

# CAMINO REAL

---

1 • 2020

Radha Soami Satsang Beas  
Habla Hispana

# CONTENIDO

---

- 03 El centro de nuestra vida
- 08 Lo fundamental es la práctica
- 10 De la cantidad a la calidad
- 14 El maestro responde
- 17 El efecto de la meditación
- 24 Apego y desapego
- 25 La alegría de algo mejor
- 27 Cartas espirituales
- 30 ¿Qué es un ser humano?
- 35 Reflexiones
- 36 Mantén el miedo a la muerte
- 37 Tiempo al tiempo
- 45 De lo burdo a lo sutil

## CAMINO REAL

Fundación Cultural RSSB Andalucía (España). Carretera del Prat, 57. -08940- Cornellá L.L. (Barcelona).  
Camino Real Internet ISSN 2564-8489. DL B-29136 -1993. Todos los derechos reservados.  
Copyright © 2020 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

*Una densa e intensa oscuridad  
predomina en el mundo,  
y el cuerpo es un almacén de penumbras.  
Ya despiertos o dormidos, veo a los hombres  
irremediabilmente atrapados  
en el laberinto de la creación.  
Ignorante de su verdadero hogar  
el alma vive aquí como un vagabundo,  
afrontando diferentes formas de vida  
dentro de los vaivenes del ciclo de nacimientos  
y muertes.  
A cada momento vive una existencia miserable,  
vencida, desmoralizada y llorando de dolor,  
pero ¿quién oye su llanto?,*

*Soami Ji. Sar Bachan poesía. Bachan 14, shabad 12*

Envueltos en la pesada e intensa oscuridad de la ignorancia, vivimos en un cuerpo que una y otra vez nos produce dolor y sufrimiento. Tanto si estamos despiertos o dormidos, nos encontramos en una montaña rusa emocional las veinticuatro horas del día. A veces estamos en paz, pero a continuación nos preocupamos. En un momento nos sentimos felices y al siguiente tristes.

Debido a nuestra ignorancia confundimos nuestro cuerpo, nuestra personalidad, nuestros sentimientos y nuestra mente con nuestra verdadera naturaleza.

Nos preocupamos y tememos que al morir perdamos todo lo que tenemos, y esto nos angustia. ¿Cómo puede alguien describir

los miedos, la ansiedad, las preocupaciones, el dolor físico y el tormento mental que padecemos mientras pasamos por la experiencia de ser seres humanos?

Sufrimos porque no sabemos cómo volver a conectarnos con nuestra verdadera naturaleza Shabad, e incluso sabiéndolo, la mayoría de nosotros no hace lo que se necesita para recobrar nuestra identidad espiritual y funcionar desde esa perspectiva.

Para saber quienes somos, tenemos que dejar de estar tan metidos en el mundo. Este mundo no es nuestro verdadero hogar. Nuestro verdadero hogar es nuestra consciencia superior sin forma.

Mientras pasamos por esta experiencia como seres humanos y desempeñamos nuestras obligaciones mundanas, podemos adoptar la actitud que tendría un viajero al pasar por un pueblo pequeño que estuviera asolado por el ébola, la gripe porcina o cualquier otra enfermedad altamente contagiosa.

Si en efecto estuviéramos pasando por un lugar así, intentaríamos abandonarlo tan pronto como pudiéramos y ni siquiera nos detendríamos para tomar un vaso de agua. Así es como deberíamos pasar por este mundo; sin involucrarnos en sus asuntos, sino más bien como si estuviésemos atravesando un puente. Nadie se detendría en medio de un puente para construir una casa. Tampoco cuando estamos en un hotel nos ocupamos en cambiar la decoración. Esta es la actitud que necesitamos tener si queremos que esta sea nuestra última encarnación.

El tiempo, la ilusión y la dualidad gobiernan el mundo en que vivimos. En la dualidad siempre existirán el día y la noche, la enfermedad y la salud, el amor y la soledad, el rico y el pobre, la paz y la guerra. Por tanto, en esta dimensión nunca habrá paz.

En el libro *En busca de la luz*, Maharaj Charan Singh describe la situación del mundo como sigue:

*Este mundo jamás ha sido un paraíso, ni lo será nunca. Miramos a los sucesos de este mundo con nuestra limitada visión y por ello encontramos mucha supuesta injusticia. En realidad, cada uno está pasando su propio karma: recibiendo premio o castigo por sus propias acciones de vidas pasadas o incluso de esta. El Creador nunca recompensa ni castiga a uno sin motivo.*

*“Como siembres, así recogerás” es la inalterable ley de este universo y nadie puede cambiarla. Con esta ley a la vista, ¿a quién podemos acusar? Y además, ¿cuándo ha sido el mundo un lugar feliz donde vivir?*

*Lee la historia del mundo y verás que esta matanza y destrucción ha sido siempre la norma. Incluso en los últimos tiempos pacíficos, ¿cuánto sufrimiento no encontramos en este mundo en forma de enfermedades físicas y mentales, crueldad, asesinatos y otros crímenes! Por estas mismas razones, los santos nos exhortan a dejar para siempre este ‘océano de horror’ y salir del ciclo de nacimientos y muertes. Ellos no solamente nos dan la llave para retornar a nuestra verdadera casa de eterna felicidad, sino que además nos ayudan y guían en el viaje de regreso a esta bendita mansión, desde la que nunca volveremos a este mundo.*

*Todo sucede como el Señor quiere que suceda. Ni una hoja puede moverse sin su mandato. Ningún hombre puede cambiar el curso de la naturaleza. ¿Cómo, pues, han de poder unos pocos hombres, por muy bienintencionados que sean, contener el empuje de un torrente que avanza con toda su furia? Es mejor dejar esas cosas como están y que sigan su curso natural.*

*Los santos nunca interfieren en las condiciones del mundo, que marchan con arreglo al plan del Creador. Nos aconsejan que nos elevemos por encima de todo esto, para, al fin, huir de este mundo de furia por medio de la meditación, mientras llevamos una vida normal y cumplimos todas nuestras obligaciones mundanas.*

*Sigue meditando con amor y fervor y no apegues tu mente a los acontecimientos del mundo deteniéndote en ellos. Eso no serviría de nada y, además, por muy buenas que puedan ser tus intenciones, solo retrasarías tu progreso espiritual si te dejas enredar en ellos.*

Los verdaderos maestros espirituales nos ayudan a comprender el propósito del nacimiento humano, que es volver a conectarnos con nuestra naturaleza original e intrínseca. Ellos nos ayudan a obtener la claridad de pensamiento necesaria para comenzar a identificarnos con nuestro verdadero ser. Nos dicen que los apegos pueden trascenderse si hacemos de la espiritualidad el centro de nuestra vida.

Hacer de la espiritualidad el centro de nuestra vida significa que mantenemos nuestra mente en el centro del ojo tanto tiempo como sea posible, por medio del simran o siendo receptivos al sonido interior.

Si mantenemos nuestra práctica espiritual, esta será nuestra última encarnación. Finalizará el ciclo de nacimiento y muerte y pasaremos lo que nos queda de la vida como espectadores, pasando por nuestro programa de karma con paz mental y felicidad serena.

Mantener la atención en el centro del ojo nos protegerá de daños mientras pasamos por la experiencia humana en esta peligrosa

dimensión. Que estemos protegidos de cualquier daño no significa que no les ocurrirán cosas perjudiciales a nuestros cuerpos, pues cualquier cosa que le pase a nuestro cuerpo fue determinada por nuestras propias acciones en vidas pasadas. 'Protegidos de daños' significa que, por la práctica continua de llevar la atención al centro del ojo, estaremos en contacto con nuestra naturaleza superior original. Entonces, cuando pasemos por cualquier karma no nos afectará tanto, en función de dónde mantengamos nuestra atención.

del yo al Shabad

---

*El bienestar material del discípulo y su éxito o fracaso en los negocios es asunto del karma. Antes de que nazca, el curso de su vida ha sido diseñado. La cantidad de respiraciones que tiene que realizar, los pasos que tiene que dar, los bocados de comida que tiene que comer, su dolor y su placer, su pobreza y su riqueza, su éxito y su fracaso, todo ha sido determinado de antemano. Él mismo fue el hacedor de su destino. Lo que ha sembrado lo está recogiendo ahora, y lo que está sembrando ahora es lo que recogerá después. Si ahora sigue siendo mundano volverá a este mundo, pero si gira su cara al maestro y al Verbo irá a donde el maestro vaya, y allí desde donde el Verbo se origina.*

M. Sawan Singh. Joyas espirituales

La decisión de seguir el camino es completamente personal, ya que Sant Mat es un camino privado e individual de meditación interior practicada bajo la guía de un maestro espiritual verdadero. No es un camino nuevo, por la sencilla razón de que el camino hacia el conocimiento de la verdad es intrínseco al ser humano. El maestro actual se refiere con frecuencia al camino como simplemente convertirse en un buen ser humano. El objetivo de la práctica espiritual es alcanzar el potencial más elevado del ser humano, fusionando nuestra conciencia con la energía creativa o poder divino que está presente en todo ser humano y, de hecho, en todo el cosmos. Esta amorosa energía o poder que los maestros de Sant Mat denominan Shabad –literalmente significa palabra o sonido– siempre está ahí, pero la mayoría de nosotros no somos conscientes.

