

CAMINO REAL

2 • 2022

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 Seguir un camino espiritual
- 05 El maestro responde
- 09 Cuestión de necesidad
- 17 Reflexiones
- 18 Estado de contento
- 21 Completos en la divinidad
- 31 Santidad en el instante presente
- 34 Cartas espirituales
- 37 Incondicionales a su voluntad
- 39 La antorcha de la gracia
- 40 Si Dios quiere
- 49 Da lo mejor de ti

CAMINO REAL

Fundación Cultural RSSB Andalucía (España). Carretera del Prat, 57. -08940- Cornellá L.I. (Barcelona).
Camino Real Internet ISSN 2564-8489, DL B-29136 -1993. Todos los derechos reservados.
Copyright © 2022 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

*Cuando entres en el mercado del amor,
asegúrate de tener un guía
que conozca este secreto interior.*

Sultán Bahu

¿Qué es lo que deseamos realmente de la vida? ¿Cuál es el propósito de las cosas que hacemos? ¿Qué camino hemos elegido para que nos lleve a nuestro destino? ¿Estamos verdaderamente yendo a algún lugar o estamos caminando en círculos? ¿Nos sentimos contentos con nuestras vidas?

Si no estamos satisfechos de nuestras respuestas a estas preguntas, podemos buscar un camino con corazón, un camino que nos permita vivir en el mundo y al mismo tiempo desarrollar lo mejor de nosotros.

Si tenemos el propósito de desarrollar completamente nuestra vida, debemos profundizar en nuestra espiritualidad. ¿Cómo podemos hacerlo? ¿Qué medidas prácticas ayudan a profundizar en nuestra espiritualidad?

En primer lugar, comenzaremos examinando diversas enseñanzas espirituales y seleccionando las compañías que frecuentamos. Las buenas compañías y los esfuerzos sinceros nos pondrán en la dirección de Dios. Por este motivo, todos los santos resaltan la importancia de una buena compañía para sus discípulos. Es una realidad de la naturaleza humana que inevitablemente nos

volvemos semejantes a los que amamos. Toda persona es influenciada por la compañía que frecuenta. En la compañía de personas codiciosas y lujuriosas adoptamos tendencias similares, mientras que en la compañía de personas con una inclinación espiritual, también nosotros obtenemos dicha inclinación.

(...) También podemos ayudarnos leyendo libros espirituales o asistiendo a reuniones donde se exponen las enseñanzas de los santos. Asimismo, tenemos que informarnos sobre otros senderos para averiguar cuál es el adecuado para nosotros, y con cuál de ellos nos identificamos y nos sentimos más cómodos. Es importante realizar una investigación profunda a fin de encontrar cuál es el mejor sendero para nosotros. Si en algo tan trivial como comprar una camisa, ¡examinamos tantas antes de elegir una!, ¿cuánto más cuidadosos no deberemos ser para tomar una decisión tan importante.

Hay muchos senderos espirituales y diferentes maestros. Cada uno satisface un determinado propósito. Si lo que buscamos es un sendero para mejorar nuestra situación financiera, para conseguir más energía, para calmar la mente, para mejorar nuestra vida sexual, para mejorar las relaciones sentimentales, para estar más sanos, o para tomar mejores decisiones en los negocios, hay muchos maestros que pueden guiarnos en esas materias sin tenernos que someter a los esfuerzos que requieren las enseñanzas de los santos. El sendero de los santos se ocupa de la autorrealización y finalmente de la realización de Dios.

(...) Este sendero de espiritualidad implica una relación personal entre el discípulo y su maestro espiritual. El compromiso que el maestro le pide al discípulo es: seguir una dieta vegetariana, abstenerse de alcohol y drogas, llevar una vida moral y meditar durante dos horas y media cada día.

Espiritualidad básica

La iniciación significa el principio de la primera etapa del sendero de los maestros, que es una fase preparatoria. El ascenso interno del alma solo empieza –los maestros siempre insisten en este punto– cuando llevamos nuestra consciencia a través del umbral del mundo transcendental. Después de la iniciación es esencial vivir Sant Mat. Día tras día, paso a paso, el sendero de los maestros debe ser recorrido incansablemente sin ser capaces de medir la distancia ya recorrida, y sin saber cuánto queda para alcanzar el objetivo.

Adventure of Faith

- P. He estado estudiando, leyendo todas las fuentes que he encontrado, pero ¿me podrías decir cómo contactar con el maestro vivo?
- R. Bueno, hermana, lo más importante es sentir la necesidad de un maestro vivo.
- P. Ya la siento.
- R. Entonces el Señor te pondrá en el camino. No eres tú la que busca, es el Señor quién te busca a ti. El Señor está atrayéndonos interiormente, y cuando el Señor nos hace receptivos, entonces automáticamente nos pone en el camino a través de alguien. Solo tenemos que ser receptivos a la llamada del Señor.

En el evangelio según San Juan, Cristo dice: Solo aquellos que estén marcados para mí, vendrán a mí. Automáticamente serán atraídos a mí. Automáticamente escucharán mi voz y tendrán fe en mí. Por eso, cuando nos volvamos receptivos, cuando seamos buscadores sinceros, entonces el Señor nos atraerá y nos pondrá en el camino.

- P. ¿Crees que es por la insatisfacción que hemos llegado al anhelo por el Señor?
- R. Sea por la razón que sea, hay dos formas de llegar al Señor. Una, porque hemos anhelado su encuentro; y la otra, porque estamos cansados del mundo y buscamos un escape en su amor. Algunos afortunados lo aman instintivamente. Lo adoran únicamente porque quieren encontrarlo. No tienen ningún otro motivo o deseo. Otras personas, cansadas de este mundo, se ven atraídas hacia él. Quieren escapar hacia su amor y devoción. Ambas formas están bien, pero el grado de amor en el primer tipo no se puede comparar con ninguna otra cosa, ya que ese es el tipo superior de amor.
- P. Conozco a algunas personas que dicen haber sido iniciadas en el plano astral y que nunca asistieron a una iniciación regular. ¿Es eso posible?
- R. Generalmente no. Es muy raro que un alma sea iniciada en el interior. Es solo para las almas que tienen que morir muy pronto, no para las que tienen que vivir. Incluso las que están iniciadas en el interior tendrán que volver de nuevo al cuerpo para la iniciación. Solo se han puesto en su mente los *sanskaras* (impresiones de vidas anteriores) de la iniciación. Pero tienen que volver a nacer como humanos para ser iniciadas de nuevo.

Spiritual Perspectives, vol. II

- P. Maestro, ¿qué es lo que significa eso que dice la gente de que Sant Mat es como andar por el filo de una espada?
- R. Quiere decir que no es fácil seguir este sendero. Uno tiene que sacrificar mucho en la vida para alcanzar el fin. Debes estar alerta de manera constante con tu mente, como si estuvieras sobre el filo de una navaja. Cristo mismo ha dicho: es fácil caer, y el camino hacia la destrucción es ancho, pero el camino a la vida eterna es recto y estrecho.

La enseñanza de Sant Mat es muy simple, pero seguirla es mucho más difícil de lo que parece. Es una lucha constante con la mente, y uno tiene que cambiar su modo entero de vida y su actitud ante esta. Seguir Sant Mat requiere una transformación completa, así que no es fácil. Ha de sacrificarse mucho en la vida.

Y luego, el estar lleno de amor y devoción y anhelar convertirse en uno con el Ser, no es un sentimiento muy placentero. Siempre vives en la agonía de la separación porque estás pleno de amor y devoción. Pero amas esa agonía. No deseas alejarla. No obstante, no es un sentimiento muy placentero.

- P. Maharaj Ji, no tengo ninguna pregunta, pero me gustaría darte las gracias por el Nam (iniciación), que recibí hoy hace tres años.
- R. El auténtico agradecimiento que podemos tener por la iniciación es practicarla, vivirla y acomodar nuestro sistema de vida convenientemente. Ese es el auténtico, el verdadero agradecimiento que podemos ofrecer al maestro. Las meras palabras no tienen sentido. No nos llevan a ningún lado.

Muere para vivir

- P. Acabo de leer que el karma parece más ligero después de la iniciación.
- R. Tenemos que ayudarnos a nosotros mismos a volver más ligeros esos karmas. El maestro nos ha dado una espada y nos echa una mano para luchar contra nuestros enemigos. Así tenemos algo en que apoyarnos para combatirlos y enfrentarnos al karma. Pero tenemos que hacerlo nosotros mismos. No hemos de cargar con todo al maestro.
- P. En tal caso, ¿significa esto que el maestro nos hace más fuertes?
- R. Él nos ayudará. Cuando se tiene confianza en alguien, cuando sentimos que se puede contar con alguien, siempre podemos hacer frente a la situación en condiciones más favorables. Si no se tiene a nadie en quien apoyarse, simplemente nos desalentamos. Así pues, cuando el maestro nos pone en el sendero, nos da ciertos métodos y técnicas para eliminar o aligerar nuestros karmas. Esas instrucciones de la iniciación nos enseñan la manera de borrar nuestros pecados. Además el maestro nos ayuda de otras maneras. Pero no deberíamos pensar que, dado que hemos sido iniciados, él compartirá nuestro karma, y que entonces ¿por qué preocuparse por ello? Nosotros mismos hemos de trabajar para liberar a nuestra alma de la mente y los sentidos. Tenemos que esforzarnos para conseguirlo, pero recibimos ayuda y gracia del Señor.

Spiritual Perspectives, vol. III

Como seres humanos tenemos la opción de escoger a cada instante qué dirección tomar: ¿Este camino o aquel? ¿Hacia la libertad o la esclavitud? ¿El espíritu o los sentidos? ¿Compasión o dureza de corazón? Decide cuidadosamente qué rumbo quieres tomar. Y entonces avanza..., jubiloso.

La vida es justa

Baba Ji suele explicarnos que solo nos movemos por necesidad. Que todo en la vida es cuestión de necesidad. Según el diccionario de la lengua española, la necesidad es “el impulso irresistible que hace que las causas obren infaliblemente en cierto sentido”. También “la necesidad es aquello a lo cual es imposible sustraerse, faltar o resistir”. Si miramos lo que hemos priorizado en nuestra vida, así como los pasos importantes que hemos dado, seguramente veremos que han sido movidos por la necesidad.

