

CAMINO REAL

4 • 2018

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 06 La meditación; un estilo de vida
- 08 Siempre presente
- 11 Vernos a nosotros mismos
- 20 El impulso del alma hacia Dios
- 23 El poder del anhelo
- 26 La presencia del maestro
- 35 El maestro responde
- 38 El aprendizaje del seva
- 40 Seres extraordinarios
- 50 La liberación final
- 52 Cartas espirituales

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)

Cuando seguimos el sendero espiritual, ¿cómo podemos estar totalmente seguros de que estamos en el sendero correcto? Los místicos nos dan los medios para que lo comprobemos por nosotros mismos, pero hasta que no lo hayamos hecho, necesariamente, tenemos que creer en algo.

En principio, es indispensable tener confianza en la supuesta verdad de las enseñanzas. Es lo mismo que hacemos para cualquier proyecto en la vida, primero trazamos un plan u objetivo y hasta que no llevamos a la práctica las acciones para lograrlo no tenemos la seguridad de que ese objetivo se cumpla. En la espiritualidad, nuestro primer objetivo es alcanzar el foco del ojo. Hasta que no lleguemos ahí no podemos saber nada con certeza. Solo debemos fijar la atención dentro del foco y mantenerla ahí, permitiendo que el cuerpo se vuelva insensible; volviéndonos inconscientes del mundo pero siendo completamente conscientes de todo lo que ocurre en el foco. Si mantenemos la atención de forma estable en el centro del ojo la concentración se producirá y la atención entrará en el interior, donde disfrutaremos de un estado de superconsciencia. Entonces estaremos seguros del sendero que seguimos.

Ahora bien, los místicos remarcan el hecho de que inmovilizar a la mente es un proceso gradual. Esto se debe a que durante mucho tiempo la mente ha almacenado en el subconsciente todas las impresiones de su actividad externa, y en el momento de la meditación afloran a la superficie enturbiando el proceso de concentración. El simran (repetición de los cinco nombres sagrados) es un método que funciona. Con el tiempo, nos llevará al centro del ojo, pero hemos de persistir con constancia y regularidad, dedicando tanto tiempo y entusiasmo como podamos. Este es el método que han seguido los maestros espirituales y que generosamente nos ofrecen para que alcancemos sus mismas verdaderas experiencias. ¡Practiquémoslo!

Foto del maestro Baba Gurinder Singh Dhillon



La meditación es un estilo de vida. No se trata de que te encierres en una habitación durante dos horas y media y luego te olvides de ella durante el resto del día. La meditación debe adoptar una forma práctica, reflejándose en cada acción que hagas y en toda tu rutina diaria. Eso en sí mismo es un efecto de la meditación. Vivir en las enseñanzas, vivir en ese ambiente, es en sí meditación.

Con tu meditación diaria creas esa atmósfera a cada momento. Todo lo que hagas debe prepararte conscientemente para tu siguiente meditación. A medida que vivimos en la atmósfera creada por la meditación, esta se convierte en un estilo de vida.

M. Charan Singh. Muere para vivir

Si en todo lo que hacemos, vivimos conscientemente en la atmósfera creada por la meditación, entonces, la meditación se convierte en nuestra forma de vida.

Al principio nuestra meditación puede parecer separada de nuestra vida diaria. Es como si se tratara de dos personas que viven en una misma casa y no se hablan entre sí. Con el tiempo, la vida diaria y la meditación se integran y apoyan la una a la otra. De la meditación podemos aprender a estar más presentes, más concentrados y a ser más generosos en todo lo que hacemos durante el día. Las actitudes de entrega, paciencia, contento y conciencia que se fortalecen durante el proceso de meditación se

aplican de forma natural en cada aspecto de nuestra vida diaria. Entonces nuestras vidas reflejan la paz, la alegría y la tranquilidad que se desarrollan con la práctica de la meditación.

La meditación nos ayuda a ver la unidad que existe en todo y entre todos en la creación, al mostrarnos que externa e internamente todo es Shabad. Vemos como todo está interconectado.

Cuando aplicamos esto a todos los aspectos de nuestra vida, demolemos las paredes que hemos construido y que separan nuestra vida espiritual del resto de nuestra vida diaria. De esta manera, la fractura que experimentan tantas personas en la integridad de su ser, se restablece gradualmente.

Si analizamos nuestra tendencia a ver la meditación como separada de nuestra vida diaria, comprenderemos que es tan solo un síntoma de esta fractura que experimentamos típicamente en muchos aspectos de nuestras vidas. Lo que decimos es diferente de lo que hacemos. Nuestros deseos espirituales no se reflejan en nuestras acciones. Estamos en un lugar, deseando estar en otro. Estamos haciendo una cosa, pero pensando en hacer otra. Puesto que nunca estamos en el presente ni tampoco donde estamos, no es de extrañar que la meditación nos parezca tan aburrida: ¡nunca estamos ahí! Y sin embargo, la meditación es el único remedio eficaz para esta fragmentación, para esta fractura cósmica que no solo nos ha separado de Dios y del maestro, sino que también nos ha desligado de nuestro ser interior.

Meditación viva

¿Hay alguna manera con la que pueda elevarse la percepción de la santa presencia en el centro del ojo para conseguir la concentración? Esta percepción es el resultado del simran. Por lo tanto, aumentando el tiempo dedicado al simran y vigilando cuidadosamente que la mente permanezca ocupada en él y en el centro del ojo, la concentración se conseguirá rápidamente.

M. Sawan Singh. *Joyas espirituales*

Extracto del capítulo ‘Primeros recuerdos’ perteneciente al libro *En busca del camino*, donde la autora nos presenta un comentario acerca del significado de la oración y de lo que supone el encuentro con el maestro interior mediante la práctica de meditación:

“La palabra hablada nunca podrá llevarnos por el camino de la eternidad. Cuando era niña, escuchaba a mis compañeros susurrar el Padre nuestro tan rápido como podían para terminar pronto y poder salir a jugar; yo solía preguntarme:

‘Estamos en un convento dedicado a la vida religiosa de adoración al Altísimo, ¿qué significa realmente esta oración?’.

Yo, como niña que era, no podía encontrar ninguna respuesta.

Pensaba: ‘Mi madre, una protestante, reza: Padre nuestro el que está en el cielo; y aquí en la escuela, los católicos dicen: Padre

nuestro que estás en el cielo..., lo que da a entender que él es una persona próxima. ¿Está él por ahí fuera, un amable y paternal anciano, descansando sobre una vaporosa nube, o es un sentimiento dentro de mí que está reclamando toda mi atención?'.

Cuando maduramos y encontramos a un maestro, llevamos por costumbre nuestra forma de razonar en el mundo a las primeras prácticas en Sant Mat. La forma física del satgurú se convierte en el objeto de nuestra adoración, y competimos entre nosotros para demostrar quién es el que mayor respeto y aprecio le expresa según le percibimos con nuestros sentidos terrenales. Después, si nos alejamos de su presencia o él se va, el tiempo y el espacio crean una grieta que tiende a debilitar nuestro amor mediante el olvido. Él trata de decirnos muy claramente: 'No adores esta forma terrenal, esta es solo la que tú te has forjado de mí. Ve con aquella, ese poder del Shabad, el Espíritu Santo que brilla en tu interior dentro de tu ser más íntimo. Entonces, siempre estaré presente, siempre alcanzable con un glorioso himno de sonido, luz y vida, de felicidad, paz y alegría interior, ante el que todas las calamidades y atracciones de la vida en el mundo palidecen, y volviéndose insignificantes desaparecen'.

La humanidad está ocupada buscando externamente, igual que los científicos buscan en el espacio exterior el agujero negro a través del cual comenzó la creación cuando se produjo el gran ¡Bang! Pero desde el momento de la iniciación, podemos mirar en nuestro interior de forma mucho más convincente por ese agujero negro de nuestro tercer ojo, para desarrollar y expandir nuestra consciencia con la percepción de la eternidad, imposible de transmitir con palabras.

En busca del camino

Abre la ventana de mi corazón
y muéstrame lo que hay en el interior.

Una dura lucha ha dejado a mi mente agotada,
ninguno de sus esfuerzos ha tenido éxito.
Tú eres todopoderoso, ¡qué es lo que no puedes hacer!
Dime pues, ¿por qué este retraso en venir a ayudarme?
Las olas del placer y del dolor me zarandean;
¿por qué no he alcanzado aún mi objetivo?

Ten compasión de mí, mi Señor,
y eleva mi mente y mi alma a los cielos interiores.
Mi malvada mente no siente la separación;
te ruego le concedas el regalo del amor.
No cree en lo que es verdadero y permanente,
sino que ansía los placeres efímeros.
Desea la satisfacción de la pasión carnal
y no saborea el néctar del Surat Shabad.
¿Cómo puedo explicárselo a la mente?
¿Cómo hacérselo entender?
No asimila el mensaje del maestro.
Hay algo peculiar en la forma de ser de esta mente,
y es que no siente ni amor ni anhelo por el Shabad.

(...) ¡Oh maestro!, tú que eres el persuasor
de todos los corazones,
¿por qué no haces que mi angustiada alma vuelva a ti?
En realidad, nadie sino tú me pertenece,
porque en los cuatro planos de existencia
no veo a nadie más que a ti.
Muestra ya tu misericordia, Radha Soami.
Llévame a salvo a través del océano
de cualquier manera posible.

