

CAMINO REAL

1 • 2021

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 La cosecha es lo importante
- 06 Establécete en el tercer ojo
- 07 Tiempo de crecer
- 14 El maestro responde
- 17 Cultivar la actitud adecuada
- 20 Amar en la oscuridad
- 26 Reflexiones
- 27 Cartas espirituales
- 30 La gratitud de las almas nobles
- 35 Necesitamos un maestro
- 39 Su amor; dentro de nosotros
- 42 Verdad y anhelo verdadero
- 51 ¡Cómo sobrevivir sin verte!

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 © 2021 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

*Asistir al satsang es un acto de devoción.
La meditación es un acto de amor.
El amor no puede alcanzarse sin devoción.
Por lo tanto, el satsang permite que nazca el amor.*

Hazur Maharaj Ji. Citado en A Wake up Call

El Gran Maestro equiparaba el satsang a un cerco alrededor de una cosecha. De la misma manera que cualquier cosecha es vulnerable sin un cerco, nuestra 'cosecha' de la meditación necesita una 'valla' protectora de satsang regular. El ambiente del satsang, diría él, nos ayuda a pensar con claridad respecto a nuestras prioridades y al propósito de nuestras vidas. Sin el satsang los deseos y las ambiciones, las preocupaciones y los problemas, los lamentos y las frustraciones que continuamente desvían nuestra atención del objetivo espiritual, son como los animales que pueden robar en un jardín sin cerco y llevarse la cosecha.

En la analogía del Gran Maestro de que el satsang es como una cerca alrededor de la cosecha, lo importante es la cosecha. ¿Puede una cerca reemplazar la cosecha? La cerca es para proteger algo. ¿Qué sentido tiene colocar un cerco alrededor de un campo vacío?

El maestro actual a menudo ha hecho una comparativa entre el satsang y un aperitivo. Cuando cenamos en un restaurante de lujo, el aperitivo es pequeño, un entrante delicioso que se come antes del plato principal. Este exquisito bocado abre el apetito, despierta las papilas gustativas para que estemos listos para

disfrutar de la comida al máximo. El satsang, dice él, es sencillamente un aperitivo que abre nuestro apetito para la meditación. El ambiente del satsang crea un incentivo –una degustación de la verdad espiritual– para que deseemos probar más de ese exquisito sabor.

Al entrar en el satsang la mente se puede calmar, centrarse en un lugar rebosante de paz, quietud y claridad –al menos temporalmente–. Saboreamos algo, y deseamos más. Podríamos llamar a ese algo ‘hogar’; podríamos llamarlo ‘amor’. Algo en lo profundo de nuestro ser reconoce el camino a seguir.

En el ambiente del satsang podemos recordar nuestra verdadera identidad, y por un segundo toda la vanidad de nuestra identidad mundana se desvanece en las sombras. Independientemente de que seamos políticos, profesionales, industriales o agricultores –seamos jóvenes o ancianos, gordos o flacos, hombres o mujeres, ricos o pobres, guapos o feos, tengamos una extremidad o cuatro–, para el maestro somos almas; a sus ojos todos somos hermosos, llenos de luz, iguales. Todos somos amados. En el ambiente de su presencia, podemos vislumbrarnos fugazmente en sus ojos. Y se despierta la intensa ansia que nos atrajo inicialmente a las enseñanzas de los santos.

Mientras que el satsang puede abrir el apetito, dándonos solamente una pequeña degustación de la verdadera ‘comida’ que ansiamos, *la meditación* es lo único que puede satisfacer nuestro apetito.

La meditación es la técnica con la que despertamos a lo que es real. Del flujo de pensamiento incontrolado y disperso que ahora enturbia y confunde nuestra visión de la realidad, llegamos gradualmente a un lugar de claridad y quietud. Nos damos cuenta de quién y qué somos.

Nuestro compañero, nuestro querido y fiel maestro es nuestro amigo durante todo este proceso. Primero lo conocemos como el ser humano que se sienta en el estrado, el ser que nos instruye y responde a nuestras preguntas [...] Poco a poco, mediante el proceso de la meditación, le reconoceremos como una presencia. Seremos conscientes de su presencia en nuestra vida, particularmente y más concretamente de su presencia en nuestra meditación. La idea de que él está en nuestro interior, esperándonos en el centro del ojo, poco a poco se convierte en una realidad para nosotros. No es una simple ilusión ni un concepto o una doctrina, sino una experiencia. Nosotros que hemos estado aislados durante tanto tiempo, descubrimos que no estamos solos; que él está siempre con nosotros, amándonos. Jamás hemos estado separados de él.

Con la práctica adecuada, con regularidad y disciplina, el discípulo al final se da cuenta de que el maestro y el Shabad son uno. Es entonces cuando esa afirmación, repetida tantas veces en el satsang de que el gurú verdadero es el Shabad y el discípulo verdadero es la atención sintonizada a la melodía divina del Shabad, se convierte en real.

Cuando a través de su gracia comenzamos a escuchar el Shabad reverberando en nuestro interior, despertamos a la realidad que siempre estuvo ahí. Los místicos nos explican que esta experiencia está por encima del conocimiento más profundo que la mente se pueda imaginar y más allá del entendimiento más elevado que el intelecto pueda obtener jamás. La infinita magnitud de esa experiencia está más allá de la comprensión humana. Esa es la Verdad que buscamos.