A veces nos gustaría hacer cosas; desde cambiar de trabajo, casarnos, pedir la iniciación, etc. Queremos hacerlo, porque mentalmente entendemos que es bueno para nosotros, pero nos falta la fuerza, el empuje para llevarlo a cabo. Eso ocurre, tal como explica el maestro, porque todavía no nos mueve la necesidad. Cuando sintamos la necesidad, entonces desde nuestro interior saldrá un impulso irresistible que nos capacitará para llevarlo a cabo.

‘Necesitar’ es un verbo fuerte, poderoso. Cuando alguien quiere mucho algo dice que lo necesita, dice: *necesito vivir esta experiencia* o *necesito hacer esto*, y cuando esta palabra aparece, poco más hay que decir, porque una necesidad es importante,

y sobre todo, una necesidad es imparable. Igualmente, puede ocurrir que algo que nos gustaría hacer no sea tan necesario ni apropiado como nos parece, sin embargo, si surge interiormente el impulso irresistible de llevarlo a cabo, será difícil reprimirlo.

Las necesidades se pueden clasificar en primarias, secundarias o espirituales en función de si satisfacen al cuerpo, a la mente o al espíritu. Las necesidades primarias están relacionadas con el cuerpo. Son imprescindibles para la supervivencia; son lo que llamamos necesidades vitales: alimentarse, dormir, beber agua, respirar, protegerse del frío y el calor... Cuando tenemos hambre sentimos un impulso irresistible que nos hace movilizarnos para conseguir comida. Pero el bienestar humano no consiste solamente en la mera supervivencia. Por eso, también sentimos las necesidades secundarias que están relacionadas con la mente. Su satisfacción aumenta nuestro bienestar personal: la necesidad de sentirse querido, la necesidad de pertenencia, de relacionarse, de crear, de comunicarse...

La necesidad espiritual es inherente al ser humano. Se puede manifestar de formas diferentes: algunos sienten alto y claro la llamada del espíritu en su interior e irremediamente tienen que seguirla; en otros, esa llamada latente se disfraza de vacío interior, un vacío que se intenta llenar de muchas maneras: buscando el éxito, la riqueza, la fama, formando familia, ayudando a los demás... Puede llevar tiempo reconocer que ese vacío no se llena con nada de este mundo y que solo se alivia cuando miramos hacia nuestro interior. Cada uno tiene su momento y su forma de vivir la espiritualidad. Pero lo que sí está claro es que solo cuando el ser humano escucha y atiende a esa necesidad puede desarrollarse plenamente.

Una vez definidos los tipos de necesidades que como seres humanos tenemos, ahora podemos empezar a profundizar en ellos desde la perspectiva de Sant Mat. Y Maharaj Charan Singh,

en relación con las necesidades primarias solía explicar en sus satsangs que necesitamos alimento, descanso, ropa y un techo donde cobijarnos, pero añadía que solo podemos dormir en una cama, vivir en una casa y ponernos un conjunto de ropa a la vez. Hay una gran diferencia entre una necesidad, una apetencia y un capricho. Las necesidades son imprescindibles, los caprichos, las apetencias son optativos y cuando algo es optativo significa que se puede escoger. Precisamente estamos dotados con la capacidad de discernir para poder tomar decisiones y escoger en consecuencia.

Nos corresponde revisar nuestra escala de necesidades y el concepto que tenemos de esa palabra. Mas allá de lo que está escrito, cada uno tiene su propia idea, y ante la pregunta: ¿es necesario 'esto' o 'aquello'?, dos personas pueden tener respuestas distintas. Conocer la diferencia entre necesario e innecesario es el primer paso. Por supuesto, lo que es necesario tiene prioridad. Esto no significa que tengamos que excluir de nuestra vida todo lo innecesario, solo significa que tenemos que valorar si nos lo podemos permitir, y en el caso de que sea así, decidir si estamos dispuestos a pagar el precio por esa determinada cosa o acción. Si conseguirla, implica hipotecar nuestra vida actual o la siguiente, si crea un karma nuevo o nos desorienta de nuestra finalidad en la vida, entonces no podemos permitirnosla o no deberíamos permitirnosla.

Nadie puede negar las necesidades primarias, no es algo cuestionable, pero por poner un ejemplo, no es lo mismo hablar de hambre que hablar de comida. Evidentemente es necesario satisfacer el hambre, pero hay muchas maneras de hacerlo. En torno a la comida hay un mundo de posibilidades. Diversos tipos de alimentos, maneras de prepararlos, ingredientes locales, ingredientes selectos, así como restaurantes y lugares donde comer... Está claro que hay que alimentarse, pero si la decisión es comerse un bistec de ternera, la decisión nos saldrá demasiado cara para poder asumirla. El precio que pagaremos a nivel kármico es demasiado

alto. En este contexto, a la pregunta: *¿Por qué el vegetarianismo es una necesidad y por qué está mal comer carne si no hemos matado nosotros al animal?*, en la *Guía del buscador* leemos:

Las enseñanzas explican que, así como no tenemos el poder de dar la vida, tampoco tenemos el derecho a quitarla. Se nos aconseja no matar o ser la causa para matar, directa o indirectamente, para evitar aumentar nuestra carga de karmas. Sant Mat nos aconseja vivir en base a una dieta lactovegetariana, ya que comer alimentos no vegetarianos nos involucra en la violencia de matar y aumenta nuestros karmas.

El precio por comer animales es demasiado alto. Si lo que queremos es comernos un estofado de lentejas, entonces estamos partiendo de una base más asumible para nosotros, y tenemos un abanico de posibilidades para escoger, desde la más sencilla hasta la más caprichosa. Podemos escoger preparar esas lentejas en casa con productos básicos, optar por una receta más elaborada con ingredientes selectos. Podemos escoger tomárnoslo en el bar de la esquina o en el restaurante más exclusivo de la zona... Somos libres de vivir tan sencilla o caprichosamente como nos apetezca, siempre que tengamos presente lo que es importante para nosotros y si podemos asumir el precio.

No tan relacionado con el alimento, pero sí con lo que tomamos, está el tema de las sustancias intoxicantes, que como la propia palabra indica, no son recomendables para el cuerpo: ¡jintoxican! Son sustancias que generan adicción, crean una falsa necesidad. Sant Mat insiste en la necesidad de no consumir este tipo de sustancias: no consumir bebidas alcohólicas ni drogas que alteran la mente incluido el tabaco y los cigarrillos electrónicos y todos los productos cannabinoides como el CBD según el libro *Sant Mat esencial*, donde también podemos leer:

Bajo la influencia de las drogas y el alcohol perdemos el sentido común y realizamos acciones sin sentido, que pueden ser desastrosas para nosotros y para los demás. Una vez más, estas sustancias pueden perjudicar significativamente nuestra capacidad de aquietar y enfocar la mente.

La necesidad de tener un techo donde cobijarnos también es un mundo: una cueva o una barraca de cuatro paredes satisfacen esta necesidad. Un chalé de tres plantas al lado del mar o un palacio también satisfacen esta necesidad. A nosotros nos corresponde valorarlo.

En cuanto a las necesidades secundarias, somos seres sociales, nos relacionamos, necesitamos hacerlo. Interactuamos los unos con los otros y con el medio en el que vivimos. Nos comunicamos, tenemos inquietudes intelectuales que satisfacer y es bueno que nos ocupemos de estas necesidades teniendo siempre presente dónde estamos y adónde vamos.

Desde esta perspectiva, Sant Mat habla de la necesidad de llevar una vida moral. Que nos relacionemos, que nos cultivemos, que tengamos proyectos y todo lo que creamos conveniente, pero sin perjudicar a nadie. En el libro *Así habló el maestro* leemos:

Una vida moral buena y sencilla no es suficiente para devolverte al Padre. Es fundamental para llevar una vida espiritual, pero esta es algo distinto de seguir una vida moral.

Vivir de forma honesta, al igual que alimentarse sin matar animales y no tomar sustancias intoxicantes son requisitos imprescindibles, pero en sí mismos no conforman la vida espiritual. La vida espiritual tiene que contemplar inevitablemente la relación con el espíritu. En el libro *Sant Mat esencial* leemos:

Vive tu propia vida. Mientras estos cuatro principios –la dieta vegetariana, no tomar alcohol y drogas, vivir una vida moral limpia y practicar la meditación diaria– se cumplan, los discípulos de todo el mundo viven, se visten y hacen lo que desean. El maestro no tiene nada en contra del canto, la danza, la vida familiar, la moda, los deportes, el trabajo y los negocios, la caridad, las vacaciones, la música rock, el estudio y la investigación, ir al cine o pertenecer a una religión. Solo nos pide que tengamos en cuenta el objetivo primordial de la vida humana para que nunca comprometamos nuestros principios y jamás descuidemos nuestra meditación diaria.

Y en la *Guía del buscador* también leemos:

¿Podemos ser ambiciosos y seguir siendo espirituales? Estar en un sendero espiritual no significa renunciar al mundo. Vivir el modo de vida de Sant Mat es disfrutar de cada aspecto del trabajo, ocio, familia y amigos mientras nos mantenemos dentro de los parámetros de los votos.

Es nuestra responsabilidad velar por nuestro bienestar físico y emocional y hacerlo de la manera que creamos más conveniente. La cita anterior nos lleva a reflexionar sobre la mejor manera de velar por nosotros, dando prioridad al aspecto espiritual. Podemos hacer todo lo que nos apetezca y creamos importante para nuestro bienestar, pero siempre poniendo por delante el aspecto espiritual.

La idea básica es que mientras vivimos una vida normal, debemos minimizar el daño que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás, y al mismo tiempo crear una base sólida, que es necesaria para desarrollarnos plenamente como seres espirituales. Maharaj Charan Singh, hace la siguiente reflexión en *Luz divina*:

Uno puede aumentar los deseos tanto como quiera, y también puede reducirlos a un mínimo. La persona más rica es la que no tiene deseos.

La espiritualidad es un bien de primera necesidad. Ciertamente para poder vivir, primero hay que ser capaz de sobrevivir. Tener cubiertas nuestras necesidades básicas nos garantiza la supervivencia. Pero la vida, entendida en toda su plenitud, solo se puede vivir cuando satisfacemos nuestras necesidades primarias y secundarias teniendo siempre presente nuestra necesidad espiritual. Porque el objetivo de la práctica espiritual es alcanzar el potencial más elevado del ser humano, fusionando nuestra conciencia con la energía creativa o poder divino que está presente en todo ser humano y en todo el cosmos. ¡Es aquí donde tenemos que mirar todo el tiempo! ¡Es aquí donde tenemos que acabar llegando! Cuando ponemos por delante este objetivo, cuando ponemos por delante nuestra necesidad espiritual podemos estar seguros de que nuestro cuerpo y nuestra mente estarán bien atendidos.