Sar Bachan poesía, Bachan 33, shabad 18

*Pensemos frecuentemente
que nuestro único trabajo
en esta vida es agradar a Dios,
y quizás todo lo demás
no sea otra cosa que locura y vanidad.*

Hermano Lorenzo. La práctica de la presencia de Dios

Esencialmente, antes de recibir la iniciación y practicar la meditación así como seguir el modo de vida de las enseñanzas de Sant Mat, nuestra manera de pensar y actuar está dirigida por la mente. No es que después de la iniciación esta dirección cambie, sin embargo se produce un cambio importantísimo sobre el que a continuación reflexionaremos:

El primer día en que practicamos la meditación, somos capaces de observar cómo nuestro intento por poner en práctica la repetición de los cinco nombres mentalmente, se ve truncado por la habitual actividad de la mente. Una incesante actividad en la que un pensamiento sigue a otro de forma ininterrumpida, sin que haya espacio posible para que entren en nuestra mente los cinco nombres.

La iniciación significa que la lucha por el control de la mente ha comenzado. Ese primer día, gracias a la nueva luz del maestro que nos llega con la iniciación, somos conscientes de que no somos dueños de la mente. La sustitución de los pensamientos mundanos por los cinco nombres se convierte en un ideal, pues es imposible cambiar ipso facto. De ahí que interiorizarnos se convierta en una tarea difícilísima, pues la mente corre hacia lo

material de la forma en la que lo ha estado haciendo siempre, una forma que ha perpetuado durante quien sabe cuánto tiempo.

Hazur Maharaj Ji explica en *Luz sobre Sant Mat*:

Se trata de impedir que la mente vaya al exterior corriendo tras los placeres. Hay que retirarla gradualmente y mantenerla estable en su centro (conocido por tisa til, o tercer ojo), a fin de que pueda sintonizar el Shabad, la corriente audible de la vida, y así elevarse por encima del mundo de los fenómenos.

La mente se ha estado nutriendo de todo lo relacionado con el mundo, y todos los pensamientos e ideas que albergamos producen el efecto de moldear nuestro ser mental de acuerdo con ellos. De ahí la importancia de la repetición de los cinco nombres o simran, que como dice Hazur Maharaj Ji en *Luz sobre Sant Mat*:

Infunde en la mente una orientación espiritual y facilita la concentración. (...) Cuando hayamos hecho esto, es decir: retirar nuestra atención consciente desde las nueve puertas hasta el centro de los ojos, contemplaremos la forma del maestro.

(...) Entonces podremos penetrar interiormente y establecer contacto con el Shabad. Ciertamente, es la ayuda del maestro la que nos permite retirar nuestra atención de las cosas del mundo y ponerla en el Nam o Shabad.

A grandes rasgos, las anteriores palabras de Hazur Maharaj Ji explican en qué consiste la práctica de la meditación en Sant Mat. Es una práctica de por vida en la que el discípulo atraviesa etapas de devoción muy cambiantes. Debido generalmente a las olas de karma, la vida de los discípulos se ve afectada y, naturalmente, la

dedicación y la inspiración en la meditación también. El proceso está sujeto a vaivenes y, a menudo, los discípulos necesitamos entender este proceso. Nos hacemos preguntas acerca de la evolución de nuestro progreso, porque sentimos que el día a día de la vida nos sume en un proceso de meditación muy irregular que no acabamos de comprender. En un esfuerzo sostenido por mantener el equilibrio, a veces hasta nos surgen dudas sobre si realmente estamos consiguiendo algún avance.

Muy relacionado con la necesidad de entender cómo va nuestro progreso en el camino espiritual, hay una pregunta a Hazur Maharaj Ji –recogida en un CD de preguntas y respuestas de octubre de 1989– en la que se le comenta al maestro que en una escuela el profesor, de vez en cuando, informa al alumno de su avance en el aprendizaje porque eso le proporciona un refuerzo para esforzarse más..., de igual modo, ¿no sería posible que el maestro le diera al discípulo una muestra de los logros que va alcanzando en el camino interior? Literalmente, a ese discípulo el maestro le respondió: ‘Tú te darás cuenta a través de la meditación’.

Esta respuesta nos hace ver que en el camino espiritual las cosas no son tan simples, en el sentido de que alguien nos diga: ‘Has aprendido ‘esto’, tu puntuación es ‘X’ y pasas al siguiente nivel’. Lo que quiere decir la respuesta del maestro es que nadie nos dirá lo que hemos conseguido porque nosotros lo sabremos interiormente.

Y si buscamos refuerzos y ánimo, el maestro añade que todos los satsangs y reuniones, el servicio que realizamos, etc., ¿qué son, sino un constante refuerzo donde se nos infunde ánimo para seguir adelante y perseverar en el sendero? Como suele decir Baba Ji, somos ‘un grupo de apoyo’, y en el satsang encontramos esa ayuda mutua para recordar al maestro y las enseñanzas.

En *Luz sobre Sant Mat* leemos:

El verdadero satsang conduce a la práctica espiritual, y fomenta la actitud mental que facilita la meditación, es decir el bhajan y el simran. Induce a la introspección, y la exposición de las enseñanzas de Sant Mat nos capacita para examinarnos a nosotros mismos y descubrir nuestras debilidades y corregirlas.

Respecto al refuerzo y la aprobación que buscamos siempre, Baba Ji ha explicado que el maestro sabe cómo se esfuerza cada uno de nosotros, él conoce perfectamente todo lo que hacemos, no lo ignora. A veces nos da una palmadita en la espalda, tal vez porque necesitamos ese refuerzo; en otras ocasiones, puede que el exceso de autoconfianza provoque que él muestre indiferencia; pero no debemos olvidar que el amor del maestro es igual para todos, no es que ame a unos discípulos más que a otros.

Los maestros nos advierten que es mucho más positivo y beneficioso para nosotros enfocar la cuestión de nuestra aplicación y avance en el sendero desde la perspectiva del esfuerzo. Es decir, ¿por qué no procurar que lo que nos importe sea que el maestro esté contento con nuestro esfuerzo, en lugar de buscar siempre que él nos muestre los resultados?

Sin lugar a dudas, si queremos tener una referencia inmediata o un indicador directo de lo que hemos alcanzado en este sendero, los maestros nos dicen que nos preguntemos: ¿Estoy aprendiendo a vivir con contento en la voluntad del Señor?

Hazur Maharaj Ji apunta en la cita anterior que el satsang nos capacita para examinarnos a nosotros mismos, descubrir nuestras debilidades y corregirlas... Y en efecto, el satsang es como un espejo donde podemos mirarnos –con regularidad– y ver dónde estamos y cómo vamos evolucionando. Los místicos nos animan a que nos hagamos las preguntas que de verdad son importantes y tienen que ver con el avance espiritual. Deberíamos preguntarnos

a nosotros mismos: ¿Ha disminuido mi amor al mundo y por lo contrario ha aumentado el amor al maestro? Y en esa medida, observar y constatar si con el paso del tiempo deseamos dedicar cada vez más tiempo e intensidad a la meditación, y como consecuencia experimentamos más paz, más bienestar interior, más dicha... ¿Estamos logrando una concentración mejor?, ¿la corriente del sonido nos acompaña donde quiera que estemos, proporcionándonos alegría interior y desafectación por los problemas y dificultades de la vida?

Nuevamente, nadie tiene que mostrarnos o decirnos nada sobre nuestro progreso, porque es absolutamente necesario e imprescindible vernos a nosotros mismos en ese espejo de la verdad, ejemplaridad, sabiduría y pureza del mensaje del maestro. El Gran Maestro dice en *Joyas espirituales*:

Quando tu amor por el poder interior sobrepase a tu amor por ti mismo y el 'yo' haya sido sustituido por el 'tú', el maestro interior, la forma del gurú, será visible en tu interior.

¡Qué espejo más nítido es este en el que al mirarnos sin necesidad de que nos digan nada, reconocemos y vemos –aunque nos pese– con un simple vistazo todavía ese amor al ‘yo’! Eso refleja el espejo, una muestra de dónde estamos y de cuánta falta nos hace profundizar en la meditación para desalojar ese ‘yo’ de la imagen y ver reflejado el ‘tú’, fruto del amor al maestro.

En el libro *Meditación viva* leemos:

Debemos seguir practicando nuestro bhajan hasta que seamos capaces de escuchar el sonido interior. Una vez que lo conseguimos, somos atraídos por el magnetismo del sonido. A medida que se amplía nuestra conciencia del Shabad, el ego ocupa el lugar que le corresponde y el alma toma el

control. A medida que el alma gana más control, aquietar la mente se convierte en una posibilidad real. La meditación es el medio de aquietar nuestra mente, para que se absorba en la música celestial y se bañe en la luz del Shabad.

¿Qué es esta personalidad, este 'yo' o ego al que tanto nos aferramos, al que le dedicamos todas nuestras respiraciones y que tenemos tanto miedo a perder? ¿Qué sentido tiene el que permanezcamos satisfechos en este mundo sombrío, separados de nuestra verdadera esencia, cuando nuestras posibilidades son infinitas? ¿Qué hay de la aflicción del alma aprisionada en este cuerpo y mente, mientras suspira por su Creador? ¡Esforcémonos por unirnos a él!

Como se ha indicado al principio, la mente se va moldeando con los pensamientos y anhelos que cultiva. Entonces, nos preocupamos de amoldar nuestra mente a la espiritualidad. ¿Qué hay de los cinco nombres que evocan a nuestro maestro? ¿Queremos progreso y avance! ¿Dónde está la atención a lo largo del día? ¿Estamos motivados a hacer el esfuerzo por practicar la repetición, o ni siquiera nos pasa por la cabeza ese recuerdo? ¡Ahí podemos ver dónde estamos y cuál es nuestro progreso! Porque aquello en lo que pensamos, muestra dónde estamos y lo que queremos en la vida.