A Wake up Call

Establece tu centro en el tercer ojo
y obtén el darshan del maestro interior.
Escucha siempre la voz del Shabad gurú,
reduces a cenizas los bajos deseos de tu mente
y fúndete en él.
La forma del maestro es de una belleza insuperable;
iluminará tu ser interior como el brillante resplandor del sol.
Como la abeja negra en un loto florecido,
tu alma se deleitará en el amor del maestro.
¡Oh amigo!, desalentados están los corazones
que no han recibido la luz del conocimiento del maestro.
Ellos no han encontrado a un verdadero maestro
y deambulan sin rumbo en el laberinto de la creación.
En lo que a mí se refiere,
he encontrado a un maestro verdadero
y me ofrezco a él con humilde veneración.
Como el pájaro de la luna se queda absorto mirándola,
así me abandono a la contemplación de su sublime forma.
El verdadero maestro es el Shabad personificado;
su hogar se encuentra en reinos
que están más allá del espacio.
Considerando que tu verdadera forma es el alma,
deberás seguir la estela de su Shabad.
La forma del maestro está ante tus ojos,
¡si tan solo pudieras abrir tu visión interior!
El Shabad del maestro resuena en tus oídos,
¡si tan solo pudieras oírle llamándote desde los cielos!
Esta es la esencia del sendero, dice Radha Soami.
Las afortunadas almas que lo acepten
cruzarán el océano de la vida.

Soami Ji. Sar bachan poesía. Bachan 4, shabad 8

La semilla del Nam se planta dentro de cada iniciado y debe germinar. Nos aconsejan proteger esta cosecha y preservar la santidad de este tesoro. En un campo abierto, la mies crecerá ciertamente sin protección, pero permanece vulnerable y es saqueada fácilmente. Por consiguiente, debemos rodear nuestra cosecha, a la que hacemos crecer a través de la meditación, con la cerca del satsang, la compañía de los maestros, los santos y sus devotos.

M. Charan Singh. *Muere para vivir*

Enero de 2021. Seguimos encontrándonos en unas circunstancias sanitarias de índole mundial que han provocado un parón en el ritmo frenético de la vida, y con ello también la limitación de la interacción social. Hoy la posibilidad de disfrutar de la práctica del satsang y del encuentro físico con el maestro no son para la mayoría de nosotros una realidad que esté al alcance. El satsang, esa valiosa reunión en la que recordamos las enseñanzas y donde encontramos fortaleza e inspiración para practicar la meditación –el Gran Maestro en *Joyas espirituales* lo define como “el agua que mantiene el bhajan fresco y verde”–, hoy no es posible. Como tampoco lo es el darshan, la mirada y presencia del maestro que inspira devoción y amor en nuestro corazón, ayudándonos a intensificar la práctica de la meditación.

Estos encuentros externos destinados a fortalecer el sentimiento de devoción y amor por el maestro, esas buenas prácticas externas,

ya no podemos vivirlas ni en la forma ni con la regularidad que solíamos hacerlo. Sin embargo, como buenos discípulos estamos llamados a esforzarnos por mantener igualmente un buen ambiente en el que vivir la meditación y en la presencia del maestro.

El maestro, consciente de lo necesario que es proporcionarle a la mente influencias asociadas a las enseñanzas, ha puesto en marcha una poderosísima influencia: aprovechando la tecnología y utilizando uno de los canales audiovisuales de difusión más modernos de estos tiempos, se muestra accesible y cercano a todos sus discípulos. ¡Y lo ha conseguido! Contentándonos más allá de lo que podamos expresar, nos ofrece semanalmente vídeos de preguntas y respuestas. Nos los ofrece con la actitud del sevadar más entregado a su propio maestro y con el amor más profundo hacia sus discípulos, sosegando así sus anhelantes corazones en estos tiempos de ausencia. Su intención, su mensaje a través de sus respuestas es único: recuperar y luchar por mantener la objetividad que tan a menudo nos arrebatamos nuestro enfoque acusadamente mundano; recordarnos que por encima de todo tenemos una meta espiritual, y que él está a nuestro lado ayudándonos de verdad.

Naturalmente este es un sendero interior, y estaríamos minimizándolo y debilitando su propio fundamento si nos olvidamos de que nada externo puede en realidad sustituir a la fuerza y poder de toda la gracia interna que el maestro derrama en nosotros. Como Maharaj Sawan Singh dice en *Joyas espirituales*:

El maestro interior da toda la gracia y ayuda que el discípulo es capaz de recibir, sin importar donde pueda estar. El maestro está dentro de él.

No podemos olvidar el poder ilimitado del maestro interior; esta es la grandeza del maestro y de las enseñanzas que seguimos.

Pero, efectivamente, alejados de estas bendiciones externas del satsang y el darshan, el maestro imprime en nuestras conciencias un claro sentimiento de que es tiempo de manejar nuestras vidas en la dirección y objetivo espiritual, es tiempo de cuidarnos a nosotros mismos para que no decaiga la espiritualidad en el día a día. No es que nuestro maestro no nos cuide; nada de eso, ¡sin duda, en la ausencia y en la distancia él nos está empujando con más fuerza hacia él! Ese cuidado que como discípulos debemos esforzarnos en tener, significa que a pesar de todo y sin excusas tenemos que seguir avanzando en el sendero. Nuestra situación se parece a la de los niños cuando aprenden a caminar; en sus primeros pasos necesitan andadores, y después sin necesidad de ellos empiezan a caminar de forma natural. Igualmente, el maestro ha considerado que es tiempo de crecer, es el momento de forjar la madurez, porque sin el apoyo del satsang externo y ante la imposibilidad de verle físicamente, el reto es vivir igualmente la espiritualidad en toda nuestra vida. Ahora es cuando él nos deja ver a cada uno de nosotros la sinceridad e interés por el sendero, la profundidad de nuestro amor por el maestro. En *Spiritual Perspectives, vol. III*, leemos:

En presencia del maestro, sentimos siempre que lo amamos porque no hay nada que nos separe y estamos cargados de amor y devoción. ¿Pero qué profundidad tiene? Solo podemos saber si realmente le echamos de menos, y tenemos el mismo sentimiento de amor y devoción por el maestro, cuando estamos separados de él y completamente ocupados en las actividades y apegos del mundo. Si entonces todavía anhelamos su forma física, podemos estar seguros de que realmente lo amamos. Si fuera de su vista lo olvidamos, entonces podemos ver la profundidad de nuestro amor.

