

CAMINO REAL

1 • 2019

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 Las grandes preguntas
- 06 El maestro responde
- 09 Más meditación; más paz y amor
- 15 Reflexiones
- 16 Apégate a la melodía...
- 17 Vuelve a él
- 24 ¿Qué queremos de verdad?
- 27 Cartas espirituales
- 29 La solución es siempre la misma
- 35 Devoción constante
- 36 Meditación; la paz del alma
- 38 Entregarse solo al Señor
- 42 Seva: actitud en la vida
- 45 La vida es algo más
- 47 ¡Estamos de suerte!

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 © 2019 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España)

Dios es la verdad. Y quien busca la verdad, busca a Dios, sea de ello consciente o no.

Edith Stein. Autorretrato epistolar: cartas 1916-1941

Uno de los mayores enigmas a descifrar es cómo puede ser que alguien como Dios, de quien se dice que es todo amor, paz y benevolencia, haya creado un lugar donde hay tanto odio, discordia y sufrimiento. ¡Este mundo es un auténtico valle de lágrimas!, solo hay que ver las noticias o mirar a nuestro alrededor. Hay un llanto profundo escondido detrás de las sonrisas. Si miramos bien, veremos que hay una densa capa de lamento que recubre las alegrías pasajeras de la vida.

La pregunta está en el aire: ¿por qué ha creado Dios esta vorágine de mundo donde ya no la miseria y las penas, no, donde ni siquiera la supuesta felicidad que aquí se experimenta tiene relación con el amor pleno y la dicha que se supone que es propia del Creador? ¿Por qué?, ¿será que no ha sabido compartir sus mejores cualidades con las almas que habitan este mundo?

Si Dios es el Señor supremo se supone que es el último responsable de todo lo que pasa en su creación. Si está en todo, si es el hacedor de todo, entonces, también es el responsable de lo que está pasando aquí. Si no lo fuera significaría que no es supremo. Si todo es su voluntad y el libre albedrío es prácticamente inexistente, ¿qué podemos hacer nosotros? ¿Nos preguntó antes de enviarnos a este plano? ¿No podía haber inventado otro juego menos desagradable para distraerse? ¡Podría haber puesto

una mente más fácil de controlar, por ejemplo! ¿Qué ha pasado? ¿Qué está pasando? Muchas preguntas y ninguna respuesta.

Si esto fuera un cuestionario habría que marcar la casilla de NS/NC (no sabe, no contesta). Nosotros, por lo menos, no lo sabemos. Podríamos adornarlo de muchas maneras, intuir, especular, formular hipótesis..., pero no hay una respuesta satisfactoria a nivel intelectual. ¡No la hay! Estamos en un lío. No sabemos muy bien cómo ni porqué, pero estamos en un lío bien gordo.

En el libro *La liberación del alma* se explica que, en una ocasión, le preguntaron a Buda acerca de la naturaleza de la creación. Él evitó hablar del tema, dijo que este tipo de preguntas tiene que ver con la situación de alguien a quien han herido con una flecha envenenada y se dedica a preguntarle al doctor detalles sobre la flecha: el tipo de pluma con la que está hecha, el material del arco y cosas por el estilo. Y añadió que en esta situación lo más práctico es ocuparse de salvar su vida.

Después Buda dijo: “He hablado del dolor y su causa, de la manera de apartar al propio ser del sufrimiento y angustia, y he hecho una descripción del sendero que apartará a los discípulos de las espinas del mundo”. Y acabó: “Considera como explicado lo que he explicado y como no explicado lo que no he explicado”.

Con esa respuesta, estaba diciendo que lo importante era lo que había dicho y que el resto no era necesario. Lo que Buda explicó y, por lo tanto, lo realmente importante es:

- *La causa del dolor.*
- *La manera de apartarse del sufrimiento.*
- *Los pasos detallados a seguir para conseguirlo.*

¡Eso es lo que importa! Le importaba a Buda y nos importa a todos. Lo práctico es buscarle un remedio a nuestra situación,

independientemente de si es comprensible para nosotros o no. Porque al fin y al cabo, nuestra realidad inmediata es que sigue habiendo nacimiento, muerte y sufrimiento. El engranaje kármico sigue su curso, y para salir de él hay que hacer mucho más que preguntar...

Hazur Maharaj Ji en el libro *Spiritual Perspectives, vol. I*, dice:

No hay respuesta para las preguntas verdaderas. Estas preguntas desaparecerán al alcanzar cierto nivel interior. Entonces estas cuestiones dejan de inquietarnos, ya no existen. No es que queden respondidas, es que dejan de existir.

Así que la verdadera pregunta que deberíamos hacernos, es si preferimos ocuparnos en buscar respuestas o en llegar a ese nivel donde no hay nada que cuestionar.

El misterio de la creación y otros misterios espirituales, no pueden comprenderse únicamente con discusiones y la lectura de libros. Solo mediante la práctica real y viajando por el sendero, podemos comprender la esencia de las cosas y percibir la realidad. No obstante, se requiere cierta actitud mental. Sobre todo debemos tener fe en el sendero que deseamos seguir, y entregarnos decididamente a él.

Quando estás convencido de que deseas recorrer este sendero, puedes solicitar la iniciación a través del representante. Asegurarte antes de que lo que realmente deseas es la realización de Dios y de que estás dispuesto a hacer todos los esfuerzos necesarios, te capacitará para viajar por el sendero sin dudas ni vacilaciones después de recibir la iniciación.

M. Charan Singh. Luz sobre Sant Mat

Solo conozco dos tipos de personas razonables: las que aman a Dios de todo corazón porque le conocen, y las que le buscan de todo corazón porque no le conocen.

Blaise Pascal. Pensamientos.

- P. Me pregunto si este mundo no era al principio el Jardín del Edén y, nosotros, los seres humanos éramos como niños jugando con nuestros juguetes y pasándolo bien, hasta que sentimos envidia unos de otros y quisimos los juguetes de los demás, y así sucesivamente...
- R. Tal vez, pero cualquier semilla de envidia que tuviéramos, también venía del Señor. Nada ha venido de fuera.
- P. Eso es lo que resulta tan desorientador, ¿por qué todo parece tan ambiguo?
- R. A veces pensamos que si Dios es todo amor, ¿de dónde vino el mal? Eso es lo que queremos decir. El sol está siempre en el cielo y brilla constantemente, entonces, ¿de dónde viene la oscuridad? Solo tenemos luz solar cuando la parte de la tierra donde nos encontramos está frente al sol, e incluso entonces, a veces, las nubes se interponen, pero la luz del día es la misma. Cuando hay ausencia de luz, hay oscuridad, y la oscuridad es proporcional a esa ausencia, a ese obstáculo que impide el paso de la luz. Igualmente, cuando no tenemos amor por el Señor, cuando nuestro rostro se aparta de él, hay maldad.

- P. Maestro, a veces me parece cruel que primero me haya separado del océano de Dios y luego me digan que Dios es amor y que yo debería querer volver con el Padre. Señor, no puedo conciliar ambas cosas.
- R. Verás, si esta creación ha de existir, tiene que ser imperfecta. En el momento en que alguien sea perfecto, el alma vuelve al Ser perfecto. Solo podemos existir aquí, mientras seamos imperfectos. La imperfección nos mantiene atados a esta creación. En el momento en que somos perfectos, regresamos al Ser perfecto.

No soy nadie para decir qué impulsó a Dios a crear esta creación. Él sabe mejor que nadie por qué la ha creado. Pero el hecho es que él nos creó y existimos separados de él. Estamos separados y no podemos tener paz y felicidad a menos que regresemos con él. Como el alma es parte de ese océano divino y se ha asociado a la mente, y la mente es esclava de los sentidos debido a los karmas (lo que siembras, cosecharás), somos parte de la creación.

Dios es todo amor. Pero debido a la mente, ahora estamos enamorados de la creación. Dios no es malo o cruel. Él es amor, pero nuestra mente nos hace sentir que Dios no es amor; porque nuestra mente es muy fuerte y comete acciones tan atroces, que tenemos que regresar a esta creación para pagar o rendir cuentas por todas ellas. Como sufrimos a causa de todas estas acciones, pensamos: ¿cómo puede Dios ser tan cruel?

Dios no es cruel, nosotros hemos realizado esas acciones y estamos sufriendo por ellas.

El presidente de un país es misericordioso, pero a los delincuentes se les envía a la cárcel, y el deber del alcaide es

mantenerlos en la cárcel. Por tanto, los criminales no pueden decir que el presidente sea muy cruel por tenerles en la cárcel. Olvidan lo que han hecho para ir a la cárcel. Si tuvieran eso en cuenta, entonces, no acusarían al presidente; culparían a sus propias acciones. Similarmente, son nuestras acciones las responsables de la crueldad y el sufrimiento a los que nos enfrentamos cada día, de la desgracia a la que nos enfrentamos cada día. Pero como no sabemos lo que hicimos en el pasado, que es por lo que estamos sufriendo, culpamos al Padre: 'Mira lo que nos ha hecho, cuánto tenemos que sufrir'. Al contrario: él es todo amor.