Como ha explicado el maestro, en ocasiones, lloramos porque un familiar cercano se ausenta por tan solo unos días., y por el familiar excepcional y más querido, de quien llevamos eones separados, ni siquiera vertimos una lágrima... ¡Ese es nuestro amor! ¿Queremos palabras, queremos que el maestro nos diga dónde estamos y cuál es nuestro progreso? Acaso ¿no lo vemos? ¿No nos damos cuenta de que es imprescindible el esfuerzo, y el pedirle al maestro que nos ayude a estar con él? La mente ya nos ha arrastrado mucho tiempo a su terreno, ahora estamos cansados, por eso anhelamos y necesitamos el amor y la fuerza del maestro para seguir existiendo.

No nos equivoquemos, el alma es verdad; somos pura conciencia, alegría perfecta y amor ilimitado. Hagamos el esfuerzo para evitar apartarnos del maestro, para no ser enviados nuevamente a la creación. Esforcémonos por fundirnos con el Shabad. ¡Eso es lo que en verdad somos! Podemos conseguir esta experiencia; nos aguarda a todos. No debemos seguir contentándonos solo con conceptos, ya que en la espiritualidad son insuficientes. Los maestros nos dan un ejemplo evidente cuando nos dicen que si una persona no ha visto jamás el fuego puede que tenga una noción de él por haber leído o porque le hayan contado cómo es el fuego. Sin embargo, esa persona no sabe ni comprende realmente lo que es el fuego. Ahora bien, si puede llegar a encenderlo y sentarse junto a él, distinguirá claramente sus cualidades; sentirá cómo calienta y aleja el frío. Tendrá experiencia y sabrá sus cualidades. La experiencia es muy diferente a leer, oír o hablar sobre algo: es saber realmente.

Igualmente en la espiritualidad, cuando por medio de la retirada de la atención vayamos estableciéndonos controladamente en el punto entre las dos cejas y nos interioricemos, la percepción y la experiencia serán una realidad y nadie tendrá que decirnos nada. ¡Sabremos!

En el libro *Meditación viva*, leemos:

Lo que necesitamos es la experiencia. Menos información y más transformación. Para lograr esa transformación vital, de lo único que debemos ocuparnos es de nuestra medicina: hacer nuestro simran lo más que podamos y sentarnos todos los días en meditación. Si verdadera y sinceramente practicamos el método de los maestros Shabad, nos convertiremos en mejores seres humanos, obtendremos la experiencia directa de nuestro ser inmortal y realizaremos lo divino.

El principal propósito de cada satsang, de cada libro de Sant Mat y del maestro trabajando tan duramente por nosotros día y noche es darnos un simple mensaje: tú puedes hacer tu meditación.

El maestro nos está diciendo: 'Tú puedes concentrarte mejor en la meditación. Tienes la fuerza para hacerlo. Solo hazlo. Siéntate para la acción y despierta el Shabad en ti'. Todo es automático y natural. Llegados a este punto, el Shabad a través del sonido se hace tan irresistible que sobran las palabras; como en la mayoría de fenómenos naturales, cuando llega el momento en que se producen simplemente ocurren. La espiritualidad no es una excepción.

La pureza de la concentración se refleja en nuestro estado mental y nuestro comportamiento se abre a las cualidades positivas, al amor, la tolerancia, la fraternidad, al alejamiento de todo lo egocéntrico..., y surge el agradecimiento y el amor a nuestro guía en el sendero de la unión con Dios. Es entonces cuando, como dice Hazur Maharaj Ji en *Muere para vivir*:

Nuestra vida diaria entera reflejará la medida del amor que verdaderamente sentimos por el maestro.

No hace falta que nadie nos diga nada. La vida es una escuela y las lecciones son constantes, solo tenemos que vernos y querer mirarnos a la luz del maestro, de su pureza, y así sacar fuerzas para encomendarnos a la tarea de la meditación que un día nos dejará inmaculados.

Urgencia significa que tenemos que atender a la meditación. Paciencia significa que debemos esperar los resultados con paciencia.

M. Charan Singh. *Muere para vivir*

Entrad por la puerta estrecha; porque ancha es la puerta, y espacioso el camino que lleva a la perdición, y muchos son los que entran por ella; porque estrecha es la puerta y angosto el camino que lleva a la vida, y pocos son los que la hallan.

Mateo 7:13-14

El sendero de los maestros es largo y se tarda tiempo en controlar a la mente. Retirar la atención dispersa hasta el centro del ojo, requiere paciencia, perseverancia y fe. Los eruditos se impacientan cuando se dan cuenta de que no pueden controlar a su mente. Empiezan a dudar de la eficacia del método que se les ha enseñado. Quieren resultados rápidos, ignorando que la mente es un poder que mueve el mundo (...) Intentar concentrar la mente en el centro del ojo es luchar con ella, y esta es una lucha que dura toda la vida. Si se tiene éxito en esta lucha, la recompensa es la felicidad eterna.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales (fragm. carta 13)

El retiro alivia al corazón; es el tesoro oculto enterrado en esta vida. Encontrarás esta extraña perla de gran valor en la profundidad del tumultuoso océano del mundo.

Sarmad: Martyr to Love Divine

Somos llevados al lugar donde nos arrastran nuestras atracciones. (...) Cuanto más intenso sea el anhelo y la atracción, más rápidamente obtendremos el objeto de nuestro deseo.

M. Sawan Singh. *Joyas espirituales*

En los escritos de santos sufíes y otros grandes místicos, encontramos conmovedoras y gráficas descripciones sobre la separación del alma de su fuente y de su inclinación por fundirse devuelta en ella. La lectura de tales relatos fomenta el anhelo de la unión con el Señor, incluso en aquellas personas que parecen estar desprovistas de cualquier tipo de interés en temas espirituales. Este impulso es, de hecho, la llamada del alma que, encarcelada por la mente y los sentidos, expresa su dolor y anhelo en forma de palabras.

Gurú Nanak nos da la misma enseñanza y se plantea, al principio del *Jap Ji Sahib*, la siguiente pregunta: ¿Cómo puede el ser humano llegar a ser verdadero? ¿Cómo puede unirse al Señor? ¿Cómo puede quitar el velo de falsedad que existe entre él y Dios? Él mismo nos da la respuesta: Esto solo es posible si una persona sigue su ley, su voluntad, la que él mismo ha establecido para todos.

Aquí Gurú Nanak nos indica que el deseo de buscar a Dios es inherente al alma, y ha sido así desde el principio de los tiempos. La consumación de esta búsqueda se realiza a través del amor. Dios ha plantado en nosotros la semilla del amor para fundirse en nosotros. El amor es la misma esencia del alma, y el alma nunca

encontrará reposo a no ser que se una con su fuente. Gurú Arjan Dev todavía es más explícito:

Medita en el Señor. Este es un mandato para tu cuerpo y mente.

Siendo de la esencia de Dios, el alma es pura por naturaleza. Pero la mente, a la que está atada, la vuelve impura. Es por esta razón por lo que el alma está apegada a este mundo y es incapaz de unirse a su fuente.

No sigas los dictados de tu sucia mente.

Soami Ji

*Tu mente hostil te ha engañado;
no abandona su maldad innata.*

Soami Ji

El principal obstáculo entre el alma y Dios es la mente. Mantiene al alma atada al mundo e impide que vuelva a su fuente. Pero a pesar de este obstáculo, la unión no puede aplazarse indefinidamente. Después de todo, la mente es también una creación de Dios y, por lo tanto, está subordinada a él. Si Dios decide unir al alma a sí mismo, no hay poder que pueda interponerse. Todos aquellos que han realizado a Dios han subrayado este aspecto. Insisten en que es el Señor mismo el que atrae a las almas hacia él. El alma no puede por sí sola acercarse a Dios, ni mucho menos pensar en unirse a él.

Cuando el Señor atrae a un alma hacia sí, cuando él mismo la llama, ningún obstáculo puede detenerla. Entonces, es difícil para esa alma apartarse de Dios y volver a la vida terrena. Aquellos a los que Dios mismo llama, encuentran cansado volver a la vida en el mundo.

Según el místico Maulana Rum, nuestros esfuerzos por realizar a Dios, nuestro miedo y nuestro amor por él, nuestras invocaciones a él como el Todopoderoso son el resultado de la llamada de Dios mismo. En uno de sus versos, Dios se dirige al alma:

*Fue mi atracción la que hizo que te esforzaras.
Liberó tus pies. Tu miedo y tu amor
fueron la escalera ascendente de mi favor.
A que me llamaras omnipresente
presté mi consentimiento.*

Los escritos de los místicos afirman que el alma no busca a Dios, es Dios quien busca al alma.

*Oh amigo, el amor por el Señor
fue implantado en mí desde el principio,
desde el día de la creación.*

Saa'in Bulleh Shah

Amamos a Dios porque él nos amó primero.

Jesucristo

Los santos nos dejan claro que el objetivo de la vida humana, fundirnos en Dios a través del amor y la devoción, ha sido dispuesto por Dios mismo. Por lo tanto, el impulso de unirnos a él es natural y está en consonancia con la propia inclinación del alma.

Sultán Bahu

*El anhelo crea amor y devoción por el amado.
Dios es amor. Por consiguiente, el devoto se
acerca más al Señor en proporción al grado de
su anhelo.*

Filosofía de los maestros (Abrev.)