Es tiempo de dar prioridad a lo que es importante y reconfortante para nuestro espíritu, ¡y podemos hacerlo! Comencemos por lo más básico y sencillo, por lo que sí podemos hacer. Empecemos

el día con agradecimiento al Señor, estemos presentes durante el tiempo regular de la práctica de la meditación y ofrezcamos nuestro más precioso bien: 'la atención'; démosela a él entera y por completo. Después, no olvidemos ese sagrado encuentro: atesoremos todas las bendiciones y caminemos por la vida reflejando el amor que sentimos por el maestro en cualquiera de los pensamientos y acciones que forman parte del día. Todo el día puede ser meditación si se lo ofrecemos al maestro: "Cada una de nuestras acciones debe reflejar las enseñanzas y construir la atmósfera sagrada con la que atender a la meditación, y hacernos receptivos a su bondad y su gracia", nos recuerda Hazur Maharaj Ji en *Muere para vivir*.

A cada instante tenemos nuevos retos para mantenernos en sintonía con el maestro, pero uno es especial: practicar el simran. Y como ha explicado Baba Ji en muchas ocasiones, primero hemos de esforzarnos en crear el hábito de practicarlo. No lograremos un simran constante de la noche a la mañana, hay que perseverar y crear el hábito, primero esforzándonos por repetirlo en una situación, luego en otra, y así continuamente siempre que la mente esté libre. Hazur Maharaj Ji nos dice en *Muere para vivir*:

Los hábitos son fáciles de adquirir y pronto se convierten en parte de nuestro quehacer diario, de modo que luego echamos en falta esas cosas cuando las omitimos.

Al final el simran estará todo el tiempo rondando en nuestra mente y se convertirá en parte integrante de nuestra vida. Como leemos en el libro *El peregrino ruso*: "... la oración se vuelve vida, para que la vida se vuelva constante oración". Estamos llamados a profundizar en nuestra relación con el maestro. Ahora que las puertas externas están más cerradas que nunca, y oímos menos el alboroto de la vida, procuremos serenarnos y profundizar en su recuerdo. ¡Ahora es más fácil! No deberíamos olvidar la meta que

un día escogimos y que ha ilusionado y dado interés a nuestra triste vida. En el libro *Sant Mat esencial* leemos:

Sant Mat es un camino elegido libremente, no impuesto. Sant Mat es un camino para aquellos que sienten que la vida no comienza y termina en el mundo material, y están preparados para elegir con conciencia y madurez el compromiso de la práctica espiritual.

Suele ocurrir en este mundo que cuando los hijos están lejos de la casa de sus padres, ellos se preocupan más y ponen en marcha muchos recursos para mantener viva la relación con sus hijos, sea como sea. En esta relación de amor con el maestro, igualmente debemos sentirnos felices bajo su cuidado, pues él ahora en la distancia está con nosotros expresando así que nos quiere como nadie. Acaso ¿no sentimos en la distancia física su cercanía interior? Él está más que nunca con nosotros, las circunstancias son propicias... Esforcémonos y entreguémonos a la presencia que irradia luz en nuestras vidas. “Es suficiente que lo nombres para que su presencia sea una realidad tangible...”, leemos en *El peregrino ruso*.

Es tiempo de crecer, pues con tanto amor a nuestro alrededor y en el interior, no podemos permitirnos no responder a su llamada. Su fuerza ahora es más poderosa y atractiva, no sucumbamos y bajemos la guardia, no nos entreguemos a un mundo que solo nos cansa y agota, y que, en definitiva, nada de valor nos ofrece. El Gran Maestro nos recuerda en *Joyas espirituales*.

No estás solo; el maestro siempre está contigo, cuidándote. [...] Dedicar el mayor tiempo que puedas a la repetición, haciéndola con cuidado y atención, y no permitas que surja ningún pensamiento en tu mente durante ese tiempo. A medida que tu concentración aumente con la repetición, gozarás de más paz y mayor alegría.

Sin la espiritualidad, sin el maestro, nuestros pasos en el mundo andan por el más estéril de los desiertos; es soportar la experiencia humana en medio de la nada. Aunque nos sobrevenga el hastío, aunque no haya nada todavía que llene nuestro vacío y conforte nuestro anhelo, y aunque, a veces, nos sintamos inclinados a darnos media vuelta en el camino, perdiéndonos en los falsos oasis de este desierto del mundo, no tenemos más opción que responder a su amor, a esa poderosa llamada que nos sostiene, y seguirle con gran aliento por encima de cualquier vicisitud. Con una gran dosis de realidad, el Gran Maestro nos recuerda en la siguiente cita de *Joyas espirituales*:

Cuando estamos alejados del maestro y del satsang, el mundo imperceptiblemente influye en nosotros hasta tal punto, que a pesar de que dediquemos regularmente tiempo al simran y al Nam, a menudo empezamos a sentirnos desanimados, sin inspiración y tristes. En este estado, la fe y él son nuestro apoyo, y si la fe es firme, el maestro responde. Él está siempre con nosotros, en nuestro interior, nos vigila igual que una madre vigila a su hijo. Mientras estamos en esta parte del foco no lo vemos actuar, pero él está cumpliendo con su deber.

Honestamente, ¿nos hemos parado a reflexionar en quién es el responsable de que a pesar de los años, de los vacíos, de la lucha y las dificultades, de los extravíos y de tantas etapas de desequilibrio a las que la mente nos ha llevado, sigamos conservando el ansia y el anhelo por él? El maestro y solo el maestro es el responsable:

“Él crea el deseo. Crea el amor. Él es el que nos atrae desde el interior. Nos induce a llegar al tercer ojo. Nos da las facilidades, las oportunidades, el ambiente correcto y muchísimas circunstancias convenientes para que lleguemos hasta él, y para crear ese

deseo dentro de nosotros de llegar hasta el tercer ojo...”, nos dice Hazur Maharaj Ji en *Muere para vivir*.