La iniciación nos proporciona el método, la técnica de la meditación, para ‘ir al interior’ y establecer contacto con el Shabad. Nuestro progreso hacia esta meta después de la iniciación depende de cuánto esfuerzo pongamos en seguir las instrucciones del maestro. En este sentido, seguir un camino espiritual es como aprender a tocar un instrumento musical, dominar un oficio como la alfarería o aprender un idioma nuevo. Podemos mejorar, podemos progresar, podemos incluso sobresalir, pero el progreso depende de la práctica.

Los discípulos de un maestro verdadero pueden pertenecer a cualquier creencia religiosa o a ninguna. La consecución de la

verdad, de lo que es ser plenamente humano no tiene nada que ver con ser religioso –o incluso antirreligioso– ni con la etnia, el género, la posición social, la política, la nacionalidad o el idioma. Todo depende de nuestro compromiso y de las acciones que realicemos para seguir el camino de la meditación interior.

No importa si describimos la práctica de volver a la mente al interior como una actividad ‘religiosa’ o ‘espiritual’, o si preferimos creer que es ‘conocerse a uno mismo’ o ‘conseguir la calma interior’ u ‘obtener la iluminación’, o cualquier otro término. La esencia del camino es la práctica, no las palabras. Las palabras son el menú, la meditación es la comida.

Sant Mat esencial

---

*El proceso de la meditación se compara con el relato mitológico de la formación de la perla, explicado por Sri Ramakrishna Paramahansa: “Cuando llueve, la ostra abre su concha y recoge una gota de agua. Luego se sumerge en el fondo del mar y permanece allí hasta que la gota de lluvia se convierte en una perla preciosa”.*

*De la misma manera, después de recibir el poder del simran del maestro, solo un intenso entusiasmo puede llevarnos hacia la perla de la iluminación espiritual.*

Conceptos e ilusiones

No el logro al principio, sino el esfuerzo;  
no la perfección al principio, sino el esfuerzo;  
no es la demostración del ideal,  
sino el esfuerzo por alcanzarlo  
a pesar de cualquier fracaso y error.

Annie Besant. (Publicado en *Conceptos e ilusiones*)

Un maestro alfarero de una pequeña aldea reunió a algunos habitantes del lugar y les dijo:

“Amigos, hoy quiero hacer un regalo muy especial a todos los habitantes de esta aldea. Quiero enseñar el antiguo arte de moldear vasijas de barro. Una vez estén hechas se cocerán al fuego para darles un perfecto acabado. Así se podrán utilizar en los hogares de este lugar”. Todos los asistentes aplaudieron al alfarero, y pensaron que si la producción era mucha podrían venderla a otras aldeas cercanas.

Agradecidos, los aldeanos preguntaron: “Maestro, ¿de qué manera nos enseñarás este oficio?”. Y el alfarero contestó: “Muy sencillo. Primero, dividiré el trabajo en dos grupos. Los aldeanos que estén a mi izquierda trabajarán centrándose en la cantidad de vasijas que efectúen, mientras que aquellos que se encuentren a mi derecha tendrán como objetivo enfocarse en la calidad de las vasijas que realicen”.

Entonces, los aldeanos preguntaron. “Pero dinos, ¿cómo valorarás el trabajo que hagamos todos hoy?”. A lo que el alfarero contestó:

“Ya lo tengo resuelto. Al final del día, pesaré en la báscula el trabajo de las personas que estén en el grupo de cantidad. Y en cuanto a las del grupo de calidad, también al final del día examinaré, una a una, la perfección de cada vasija hecha por ellos”. Y añadió: “Si el grupo de calidad acaba realizando una sola vasija, consideraré bueno su trabajo siempre y cuando esa vasija sea perfecta”.

Todos los aldeanos se dispusieron a aprender el arte de hacer vasijas con gran entusiasmo. Finalmente, al acabar el día, el alfarero se puso a valorar todas las vasijas hechas, pero para sorpresa de todos comprobó que las vasijas de más alta calidad las habían hecho los aldeanos del grupo dedicado a hacer cantidad de vasijas.

¿Cómo pudo ocurrir esto?

El maestro alfarero, ante este hecho, les explicó a todos: “Las vasijas de mayor calidad las han efectuado los aldeanos del grupo de cantidad, porque ellos se han dedicado a hacer un recipiente tras otro, y mientras los hacían iban aprendiendo de sus errores. Esto les ha permitido trabajar cada vez de forma más perfecta”.

“¿Pero a que se debe nuestro fracaso”, preguntaron los aldeanos del grupo de calidad. “Sencillamente –contestó el alfarero– porque en este grupo todos se sentaron a teorizar y discutir sobre cómo hacer una vasija perfecta, de manera que al final del día han mostrado grandiosas teorías..., y un montón de barro sin utilizar”.

De esta breve historia se obtiene una clara enseñanza. Es siempre la práctica lo que nos ayuda a alcanzar la maestría en cualquier ámbito en el que deseemos perfeccionarnos; no solamente en asuntos espirituales sino en todas las cosas de la vida.

Se nos ha dado la prerrogativa de la acción, del esfuerzo y del esmero en poner todo empeño y energía en lo que hacemos, sin embargo, es prerrogativa del Señor otorgarle valor a nuestros esfuerzos.

En este mundo, somos testigos de cómo en numerosas ocasiones el género humano ha llevado a cabo proyectos, obras y misiones ejecutadas con grandes dosis de genio y talento, pero no hay genialidad sin mucha práctica. Nadie nace aprendido, y en la meditación (concentración) esto no es una excepción.

Los maestros espirituales hacen hincapié reiteradamente en el hecho de que ¡quién sabe durante cuánto tiempo la mente ha estado vagando, corriendo y dispersándose a su antojo por toda la creación! Y ahora nosotros, mostrando una gran ingenuidad, queremos ser geniales y meditar con perfecta concentración tan solo con unas pocas horas de dedicación, a lo largo de algunos años o tal vez de una vida.

No, no hay concentración, no hay calidad si no hay cantidad de práctica. Los maestros lo dicen: la práctica hace al hombre perfecto. Se trata de una vida entera de lucha, una vida entera practicando, donde cada dedicación cuenta y donde ni un solo minuto de práctica se desperdicia.

Como en este cuento, podemos autoengañarnos creyendo que tamaña tarea (controlar a la mente) se conseguirá con unas horas de dedicación esporádica o a ratos perdidos del día; un momento aquí y otro allá. Nos equivocamos si pensamos que mucha filosofía y discusión sobre la excelencia de las enseñanzas nos dará la concentración perfecta que buscamos. Sant Mat no funciona así. Es un camino con el que hemos tenido la fortuna de encontrarnos en la vida, y que es una oportunidad excepcional para convertir el hierro oxidado y efímero de nuestras vidas en el oro puro de la

eternidad, una vez que logremos concentrarnos y conectar con el sonido eterno que purifica e ilumina nuestras vidas, llevándolas hacia la fusión con la luz de Dios.

Solo la dedicación persistente hará que lo logremos. Sin lugar a dudas tendremos una meditación de calidad, siempre por la gracia del maestro, cuando él vea nuestro empeño y dedicación, y que aprovechamos cualquier momento libre en nuestra vida meditando, practicando y no teorizando.

---

*Intenta darle un uso práctico a lo que has aprendido que es verdadero. Si pasamos toda nuestra vida en sutilezas y análisis, no llegaremos a ninguna parte. Ya ha pasado tu tiempo de búsqueda y teorización. Lo que has de hacer ahora es practicar y meditar.*

M. Charan Singh. Luz divina

*Escuchar la corriente del sonido es cuestión de una atención constante y permanente, y de una concentración perfecta. Cuando lo hayas conseguido, puedes estar seguro de que escucharás la perfecta corriente del sonido (...) Continúa hasta que escuches el sonido perfecto de la campana, claro, dulce, y muy delicioso. Solo lo oirás cuando la concentración sea perfecta. No te desanimes.*

M. Sawan Singh. *Joyas espirituales*

- P. Maharaj Ji, ¿es mejor hacer gran cantidad de meditación o menos meditación, pero mejor hecha?
- R. ¿Te refieres a si hemos de preocuparnos de la calidad o de la cantidad? Obtendrás la calidad de la cantidad. Meditar mucho depende de las circunstancias individuales. Si se es regular y puntual, son suficientes de dos a tres horas. Si tenemos que poner en orden el pasado –a veces nos saltamos la meditación y de pronto pensamos en la meditación y en hacer el balance completo del banco–, entonces es diferente.

El único peligro en conceder demasiado tiempo a la meditación consiste en que la mente se queda frustrada algunas veces, debido a que esperas que cuando des a la meditación cuatro o cinco horas obtendrás algo, llegarás a algún lugar, y cuando no es así te sientes frustrado. Entonces abandonas la meditación, lo cual es erróneo. Si continúas concediendo diariamente a la

meditación un tiempo regular y puntual, acomodándolo a tus otros compromisos diarios, nunca quedarás frustrado. Gozas de la bendición poco a poco y continúas tu meditación. Pero si repentinamente das más tiempo y luego repentinamente lo abandonas de la misma forma, eso no es correcto.