Hay una historia muy popular sobre Gurú Ram Das, el cuarto gurú de los sijs. Gurú Ram Das tuvo tres hijos: Prithia, Mahan Dev y Arjan. Arjan era el más joven de los tres y Prithia el mayor. Gurú Ram Das amaba mucho a Arjan porque siempre trabajaba muy duro y pasaba gran parte de su tiempo en oración. A Prithia no le gustaba este comportamiento de su hermano, y además tenía el temor de que como Gurú Ram Das amaba especialmente a Arjan, lo convirtiera en el próximo gurú, así que odiaba a Arjan y sentía celos de él.

Una vez, Gurú Ram Das envió a Arjan a Lahore y le pidió que no volviera hasta que él se lo ordenara. Pasó mucho tiempo y el joven Arjan no recibió ninguna orden de su padre para volver. Esto lo entristeció. Entonces, pensó que su padre había olvidado enviarle sus órdenes.

Arjan sentía un gran anhelo por volver a ver a su padre, y un día decidió escribirle una carta. “Como el pájaro chatrik que clama por las gotas del agua de lluvia, así suspiro por verte a ti, oh padre mío”, escribió.

La carta llegó a Amritsar donde vivía Gurú Ram Das. Pero, desafortunadamente, cayó en manos del celoso Prithia, quien no

le entregó la carta al gurú. En cambio, envió un mensaje a Arjan para que se quedara en Lahore y esperara las órdenes del gurú. Arjan se entristeció más todavía.

Después de un tiempo, Arjan escribió otra carta. “Te anhelo como el pájaro sarang anhela el agua, oh padre mío”, escribió. Una vez más Prithia escondió la carta y no dejó que le llegara al gurú. Arjan recibió de nuevo órdenes de Prithia en nombre del gurú, de quedarse en Lahore.

Después de algún tiempo, Arjan volvió a escribir una carta y en esta ocasión escribió en la parte superior el número 3. Además, le dijo al mensajero que le entregara la carta solo al gurú y a nadie más. Esta vez la carta realmente encontró su camino hacia el gurú. El gurú adivinó inmediatamente el significado del número 3: ‘Esta es la tercera carta’, pensó. Así que quiso saber qué había pasado con las dos primeras.

Le preguntó a Prithia sobre las dos cartas, pero él respondió: “No sé nada de ninguna carta”. “¿Estás seguro?”, preguntó el gurú. “Sí, lo estoy. ¿Crees que soy un mentiroso?”, contestó Prithia. Ante esto, el gurú sonrió y envió a uno de sus sirvientes para que las buscara en el baúl de la alcoba de Prithia. Por supuesto, las dos cartas perdidas estaban allí escondidas. Prithia se avergonzó, pero aún así dijo: “Esto no son cartas. Son poemas que yo he escrito”. “Muy bien”, dijo el gurú, y ordenó que fueran a buscar a Arjan para que volviera a Amritsar.

Cuando Arjan llegó, el gurú también llamó a Prithia y les pidió a ambos que recitaran el cuarto poema que seguía a los tres que estaban escritos en las cartas que él sostenía en su mano. Prithia resultó ser un mentiroso, pues no pudo pronunciar ni una sola palabra. Arjan, inmediatamente, recitó la cuarta estrofa: “Por una gran fortuna he encontrado al santo, realmente he hallado

la fortuna en mi casa". Y completó la estrofa. El gurú estaba tan complacido que abrazó a Arjan y dijo. "Solo el que es grande, bondadoso y honesto puede ser el gurú de los sijs". Así como una vela enciende a otra, también la grandeza de Gurú Ram Das pasó a Arjan, quien se convirtió en el quinto gurú de los sijs.

Aunque aparentemente esta es una historia entre un padre y dos hermanos, su trasfondo ilustra la historia de la separación mística entre un maestro, Gurú Ram Das, y uno de sus devotos predilectos, Arjan. El hecho es que este discípulo es separado de su gurú a propósito y con una intencionalidad: procurar que en la distancia surja un creciente anhelo por su gurú. Efectivamente, algunos santos mantuvieron con frecuencia a sus discípulos lejos de ellos durante muchos años. No fue culpa de los discípulos, sino el designio divino para llenarles de más anhelo, más amor y más devoción, preparándolos de este modo para algo mucho más elevado.

Es en la distancia donde podemos ver si persiste el recuerdo y el anhelo de encontrarnos con el maestro. Si el amor se desvanece, entonces, ¿qué profundidad tiene ese amor? Por eso, los discípulos que son separados de su maestro y tienen que vivir inmersos en circunstancias cotidianas, si aún en la distancia no le olvidan, ellos dan sentido al propósito de la separación entre maestro y discípulo.

En realidad, sin que importen las circunstancias en las que nos encontremos, nos corresponde cultivar el amor al maestro, pues finalmente es en el interior donde nos reuniremos con él sin tener que sufrir más separaciones. Si determinadas circunstancias externas nos distancian del maestro pero favorecen que decididamente profundicemos en nuestra meditación, esa distancia ha sido lo mejor que podía ocurrirnos.

Una gota de agua, después de mezclarse con el océano, ya no es una gota sino que se convierte en el océano. Igualmente un alma, cuando se funde en el océano, pierde su identidad. A todos los efectos es una con el Señor. Externamente el gurú parece un hombre corriente pero, en el interior, su posición y poder son incalculables. Solo aquellos que entran en su interior pueden juzgarlo.

M. Sawan Singh. *Joyas espirituales*

El maestro espiritual es nuestra conexión con la verdad. ¿A qué verdad nos referimos?

La verdad es la experiencia del Shabad. Verdad es regresar al Padre y unirnos con él por medio del Shabad, y verdad somos nosotros en cuanto almas, chispas de la divinidad inseparables de su Creador.

El Gran Maestro explica en el libro *Joyas espirituales*:

La verdad ha estado siempre dentro de nosotros. Está presente tanto en el maestro como en el discípulo. La única diferencia, entre el maestro y el discípulo, consiste en que el maestro, habiendo concentrado su atención, está conectado con la verdad (...) mientras que el discípulo todavía permanece desconectado de ella. El maestro enseña el camino y guía, mientras que el discípulo tiene que trabajar con perseverancia y entusiasmo.

La verdad no es propiedad de ningún país, religión o persona, sino que todos, sin distinción de casta, credo o país, tenemos derecho a ella. Está en el interior de todo el mundo. Y el maestro vivo es quien tiene la llave para revelarnos el camino interior para alcanzarla. Tal experiencia no se puede conseguir sin alguien que enseñe el camino. De ahí que el maestro sea 'nuestra conexión con la verdad'. Sin maestro, la senda permanece oculta.

En el *evangelio de San Juan (14:6)* leemos:

Jesús le dijo: Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí.

Jesús dice: 'Yo soy el camino'. Es decir, tengo el método para enseñarte cómo recorrer el camino de la autorrealización, los medios que debes seguir y practicar para alcanzar la verdad y la bienaventuranza eterna.

De manera muy bella, Kabir declara:

*Sin un maestro, nadie puede llegar a la corte del Señor.
Si en el firmamento aparecieran cien lunas y mil soles,
incluso con toda esa luz habría oscuridad
sin el gurú o maestro.*

Sin un maestro solo hay oscuridad, ¡estamos perdidos! Literalmente, estamos perdidos en la materialidad del mundo; nadie ve un camino despejado que conduzca hacia Dios y, en términos generales, hasta gran parte de la humanidad duda de que exista ese camino y mucho menos que alguien pueda enseñárnoslo. Pero acaso..., ¿podemos por nuestros propios medios adentrarnos en esta aventura al interior? ¿Sabemos por dónde acceder a nuestro interior? Si somos sinceros, no lo sabemos. Por eso, necesitamos a alguien que conozca el camino y que nos lo explique.

En este sentido, en el libro *La llamada del Gran Maestro* se recoge un diálogo entre buscadores de la espiritualidad y el Gran Maestro, y en el siguiente fragmento leemos:

Debes tener un maestro vivo (...) a quien puedas aproximarte, amar y hablar, con quien puedas relacionarte, tratar tus dificultades, que resuelva tus dudas y a quien puedas preguntar el modo de entrar en esta casa de nueve puertas en la que vives, tu cuerpo humano. ¿Sabes a través de qué puerta entrar en el interior de tu cuerpo, si tienes que entrar a través de los ojos, la nariz, los oídos, la garganta, o por alguna de las aberturas inferiores? Solo un maestro vivo puede ayudarte, y el `Verbo encarnado' está siempre en el mundo para guiar y ayudar a aquellos que sienten verdadero anhelo y nostalgia por el Señor.

Sin un maestro no se puede volver al Padre. Alguien puede creer que lo logrará por sí mismo, de hecho muchos lo intentan, pero ¿hasta dónde pueden llegar? Todas las vidas de los santos muestran como en un momento determinado, se embarcaron en un esfuerzo incansable por encontrar a un guía o maestro. Se dieron cuenta de la bastedad y lo intrincado del dominio espiritual, y reconocieron que por sí mismos eran incapaces de seguir un camino. Una vez creyeron haber encontrado a su maestro, confiaron en él y se entregaron plenamente. Por eso se dice que la relación maestro y discípulo está intrincadamente tejida con confianza y fe.

Ahora bien, ¿de qué manera el maestro hace posible la unión con la verdad? La respuesta que dan los místicos a esta cuestión es fundamental, y, de hecho, en ella encontramos la esencia misma de las enseñanzas de Sant Mat. En el libro de *Sultán Bahu* leemos:

La unión con el Señor solo es posible a través del maestro, que da el poder del amor y la devoción y conoce el sendero

místico interior. Otros métodos o nuestros propios esfuerzos no son adecuados para conseguirlo, porque Dios solo puede realizarse por medio del amor, y 'el amor' solo puede experimentarse por alguien que tiene forma, alguien a quien hemos visto o con quien tenemos una relación: un padre, un hijo, un pariente o un amigo. A Dios no podemos percibirlo con una forma definida, él es una abstracción y no podemos amar una abstracción.