¿Todavía no nos hemos dado cuenta de su inmensa generosidad? Seamos agradecidos y recordémosle; él nos provee de todo, no le olvidemos y hagámosle un hueco a nuestro lado. Seguir caminando agradecidos y cogidos de la mano del maestro en el desierto de la vida nos proporciona plenitud y bienestar. Como dicen los místicos, conoceremos la profundidad de nuestro amor por el maestro, si a pesar de la distancia le recordamos. Si a pesar de que no estamos juntos le recordamos, si él llega a convertirse en el aliento del día, si estamos perdidos sin él y no sabemos a dónde ir, entonces este amor ha crecido, ha echado raíces en lo profundo de la tierra, la llama ha prendido... Entonces estaremos en el punto al que él siempre ha querido llevarnos, como el Gran Maestro lo expresa en *Joyas espirituales*: “Cuando tu amor por ese poder sobrepase a tu amor por ti mismo, y el ‘yo’ haya sido sustituido por el ‘tú’, la forma del gurú se hará visible en tu interior”.

Este es un camino para ir al reencuentro definitivo con nuestro amado maestro, solo nos separamos para volvernos a encontrar. Nos hemos separado muchas veces, pero ahora ya no tiene razón de ser esta aventura. El amor nos ha reunido, el amor concluye el viaje. Finalmente, estaremos juntos y nuestros antes erráticos pasos ahora solo caminarán con firmeza hacia él, ¡solo hacia él!

Cuanto más echamos en falta a alguien, más cerca estamos de él. Solo nos separamos para encontrarnos; nunca estamos separados.

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

*Sin verdadero amor no hay paz mental,
sin el dolor de la separación, no hay desapego,
sin el maestro, todas las manchas y heridas
de la mente no se pueden limpiar.*

Kabir: The Great Mystic

- P. Venimos aquí y nos enamoramos intensamente de la forma física del maestro, y luego tenemos que regresar a nuestros países después de un tiempo. ¿Es ahí donde tenemos el anhelo por la meditación, por el maestro?
- R. El objetivo de la forma física del maestro es llenarnos de amor y devoción por el Padre, ponernos en el camino, crear ese profundo anhelo por volvernos uno con el maestro. Naturalmente, cuando el maestro físico está presente, corremos en torno a él y nos sentimos contentos y felices. Pero este es un medio para lograr algo mucho mayor. A veces nos conviene estar lejos del maestro, pues al no poder encontrarlo fuera, no tenemos otra opción que encontrarlo en el interior.

Como Cristo dijo: Conocéis el sendero, conocéis el camino, y de nuevo vendré a vosotros. Después de un tiempo volveré, pero no me estoy yendo realmente a ninguna parte, estoy dentro de vosotros. Buscadme en vuestro interior, y yo vendré a vosotros de nuevo. A veces nos conviene que se nos mantenga lejos, pues el maestro físico ha cumplido su función.

Ahora, el maestro interior también tiene que llevarnos a su propio nivel. La historia nos dice que muchas veces nuestros gurús sijs han mantenido a sus discípulos lejos de ellos durante muchos años. No era culpa de ellos, sino que había un criterio divino interior para llenarlos de más anhelo, más amor, más devoción, a fin de prepararlos para algo mucho mayor. A Bulleh Shah no se le permitió acercarse a su maestro durante no sé cuantos años.

- P. Maestro, ¿es el deseo y el anhelo por el maestro lo mismo que el darshan?
- R. Sí. Incluso si no se tiene la oportunidad de ver al maestro, pero hay verdadero anhelo y deseo de verlo, se obtiene el mismo efecto. En una carta del Gran Maestro a Baba Jaimal Singh, en *Cartas espirituales*, Maharaj Ji (Maharaj Sawan Singh) había escrito que estaba deseando ver a Baba Ji (Baba Jaimal Singh). Baba Ji le respondió que si sentía ese deseo y anhelo era como si ya lo hubiera visto.

En definitiva, lo que importa es el amor. Puede que no se tenga ese anhelo ni siquiera en presencia del maestro, y que el darshan se convierta en mecánico, sin sentido. Y se puede tener un anhelo muy profundo y deseo de estar con él, incluso estando a miles de kilómetros de distancia, lo cual puede tener mucho más valor. Así que es el amor lo que cuenta.

La perspectiva occidental de calcularlo todo, estimando las ventajas de todo, no es válida en Sant Mat. El amante nunca calcula el beneficio de su amor. Sabe cómo amar, no se preocupa por nada más, y eso es lo natural.

Por lo tanto, Sant Mat no es más que amor. La meditación crea ese amor; el darshan crea ese amor. Todas estas cosas

que crean amor, finalmente nos llevan de regreso al Padre. ¿Y qué es el amor? El amor es perder la propia identidad y fundirse en otro ser, perder la propia individualidad para convertirse en ese otro ser. Uno mismo ya no existe. Solo el amado existe.

Kabir dice en algún lugar, de un modo muy hermoso: Cuando yo existí y tú exististe, nunca te conocí. Ahora solo tú existes y yo ya no existo. Esto es debido a que se pierde la propia identidad. Gurú Nanak ha utilizado las palabras “morir en el Shabad”. Cuando morimos, perdemos nuestra propia identidad, nos fundimos en otro ser y ya no existimos. En todos los aspectos, físicamente y en todos los sentidos, ya no somos más. Eso es la muerte. Así que él dice que cuando morimos en el Shabad, nos hemos fusionado por completo en el Shabad y ya no existimos más. Eso es verdadero amor. Muchos, muchos místicos han utilizado esas mismas palabras.

Esta muerte no es la muerte física. Se trata de la eliminación de nuestro ego, nuestra identidad. Hacemos lo que agrada al amado; nunca hacemos lo que le desagrada. Bailamos al ritmo del amado; dejamos de existir. Y es por eso por lo que decimos que Dios es amor y el amor es Dios. En última instancia, nuestro amor nos ayuda a fundirnos en el Señor y a perder nuestra identidad e individualidad.

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

Se le preguntó al presente maestro: ¿Qué es la meditación para ti? Él contestó: Para mí, la meditación significa mi maestro. Si estoy cumpliendo con lo que mi maestro me ha pedido que haga, y si lo estoy complaciendo, entonces, ¿qué más podría pedir?

