese viaje que está a las puertas, siendo la presente vida una mera parada transitoria en el camino. Dedicar diariamente algún tiempo a tu meditación y deja de lado todas las preocupaciones. Todo está en sus manos, y hemos de esforzarnos por vivir según su voluntad.

En busca de la luz, fragmento de la carta nº 167

*La renuncia no quita. Da.
Da el inagotable poder de las cosas sencillas.*

Martin Heidegger, citado en Vida honesta

En esta época materialista, hemos alimentado la idea de que para ser felices necesitamos más de todo. No nos percatamos de que cuando el bienestar y la seguridad material se convierten en lo más importante para nosotros, nuestra vida espiritual empieza a morir. Apegándonos al dinero, a los bienes materiales y al resto de cosas del mundo fortalecemos nuestros egos, se debilita nuestro equilibrio interior y en este proceso nos enajenamos, convirtiéndonos en extraños para nosotros mismos. Es así como perdemos la paz de nuestra mente, y poseídos por nuestras posesiones nos agobiamos, nos preocupamos y perdemos nuestro equilibrio.

Intentando ignorar la dura realidad de nuestra muerte, nuestra mente se engaña a sí misma manteniéndose ocupada, procurando acumular más riqueza, más poder, y más de todo lo que le gusta. En este escenario nos podemos convertir con demasiada facilidad en adictos al trabajo, con escaso tiempo para recordar nuestra meta. En realidad hacemos como el avestruz, que esconde su cabeza en la arena pensando que así nadie podrá verle. Nuestro fin ha de llegar algún día, independientemente de dónde nos ocultemos y de lo que hagamos.

En nuestros intentos por encontrar la felicidad en el mundo hemos aumentado la complejidad de nuestras vidas hasta un punto sin retorno. Hemos permitido que los medios de comunicación

nos laven el cerebro, nos creen necesidades artificiales. En ese proceso nos hemos moldeado a nosotros mismos de acuerdo con los cielos prometidos en los anuncios comerciales de la televisión, y nos hemos arrojado de cabeza a sus atractivas trampas.

Los medios de comunicación, a través de la comercialización masiva, han reemplazado nuestros valores espirituales con ideas materialistas. El consumismo dicta el estilo de vida. Ir de compras se ha convertido en un sustituto de la experiencia religiosa, y los centros comerciales se han convertido en nuevos lugares de adoración. Pensamos que necesitamos estar a la altura de nuestros vecinos, siempre compitiendo por tener más que los demás. Diez tarjetas de crédito no son suficientes. Incluso si tenemos una casa para el invierno, otra para el verano, un apartamento en el océano y una cabaña en el bosque, todavía estamos insatisfechos.

¿Cuántas camisas podemos usar en un día? ¿Cuántos vestidos podemos lucir en una velada? ¿En cuántas habitaciones podemos dormir en una noche? Y aun cuando lográsemos adquirir las cosas materiales que representan el estatus supremo, como un palacio, un Rolls Royce o una avioneta personal, ¿qué haríamos si descubriésemos que después de haber logrado todo eso, aun así, no somos felices?

La codicia es destructiva. La avaricia ciega a la persona. La vuelve tan obsesionada por conseguir ganancias materiales, que está dispuesta a vender su alma por un plato de lentejas. En sus miopes demandas de satisfacción, la gente, en su lucha por sobresalir y conseguir lo que desea, se vuelve despiadada. Basta con ver cómo hemos saqueado los recursos de la tierra para satisfacer nuestra avaricia. Cuando nos conviene transigimos con los principios que decimos que son muy importantes para nosotros, y encontramos justificación para las mismas acciones que condenamos en los demás.

La codicia y la implacable búsqueda de la autocomplacencia endurecen el corazón, dispersan la mente y malgastan nuestra energía, haciendo que nuestro desarrollo espiritual resulte muy difícil de conseguir.

No es más rica la persona que más tiene, sino la que está contenta con lo que tiene. Hemos elevado nuestro nivel de vida, pero lamentablemente no hemos hecho lo mismo con nuestro nivel de contentarnos con lo que tenemos. La palabra contento casi ha desaparecido del vocabulario de hoy en día, a pesar de que tenemos mucho más de lo que verdaderamente necesitamos.

Si nos tomamos la molestia de reflexionar sobre ello, comprobaremos que no necesitamos tanto para vivir. Que nuestras necesidades no son tantas. *La vida es muy sencilla*, pero nosotros la complicamos: “cuantas más posesiones, más poseídos y cuantas menos posesiones, menos poseídos”.

Si construimos nuestro mundo sobre las falsas promesas que nos ofrece la sociedad mercantilista a través de los medios de comunicación, seremos barridos por la superficialidad y artificialidad de esos medios que están todos impulsados solo por la avaricia. Pero al no aprovechar esta oportunidad para desarrollarnos nosotros mismos plenamente, perderemos también la ocasión de conseguir una paz mental duradera y la enorme felicidad y alegría que hay en nuestro interior.

Espiritualidad básica

A veces los santos conocen el hambre;
a veces disfrutaban de gran prosperidad.
A veces disfrutaban de gran prosperidad,
mas ni las riquezas ni la pobreza les afectan.
En la abundancia y en la carencia
siempre tienen el tesoro del contento.
A veces su lecho es de flores
y cabalgan sobre elefantes en oro engalanados.
A veces duermen sobre el puro suelo
y recorren los senderos con los pies descalzos.
A veces sus ropas están en oro bordadas,
a veces se cubren con una tosca gamuza.
A veces casi desnudos,
se confortan ante un fuego.
Para ellos ambas situaciones son iguales,
oh Paltu;
no maldicen su destino.
A veces los santos afrontan el hambre;
a veces disfrutaban de gran prosperidad.

San Paltu, su vida y enseñanzas

*El que me ama, mi palabra guardará;
y mi Padre le amaré, y vendremos a él,
y haremos morada con él.*

Juan 14:23

Los maestros nos enseñan una forma de vivir, una manera de conducir nuestras vidas que puede convertir todo nuestro tiempo y acciones en 'meditación'. Si cada día practicamos la meditación y luego vivimos de verdad el modo de vida de Sant Mat, entonces vivimos en la atmósfera de meditación todo el tiempo. Como dijo Maharaj Charan Singh:

Si creas una atmósfera de meditación y vives en ella, (...) entonces cada respiración se convierte en meditación.