Recordemos que una necesidad es aquello a lo cual es imposible sustraerse, faltar o resistir. Esto también se aplica al ámbito espiritual. El camino espiritual es solo para aquellos que sienten la necesidad irremediable de seguirlo, que no pueden prescindir de él, que no pueden resistirse.

Desde el punto de vista de Sant Mat las necesidades básicas en el ámbito espiritual son: la necesidad de un maestro vivo, la necesidad de meditar, y la necesidad de satsang y seva.

En cuanto al maestro vivo, en el libro *Así habló el maestro*, leemos:

¿Cuándo es preciso un maestro? Siempre necesitamos un maestro vivo, y ¿por qué necesitamos un maestro? Porque

Dios no está a nuestro nivel y el maestro sí lo está. Alguien que esté a nuestro nivel puede guiarnos en el camino de regreso al nivel del Señor. Los maestros del pasado fueron grandes en su propia época. Pero regresaron al Padre y se han convertido en el Padre. Así que si acudimos a ellos para que nos ayuden es lo mismo que pretender contactar directamente con el Señor, porque están al nivel del Señor, no al nuestro. El único que puede auxiliarnos es el que está a nuestro propio nivel. Por esta razón siempre hay necesidad de un maestro vivo.

El gran problema de la espiritualidad es que es inmaterial. Que no se ve a simple vista y por ese motivo se cuestiona. Un maestro que todavía esté en el cuerpo es indiscutible. Es tangible, es inspirador y se puede seguir su ejemplo. Llegado el momento, el discípulo siente una atracción irremediable por su maestro, y el deseo de pedir la iniciación y meditar se convierte en necesidad.

La meditación es la práctica espiritual por excelencia. Baba Ji suele comparar a menudo la práctica de la meditación con el comer: cada día puntualmente sentimos la necesidad de alimentar el cuerpo; la meditación es el alimento del alma y también hay que nutrirla puntualmente, cada día. La meditación es el camino hacia Dios. La necesidad más grande de todas es conectar con el espíritu, reconocer por nosotros mismos la divinidad que hay en nuestro interior, y eso se consigue a través de la meditación. Rumi, en el libro *Jalal al-Din Rumi*, expresa bellamente cómo la necesidad de Dios atendida con la meditación nos lleva a la unión:

Estar separado de Dios es como un pozo. Recordarle como la cuerda. Vuélvete silencioso, y en el silencio dirígete hacia la no existencia, y cuando seas no existente, serás todo alabanza.

Las personas movidas por la ambición, con frecuencia triunfan exteriormente, pero fracasan interiormente. Sus medios externos se multiplican a costa de su energía espiritual. No obstante, siguen ciegamente hacia delante con escasa consideración de que un feliz ocio vale más que trabajar con ambición, pues no nos pertenece nada excepto el tiempo. La preciosa existencia es despilfarrada en estúpidos trabajos penosos. El exceso de trabajo es la madre de la avaricia y el sustituto del aburrimiento. Una vez atrapados, el escape viene solo con el lento colapso de las funciones corporales. ¡Así que no te dejes aplastar bajo el peso del éxito, y no te dejes oprimir por la envidia! Obrar así es pisotear la vida y sofocar el espíritu. Goza un poco más y esfuérzate un poco menos.

The Wisdom of Baltasar Gracian. Citado en Vida honesta

Y pones tu mano en cosas que pertenecen a otro,
pero dentro el Señor sabe y oye todo.
Perdido en la codicia de cosas mundanas,
caes en el abismo del infierno,
ignorante de lo que está preparado
para ti en el más allá.

Gurú Arjan Dev. Adi Granth

El que se acostumbra a esta atracción (de la oración continua interior) experimenta como resultado una consolación tan profunda y una necesidad tan grande de estar siempre ofreciendo la oración, que ya no puede vivir sin ella.

El camino del peregrino. Citado en Meditación viva

*Saber que lo suficiente es suficiente,
es tener siempre lo suficiente.*

Tao Te Ching

La mayoría de las personas descubren en un momento u otro de sus vidas, que cuando su prioridad se centra en la adquisición de cosas materiales, esto las lleva a un cierto nivel de insatisfacción, ansiedad y depresión, aun cuando obtengan lo que buscaban inicialmente.

Solo tenemos que mirar a nuestro alrededor para darnos cuenta de que el tener riqueza no equivale, necesariamente, a tener un estado de bienestar; que el ser rico o pobre tiene poco que ver con estar feliz o satisfecho. Todos sabemos de personas que a pesar de ser muy ricas, son infelices, y personas que son pobres pero felices.

También sabemos de personas que son ricas y felices, y de pobres que son infelices. ¿Acaso no es el nivel de contento de una persona y su actitud en la vida lo que importa, y no lo que tenga materialmente?

Si creemos que el dinero es la respuesta a los problemas de la vida, es probable que nos matemos trabajando a costa de nuestra vida espiritual, y tal vez de nuestra salud, principios y familia. No importa lo que tengamos en términos materiales, esas posesiones no dan paz mental. Como discípulos en el camino espiritual, necesitamos llegar al punto en el que aceptemos que lo que el

Shabad nos ha dado y las circunstancias en las que nos ha puesto, son la suma total de lo que necesitamos para realizar nuestro objetivo en la vida.

Por lo tanto, sabio es aquel que ha alcanzado un estado de aceptación y satisfacción y se encuentra sin deseos en serena alegría. El secreto para una vida satisfecha y feliz es aprender a aceptar en lugar de esperar. La aceptación y el estar contento con lo que se tiene son una parte fundamental de las enseñanzas de los santos. No se llega a esta paz y contento a través de afirmaciones o deseos mentales, sino como resultado natural de una mente tranquila que se ha asentado en la meditación.

(...) La meditación es lo que nos despierta a la realidad de nuestro ser. Esta debe ser nuestra prioridad. Podemos tener un trabajo muy importante... ¿y qué? Podemos tener el mejor coche... ¿y qué? Podemos tener muchísimo dinero... ¿y qué? Podemos tener la mejor esposa o esposo y la mejor familia... ¿y qué? Podemos ir de retiro, a un ashram, o a Dera todos los años... ¿y qué? Podemos ver la forma física de nuestro maestro cada día durante el resto de nuestra vida... ¿y qué? Una vez que hemos sido iniciados, ¿qué es lo que en verdad queremos? Ninguna de estas cosas puede, por sí misma, despertarnos a la realidad de nuestro verdadero ser.

Todas estas cosas son ayudas externas y como mucho, medios para ayudarnos a alcanzar un fin. Todo lo que de valor real y duradero podamos realizar, lo obtendremos únicamente al ir al interior a través de la meditación.

(...) Puede ser que no lo digamos o que ni siquiera lo hayamos considerado, pero ¿acaso con nuestros hechos no estamos demostrando que la adquisición de bienes materiales o de riqueza material es lo que en verdad queremos en la vida? ¿Acaso no pensamos a veces que si tan solo pudiéramos tener ese coche,

ese ordenador o computadora, ese trabajo o esa casa, entonces seríamos felices para siempre y nuestras vidas sí que funcionarían correctamente? El hecho es, y lo sabemos, que una vez que se obtienen esas cosas, llega el día en que nos damos cuenta de que no nos satisfacen.

Le sacaríamos más jugo a la vida, si independientemente de nuestra posición, actividades o posesiones, cultiváramos un estado de satisfacción o contento con lo que tenemos.

(...) No está mal tener objetivos en la vida. El problema surge cuando nos olvidamos de nuestro propósito verdadero. Debe haber un equilibrio entre lo material y lo espiritual, porque el alma está alojada en el cuerpo y su energía se canaliza a través de la mente.

Necesitamos seguir martilleando en la mente la necesidad de que se dé la vuelta, convenciéndola de que debe cambiar el proceso de sus tendencias aparentemente naturales, mirar hacia arriba y actuar conforme a lo que le dice nuestro maestro. Para tratar de ver nuestras prioridades objetivamente, es imprescindible que nos decidamos a vivir la vida de un discípulo verdadero. La meditación tiene que ser nuestra principal prioridad. Todas las demás consideraciones deben ocupar un segundo lugar. Si algo interfiere en nuestra meditación debemos descartarlo sin siquiera pensarlo dos veces. Como señala el filósofo alemán Goethe: “Las cosas que más importan, nunca deben estar sometidas a las cosas que menos importan”.

Necesitamos darnos cuenta de que cada vez que nos sentamos en meditación, estamos haciendo lo más importante que puede hacer un ser humano. Sin meditar, continuaremos siendo parte del ciclo de nacimientos y muertes.

Meditación viva

Platón describe al ser humano como un círculo que se cortó en dos mitades, y que ahora corre por ahí intentando estar completo de nuevo.

*Platón, The Symposium, Speech of Aristófanes.
Citado en Conceptos e ilusiones*

Si miramos a nuestro alrededor, nos damos cuenta de que todos nos sentimos incompletos. Todos sentimos una especie de desasosiego en nuestro interior, sentimos que falta algo en nuestras vidas. No importa la condición que tengamos, se trate de ricos, pobres, jóvenes, ancianos, cultos, menos cultos, jefes, empleados, enfermos, sanos..., a todos nos pasa lo mismo. Para satisfacer ese desasosiego ponemos todos nuestros esfuerzos y esperanzas en conseguir y poseer las cosas y seres de este mundo: bienes materiales, poder, relaciones a las que nos apegamos como la familia o los amigos, etc. Sin embargo, podemos lograr todo o algunas de estas cosas pero todavía seguimos estando insatisfechos. ¿Por qué?

Es más, cuanto más nos volcamos y entregamos a la consecución de todo esto, más profundo se vuelve el desasosiego, el vacío y el sentimiento de que algo nos falta. Y así seguimos involucrándonos en más y más acciones mundanas buscando sentirnos completos, pero lo único que hacemos es empeorar aún más nuestra situación. ¿Por qué? En el libro *Conceptos e ilusiones* leemos:

Damos vueltas y vueltas para intentar conseguir lo que es transitorio, y no hacemos más que alejarnos de lo que es permanente y que está a nuestro alcance. (...) A pesar de la grandeza de los éxitos que hayamos logrado, todavía existe

un vacío en nuestras vidas. Lo hemos intentado y hemos fracasado; porque ese algo que nos falta es la eternidad y la plenitud.