Sin embargo, el maestro no es una abstracción, es una persona viva que puede convertirse en el objeto de nuestro amor. Además, el maestro no es alguien corriente, es un alma realizada. Mediante el amor y la práctica espiritual ha alcanzado la unión con el Señor, se ha hecho uno con él.

Como leemos en el libro *Luz divina*: "Él es el poder del Shabad o Verbo manifiesto en forma humana".

El maestro está al nivel de Dios y al mismo tiempo al nivel del hombre. Es el nexo entre Dios y el hombre, como decíamos inicialmente.

Maharaj Charan Singh, dice en *Luz divina*:

Aunque en nuestra limitación, al principio podamos pensar en el maestro o percibirle como un padre, hermano, amigo o amado, en última instancia esas palabras no describen ni definen la intensidad y pureza del vínculo único entre el maestro y el discípulo.

Solo la relación de amor con el maestro es verdaderamente real. ¡Frente a todos los amores pasajeros e incompletos que hemos vivido en las relaciones del mundo, el amor del maestro es el único amor profundo, fuerte y eterno con el que completaremos nuestra búsqueda de la verdad!

Y no se puede pasar por alto el hecho relevante de que igual que hace millones de años tenemos constancia de que había maestros que guiaban a los discípulos de aquellas épocas –y gracias a ellos podían iniciar el camino hacia Dios–, en la actualidad los maestros espirituales siguen estando presentes y desempeñando la misma función: ayudarnos a vivir más allá de lo material y desenraizarnos de este mundo, especialmente a esas almas que no pueden dejar a un lado el anhelo de unirse a Dios. Por este motivo, siempre hay un verdadero maestro disponible en este mundo para aquellos que sinceramente desean encontrarle. Cuando su anhelo es profundamente sincero, entonces, como a la aguja y al imán, absolutamente nada puede mantenerlos separados.

En el libro *En busca de la luz* leemos:

Él se manifiesta en forma física para ayudarnos en las primeras etapas de este plano y darnos, personalmente, los estímulos necesarios para ir al interior de nuestro propio cuerpo en meditación. Después, tras concentrar mentalmente todo nuestro ser en un determinado punto entre los ojos, trascendemos esta vida terrena o ‘morimos en vida’ y le encontramos en nuestro interior, en su forma radiante. Una vez conseguido esto, dicha forma ya nunca nos abandona durante nuestro viaje a la meta espiritual infinita.

Y he aquí que los maestros están entre nosotros... ¡y los conocemos! La presencia del maestro hace que algo nos conmueva interiormente; si aún no conocemos las enseñanzas nos hace profundizar en ellas, y si ya estamos iniciados en el sendero, provoca que nuevamente sintamos más ganas de meditar, de encontrarle y estar con él, de estar inmersos en la paz que encontramos en el silencio de la meditación.

En el libro *The Vision of God and Man, Confessions, Four Plays*, de Hazrat Inayat Khan, leemos:

Cuando un discípulo le preguntó a su maestro cuál es el signo de un verdadero gurú, él contestó: “No es su forma, no es su apariencia, no es lo que dice; es su atmósfera, es lo que su presencia te transmite, lo que su atmósfera te dice”.

En el libro *Concepts & Illusions* leemos:

El maestro irradia un poder misterioso, una autoridad misteriosa y una abundancia de gracia. Solo por estar en su presencia, la atmósfera está cargada de su magnetismo. Sentados frente a él, poco a poco empezamos a sintonizar con él –en algún nivel nos conectamos con su divinidad–. Cuando estamos ante un verdadero maestro, sentimos una alegría y una paz contagiosas. Ese sentimiento nos irradia, nos envuelve, y se desborda hacia las personas que nos rodean, las cuales comparten el amor que nos llena de tanta alegría. Se dice que esa alegría embriagadora es un regalo directo de la divinidad que irradia el maestro!

La presencia del maestro genera una atracción en nosotros difícil de explicar, él viene a nuestro nivel para llenarnos de devoción y ponernos en el sendero, y nos llena con tanto amor que no podemos vivir sin él. Físicamente no podemos estar siempre a su lado, por lo que el amor que crea en nosotros nos lleva finalmente al interior. Y cuando nos volvemos hacia el interior, contactamos con el Verbo o Espíritu que nos eleva hasta el nivel del Padre.

Maharaj Charan Singh solía contarnos que al principio no sentimos amor por el maestro, pero su presencia despierta poco a poco el amor hacia él. El maestro nos fuerza a amarle, crea en nosotros el amor por el Señor. Da satsangs, nos induce a hacer seva... Hace todas estas cosas para llenarnos de amor y devoción al Padre. Y cuando se despierta en nosotros el amor, cuando nos convertimos en una víctima de ese amor, se esconde. Es el juego del escondite.

Este comentario sobre el amor al maestro de Maharaj Charan Singh, se llena de sentido y profundidad en la explicación que da él, tras el siguiente pasaje del evangelio, en el libro *Luz sobre San Juan*:

Pero yo os digo la verdad: Os conviene que yo me vaya; porque si no me voy, no vendrá a vosotros el Confortador; pero si me voy, os lo enviaré. (Jn. 16:7)

¿Cómo puede ser conveniente para el discípulo que el maestro le abandone físicamente? Cristo explica: Ahora corres detrás de mí, día y noche. Estás loco de amor y no dedicas tu tiempo al espíritu interior.

Pero si no te apegas al Espíritu Santo, nunca podrás volver al Padre. Así que cuando te deje físicamente, como no me encontrarás en ningún lugar exterior no tendrás más opción que buscarme interiormente. Entonces estarás en contacto con el Espíritu, que te elevará hasta mi nivel, el nivel del Padre.

El maestro insiste en que no debemos adorar lo físico sino alcanzar lo espiritual. Simplemente no lo entendemos porque seguimos relacionando al maestro con actividades externas o secundarias: cuánto tiempo ha estado en el satsang, cuántas veces ha pasado para vernos más de cerca... Todo esto no determina la profundidad, pureza o importancia del poder y propósito espiritual del maestro. Si los esfuerzos del maestro para arraigar en nosotros la necesidad de esforzarnos por nuestra meta caen en oídos sordos, entonces, nosotros mismos estamos obstaculizando nuestro desarrollo. Baba Ji explica muy claramente que la dependencia de la forma física del maestro puede convertirse en un obstáculo en nuestro viaje interior.

Estar en la presencia del maestro, señala el momento de los buenos propósitos que han de culminar en acciones efectivas.

Por eso, sus palabras, como instruye Soami Ji en el *Sar Bachan*, son para asimilarlas y llevarlas a la práctica. Definitivamente, la emoción que nos provoca estar en la presencia del maestro es muy buena, pero es canalizándola como su potencial revierte en verdadera devoción.

La lucidez del mensaje del maestro en todos sus satsang, a través de sus claras y directas palabras, nos hace ser más conscientes de que hemos de esforzarnos en no dejar lo prioritario (meditación) en segundo lugar. En el libro *Concepts & Illusions* leemos:

Necesitamos escuchar el mensaje del maestro. Un mensaje fuerte y claro. Esto es: 'no hay sustituto para la meditación'. Así como no hay manera de satisfacer el hambre si no es comiendo, no hay manera de conectarnos con la divinidad interior si no es a través de la meditación.

El maestro nos impulsa a salir del círculo de debilidades en el que nos envolvemos y donde solemos justificar nuestra falta de seriedad en la práctica espiritual. Por eso se dice que el maestro es el 'que nos despierta del sueño profundo que dormimos en este mundo'. Él, como el mejor amigo, nos dice dónde fallamos y lo que hemos de hacer para superarnos, y además nos acompaña y nos da la fuerza para lograrlo si somos capaces de poner nuestra predisposición y esfuerzo.

Leemos en el libro *Concepts & Illusions*:

Las enseñanzas son directas: la realización de Dios a través de la meditación. (...) La elección crucial de lo fácil o difícil que lo hacemos se nos deja a nosotros, así como elegir practicar o no practicar lo que se nos ha enseñado. Llega un momento en que nos damos cuenta de que no podemos caminar hacia el norte y hacia el sur al mismo tiempo; no podemos vivir en libertad y en esclavitud.

El poder del amor por lo físico debería persuadirnos a movernos hacia el interior para conectarnos con la forma radiante. Si nos detenemos en lo físico, nuestro crecimiento interior se estancará.

Todo sirve a un propósito, y en concreto el maestro nos dice que en Sant Mat todo tiene un paralelo: en el exterior encontramos los medios para conseguir el fin en el interior. Así el darshan físico debe llevarnos al darshan interno; el satsang o asociación con la verdad debe canalizarnos hacia el satsang verdadero, la comunión con Dios; el simran, para esa absorción definitiva de la mente en el sonido... Cualquier impulso externo en el que busquemos la proximidad con el maestro, debe revertir en un intenso sentimiento de devoción al realizar la práctica de la meditación.

Hazur Maharaj Ji expresa clara y amorosamente que nuestro viaje interior culmina en la unión a la forma Shabad del maestro. El amor por la forma física es un peldaño en la escalera del amor, que debe conducirnos hacia aquel que no tiene forma: el maestro es la meta y el propósito de nuestro viaje espiritual. Él quiere que traduzcamos ese intenso amor por lo físico en un esfuerzo por alcanzar el amor en el interior. De ahí sus profundas palabras: “Que tu amor por la forma culmine en el amor por aquel que no tiene forma”.