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

Puede ser que las consecuencias de lo que hemos hecho en esta vida no se manifiesten antes de morir. Usualmente, esos efectos kármicos se almacenan y reservan para otra encarnación. Esta acumulación de karma es otra razón por la que tanta gente piensa que la vida es injusta. Piensan: "Soy una buena persona. Nunca he hecho nada grave en mi vida. Rezo. Creo en Dios. Trato de ayudar a mi prójimo cuando puedo. Cuido de mi cuerpo. Me alimento correctamente. Hago ejercicio a menudo. Lleno mi mente de pensamientos positivos. Hasta reciclo. Entonces, ¿por qué estoy sufriendo tanto?". Verdaderamente no tenemos la más mínima idea de por qué sufrimos tantas enfermedades físicas y mentales. ¿Qué provoca un cáncer que le sobreviene a un no fumador, cuando hay personas que fuman tres paquetes al día sin ningún efecto aparente? Indudablemente existe una injusticia aparente. Sin embargo, si pudiéramos aceptar que las influencias kármicas pasan de una vida a otra, nuestra visión del mundo cambiaría. Sin conocer la historia completa de las miles y millones de encarnaciones de un alma, es una locura creer que una situación es injusta.

La vida es justa

No se llega a la paz y al contento a través de afirmaciones o deseos mentales, sino como resultado natural de una mente tranquila que se ha asentado en la meditación.

Meditación viva

La vida en un mundo caracterizado por la constante actividad y el cambio, no es fácil. Nos damos cuenta como todo el tiempo reclama nuestra energía en todo momento, hasta el punto que llegamos a sentirnos abrumados. Nuestras mentes arden en el fuego de la preocupación por los cuidados de nuestra existencia. He perdido mi trabajo, ¿cómo puedo pagar el alquiler, cómo puedo cuidar de mi familia? Mi marido está enfermo, se está muriendo, ¿qué haré cuando se haya ido? Puede que externamente aparentemos estar tranquilos y alegres, pero es solo una fachada que oculta la confusión y la angustia interior en la que estamos sumidos. El miedo, la preocupación y el sufrimiento nunca nos abandonan.

Cuando le preguntaron al maestro actual acerca de la existencia del infierno, él explicó que el infierno es una mente en llamas. Ciertamente, vivimos en el infierno de las preocupaciones, las cuales no nos conceden ni un minuto de paz. Y la verdad es que no sabemos si hay otra manera de vivir hasta que encontramos a un verdadero maestro vivo, y en su compañía, en su satsang, nos damos cuenta de que es un ser que desprende absoluta tranquilidad y ecuanimidad. La paz que irradia se siente inconfundiblemente en su presencia. Su buen humor contagia y anima, y su amabilidad y compasión alcanzan hasta al más desapacible de los corazones.

Sí, conocerle es quererle. No solo eso; es querer ser como él y tener lo que él tiene. El santo indio del siglo XVIII, Paltu Sahib, dice:

*Frescos como el sándalo,
serenos cual la luna son los santos;
serenos cual la luna,
ellos calman el febril calor del mundo.
Todo el que ardiendo llega hasta ellos,
encuentra alivio en la dulzura de sus palabras.
Su paciencia es infinita,
ilimitado su amor y compasión.
Amables, tiernos y misericordiosos,
hasta las piedras se derriten
con sus amorosas y dulces palabras.
El modo como viven, el modo en que sonríen,
añade fragancia a su sabiduría.
Las enfermedades –físicas, mentales y espirituales–
todas se desvanecen cuando los ojos
contemplan al santo.
Incluso el fuego del hambre, oh Paltu,
se sacia en un instante.
Frescos como el sándalo,
serenos cual la luna son los santos.*

La mera lectura de estas palabras de San Paltu transmite una onda de frescura que penetra en nuestras febriles mentes. Pero cuando nos encontramos con un maestro así, el impacto es mucho mayor. En este hombre realizado –este ser bondadoso, tierno y compasivo– encontramos un modelo a seguir, una meta a la que aspirar. Queremos lo que él tiene, queremos sentir la frescura del sándalo recorriendo el abrasivo calor de nuestra preocupación, y ansiamos que la serenidad de la luna calme la confusión de este mundo.

En realidad, lo que el maestro ofrece es mucho más que poder gestionar las tensiones del mundo con serenidad. El maestro

viene a recordarnos quienes somos y la verdadera razón por la que estamos aquí en este mundo. Nos lo recuerda porque una vez supimos quienes éramos, sin embargo, hemos estado en esta creación desde el principio de los tiempos, involucrados en la fascinante experiencia de nacer, crecer, encontrar pareja, tener hijos, envejecer y morir una y otra vez, en todas las formas de vida imaginables, y hemos olvidado quienes somos: somos seres espirituales pasando por una existencia humana.

Maharaj Jagat Singh en *Discursos sobre Sant Mat, vol. II*, explica:

Viendo el alma de su hijo amado en tan mala situación, ese océano de misericordia y compasión (...) asume una forma humana, [viene] al mundo para salvarnos.

Este es el maestro, el santo, el ser humano realizado que es el Señor manifiesto en un cuerpo. La encarnación física del Shabad. Él es ese ser tan fresco como el sándalo, tan sereno como la luna.

Maharaj Jagat Singh continúa explicando en *Discursos sobre Sant Mat, vol. II*:

Cuando la buena suerte te ponga en contacto con un verdadero maestro, ofrécele todo tu amor. Renuncia al apego al mundo y a los objetos mundanos, y descarta el camino de la mente y los sentidos.

Esto es amar solo al maestro, vivir en el mundo cumpliendo con nuestras responsabilidades, pero siempre mirando al maestro. Lo que muchos místicos han expresado con la conocida expresión: "Estar en el mundo pero sin ser de él". Y sobre todo esforzándonos en la meditación, intentando alcanzar el centro del ojo y la plena interiorización de la atención.

Y sigue el maestro en *Discursos sobre Sant Mat, vol. II*:

Llévate al maestro contigo y ve al interior. Él te unirá al Shabad. Identifícate con él. Poco a poco serás capaz de retirar tu conciencia... No te desanimes y ten paciencia. A su debido tiempo podrás concentrar tu atención en el centro del ojo. Entra dentro y abandona todos los pensamientos del mundo exterior. Lo conseguirás todo.

Es interesante que Maharaj Jagat Singh diga: “Llévate al maestro contigo y ve al interior”. ¡Como si pudiéramos tratar de ir hacia adentro por nosotros mismos! Sin embargo, nunca debemos pensar que estamos solos en este camino. ¡Nunca estamos solos! El verdadero maestro es el Shabad; él está en nuestro interior en la forma de sonido y luz, y como Shabad también está en cada célula de nuestro cuerpo. Él está más cerca de nosotros que las manos y los pies, más cerca que nuestra respiración. Él está en nosotros y nosotros en él. El hecho de que no podamos verlo es nuestra gran desgracia. Solo la meditación abrirá nuestra visión interior y nos mostrará la verdad. Hasta que no hayamos experimentado la verdad, debemos pensar que el maestro está constantemente con nosotros, constantemente ayudándonos, porque, en realidad, no podría ser de otra forma. A través de nuestra meditación, con su gracia y misericordia, lo lograremos todo.

Maharaj Jagat Singh termina diciendo en *Discursos sobre Sant Mat, vol. II*:

Primero viene jyoti, la llama celestial, de la cual emana la divina melodía. Concentra tu atención en ella y enfoca tu mente sutil en la visión, penetra en ella. Continúa esta práctica todos los días, renunciando al amor por el mundo y aumentándolo por el Nam (Shabad). El deseo por el Nam crece solo en virtud del contacto constante con el maestro interior.

¿No es cierto que si amamos a alguien, queremos estar todo el tiempo con él? Seguramente, en nuestras relaciones mundanas hemos sentido esta necesidad de estar cerca, bien sea con nuestro esposo o nuestros hijos. Es por eso que un maestro vivo es tan importante. Porque, ¿cómo podemos enamorarnos del Shabad al que no podemos ver, con el que no podemos hablar, con el que no podemos interactuar? El maestro en el cuerpo nos da esta oportunidad. Su personalidad es tan magnética que nos encanta estar con él. Recordemos las características del maestro que nos dio Paltu:

‘Fresco, sereno, paciente, compasivo, tierno, misericordioso, lleno de dulces palabras de amor que derriten hasta las piedras’. ¡No es de extrañar que queramos estar con el maestro físico en Dera o cuando viene a cualquiera de nuestros países!; estar con su forma física es parte de la creación de esa relación. Hacerle preguntas es parte de la relación que estamos creando con él.

Amar al maestro externo es bueno, pero nuestra meta es enamorarnos del maestro interior. Baba Ji ha explicado que el propósito de la meditación es crear una relación con el maestro interior, y añade que repitiendo el simran establecemos una conversación con él. Hablando con él de esta manera, estamos consolidando nuestra relación con él continuamente. Nuestra relación con el maestro, nuestro amor por él tiene que ser tan fuerte que nos impulse hacia arriba y hacia adentro, y aleje nuestra atracción por el mundo y los sentidos. Cuanto más meditamos, más fomentamos la relación y más amor y devoción sentimos, más cerca estamos de la unión con el maestro interior y, por tanto, más nos imbuimos de sus cualidades.