Es decir, ninguna persona o cosa externa puede proporcionarnos una satisfacción duradera y verdadera. Y como se desprende de la afirmación de Platón “es el deseo de volver a sentirnos completos lo que causa nuestra inquietud”, debemos preguntarnos ¿qué es lo que puede volvernos completos y satisfacernos definitivamente?

Los místicos nos explican que ese deseo de sentir la totalidad surge porque estamos separados de nuestro origen, de nuestra fuente. Solo una relación que tenga como diana conectarnos con nuestro origen, con nuestra propia esencia podrá hacernos sentir completos y en paz. Los místicos lo dicen claro y alto: La separación de nuestro Creador es la causa de nuestra inquietud. Podemos llamarlo de muchas formas, pero es la ausencia de vivir sin una relación espiritual, una relación del ser; de nuestra consciencia con su origen: eso es lo que nos falta en la vida. En definitiva, una relación que nos conecte y acerque al Creador.

Además, la ausencia de vivir esa relación verdadera con nuestro Creador nos hace tener una existencia verdaderamente miserable: vivimos con miedo, inseguros, con grandes desequilibrios, con preocupación y sin saber ni entender el propósito de nuestra existencia como seres humanos: ¿qué hacemos aquí en el universo?, ¿cuál es nuestro papel...? Somos superiores al resto de criaturas, y eso hace que nos hagamos las ‘grandes preguntas’ que dan sentido a la existencia. Mientras no prestemos atención a nuestra consciencia y miremos a nuestro interior, seguiremos sobreviviendo únicamente, con las consecuentes carencias que esto ocasiona. Hazur Maharaj Ji, corrobora este aspecto en la siguiente cita del libro *Perspectivas espirituales, vol. I*:

Hemos conseguido todo tipo de comodidades en esta civilización moderna. Ahora tenemos prácticamente de todo. Cuando vemos que todavía no hemos encontrado la felicidad, lógicamente nos damos cuenta de que, quizá, nuestra búsqueda se ha encaminado en la dirección equivocada. Así que ahora hemos empezado a buscar en el interior, en la religión, en otras cosas.

Los místicos saben que nuestra situación de separación y aislamiento es el resultado de haber llevado una existencia desconectada de la divinidad. Y comprendiendo la angustia y sufrimiento que esto provoca, vienen a enseñarnos cómo vivir una relación espiritual que ponga fin a esta vacía existencia. Y eso es lo que significa la iniciación en el sendero espiritual: el inicio de una relación con nuestro Creador, a quien habíamos ignorado indefinidamente. A partir del momento de la iniciación, con la meditación y viviendo un estilo de vida respetuoso con la creación empezamos a restablecer esa relación.

Y más adelante añade:

Mientras estemos separados del Padre, ninguno de nosotros puede ser feliz. (...) Mientras el alma esté separada del océano divino, del Señor, nunca encontrará la paz en esta creación.

Todos recordaremos ese paralelismo que establecía Hazur Maharaj Ji en sus satsangs equiparando nuestra situación con la de un niño que está en la feria cogido de la mano de su padre. Todo en la feria es de su agrado: las atracciones, los dulces, los demás niños..., todo le gusta, ¡lo pasa muy bien! Pero si por esas cosas de la vida se suelta de la mano de su padre, entonces se siente solo y con miedo; comienza a llorar a pesar de que sigue rodeado de esas diversiones que antes eran motivo de alegría y

satisfacción. Entonces se da cuenta de que podía pasarlo bien gracias a la seguridad y afecto que le proporcionaba la compañía de su padre. Sin este apoyo, le inunda la inseguridad y la tristeza.

Esto es lo que nos pasa si nos empeñamos en vivir la vida soltándonos de su mano, renunciando a mantener esta relación divina. Aún y estando en las mejores condiciones de vida, en el mejor escenario posible, sentiremos tristeza, infelicidad y ausencia de paz; además de un tremendo vacío. Así que si estamos separados del Señor toda la creación se vuelve infeliz para nosotros. Cuando nos agarramos de su mano, cuando nuestra atención se dirige hacia él, nuestra vida transcurre en paz y sin que perdamos demasiado el equilibrio. Hazur Maharaj Ji nos dice en *Perspectivas espirituales*, vol. I:

Si Dios es el centro de nuestra atención, si él es nuestra meta y estamos intentando alcanzarla, entonces podremos respirar tranquilos. En tal caso, obtenemos consuelo y satisfacción porque nos estamos dirigiendo hacia nuestro hogar.

Igualmente, la historia del niño en la feria da más de sí, y nos ayuda a comprender otro aspecto de la situación de ese niño extraviado e infeliz. Es decir, una vez que el niño se siente solo y perdido empieza a llorar con gran aflicción, y esas lágrimas provocarán que alguien le ayude a encontrar a su padre, y en efecto así ocurrirá. Ahora bien, la pregunta es: ¿qué es lo que llevó a ese niño hasta su padre? La respuesta es: “Su llanto y sus lágrimas”. Lloró amarga y largamente porque echaba de menos a su padre; él no sabía cómo encontrarle, no sabía en qué dirección caminar..., pero la intensidad de su llanto movilizó todas las ayudas y recursos hasta que finalmente pudo reunirse con él.

Así dice Hazur Maharaj Ji en el mismo texto: “Ese llanto, la angustia que sentimos en nuestro interior por regresar al Padre,

el anhelo interior por volver a él y las lágrimas que derramamos por nuestra separación, nos llevarán finalmente a encontrarle". Los místicos dicen que ese anhelo es 'el rey'. Porque mueve la misericordia del Padre, y tiene el poder de motivarnos a realizar el esfuerzo necesario para encontrarle.

Tiene sentido explicar aquí, la historia que solía contar Sri Ramakrishna:

Un discípulo le preguntó a su maestro: "¿Cómo podemos conseguir la iluminación?".

El maestro y el discípulo fueron a un estanque de agua. Allí el maestro sumergió la cabeza del discípulo debajo del agua hasta que este luchó por sacarla.

Jadeando y sin aliento, el discípulo le preguntó: "¿Por qué me has hecho eso?".

El maestro respondió: "Así es como se consigue la iluminación. Cuando el deseo y la intensidad sean tan fuertes como tu desesperación por una bocanada de aire, la conseguirás".

En esta historia, el místico nos señala la desesperación por respirar, una verdadera e imprescindible necesidad de aire. En efecto, cuando "la inclinación natural del alma por unirse con su Creador" la sintamos en este grado, cuando se convierta en algo totalmente necesario, entonces seguiremos y avanzaremos en el camino de la reunión con nuestro Creador. Hazur Maharaj Ji dice en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

Por lo tanto, a menos que lloremos en nuestro interior, a menos que sintamos esta separación del Padre, a menos que tengamos amor y anhelo por volver con el Padre, ¿cómo lo conseguiremos? Si somos sinceros, si estamos llenos de amor y devoción, entonces podemos dejarle toda la carga al Padre para que él encuentre la forma y los medios de atraernos a su nivel. ¿Qué más puede hacer un

niño que está perdido en la creación, que ha perdido a su padre, sino llorar?

¿Qué más podemos hacer si estamos perdidos en la materialidad de este mundo? Si llevamos vidas separados de nuestro origen, ¿qué podemos hacer? Aprovechemos ese vacío y llenémoslo tanto como podamos con esa relación divina. Porque ese vacío es la llamada, es lo que nos hace ser conscientes de quién es el que nos falta, es la señal, que si seguimos nos ayudará a caminar directamente hacia el regazo del Padre.

Ahora bien, ¿cómo explican los místicos el hecho de que estando el alma atraída de forma natural hacia el Padre no se produzca esa unión? La respuesta a esta pregunta es pura enseñanza, y representa verdaderamente la base práctica de las enseñanzas de Sant Mat.

Veamos, Hazur Maharaj Ji nos explica:

La inclinación del alma es hacia su propio origen, y nuestra alma anhela volver al Padre, pero cuando hay tanto peso sobre el alma, se siente indefensa y desgraciada. Cuando le quitemos el peso al alma, simplemente regresará igual que una aguja atraída por un imán. La aguja siempre está atraída por el imán, pero si colocamos una piedra sobre ella, ¿qué puede hacer la pobre aguja? Cargamos con una capa de karmas tan gruesa, capas mentales, que nuestra alma esta indefensa en esta creación.

El propósito principal de la meditación es aligerar el peso del alma para que vuelva naturalmente a su fuente. ¡Es muy sencillo! De hecho, en las enseñanzas no hay que inventar nada; por designio divino la atracción del alma por Dios es una realidad natural en todos, como lo es también la existencia de un camino trazado para volver a reunirnos con él.

Así que la enseñanza es aprender a quitar ese peso, quitar esa carga. La naturaleza de ese peso es “de mente”, de pensamientos. Cuando nos sentamos a meditar por primera vez, descubrimos un profundo río de pensamientos que nunca se detiene y que bloquea con la oscuridad más profunda la luz de nuestro interior. Esos pensamientos nos perturban tanto que no hay forma de que nuestra atención se mantenga en el centro del ojo, ni siquiera por un tiempo deseable. Sentir la paz que hay en ese centro es en las primeras etapas, algo que parece muy lejano a pesar de nuestros persistentes esfuerzos. Es un logro que solo el tiempo, la persistencia y la infinita ayuda del maestro nos ayudarán a conseguir.

Hazur Maharaj Ji solía decir que sentir paz y disfrutar de la alegría interior es una consecuencia de mantenerse interiorizado en el centro del ojo. En el libro *Muere para vivir* nos dice:

Mientras más nos concentremos en el centro del ojo y mientras más arriba esté nuestra atención, más pacíficos nos tornamos, y solo entonces disfrutamos de esta bendición y esa felicidad interiores.