A Sant Mat se le denomina también 'escuela de misticismo práctico'. Es práctico porque debe de practicarse; y también porque se relaciona con todos los aspectos de la vida cotidiana. Como dijo Maharaj Charan Singh: "Sant Mat es una actitud mental que hay que desarrollar y un modo de vida que hay que vivir". En vez de pensar en la Verdad, o discutir y analizar conceptos sobre la Verdad, procuramos vivirla en el aquí y el ahora al desenvolvernos en nuestra vida diaria.

¿Cómo vivir una forma de vida en la que todo se convierta en meditación? La vida de un discípulo comienza simple y llanamente con la obediencia. Sin obediencia a las instrucciones del maestro, tal vez ni siquiera hubiéramos solicitado la iniciación.

En las memorables palabras de Soami Ji, la obediencia implícita al maestro de nuestro tiempo es “la clave de la cuestión”.

El primer paso en la obediencia es cumplir con el simple precepto de hacer la meditación todos los días, sin importar si nos apetece o no, si logramos resultados o no, y si surgen o no otras exigencias en nuestro tiempo. Obediencia significa: solo hacerla.

¡Hagamos la meditación! Dedicemos nuestro tiempo diariamente a la práctica de meditación tal como se nos ha pedido que hagamos. El Gran Maestro solía preguntarles a sus discípulos cuando se reunían con él: “¿Has hecho mi trabajo?”.

La obediencia implícita que Soami Ji describe –la obediencia que no deja lugar a que intervenga la astucia o las propias objeciones– es el comienzo de una vida de entrega. Si bien la entrega verdadera es un ideal muy elevado, y podemos pensar que es algo que lograremos en un futuro a largo plazo, el simple acto de cumplir con la meditación diaria es un gran paso en la dirección hacia tan elevado objetivo.

Podemos hacer que esta actitud de implícita obediencia se extienda a todas las actividades de nuestras vidas, lo cual contribuirá a que tengamos una vida relajada, feliz y pacífica. Los maestros nos dan su guía, y debemos hacer que las palabras del maestro sean el criterio de nuestra vida. Sus palabras, su guía, son la base sobre la cual construimos una vida libre de preocupaciones.

El solo acto de seguir implícitamente la guía del maestro sin permitir que nuestro propio razonamiento lo rebata, tiene una trascendencia muy poderosa. Nos lleva a perdonar donde antes preferimos guardar rencor, a ser amables y compasivos donde antes preferimos ser egoístas, a estar contentos donde antes preferimos protestar y quejarnos.

La consecuencia y magnitud de la entrega a un santo puede convertir a un pecador en un santo. Ser obedientes puede convertirnos en discípulos que viven libres de preocupación para siempre.

Pensemos en cómo todos los maestros han sido discípulos a lo largo de sus vidas y cómo cada uno de ellos ha dicho que su maestro está a cargo de todo. 'Es el maestro quien lo está haciendo todo'. El maestro se ve a sí mismo solo como un sevarar, haciendo la tarea que su maestro le ha pedido que haga.

Se ha dicho que la entrega es lo más difícil en el mundo cuando lo haces; pero es lo más fácil cuando se ha hecho. La entrega es el estado de una mente dócil combinada con implícita confianza. Sin embargo, es importante recordar que un maestro no exige la entrega; la entrega solo puede darse libremente.

A Wake up Call

*La entrega es la llave para la realización de Dios.
Da fortaleza al débil,
visión al buscador,
al amante el amado,
al devoto, Dios,
felicidad al que sirve,
santidad al pecador,
libertad al cautivo
e inmortalidad al hombre mortal.*

M. Charan Singh, citado en San Paltu, su vida y enseñanzas

*Sin un maestro la ilusión nunca se disipa,
sin el Shabad el alma debe continuar
sus interminables rondas en la creación.
Por todo esto busco refugio en ti;
¿de qué otro modo podría despertar
de mi profundo sueño?*

Soami Ji. Sar bachan

Cambio constante, inestabilidad, separación, diferencia... ¿nos suenan estas palabras? Todas estas palabras identifican a la sociedad en la que nos ha tocado vivir. Todas son signos de identidad de los tiempos que corren, y todas ellas con la palabra conflicto formando parte de su esencia.

Nosotros nos esforzamos cada día en llevar una vida equilibrada, en armonía, sin conflicto, pero nos cuesta encontrar ese equilibrio que se ve alterado con frecuencia por imponderables que aparentemente escapan a nuestro control. Hazur Maharaj Ji nos dice en la carta 270 del libro *En busca de la luz*:

*El conflicto que tú experimentas es creación de tu mente.
(...) No hay conflicto en el alma, que no es sino una gota
de aquel océano de completa gloria y felicidad. La mente,
que no está nunca satisfecha con nada, es la que siempre
está en conflicto.*

Cuando el cambio sucede en nuestras vidas hay conflicto, cuando se nos desestabiliza hay conflicto, cuando se nos separa o

se nos diferencia hay conflicto... y, en este mundo, todos estamos expuestos constantemente al cambio, a la separación, a la desestabilización y, por tanto, al conflicto.

¿Qué propósito tiene?, ¿qué objetivo?, ¿quién gana con todo este conflicto? Nosotros no, está claro. Aquí la única que gana es la mente. Porque como nos dice el maestro, es quien lo crea. Nunca está satisfecha, nunca está en paz, se ha instalado en él y a nosotros con ella.

El conflicto es sin duda una de las armas fundamentales en el arsenal de la mente que en beneficio suyo y en detrimento nuestro, con la debida diligencia, viene utilizando desde que llegamos a esta creación. Y ¿con qué fin? ¿Qué es lo que la mente gana con todo esto? El Dr. Johnson, en el libro *El sendero de los maestros* nos dice:

... Su acción [la de la ira] consiste en promover disputas, causar confusión y dispersar la mente, que entonces no puede concentrarse.