¡El amor es crucial! No podemos seguir el camino sin él. La convicción intelectual de que este camino nos conduce a nuestro origen solo nos llevará hasta cierto punto. Cuando la vida nos pone problemas en nuestro camino, el intelecto nos decepciona.

Cuando la tragedia golpea a un niño que muere, por ejemplo, estamos tentados a recriminar al maestro y decirle: “¿Cómo pudiste dejar que esto ocurriera?”. Pero cuando amamos al maestro también confiamos en él, y cuando confiamos en él sabemos que nunca hará nada que no sea lo mejor para cada uno de nosotros.

Cuanto más nos volvemos hacia el maestro, más fácil es seguir el camino. Volvemos hacia él nos permite dejar de preocuparnos por lo que está sucediendo en nuestras vidas. Él está a cargo de todo y nos ha dicho que si hacemos nuestra meditación, él se encargará de todo lo demás. Cuando vivimos así, poniendo toda nuestra confianza en él y todo nuestro esfuerzo en el camino, podemos vivir tranquilamente como el sándalo y serenamente como la luna, tal como lo hace nuestro maestro.

*Frescos como el sándalo,
serenos cual la luna son los santos;
serenos cual la luna,
ellos calman el febril calor del mundo.
Todo el que ardiendo llega hasta ellos,
encuentra alivio en la dulzura de sus palabras.
Su paciencia es infinita,
ilimitado su amor y compasión.
Amables, tiernos y misericordiosos,
hasta las piedras se derriten
con sus amorosas y dulces palabras.
El modo como viven, el modo en que sonríen,
añade fragancia a su sabiduría...*

Paltu

*¿Cómo podemos orar a Dios sin estar con él?
¿Cómo podemos estar con él si no pensamos en él
continuamente? ¿Y cómo podemos pensar continuamente
si no hemos formado el santo hábito de hacerlo? Me dirás
que siempre estoy diciendo lo mismo. Es verdad, porque
este es el mejor y más sencillo método que conozco y no
uso ningún otro (...) A fin de conocer a Dios, debemos
pensar frecuentemente en él, y cuando llegemos a
amarle, entonces, pensaremos en él frecuentemente,
porque nuestro corazón estará con nuestro tesoro.*

La práctica de la presencia de Dios. Hermano Lorenzo

*El pájaro de la lluvia se deleita cuando llueve;
el rey se complace al ver riqueza en abundancia.
El hombre de Dios solo disfruta recitando su Nombre.*

Gurú Ram Das, citado en Sultán Bahu

*Cuando se menciona el nombre de alguien que amamos,
la imagen de esa persona viene a nuestra mente. De la
misma manera, la repetición del simran debe ser la nota
para tener presente a nuestro maestro. Si asociamos las
actividades rutinarias de nuestra vida diaria con practicar
el simran, poco a poco, ayudamos a nuestra mente a
hacerse consciente de la presencia del maestro durante
todo el día.*

Meditación viva

Apégate a la melodía del Shabad, querida alma,
y abandona la complacencia
de los inútiles placeres sensuales.
El interés hacia la esposa, hijos, honores y prestigio,
son preocupaciones vanas.
Tampoco hay paz en el reconocimiento público
o en la fama mundana.
Mediante la devoción al maestro
bebe el néctar del Nam
y alcanzarás la morada eterna.
Con ambos, cuerpo y mente,
siéntate en la compañía de los santos
y recibirás el Nam
que te llevará al verdadero Señor, Satnam.
Eleva tu alma a las regiones superiores,
donde la melodía del Shabad resuena noche y día.
Realizarás el objetivo de la vida humana
y encontrarás descanso en el Shabad.
Tu aliento es como el redoble del tambor
anunciando constantemente
la salida de la caravana de la vida.

Radha Soami ha anclado su barca;
sube a bordo
y atraviesa gratuitamente el océano.

Soami Ji. Sar Bachan. Bachan 19, shabad 5

Nuestra única preocupación debe ser mantener la mente en simran en el centro del ojo y ser receptivos al sonido. De eso, y solo de eso, somos responsables.

Meditación viva

¿Quién puede penetrar en los designios del Señor? ¿Quién puede saber cuánta gracia le ha otorgado el Señor? ¿Quién está capacitado para juzgar su progreso en el sendero espiritual, para saber lo cerca que está de Dios? ¿No es esto lo que nos dice constantemente el maestro? Solo Dios y el maestro saben el progreso que estamos logrando.

Hay discípulos que se desaniman y que creen no lograr ningún progreso espiritual; incluso dudan y pierden su fe. Hay otros en quienes se ha desvanecido la fuerza de la llamada que sintieron al acercarse a Sant Mat, aquel ardor, aquella incontenible atracción, aquellas maravillosas emociones... Puede que todo aquello se haya transformado en desencanto y desidia. Si es así, ¿por qué sucede esto? Sencillamente, por haber permitido que el mundo haya vuelto a tomar las riendas de nuestras mentes, de nuestras vidas y de nuestras almas. Y eso nos aleja de Dios.

Si las dudas, si la pérdida de confianza nos lleva a dejar de practicar la meditación sin la regularidad y dedicación necesarias, si hacemos caso a las razones argumentadas por el ego, si nos alejamos, volveremos a la confusión de antes de haber sido iniciados, y la distancia entre nuestra mente, entre nuestro corazón y Sant Mat se hará más grande y más difícil de superar.

“¿Cómo puedo rezar en este estado, cuando no tengo fuerzas para hacer ningún tipo de inclinación, ni tan solo puedo levantar la mano para santiguarme?”. [Argüía el remolón del peregrino]. Y la respuesta del sacerdote era: “Bueno, sea como fuere, reza de un modo u otro”.

El peregrino ruso

¡Reza de una u otra forma, pero reza! Vuelve. No hagas caso a las razones que tu mente esgrime para eludir la tarea, medita; como sea, pero medita. Si no puedes sentarte en el suelo, siéntate en una silla; si no puedes cruzar las piernas, tenlas estiradas; si no puedes levantarte de la cama, medita tumbado; si no puedes de noche, hazlo de día. Si de verdad, pero de verdad, no puedes meditar dos horas y media seguidas, hazlo en varias veces, pero medita, medita profunda y sinceramente.

Cada vez que pronuncias el Nombre de Dios con sincero propósito, das un gran paso hacia él..., y no sabes cuán grande.

Nancy Pope. El hambre del alma

¡Hay que mantener vivo el recuerdo del Nombre del Señor en nuestros corazones! Con esta frase podríamos dar por concluido este texto, ¿qué más podríamos añadir? ¿Cuál es el epítome de todos los discursos y respuestas del maestro? Meditar, meditar y meditar. Meditar con paciencia y perseverancia, dejando en sus manos los resultados. Como él dijo con su proverbial ingenio cuando, en cierta ocasión, alguien le pedía insistentemente un par de palabras en español, meditación, meditación y más meditación.

Hay dos cosas absolutamente necesarias en la vida espiritual: paciencia y perseverancia. Ser pacientes, perseverar, meditar, meditar.

Nancy Pope. El hambre del alma

Que te asaltan las dudas, medita; que te agobian los problemas, medita; que te duele la espalda o los pies, o la cabeza, o las rodillas, o el cuerpo entero de arriba abajo, medita; que la enfermedad te consume, medita; que te ahoga la pena, medita; que te falla el amor, medita; que la muerte te acecha, medita. En cualquier situación, ya sea favorable o no, la solución es siempre la misma: meditación, meditación y más meditación.

Quando las inquietudes y la ansiedad nos atormenten, cuando el cuerpo contraiga una enfermedad, cuando estemos inmersos en problemas domésticos, cuando nos hallemos a merced de los golpes de la tristeza, cuando vaguemos de un lugar a otro y no encontremos cobijo alguno donde poder descansar, aun entonces, si se lleva a cabo la meditación en el Señor, se obtendrán calma y paz interior.

M. Sawan Singh. *Filosofía de los maestros (Abrev.)*

Dios, que ha predestinado la salvación del hombre, no le ha impuesto, por descontado, mandamientos impracticables con la intención de hacer de él un transgresor. ¿En qué cabeza cabe tal pensamiento, si ha sido él, precisamente, quien nos ha señalado para que nos salvemos? ¿Por qué dudar, entonces, de la gracia del Señor, de la gracia del maestro? Él no pondrá en nuestro camino nada que no seamos capaces de superar y, además, todo será para nuestro bien, una bendición para nosotros tanto en esta vida como en la eterna.

Si deseamos llenarnos con la gracia de Dios, tendremos que desterrar de la mente todo lo demás. Hay que dejar a un lado las demás cosas y mantener vivo en el corazón el Nombre del Señor. Tan pronto como vaciemos la mente de todos los pensamientos a través del simran, hallaremos el camino que lleva a la mansión del Señor.

M. Sawan Singh. *Filosofía de los maestros (Abrev.)*

La solución –y la salvación– no está en rendirse, sino en volver, en repetir. En nuestra mente, en nuestro corazón, se arraiga solo aquello que se repite; lo que se ejercita con asiduidad y constancia. Meditar, meditar y más meditar. Medita lo que puedas, como puedas y donde puedas.