Por eso el primer logro para el desarrollo espiritual es inmovilizar a la mente. Y la razón por la que aquietar a la mente es tan importante radica en que si estamos pensando, nuestra atención permanece en la superficie de nuestro ser. El modo de trascender el torbellino de pensamientos es penetrar en la profundidad de nuestro interior, donde la mente se tranquiliza. En la *Biblia* leemos: “Estad quietos y conoced que yo soy Dios” (*Salmos 46:10*). Con el perfeccionamiento en la repetición del simran, desaceleramos la intensidad de nuestros inacabables pensamientos. Pero revertir este proceso no es fácil; lleva tiempo y esfuerzo. Cuando lo conseguimos, accedemos a un nivel superior de consciencia en el que contactamos conscientemente con el Shabad, percibiendo la luz y el sonido interior. Entonces la pantalla interior de nuestra mente aparece –simbólicamente hablando– como un cielo claro

sin nubes (sin pensamientos) en el que reina la paz. En el libro *Espiritualidad básica* leemos:

Lo único que existe aquí permanentemente es nuestro verdadero ser (el Shabad), que es existencia eterna y felicidad perpetua.

Pero en lugar de felicidad solo encontramos lucha, día tras día. Imploramos al maestro en la oscuridad que nos ayude a seguir y no desfallecer, tras años de práctica sin apenas detener mínimamente ese viejo curso de 'pensar y pensar'. ¿Cómo solucionarlo? Podemos hacerlo con lo que sí está en nuestras manos, y eso, especialmente, es: estar mucho más atentos al simran y a la presencia del maestro durante todo el día. Es decir, la forma en la que vivimos durante el día tiene que ver con la disposición y el éxito en frenar ese curso de pensamientos en las horas de la meditación regular. Por eso los maestros remarcan que meditar y luego olvidar la atmósfera creada y al maestro en el resto de las actividades del día, no es nada productivo.

Como dice Hazur Maharaj Ji en *Muere para vivir*:

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.

En *Cartas espirituales* leemos:

Repite siempre el simran en tu mente, sabiendo que la verdadera riqueza es el Shabad, y que todo lo demás es falso. Solo las palabras del satgurú son verdaderas. Mantenlas siempre en tu corazón y haz tu simran.

En el libro V del *Masnavi*, se expresa que los actos externos dan fe del estado del corazón interior. Esta expresión redundante en la misma idea de las citas anteriores: los pensamientos, palabras y actos no deben ser contradictorios, para que de este modo tanto nuestra meditación como la forma en que vivimos sean aceptables para el maestro. El 'corazón interior' tiene que estar con el maestro, repitiendo los nombres que nos alejan del mundo y sus problemas y nos acercan a la quietud interior con él. Fuera del simran solo encontraremos identificación con el mundo, y lo peor de todo es que fortaleceremos las cadenas que nos atan a la creación y nos separan del Creador.

No permitamos que la práctica de la concentración sea un mero formalismo, debe ser profunda y calar en nuestro ser. ¿De qué sirven esas horas, si luego no atesoramos al maestro en nuestro corazón? Debemos hacer el esfuerzo. ¿Podemos tocar a Dios con nuestros pensamientos y con nuestras obras, a cada momento!

Y como discípulos, siempre podemos hacer más... No nos autocontentemos con el mero cumplimiento, ¡no es suficiente! El llanto del corazón, el suspiro del alma nos apremia. La insatisfacción que sentimos al constatar que este mundo es efímero y doloroso, nos urge a realizar el esfuerzo para ser conscientes de la verdad. Tanto la muerte como el sufrimiento ponen ante nuestros ojos, con una claridad diáfana, que la felicidad y la eternidad están en el interior junto al Creador y en ningún sitio más. Esta vida es un tránsito que debemos aprovechar tanto como podamos para ganar consciencia y vivir plenamente, con agradecimiento y aceptación.

Es la actitud de una mente controlada e inspirada por el simran la que nos ayudará a vivir con sentido, paz y fortaleza. En el libro *del yo al Shabad*, se describe un estado mental deseable una vez que la concentración se convierte en algo sobre lo que tenemos maestría:

A la mente interiorizada le gusta permanecer en el interior, en la paz y la dicha que llegan con la contemplación en el sonido interior. La mente dirigida al interior trabaja desde el centro del ojo hacia arriba y, por tanto, trasciende los pensamientos, sentimientos, sufrimientos y juicios. No se identifica con el ego, por lo que no se toma las cosas personalmente ni se siente ofendida. No se aferra ni corre hacia el mundo en busca de placeres sensuales. No busca los pensamientos para entretenerse. De todo es testigo, pero ni juzga ni condena. Se halla en paz en la quietud interior. La mente interior es como un cielo claro y luminoso, que permite pasar de largo a las nubes de pensamientos y sentimientos sin verse afectada por ellos.

En efecto, ¿qué inquietud puede sentirse cuando las cosas de este mundo ya no nos afectan? El simran y la concentración nos preparan para vivir en paz. El sentimiento de vacío e insatisfacción empieza a quedarse suspendido en un lugar lejano de nuestra mente y ya no nos afecta. Entonces somos capaces de pasar por nuestro destino resolviendo todos los asuntos, pero sin preocuparnos ni dejarnos absorber por ellos. Y llegamos a la consideración de que nada es tan importante excepto nuestra relación con lo divino. Así se asienta, de forma irreversible, un sentimiento de desapego, al tiempo que sentimos a cada instante la dicha de estar en el camino de volvernos completos.

Solo cuando empezamos a relacionar incluso los acontecimientos más insignificantes de la vida cotidiana con la corriente del sonido y el maestro, surge en nosotros la verdadera luz y lo vemos todo bajo esa iluminación interior. Entonces, qué satisfacción, qué gozo y alegría comenzamos a experimentar. Toda la vida empieza a tener una riqueza de significado que jamás creímos que pudiera tener.

En busca del camino

No te preocupes por el pasado.
Mira al presente y al futuro
con el espíritu de un devoto verdadero.

M. Sawan Singh. *Joyas espirituales*

Le preguntaron en cierta ocasión a Buda: ¿Quién es un hombre santo? Y Buda respondió: Cada hora se divide en cierto número de segundos, y cada segundo en cierto número de fracciones. El santo es en realidad el que es capaz de estar totalmente presente en cada fracción de segundo.

Esta enseñanza de ‘estar en el ahora’, no solo perteneciente al budismo sino a muchas otras escuelas de espiritualidad, se ilustra con la historia popular de un guerrero que, tras lidiar en muchas contiendas, fue apresado por sus enemigos y encerrado en un calabozo. Aquella noche no pudo conciliar el sueño, porque estaba convencido de que al día siguiente lo torturarían cruelmente.

Entonces recordó las palabras de su maestro: “El mañana no es real. La única realidad es el presente”. De modo que volvió al presente... y se quedó dormido.

La persona en la que el futuro ha perdido su influencia se parece a los pájaros del cielo y a los lirios del campo. Ausencia de preocupaciones por el mañana. Vivir totalmente en el presente: he ahí *la santidad*.

A continuación, en el libro *Meditación viva*, leemos una reflexión sobre estar centrados en el aquí y el ahora:

Uno de los discursos más famosos de Buda fue el que dio cuando se dirigió al sangat y, sin decir ni una sola palabra, levantó una flor en su mano. La sostuvo ahí por un momento, la bajó, se puso de pie y se marchó. Eso era todo lo que tenía que decir. Únicamente uno de los miles que se habían reunido, comprendió el profundo mensaje oculto en ese gesto. Al comprenderlo, se iluminó.

Lo que Buda estaba enseñando es que lo único que tenemos es este momento. En este momento todo es perfecto. No hay creaciones de la mente, ni problemas; tan solo conciencia pura de esta flor en la quietud de la mente. Fuera del momento, la vida es sufrimiento. Nuestro sufrimiento es el resultado de los deseos y anhelos que surgen de rumiar el pasado y proyectar problemas y escenarios para el futuro. Baba Ji nos dice que nuestros problemas son problemas porque escogemos percibirlos de esa manera. Los problemas están en nuestra mente, en la manera en que pensamos, no en las cosas en sí mismas. Jesús les decía a sus discípulos que dejaran de preguntarse: ¿qué vamos a ponernos? ¿Qué vamos a comer? Y les aconsejaba que observaran como las flores y las aves vivían en el momento y como todas sus necesidades eran satisfechas. Les decía que se preguntaran a sí mismos: ¿cómo puede ser que el pensar ansiosamente o preocuparse por algo, aumente, aunque sea un poco, la medida de su vida?

Si mantenemos nuestra atención en el momento presente, nuestros problemas se achican por falta de alimento y así, de manera natural y automática, logramos llevar una vida más feliz. La meditación es un ejercicio para vivir en el aquí y ahora. Cuando vivimos en el presente, vivimos más plenamente, pues nuestra conciencia va más allá de las limitaciones del ego. El ego existe porque se alimenta de un mundo de ilusión, evitando así que vivamos en el aquí y ahora. Recordando el pasado, proyectándonos en el futuro y rumiando siempre nuestros problemas y deseos por medio del hábito del pensamiento compulsivo, es como alimentamos y engordamos nuestro ego. Por otra parte, cuanto

más estamos en el presente, más se marchita el ego y toda la corte de problemas que trae consigo. Practicar la meditación y el simran durante el día es la manera más fácil de mantener nuestra atención en el ahora, y el modo más seguro de evitarnos toda la cantidad innecesaria de proyecciones mentales que tan solo traen miserias y preocupaciones.

El momento presente es lo más valioso que hay. Nada acontece en el mañana, nada acontece en el ayer, todo acontece en el ahora. De hecho el “ahora” es el único tiempo que hay. Para nosotros es imposible pensar o hacer algo fuera del momento presente. Cuando recordamos, siempre es en el ahora. Cuando pensamos acerca del futuro, siempre es en el ahora. Cuando el futuro nos alcanza, siempre es en el momento presente. La meditación es un gran entrenamiento para vivir en el ahora, pues nos ayuda a permanecer quietos, presentes y concentrados en el ahora. Manteniendo nuestra atención en el simran a lo largo del día, evitamos que el ego se alimente de los recuerdos del pasado o de los miedos por el futuro. (...) Con la práctica de la meditación y del simran a lo largo del día, nos volvemos capaces de mantener el enfoque de nuestra conciencia en el ahora. Trascendemos las limitaciones de nuestro ego y disfrutamos de cada momento de nuestra vida. Viviendo en el presente y estando totalmente presentes en nuestra propia vida, obtenemos el poder de ser testigos serenos de nuestra vida mientras desempeñamos nuestras responsabilidades.

Si hacemos este momento feliz, automáticamente nuestro pasado se vuelve feliz y no tenemos tiempo de preocuparnos por el futuro. Así que debemos tomarnos la vida como venga y pasarla alegremente. Cada momento debemos pasarlo felices. Y el simran ayuda.