Vivir en las enseñanzas de Sant Mat, vivir en esa atmósfera, es meditación también. La meditación no es simplemente encerrarte en una habitación durante un par de horas y olvidarte de ella. Has de darle una forma práctica en tu rutina diaria, en tu comportamiento diario con la gente. Si te limitas a darle dos o tres horas y luego la olvidas y empiezas a estafar a la gente, a dañarla, a abusar de ella y dártelas de listo, o chantajearlas, ¿cuál es entonces la utilidad de esa meditación? Su efecto se reflejará en todas tus acciones. Eso es parte de la meditación también, ya que todo el día lo pasas construyendo una atmósfera para la meditación siguiente. Así que la meditación es un modo de vida. Por supuesto, hemos de dedicar el tiempo apropiado a la meditación, pero debe ser igualmente nuestra forma total de vida.

- P. Maharaj Ji, ¿dirías que es más provechoso sentarnos, digamos tres horas de golpe que por ejemplo cinco horas repartidas a lo largo del día para alcanzar la concentración?
- R. Bueno, hermano, diez minutos de meditación concentrada con atención y devoción plenas pueden ser de mayor valor que cinco horas de meditación con la atención dispersa. Lo importante es la calidad, con la cual, con amor y devoción, eres capaz de concentrarte y ser uno con el Shabad: eso es más importante que sentarte incluso durante diez horas pensando en todos los problemas del mundo.

Sin embargo, cuando te sientas y dedicas tanto tiempo, naturalmente, obtienes algo de todo ello: la calidad vendrá

de la cantidad. Después de todo, ¿cuánto tiempo te puedes sentar sin hacer nada? Terminarás por concentrarte, tratarás de estar en el centro del ojo.

Se trata de una lucha constante con la mente. No lo tomes desde el punto de vista de que cinco horas de meditación dispersa serán más provechosas que tres horas de un tirón. Lo que tienes que hacer es dedicar tiempo a la meditación y no pensar en esas cosas.

Dedícale tanto tiempo como puedas y tanto como puedas disponer convenientemente. Pero debe hacerse con amor: te apetece sentarte y deseas estar ahí. Sientes la bendición de sentarte.

M. Charan Singh. Muere para vivir

---

*La concentración seguirá mejorando si repites amorosa y persistentemente los nombres sagrados. Son provechosos los períodos cortos de meditación de media hora cada uno por lo menos, en adición a los períodos regulares.*

Sardar Bahadur Jagat Singh. La ciencia del alma

El siguiente texto está basado en unos inspiradores versos del místico Paltu Sahib, comentados desde la perspectiva de las enseñanzas de Sant Mat:

*Viejo y gastado está tu traje;  
en cualquier momento se puede romper  
y sin embargo, te agarras a él con los lazos del deseo.  
Pasó la infancia, se desvaneció la juventud,  
y ahora es el tiempo de la vejez.  
Y tú sigues ignorando la meditación.*

*(...) ¿Qué será de ti ahora, amigo mío?  
(...) Nada en el mundo te ayudará  
cuando llegue la hora señalada.  
Oh Paltu, a pesar de todo,  
sigues enredado en tus ilusiones y apegos...*

*Cholaa bhayaa puraana Pt 1, kundli 46*

Paltu compara aquí el cuerpo humano con un traje. Expresa claramente la fragilidad de la vida en este cuerpo humano. Efectivamente, un cuerpo que con el pasar del tiempo se deteriora, sin embargo, nosotros frente a este innegable hecho continuamos aferrándonos a él como si tuviera que durar eternamente.

Desde la perspectiva de los maestros de Sant Mat, en la creación todo nace, se desarrolla y muere, y en este lapso en el que transcurre la vida, Dios le ha dado a la existencia un sentido. No se trata de existir meramente sino de comprender y llegar al convencimiento de que esta vida tiene un propósito superior, y debemos

aprovecharla para hacer algo más que el resto de las criaturas. Esto es: experimentar nuestra eternidad en cuanto seres divinos, una vez que trascendemos lo material y mental y nos unimos finalmente a nuestro Creador.

Sin embargo, a nosotros nos cuesta comprender la realidad de este propósito superior, porque no vemos más allá del alcance de estos ojos físicos y no percibimos más allá de todo lo que está relacionado con este mundo perecedero. De este modo, vivimos totalmente inmersos en este mundo, creando apegos con todo y todos los seres, los cuales se convierten en fuertes cadenas que nos atan a esta creación.

El Gran Maestro dice en *Joyas espirituales*:

*Nuestra atención ha estado siempre, y aún lo está, apegada a nuestros cuerpos, a nuestros parientes más cercanos, a nuestros hogares, y también a nuestras preocupaciones y pesares. Nos hemos identificado tanto con estas cosas, que hemos perdido nuestra identidad...*

¿Cuál es esta identidad de la que los místicos hablan?

A Baba Ji le hemos oído decir que somos seres espirituales pasando por una experiencia humana. Él nos está diciendo que lo verdadero, lo que no perece y lo que significa no desperdiciar la vida en algo superfluo, es despertar a nuestra consciencia verdadera como almas, como espíritu y, en consecuencia, vivir nuestras vidas desde esa perspectiva.

Los místicos nos explican que a no ser que empecemos ahora a desprendernos de estas conexiones externas, y desarrollemos la capacidad de conectar y desconectar nuestra atención a voluntad, seguiremos atados a la creación perecedera. Como expresa Paltu,

cuando nuestro traje esté viejo y gastado ¿qué o quién vendrá en nuestra ayuda? Tenemos que vivir para aprovechar la oportunidad del nacimiento humano, y eso consiste en alcanzar su propósito: que es liberarnos del ciclo de nacimiento y muerte mediante la meditación, una vez que hemos recibido la técnica (iniciación) de un maestro espiritual verdadero.

Naturalmente es el maestro espiritual, el experto que ya ha realizado a voluntad esa desconexión mundana quien puede ayudarnos a trabajar por nuestra propia liberación. El maestro está conectado conscientemente al espíritu, él ha realizado y completado este camino y por eso puede enseñarnos. Sin un maestro estamos perdidos, ya que ignoramos la profundidad y vastedad del mundo interior y no tenemos ni idea de cómo adentrarnos en él.

Reflexionemos por un momento en cómo hemos vivido hasta ahora, y admitamos que en nuestro paso por la vida solo hemos hecho acopio de experiencias que nos atan a la creación. Si no encontramos a un maestro que nos enseñe cómo tener las experiencias del alma, experiencias que no acaben con la muerte, nada cambiará y nuestra vida seguirá en el mismo círculo.

En el libro *del yo al Shabad* leemos:

*Como seres espirituales, poseemos la misma naturaleza integral y gozosa que el maestro. Sin embargo, al percibir la realidad de forma ilusoria hemos construido una identidad ilusoria en la que vivimos. Esta falsa identidad es la que nos hace sentir separados de la unidad que hay en todo, y es la causa principal de que nos sintamos solos y temerosos. Si comprendiéramos que en realidad nosotros somos la energía consciente y sin forma que es el Shabad, estaríamos en paz, libres de temor, de ansiedad y de deseo.*

Esta es la cuestión, ¿Cómo comprender que somos de la misma naturaleza que el maestro? Y como señala el texto, ¿cómo apartar toda esta soledad, lejanía y desasosiego fruto de nuestra identificación y apego al mundo al habernos separado de nuestro Creador?

Las respuestas a todas estas preguntas están en las enseñanzas de Sant Mat. A cada momento los maestros nos lo explican paciente y amorosamente. Por ejemplo, recogida en uno de los CD de la web de RSSB, encontramos la respuesta que Hazur Maharaj Ji da a la siguiente pregunta de un discípulo: “¿Cómo es posible lograr un desapego real mientras vivimos en el mundo si nos encontramos involucrados en infinidad de quehaceres...?”.

La respuesta de Hazur Maharaj Ji es contundente:

*El desapego es el efecto de la meditación. Espacio, espacio se conquista a la mente. No podemos correr para conquistarla. Nuestra mente está dispersa por toda la creación, no solo lo está ahora en este nacimiento sino desde el principio de la creación. Así que poco a poco tenemos que traerla de vuelta al centro del ojo. El desapego de la creación es el efecto de la meditación. No podemos desapegarla de este objeto, rostro, esto es algo que ocurre de forma automática como efecto de la meditación.*

Paltu Sahib también arroja luz en el mismo sentido cuando expresa:

*Haz que tu retirada del mundo  
se corresponda con tu logro espiritual.  
Vuelve la espalda al mundo  
cuando hayas hecho acopio de riqueza espiritual.*

En este hermoso verso, Paltu defiende que el camino de la salvación no pasa por la simple renunciación. Nuestro apego al mundo debe aflojarse gradualmente, conforme a nuestro progreso espiritual. Exactamente como lo expresan los maestros espirituales, se trata de estar en el mundo, pero sin ser de él. Igual que la flor de loto vive en el agua con sus raíces en el lodo, pero flotando intacta en la superficie del agua, así deberíamos vivir nosotros en este mundo, preservando nuestra pureza y evitando que la impureza de los apegos nos manche.