En cualquier situación, ya sea favorable o no, la solución es siempre la misma: mantener vivo el Nombre del Señor en nuestros corazones, por medio de la repetición sincera de su Nombre.

Cuando menos lo esperas, él se hará cargo de ti por completo. Entonces no habrá más dudas, ni más desánimo, ni más miedo.

Nancy Pope. *El hambre del alma*

Paulo Coelho recrea literariamente una de esas situaciones de vacilación que puede experimentar el seguidor de la senda del espíritu:

Envuelto en la oscuridad, el guerrero de la luz se comunica con su maestro. “Maestro, he caído de nuevo en el abismo”, dice. “Las aguas son profundas y oscuras”. “Recuerda una cosa –responde el maestro–, lo que ahoga no es la zambullida, sino permanecer bajo el agua”. Y el guerrero emplea el resto de sus fuerzas para salir de la situación en que se encuentra.

Empleemos el resto de nuestras fuerzas, todos los recursos que tengamos, y volvamos a la superficie. ¡Lo que ahoga no es caer en la pereza, sino permanecer sumidos en ella!

*Yo vi llorar a Dios
y al preguntar por qué lloraba*

*me contestó el Señor
que por nosotros se apenaba,
porque ya no seguimos
sus santos mandamientos
y nuestros pensamientos
se alejan de su amor.*

Julio Jaramillo

Dios se lamenta porque al no seguir sus mandamientos nos alejamos de él, de su amor. La forma de terminar de hacer llorar a Dios es acabar con la pereza, el desencanto y el egoísmo, es cambiar nuestras tendencias, salir del mundo y volver a sus mandamientos. Volver a Dios meditando.

En una sesión de preguntas y respuestas con el maestro, una hermana dijo que aunque estaba enferma no tomaba medicinas. El maestro le preguntó por qué, ya que él cuando tenía dolor de cabeza tomaba un analgésico. Entonces, ella le preguntó qué es lo que podía producirle dolor de cabeza al maestro, y el maestro contestó que nosotros, su sangat.

Él vive por y para nosotros, para su sangat, nos ama infinitamente. Nosotros decimos amarle, entonces, ¿por qué no se lo demostramos cumpliendo con nuestro compromiso, ahorrándole así dolores de cabeza?

*¿Por qué si le queremos,
si le necesitamos,
por qué no terminamos
de hacer llorar a Dios?*

No nos perdamos en razones mundanas, deseos e ideales mundanos, objetivos mundanos, sueños mundanos, amores y desamores mundanos, emociones, pasiones mundanas...

Nos llenamos del mundo y nos vaciamos de Dios. ¡A cuántas cosas estamos ligados! Estamos atados con infinidad de apegos. Y no se trata ya de los apegos que podríamos llamar ‘grandes apegos’: nuestros padres, nuestras parejas, nuestros hijos, nuestras familias y amigos... No se trata solo de eso que podríamos llamar las posesiones ‘importantes’: nuestras casas, negocios, cuentas bancarias, ahorros... Tan fuerte o más que estas cosas, nos ligan naderías, cosas aparentemente sin importancia alguna. La fuerza de la costumbre nos amarra a cosas tan sumamente fútiles como este sitio en la mesa, este sillón, ese programa de radio o televisión...

Mafalda, el maravilloso personaje del genial Quino, ve a su padre dando con gran placer una profunda calada a su cigarrillo, y le pregunta:

“¿Qué hacés (con acento argentino) papá?”. El padre contesta: “Fumo un cigarrillo, ¿por qué?”. A lo que la niña responde: “No, por nada. Me pareció que era el cigarrillo el que te estaba fumando a vos, pero no me hagás caso”.

La siguiente imagen muestra al padre cortando apresuradamente todos sus cigarrillos con unas tijeras. ¡Una acción inteligente! ¡Cojamos las tijeras de la meditación y cortemos apresuradamente todos los lazos que nos atan al mundo! Llenemos nuestras mentes, lo más a menudo posible, con pensamientos de cosas celestiales –con el nombre de Dios– y el amor, derramado desde lo alto en nuestros corazones, se inflamará dentro de nosotros.

Hazur Maharaj Charan Singh Ji nos dice que para despejar nuestras dudas y saber cómo debemos actuar en todo momento, nos hagamos una pregunta muy sencilla y de fácil respuesta: ‘¿Lo que hacemos nos acerca a Dios?’. Si nos acerca a él estará bien, y si nos separa de él no.

¿Nuestros deseos, sueños, amores, nuestros objetivos, nuestros pensamientos, palabras y acciones, nos acercan a Dios? ¿Atarnos más y más a los apegos mundanos, nos acerca a Dios? ¿Amaremos a nuestro gurú incumpliendo nuestro compromiso con él?

*¿Por qué si le queremos,
si le necesitamos,
por qué no terminamos
de hacer llorar a Dios?*

¿Terminaremos con su llanto separándonos de él? Hay que volver a él, tantas y cuantas veces nos separemos.

*El alma que está unida interiormente con Dios se vuelve,
por ser tan grande su gozo, como un niño bondadoso e
ingenuo, y ya no condena a nadie.*

El peregrino ruso

Queda claro: meditación, meditación y más meditación.

*¡Vuelve, déjate hacer y medita!, medita, y medita más...,
y, en algún momento, cuando menos lo esperes, él se
hará cargo de ti por completo. Entonces, no habrá más
dudas ni más desánimo, ni más miedo.*

Nancy Pope. El hambre del alma

¿QUÉ QUEREMOS DE VERDAD?

*Busca primero el reino de Dios.
Y todo lo demás te será dado por añadidura.*

Mateo 6:22

Nuestro verdadero ser no tiene límites. Pero hemos trasladado nuestra atención desde esa naturaleza absoluta y sin límites a la condición ordinaria, relativa y limitada de nuestras personalidades.

Mientras mantengamos nuestra atención alejada de nuestra verdadera naturaleza, continuaremos viviendo en la dualidad, ignorantes del gozo interior que está a nuestro alcance. Desperdiciamos nuestras vidas distraídos por el mundo y sus objetos. Una y otra vez, caemos bajo los encantos y las ilusiones del mundo material.

El místico sufí Rumi decía que nuestra situación es parecida a la de un sirviente que es enviado por un rey a un país para desempeñar una labor determinada. El sirviente va a ese país y hace muchas cosas asombrosas y maravillosas, y después vuelve con el rey. Ya de regreso en la corte, el rey le pregunta:

“¿Realizaste la labor que te encomendé?”. El súbdito responde:

“Su majestad, antes de nada, permítame darle las gracias. El lugar al que me envió es maravilloso. Conocí a una joven bellísima y me casé con ella. Después tuvimos hijos, y con ellos mis responsabilidades aumentaron, así que abrí una tienda”.

El rey lo interrumpe y le pregunta:

“¿Pero ¿qué pasó con la labor que te encomendé? ¿La hiciste o no la hiciste? No te envié a que te casaras, a que tuvieras hijos, hicieras dinero o te inmiscuyeras en otros tipos de negocios”.

El súbdito, avergonzado, baja su cabeza y dice: “Lo siento, mi señor, me olvidé...”. El rey lo interrumpe: “¿Cómo te pudiste olvidar de la única cosa que te mandé hacer? Tendrás que regresar y hacerla de nuevo”. ¡Y así es como volvemos una y otra vez a este mundo!

A medida que pasa la vida y que los años transcurren, confundimos nuestras prioridades y nos distraemos con los asuntos del mundo, alejándonos más y más de nuestro objetivo espiritual.

Pronto ya no podremos distinguir entre lo que es esencial y lo que no lo es. La meditación es esencial. Si nos olvidáramos de todo lo demás y recordáramos esta única cosa esencial, entonces, todo iría bien en nuestra vida. Si hiciéramos otras mil cosas maravillosas y nos olvidáramos de esta única cosa esencial, entonces, al final de nuestras vidas, no habríamos hecho absolutamente nada.

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 podamos realizar de valor real y duradero, lo obtendremos únicamente al ir al interior a través de la meditación.

Nuestras vidas reflejan nuestras prioridades. Nuestras acciones hablan más fuerte que nuestras palabras, pues todo lo que hacemos, lo hacemos de acuerdo a nuestras prioridades. La hora en que nos levantamos, lo que comemos, lo que pensamos, lo que hacemos y lo que nos abstenemos de hacer, todo proviene de nuestras prioridades. Por nuestras acciones determinamos cuál es nuestra prioridad principal, y esto se convierte en lo más importante que queremos en la vida.

Meditación viva

Nunca debemos olvidar la razón por la que el Señor nos ha bendecido con esta vida humana: que nuestras relaciones con las personas son simplemente relaciones de dar y tomar, parte de nuestro destino o cadena kármica, y que nuestra realidad es únicamente el Ser supremo.

M. Charan Singh. Discursos espirituales, vol. II

Ve a los santos, a los místicos, a los maestros, y dedícate a la práctica del verdadero Nombre. Este es tu sustento, tu capital. Permanece contigo aquí en este mundo, y te acompañará al siguiente. Ningún ladrón lo puede robar, ningún fuego lo puede quemar, y nadie te lo puede quitar.