A Wake up Call

Nuestra actitud en meditación debe ser la de presentarnos ante el maestro interior, desnudos de propósitos o agendas, sin esperar resultados ni visiones internas. Poniendo a un lado las preocupaciones y los deseos, dejamos ir todos nuestros conceptos o ideas preconcebidas. Con delicada y total atención en el simran o en el sonido, nos hacemos receptivos al camino del Shabad. Con el tiempo, la paciencia, devoción, aceptación y entrega que adquirimos en la meditación será transferida a todos los aspectos de nuestra vida diaria.

El vivir en esa atmósfera es vivir una vida sencilla, alegre y relajada. El efecto de esa paz y gozo que da la meditación te permite ajustarte al clima de la vida, manteniendo tu ecuanimidad y equilibrio. A través de estar continuamente adaptándote a los patrones siempre cambiantes de tus karmas, estarás feliz al enfrentar tanto los buenos como los malos karmas. No puedes cambiar el curso de los sucesos dictados por tu destino. Pero obedeciendo a tu maestro y atendiendo a la meditación, permaneces alegre y relajado a medida que atraviesas tu destino.

M. Charan Singh. Muere para vivir

No podemos forzar el crecimiento de un árbol que hemos plantado. El árbol tiene su propio tiempo de crecimiento. Nuestro trabajo consiste en hacer un hoyo, plantar la semilla, cubrirla con tierra, fertilizarla, regarla, protegerla de insectos y plagas y cuidarla cada día. Ese es el alcance de nuestro esfuerzo. La velocidad a la que crece el árbol no depende de nosotros. Si nosotros tenemos esta actitud para con nuestra meditación, no estaremos obstruyendo el trabajo del maestro, y no cabe duda de que el árbol de la espiritualidad crecerá y dará fruto en nuestra vida. Si tratamos de acelerar el crecimiento del árbol sin esperar a que enraíce debidamente, entonces puede ser arrancado y destruido por los vientos del mundo de Kal. Si nos apresuramos, tratamos de imponer nuestras expectativas o forzar visiones, entonces solo estaremos complicando el trabajo del maestro.

Nuestra única preocupación debe ser mantener el simran en la mente, en el centro del ojo, y ser receptivos al sonido. De eso y solo de eso, somos responsables. A nosotros nos corresponde seguir las instrucciones del maestro y dejarle el resto a él. De esa manera, si los resultados llegan o no, estaremos haciendo lo correcto. Nuestra parte en la meditación es mantener nuestra atención en el esfuerzo, no en los resultados. El esfuerzo depende de nosotros. Los resultados no.

En el *Tao Te Ching* leemos: "Haz tu trabajo, luego retírate. Ese es el camino del cielo". Y en el *Bhagavad Gita*, Krishna le aconseja a su discípulo Arjuna que no se preocupe de los resultados, que tan solo se ocupe de las acciones. Luego le dice que los necios se apegan a sus acciones esperando resultados, mientras que los sabios ejecutan sus acciones tan solo por el Señor, indiferentes a los resultados. Los maestros de todas las tradiciones enfatizan el mismo punto: olvídate de los resultados; el esfuerzo está en tus manos, los resultados no. Si somos constantes en nuestra práctica de meditación, aprenderemos a estar desapegados de los resultados. Entonces no nos alegraremos ni sufriremos cuando nos pasen

cosas buenas o malas. Nos entregaremos y fluiremos en armonía con el camino del Shabad. ¡No nos preocupemos por los problemas de la vida! Esto es algo que, como discípulos de un maestro vivo, podemos recordarnos a diario. Tanto las cosas buenas como las cosas malas de la vida nos mantienen apegados a esta creación. Cuando nos sentamos en meditación con un corazón pesado, lleno de cargas y preocupaciones, es muy difícil llevar nuestra atención al centro del ojo. Cuando nos tomamos todo demasiado en serio y no sabemos reírnos de nosotros mismos, solo conseguimos hacer más pesada nuestra carga en la vida y más fuerte nuestro ego. Si utilizamos nuestro sentido del humor para aligerar nuestra carga y nos reímos de nuestros problemas, entonces, nos sentaremos en meditación con una actitud alegre y relajada y será más fácil recoger nuestra atención. Para los discípulos, el reto es cultivar una actitud mental que nos permita atender a las cosas del mundo como un deber y con un corazón ligero. Si tenemos una actitud positiva, este mundo puede ser una fuente de alegría, que nos inspire a ver la voluntad divina en todo y adorar al Señor a través de su creación.

Una actitud positiva nos da la capacidad para aceptar nuestra situación, y la inspiración para renovar nuestro compromiso con la meditación. Con la actitud correcta, buscamos lo positivo en todo y aprendemos a identificarnos con el Shabad en nuestro interior y en todas las formas de vida. Pero, lo más importante, con la actitud correcta, al hacer nuestra meditación nos enfocaremos en el esfuerzo. Entonces, pase lo que pase, mantendremos nuestro equilibrio sin que nos afecten las tormentas que son parte ineludible de la experiencia de ser humanos.

Deja que él haga las cosas a su manera, y no del modo en que tú deseas. Trata de adaptarte a todo lo que él hace y nunca serás infeliz.

Maharaj Jagat Singh. *La ciencia del alma*
Meditación viva

Mantengamos la atención en la oscuridad y hagamos simran. Eso creará automáticamente amor. Con ayuda del simran, ese amor se generará en nosotros automáticamente.

M. Charan Singh. Muere para vivir

En el vídeo publicado por RSSB, *El enigma del amor* –un título con una bellísima descripción–, los primeros comentarios que vemos y escuchamos están llenos de verdad, y encierran en muy pocas palabras toda la realidad espiritual:

Una luz brilla en el interior de cada ser humano. Un poder que sostiene a todas las almas del universo. Inmersos en el mundo nos volvemos ajenos a esa luz, hasta que encontramos a un alma realizada, un maestro espiritual vivo. Entonces tenemos un vislumbre de esa luz y nos sentimos atraídos por su extraordinaria presencia.