Hazur Maharaj Ji dice en *Spiritual Perspectives, vol. III*:

La meditación es un proceso lento. Por eso es conocido como sahaḥ-marg (el sendero natural). Tenemos que ser parte del mundo y también atender a la meditación. No podemos luchar con la mente día y noche. También tenemos que distraerla en asuntos mundanos, pero después volver a traerla a la meditación. De otro modo, en ocasiones se crea demasiada represión y la mente puede reaccionar, a veces, de manera violenta. No es un enfoque saludable. Por lo que nunca se nos aconseja cortar todas nuestras actividades mundanas atendiendo solo a la meditación. Tenemos que llevar una vida normal: ser parte de la sociedad normal y luego también atender a nuestra meditación. La meditación es una forma de vida, no es encerrarse en un cuarto, cortar todas las relaciones y sentarse a meditar. Eso no es meditación. La meditación se debe reflejar en toda la vida, en el día entero. Se convierte en parte de nuestra vida, nuestra forma de vida. De esta manera el día entero se pasa en meditación.

Recordemos esas imágenes llenas de significado a las que se refería Hazur Maharaj Ji en sus satsangs cuando explicaba: Si queremos desprender una fina tela enredada en un arbusto y lo hacemos de forma rápida y bruscamente, tan solo conseguiremos

romperla. Él nos aconsejaba que lo mejor es sacar las espinas de la tela de una a una, para así desprenderla sin rotura alguna. Igualmente ocurre con la meditación: gradualmente, poco a poco y con perseverancia, iremos perdiendo esas espinas de los apegos una a una, hasta quedar totalmente desprendidos del mundo y habiendo evitado, de este modo, un intenso dolor y sufrimiento.

Retomando la respuesta anterior de Hazur Maharaj Ji sobre el desapego como efecto de la meditación, él sigue explicando:

*Así comenzamos a perder interés por los objetos, rostros, actividades, entornos. La mente empieza a estar absorta en el Shabad, la luz, la bendición. Así que poco a poco, el efecto del desapego se instaure en nuestra mente.*

En el libro *Sant Mat esencial* leemos:

*Una señal alentadora, mientras persistimos en la práctica de la meditación, puede ser que nuestro apego a las cosas y a la gente de este mundo comience a desvanecerse; encontramos el mundo menos atractivo. Lo que una vez nos parecía interesante, atractivo y que valía la pena, comienza a resultarnos superficial y poco gratificante. Nos vamos dando cuenta de que solo en las profundidades de nuestro ser podremos encontrar una paz y felicidad duraderas y no en el exterior, en un mundo que se encuentra constantemente en cambio. Lo anterior no significa que dejemos de amar o que nos dejen de importar las personas, o que dejemos de lado nuestras responsabilidades. En la medida en que estemos menos dispersos, menos obsesionados y seamos menos posesivos con las personas y las cosas, podremos ser de más ayuda para los demás y estaremos más concentrados en todo lo que hagamos.*

Llegar a ese estado de gozo, de paz interior como resultado de desconectar o desapegarnos del mundo, requiere hacer de la meditación, del simran, una prioridad y no solo una práctica de unas horas. Será muy difícil para nosotros salvaguardar el equilibrio si no nos agarramos a esos cinco nombres que, de hecho, nos preparan para la meditación regular. Por eso los maestros dicen que si somos persistentes en el simran, llegará un momento en que siempre estará en nuestra mente, estará todo el tiempo con nosotros.

---

*Se alcanzará un nivel en el que el simran funcionará automáticamente. Incluso si estás hablando con la gente, sentirás que estás haciendo simran; debemos de tener ese hábito, ya que solo entonces seremos capaces de concentrarnos en el centro del ojo. Solo eso nos ayudará a volvernos inconscientes del mundo o de lo que ocurre a nuestro alrededor.*

*(...) Ese es el efecto del simran, y eso es lo que finalmente queremos lograr. Queremos separar a nuestro verdadero ser de este mundo.*

M. Charan Singh. Muere para vivir

Los apegos a las cosas del mundo son todos temporales y solo pueden eliminarse por un apego más fuerte y permanente, y esa posibilidad está en nuestro interior. Como explica Maharaj Charan Singh: Cuando (la mente) se apega al sonido y luz interior, empieza a desapegarse de los sentidos. Los sentidos ya no la atraerán porque está consiguiendo un placer mejor que los placeres sensuales.

Por eso, nada puede sustituir a la meditación diaria. Solo la meditación –aprender a transformar nuestra conciencia para poder ver y experimentar lo que hay en nuestro interior– puede purificar a la mente y prepararla para el contacto con el Shabad. El contacto con el Shabad es transformador. Los maestros describen el Shabad como la verdadera ‘piedra filosofal’, de la cual se decía que convertía el metal común en oro. El contacto con el Shabad transforma la oscuridad de la ignorancia en la luz del entendimiento. La conciencia del Shabad hace que los placeres mundanos parezcan insípidos. Los apegos y el egoísmo se disuelven en la dulzura del amor divino interior.

---

*Antes de que el alma esté preparada para disfrutar de la dulzura del Nam, tiene que renunciar a todos los placeres del mundo, al apego al cuerpo y los sentidos, a su identidad y a la dualidad. Únicamente el apego al Shabad nos desapega del mundo y sus objetos.*

Sant Mat esencial

Como a la mente le gusta el placer, nunca estará dispuesta a dejar su amor y apego al mundo hasta que se le ofrezca algo mejor, superior y más puro que los placeres por los que suspira. Esa es la razón de que los santos conecten nuestras mentes con el Verbo, el Shabad, el Nombre.

M. Charan Singh. Discursos espirituales, vol. II

¿Por qué el desapego es el efecto de la meditación? Justamente responder a esta pregunta, supone entrar de lleno en la base o fundamento de las enseñanzas de Sant Mat.

Y sencillamente la respuesta es: Porque la meditación nos lleva a obtener un estado de gozo interior al sintonizarnos con la melodía divina. Un gozo tan cautivador, que supera de forma indescriptible el placer que nos habían proporcionado las mejores experiencias mundanas. Entonces, y solo entonces, estamos dispuestos a soltar todos los apegos que hasta ahora habían sido nuestra fuente de placer en el mundo.

Hazur Maharaj Ji explica la superioridad de la experiencia del sonido interior, en la respuesta a la pregunta de un discípulo recogida en el libro *Muere para vivir*:

P. ¿Es posible romper con nuestros fuertes apegos sin que haya sufrimiento o dolor?

- R. Bueno, solo podrás romper esos fuertes apegos cuando experimentes la alegría y el gozo de ser uno con el sonido y la luz interior.

Es la dicha y la paz que obtienes al meditar lo que rompe esos intensos apegos y fuertes ataduras. La cuestión no es el dolor de dejarlos sino la alegría al lograr algo mejor que nos permite deshacernos de ellos.

Los maestros explican que si alguien le da un billete de cien rupias a un mendigo, automáticamente, soltará las monedas que guarda en su mano. El mendigo acumula monedas, pero si le damos un billete de cien rupias no sentirá dolor al soltar esas monedas. Estará feliz por tener cien rupias. Así que no se siente dolor al deshacerse de los apegos. Se siente alegría y felicidad deshaciéndose de los apegos porque solo el apego crea desapego, y el apego al sonido interior nos dará paz, dicha y felicidad.

Igualmente, el discípulo debe tener el coraje de poner en práctica las enseñanzas, pues necesita la experiencia personal en el sendero espiritual. El maestro ha venido a ayudarnos y a resolver todas nuestras inquietudes, inicialmente con sus palabras y presencia entre nosotros y definitivamente con la acción. La cuestión es si de la comprensión teórica pasamos a la acción y siguiendo sus instrucciones logramos las experiencias que nos harán sentir la realidad de su mensaje, y que darán a nuestra vida la dimensión espiritual verdadera de la que carece.

---

*Deseo que tú también entres y veas la realidad por ti mismo para que quedes satisfecho y la compares con lo que tu razón ha imaginado. El poder de ver esta realidad está en tu interior.*

M. Sawan Singh. Joyas espirituales

*Estoy seguro de que comprenderás que el principal objetivo y propósito de este trabajo es perfeccionar tu propia mente y alma para que puedas subir desde este plano material a regiones más elevadas, y llegar al final a tu verdadera morada en la región suprema. Es sumamente más importante que tener un hogar o un esposo, y hasta más importante que ayudar a los demás. Si tu propia alma se convierte en un imán brillante y poderoso, ayudará y atraerá a los demás. Te amarán. Pero la mejor forma de conseguir que los demás te amen es que primero tú les des un gran amor. Entonces no podrán evitar sentirse atraídos por ti.*

*Este trabajo está dirigido al desarrollo de la vida divina que hay en tu interior, y te elevará. Todo lo demás llegará después.*

*Esta obra no es para ayudar a la gente de este mundo sino para prepararla para su eterna morada en el cielo. Eso lo conseguirás. Si estás totalmente de acuerdo con esto, puedes recibir la iniciación. Escíbeme si tienes algo más que preguntar.*

M. Sawan Singh. Joyas espirituales, carta 178

*No pongas tu afecto en las cosas de este mundo, ya que está sujeto a la disolución; este mundo no es duradero. ¿Qué sentido tiene amar lo que tiene que perecer? Tampoco entregues tu afecto a la gente de este mundo. ¿De qué sirve amar a quienes no nos van a acompañar? Tienes que*

tratarlos a todos según lo requiera el momento y las circunstancias, pero no les entregues tu afecto, ni tampoco te apegues para siempre a ellos. Tenemos que relacionarnos con este mundo, igual que una nodriza se relaciona con los niños que alimenta. Si el niño que está alimentando se muere, ella solo pensará en encontrar otro empleo. Será solamente la madre la que llorará por su hijo. Pero la nodriza no siente un verdadero sufrimiento.