M. Charan Singh. Discursos espirituales, vol. II

¿Por qué perdió el alma su supremacía? Debido a que perdió el contacto con el Verbo y se asoció con la mente. Por tanto, solamente hay un método eficaz para recuperar su supremacía, y consiste en conectar de nuevo al alma con el Verbo.

El Verbo es audible dentro de nosotros, en el centro del ojo. Así pues, tenemos que recoger nuestra atención dispersa y ponerla en ese centro, a fin de conectar con el Verbo. Para recoger la atención en el centro del ojo, el método más sencillo es la repetición de los cinco nombres, manteniendo así la atención ocupada con la repetición en dicho centro. Es un asunto lento. De una manera lenta y perseverante es como se consigue el éxito. Así pues, con fe y perseverancia, continúa este trabajo.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales (fragm. carta 26)

Mientras la mente sea nuestra dueña, esta nos atará a la rueda de nacimientos y muertes. Por el contrario, cuando la controlemos, será nuestra más fiel aliada. Por ello, es

imprescindible controlarla; ese es el objetivo de la vida humana, y también liberarse de ese modo de la rueda de nacimientos y muertes.

El único poder que puede controlar a la mente es el Verbo o Nam. Para captar el Verbo hemos de entrar en el centro del ojo. El método más sencillo para alcanzar este centro es la repetición de los nombres. Así pues, mientras cumplimos con nuestras obligaciones mundanas con todo nuestro empeño, de manera diligente y concienzuda, debemos encontrar tiempo para realizar la práctica espiritual. El maestro está en el centro del ojo, y desde allí nos da la ayuda y guía necesarias.

Con fe, amor y perseverancia, con el tiempo la mente será conquistada.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales (fragm. carta 60)

Dios es Uno, y solamente existe un camino para alcanzarle, y ese camino se encuentra dentro de cada ser humano, independientemente de su casta y credo. La mayor parte de la humanidad ignora totalmente este sendero interior y quiere encontrar a Dios en los objetos o prácticas exteriores. El sendero espiritual interior y las enseñanzas no tienen nada que ver con las religiones del mundo, ni con las reglas sociales. Igual que asistiendo a la escuela nos convertimos en licenciados en ciencias, lo mismo ocurre con el conocimiento espiritual. Este método de concentración y elevación espiritual es natural. No lo ha creado ningún ser humano. Es obra del Creador, y nadie puede modificarlo, cambiarlo o añadirle nada. Es tan antiguo como el hombre. Cuando el Creador hizo al hombre, diseñó este sendero en su interior.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales (fragm. carta 95)

Solamente te puedo decir una cosa: tan solo atiende a tu meditación. No existe otro camino, no existe otro atajo. Al atender a tu meditación, automáticamente, estarás progresando hacia tu meta.

M. Charan Singh. Muere para vivir

Entre la realidad y nosotros se interpone la mente. La mente es la impulsora del karma y está directamente asociada al sufrimiento y al dolor. En diferentes épocas y tradiciones los místicos han utilizado símiles para explicar su naturaleza, porque si la mente es el problema, una buena gestión de la mente puede llevar a la solución.

En la tradición judeocristiana, la mente se compara directamente al demonio, ‘un hombre feo con cuernos y cola cuyo único fin es hacer el mal’. Nos susurra al oído sus maldades y utiliza todos sus recursos y poderes, que son muchos, para hacernos caer en la tentación y acabar ardiendo en el infierno eternamente.

Es un símil bastante acertado si tenemos en cuenta que escuchar la ‘vocecita’ de la mente nos mantiene prisioneros en este mundo, vida tras vida.

En el *Evangelio según San Juan* (8:43-45) leemos:

¿Por qué no entendéis lo que digo? Porque no podéis oír mi Palabra. Sois de vuestro padre el diablo y queréis hacer los deseos de vuestro padre. Él fue un homicida desde el

principio, y no se ha mantenido en la verdad porque no hay verdad en él. Cuando habla mentira, habla de su propia naturaleza, porque es mentiroso y el padre de la mentira.

John Davidson, en su libro *The Gospel of Jesus* afirma:

A nivel humano, la mente incluye memoria, intelecto, emoción, pensamiento, previsión, discriminación, intuición y demás facultades mentales, energías y tendencias. Esto abarca las debilidades, las fortalezas y todo lo que reconocemos como humano. Todo esto se exterioriza a través del cuerpo y las diversas funciones sensoriales y motrices. De hecho, el propio cuerpo es la expresión o manifestación externa de las tendencias y características de la mente. Todo parte integrante del sistema de Satán.

Asociar la mente a Satán significa directamente verla como la causante de todos nuestros males. Satán, la mente, es el enemigo por excelencia al que hay que plantarle cara y vencer.

Si vosotros permanecéis en mi Palabra, verdaderamente sois mis discípulos; y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.

Jn. 8:31

Es una clara invitación a seguir al maestro y a escuchar la Palabra o Shabad.

También se compara la mente a una peligrosa serpiente. La serpiente se enrosca a modo de abrazo y puede acabar estrangulando. Además es vistosa, sutil, sinuosa, y con su baile hipnotiza. Alguien puede quedarse mirándola y cuando se quiere dar cuenta ya le ha inyectado su veneno. Un veneno que puede matar.

La mente también es muy poderosa, tiene el arte de convencer-nos de cualquier cosa, tiene argumentos para todo, nos domina, nos lleva de un estado de ánimo a otro: de la ira a la euforia y del amor al odio.

Gurú Nanak solía dar el ejemplo de una serpiente en el árbol de sándalo. Decía que la madera del sándalo es aromática y tiene propiedades refrescantes, y por eso la serpiente, ardiendo de calor a causa de su veneno, se suele enroscar en su tronco. Si alguien quiere conseguir un trocito de sándalo no dirá: “Disculpe señora serpiente, ¿podría apartarse que voy a arrancar una ramita?”. Quien quiera una ramita de sándalo tiene que matar a la serpiente.

Hazur Maharaj lo explica en el libro *Spiritual Perspectives, vol. II*:

Este cuerpo humano es como el árbol de sándalo. La fragancia del Señor está aquí, en nuestro interior, siempre, y esta vida es la oportunidad más valiosa que se nos ha dado, pero la serpiente de la mente se ha enroscado a nuestro alrededor. A menos que capturemos a la mente y la sometamos, no podremos alcanzar aquello que el Señor ha guardado dentro de cada uno de nosotros.

Esta es la historia de nuestra vida. Si manda la serpiente, la mente, no hay sándalo, el camino al espíritu está cortado. Podemos hablar del sándalo, de cómo cuentan que es, podemos cantar canciones que hablen del sándalo, podemos ignorarlo incluso y mirar para otro lado..., podemos hacer muchas cosas, pero no podemos acceder al espíritu. El camino al espíritu está cortado por la mente. Todo lo que el Señor tiene guardado para nosotros en nuestro interior, ahí se queda. Como un regalo que se queda por abrir olvidado en el fondo de un armario. El armario es de nuestra propiedad, el regalo también, pero si no podemos acceder a él es como si no lo tuviéramos.

El mensaje que nos llega desde esta perspectiva es que la mente es traicionera, el matiz es que en este caso cortarle la cabeza a una serpiente es más accesible, se ve más viable. Una serpiente al fin y al cabo es un ser vivo, como nosotros. No es un ente sobrenatural dotado de un ejército como el diablo. De todos modos, ambas comparaciones nos invitan a protegernos, a defendernos, e inspiran en nosotros una actitud guerrera. Hazur Maharaj Ji continúa en *Spiritual Perspectives, vol. II*:

Gurú Nanak, dice: Acude a un místico, él te dará la espada del Nam. Corta la serpiente de tu mente y, entonces, sea cual sea el tesoro que el Señor ha guardado en tu interior es todo tuyo.

Vemos que el símil es diferente, pero el consejo sigue siendo el mismo: acudir a un maestro e iniciarse en la práctica del Nam o Shabad.

En la literatura mística también se ha comparado la mente a un mono. Se dice que la mente es como un mono loco que va de rama en rama, de pensamiento en pensamiento sin ton ni son, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. La figura del mono define nuestros pensamientos incontrolados, artífices de nuestras emociones y que son, en definitiva, los que dominan nuestra vida. Se dota de personalidad a ese loco parloteo que sucede dentro de nuestra cabeza.

Por lo visto, una técnica para cazar monos es meter una pieza de fruta dentro de un jarro de boca estrecha donde solo entra una mano. El mono mete el brazo, agarra la fruta y con el puño cerrado no la puede sacar. El mono es tan tonto, que prefiere dejarse atrapar por los cazadores a soltar la fruta y liberarse. Así de tonta es también la mente, que por no soltar sus apegos se queda atrapada en este mundo.

Si se piensa en la mente como un monito juguetero, se consigue que no parezca un enemigo invencible sino un aliado que hay que domesticar. Es un enfoque más reposado y pacífico. A un mono juguetero se le puede incluso tener cariño y se puede ser paciente con él. Con la serpiente poco, y con Satanás menos. Y en este caso el matiz es que no hay que matar ni destruir a nadie, aquí se trata más bien de domar a la mente. Gurú Nanak en un fragmento del *Sidh Gosht* explica:

Así es como yo he domado a mi propia mente: Me conecté con el Verbo que mi maestro me dio, y por su gracia el Señor me unió consigo mismo. Entonces, me volví omnisciente, omnipresente, y gracias a una completa buena suerte me fundí en el Señor.