Somos alma, somos espíritu. Una gota del océano que es Dios. Pero ¿cómo hemos llegado aquí? ¿Qué parte hemos jugado para llegar a este punto de oscuridad donde nos encontramos hoy? Bayazid Bustami, un místico sufí persa conocido por la audacia de su expresión sobre la completa absorción en Dios, expresó:

Al principio pensaba que era yo quien recordaba a Dios, quien le conocía, quien le amaba y le buscaba, pero al final descubrí que él se había acordado de mí antes de que yo me acordara de él, que su conocimiento sobre mí es anterior a mi conocimiento de él, que su amor por mí

existía mucho antes que mi amor por él, y que él me había buscado antes de que yo le buscara.

Todo comienza con el Señor. Él es el que todo lo sostiene y en él se completa todo. Los maestros verdaderos nos explican de forma muy sencilla, que nosotros no somos verdaderamente responsables de encontrarnos hoy día en medio de una búsqueda espiritual o en un sendero espiritual. Que el 'yo', el 'mío', ha sido completamente descartado de la ecuación. Todo lo que ha acontecido en nuestras vidas, lo que nos ha traído a este punto de estar interesados en el sendero, lo ha llevado a cabo el mismo Señor. Nosotros no hemos tenido que hacer nada... Sin embargo, se nos ha dado todo.

En las enseñanzas de los maestros encontramos una afirmación que es el punto de partida del camino interior, es el reconocimiento de la verdad inherente como seres humanos: que somos alma. Por lo tanto, formamos parte integrante de Dios y por definición somos seres completos. Por esta razón, aceptamos la espiritualidad tan fácilmente. Aceptamos emprender un sendero espiritual. Un sendero de amor; hoy por hoy un sendero hacia el amor. Y como en todos los senderos, hay que caminar por él y no solo hablar de él.

Así pues, después de infinitas búsquedas incompletas del amor, por fin caminamos el sendero espiritual de Sant Mat. Y andar por él no es muy difícil. No requiere ninguna habilidad especial o física en particular. Solamente requiere compromiso y resolución para desarrollar una amistad con aquel que nos lo ha dado todo: el maestro. Sin embargo, intensificar esa preciosa amistad espiritual que ha nacido entre él y nosotros, solo es posible a través de la meditación.

En *El libro de la vida* (cap. 8.5), Santa Teresa de Ávila escribe:

El bien que tiene quien se ejercita en oración hay muchos santos y buenos que lo han escrito, digo oración mental: ¡gloria sea a Dios por ello! [...] Y quien no la ha comenzado, por amor del Señor le ruego yo no carezca de tanto bien. No hay aquí que temer, sino que desear; [...] que no es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama.

Este sendero comporta un proceso continuo, sigue un movimiento sin interrupción. Como dice Santa Teresa, solo necesitamos desear ir continuamente hacia el encuentro interior con el maestro. Una vez iniciados ya no nos detenemos, no podemos parar ese encuentro interior con él, porque para recorrer el camino no necesitamos nada especial, es decir nada que no tengamos ya dentro de nosotros mismos; nada que no sea nuestro. Es más, este sendero más bien nos quita: nos ayuda a eliminar todo lo que obstruye y estorba nuestro avance hacia la unión con Dios. Elimina los obstáculos y reduce la separación de aquel que amamos. Con cada paso, con cada periodo de meditación nos purificamos, nos pulimos, nos embellecemos.

Meditando se arranca un velo de oscuridad tras otro, se elimina un karma después de otro, y el resultado es que nuestra carga se aligera cada día que pasa. El propósito de la meditación es hacernos conscientes de quién somos (alma) para que podamos realizar lo que ya somos (Shabad). Verdaderamente no nos hace falta nada, excepto la realización de lo que nos pertenece. Esto es el sendero: hacerse consciente de la divinidad interior del ser humano. En definitiva, caminar por el sendero de la realización es caminar de la oscuridad de la ignorancia a la luz de la conciencia y el entendimiento.

Como discípulos, atravesamos muchas etapas en el proceso de abrirnos paso hacia la luz, hacia el amor divino. Existe una cadena de eslabones de oro unidos todos firmemente, y a través

de ellos pasamos de una etapa a otra. De la meditación pasamos al amor, del amor al anhelo, del anhelo al dolor de la separación, y finalmente el dolor de la separación nos hará meditar con tal intensidad, que el maestro nos unirá interiormente con él.

La meditación se refleja en nuestra vida y nuestra vida se refleja en nuestra meditación. La meditación es la clave. La meditación es el verdadero vínculo de amistad con Dios. Es un círculo virtuoso, siempre creciente, atrayéndonos a través del maestro a la órbita de Dios mismo, y quedándonos ahí bien sujetos por su atracción divina.

Avanzamos caminando de la mano del maestro. En este sendero estamos avanzando en el interior de nosotros mismos. Por eso, meditamos diariamente fuera de cualquier mirada ajena, a solas con nuestro amigo espiritual, y aunque lo hacemos dentro de la oscuridad del centro del ojo, esperamos que su forma radiante un día u otro ilumine esa oscuridad.

Este juego de amor es un juego invisible. Por eso, cuando los maestros nos aseguran que están siempre con nosotros o cuando leemos en los libros que debemos entregarle todas nuestras preocupaciones al satgurú, no nos queda más remedio que creerlo y jugar así ese juego interior.

Hasta la fecha, a la mente le gusta que las cosas se hagan a su manera; no retamos a la mente a que vea las cosas de forma diferente o al menos a que intente abordar las cosas de otra forma... La mente sigue el juego de seguir solo aquello que ve. Su lema es: "Ver para creer". Hay momentos en que añoramos la presencia del maestro y haríamos cualquier cosa por tener esa mirada de su forma física, pero, si lo analizamos bien, esa añoranza es fugaz. Sí, cuando él está con nosotros ese encuentro es intenso, pero dura un instante..., y después él se va. Lo vemos y sentimos mucho amor por él, pero después lo olvidamos.