Busquemos la compañía de los santos, de los maestros, y ocupémonos en la práctica del Verbo, en la tarea de repetir el simran y escuchar el sonido. Este es nuestro verdadero ‘sustento’.

M. Charan Singh. Discursos espirituales, vol. II

Nuestras acciones durante muchas vidas y la gracia del Shabad nos trajeron hasta la presencia del maestro vivo. Desde el momento de nuestro nacimiento, el maestro ha estado con nosotros. Él es nuestro verdadero amigo. Siempre que hemos estado tristes o acongojados, en los peores momentos de nuestra vida, el maestro ha estado ahí, con nosotros, esperando silenciosa y pacientemente a que despertemos de la ilusión en la que vivimos.

Meditación viva

- P. Maestro, ¿conoces a tus discípulos de forma personal, o impersonal? Por ejemplo, cuando me ves, ¿lo sabes todo sobre mí? Mis problemas, mis dudas, mi pasado, mi futuro. Pregunto esto porque tengo dudas y no sé qué creer cuando la gente me dice que el maestro lo sabe todo. ¿Podrías explicarlo?
- R. Verás, el maestro es un intermediario entre el alma y el Señor, puesto que él se ocupa del alma, de hacer que se desarrolle hasta que alcance el nivel del Padre. El alma está en el cuerpo y se ha convertido en esclava de la mente, y por tanto está atrapada en los karmas. Tiene que pasar por ciertos tipos de karmas. De otro modo nadie se queda en el cuerpo. Esto se conoce como destino.

Si el maestro lo sabe o no, no tiene importancia alguna. Por supuesto que el maestro ayuda al alma en su desarrollo

espiritual, pero no desde el punto de vista material. Nosotros tenemos una perspectiva material en lo que se refiere a la gracia y ayuda –ambiciones y logros mundanos, satisfacciones mundanas–, pero este no es el propósito del maestro. Todo eso ya está predestinado y tenemos que atravesar nuestro destino.

Al maestro le atañe la manera en que el alma se desarrolla espiritualmente. Él le proporciona fuerza para que se fortalezca espiritualmente en el interior, a fin de que pueda alcanzar el nivel del Padre y se libere de la mente y, por consiguiente, del ciclo de nacimiento y muerte. Este es su cometido. Nuestro verdadero maestro es el Shabad que está dentro de cada uno de nosotros, y no hay nada que esté oculto para el Shabad. Si él es el Creador, también es omnipresente y omnisciente.

Ese Verbo, del cual se originó toda la creación, es nuestro propio maestro y está en el interior de todos nosotros. Así que él es el Creador, él es omnisciente, omnipresente, nada está oculto para él. Estando en la carne, el maestro ha realizado este Verbo en su interior y estamos conectados con el Verbo a través de él.

- P. ¿Estamos, en realidad, más protegidos después de haber sido iniciados que antes debido a que tenemos la forma radiante del maestro con nosotros en todo momento?
- R. Verás, cada discípulo debe pasar por su destino. Si creemos que podemos escapar de él y que el maestro nos protegerá permitiéndonos eludirlo, estamos en un error.

Tenemos que enfrentarnos a nuestro destino. La protección es espiritual. Al alma no se le permite que se desvíe del camino. Está protegida en el sentido de que al final volverá al Padre

y será una con el Padre. Esa es la verdadera protección que el maestro le proporciona al alma en el interior. No es una protección física. No significa que si nos iniciamos evitaremos tener un accidente, sufrir una enfermedad o que nos libremos de una tragedia familiar. Ese es un concepto de protección equivocado. Todos nacemos con un destino determinado y tenemos que pasar por él. Sin embargo, nos llenamos de tanta fuerza interior que somos capaces de afrontar ese destino con una sonrisa, sin perder nuestro equilibrio. La ayuda está presente, pero eso no significa que podamos escapar de nuestro destino.

Debemos dar al César lo que es del César. Tenemos que rendir cuentas por todos nuestros actos, por todos nuestros karmas. A menos que lo hagamos así, el alma no podrá escapar del reino de Kal. Por lo tanto, la protección es de otra clase. Se trata de una protección espiritual; la verdadera protección del alma. La gente siempre intenta interpretarlo como protección física.

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

El papel del maestro es recordarnos las enseñanzas y llevar nuestra atención cada vez hacia una mayor percepción y realización; él nos hace volver a la raíz de la espiritualidad a través de la meditación, que es la práctica fundamental de nuestra búsqueda interior.

Concepts & Illusions

El maestro dice: Hay un canal para dar y un canal para recibir. Su enseñanza, guía y gracia, y las bendiciones que constantemente derrama constituyen su canal o forma de dar. Escuchar sus enseñanzas con atención; practicar fielmente las disciplinas impartidas; recordarle constantemente con devoción; ser conscientes de quién es él realmente; obedecerle implícitamente; y prestarle servicio con la máxima dedicación en pensamiento, palabra y obra constituyen el canal del discípulo para recibir su gracia y generosidad.

Budismo: Camino al nirvana

En el libro *Meditación viva* hay una explicación sobre el seva (servicio desinteresado) que explica como nuestra meditación desarrolla naturalmente en nosotros el deseo de ayudar a los demás, y que este deseo encuentra su expresión natural en la disposición a servir. Seva es servicio al maestro a través de servir a nuestro prójimo. Nadie es más ayudado que el que hace el servicio. El propósito del seva es ayudarnos a expandir nuestro amor. Seva es un acto de amor hecho simplemente para ayudarnos a crecer en amor. Eso es seva. La práctica de la meditación nos ayudará gradualmente a ver todo lo que hacemos como el trabajo del maestro.

Las obligaciones mundanas que estás desempeñando son todas esencialmente espirituales. No dejes que se entrometa el ego; todo es trabajo del satgurú.

Baba Jaimal Singh

Servir en la vida es el aprendizaje de la renuncia a lo personal como ha hecho el maestro, entregando su vida al servicio del sangat y sus discípulos. El contacto con almas ejemplares, estimula en nosotros el deseo por mejorar como personas y por conducir nuestras vidas a un fin mucho más elevado que nuestra propia autosatisfacción. De hecho, nos influencia para el único fin que dignifica la vida de un ser humano: el amor a Dios y a su creación. Nuestra vida no está ideada para satisfacer a nuestros cuerpos, egos y pasiones. ¿Qué mérito puede tener haber empleado 70 u 80 años en vivir para uno mismo y su círculo de seres próximos? Expandir el amor que tenemos dentro a toda la creación es la verdadera vida que nos enseña el maestro.

La Madre Teresa de Calcuta, dice:

Si no vives para servir, no sirves para vivir.

No siempre podemos hacer grandes cosas, pero sí podemos hacer cosas pequeñas con gran amor.

El seva es un acercamiento al maestro. El seva es una oportunidad de hacer algo que nos relaciona con el maestro, que nos da sentido de proximidad con él, con las enseñanzas, con el sendero. Por tanto, el seva nos ayuda, en gran medida, a interiorizarnos y repercute favorablemente en nuestra meditación, de forma que podemos atenderla con una actitud más alejada del mundo y de los comportamientos egocéntricos que habitualmente tenemos en él.

Jesús les respondió: ¿No está escrito en vuestra ley: Yo dije, dioses sois?

Jn. 10:34

A través del tiempo, los místicos han intentado explicarnos que no somos seres humanos corrientes que buscan una experiencia espiritual, sino que en realidad somos seres espirituales 'extraordinarios' a quienes se les ha dado la excepcional oportunidad de experimentar una existencia humana.

Pero este es un concepto que al ser humano le resulta difícil entender. La verdad es que la mayoría de nosotros creemos que somos simplemente seres humanos corrientes; que somos como nos vemos a nosotros mismos externamente.

¿Y qué es lo que vemos? Vemos que somos seres que nacemos, creamos relaciones, estudiamos y nos formamos profesionalmente, pasamos por la vida tratando de ser honorables y honestos, seguimos lo que nuestros padres y maestros nos enseñan, somos buenos ciudadanos, podemos creer o no creer en Dios..., y entonces, un día, morimos. ¡Creemos que esto es todo lo que la vida puede dar de sí para nosotros!

No tenemos un entendimiento verdadero de quienes somos realmente o de lo que los santos quieren decir cuando nos definen como seres espirituales 'extraordinarios'. Y extraordinario significa: ir más allá de lo corriente; tener los atributos y características, la naturaleza y el poder de aquello que es mucho más grande que cualquier cosa que hayamos podido imaginar o experimentar.

Uno de los grandes y más antiguos debates de la humanidad ha sido, y sigue siendo, si el ser humano es un 'yo o ser' corriente o algo mucho más trascendente, o dicho de otro modo, ¿somos algo más de lo que ven nuestros ojos?

En *la Biblia* (Gn. 1:26) leemos:

Dios dijo: 'Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza...'

Se explica que Dios es espíritu..., y que él creó al hombre del polvo de la tierra y luego insufló en su nariz el aliento de vida; y el hombre se convirtió en un ser vivo. Por tanto, cuando los santos nos llaman 'seres espirituales extraordinarios' se refieren a este aliento divino. En lo más profundo de nuestro ser, cada uno de nosotros es ese aliento, esa gota de conciencia divina a la que llamamos Dios; una gota tan extraordinaria, tan poderosa, tan radiante que es capaz de elevarse al nivel del Señor.