De nuevo el símil es diferente, pero la solución es la misma: busca un maestro que te conecte con el Verbo o Shabad.

Otro símil para explicar la naturaleza de la mente se lo habremos oído a Baba Ji. Él a menudo compara la mente con un ordenador. Un ordenador es un aparato que no tiene vida propia, que responde a las situaciones en función de la información que han introducido previamente: la programación. Del mismo modo, la mente va recibiendo información a través de las cosas que ve, las cosas que oye, las sensaciones que percibe, etc., y en base a toda esta información genera una respuesta. Si la información que entra es violenta, la respuesta generada será violenta. De nosotros depende el tipo de información que metemos en el ordenador.

Desde esta óptica es muy fácil desvincularse de la mente, verla como algo externo, como algo bobo y sin poder propio. Y parece incluso viable el hecho de programarla adecuadamente y controlarla. Por cierto, la expresión 'controlar a la mente' es muy significativa: a menudo decimos controlar a la mente, como si

la mente tuviera personalidad propia, como si fuera alguien. Se controla el coche, el ordenador, un avión. Se dice controlar la pelota, controlar el tiempo, controlar la pierna... Son todo cosas o términos abstractos, pero en cambio a menudo decimos 'controlar a la mente', cuando esta expresión se utiliza para seres animados: controlar al equipo de personas, controlar al niño, controlar a los trabajadores... Inconscientemente le estamos dando un poder a la mente que por sí sola no tiene.

Por tanto, este símil considera a la mente como un ordenador. Pero la solución que propone Baba Ji para controlarla sigue siendo la misma: maestro y meditación en el Shabad.

Hemos visto cuatro formas de abordar la naturaleza de la mente:

- *Vencer al diablo.*
- *Cortarle la cabeza a la serpiente.*
- *Domesticar al mono juguetero.*
- *Controlar el ordenador.*

La mente es la misma, los matices muy diferentes. Cada uno según su forma de ser se sentirá más identificado con una comparación que con otra. Unos preferirán emprender la cruzada de su vida y vencer a la mente como si del propio diablo se tratara. Otros preferirán empuñar la espada del Nam y cortarle la cabeza a esta mente viperina. Otros, quizás, hacerse amigos del monito juguetero, al que con cariño y paciencia irán domesticando. Y puede ser que los más tecnológicos opten por manejar el mando de la mente a su manera y llevar ellos el control. Sea como sea, la clave para conseguirlo seguirá siendo la misma: meditar en el Shabad bajo la protección de un maestro verdadero.

El maestro siempre está contigo, incluso ahora, aunque no puedas verlo con los ojos físicos. Mediante la devoción constante al bhajan, llegará la hora en que podrás ver la forma radiante del maestro en tu interior, y una vez que lo consigas, estarás completamente encarrilado en el camino que conduce a Dios y a la salvación eterna.

M. Sawan Singh. *Joyas espirituales*

Con la práctica apropiada, con regularidad y aplicación, el discípulo gradualmente llega a saber que el maestro y el Shabad son uno. Es entonces cuando la afirmación repetida tan a menudo en el satsang: “el verdadero gurú es el Shabad y el verdadero discípulo es la atención en sintonía con la melodía divina del Shabad”, se vuelve real.

A Wake Up Call

Si día y noche hay un vivo deseo de oír el Shabad-dhun, entonces, la mente permanecerá pura incluso durante el trabajo. De este modo, siempre que estés libre, solo surgirá en la mente el pensamiento de meditar. Sea por mera determinación o sea por amor, debes escuchar el Shabad-dhun cada día. Este tiempo no volverá nunca. Así que haz tu meditación diariamente; no debes faltar ni un solo día.

Baba Jaimal Singh. *Cartas espirituales*

*Dominando continuamente su mente,
el hombre espiritual aumenta su paz,
obtiene el gozo supremo
y regresa al Absoluto.*

Bhagavad Gita

El propósito de la meditación no es otro que obtener la paz mental. Realmente, toda la tensión y depresión que sentimos se debe a la dispersión de nuestra mente. Cuando se dispersa nuestra atención estamos muy cansados, infelices y perdemos esa paz. Mientras más nos concentremos en el centro del ojo y mientras más ascienda nuestra atención, más pacíficos nos tornamos, y solo entonces disfrutamos de la bendición y felicidad interior. Mientras más alejada esté la mente del centro del ojo a través de las nueve aberturas hacia el mundo exterior –sea cual sea la razón–, más deprimidos, infelices y miserables nos volvemos.

La única manera de obtener paz es retirando nuestra consciencia al centro del ojo y manteniendo nuestra atención hacia arriba, en lugar de hacia abajo. Alcanzamos la paz únicamente trascendiendo el centro del ojo, hacia arriba; mientras estemos por debajo del centro del ojo, seremos infelices. Puede que el Señor nos dé toda clase de regalos –cualquier cosa–, pero nunca obtendremos paz.

La paz solo podemos obtenerla cuando se hayan eliminado todas las coberturas del alma, cuando esta brille y se vuelva completa y merecedora de sumergirse en el Señor. Solo entonces

encontraremos la paz. En tanto que el alma esté separada de su origen, nunca podremos tener paz. Y el alma solo puede hacerse merecedora de sumergirse en el Señor cuando abandone su relación con la mente, cuando se eliminen todas las coberturas del karma y los placeres sensuales. Únicamente entonces brilla el alma; solo entonces logramos paz y la irradiamos.

El único método para obtener tranquilidad y paz es la meditación, la cual lleva a la mente de vuelta a su origen, liberándonos de esta manera de la mente y eliminando todas las coberturas del alma. Jamás podremos encontrar una paz permanente en los objetos mundanos y en los placeres sensuales. Estos así llamados placeres son efímeros, y sus consecuencias nos hacen en ocasiones más desgraciados, más infelices. De manera que la única forma de obtener paz eterna es volver con el Padre y unirnos a él.

De hecho, todo llega a su equilibrio únicamente cuando vuelve a su propio origen. Mientras estemos separados de nuestro origen nunca podremos tener paz. Por ejemplo, el cuerpo físico está hecho de cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter. Cuando los cinco elementos del cuerpo se sumerjan en su origen, nuestro cuerpo estará en paz y nos liberaremos de todas las enfermedades. En cuanto los cinco elementos del cuerpo estén separados de su fuente original, este no alcanzará la paz. Similarmente, cuando la mente se separa de su propia fuente, Trikuti, la mente no está en paz; y mientras el alma esté separada de su propio origen, del Señor, el alma no está en paz. De ahí que solo obtengamos paz corporal, paz mental y la paz del alma cuando cada una de ellas se sumerja en su propia fuente.

M. Charan Singh. Muere para vivir

Hacer servicio es fácil para los que quieren dar. Hacer servicio es difícil para los que quieren conseguir algo.

A Wake up Call

Cierto día, Gurú Gobind Singh estaba reunido en público, y se mantenía una discusión sobre el discipulado. El gurú explicaba que, salvo raras excepciones, todos somos esclavos de nuestra mente o de nuestros familiares. Decidió probar a un discípulo que presumía de ser un gran devoto.

“Necesito urgentemente un rollo de tela”, le dijo.

El discípulo le prometió que se lo llevaría a la reunión al día siguiente. Saludó con una reverencia al maestro y se fue al mercado. Cuando llegó a su casa con la tela, su mujer le preguntó: “¿Para qué es esta tela?”.

“La he comprado para el gurú y se la llevaré mañana a la reunión”, respondió.

“¡Oh, no; no se la lleves! Es una pieza de tela especial y muy bonita”.

“No pienso quedarme sin ella”, le dijo la mujer. “Necesito tela para los niños y esta pieza es de excelente calidad. Puedes comprar más para el gurú”.

“Pero el tendero solo tenía un rollo de esta tela...”, le respondió el discípulo.

“Entonces, mayor motivo para que me la quede”, dijo su mujer.

Intentó persuadirla por todos los medios, pero ella se mantuvo inflexible. Lo dejó de lado mientras decía: “¿Qué sabe el gurú? Mañana, cuando te la pida, basta con que le digas que la tela que le gustaba se acabó”. El discípulo guardó silencio.

“¿Me has traído la tela que te pedí?”, le preguntó el gurú al día siguiente, cuando el discípulo acudió a la reunión.

“No, señor, se acabó”, contestó el desdichado.

Un discípulo le entrega su cuerpo y sus bienes al maestro, pero es difícil entregarle la mente. Cuando le entrega su mente, se convierte en un verdadero devoto.

Cuentos del Oriente místico

Esta historia muestra con claridad algo común: somos esclavos de nuestra mente. Creemos que somos dueños de nuestros actos y pensamientos, pero llegado el momento nosotros mismos vemos como una cosa es nuestra intención y otra bastante diferente lo que acabamos haciendo.

La mente es descontrolada, poderosa y muy arrogante. Apenas llevamos un breve tiempo de discipulado y creemos que lo sabemos todo y que seremos capaces de servir y dedicarnos al maestro hasta el fin de nuestra vida, como si nada más existiera en el mundo.