No le des al mundo, ni a la gente del mundo, el mismo valor que a tu propio ideal. Dondequiera que esté tu deseo, allí tendrás que vivir. Puesto que nuestro amor es todo para este mundo, esa es la verdadera razón por la que tenemos que volver a él una y otra vez. Pero si nuestro amor se lo ofrecemos al Señor, alcanzaremos la salvación. El Señor y el mundo están en una balanza, y el platillo en el que pongas tu amor bajará (predominando sobre el otro). El mundo está sometido a la disolución y la gente que vive en él también. Cuando el gurmukh retire su amor del mundo y de su gente, y siga el sendero del maestro, ofrecerá su amor al Señor. Si le entregamos a Él nuestro verdadero amor, entonces nadie podrá hacernos regresar a este mundo.

El amigo de este mundo es el manmukh (devoto de la mente). Por este motivo unas veces es feliz y otras está lleno de sufrimiento. Ardiendo en las pasiones mundanas nace, y ardiendo en ellas muere. Habiéndose enredado en los placeres sensuales al seguir los dictados de su propia mente, a la hora de abandonar este mundo, el mensajero de la muerte se lo lleva. Y después de ser juzgado por Dharam Rai (el rey juez) es llevado al infierno. Este es el fruto de la amistad con este mundo. Pero el gurmukh que ha seguido el sendero del satgurú alcanza el Shabad Rup (la Forma del Verbo), y se terminan para él las idas y venidas a este mundo.

En este sendero no hay diferencia entre el culto y el inculto. Toda la preferencia se le da solamente al amor. Sin él, somos como un loro (que repite palabras que no tienen significado para él). La vida solo se mejora con el amor al Señor y al Nam, y con el trabajo que hagamos para ellos. Dios solo se manifiesta en el espíritu, y solo en él la gota se fundirá en el océano. Quien no haya entrado dentro de sí mismo y no se haya apegado al Nam, es un manmukh (un devoto de la mente, del mundo). Sin el Nam, nadie puede alcanzar la paz mental, aunque haya leído millones de libros. La felicidad solo viene del Nam. Solamente con él, se levantará el telón de la oscuridad.

El Nam es universal. El Nam es de dos clases: varnatmak y dhunyamak. El varnatmak puede ser hablado o escrito. El dhunyamak no puede ser ni hablado ni escrito. (Este último es la realidad que simboliza el primero). Cuando el espíritu se pega al Nam, este nos lleva hacia sí mismo y la puerta se abre. Hasta que esto ocurra, nadie puede esperar conseguirlo.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales, carta 161

*Las raíces del universo están en las regiones del alma, y sus ramas se inclinan hacia la tierra. También 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 trabajar. Debemos entrar en contacto con esa consciencia (dentro de nosotros) que es independiente del cuerpo y de los sentidos.*

M. Sawan Singh. *Mi sumisión*

Según los místicos, nuestro entendimiento de la vida es extremadamente limitado. Aún más, la mayoría de nosotros desconoce por completo su propia ignorancia. Nos aferramos a un trozo de arcilla cuando tenemos diamantes a nuestro alcance. Todo lo que tenemos que hacer es soltar uno y agarrar el otro. Pero desgraciadamente estas joyas espirituales no se pueden alcanzar con las manos físicas. Así pues, ya llegó la hora de preguntarnos: “¿De qué estamos hechos? ¿De carne, hueso y sangre o de algo más?”.

Somos un cuerpo físico. Esto está muy claro al observar los dedos de mis manos tecleando estas palabras; las manos están conectadas a los brazos, los brazos al tronco y este conjunto está gobernado por una entidad conocida como “yo” que parece residir dentro de nuestra cabeza o cerebro. Esto es válido para todos, aun cuando la forma y tamaño de nuestros cuerpos sean

diferentes. Toda persona tiene un cuerpo físico particular, aunque puede faltarle parte de él –como un brazo o una pierna o un seno– debido a un accidente, enfermedad o defecto congénito.

Cuando nuestro cerebro deja de funcionar o está clínicamente muerto, los científicos consideran que “nosotros” también hemos muerto. Está claro que el cerebro es la parte más importante del cuerpo humano. Los doctores generalmente consideran que la muerte del cerebro marca el fin de la vida, aunque los pulmones, corazón y otros órganos vitales estén todavía funcionando. A la mayoría de las personas que hablan sobre sus últimos días les asusta más perder sus facultades mentales que sufrir algún tipo de invalidez física. Por lo tanto, parece evidente que aunque nuestro cuerpo es esencial para la vida, un cuerpo sin esa mente que nos proporciona el sentido de identidad personal no puede reconocerse propiamente como ser humano.

Ahora la gran pregunta es: ¿Estamos compuestos de alguna otra cosa que no sea la materia física? En otras palabras, ¿si no es la materia física la que conforma nuestro ser, qué es lo que nos hace humanos?

La ciencia no puede responder a esta pregunta porque supone que cuando el cuerpo de una persona muere aquello que lo habitaba muere también. Cuando un ser humano deja de vivir no podemos encontrar de nuevo a la persona que habitaba su forma física. Por tanto, parece razonable asumir que no tenemos existencia fuera de nuestro cuerpo, lo cual implica naturalmente que deberíamos temer la muerte en lugar de darle la bienvenida. Si nos parece terrible perder parte de nuestra mente a causa de la ancianidad o como consecuencia de una enfermedad como el Alzheimer, probablemente sería mucho peor pensar que podamos perder toda nuestra mente y sentido de la propia identidad en el momento de la muerte.

Gracias a Dios, los místicos nos dicen que somos mucho más que un manojo de elementos químicos ensamblados en un conjunto de formas muy ingeniosas y dotados con la capacidad de movernos, sentir y pensar durante una vida que dura varias décadas antes de dejar de existir y desintegrarse en la nada. La verdad es que la materia, nuestro cuerpo, es solamente un ligerísimo caparazón que reviste otras realidades vivas que poseen mucha más vitalidad y son mucho más permanentes que la forma física.

Después de la muerte de nuestro cuerpo físico nos encontramos en el estado más refinado del ser, al que llamamos forma “astral”, que significa “de las estrellas”. Se le llama así porque el cuerpo astral se describe como uno que centellea en millones de partículas que parecen polvo de estrellas. En cierto sentido se asemeja a nuestra forma física anterior, pero es más luminosa y bella. Además, y esto sí es una buena noticia, la forma astral no sufre enfermedades ni otras dolencias. Pero, por otro lado, la misma mente que tenemos ahora continúa con nosotros, sus defectos y cualidades anteriores permanecen incluso después de la muerte.

Significa esto que el tiempo que pasamos en este nivel de conciencia es temporal. Si nuestra mente manifiesta fuertes hábitos terrenales, deseos y apegos, siendo este casi siempre el caso, nos veremos prontamente reencarnados en otro cuerpo físico. La vida nos da lo que merecemos por medio de la implacable ley del karma. La mayoría de nosotros nos inclinamos decididamente más hacia las cosas mundanas que hacia las cosas espirituales, y como consecuencia el camino lógico después de la muerte es el del regreso a esta existencia o plano físico. No obstante, aquellos que han sabido liberar su mente de manera significativa –aquellos con más tendencias espirituales que mundanas–, tienen la posibilidad de alcanzar el nivel de pureza necesario para seguir ascendiendo hacia las regiones superiores.

El siguiente punto significativo es el ascenso de la conciencia cuando esta se despoja del cuerpo astral. Nuestra naturaleza espiritual más pura está, entonces, cubierta solamente por la última capa de la mente. El nivel más alto y refinado de la mente es, en esencia, uno con la mente universal, que como ya hemos mencionado es la causa y origen de toda la vida por debajo de ella. A este nivel del ser se le da el nombre de “cuerpo causal” o “ser causal”, simplemente porque es el punto de partida de todo lo que pasa en la vida de una persona. Se dice que es más sublime que el nivel astral, de la misma forma que el plano astral es considerablemente más sutil que el plano físico. Considerando este hecho, pocas descripciones del mismo son significativas, como no sea decir que es extraordinariamente sutil y luminoso. Todas las experiencias que hemos tenido vida tras vida están registradas en este alto nivel o nivel causal. Este plano contiene las causas originales de los diversos aspectos de nuestro carácter y de nuestra personalidad.