Esta gota, esta esencia a la que se refieren los santos, no es otra cosa que nuestra alma. Pero el alma y Dios son solo conceptos, ideas en nuestra mente. Los santos explican que no tenemos alma –somos alma– ¡tenemos cuerpo! Y aunque a menudo usamos palabras espirituales como 'inmortales' o 'divinos' para definir al alma y a Dios, o los imaginamos como 'una forma llena de energía radiante', ni el alma ni Dios son formas, porque 'forma' significa 'limitación'. El alma y Dios están más allá de toda limitación: 'no tienen forma'. No pueden verse con los ojos físicos ni conocerse a través de los sentidos o el intelecto limitado, solo pueden experimentarse.

Las escrituras hindúes explican que la verdadera naturaleza e identidad del alma sin forma es 'espíritu puro'; es parte del todo sin forma al que llamamos Dios, el Ser supremo –la única realidad– o cualquier otro nombre que queramos darle: Espíritu

Santo, Palabra, Shabad, Kalma, corriente del sonido, música de las esferas, melodía divina...

El Shabad es el origen, la raíz y el fundamento de toda existencia. Es el núcleo fundamental y vital de cada partícula de la existencia. No hay nada creado que no contenga esta esencia. Es la única constante. No nace ni perece, existe eternamente. Por esta razón las escrituras lo denominan la única realidad, la Verdad. Las escrituras describen las cualidades del Shabad o Sat-Chit-Ananda como: 'Sat', que significa Verdad inmutable o Ser absoluto; 'Chit' que significa conciencia pura; y 'Ananda' que significa bienaventuranza.

Este ser, este Espíritu Santo es un estado de conciencia pura y sin forma en el que solo la Verdad absoluta está presente, y del cual fluye la esencia de la bienaventuranza y la luz de la conciencia pura. Tal es la verdadera naturaleza de nuestra alma. Vivimos, funcionamos, respiramos solamente porque la esencia de este Espíritu Santo es la esencia de nuestro ser; solamente porque provenimos de él y estamos intrínsecamente conectados a él en todo momento.

Esto es lo que significa este pasaje de *la Biblia* (Lc. 17:21):

¡He aquí! El reino de Dios está dentro de ti.

Y más adelante en *Los hechos* (17:28) leemos: "Porque en él vivimos, y nos movemos, y somos; como algunos de vuestros propios poetas también han dicho: porque linaje suyo somos".

El alma y el Shabad son de la misma esencia. Esto es lo que significa ser un 'ser espiritual extraordinario' Y... ¡eso somos! Tal es nuestra verdadera naturaleza que en el libro *Gospel of Jesus* se expresa:

Es una maravilla que el alma divina, el tesoro de toda riqueza espiritual, haya venido a morar en el cuerpo espiritualmente empobrecido.

Aquí se plantea el hecho de que esta chispa divina y eterna se haya alojado en una vasija temporal de barro; en esta forma humana sujeta al nacimiento y a la muerte, que no es permanente. Y expresa que es una maravilla, porque ambos (cuerpo y alma) son esenciales para su mutua supervivencia.

Sin alma, esta forma humana no tendría vida. Pero el alma también necesita el cuerpo –porque la forma humana es el único peldaño hacia Dios–, y solo cuando nosotros, el alma, estamos en la forma humana podemos volver a nuestro origen. De ahí que a la forma humana se la califique como: ‘la cima de la creación’. Los santos explican que el propósito de la vida es que el alma se reconozca a sí misma como este ‘ser extraordinario’. Solo cuando el alma sea consciente de sí misma podrá ser consciente de su Creador. Esta es la verdad que libera al hombre de la oscuridad e ignorancia en la que vive, viéndose a sí mismo como un ser limitado, corriente, sujeto al nacimiento y la muerte.

Tristemente, nuestra alma está dormida a su verdadera naturaleza. Hafiz expresa:

*Eres un elefante divino con amnesia
¡intentando vivir en un hormiguero!*

Compara el alma con un ‘elefante divino’ que ha olvidado quién es realmente; y compara este mundo, que consideramos nuestro verdadero hogar, con un ‘hormiguero’.

Los santos nos dicen que en algún momento de nuestras vidas, esta amnesia desaparece y el alma comienza a recobrar la

conciencia; vuelve a recordar lo que una vez fue y a sentir una atracción de regreso a su origen.

El místico Sri Ramakrishna explica esto a través de una historia sobre una muñeca hecha de sal:

Esta muñeca de sal no tenía idea de quién o qué era, y por eso siempre se sentía incompleta. Su único y anhelado deseo era conocerse a sí misma. Y así viajó muchos, muchos kilómetros...

Un día llegó a la orilla del océano y quedó fascinada al contemplar una inmensa masa líquida en movimiento. ¡Era tan diferente a todo lo que había visto antes que la cautivó completamente!

“¿Qué eres?”, preguntó en voz alta. Una suave ola se levantó del océano ante ella y dijo amorosamente: “Entra, hija mía, y mira”. Así que sin miedo la muñeca entró y, al hacerlo, se dio cuenta de que empezaba a sentirse más ligera. Mirando hacia abajo vio que empezaba a disolverse. Cuanto más lejos iba, más se disolvía, hasta que solo quedaba una pizca de ella. Antes de que la última parte se diluyera en el océano, la muñeca, finalmente en paz, exclamó con asombro: “Ahora sé lo que soy”.

De la misma manera, hasta que nuestra alma no se conozca a sí misma permanecerá en un estado de pobreza espiritual, en ese estado ‘limitado’, ‘corriente’. Y esta es la razón por la que está teniendo o pasando por una experiencia humana.

Así que ahora surge la pregunta: ¿Cómo o cuándo comienza el alma a despertar, a recobrar la conciencia y recordar...? Los místicos explican que todo comienza con la gracia del Señor. Él planta la semilla de la insatisfacción, de sentirse incompleto interiormente; y cuando eso sucede, el alma siente una profunda ansia y anhelo por buscar su verdadera identidad. Además, las

escrituras nos explican que la única razón de que el alma ignore su identidad como espíritu es debido a su unión o asociación con la mente. Cuando la mente moraba en su hogar original en el plano mental (*trikuti*), solo experimentaba bienaventuranza –este era su estado natural–. Cuando llegó al cuerpo físico, naturalmente continuó buscando esa misma bienaventuranza. Pero, una vez en el cuerpo, los cinco sentidos se apoderaron de esta nueva amiga y la llevaron, por decirlo de algún modo, al carrusel de la vida. Saltando de la experiencia material de objeto en objeto, de la experiencia mundana a la experiencia de la mente y bajo el pleno dominio de los sentidos, comenzó a probar y disfrutar de los placeres de este mundo.

Y a pesar de que, en comparación, cada placer era más insatisfactorio y de menor duración respecto al que la mente había experimentado, la mente se absorbió completamente y se intoxicó con los objetos imperfectos y temporales de esta creación material, olvidando poco a poco lo que una vez había probado. En efecto, la mente se convirtió en esclava de los sentidos, y en la dueña de nuestras emociones, deseos y apegos. En este curso destructivo, comenzó a acumular capas de suciedad o karma a lo largo del camino y arrastró al alma consigo hacia abajo.

Así que ahora, para que el alma despierte y se dé cuenta de su verdadera identidad, estas capas de suciedad y karma tienen que limpiarse. Una vez que esta carga comienza a aligerarse, el nudo que mantiene al alma atada a la mente comienza a desatarse. Entonces, la mente regresa a su estado original, liberando al alma de su esclavitud.

Así como el alma tiene la capacidad de retornar a su Creador, la mente también puede retornar a su estado natural u original, pero para esto necesita pasar primero por un proceso de purificación, un proceso que implica tres pasos: apego, desapego y purificación.

El proceso de purificación mental comienza por detener o calmar a la mente. Cada karma, cada impureza que recogemos, se produce solamente debido a la constante e interminable actividad de los pensamientos y deseos de la mente.

Los místicos comparan a la mente con un charco de agua. Cuando el agua está agitada y en constante movimiento, todo lo que podemos ver es agua fangosa. Pero cuando el agua está perfectamente quieta, el barro se asienta en el fondo y el reflejo del agua del charco se vuelve cristalino. Así ocurre con la mente. Ahora estamos tan llenos de pensamientos, preguntas, argumentos, debates, análisis, emociones, reacciones y deseos que nuestra atención está completamente desorganizada, desenfocada y no podemos ver nuestro verdadero 'yo'. Solo cuando el proceso de pensamiento se ralentiza y gradualmente se detiene, la atención puede recogerse y concentrarse. Esta es la parte más crucial del primer paso en el proceso de purificación mental: enfocar la atención. Hazur Maharaj Ji, en el libro *El maestro responde*, aclara todo el proceso y nos da la clave:

Para poder someter y purificar a nuestra mente, tenemos que unirla a la corriente de sonido. Cuando se adhiere al Shabad o sonido, toda la suciedad comienza a eliminarse y se vuelve más y más pura. Cuando estamos en contacto con el sonido, el apego al sonido separa a la mente de los sentidos y la lleva de vuelta a su hogar original en trikuti.

Sin apego al sonido, la mente nunca podrá volver a su propio origen, porque la mente es muy aficionada a los placeres y a cada momento corre hacia los sentidos. A menos que demos a la mente un placer mejor y superior al de los sentidos, no abandonará los sentidos.