Experimentamos las cosas de manera muy emocional, tal como lo hemos hecho siempre. Nos es cómodo vivir las cosas como las hemos vivido siempre, muy superficialmente, pero ¡cuidado!, tenemos que comprender que estamos aplicando una visión muy materialista a un sendero espiritual.

Hoy por hoy, el único compañero constante de un discípulo es la meditación. Esta es la práctica que nos hará receptivos para contactar con una maravillosa melodía que escucharemos interiormente... Es solo en ese recogimiento interior como es posible sintonizar con la música divina y crecer en amor.

Como discípulos nuestra vida es una vida llena de asombro, y al mismo tiempo es una vida con propósito, dulzura y esperanza. Es una vida que está repleta de amor. Y este amor que llevamos muy dentro es profundo, luminoso, singular... Amamos con el alma, amamos sin medida con el corazón. Sabemos que no estamos solos, que este amor que nos protege viene de su constante compañía interior como río rumbo al mar, y se refleja en ese cielo interior donde vamos a volar.

No hay que esperar nada, hay que vivir la experiencia de todo. Absolutamente nada es malo o negativo en un sendero de amor. Todo tiene un propósito. Todo es perfecto exactamente como es. Podemos aprovechar cada experiencia por la que nos toca pasar, cada sufrimiento, cada desilusión, cada alegría, cada miedo...

El Gran Maestro escribe en *Joyas espirituales*:

Cuando el amor empieza a fluir sin contrariedades, el encanto se pierde y la vida se vuelve monótona y rutinaria. Se necesita algún choque para romper la monotonía. A menudo surge un período de desilusión en la vida del devoto. Esto es deseable. Tiene un propósito. El de producir

el choque. Después de pasar un tiempo en esta desilusión, la intensidad del amor por la elevación espiritual crecerá. Un obstáculo en el camino de la resolución dará impulso para continuar avanzando.

Así es que lo que usualmente llamamos un obstáculo, se presenta simplemente para hacernos más fuertes; incluso ese sentimiento de estar en la oscuridad es algo bueno y necesario para todo discípulo. La oscuridad interior es la realidad para la mayoría de nosotros. ¡Amémosla! Si la abrazamos, la empezamos a conocer y nos refugiamos dentro de ella con la consciencia de que allí estamos protegidos por nuestro amado, por nuestro amigo. Hay tanta esperanza en esa oscuridad... Tanta fe e ilusión... Todo es posible allí, en la simple oscuridad. Es en ese silencio oscuro donde ocurre lo indecible. Es ahí donde nuestra alma reposa, aguarda tranquila la llegada de la luz y el sonido, la llegada del Shabad.

¡Ama la oscuridad! ¡Ama en esa oscuridad! Esa oscuridad que contiene la promesa de un amanecer. Mantente en esa realidad que en sí es el amor mismo; es nuestro legado, es nuestra realidad... Y veremos maravillados como un día nos deslumbrará.

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.

Sant Mat esencial

“... Estaría muy interesado en lo espiritual de muy buena gana, y rezaría, pero no tengo tiempo. El ajetreo y las preocupaciones de la vida no dejan oportunidad para tal cosa”. Sin embargo, qué es realmente importante y necesario, ¿la salvación y la vida eterna del alma o la fugaz vida del cuerpo en la que nos esforzamos tanto?

El peregrino ruso. Citado en Sarmad Martyr to Love Divine

No es que tengamos poco tiempo, es que perdemos mucho.

Séneca. Diálogos

Ni un solo momento de meditación se desperdicia. Se aplica a los miles y miles de karmas que hemos venido cometiendo en nuestras vidas pasadas.

M. Charan Singh. Muere para vivir

Un agricultor primero ara y prepara la tierra, y luego siembra la semilla. Las semillas sembradas en una tierra sin preparar no producen nada. La tierra del corazón se prepara con la devoción al gurú. Sin amor por el gurú, el Nam no nos servirá de nada.

Soami Ji. Sar bachan prosa

Me agrada haber recibido tu carta y leer que tu fe en el maestro es firme, que estás ocupado haciendo los ejercicios a pesar de las enfermedades propias de la vejez, y que anhelas ver la forma radiante del maestro y oír su voz melodiosa.

Ten la seguridad de que el maestro está dentro de ti, está cuidándote y no te dejará solo. Él sabe bien lo que tiene que hacer y está haciéndolo. Anímate. La desesperación no tiene cabida aquí.

El Verbo es la base sobre la que se apoya toda la estructura visible e invisible del universo. Todo ha surgido de este Verbo. El maestro es la encarnación del Verbo y es uno con él. Tu deuda kármica está pagándose, y mientras más pagues aquí mejor será, porque al morir la elevación se producirá sin obstáculos. Comprendo perfectamente tu situación. Cuando la vida deja de tener encanto y se te hace pesada, cuando la memoria falla y los pensamientos ya no se concentran, mucho de esta vida se ha ido y poco queda. Intenta someter tu voluntad a la suya, para que en

el momento en que él te llame, te encuentres preparado para ir con él.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales (fragm. carta 195)

Angustia, enfermedad, dolor y tribulación son eficaces formadores. Nos hacen seres humanos y nos acercan a Dios. El Señor Krishna le dice a Udho en el Bhagavad Gita:

“Yo concedo tres raros dones a mis más amados devotos: (i) pobreza, (ii) enfermedad, (iii) deshonor. Jesucristo afirmó, con verdad, que le es más fácil a un camello pasar por el ojo de una aguja que a un rico entrar en el reino de los cielos (Mc. 10:25). El Señor Krishna citó el amor al cuerpo, la vanidad, el orgullo y el apego a las posesiones terrenas como impedimentos para la realización de Dios.

Sardar Bahadur Jagat Singh. La ciencia del alma (fragm. carta 49)

Hacemos meticulosos preparativos cuando tenemos que emprender algún viaje en el mundo. Sin embargo, nunca dedicamos ni un momento a pensar en nuestro último viaje, a pesar de que en cualquier instante (en la niñez, juventud o vejez) podemos ser citados para emprenderlo. ¡Qué insensatos somos!