El siguiente nivel es el del espíritu puro, nuestra alma, que tan solo podremos conocer una vez que nuestra conciencia se separe de las capas física, astral y causal. Esta es nuestra única parte eterna y puramente espiritual. Es una gota del espíritu o de la conciencia pura, es el alma inmaculada, sin materia o mente que la ensucien. Esta es la razón de tener que dejar atrás todas las impresiones de la mente y la materia antes de poder conocer el potencial completo del alma.

Hoy el alma se encuentra escondida tras todas las toscas capas de nuestros cuerpos, de la misma forma que el astronauta lo está por su traje espacial y la estructura de la nave. Cuando las personas observan el lanzamiento de una nave espacial tripulada saben que a bordo hay astronautas conscientes, si bien lo único que divisan desde el suelo es una masa de metal.

Normalmente no tenemos consciencia de nuestra alma, ya que nuestra atención está siempre enfocada en lo que creemos que somos: un ser físico y mental. De forma un tanto especial, el misticismo nos enseña que esa misma atención es la fuerza vital que constituye el alma. Así que mientras miramos dentro y fuera de nosotros mismos intentando averiguar quiénes o qué somos –leyendo libros, yendo al psicoterapeuta, hablando con amigos, pensando sobre la vida, practicando nuestra religión–, la misma entidad que está haciendo toda esta averiguación es lo que estamos buscando. Es como estar de pie en medio de un río preguntando, “¿dónde está el agua? ¡No la siento!”.

El problema radica, hablando metafóricamente, en que nos hemos calzado unas gruesas y altas botas y nos hemos envuelto con una escafandra metálica, cuando tan solo la piel desnuda sentiría la frescura y la humedad del agua. De la misma forma, tan solo es el alma desnuda la que puede sentir plenamente el calor y el amor de Dios.

Muchos de nosotros nos preocupamos porque nuestro cuerpo físico aumenta de peso cuando nuestro verdadero problema reside en otro tipo de obesidad, la del peso de todas esas capas que gravitan sobre nuestra alma. El alma no puede escaparse de la mente y de la materia, como el pájaro no puede irse de su jaula.

La vida es justa

*Dios todopoderoso solo nos pide tres cosas a todos: la primera es la obediencia; la segunda, el contento; y la tercera, el recuerdo. La obediencia es adoración, el contento es devoción, y el recuerdo es conciencia.*

Shams-e Tabrizi

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

M. Sawan Singh. Joyas espirituales

*No tenemos derecho a llamar Padre a Dios, si no estamos dispuestos a llamar hermanos a todos los hombres.*

M. Sawan Singh. Mi sumisión.

Mantén en tu corazón, día y noche,  
el miedo a la muerte.  
Un día te sucederá un grave infortunio:  
los mensajeros de la muerte te pisotearán.  
Estás tan enredado en los placeres sensuales  
que has olvidado todo sobre ese día,  
el de la rendición de cuentas.  
No está lejos el día en que un ataúd estará listo,  
y sus cuatro portadores te llevarán  
junto con el cortejo de amigos,  
parientes y familiares.  
Te depositarán en el lugar de la cremación  
y tu esposa se tirará de sus despeinados cabellos.  
Mientras tu cuerpo arde en la pira funeraria,  
tu alma será lanzada a los fuegos del infierno.  
Sufrirás tanto aquí como en el más allá  
por no haber escuchado al maestro ahora.  
Estás implicado en tu autodestrucción  
y al final te arrepentirás amargamente.  
El tiempo se acaba y tu juventud terminó.  
¿Cuánto tiempo más crees  
que podrás aferrarte a las relaciones del mundo?  
Razona, sigue mi consejo  
y sométete a los pies del maestro.  
Radha Soami te dice todo esto para que escuches,  
y te lo explica de distintas maneras.

Soami Ji. Sar bachan poesía. Bachan 15, shabad 6

*Menos que una burbuja estamos en este  
océano de la vida,  
donde las olas surgen y desaparecen.  
Sujeta un espejo frente a ti  
y mira por un momento.  
Tan solo eres un reflejo de estas aguas:  
¿Cuánto tiempo crees que permanecerás?*

*Sarmad: Martyr to Love Divine*

Medimos el tiempo, llevamos relojes, tenemos todo tipo de artilugios que nos sirven para medirlo, para controlarlo. Los miramos constantemente, rigen nuestras vidas, y a pesar de que fueron creados para ayudarnos a controlar ese tiempo que tanta falta nos hace, la verdad es que nos hemos convertido en sus esclavos. Tenemos muchos aparatos que nos ayudan a medir el tiempo y a saber controlarlo, pero la gran paradoja es que nunca lo encontramos cuando nos hace falta para dedicárselo a lo que de verdad nos importa.

El tiempo nunca se para, nunca vuelve atrás, sigue su trayectoria ajeno a nosotros. Nos carcome, nos absorbe; el tiempo no perdona, y sus efectos son perfectamente palpables en el exterior de las personas... Y aun así nosotros queremos ser eternos, no quisiéramos envejecer jamás. Sabemos que eso no es posible, pero lo seguimos intentando a toda costa, a pesar de la falta de control absoluto que tenemos sobre el tiempo.

Aun y sabiéndonos mortales y a pesar de que sabemos que algún día tendremos que dejar este mundo, vivimos con el deseo de ir

contra el reloj, de intentar ganarle tiempo al tiempo, de vivir para siempre: queremos ser eternos. ¿Por qué? La respuesta es porque en la profundidad de nuestro ser, en nuestro yo más auténtico sabemos que, aunque este cuerpo humano en el que estamos atrapados es mortal y perecedero, nuestra verdadera esencia, lo que de verdad somos, nuestro verdadero yo, no está sujeto a la crueldad del paso del tiempo; porque nuestra verdadera esencia siempre ha sido, es y será eterna.

Pertenece a ese lugar en el que no existen ni la enfermedad, ni el sufrimiento, ni la vejez, ni la muerte. Lo sabemos, en algún lugar de nuestro ser tenemos ese sentimiento escondido, pero no lo recordamos e interpretamos mal las señales, intentando trasladar a este plano lo que en realidad pertenece a otro. Queremos vivir aquí para siempre, porque aquí están nuestros apegos, porque no conocemos nada más, pero vamos en la dirección opuesta y erramos el tiro. Somos en realidad herederos de esa vida eterna..., pero no aquí, no en este plano.

Hazur Maharaj Ji nos dice en el libro *En busca de la luz*:

*La vida que estamos viviendo aquí es corta y perecedera, mientras que la que nos espera más allá es la que tiene real valor e importancia.*

Esta vida no es eterna, nunca se creó para que fuera eterna. ¿Cuál es pues su objetivo? ¿Por qué tenemos que pasar por todo esto, por todas estas limitaciones, si nuestro sitio no está aquí, si aquí estamos todos de paso? Lo que siembres recogerás, esa es la ley de la vida. Y *la Biblia* aún es más exacta cuando explícitamente dice:

*No os engaños; de Dios nadie se burla.*

Lo que el hombre sembrare,  
eso también segará.

Gálatas 6:7

Un día, hace mucho tiempo, tanto que ni siquiera nos acordamos, sembramos semillas, y las semillas cuando se siembran tarde o temprano acaban por dar fruto. Pueden tardar más o menos, pero siempre acaban por dar fruto. Solo tenemos que esperar pacientemente a que el tiempo haga lo que siempre hace: pasar, y a que en ese pasar le proporcione a la semilla lo que necesita para germinar.

Todos tenemos, ni más ni menos, el tiempo necesario para recoger los frutos de lo que un día sembramos. Tal es la finalidad de nuestro limitado tiempo en este plano; y deberíamos rentabilizarlo para pagar a nuestros acreedores y cobrar de nuestros deudores. Así quedaríamos libres para volver a ese lugar al que pertenecemos y donde sí le ganaremos la batalla al tiempo.

Mientras tanto, solo nos cabe esperar y vivir en la separación, a la vez que vamos recogiendo los frutos de nuestras acciones del pasado. Sí, vivir en la separación porque entre nosotros y nuestro verdadero hogar están todas las interacciones con el mundo, está la obra de teatro donde tenemos que acabar de actuar. Entonces, y a medida que vayamos saldando todas esas cuentas, la distancia se irá acortando hasta que al final acabe por desaparecer, y con ella la separación que tanto nos hace sufrir.

Hazur Maharaj Ji dice en *Spiritual Perspectives, vol. II*:

*Cuando se trata al oro, el fuego quema todo el residuo que trae y al final el oro aparece (...) tiene que pasar por el fuego para convertirse en oro (...) la separación tiene un papel que jugar. No hay unión completa sin separación.*

La separación juega un papel importante en nuestra historia. El oro que hay en nuestro interior tiene que purificarse. En nuestra vida hay karmas por los que tenemos que pasar y que se interponen en nuestro camino. Ese fuego purificador de nuestra espera, no nos deja limpios de la noche a la mañana. Tenemos que seguir esperando pacientemente a que el fuego de la vida nos vaya limpiando.