El conflicto genera dispersión, y a una mente dispersa le resultará imposible concentrarse. En efecto, es una de sus grandes armas. Pero eso no es todo. La mente utiliza la dispersión y nosotros le dejamos hacerlo, caemos presa de sus garras porque la mayoría no estamos muy dispuestos a admitir que padecemos ese tipo de desorden mental. La dejamos hacer y decimos: 'No, eso no va con nosotros..., nosotros no nos comportamos así'. Pensamos que son los demás los que lo padecen y nos vemos a nosotros mismos, la mayor parte de las veces, como víctimas inocentes.

Siempre tratamos de engañarnos a nosotros mismos... Como se suele decir: el mayor engaño del diablo es el de hacernos creer que no existe; y ese autoengaño, ese falseamiento de la realidad hace a la

mente todavía más peligrosa porque le permite obrar con total libertad y con total impunidad. Si no sabemos que tenemos un problema, ¿cómo vamos a buscar los medios necesarios para ponerle fin?

La mente crea conflicto y nos desestabiliza, pero nosotros no nos damos cuenta, con el resultado de que es ella la que gana y nosotros los que siempre perdemos. La mente crea en nosotros la ilusión de que pertenecemos a este mundo, nos hace sentir parte de él y nos crea la mayor de las ilusiones: la de la identidad, la de la individualidad.

¿Qué identidad?, ¿de qué individualidad estamos hablando? La identidad es territorio de la mente..., que es la que divide, la que separa y la que diferencia. La que hace que nos veamos a nosotros mismos diferentes y separados del resto, la que nos hace sentirnos superiores o inferiores, la que hace que nos identifiquemos con nuestra familia, con nuestra profesión, con nuestro grupo...

Todo ese sentimiento de pertenencia, toda esa individualidad, toda esa identidad es ilusión. Hazur Maharaj Ji dice en el libro *Spiritual Perspectives, vol. II*, p. 119:

El alma mantiene su individualidad hasta que se vuelve a fundir en el Creador. El propósito de la meditación es el de perder esa identidad (...) y hacernos uno con el Creador. Ese es todo el propósito.

El alma solo mantiene su individualidad hasta que se vuelve a fundir con el Creador, entonces, ¿de qué identidad estamos hablando? Y añade en la página 269 del mismo libro:

La mente es nuestro obstáculo. A este ego no le gusta perder su identidad (...) es la identidad la que no queremos perder.

Es esta individualidad, esta mal llamada identidad la que nos mantiene alejados del Padre, de hecho, es nuestro principal obstáculo. No es nuestra aliada, es el enemigo a vencer.

Nosotros queremos salir de ahí. Queremos salir de ese campo de influencia, queremos salir de la mente..., quitarnos todas esas capas que envuelven y ocultan nuestro verdadero ser. Pero es difícil, porque hemos hecho mucho para crear y mantener esa identidad que nos define en el mundo. Nos hemos pasado la vida intentando ser alguien, siguiendo un guión muy bien orquestado por nuestra mente, y nos hemos esforzado mucho por conseguirlo..., y ¿por qué?

¿Nos lo hemos preguntado alguna vez? ¿Por qué nos esforzamos tanto? ¿Por qué necesitamos ser aceptados en este mundo? ¿Por qué necesitamos sentirnos queridos por él, sentirnos parte de él? ¿Nos lo hemos preguntado alguna vez?

Detrás de todo ese esfuerzo hay una gran necesidad, una necesidad que sí es real. Es posible que nuestra identidad no sea real, pero nace de una necesidad auténtica, de una necesidad que sí lo es: la necesidad de sentirnos aceptados, queridos, la necesidad que tenemos de formar parte de algo.

Es un poco una paradoja ver que la enfermedad de la que adolece el mundo es la de la individualidad y, sin embargo, nosotros necesitamos sentirnos aceptados por el grupo, por la sociedad. Pero esa necesidad tiene un origen muy profundo que nos pasa desapercibido. Necesitamos sentirnos parte de algo porque estamos separados de nuestro origen, de nuestro verdadero hogar. Al nacer nos separaron de él, y es ese sentimiento de soledad, ese vacío que sentimos en nuestro interior el que tira de nosotros con fuerza y hace que intentemos llenar nuestra vida de la única manera que sabemos: intentando sentirnos queridos y aceptados

por el mundo, por las personas que nos rodean. Hazur Maharaj Ji nos dice en *Spiritual Perspectives*, vol. II, p. 329:

Y al no estar apegados a nadie sentimos un vacío en nuestro interior, ¿adónde pertenecemos? Es natural sentirse vacío.

Ese sentimiento nos acompaña desde el momento en que nacemos y es algo natural, nos dice el maestro, estando como estamos separados de nuestro verdadero origen. Por eso es fácil apegarnos a nuestra identidad en este mundo: porque lo necesitamos para llenar ese vacío.

Un bebé nace, y lo natural para una mente nueva que lo está aprendiendo todo es empezar a llenarse con lo que le rodea, con lo que ve a su alrededor. De hecho no hace otra cosa... Y así, poco a poco y de una forma muy sutil, sin que apenas nos demos cuenta, el mundo nos va enseñando a apegarnos y a identificarnos con él, y van surgiendo en nosotros todas nuestras identidades: primero somos hijos, somos estudiantes, somos amigos, después somos padres, nos identificamos con nuestra profesión, etc., y al final de nuestra vida cuando estamos a punto de irnos, esos apegos son tan fuertes, esas identidades ficticias que la mente ha ido creando para poder sobrevivir en este mundo se han arraigado tanto en nosotros que nos lo ponen muy difícil, y nos hacen volver a este mundo una y otra vez. Ese es su juego, y nosotros simplemente estamos jugando a él.