Y hacemos muchas promesas que nunca se cumplen –como el hombre de nuestra historia, que tan solo tenía que cumplir con la simple promesa de traer la tela que le prometió al maestro–, porque como no controlamos a la mente se pierden en el desgaste y cansancio que nos provoca la vida. En efecto, la vida sigue su curso, y con ello los karmas se agitan indefectiblemente, las relaciones se complican, las ocupaciones se multiplican, y como consecuencia se debilita nuestra fuerza y se nos confunde el pensamiento y hasta el entendimiento. Y entonces..., se nos olvidan nuestras promesas. A pesar de todo, la mente sigue haciéndonos creer que lo estamos haciendo bien.

Esta es una de las razones por las que los maestros nos recomiendan además de la práctica de la meditación para el logro gradual del control de la mente, la realización de algún servicio. La razón de la recomendación del servicio es porque necesitamos preparar y acompañar nuestra vida de una actitud más favorable a la meditación. No desde la ignorancia y el desconocimiento de lo dominados que nos tiene la mente, sino desde la aceptación de que sin la ayuda del maestro estamos en problemas. Con su gracia y nuestro esfuerzo podremos, poco a poco, convertirnos en personas cuyos actos se correspondan con un pensamiento correcto.

El servicio al maestro tiene una fuente de inspiración, un eje que lo aclara y orienta todo. Cuando servimos al maestro es como si la luz de su conciencia, cual faro luminoso, nos iluminara y permitiera vernos a nosotros mismos, ver nítidamente nuestras debilidades, sin dejar espacio para que la mente justifique o argumente ninguna de sus actitudes negativas, sean presunción, hipocresía u orgullo. Al servir al maestro, inmediatamente todo se pone en la perspectiva correcta y somos capaces de servir con dignidad y desde la actitud que más nos beneficia, que no es otra que la humildad.

No en vano, los maestros recomiendan que todos deberíamos hacer algún seva. En las siguientes líneas del libro *A Wake Up Call*, se ponen de relieve algunas de las premisas sobre las que se asienta el seva:

Los maestros nos explican que estamos acostumbrados a trabajar en nuestros trabajos o servir en nuestras comunidades y que si de repente, si por alguna circunstancia dejáramos de cumplir con nuestro deber, habría una brecha. El trabajo se detendría. Así son las cosas en el mundo.

Así que traemos esta misma forma de pensar al seva. Pero el seva no funciona así. En realidad, en el seva ninguno de nosotros es indispensable, y la obra del maestro no se detendrá por nuestra ausencia. La obra del maestro es la liberación de nuestra alma. El trabajo del maestro es trabajo divino, trabajo espiritual; no una actividad terrenal o física. Todo lo que el maestro hace, y todo lo hace por nosotros, es con el único propósito de liberarnos de la oscuridad de la ignorancia en la que vivimos. Solo se preocupa por la medida en que el trabajo exterior está fomentando la liberación de nuestro ser limitado y egoísta.

Seva, verdadero seva, es el amor del Señor en acción en la tierra, un amor que es la fuerza vital de la creación. Sin ese amor, la creación no existiría. Si nos entregamos al seva, el seva seguirá viniendo y viniendo. Como un río, seguirá fluyendo. Y estaremos en ese río, un río de gracia. Si dejamos de hacer seva, no nos echarán de menos. El seva continuará. El río seguirá fluyendo.

Como dice el maestro actual, necesitamos el seva; el seva no nos necesita.

Porque, ¿cuál es mayor, el que se sienta a la mesa, o el que sirve? ¿No es el que se sienta a la mesa? Y yo soy entre vosotros como el que sirve.

Lc. 22:27

En el libro *La llamada del Gran Maestro* se cuenta cómo, el entonces maestro, Maharaj Sawan Singh servía a su sangat. Está escrito:

Él siempre era accesible a todo buscador de la verdad, aun hasta el punto de permitir cualquier intrusión durante sus horas de descanso y sueño, a pesar de las protestas de su secretario y de otras personas.

Solía decir: “Después de todo, este es el mejor uso que puedo hacer de este cuerpo”. Y a veces decía en voz baja: “La falta de descanso es la herencia de los servidores de Dios. Vienen aquí, no para descansar, sino para trabajar para los demás y aun sufrir por ellos”, y así resolvía el asunto.

Personas que conocen la vida de un maestro verdadero, como Daryai Lal Kapur, dan fe de su extrema entrega y servicio. Nos dicen que personalmente los maestros no se atribuyen méritos especiales, sino que se consideran como servidores de su propio maestro, y son felices cumpliendo el mandato designado por él. Y si en algún momento sufren, lo hacen por amor hacia los demás.

Por muchos comentarios de Baba Ji, nos damos cuenta de que él quiere que regresemos a la base de un buen ser humano en todos los aspectos de la vida. Solo después de ser una buena persona accederemos a la divinidad. Por eso, quiere que aprendamos a adaptarnos a todas las circunstancias de la vida y a ser más humildes. En definitiva, él quiere que nos convirtamos en mejores personas, con un mayor entendimiento, con más compasión y con más amor hacia los demás.

La verdadera humildad consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y en obrar de acuerdo con este conocimiento... Es aquí donde vemos que de repente no podemos volvernos humildes, pero si podemos reconocer que hay ambientes y circunstancias que fomentan nuestra humildad.

En *Discursos espirituales, vol. II*, leemos:

Los santos iniciaron el sistema de servicio (seva) con vistas a enseñar humildad a la mente y para eliminar su egoísmo. Cuando trabajamos juntos, los ricos y los pobres, los poderosos y los desamparados, comenzamos a tomar conciencia de la igualdad de todos los seres humanos.

Sí; con el seva desarrollamos adaptación y tolerancia. Todos estamos aprendiendo y mejorando juntos. En realidad, todas las contradicciones e imperfecciones que tenemos nos ayudan en el proceso de aprender, y al pasar por esas experiencias obtenemos un mayor conocimiento entre unos y otros. Alguien que no pase por el esfuerzo y el sufrimiento no madura, porque hace una lectura muy superficial de las cosas de la vida; un niño no puede comprender, pero logra mayor comprensión al hacerse adulto y pasar por numerosos problemas... El seva nos hace más comprensivos y más abiertos a las necesidades de los demás.

Ahora bien, básicamente el deseo de servir debe surgir de nuestro interior. No es un trabajo forzado ni impuesto, y no debería separarse de ninguna actividad. El maestro nos demuestra que es una actitud en la vida. Por tanto, no deberíamos hacer diferencias entre satsanguis y no satsanguis, entre sangat o fuera del sangat. Debemos hacer seva porque lo necesitamos para ser más felices en la vida. En el libro *Cartas espirituales*, Baba Jaimal Singh le dice al Gran Maestro:

Considera que cualquier tarea que hagas es de tu maestro, que es un seva para él. Piensa también que ese trabajo tuyo, lo haces por el maestro.

Así también, nosotros deberíamos recordarnos a menudo: ‘Lo hago por amor al maestro, para agradarle, con honestidad y sin esperar resultado alguno’. Si así lo hacemos, veremos que el sangat no es el punto final del seva, sino el comienzo.

El amor es lo que cuenta, por eso sabemos que el verdadero servicio consiste en la realización interior. A todos los iniciados se nos ha dado el privilegio de ir al interior, donde nos espera nuestro amado maestro. Él nos pide constantemente que practiquemos el simran y el bhajan para poder fundirnos en el Shabad y, así, experimentar la inmensa compasión de su misericordia. Debemos hacer el esfuerzo de entrar en su espacio sagrado, con humildad, con esmero, con toda nuestra atención puesta a su servicio. El maestro nos apremia a poner este seva en acción.

*Solo cuando ceses de abrigar deseos,
gozarás flotando en el océano de la dicha.
Así como el árbol se concentra en la semilla,
todas las enfermedades se centran en el deseo.
Consiguientemente, sé firme en el desapego
y quema todos tus deseos.*

Kabir: The Great Mystic

Nuestra interminable actividad mental se refleja en lo obsesionados que estamos con nuestra familia, nuestros amigos, nuestro trabajo y nuestras posesiones. Pero ¿es que nos pertenecen realmente? Sabemos que al morir nada irá con nosotros, que tendremos que abandonar nuestros cuerpos y dejar todas las cosas que hayamos acumulado, que nada ni nadie de este mundo han acompañado ni acompañarán nunca a las personas más allá de la muerte, ni jamás lo harán. Abandonaremos todos los bienes que hemos acumulado y diremos adiós a nuestros seres queridos. Lo queramos o no, todo lo relativo al mundo físico tiene que abandonarse a la hora de la muerte.

En teoría sabemos todo esto, pero ¿no es posible que cuando venga la muerte veamos que nos hemos equivocado, que las cosas que considerábamos reales no eran sino una sombra de la realidad? ¿Es posible que nos demos cuenta de que la vida es algo más que lo que acabamos de pasar?

La meditación es la medicina que nos curará del sufrimiento que nos hemos ocasionado a nosotros mismos. Si queremos que esta medicina funcione, debemos eliminar muchos apegos y

añes que solo aumentan la ilusión en que vivimos. Solo a través de la meditación podemos aprender a desprendernos de nuestros apegos antes de morir.