¿Por qué tenemos que esperar? Hazur Maharaj Ji nos da la respuesta en *Spiritual Perspectives, vol. III*:

*¿Por qué toda esta espera? Pues porque estamos separados. Estamos separados de nuestro objetivo. No estamos en la puerta de nuestra casa, pero el maestro sí que está en la puerta, así que tenemos que esperar hasta llegar a la puerta. Vayamos a la puerta de la casa, entonces la espera acabará.*

Estamos separados de nuestro objetivo porque tenemos que recoger el fruto de nuestras semillas. El maestro nos espera en la puerta, pero somos nosotros los que tenemos que llegar hasta ella. Estamos aprendiendo a amar al maestro, a ir hacia él. Ahora nos toca caminar hacia su encuentro.

Todavía no hemos alcanzado la puerta interior y el camino hacia ella puede ser difícil. Estamos atrapados en esta penosa cárcel de los karmas, pero, como nos dicen los maestros, lo que nunca haremos es retroceder. Son muchas las fases por las que tenemos que pasar, y siendo humanos tenemos que hacer frente a muchas malas decisiones, equivocaciones y fracasos, pero estamos aprendiendo a pulir nuestra humanidad. Solo tenemos que seguir hacia delante y seguir esforzándonos.

La espera es muy necesaria, es esencial, y nos da, además, una gran oportunidad: la oportunidad de medir cual es en realidad

la intensidad, la profundidad de nuestro amor. Nos da la oportunidad de saber cuánto queremos realmente a nuestro maestro. Porque cuando estamos cerca del maestro es muy fácil dejarse llevar por las emociones y decir que lo queremos, pero qué pasa cuando volvemos a casa y las actividades del mundo nos atrapan de nuevo en su red. ¿Qué pasa entonces?

Hazur Maharaj Ji nos dice en *Spiritual Perspectives, vol. III*:

Quando estamos inmersos en las actividades del mundo, en sus posesiones, en el amor al mundo, tenemos la oportunidad de medir nuestro grado de amor y devoción. Es entonces, cuando nos encontramos en esa atmósfera, cuando sabemos si echamos de menos al maestro o no. En su presencia siempre sentimos amor por él, porque no hay nada que nos separe de él y estamos llenos de ese amor y devoción. Pero ¿cómo de profundo es ese amor? Eso solo lo podemos saber cuando estamos separados de él, cuando estamos metidos de lleno en las actividades y apegos del mundo; si lo seguimos echando de menos, si seguimos teniendo el mismo amor y devoción por él, entonces podemos hacernos una idea de cuál es la profundidad de nuestro amor.

(...) En la separación, sabremos lo profundo que es nuestro amor.

Y en la situación en la que nos encontramos, eso es lo que tenemos que hacer: esperar, esperar y seguir trabajando con fe y determinación para poner fin a esa separación, para ir recogiendo los frutos de todas esas semillas que en su día sembramos, y para que al hacerlo la distancia que nos separa de nuestro objetivo sea cada día más corta.

Tenemos una vida y un tiempo limitado para estar en ella, para hacer lo que sabemos que tenemos que hacer. El maestro desciende hasta nuestro nivel y viene a enseñarnos cómo hacer el mejor uso de este tiempo y acabar de una vez por todas con esa separación. Si seguimos su ejemplo, esa distancia que nos separa se irá acortando y, poco a poco, empezaremos a ver la luz al final del túnel.

A nosotros nos toca esperar y seguir meditando, del resto se encarga el maestro. No podemos hacer nada más que esperar y seguir trabajando para que *'el tiempo se encargue de ponerlo todo en su sitio'*. Tiempo es todo lo que tenemos, y tiempo es todo lo que necesitamos.

El Gran Maestro nos dice en *Joyas espirituales*:

*El factor tiempo es necesario para la consecución del objetivo que tienes ante ti. No te desalientes por la lentitud del progreso en el sendero espiritual.*

Y en otra de sus cartas dice:

*No hay un límite de tiempo determinado en el que el practicante alcance el objetivo. Si alguien se marca un tiempo determinado solo está engañándose a sí mismo y a los demás. A todos les gusta escuchar que siguiendo un método en particular alcanzarán su objetivo en un tiempo determinado y, de esta manera, los atrapan. No se examinan a sí mismos de una forma crítica. La mente no es algo que se pueda conectar o desconectar a voluntad.*

La mente no es un interruptor que se pueda encender y apagar a voluntad, tiene sus tiempos: son muchas las semillas que dieron su fruto y que ahora tenemos que recoger. Están ahí, esperando

pacientemente a que llegue su momento para que nosotros las recojamos. Son muchas las deudas que tenemos que saldar, muchos los cobros y pagos que tenemos que realizar, y eso lleva su tiempo.

Dice *la Biblia (Eclesiastés 3)*: “*Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora*”. Y así es, todo lo que se hace bajo el sol tiene su tiempo. Estamos aquí, dominados por el tiempo. Y en *Eclesiastés 2-7-8*, leemos:

Tiempo de nacer,  
y tiempo de morir;  
tiempo de plantar,  
y tiempo de arrancar lo plantado;  
(...) tiempo de callar,  
y tiempo de hablar;  
(...) tiempo de guerra,  
y tiempo de la paz.

Para todo y en todo interviene el tiempo, y no importa la prisa que tengamos o lo que nosotros queramos: nuestros karmas tienen sus tiempos.

El Gran Maestro continúa en *Joyas espirituales*:

*A pesar de nuestros mayores esfuerzos, a la mente no se la puede arrancar de su rutina. Es una batalla que tenemos que librar de por vida. Aquellos que lo han hecho o que lo están haciendo, entienden lo que significa conquistar a la mente, significa hijo, hija, marido, mujer, riqueza, apego, avaricia, lujuria, ira, orgullo..., y qué no.*

Hijos, maridos, esposas, amigos..., significa todo lo que nos rodea, todo a lo que estamos acostumbrados, todo lo que tenemos

en nuestra vida aquí, la única que conocemos. ¿Cómo va a ser fácil? ¿Cómo vamos a darle un tiempo determinado? Es imposible. Eso lleva su tiempo. Aunque nosotros creamos que todas esas cosas no nos dominan, que las tenemos bajo control, la realidad es otra... La realidad es que sin que nos demos cuenta –y ahí es donde son más peligrosas– nos tienen completamente dominados, por eso el Gran Maestro nos vuelve a decir en el libro *Joyas espirituales* que consideremos a nuestra mente como si fuera un niño pequeño, un niño que necesita ser vigilado:

*Igual que una madre vigila y cuida a su hijo, el devoto vigila y cuida de su mente. Aun así, no hay tiempo límite. En palabras de un famoso poeta, la batalla con la mente es como la invitación que se le hace al amante para que se prepare para el mayor de los sacrificios (la pérdida de su cabeza), aunque no tenga ni siquiera la promesa de conseguir una entrevista con el amado.*

(...) No necesito escribir más (...) es la muerte en vida.

Es la muerte en vida. ¡Como le vamos a poner un tiempo límite!

Conserva el estómago vacío,  
para que Dios lo llene de su amor.  
Cierra la boca,  
para que Dios te abra los ojos.

Sardar Bahadur Jagat Singh. *La ciencia del alma*

En el extracto de una carta del libro *Luz divina*, Hazur Maharaj Ji dice:

*Los alimentos, lo mismo que las acciones, afectan a la mente y, por tanto, a su capacidad para concentrarse en el punto central natural.*

Hay muchos motivos para andarse con cuidado con lo que comemos, motivos de todo tipo. Hay muchos motivos también para andarse con cuidado con lo que hacemos. Pero en esta ocasión, Hazur Maharaj Ji específicamente nos dice que lo que comemos y lo que hacemos afecta directamente a la meditación.

¡Motivo suficiente!

Si hablamos de la alimentación, la sabiduría popular lo tiene claro: somos lo que comemos. A nivel material, si tomo naranjas que tienen vitamina C, mi cuerpo tendrá vitamina C. Si tomo grasas, tendré grasas. A nivel espiritual sigue siendo lo mismo: si me alimento del sufrimiento de los demás, me lleno de sufrimiento. No tiene mucho más secreto.

Si lleno mi cuerpo de drogas, alcohol o tabaco –sustancias que minan la fuerza de voluntad, que cambian el carácter, que me alejan de mí mismo–, pues estaré cada vez más lejos de mí ser. Nada es gratuito. Lo que entre en nosotros, aquello que nos alimenta, que nos nutra, será lo que habrá en nosotros, lo que acabaremos siendo. Y no solo a nivel físico.

Son importantísimas las cuatro promesas que adquirimos al iniciarnos: todas. Y matar animales para comer afecta a la mente, afecta nuestra capacidad para concentrarnos durante la meditación. Nos llena de sufrimiento innecesario. También tomar drogas, tabaco y alcohol afecta a la mente. Perjudica nuestra capacidad para concentrarnos durante la meditación y no solo cuando estamos bajo sus efectos. El consumo de estas sustancias nos aleja de nosotros mismos, y lejos de uno mismo solo hay sufrimiento.