Cuando se trata de llenar ese vacío existencial con el que todos nacemos, la paradoja es que todas esas identidades que hemos tenido a lo largo de nuestra vida no han sido capaces de hacerlo. Nos han mantenido entretenidos en el mundo y nos han apegado a él, pero a pesar de nuestros esfuerzos, nuestro vacío sigue estando ahí. Y nuestra necesidad de llenarlo, también. Hazur Maharaj Ji sigue diciendo en la cita anterior:

A no ser que nos aferremos al Shabad, al Nam del interior, será difícil que podamos deshacernos de este vacío, deshacernos de ese sentimiento de que no pertenecemos a nada ni a nadie y de que ni nada ni nadie nos pertenece. Cuando nos aferremos al Shabad tendremos ese sentimiento de pertenencia (...) que somos parte integrante de él. Entonces ese sentimiento de soledad, ese vacío (...) se desvanecerá.

Él nos prepara para volver a conectar con nuestro verdadero ser, y mediante ese gran vacío que sentimos, nos damos cuenta del poco valor que tiene el mundo que nos rodea y todo lo que conocemos. Ese sentimiento nos lo infunde el Señor para hacernos conscientes de la necesidad de ser uno con él.

Cuando eso sucede, cuando nos unimos con él, ese sentimiento de vacío desaparece, en palabras del maestro, se desvanece. Es entonces cuando sentimos que estamos en el lugar al que pertenecemos y que, a su vez, nos pertenece.

Mientras no lo consigamos, mientras no seamos capaces de identificarnos con nuestra esencia como seres humanos, seguiremos intentando llenar ese vacío buscando la aceptación en el mundo, uniéndonos a grupos que nos definan y nos den una identidad, que nos hagan sentir parte de algo, aunque ese algo sea ficticio.

En algún momento la representación que hoy por hoy es nuestra vida acabará y el telón caerá, aunque a nosotros, viviendo como vivimos en la ilusión a la que la mente nos tiene sometidos, nos sorprenderá. Hacer frente a la realidad siempre es difícil.

El mundo tampoco ayuda mucho y nos dice: hay que vivir el día a día, no se puede vivir con esa profundidad de pensamiento, queriendo decir: si piensas en estas cosas no vives..., pero Hazur Maharaj Ji nos recuerda en *Spiritual Perspectives, vol. II*, p. 329:

... siempre nos engañamos a nosotros mismos. (...) siempre buscamos a alguien o algo a lo que aferrarnos: hijos, esposa, parientes, país, riqueza, casa y tantas otras cosas.

Nos engañamos a nosotros mismos, y tarde o temprano tendremos que hacer frente a la realidad. Ignorarlo solo hará que nuestro problema sea más grande. Es como si la mejor forma que tenemos de sobrevivir en este mundo es la de mentirnos a nosotros mismos, como nos decía el maestro, pero cuanto más tardemos en afrontar la realidad, más difícil nos resultará hacerlo.

Vemos como las personas que conocemos hacen frente a situaciones dolorosas o poco a poco se van yendo, pero nosotros seguimos obviándolo, y vivimos con el sentimiento subconsciente de que a nosotros no nos tocará nunca, de que siempre les tocará a los demás. Esa es la ilusión, la falta de realidad, el sueño en el que hemos convertido nuestras vidas. Hazur Maharaj Ji de nuevo nos dice en *Spiritual Perspectives*, vol. 1, p. 22-23:

La pena es que lo que vemos, lo que existe, de hecho no tiene realidad. Lo que no vemos es la realidad (...) este cuerpo que te parece real se convertirá en cenizas, volverá al polvo y dejará de existir. ¿Dónde está la realidad? (...) La pena es que lo que vemos, lo que sentimos, lo que tocamos no es real. Lo que no vemos es lo que es real, lo que no tocamos... esa es la pena.

Esa es la pena. Este mundo existe, pero como Hazur Maharaj Ji dice eso solo es una forma de hablar, porque parece real mientras el alma está aquí y solo a modo de sueño. Un sueño que para nosotros es muy real y con el que nos identificamos, pero un sueño al fin y al cabo.

Ahora no nos damos cuenta, no somos conscientes de que estamos soñando pero cuando despertemos, entonces nos daremos

cuenta de que solo era un sueño, de que nunca tuvo ninguna realidad, de que solo fue una representación de nuestra mente.

¿Quiere eso decir que nos tenemos que olvidar de cuál es nuestro papel en la función, de cuál es nuestra responsabilidad? No, porque el actor solo se puede bajar y salir del escenario una vez que la obra ha concluido, no antes, y hasta que ese momento llegue él tiene que representar su papel lo mejor que pueda. Hazur Maharaj Ji nos dice en *Spiritual Perspectives*, vol. III, p. 209:

Tenemos que ser buenos actores en el escenario de la vida representando bien nuestro papel. Sea lo que sea lo que el destino nos haya traído, deberíamos aceptarlo alegremente como la voluntad del Señor.

Buenos actores. Eso es lo que nos dice el maestro que tenemos que ser. Buenos actores que representan bien su papel. Pero un buen actor no es solo alguien que representa bien su papel, un buen actor es alguien que sabe que es un actor, que no se confunde y cuando acaba la obra se baja del escenario y se olvida de ella.

Un buen actor es alguien que sabe que no debe salirse del guión que marca el papel que le han asignado en la obra, porque la identidad a la que da vida es irreal, tan falsa como la de todos los actores de la obra, y como si de una pompa de jabón se tratara, en el mismo momento en el que termine y caiga el telón desaparecerá, y también lo harán las demás pompas que son sus compañeros en dicha obra.

¡De verdad, vale la pena todo el sufrimiento y el estrés y la forma en la que complicamos nuestras vidas por una frágil pompa de jabón!

Probablemente no. Pero nosotros tenemos que seguir actuando, como nos decía el maestro, con la mejor de nuestras habilidades sin perder nunca de vista que solo somos actores.

Y eso que parece fácil, probablemente sea una de las cosas más difíciles de hacer, porque el mundo todavía nos pesa mucho y nos sigue confundiendo. Solo hay una manera. Hazur Maharaj Ji nos la recuerda cuando sigue diciendo en la cita anterior:

Y solo lo podremos conseguir si practicamos la meditación. No hay otra manera. De lo contrario nos identificaremos con la actuación y la tomaremos por real, olvidándonos de que solo estamos actuando.