Nuestras vidas no deben girar alrededor de ninguna persona, animal, cosa, objeto, empleo, ocupación o proyecto. Aquietando a la mente, la meditación nos ayuda a pensar lúcidamente y a situar las cosas en su propia perspectiva. Con la práctica de la meditación tomamos conciencia de que solo permaneceremos aquí, en este mundo, durante cierto periodo de tiempo. Nada nos pertenece ni tampoco nosotros le pertenecemos a nadie. No hay nada en el mundo a lo que valga la pena apegarse, simplemente todos estamos de paso. Podemos desprendernos de nuestros apegos, podemos dejar de permanecer apegados a todo aquello que morirá.

La meditación nos hace conscientes de que en la vida todo es transitorio. Por mucho tiempo que le dediquemos a algo, ya sea a nuestro cuerpo, a una persona, al trabajo o a cualquier otra cosa, al final, a la hora de la muerte, tendremos que abandonarlo. Lo queramos o no, tendremos que dejarlo todo. Así pues, lo que los místicos nos dicen es que abandonemos de corazón todos estos apegos antes de morir. Cuanto más pronto lo hagamos, mucho más felices seremos.

Espiritualidad básica

Meditación significa retirar nuestra consciencia hasta el centro del ojo y mantener nuestra atención en ese lugar; luego apegarnos al Shabad o Nam, la corriente del sonido, que está dentro de cada uno de nosotros, y con la ayuda de esta desapegarnos permanentemente, para siempre, de los sentidos inferiores. Eso es meditación.

M. Charan Singh. Muere para vivir

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

Budismo: Camino al nirvana

Entre los seguidores de un maestro espiritual nos encontramos personas de diferentes culturas, edades, educación, objetivos, intereses, gustos..., hay grandes diferencias entre todos nosotros, sin embargo, tras estas diferencias externas que tienen que ver con aspectos de nuestro cuerpo, personalidad y mente, estamos en el satsang de un maestro porque internamente, en esencia, somos iguales: somos 'almas'.

Como se expresa en las siguientes citas del libro *Mi sumisión*:

Eres una partícula del Señor por lo que al alma se refiere.

El alma es esencia de Dios, (...) Reconoce lo divino dentro de ti.

El siguiente texto del *Bhagavad Gita*, citado en el libro *Mi sumisión*, hace referencia a la inmortalidad del alma:

Las raíces del hombre están en la divinidad invisible. Puede que su cuerpo esté esclavizado en este mundo, pero su alma es inmortal. Detrás de nuestras concepciones mentales

hay un secreto ilimitado, sin el cual la mente no puede funcionar. Debemos entrar en contacto con esa consciencia (dentro de nosotros) que es independiente del cuerpo y de los sentidos.

En profundidad, el significado de esto es que aunque estamos en un cuerpo no somos este cuerpo. Somos el alma que habita en este cuerpo. También sabemos que el cuerpo un día morirá, y cuando esto ocurra ya no seremos más lo que ahora somos o fuimos. No seremos ni el padre de familia, ni el trabajador especializado, ni el hermano bondadoso o el jefe autoritario..., pero el alma sobrevivirá a la desaparición del cuerpo.

Los místicos suelen utilizar la metáfora de la escenificación de una obra de teatro para explicar la idea de que no hay realidad en las relaciones de este mundo, así Hazur Maharaj Ji nos dice en el libro *El maestro responde*:

En realidad, no estamos en modo alguno destinados uno para el otro; estamos exclusivamente destinados para el Padre. En el teatro a cada actor se le asigna un determinado papel para que lo interprete; una persona hace de héroe, otra de heroína y una tercera de villano; y terminada la representación, abandonan el escenario y concluyen las relaciones entre ellos; ya no son marido, esposa, o villano y héroe. Similarmente, los místicos nos dicen que este mundo no es más que un teatro, en el que nos han asignado una determinada parte que debemos interpretar.

En cuanto somos alma, está claro que nuestra relación verdadera es con el Padre. Y la labor de los místicos es enseñarnos a descubrir la relación verdadera con el Padre mientras nos desapegamos de las relaciones temporales de este mundo. El propósito principal de vivir en un cuerpo, es decir, en la forma humana, es llegar a percibir al Señor a través del espíritu interior.

Por tanto, todos aquellos que asistimos al satsang de un maestro espiritual, hemos sentido que hay verdad en sus palabras, en sus enseñanzas. Compartimos la alegría y la esperanza de que con la guía del maestro y cumpliendo los requisitos que él nos pide, llegaremos a conocer la verdad en nosotros, el alma, siguiendo el camino de unión a Dios. Creemos que esto será una experiencia real para cada uno de nosotros.

Seguimos al maestro, porque en cierto momento de la vida hemos sentido la necesidad y el impulso de buscarle un sentido a nuestra existencia. El ser humano está desamparado en esta creación y cree que tiene que existir algo superior a él en quien poder encontrar el sentido a esta existencia, a menudo vacía y triste.

Por tanto, lo que nos hermana es esa ‘inquietud de conocernos a nosotros mismos, así como nuestra relación con el poder absoluto o Creador’. Y eso es lo que recibe el nombre de ser buscadores de la espiritualidad, buscadores de la verdad. Justamente, el satsang de un maestro espiritual es el foro o plataforma donde es posible recibir las enseñanzas de la espiritualidad.

En el libro *Mi sumisión* leemos:

Los santos miran al alma y no al cuerpo. Muestran el sendero para la evolución del alma. Y reúnen para el Señor a las almas extraviadas, restableciendo la verdadera fraternidad. Su trabajo es unir a la humanidad con el lazo del amor.

En el satsang obtenemos la información y el conocimiento necesarios para poner en práctica lo que nos conducirá a la consecución de la más alta aspiración del alma, que no es otra que la reunión con Dios. El Gran Maestro, nos habla de este conocimiento en el libro *Joyas espirituales*:

El hombre está dotado con el poder de desprenderse del cuerpo y de la mente: por eso, le corresponde desarrollar este poder y librarse de los males del cuerpo y de la mente. La forma más fácil de hacerlo es la de adherirse a algo que esté más allá del cuerpo y de la mente, y eso es la corriente del sonido. Cuanto más grande sea la adhesión a la corriente, mayor será el desprendimiento del cuerpo y de la mente.

Y llegados a este punto, si conocemos la información y tenemos la confianza de que el maestro espiritual responde a nuestra inquietud, encauzándonos hacia la búsqueda de la verdad, debemos admitir que ¡estamos de suerte! Nuestros días ya no pasarán en el desierto de la inconsistencia y la temporalidad, como suelen decir los místicos. Lo que significa que no desperdiciaremos nuestras ‘respiraciones’ recogiendo arena inútilmente en el desierto de la vida; nuestro cuerpo habrá sido útil, respondiendo a la búsqueda de la verdad.

De nuevo, esta forma humana, este cuerpo –que tiene una caducidad y al cual calificamos de frágil como el papel y perecedero como una hoja– tiene un extraordinario valor mientras vivimos en él. Es solo en este lapso o duración de la vida humana cuando podemos materializar el propósito para el cual el Creador la ha diseñado: para reunirnos con él; el resto es secundario ¡No se puede pasar por alto la gran oportunidad y bendición que significa que el alma esté en un cuerpo humano!

Por eso, estamos de suerte. Gracias a la asociación con el maestro espiritual recibimos el conocimiento de las enseñanzas y la iniciación. Con ella se nos concede la técnica para interiorizarnos y recorrer la senda que nos lleva, sin más dilación, a nuestro propio conocimiento como seres espirituales o autorrealización. Después, alcanzamos el conocimiento de nuestro Creador o lo que se denomina realización.

Hazur Maharaj Ji comenta en *Discursos espirituales, vol. II*:

Después de muchas dificultades, el Señor nos ha bendecido con una forma humana. Quién sabe si nos volverá a conceder alguna vez más esta bendición; o si lo hace, si naceremos en algún lugar donde nuestros pensamientos no se dirijan a él ni siquiera inadvertidamente.

Debemos ser conscientes de la importancia de nuestro nacimiento en la forma humana y no tomarlo como algo corriente. Es una rara oportunidad, es un don excepcional que merece nuestra máxima consideración y agradecimiento. Por eso, nunca deberíamos olvidar la razón por la que el Señor nos ha bendecido con esta vida humana: nuestras relaciones con las personas son simplemente relaciones de dar y tomar, parte de nuestro destino o cadena kármica, mientras que la realidad es únicamente la relación del alma con el Ser supremo.

Soami Ji describe el cuerpo humano como una ciudad muy hermosa, porque mientras vivimos en ella podemos encontrar la ganga final: Dios. La única ganga verdadera que podemos obtener en la forma humana es el amor y la devoción por el Señor, y la unión con él. Por este motivo, los santos nos advierten que si deseamos realizar el propósito para el que se nos dio una vida humana, debemos aprovechar plenamente la ventaja de esta oportunidad, mantener claramente nuestro objetivo ante nuestros ojos, buscar nuestro punto de destino y, así, completar nuestro viaje espiritual.

M. Charan Singh. *Discursos espirituales, vol. II*