Somos lo que comemos, somos lo que pensamos, somos lo que hacemos, y todo ello afecta directamente a la meditación. La actitud que tomemos con respecto a estas tres afirmaciones puede hacer que nuestra vida se encamine al desastre o a la liberación espiritual. Hazur Maharaj Ji continúa en la misma carta:

*El tomar alimento implica la extinción de vida de la categoría a la cual pertenece el alimento. Por este motivo, el comer alimento animal (carne) hace la concentración espiritual más difícil que el comer pescado o aves; mientras que el comer pescado o aves (incluidos los huevos) hace la concentración espiritual más difícil que comer plantas (hortalizas y frutas).*

*Por esta razón recomendamos a los seguidores del sendero espiritual que para su alimentación, extingan vida del nivel más ínfimo. En otras palabras: les aconsejamos una alimentación estrictamente vegetariana.*

Hay gente que opina que para ser buena persona no hace falta ser vegetariano; por el contrario, se puede ser vegetariano y tener mal carácter. Tienen razón. Una dieta por muy maravillosa que sea, no lleva a la autorrealización. Una dieta no es una filosofía de vida, más bien puede formar parte de ella, pero una parte nunca puede ser el todo. Un muro no es una casa, aunque sin él la casa no podría existir. Para construir nuestra vida espiritual debemos apoyarnos no en un compromiso o en dos, sino en todos. La vida puede ser sabrosa, chisposa, emocionante..., pero no a cualquier precio. No todo vale.

Dieta lactovegetariana, sin drogas, alcohol ni tabaco; vida honesta y dos horas y media de meditación al día. Esta es la base sobre la que se construye la espiritualidad en este sendero.

La evolución espiritual no se sostiene sin esos cimientos. Son el punto de partida: a partir de aquí hay mucho por construir. Nadie se queda a vivir en los cimientos. La casa va encima. Cada uno es libre de escoger como quiere que sea su casa o su vida espiritual: materiales, calidades, colores...

Por ejemplo, hay muchas maneras de llevar una dieta vegetariana. Unas más burdas y otras más sutiles. En el fragmento siguiente, Maharaj Sawan Singh en el libro *Filosofía de los maestros (abreviado)* nos invita a la sutileza:

*El alimento sano se preparará con los vegetales y cereales adquiridos con los ingresos obtenidos con esfuerzo, por medios honestos. La persona que lo prepare habrá de tener ideas sanas y repetir el Nombre de Dios con una mente pacífica y tranquila. El efecto de estas medidas se refleja en los alimentos y en aquellos que lo comen. Al tomarlos habrá paz en sus mentes y se entregarán de buen grado a recordar al Señor.*

El texto es un ejemplo de cómo ir profundizando en cada compromiso que hemos hecho. Cada uno a su manera y en la medida de sus posibilidades. Somos tantos, tan diferentes, y cada uno con sus fortalezas y sus debilidades...

La estructura de esta filosofía de vida es clara y concisa: cuatro compromisos que se resumen en una frase cada uno, y un maestro contemporáneo. ¿El resto? Lo vamos construyendo sobre la marcha. Empezamos con lo básico, lo burdo, y la práctica nos va guiando hacia lo sutil. Así con cada uno, de lo burdo a lo sutil.

El texto del libro de *Filosofía de los maestros (abreviado)* sigue explicando:

*Los alimentos obtenidos honradamente producen dentro de nosotros una luz peculiar. El alimento es como una semilla. En la medida que las semillas sean puras o impuras, sus frutos producen buenos o malos pensamientos en nuestras mentes. Ingeriendo alimento obtenido tanto a través de un trabajo esforzado como por medios honestos, nos sentiremos inclinados a contemplar y recordar al Señor. Al comer el pan ganado con esfuerzo empezamos a impregnarnos de buenas virtudes.*

Un detalle más. Los detalles, las sutilezas importan. Más allá del compromiso que hemos adquirido y que se resume en una frase, hay un mundo por vivir si queremos hacerlo. Si queremos profundizar en él.

Llevar una vida honesta, otro compromiso, lleno de entresijos y sutilezas. Seguramente nuestra manera de llevar una vida honesta ha ido cambiando con el tiempo. Seguramente hay cosas que antes cabían en nuestra cajita personal de lo que entendíamos por vida honesta, y que ahora ya no caben.

Sant Mat se puede vivir de forma burda o de forma sutil. Como discípulos, el propósito es avanzar de lo burdo a lo sutil. Llegamos al sendero un día, hace más o menos tiempo, empezamos a andar por él y si recapitulamos un poco, nos daremos cuenta de que no estamos como al principio. Cosas que antes eran un mundo para nosotros, ahora las hacemos sin darnos cuenta. Eso debería invitarnos a afinar cada vez más; a revisar a menudo nuestra manera de vivir para no quedar estancados en malos hábitos ni manías. Para que la vida fluya como el agua de un arroyo, siempre viva, siempre nueva, siempre mejor.

Cada palabra y cada matiz de lo que dicen los místicos es importante. Sin embargo, la mente tiene el hábito de darle vueltas a las cosas o de llevarlas al extremo para justificar lo injustificable y amoldar las enseñanzas a sus circunstancias. Un ejemplo de ello es la situación siguiente, donde alguien pregunta a Hazur Maharaj Ji qué hacer si surgiera el peligro de morir de hambre si no se toma carne. Él contesta en el libro *Luz divina*:

*Es solo hipotético y no corresponde a la realidad. Al considerar tales cuestiones pierdes de vista un hecho: que el maestro es dueño de nuestra vida y de nuestra muerte. La muerte puede sobrevenirnos solo a la hora que él ha determinado previamente. Ni un hábito de vida nos puede ser añadido o quitado. Puesto que está fijada la hora de nuestra partida, ¿por qué no entregar nuestra alma a Dios limpia, pura, incontaminada, que es la única condición para que pueda llegar al Señor?*

Nunca deberíamos perder de vista que el maestro es dueño de nuestra vida y de nuestra muerte. Si entendemos eso, viviremos más tranquilos y aprovecharemos mejor el tiempo. A menudo perdemos tiempo y energía queriendo intelectualizar las enseñanzas, y la mente no puede comprenderlo todo. Es más, no es necesario comprenderlo todo.

En una ocasión, un hermano contaba que se había hecho vegetariano por su maestro: no es el único. La cuestión es que hay miles de buenas razones para hacerse vegetariano, pero esta es la mejor. Cuando uno se hace vegetariano por su maestro, no necesita darle más vueltas. En el momento en que empezamos a hacer las cosas por él, empezamos a comprender de verdad. Cuando nos alimentamos por él, cuando nuestros pensamientos son para él y cuando solo le deseamos a él, se hace realidad lo que decíamos al principio: acabamos siendo él.

Llega un momento en que uno sabe lo suficiente como para dejar de hacer preguntas. ¡No porque lo sepa todo! Solo sabe lo suficiente como para confiar en que ya aprenderá el resto. Entonces aprovecha el tiempo, se dedica a profundizar en los compromisos, a vivir por su maestro y a practicar la meditación para su maestro. Entonces se relaja, se abandona a él porque comprende, tal como decía Hazur Maharaj Ji, que 'el maestro es dueño de su vida y de su muerte, y que ni un hálito de vida puede ser añadido o quitado'.

Son tantas las cosas inexplicables que se nos desvelan en el silencio de la meditación, que no podemos darnos cuenta de todas. Verdades que son solo para nosotros, que no tienen nombre, que no podemos calificar ni expresar, y que nos confirman la cercanía de nuestro maestro. Es tanto lo que nos enseña el maestro sin palabras...

La meditación es la que nos hace comprender, la que nos lleva a donde queremos ir. Hay muchas maneras de hacer la meditación: hay meditaciones en las que uno no puede parar de moverse. Hay meditaciones donde uno se implica y se esfuerza por mantener la espalda recta, por permanecer inmóvil, por mantener la atención. Meditaciones desgastadas, dormidas, enamoradas... Lo importante es meditar. Meditar siempre nos acerca a donde

queremos ir. Pero es precisamente durante la meditación que la sutileza cobra todo su sentido. En el centro del ojo está la mayor de las sutilezas, la corriente audible de la vida, el Shabad. Y la manera de llegar a esa corriente, empieza mucho antes de la meditación. Empieza aquí y ahora, con cada gesto, cada bocado y cada pensamiento. Son los pequeños detalles, las sutilezas de la vida las que llegan a marcar la diferencia. Si vivimos los compromisos que hemos adquirido de forma superficial nos quedaremos en la superficie. Si profundizamos en ellos, las pequeñas cosas cada vez serán más pequeñas y el camino será tan estrecho, que donde antes cabíamos todos solo cabrá él.

---

*Si elegimos seguir el camino de los santos, esto significa que deseamos utilizar nuestra vida para realizar nuestro potencial divino, y que nos hemos dicho a nosotros mismos que para vivir hay algo más que objetivos a corto plazo. La gracia de la iniciación nos proporciona un método práctico para realizar nuestro propósito, y para apoyar nuestra práctica espiritual nos comprometemos a vivir según unos valores específicos. Estos, debemos recordar, no son valores que se nos hayan impuesto por alguna autoridad exterior; realizamos el compromiso con nosotros mismos, dentro de nosotros, para ayudarnos en nuestro camino.*

Vida honesta