Solo la meditación lo puede conseguir, porque solo la meditación hará que podamos ver lo que sucede cuando cae el telón antes de que caiga, antes de que las luces se apaguen, antes de que la función termine. El actor sabe que representa una obra y es consciente de la realidad que está al otro lado del escenario. Eso es lo que la meditación hará por nosotros: nos enseñará la realidad que se esconde al otro lado del escenario.

Entonces podremos decir que estamos preparados para vivir. Podremos ver lo real como real y lo irreal como irreal, no sobrevaloraremos la vida en este mundo, no nos identificaremos con la actuación, no la viviremos como si nos fuera la vida en ello y estaremos preparados para salir de ella en cualquier momento. Hazur Maharaj Ji nos dice en el libro *Spiritual Perspectives, vol. 1*, p. 181:

Si juntas la llama de una vela con la del fuego, ¿puedes distinguir cuál es la llama de la vela y cuál la del fuego? Si vuelves a separar la vela del fuego volverás a tener una llama individual e independiente. Pero si la devuelves al

fuego y se funde en él, ya no será la llama de una simple vela. De igual forma el alma se funde en el Señor.

Ahí se acaba nuestra individualidad, ahí se acaba el espejismo sin realidad ninguna que nos está condicionando la vida, y que como la llama de la vela desaparecerá en cuanto se funda con el Señor. Hazur Maharaj Ji nos dice en *Spiritual Perspectives, vol. I*, p. 27:

Solo el Señor existía antes de la creación, todo lo que vemos es su proyección. Todo procede del Señor (...) cuando hay uno no hay individualidad (...) todo nuestro esfuerzo es convertirnos en uno, perder esta individualidad (...) y fundirnos en el Creador para volver a ser uno con él (...) ahora estamos limitados, pero después seremos ilimitados, nos habremos convertido en uno.

Nos habremos convertido en uno. La llama de la vela, habrá dejado de ser esa llama limitada y se habrá convertido en ese fuego poderoso y sin límites del que todos procedemos.

Cuando hay uno, cuando hay unidad no hay individualidad, no hay dualidad y Dios es solo uno. Nosotros, como la llama, somos parte de ese Uno y no tenemos ninguna identidad si no es la suya, ni grupo al que pertenecer si no es el suyo, ni hogar al que volver si no es el suyo. Solo tenemos un grupo, un hogar y un Padre y, como seres humanos, solo tenemos una obligación: la de volver a él.

Toda la aparente multiplicidad es falsa,
es una ilusión.
Solo la unidad es verdadera; es realidad.
Mientras continuemos en la ignorancia,
viviremos una vida de multiplicidad.
Cuando permanezcamos en la unidad,
empezaremos a ver las cosas
tal y como son en realidad.
Entonces solo veremos a ese Uno
presente en todas partes.
El Señor es todo lo que existe.

Sultán Bahu

Si un hombre no logra, en vida,
cortar el lazo mortal de la ilusión,
pero espera la liberación tras la muerte,
es como el hombre sediento
que aunque en sus sueños
visualiza el agua,
sigue teniendo sed.

Kabir, El tejedor del Nombre de Dios

La espiritualidad es real cuando se experimenta,
e irreal mientras no se ha experimentado.
El ser humano tiene la capacidad
de experimentarla
porque es un conjunto de espíritu,
mente y materia:
primero espíritu, segundo mente
y tercero materia.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales

*Toda esta obra es el sueño de una noche,
y ahora te he despertado.*

*Falso es el cuerpo, falso el mundo
y falsa la mente que nos atrae.*

Soami Ji, citado en Sultán Bahu

- P. Nos dicen que todas las cosas en nuestra vida son una ilusión o un sueño ¿Es eso cierto?
- R. Quiere decir que lo que vemos no tiene realidad, en el sentido de que nada perdurará. Nada permanecerá, todo es perecedero, no es para siempre. ¿Dónde está Cristo ahora? ¿Dónde está Nanak ahora? ¿Dónde está Moisés ahora? Todos eran reales cuando estaban en carne y hueso pero, ¿dónde están ahora? Ya no están en el cuerpo, así que el cuerpo no es la realidad. El espíritu en ellos era real y no el cuerpo que está formado por los cinco elementos en los que se funde de nuevo dejando entonces de existir.

¿Dónde están ahora aquellas civilizaciones antiguas? Surgen nuevas civilizaciones y las antiguas desaparecen. ¿Qué hay de real aquí? Todo es perecedero, nada es para siempre. En ese sentido es una ilusión.

Solo el Señor es real, aquel al que no vemos, al que no conocemos. Lo que vemos, lo que se supone que sabemos, lo que creemos que sabemos, no es en absoluto real.

- P. ¿Este mundo está aquí realmente o todo esto es un sueño?
- R. Este mundo es perecedero. No podrás quedarte en él para siempre. Este mundo es perecedero.
- P. ¿Existe realmente?
- R. Existe en cierto modo. Cuando estás soñando todo te parece real. Solo cuando despiertas del sueño te das cuenta de que de hecho no era verdad. Solo era un sueño. Mientras vivimos en este mundo pensamos que todo es completamente real. Cuando abandonamos este mundo entonces nos percatamos de que fue solo un sueño.
- P. Bueno, si es un sueño, ¿por qué hay que esforzarse tanto?
- R. Precisamente porque es un sueño carente de realidad. Tienes que convertirte en uno con la realidad. Aquí somos desdichados estando separados del Padre, así que deseamos huir. Si hubiésemos sido felices no habríamos pensado para nada en el Padre. No habríamos deseado volver a él si aquí hubiésemos sido felices. Como dijo Cristo: Bienaventurados los que lloran, los que sienten la separación del amado, los que echan en falta al amado. Ellos son los afortunados. Habiendo venido a esta creación echan de menos al Creador. Son realmente los privilegiados, los dichosos. Las enseñanzas van dirigidas solo a los bienaventurados, a los afortunados. Los que continúan satisfechos en este sueño seguirán formando parte de él. Los afortunados se darán cuenta de la farsa de este mundo y desearán ir a su hogar eterno, a su morada permanente. Sentirán la separación. Echarán al Padre en falta. Intentarán volver a él.