M. Charan Singh Ji. Muere para vivir

Como miradas de colores en un segundo

Él se muestra ante ti:

unas veces es todo amor y compasión,

otras con dura indiferencia.

Abre tu ojo interno,

abrázale interiormente,

ahí, donde nunca deja de estar a tu lado.

Sarmad, Martyr to Love Divine

El bhajan es una actividad tal que desapega inmediatamente la predisposición del corazón hacia las actividades y deseos inferiores, y lo apega al verdadero Shabad para que obtenga la paz en él. La razón del aumento de pensamientos mundanos es que al pasar todo el día trabajando (...) la atención se concentra en esas actividades y los pensamientos asociados con ellas se enraízan en la mente. Durante la meditación, esos pensamientos aparecen inevitablemente en la conciencia, mientras la atención se concentra en un solo punto. Sin embargo, de manera similar, a medida que tu meditación aumente progresivamente, el surat se volverá tan constante al concentrarse en el Shabad que se mantendrá allí todo el tiempo. Así que a medida que la duración de tu meditación vaya aumentando, empezará a producir dulzura. Entonces esta queja sobre los pensamientos mundanos también se resolverá. En resumen, cuando le dediques a esta práctica, dos, tres o cuatro horas diarias, dentro de un mes o dos, tú mismo comprobarás su resultado.

Cartas espirituales, 1 (de Seth Pratap Singh Ji - del Soami Bagh, Agra)

Adviértele a tu mente que sus acciones no siguen las instrucciones del satgurú. Todo lo que se hace siguiendo las instrucciones del satgurú es trabajo del satgurú y de naturaleza espiritual. Por muy poco que sea, representará mucho.

Te pongo un ejemplo para que lo comprendas: si se siembra un campo con semillas después de arar y regar a su debido tiempo, cada grano de esa semilla se multiplica hasta convertirse en un puñado. En algunos tallos de trigo incluso brotan sesenta o setenta racimos, es decir, espigas de trigo, de un solo grano. A veces un único grano se convierte en un kilo de granos. Sin embargo, si se siembran granos de semillas similares en una tierra estéril, se pierde incluso la propia semilla. Así que todo lo que hace la mente –las dudas que plantea, los argumentos que presenta, las malas acciones que comete, y los placeres sensuales a los que se entrega–, es como sembrar una semilla en tierra estéril. Nunca debemos desear tales cosas mundanas, hijo mío. Más bien debemos permanecer siempre en la voluntad del satgurú.

Cartas espirituales, carta 49

El bhajan y el simran son nuestro verdadero trabajo, hijo mío. Esto siempre permanecerá con nosotros, ya que es el regalo del satgurú. Ese don crecerá, y no disminuirá nunca. Cualquier otro honor, incluso la morada de los dioses o el paraíso, será irreal. Está sujeto a la destrucción y también a crearse de nuevo. Así que obtenerlo o no obtenerlo es lo mismo, porque un honor que primero se da y luego se quita, no tiene ningún valor. Pero así es como suceden los acontecimientos del mundo. Entonces, ¿qué valor tiene una posición elevada? Si se recibe, está bien, y si no, todavía mejor. No hay por qué lamentarse. Por su gracia y misericordia, el Señor mismo te ha mostrado el camino a su verdadero hogar. (...). Así que ahora trabaja para alcanzarlo

y mantente firme en tu amor y devoción. Ten una fe firme en que un día, en este mismo cuerpo, él te llevará a su verdadero hogar. Escucha el sonido del Shabad-dhun con amor y devoción, y con la atracción de la mente superior enfoca el surat y el nirat en él. Eliminando los deseos de la mente burda, escucha el Shabad-dhun todos los días.

Te pido que, por favor, hagas tu bhajan y simran todos los días. Fija tu amor en el Shabad-dhun y escúchalo con amor y devoción, porque escuchándolo repetidamente te volverás puro. Las actividades mundanas siguen su curso según los karmas pasados: a medida que los karmas se manifiestan, se resuelven por sí mismos. Así que no les temas; a veces son buenos, y a veces malos. No deberías preocuparte por ellos; tu preocupación debe ser la meditación.

Ten siempre presente que todo es un sueño. No te emociones con las actividades mundanas; mantén la mente desapegada, y recuerda las instrucciones del satgurú. Todo el trabajo del mundo es tan irreal como un sueño, y seguirá siéndolo. Conecta la mente y las facultades del surat y el nirat, con amor y devoción, al sonido del Shabad-dhun. Elimina cualquier preocupación sobre el trabajo mundano. Cuando medites, hazlo con una mente desapegada, como en un sueño, donde no eres consciente de ningún asunto del mundo.

Cartas espirituales, carta 147

*Enséñame a hacer tu voluntad,
porque tú eres mi Dios;
tu buen espíritu me guíe a tierra de rectitud.*

Salmos 143:10

Los santos nunca vienen a este mundo para hacer de él un cielo o un paraíso. Solo vienen a sacarnos de este lugar de adversidad, a liberarnos de este lugar de lo bueno y lo malo, que está lleno de altibajos, de ricos y pobres, y cosas por el estilo. La única finalidad de su venida es llevarnos de regreso con el Señor.

Si nos propusiéramos resolver nuestros problemas en el mundo, jamás lo conseguiríamos. Sin embargo, los santos nos ofrecen un método de meditación con el que podemos remontar esos problemas. Si quisiéramos arrancar todas las espinas del mundo, no lo conseguiríamos. Pero calzando unas resistentes botas, esas espinas no nos lastimarán los pies. Los santos nos arman con la meditación (las botas resistentes), así que no nos inquietarán los altibajos de la vida. Alcanzamos ese estado, ese nivel, en el que las situaciones mundanas no nos hacen felices ni desdichados.

La verdadera felicidad solo podremos tenerla cuando nos unamos nuevamente con el Señor. Por tanto, mientras estamos en este mundo hemos de amoldarnos a los vaivenes de la vida. Unas veces somos ricos, otras pobres. Ahora somos felices, después nos sentimos desgraciados. Pero no debemos perder el equilibrio. Mantengamos continuamente nuestros pensamientos en la meditación. Por eso los santos nos aconsejan que permanezcamos en su voluntad.

¿Cuál es su voluntad? Que aceptemos los karmas de buen grado, manteniendo nuestra atención en la meditación. Eso es vivir en su voluntad. ¿Por qué es tan importante permanecer en su voluntad? 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 dispersan por el mundo, y así nunca podremos meditar. Entonces, ¿cuándo vamos a meditar, si lo bueno y lo malo estarán siempre aquí mientras vivamos en este cuerpo? De ahí que los santos nos aconsejen que mantengamos constantemente nuestra atención en el Señor, tanto si estamos cosechando los frutos de los karmas buenos, como si nos hallamos sufriendo los resultados de los karmas malos. Tenemos que permanecer en su voluntad. Tenemos que entregarnos incondicionalmente a su voluntad.

Sea cual sea nuestro karma de destino, bueno o malo, hemos de pasar por él. Pero puedo asegurar que por medio de la meditación nuestra voluntad se fortalece tanto, que los karmas buenos y malos no nos afectan. Nos elevamos por encima de los efectos de los karmas buenos y malos, y gozosa y fácilmente saldamos todas esas deudas kármicas con la ayuda de la meditación. Y a veces el Señor, por su amor y con su gracia, nos ayuda a reducir esta carga de karmas, o más bien a despejar nuestros karmas sin tenerlos en cuenta. Así que no perdamos nuestra calma cuando hemos de afrontar adversidades, cuando tenemos que soportar las consecuencias de nuestros karmas malos. Por el contrario, este es el momento en que debemos dedicar más tiempo a la meditación. Conviene que destinemos más tiempo a la devoción, a nuestros ejercicios espirituales, para que se disipen los efectos de esos karmas y estemos de nuevo en pie.

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

*Si pudiésemos encontrar al Señor
por la risa y la diversión,
¿quién se sometería
a ser pulido sobre la piedra de afilar del amor?
Aquel que abandona
la lujuria, la ira y los deseos
hallará el camino hacia Dios.
Yo había venido al mundo
para ver su belleza y encanto,
pero, dice Kabir, todo lo olvidé cuando vi
la incomparable forma de mi maestro.
¿Qué puede hacerme el apego?
El amor me ha abierto sus puertas
y he hallado a mi amado misericordioso;
las agudas espinas del mundo
se han convertido en una colcha de dicha.
Kabir, florece el loto,
el immaculado sol reluce esplendoroso,
y la oscuridad de la noche se desvanece
cuando resuena el Anhad Shabad.
He quemado mi casa; ahora estoy en pie
con una antorcha¹ llameante en mi mano:
también quemaré la casa
de aquel que se una a mí
en mi marcha hacia el hogar.*

Kabir, el tejedor del Nombre de Dios

¹ Kabir utiliza el término ‘murada’ del Rajastán: es una antorcha improvisada hecha de cañas y paja, utilizada para encender la pira funeraria; significa que cuando el maestro destruye las pasiones y apegos mundanos, lo hace totalmente.

*¿Por qué te preocupas por el dolor o el placer?
El satgurú hará todo lo que sea beneficioso
para ti, él es el amigo que siempre nos ama.
Deberías sentirte como si no existieras. Como
si solo existiera el satgurú, y dejarlo todo en
sus manos. Escucha el Shabad-dhun todos
los días y aférrate fuertemente a él. Cuando
elimines todos tus pecados y karmas, te
llevará a sach khand. En ese lugar no hay ni
un ápice de dolor o tensión. Ese es el hogar
del satgurú, hijo mío, y tú también irás allí.
No te preocupes; te llevará allí cuando hayas
cumplido con todas las actividades mundanas.
Esa es su voluntad divina.*

Cartas espirituales. Baba Jaimal Singh

En la vida, ser capaces de luchar no es lo más importante, la verdadera habilidad consiste en saber elegir bien las batallas que queremos librar y aquellas de las que nos tenemos que apartar porque no nos llevan a ninguna parte. Hay causas por las que merece la pena luchar, otras por las que merece la pena incluso morir y hay otras causas que son perdidas. Las batallas que nos enredan y nos apegan a este mundo, son batallas que libramos por causas que sabemos que son perdidas y que, al final, nos dejarán vacíos y sin fuerzas para la batalla que de verdad importa. La del mundo no es nuestra guerra, y todas las batallas que libremos en y por él serán batallas perdidas.