Por lo tanto, es como un mendigo que se aferra desesperadamente a algunos céntimos de cobre porque piensa que son de

mucho valor. Sin embargo, cuando se le ofrece una moneda de oro suelta rápidamente esos céntimos y se da cuenta del poco valor que tienen en comparación con la moneda de oro. Así es como funciona el proceso de apego, desapego y purificación. En síntesis, la única manera de quitar la atención o el apego de una cosa es transfiriendo la atención o apego a algo de más valor. Primero la mente entra en contacto con la corriente del sonido, continuamente y tanto como sea posible. Mientras más saborea la dulzura del Shabad, más fortalece el vínculo y apego a él. Este apego gradualmente la apartará de todos los deseos, pensamientos y emociones que la mantienen cautiva.

¿Cómo encontrar el Shabad y apegarse a él? En *Filosofía de los maestros, vol. IV*, leemos:

Cuando él derrama su gracia, el Shabad mora en el corazón; entonces, el Nombre mora en la mente y en el cuerpo. Así la mente y el habla se vuelven puros.

Cuando el Señor derrama su gracia nos envía un maestro o gurú verdadero, nos da el regalo de los cinco nombres sagrados y conecta nuestra alma con el sonido interior. Él nos enseña el arte de la meditación, y con ella podemos desarrollar el apego al Shabad.

El apego a ese dulce sonido del Shabad se hace más fuerte, hasta que gradualmente el constante apego a los deseos que nos arrastran a la creación material comienza a disminuir, y lentamente la mente comienza a desapegarse del mundo.

Como el místico Rumi expresa:

*Una vez tuve mil deseos,
pero en mi único deseo de conocerte,
todo lo demás se desvaneció.*

Una vez que la mente se absorbe interiormente en la divina melodía del Shabad, ocurre lo mismo que si acercamos una cerilla a un montón de paja, en un instante prende el fuego y reduce el montón de paja a cenizas. Igualmente todas esas impurezas y karmas se queman, purificándose entonces la mente y liberando al alma. Y esto es lo que el proceso de meditación nos ayuda a hacer. En el libro *Awakening to the Natural State* (cita adaptada) leemos:

La comprensión de nuestra verdadera naturaleza, del camino de regreso, nunca puede venir de leer libros o de pensar en lo que está escrito en ellos. Esta verdad nunca puede encontrarse en la mente; no puede entenderse... Solo se puede experimentar a través de esta práctica.

Y solamente un maestro verdadero vivo, alguien que ha realizado completamente su verdadera naturaleza, puede guiar y asistir a un buscador en el camino espiritual. Solo un gurú verdadero puede conectar al buscador con el Shabad y hacer que se vuelva consciente de ese 'yo' espiritual extraordinario oculto en su interior. Siguiendo las instrucciones de tal maestro, el buscador llega a la conciencia de su propia realidad, de su verdadero ser extraordinario; finalmente reconoce que él es alma, y exclama: '¡Oh, eso soy yo!'.

Así como una cueva puede haberse mantenido oscura durante miles de años pero cuando se enciende una antorcha dentro de ella la luz instantáneamente elimina la oscuridad, de la misma manera, la misión de todo gurú verdadero es sacarnos de la oscuridad y llevarnos a la luz. Todo lo que se requiere es ese sincero deseo de conocerse a uno mismo, de conocer la verdad, de seguir el impulso interior.

Libre es, ciertamente,
quien comprende su verdadero ser
y sabe lo que le es ajeno;
¿qué saben de la liberación
quienes siguen atrapados en el engaño?

Kabir, el tejedor del Nombre de Dios

Me agrada leer en tu carta: Nada en la vida
es tan importante para mí como el acercarme
cada vez más a la morada de mi Padre. Este
es el objetivo de la vida humana, pues solo al
hombre, y a ninguna otra forma de vida, se le
ha otorgado el don de alcanzar la morada de
su Padre.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales

El maestro siempre instruye de acuerdo con la
capacidad del estudiante.

Budismo: Camino al nirvana

*Comprende que el Shabad
es la esencia de todo;
sigue el sendero del Shabad
y alcanza la liberación.
Dedícate, amigo mío, a la práctica del Shabad
y mediante su poder, vence a Kal.*

Soami Ji. Sar Bachan poesía

¿Qué es lo que constituye la liberación final? ¿La liberación final es llegar allá arriba o es eliminar todos los deseos en un plano inferior?

Hazur Maharaj Ji responde a esta cuestión con la siguiente explicación:

“Generalmente la liberación final se explica desde dos puntos de vista:

Uno se refiere al nacimiento y la muerte, de lo cual nos liberamos a veces incluso con solo traspasar la primera etapa. Esto es así siempre que tengamos un maestro competente que nos salve del nacimiento y la muerte, que estemos firmemente apegados al Shabad o Nam y no nos queden apegos a nada de este mundo; que hayamos podido liquidar todos los apegos. Puede que en lo que al sendero espiritual se refiere no hayamos hecho aún mucho progreso interior, pero en lo referente al vínculo físico nos libremos del nacimiento y la muerte. Sin embargo, aún queda

un largo recorrido por cubrir antes de volver al Señor, antes de unirnos con él. Así que solo se puede hablar de liberación final cuando el alma vuelve a unirse con el Señor.

No obstante, en cuanto a la liberación física definitiva, se puede conseguir incluso sin haber progresado demasiado interiormente, ya que solo depende del grado de desapego de este mundo que se haya alcanzado. Si uno se ha desprendido de sus apegos y no tiene grandes deseos que le traigan al mundo, se ha salvado en cuanto a la esclavitud física se refiere. Pero mientras el alma no se haya unido nuevamente con el Señor, todavía puede volver a bajar.

Por lo tanto, únicamente puede haber liberación final cuando el alma vuelva a unirse con el Señor; pero a veces, si tenemos un maestro verdadero y no abrigamos grandes deseos o fuertes apegos hacia el mundo, nos libramos del nacimiento y la muerte con solo haber cruzado la primera región o incluso sin haberla rebasado.

Por ejemplo, si estás atado a un tractor, naturalmente, te arrastrará a cualquier lugar adonde vaya el tractor. De igual modo, si tenemos apegos hacia el mundo, nos arrastrarán aquí nuevamente. Si estamos apegados al Shabad o al maestro, nuestro apego a él automáticamente nos lleva de vuelta a nuestro hogar. Pero aún podemos tener muchos karmas por saldar y un largo viaje por recorrer, y a veces lo hacemos después de la muerte, siempre que hayamos estado en el camino durante nuestra vida y no tengamos deseos que nos traigan de vuelta a este mundo”.

M. Charan Singh. Spiritual Perspectives, vol. I

La llave de la felicidad consiste en devolver a nuestras vidas la espiritualidad que una vez perdimos. El secreto de una vida feliz, serena y realizada consiste en hacer del desarrollo espiritual nuestra primera prioridad.

Espiritualidad básica

La mente es un factor muy importante, y también una fuerza muy poderosa. Incontrolada e indisciplinada puede crearnos dificultades y anular nuestras perspectivas de éxito mundano o de progreso espiritual. Sometida y adiestrada nos conduce al triunfo y a la prosperidad, tanto en el aspecto mundano como en el espiritual. En esto se parece al fuego; es un buen sirviente pero un terrible amo.

La vida tiene un significado y una finalidad. El sublime objetivo de la vida humana es alimentar, desarrollar y guiar los instintos positivos del espíritu, e intentar el retorno a la morada espiritual de donde vinimos. Únicamente en la vida humana resulta esto posible. Tal es la finalidad de la evolución y perfeccionamiento de ese maravilloso instrumento que es el cerebro, el cual posee centros espirituales. Estos centros pueden ser activados usando los medios adecuados. Todas las realizaciones proceden del interior. También el reino de Dios está dentro. Por consiguiente, debemos ir al interior, es decir, tornar nuestra atención y nuestros pensamientos hacia el apropiado centro interior, de modo que podamos realizarnos a nosotros mismos y realizar después a Dios.

M. Charan Singh. Luz sobre Sant Mat (fragm. carta 156)

Sería muy útil que fomentaras el hábito de repetir mentalmente los nombres a todas horas, además de hacerlo en el tiempo reglamentario. Esto proporciona trabajo a la mente, la cual no permanece desocupada en ningún caso, pues siempre está corriendo tras una u otra cosa. Cuando adquieras dominio del simran, verás que incluso mientras estés hablando a otras personas, proseguirá el simran automáticamente en tu mente subconsciente. Eso facilitará la concentración y retirada cuando te sientes para bhajan. El sonido de tono alto o el sonido de la campana, son los dos buenos. Asegúrate de que nunca prestes atención a ningún sonido del oído izquierdo. En la escucha del sonido, una cosa muy importante es la selección del sonido adecuado. Debes procurar prestar atención preferentemente al sonido de la campana. Entonces, el resto se desvanecerá automáticamente.

M. Charan Singh. Luz sobre Sant Mat (fragm. carta 287)

La palabra 'éxito' es utilizada en el sentido de consecución de resultados apreciables dentro de un tiempo razonable; por lo demás, todos los que han sido conectados al Shabad llegarán algún día al origen de donde procede el divino sonido.

Recuerda que esto es tarea para una vida, o incluso para más de una en algunos casos. No debe uno tener prisa ni impaciencia, sino continuar las prácticas con perseverancia y tener presente que el Gran Maestro está observando nuestros esfuerzos. Se te prescribe dedicar a esta práctica al menos dos horas y media cada día. Si al principio encuentras muy difícil sentarte todo este tiempo, puedes dividirlo o distribuirlo en dos sesiones, pero procura siempre prolongar las sesiones eficazmente todo lo que puedas, de modo que con el tiempo seas capaz de sentarte al menos dos horas y media seguidas.

M. Charan Singh. Luz sobre Sant Mat (fragm. carta 293)