M. Charan Singh. Spiritual Perspectives, vol. I

*Como una raíz puede atravesar una piedra,
así la práctica de la meditación trae el éxito.
Nada es difícil si tienes una firme determinación.
Con esfuerzo, una cuerda puede cortar una roca,
incluso el veneno puede digerirse con la práctica.
¿Tiene el infante suficiente espacio para crecer
en el útero de su madre? pregunta Tuka.
No, pero poco a poco se hace espacio por sí solo.*

Tukaram, The Ceaseless Song of Devotion

Cuando tenemos la suerte de encontrarnos sentados frente a la forma física del maestro, se nos da la oportunidad de satisfacer las dudas de nuestras mentes acerca del sendero. Una pregunta que se hace una y otra vez es cómo realizar la meditación. Es una pregunta extraña, puesto que el maestro ya nos dio las instrucciones cuando nos inició: sentarnos, cerrar los ojos, concentrar la atención en la oscuridad detrás de los ojos mediante el simran –la repetición de los cinco nombres sagrados–, intentando permanecer totalmente enfocados durante las dos horas completas. Y al final de las dos horas de repetición, escuchar o tratar de escuchar el sonido interior del Shabad durante treinta minutos. ¡Es simple!, dos horas de simran, treinta minutos de bhajan.

Si podemos hacer dhyán del maestro repitiendo el simran, es decir, visualizar su forma con los ojos cerrados, tanto mejor, ya que mantendrá nuestra atención en el centro del ojo. Pero si no podemos, no hay que preocuparse. Baba Ji dice que el dhyán es el resultado del simran realizado con concentración; la forma del maestro aparecerá cuando desarrollemos la concentración necesaria.

Así que lo intentamos, y quizás de vez en cuando podemos vislumbrar un poco de luz y oír algo de sonido, o quizás no oigamos ni veamos nada. Entonces, posiblemente empecemos a preguntarnos si lo estamos haciendo mal. Ante esto, le preguntamos al maestro si hay algo más que pueda decirnos sobre el método de la meditación, algo que, tal vez, pueda hacerla más fácil.

Precisamente este sentimiento de necesitar ayuda o de disponer de un truco o táctica especial es lo que alentó a alguien a preguntarle al Gran Maestro por él método que practicó para lograr sus experiencias. Y el Gran Maestro responde en la carta nº 154 de *Joyas espirituales*:

Me preguntas también por el método que yo mismo practiqué en mis primeras experiencias. Respecto a eso, puedo decirte que nunca desarrollé ningún método por mí mismo. Conseguí las instrucciones de mi propio gurú y él me enseñó el método exacto. Ese método es el mismo que utilizan todos los santos; consiste simplemente en concentrar la atención, manteniéndola imperturbable en un centro concreto, el foco del ojo.

Así que el Gran Maestro dice que la forma correcta de hacer la meditación es la que nuestro maestro nos explica, y esta es: la atención concentrada.

Hay una historia de un maestro zen que es muy relevante:

Un día un hombre se acercó a él preguntándole: “¿Maestro, tendrías la amabilidad de escribirme alguna máxima de la sabiduría más elevada? El maestro sacó su pluma y escribió: “Atención”. “¿Eso es todo?”, preguntó el hombre. El maestro escribió entonces: “Atención, atención”. “Bueno –dijo el hombre–, no veo mucha profundidad en lo que has escrito”.

Entonces el maestro escribió la misma palabra tres veces: "Atención, atención, atención". Medio enfadado, el hombre exigió: "¿Qué significa la palabra "atención?". A lo que el maestro respondió amablemente: "Atención significa atención".

¡Qué respuesta tan persistente! Y al mismo tiempo llena de profunda sabiduría. El significado de atención, según el diccionario, es la habilidad de mantener la mente inmóvil, sin embargo va mucho más allá de la definición del diccionario. Atención como sabemos es la clave para la realización de Dios, para llegar a unírnos con el Señor. La respuesta del Gran Maestro acerca del método especial que él practicó personalmente no es diferente a la del maestro zen. El Gran Maestro continúa en la carta nº 154 de *Joyas espirituales*:

¿Qué más puedo decir? Todo consiste en que la atención no fluctúe. Cada rayo de atención tiene que concentrarse y mantenerse allí. Si nos dispersamos durante algún tiempo, perdemos la ventaja.

De hecho no hay otro camino. Atención firme en el centro del ojo es la respuesta. Ahora bien, donde la respuesta del Gran Maestro va más allá de la del maestro zen es en que él nos dice cuál será el resultado de la atención concentrada. Así lo expresa en la carta citada anteriormente:

Puede decirse con certeza, que si un estudiante sincero mantiene completamente su atención en este centro, durante tres horas, sin fluctuar, tiene que interiorizarse.

Este es el nivel de concentración que se requiere; ¡tres horas de atención inquebrantable! Afortunadamente el Gran Maestro no termina su frase así, sino que añade estas sugerentes palabras: "Pero eso no es tan fácil sin una larga práctica".

Así que, ¡menos mal! Nos va a llevar bastante tiempo, nos está diciendo. En consecuencia, si no hemos ido al interior aún no es porque estemos haciendo algo mal; es solo cuestión de tiempo. El Gran Maestro termina diciendo en la misma carta:

No obstante, con el tiempo la mente se acostumbra a permanecer en el centro. Se rebela cada vez menos, y finalmente accede a la petición de mantenerse en él. Entonces has conseguido la victoria.

¡Esta respuesta es tan alentadora...! Va a requerir mucha práctica, pero si realmente practicamos, tendremos éxito. Por tanto, no hay ningún truco especial que nuestro maestro haya creado para sí mismo, solo el mismo método que se nos dio cuando fuimos iniciados. Únicamente debemos seguir intentándolo, practicar las dos horas y media de meditación y también mantener las riendas de nuestra mente durante el día. Todo lo que hacemos debería estar dirigido hacia el control de la mente, hacia la concentración. ¿Nos mantenemos enfocados durante el resto del día?