Nos agotamos cada día con cosas que ni nos van ni nos vienen, nos falta realidad, nos falta verdad. No somos realistas, vivimos

una ilusión, la ilusión de dar por hecho que mañana seguiremos aquí, que nos levantaremos y tendremos un día más como todos los que hemos tenido hasta ahora; lo damos por hecho y ni se nos pasa por la cabeza que podría no ser así... Pero podría no serlo, de hecho no lo es para miles de personas alrededor del mundo, y en algún momento no lo será para nosotros tampoco.

“Hasta mañana” decimos y, a veces, a modo de coletilla añadimos: “si Dios quiere”. Lo decimos, pero no lo sentimos porque la verdad es que, desde nuestro punto de vista, Dios casi siempre quiere. Pero casi siempre quiere, no es siempre y en algún momento de nuestras vidas o de las de las personas que nos rodean Dios no querrá. Esa es la gran realidad de nuestra vida, que algún día Dios no querrá. Y esa es la lucha en la que tenemos que entrar, la gran batalla que tenemos que librar: prepararnos para cuando llegue ese momento, para cuando Dios no quiera. Hazur Maharaj Ji nos dice en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

La lástima es que lo que vemos, lo que sentimos y lo que tocamos no es real... Llamas a este cuerpo real, pero se convertirá en ceniza, arderá, se mezclará con el polvo y dejará de existir. ¿Dónde está entonces la realidad? No es real... Nada permanecerá... ¿Dónde está Cristo actualmente? ¿Dónde está Nanak? Todos eran reales cuando estaban en el cuerpo, pero ¿dónde están ahora? Ya no están en su cuerpo... todo es perecedero, nada es eterno. En ese sentido, es una ilusión.

Todo lo que se ve tan real en nuestra vida no lo es, solo lo parece. Es una ilusión que tarde o temprano, cuando Dios quiera, desaparecerá. Estamos muy apegados a este mundo y nos dejamos querer, nos vamos enredando cada vez más en él, y al final acabamos conformándonos no solo ya con vivir nuestras vidas de una forma superficial, sino con relacionarnos también con el sendero de la misma manera superficial que tenemos de relacionarnos con el mundo, y así no nos hacemos ningún

favor. Nos acostumbramos a todo en la vida, y como Sant Mat es parte de ella, al final nos acabamos acostumbrando también a él. Damos por hechas muchas cosas y no sabemos ver todo lo que el maestro nos ha dado, todo lo que ha hecho y todo lo que sigue haciendo por nosotros. ¡Nos cuesta verlo! Somos seres humanos, la cima de la creación, pero nosotros lo damos por hecho. Hemos entrado en contacto con un maestro que nos puede desenredar del mundo y llevarnos de vuelta a casa, con un maestro verdadero, pero nosotros lo seguimos dando por hecho; nos acostumbramos y lo trivializamos. Se nos escapa el milagro que se encuentra detrás de todo ello. Pero “... *en nuestra vida hay un milagro detrás de cada paso que damos*”. Dice Hazur Maharaj Ji en *Spiritual Perspectives, vol. III*.

Ahí es donde fallamos, en no ver los milagros no ya que llenan, sino que inundan nuestras vidas: tenemos un cuerpo humano, estamos en el sendero y tenemos ayuda a cada paso que damos, aunque nosotros, en nuestra limitación, no lo sepamos ver. En el libro en *Busca de la luz* leemos:

Poner en contacto a las almas con el sendero es privilegio del Señor. Sin su gracia nadie puede acceder a él (...) por mucho que se quiera.

¡Es privilegio suyo...! Si Dios quiere, leámos al inicio; pues esta vez ha querido, y ha querido con nosotros –ese es nuestro mayor milagro–; ha querido ponernos en contacto con el Señor. Ese es el milagro que tenemos que saber valorar cada día y no solo de vez en cuando. Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

Él es el que está tirando de nosotros desde el interior. Él es el que está creando en nosotros el deseo de meditar. Él es el que nos está dando la atmósfera y las circunstancias en las que podemos cumplir con la meditación.

Todo lo que nos pasa en la vida es su gracia y nada más que su gracia. No solo nos ha dado un cuerpo humano y nos ha puesto en contacto con el sendero, sino que además nos atrae desde el interior, crea en nosotros el deseo de meditar y nos da la atmósfera y las circunstancias para poder hacerlo. ¡No se puede pedir más!

Todo lo que sucede en la vida de un satsangui es porque su maestro así lo ha querido, porque eso es, exactamente, lo que necesita en su evolución espiritual, porque, en ese momento de su vida, es lo que más puede ayudarlo a seguir hacia adelante. ¿Pero lo entendemos así? ¿Tenemos la capacidad de verlo desde esa perspectiva?

Para la mayoría de nosotros la gracia es algo agradable. Pensamos en gracia, y automáticamente pensamos en que nuestros deseos se cumplan, en que las circunstancias de nuestra vida cambien, eso sí, a mejor, en que nuestra salud, nuestro trabajo o nuestras relaciones mejoren... Si eso es lo que nos da nuestro maestro es porque lo necesitamos y es, sin duda, su gracia, pero no necesariamente tendría por qué ser así. Todo dependerá de lo que más le convenga al discípulo, de lo que más le acerque a Dios. Hazur Maharaj Ji nos dice en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

Nuestro concepto de su gracia es muy diferente. Pensamos que si él nos da una pareja muy buena, una buena casa, mucho dinero, buena reputación en este mundo, y si la gente nos admira, entonces eso significa que el Padre derrama mucha gracia sobre nosotros. Pero su gracia puede llegar de diferente forma. Puede (...) apartarnos de todos los apegos mundanos y hacer que nos demos cuenta de la realidad, en la que nunca hubiésemos pensado de no haber sido de esta forma. (...) Su gracia es lo que nos hace volver a él, y puede ser un mal trago.

En nuestra limitación pensamos que la voluntad de nuestro maestro tiene que coincidir con lo que nosotros creemos que nos

conviene, y cuando eso no sucede nos revelamos y juzgamos si lo que nos ha pasado es bueno para nosotros o no. Pero ¿quiénes somos nosotros para juzgar? ¿Qué sabemos? ¿Con qué criterio estamos juzgando? Y más adelante Hazur añade:

Siempre decimos: “Quiero a mi maestro, me he entregado a mi maestro”, pero cuando nos da un consejo sopesamos si debemos aceptarlo o no. Juzgamos si lo que nos ha dicho es bueno para nosotros o no.

Así es, eso es lo que hacemos, cuando en realidad lo único que podemos hacer, ante nuestra incapacidad de entenderlo, es aceptarlo por ‘amarga que sea la píldora’. Y, a veces, la píldora puede ser muy amarga. Pero dulce o amarga, nos la tenemos que tomar. Porque no hay otra, esa es la nuestra. Si nos queremos curar esa es nuestra medicina, es lo que más nos conviene, es lo que hemos estado pidiéndole desde el principio y es lo que él nos ha estado dando sin parar; gracia, tanto si las píldoras que nos toca tragar son dulces como si son amargas. Eso es madurar.

Saber aceptar tanto lo bueno y lo menos bueno es signo de madurez espiritual, es empezar a entender que este es un sendero que en muchos momentos de nuestra vida representará un verdadero reto para nosotros. No es un sendero para tibios, un sendero en el que no vayamos a tener obstáculos o en el que se nos vayan a poner las cosas fáciles. Cuando nuestro ego está por medio nada es fácil, y nuestro ego está siempre presente en todo lo que *nosotros* creemos, lo que *nosotros* pensamos, lo que *nosotros* queremos hacer... Los importantes somos siempre nosotros, no le dejamos espacio a él, y cuando su voluntad no coincide con la nuestra, el mundo se nos cae encima y empezamos a dudar de aquello que teníamos tan seguro. En realidad, lo que pasa es que no habíamos medido bien nuestras fuerzas, y las batallas que estábamos librando no eran las que teníamos que librar. Esas experiencias,

esas batallas perdidas, nos enseñan sin tapujos nuestra realidad y nos ponen en nuestro sitio.

Se dice que la realidad, por dura que sea, siempre es mejor que las falsas esperanzas. Y es posible que hoy por hoy nuestra realidad sea dura, pero nuestras esperanzas están lejos de ser falsas. Nuestra realidad es la que es, pero es precisamente esa realidad la que hará que alcancemos nuestro objetivo, y eso es justo lo que se nos olvida. Nuestro objetivo en la vida no es cualquiera, y el precio a pagar por él tampoco lo es. Todo tiene un precio en esta vida, nos dicen los maestros, “quien algo quiere algo le cuesta”; nosotros queremos algo muy elevado, y el precio a pagar por conseguirlo también lo es. El Gran Maestro nos dice en *Joyas espirituales* cuál es ese precio:

La melodía divina no puede tocar nada que esté sucio y sea impuro. Tenemos que ser tan puros de pensamiento y acción como el oro.

La melodía divina no puede tocar nada que no esté limpio o que sea impuro. Dios no se puede revelar a sí mismo en una mente impura o contaminada. Tenemos que limpiarnos, tenemos que purificarnos; ese es el precio, y cada uno tiene que pagar el suyo. Por eso las circunstancias de nuestra vida son perfectas. La falta o la abundancia de dinero es perfecta, nuestra salud –buena o mala– es perfecta, nuestro trabajo, nuestras familias..., todo es perfecto porque todo nos lo ha dado él, porque esa es su voluntad, porque él quiere que así sea, porque lo necesitamos. A nosotros solo nos queda aceptar y agradecer. Gurú Nanak lo expresa muy bien cuando dice:

*Si me envías hambre, me llenaré con tu Nombre.
Si me mandas desgracias, las disfrutaré como placeres.
Si me concedes felicidad, me inclinaré ante ti en gratitud.*

No nos queda nada más que aceptar y que agradecer cada instante de nuestra vida. Todos los maestros fueron en su día discípulos perfectos. Todos manifestaron las cualidades del discípulo perfecto, y si nuestro objetivo es llegar a dónde ellos llegaron ¿por qué no seguir su ejemplo? ¿Por qué no poner cada día en práctica esa fe inquebrantable en nuestro maestro, esa constancia, esa paciencia y esa entrega completa a su voluntad? ¿Por qué no dejar que sea él quien dirija nuestras vidas? Él sabe por lo que estamos pasando, porque él mismo ha pasado por ahí antes que nosotros.

Tenemos pinceladas generales sobre la vida de los maestros, pero no sabemos nada de los pormenores, no sabemos nada de cómo fue su día a día antes de llegar a ser maestros, y seguro que tampoco lo tuvieron nada fácil. ¿Cómo, si no, podrían ayudar a superar los problemas que sus discípulos tienen si ellos mismos no los hubieran superado antes?, ¿qué tipo de guía les podrían dar?, ¿qué tipo de ayuda?

Todos los consejos y las instrucciones que nos dan los maestros están basadas en su propia experiencia personal. En los maestros todo es una realidad, vienen a predicar con el ejemplo, y poco ejemplo podrían dar si sus vidas hubieran sido fáciles. Y con eso nos tenemos que quedar. Como Baba Ji suele explicarnos, si el maestro ha podido hacerlo, los discípulos también pueden. Esa es nuestra gran esperanza, una esperanza que viniendo de quien viene, está muy lejos de ser falsa.

Donde nosotros vemos problemas, él solo ve oportunidades: la oportunidad de la aceptación, la del esfuerzo, la de la perseverancia, la de la superación. Todo eso es lo que el maestro ve.

Máximo esfuerzo y entrega absoluta. Él nos lo da todo, y con todo le tenemos que corresponder nosotros. Ese es el nivel que tenemos que alcanzar. Ese es el nivel de la profundidad, el de la madurez. El nivel en el que se le pide ayuda al Señor, sí, pero no

para cumplir con nuestros objetivos en la vida, no para conseguir lo que queremos obtener de ella, sino para que nos ayude a cumplir con su voluntad; no porque no nos quede más remedio, sino porque cumplir con su voluntad es lo único que queremos hacer.

No le tenemos que pedir nada, porque el que tiene el poder de dar también tiene el poder de saber lo que necesitamos a cada momento. Pero si en nuestra limitación creyéramos que tenemos que hacerlo, tendríamos que pedirle ayuda para poder estar a la altura de las circunstancias, a la altura de lo que se espera de nosotros, para que nos conceda la madurez de aceptar de buen grado las píldoras amargas con las que nos encontremos en nuestras vidas, y para poder valorarlas como lo que son: regalos, regalos que él nos hace para que vayamos acercándonos cada día un poco más. Santa Teresa de Lisieux es una maestra en el arte de la aceptación. Ella da la bienvenida a esos tragos amargos de la vida, pues sin pasar por ellos no podríamos reconocer nuestra gran debilidad espiritual y nuestra total dependencia de la gracia de Dios. Su vida es un ejemplo de aceptación:

Queremos sufrir, pero generosamente, a lo grande; quisiéramos nunca caer; ¡qué ilusión! ¿Y qué importa si caigo a cada minuto? Encuentro en ello un gran beneficio, pues de ese modo veo mis debilidades. Dios mío, tú sabes de qué soy capaz a no ser que me lleves en tus brazos; y si me dejas sola, bueno, pues si eso es lo que te complace, verme en el suelo, ¿por qué debería yo inquietarme?

Cuando sufrimos, cuando nos quejamos, es nuestro ego el que se queja, porque los débiles no somos nosotros, el débil es nuestro ego, el vulnerable es nuestro ego, y es nuestro ego también el que sufre. Demos las gracias a ese revés, a esa decepción o a ese desencanto con el que la vida nos ha obsequiado, porque gracias a ellos estamos más cerca de nuestro objetivo que antes.

“Nunca se sabe lo fuerte que se puede llegar a ser hasta que ser fuerte es la única opción que nos queda”, expresa una canción de Bob Marley, y nosotros lo somos. Hazur Maharaj Ji nos dice en el libro *En busca de la luz*:

Haz frente a la vida con audacia, con valentía, con alegría. No hay nada que te pueda hacer daño. Mantén tus pensamientos en la meditación. Ahí es donde reside la fuerza, la felicidad y la dicha.

Sigamos el consejo del maestro y hagamos frente a la vida con valentía y con alegría, porque nada nos puede hacer daño. Esforcémonos, seamos un ejemplo de conducta y, sobre todo, hagámoslo con una sonrisa, agradeciendo la suerte que tenemos y la oportunidad tan excepcional que se nos está dando. Más adelante, Hazur Maharaj Ji expresa:

Hay esperanza para todos y cada uno de los discípulos de este sendero. Si el Señor ha dispuesto que te inicies en esta ciencia significa que quiere que algún día vuelvas a él. Y si ese es el deseo del Señor, ¿qué poder podría retenernos aquí por mucho tiempo? Es solo cuestión de tiempo hasta que nuestra carga se aligere.

En Sant Mat no caben ni la decepción ni el desánimo. La felicidad es, casi siempre, cuestión de perspectiva, y esa es la perspectiva que Hazur quiere que tengamos: la de la alegría y la de la esperanza. Es posible que la vida nos pida que tengamos que ser más fuertes de lo que nunca imaginamos que tendríamos que llegar a ser, y que nuestras fuerzas flaqueen, pero todo lo que tenemos que hacer es levantarnos y seguir caminando. Nadie nos pide que no caigamos, solo se nos pide que nos levantemos y que sigamos caminando; es solo cuestión de tiempo.

Lo imposible se vuelve posible gracias al esfuerzo. Así es con la meditación habitual.

Tukaram: The Ceaseless Song of Devotion

Tras mi iniciación en el Surat Shabad Yoga en febrero de 1972, solo tenía un deseo: apresurarme en el sendero de los maestros para cubrir la primera etapa del camino lo antes posible. La meditación acaparaba por completo mi pensamiento; era la razón por la que había solicitado la iniciación. Haber iniciado el sendero de los maestros en Dera, donde tenía contacto diario con mi maestro, fue un buen comienzo, y pensé que podría calcular cuánto tiempo tardaría en cubrir la primera etapa en el sendero y llegar al umbral de los mundos trascendentales. Pero un año y medio más tarde el destino me llevó de vuelta a Alemania, donde las circunstancias de mi vida cambiaron fundamentalmente. Pronto iba a darme cuenta de que el sendero no solo era empinado y estaba lleno de obstáculos, sino de que el viaje podía tardar mucho más de lo que yo había anticipado. Esto es algo que todos los maestros jamás se cansan de recalcar en sus satsangs y en sus cartas a sus discípulos, pero a lo que yo no había prestado la debida atención. Ahora tenía que enfrentarme con ello todos los días.

En esta nueva fase de mi vida, la práctica de la meditación resultó ser un difícil ejercicio. Debido al despegue vertical en mi actividad profesional que exigía todas mis fuerzas, durante la meditación o bien me quedaba dormida o bien tenía que luchar contra la avalancha de pensamientos que mi mente producía incesantemente. Tan pronto como me sentaba para meditar, cerraba los ojos y empezaba a repetir los cinco nombres, empezaba

la película: los acontecimientos y las experiencias del día anterior pasaban ante mí e innumerables impresiones y recuerdos inundaban mi cerebro. Los problemas de mi trabajo y tantas otras cosas que ocupaban mi mente durante el día no me permitían desconectar interiormente. Se me hacía imposible inmovilizar el cuerpo y la mente para centrar mi atención únicamente en la repetición de las palabras en la meditación. Con frecuencia venía a mi mente: “¡No puede ser!”. Además, me preguntaba una y otra vez si era yo, y en qué medida era yo, la responsable por no progresar en mi meditación. ¿Por qué no alcanzaba un éxito tangible?, ¿había disminuido mi esfuerzo?, ¿tenía muchos otros hobbies e intereses a parte de mis obligaciones diarias?, ¿realmente estaba haciendo lo que podía?

Pude encontrar las respuestas a mis preguntas en los libros de Sant Mat, especialmente en *Muere para vivir*, escrito por Maharaj Charan Singh, porque estos eran los problemas a los que otros discípulos también se enfrentaban y muy a menudo los exponían ante los maestros. Todos los maestros recuerdan a sus discípulos que sus almas han estado en la creación desde hace millones de años y que están atadas a ella con miles de cadenas. Desatar estas cadenas es un proceso largo y maratónico. Los maestros también enfatizan que el camino de regreso del alma al más alto reino, desde donde una vez descendió, es extraordinariamente largo. Algunas veces los maestros utilizan la imagen de un túnel que el discípulo ha de excavar a través de una montaña para llegar al mundo trascendental. También señalan que cada alma, durante sus innumerables existencias en la Tierra, ha acumulado una inmensa carga de karmas. La meditación es la manera más poderosa de reducir esta carga y de purificar la mente, dicen ellos. No obstante, ellos también explican a sus discípulos que recorrer este sendero es un asunto arduo y largo y no cabe esperar rápidos resultados.

El mayor problema, señalan los maestros, es conquistar la mente durante la meditación. La naturaleza de la mente es deambular

por el mundo de los sentidos, moverse sin parar y saltar constantemente de una cosa a otra. Puesto que la mente humana ha desarrollado la costumbre, durante sus millones de existencias mundanas, de volcarse hacia la creación exterior, requiere un gran esfuerzo dirigirla al interior. Además, el alma está irremediablemente atrapada en la extremadamente fina red de maya; disolver esta red también requiere esfuerzo e inagotable paciencia.

Los maestros tienen muchas maneras de motivar a sus discípulos para perseverar en el sendero de la meditación. Esta es una de sus tareas más grande e importante a la que se dedican con gran amor y paciencia. Son incansables recordando a sus discípulos que el maestro está a su lado y que ha tomado sobre sí mismo la responsabilidad de asegurar que alcancen sus objetivos, de que en el sendero de los maestros no hay fracasos y que cada minuto de meditación cuenta. A menudo Maharaj Charan Singh animaba a sus discípulos, diciendo, “Tú simplemente haz lo que debes y deja los resultados en manos del maestro”.

(...) En sus satsangs los maestros a menudo enfatizan que para los discípulos que están en el sendero, las horas de la meditación son el tiempo más preciado de todo el día. Incluso si aún no pueden experimentar la presencia de su maestro ni el efecto purificador y transformador de la meditación, pueden estar seguros de que está haciendo efecto en el interior. No deben dudar de que llegará el día en que, conscientemente, se den cuenta de todo lo que ha acontecido secretamente en su interior. Entonces, serán capaces de mirar el camino recorrido que dejan atrás, y podrán continuar y completar el camino hacia delante con la luz y el sonido del Shabad. Hasta entonces, deben caminar en la oscuridad y confiar en la palabra de su maestro.

Extractos del libro *Adventure of Faith*