¿Cómo podremos compatibilizar el estar ocupados durante el día con mantener el control de la mente, evitando su dispersión? El primer paso es estar decididos a luchar con la mente y el segundo es poner esto en práctica. Maharaj Charan Singh Ji aconseja en la respuesta nº 300 del libro *Muere para vivir*:

Esa lucha con la mente está siempre ahí con todos. Y hemos de luchar. Tenemos que ser lo suficientemente intrépidos para luchar e intentar conservar esa atmósfera en la que hemos de vivir. Hemos de construir esa atmósfera de amor y devoción y vivir en ella. Tenemos que luchar para vivir en ella, sin duda. No es tan fácil. Es difícil, lo sé.

La literatura de Sant Mat está repleta de sugerencias sobre qué acción tomar. ¡Leamos la literatura de Sant Mat!

Maharaj Charan Singh Ji dice específicamente en la carta nº 129 del libro *Luz sobre Sant Mat*:

No solo es bueno que a los buscadores se les proporcione toda la información disponible, sino que también los santos han exhortado a los satsangis a consagrar diariamente algún tiempo a la lectura de libros de Radha Soami, o de cualquier otra literatura relacionada con las enseñanzas de Sant Mat. Este consejo fue dado especialmente a quienes no podían asistir a los satsangs diarios del maestro.

Así que eso nos incluye a todos... Nos encontramos lejos de la forma física de Baba Ji y no podemos atender sus satsangs a diario. Maharaj Charan Singh Ji continúa diciendo:

Es del todo evidente la razón de que sea necesario tener la mente ocupada en las enseñanzas de los santos todo el tiempo que se pueda. Es la mente la que debemos someter. Por consiguiente, cuando no sea posible meditar debidamente ni asistir a los satsangs del maestro, es mejor emplear la mente en repasar sus enseñanzas. De otro modo, la mente crea por sí misma nociones desorientadoras. Hasta que haya sido conquistada, la mente es nuestro peor enemigo.

También puedes hacerles ver a los demás la idea de que nunca leeremos suficientemente esas verdades. Pues cada vez que las leemos, parecen contener un mensaje nuevo y más profundo, especialmente para las almas sinceras y devotas.

La primera acción es leer los libros diariamente, y releerlos una y otra vez aunque ya los hayamos leído. ¿No nos ha ocurrido que al releer alguno de los libros de preguntas y respuestas, estamos seguros de que no habíamos comprendido antes algunas de las respuestas? A medida que maduramos en el sendero nuestro

entendimiento cambia y las cartas o respuestas de los maestros de Sant Mat cobran más significado. De ahí que Dera está publicando más y más libros para leer.

Segunda acción: Si no podemos ir a Dera para estar con el maestro e imbuirnos de la atmósfera de devoción de Dera, siempre podemos rodearnos de satsangis devotos, tanto como sea posible y asistir a satsang. Hazur Maharaj Ji termina diciendo en la respuesta nº 300 del libro *Muere para vivir*:

Pero podemos leer libros, nos podemos mezclar con buenos satsangis, podemos asistir a reuniones de grupos. Debemos intentar conservar esa atmósfera de amor y devoción alrededor de nosotros, en la cual tenemos que vivir. Si nos alejamos de esa atmósfera, la mente nos atraerá nuevamente a los pensamientos del mundo. Construir esa atmósfera es esencial para la meditación. El Gran Maestro solía llamar a esa atmósfera de la meditación "una cerca alrededor de la cosecha". Las cosechas pueden crecer sin una cerca, pero siempre existe el peligro de que algo las arruine si carecen de protección. Así que necesitamos proteger cualquier meditación que llevemos a cabo, conservando esa atmósfera de amor y devoción a nuestro alrededor. No es fácil, lo sé. Puede convertirse en una lucha de toda la vida.

Así el maestro nos está diciendo que construyamos una atmósfera de meditación a nuestro alrededor sumergiéndonos en las enseñanzas: ¡Tenemos que ir a satsang para escuchar las charlas! Una línea, incluso una palabra de una charla puede ser suficiente para que el viaje haya valido la pena.

¿Y el simran...? También Maharaj Charan Singh tiene una aclaración sobre esta práctica en el libro *Discursos espirituales, vol. I*, en el capítulo titulado "El estilo de vida del discípulo", donde nos dice:

El simran espiritual debe ser un proceso continuo. Incluso mientras hablamos debiera seguir mentalmente, y las cinco cuentas de los nombres sagrados habrían de girar continuamente sobre su eje.

Él llama a esto simran espiritual. A continuación nos explica cómo conseguirlo:

Todos podemos hacer simran cuando viajamos en tren, automóvil o avión. El tendero puede hacer simran mientras aguarda a los clientes; los agricultores mientras aran el campo (...) En realidad, el simran debiera convertirse en nuestra segunda naturaleza.

Por tanto, si nos planteábamos inicialmente la posibilidad de alguna técnica especial para estar seguros de nuestro avance en el sendero, el maestro, como hemos visto, nos ha dado todas las ayudas posibles para hacer realidad este viaje de reunión interior con él. No tenemos que buscar nada más, no necesitamos nada más excepto pasar a la acción para sentir la dicha de la concentración.

Cuanto más concentrada está nuestra mente en el centro del ojo, más felices somos. Cuanto más dispersa está en el exterior, más infelices somos. Así que tenemos que procurar que nuestra mente no se disperse en el mundo. Cuanto más concentrada esté en el centro del ojo, más felicidad y dicha sentiremos. Sin importar la situación por la que estemos pasando sentiremos esa dicha y felicidad en nuestro interior.

M. Charan Singh. *Spiritual Perspectives*, vol. III

*Mi corazón buscó tu fragancia
en la brisa del amanecer,
mis ojos buscaron la flor de tu cara
en el jardín de la creación.
Nadie me pudo llevar a tu morada;
tan solo la contemplación
me enseñó el camino.*

Sarmad, Martyr to Love Divine

El amor es la esencia de toda búsqueda espiritual. Todo esfuerzo, incluso la práctica del Nam o Shabad, debe tener en esencia un deseo ardiente de encontrar al Señor. El Shabad, el poder omnipresente de Dios, es amor; una vez que un alma es conectada al Shabad por un maestro verdadero, se establece el vínculo del amor con el Ser supremo. La práctica del Shabad genera amor en el corazón del devoto y el amor atrae interiormente al alma a regiones más altas.

El amor del que hablan los santos no es el sentimiento de apego en el plano físico; el amor físico del mundo es perecedero y acaba cuando acaba la vida. El amor divino es el amor entre el alma y el alma suprema; es la atracción de la gota por el océano. El amor entre el discípulo y el satgurú tiene un componente físico, en tanto que está generado por la belleza física del maestro, y crea en el discípulo el anhelo de estar siempre en compañía del maestro. Sin embargo, esencialmente se trata de un vínculo interior entre el alma y el Shabad, puesto que el satgurú es la manifestación del Shabad. El amor eleva y ennoblece, y es una experiencia que trasciende todos los límites físicos y que no puede expresarse con palabras.

A diferencia del amor mundano que es efímero, el amor entre el discípulo y el maestro es eterno. La muerte, que corta todos los lazos, no puede romper el vínculo de este amor divino. Tras la muerte, el alma del discípulo amoroso permanece con el maestro en las regiones interiores y su amor, con fuerza siempre creciente, le permite acompañar al maestro a las regiones superiores, más allá del reino de causa y efecto.

El amor por el maestro conduce al buscador al amor por el Señor pues, como expresa Kabir, "... no se puede amar a alguien a quien no podemos ver, sentir o percibir y con quien no podemos hablar ni comunicarnos". Para hacer comprender al buscador la necesidad de amar al maestro, Kabir le aconseja: "No intentes amar a Dios; ama al hombre de Dios. El Señor te concede riqueza, prestigio y posesiones, pero el hombre de Dios te concede al Señor".

Sant Mat es el sendero del amor. El amor es el atajo para llegar a Dios, por tanto la práctica del Nam, llevada a cabo con amor, acelera el viaje del alma hacia su hogar.

Kabir, el tejedor del Nombre de Dios

*Ama a aquel que mantiene tu amor hasta el final;
el amor multicolor del mundo te manchará.
Entrega tu cuerpo, tu mente y tu alma
a aquel que nunca, nunca te abandonará.*

Kabir, el tejedor del Nombre de Dios

Mi corazón anhela el darshan de mi maestro,
y gime por él, cual el pájaro de la lluvia
por una gota de lluvia.
Mi sed aumenta y mi corazón se agita
sin ver al santo que amo.
Sacrificaré todo mi ser, todo lo que soy,
por solo una visión de mi maestro,
mi santo, mi amado.
Tu rostro es placentero, tus palabras son eco
de la divina melodía de Sahaj;
eones tras eones han transcurrido desde que te vi,
mi amado señor.
Bendita es la tierra donde habitas,
mi querido amigo, mi señor.
Sacrificaré todo mi ser, todo lo que soy por ti,
mi maestro, mi amigo, mi señor.
Un instante sin ti y la edad de las tinieblas
desciende sobre mí;
¿cuándo te hallaré de nuevo, mi amado señor?
Mis noches de agonía son inacabables,
el sueño me ha abandonado,
por la ausencia de un vislumbre
de la corte de mi maestro.
Sacrificaré todo mi ser, todo lo que soy,
para alcanzar la auténtica corte de mi maestro.

Gurú Arjan Dev

Publicado en Kabir, el tejedor del Nombre de Dios

*Por tu bondad infinita, oh Dios,
deja que sirva a tus sirvientes;
esta es la oración de Nanak, oh Señor:
¡qué pueda contemplar por siempre
a tus místicos!*

Ibid, citado en Misticismo, el sendero espiritual, vol. II

La mente tiene las facultades de pensar y de visualizar. Sea lo que sea en lo que estés pensando, estás contemplándolo al mismo tiempo. Si piensas en tu hermano, aparecerá su forma ante ti.

Son facultades naturales de la mente, y nosotros hemos de ocuparnos de ambas tendencias: pensar y contemplar. Pensando y contemplando todos nos hemos apegado a esta creación, de modo que los santos nos aconsejan que mediante el mismo proceso hemos de retirar nuestra conciencia de los apegos mundanos y llevarla al centro del ojo, pensando en el Padre, –repetiendo su Nombre, haciendo simran– y contemplando la forma del maestro.

¿Por qué el maestro? Pues porque necesitamos contemplar únicamente aquella forma que no nos atraiga nuevamente a esta creación. Si contemplamos las flores, a los amigos, o alguna estatua o cosa terrenal, seremos atraídos de nuevo a esta creación debido a que esas formas son perecederas. Contemplamos la forma del maestro porque su forma auténtica es el Shabad, es el Verbo hecho carne y porque contemplando su forma nos apegamos al Shabad interiormente, a la corriente audible de la vida, de la que es personificación el maestro.

El darshan físico del maestro es de mucha utilidad para el propósito del dhyán. Los santos antiguos concedían gran importancia a tener el darshan de los santos y maestros, que son fuente y curso de amor y luz.

El darshan hace una llamada irresistible al ser interior del satsangui, incluso si no está recibiendo instrucciones verbales. El efecto del darshan depende de la receptividad del buscador, cuya reacción está determinada por sus propios *sanskaras* [impresiones del pasado] y conexiones pasadas. A menudo, el buscador se satisface con el darshan del maestro y no desea ninguna otra cosa de él.

Recibir bendición del mero darshan del maestro es muy importante, dado que indica que el buscador tiene amor, lo cual es muy esencial para la vida espiritual. Al tener el darshan del amado, el devoto, naturalmente, no desea otra cosa sino tanto darshan del maestro como sea posible, lo cual da como resultado una atracción más profunda del devoto hacia el maestro en el plano interior.

M. Charan Singh. *Muere para vivir*

*Si exploras el sendero que hay en tu interior,
encontrarás a Dios muy cerca,
a través de la Vena Real.
Ahora vive en mí y yo en él, oh Bahu:
¡No solo su distancia sino incluso su cercanía
se han hecho irrelevantes!*

Sultán Bahu