Sardar Bahadur Jagat Singh. La ciencia del alma (fragm. carta 88)

El secreto del éxito en el sendero es: “bhajan, más bhajan y aún más bhajan” (práctica, más práctica y aún más práctica). Con solo tres horas de bhajan, la balanza siempre se inclinará pesadamente del lado del mundo. Tienes que orientarte total y exclusivamente hacia Dios. A lo largo del día, y sea cual sea la ocupación a la que estés entregado, el alma y la mente tienen que mirar continuamente hacia

él en el centro del ojo. Durante las veinticuatro horas del día debe haber un vivo anhelo de unirse al Señor, un continuo dolor por su separación. Más aún: en cada momento, ya comas, bebas, camines, estés despierto o dormido, debes tener su Nombre en tus labios y su forma ante tus ojos.

Durante incontables eras hemos estado separados de él en el pasado, en un extravío desenfrenado. Hemos estado tan encadenados y arrastrados por la mente y la ilusión que nos hemos olvidado por completo del Señor y de nuestro origen divino.

Necesitamos una total reorientación. Tenemos que decirle a nuestra mente que durante miles de vidas hemos obrado con arreglo a sus mandatos, y ahora estamos decididos a consagrar esta vida a Dios y solo a Dios.

Todos los momentos libres deben ser para el bhajan. Ahora todo nuestro tiempo ha de ser suyo.

Sardar Bahadur Jagat Singh. La ciencia del alma (fragm. carta 9)

¿Cómo el maestro se ha podido convertir en la vida misma para mí? Es un gran misterio, pero de una alegría infinita. ¿Cómo es que este misterio celestial se ha producido en mi vida? Está tan alejado del ámbito de la experiencia normal y corriente. Para el occidental medio se encuentra más allá de toda comprensión, pero los que han caminado por este sendero sagrado saben bien que no existe relación en el mundo más estrecha y sagrada que la relación entre un maestro y su discípulo.

J. Johnson. Citado en Discourses on Sant Mat, vol. I

La leyenda de Androcles apareció en *Noches de Ática*, una historia escrita por el autor romano Aulo Gelio que vivió en el siglo II d. C., aunque posteriormente se atribuyó a Esopo como tantas otras fábulas.

Androcles era un esclavo al que su amo castigaba por cualquier cosa, de modo que el joven decidió escapar. El ser apresado podría significar la muerte para él o que lo mandaran a las galeras.

Cierta noche se le presentó a Androcles la oportunidad que esperaba, y huyó. Al amanecer, se arrastró dentro de una cueva para dormir. Al despertar, sintió un leve movimiento. En la boca de la cueva percibió la silueta de un león. No se atrevió a moverse, pero luego se dio cuenta de que el animal estaba herido, pues lamía desesperadamente una de sus patas. Intrigado, el joven se le acercó un poco y el león, asustado, trató de levantarse, pero con un gruñido de dolor se echó otra vez al suelo. “Es una tremenda

espina que tiene en su pata”, se dijo mientras se acercaba lentamente. “Su pata está hinchada y él nunca se la podrá sacar”.

Poco a poco, Androcles se acercó a la fiera hablándole en tono muy suave. El león le permitió a Androcles examinarle la pata, y con mucho esfuerzo le sacó la espina. Terminada la operación, el animal lamió la mano del joven agradeciéndole su ayuda.

Pero el amo de Androcles lo buscaba, y al cabo de tres meses dio con su escondite. El castigo que le impuso fue que tendría que pelear con una fiera en el anfiteatro el próximo día festivo. En esos tiempos, los romanos se divertían con tales espectáculos, enfrentando a seres humanos indefensos con algún animal feroz al que habían privado de su comida.

Llegado el día la arena se llenó de gente, y el amo de Androcles estaba allí sentado deseoso de vengarse del prófugo. Entró el joven y soltaron a un león, y la multitud gritó con frenesí. La fiera, excitada, se lanzó con un rugido hacia el esclavo, pero, antes de caer sobre él, se detuvo y lo miró detenidamente. De pronto, para asombro de todos, el león empezó a lamer las manos y los pies del esclavo, mientras que Androcles lo abrazaba tiernamente. ¡Un león y un humano comportándose como dos íntimos amigos! Era realmente emocionante.

Frente a un hecho tan inusitado, el emperador decidió que ambos debían ser premiados concediéndoles la vida. Reconoció la valentía de Androcles y la gratitud del león para con él, y por lo tanto a los dos les concedió la libertad ante los aplausos de todos los espectadores.

Más tarde, cuando las personas en Roma veían a Androcles andando por las calles seguido de su fiel león, lo señalaban y decían: “Ese es el león, el amigo del hombre; y aquel es el hombre, el médico del león”.

El león somos nosotros, y la espina clavada en su pezuña es el karma que cada uno portamos en la vida, debido al cual sufrimos y arruinamos nuestra relación con Dios. Del mismo modo que el león no podía quitarse la espina por sí mismo, ninguno de nosotros puede eliminar sus karmas a no ser que alguien le ayude a hacerlo. Y del mismo modo que el león se encontró con su salvador, así también un maestro espiritual aparece en nuestras vidas para sanarnos espiritualmente y aliviar nuestro sufrimiento. El maestro, lleno de misericordia, viene a nuestro nivel, a este mundo de sufrimiento y nos ayuda a deshacernos del karma que nos impide ver a Dios cara a cara.

A lo largo de la historia, este relato ha puesto de manifiesto diferentes interpretaciones espirituales. Concretamente, la tradición cristiana interpreta que Androcles arriesga su vida sacándole la espina al león, y establece la comparativa de cómo Jesús no solo arriesgó su vida, sino que la dio para redimirnos. Igualmente ocurre en Sant Mat, los maestros espirituales entregan su vida a la causa de nuestra salvación, es su misión en la vida y renuncian a su vida personal para liberarnos del ciclo de la transmigración.

Hazur Maharaj Ji se refiere a esto cuando un discípulo le pregunta en *Spiritual Perspectives, vol. I*: “Maharaj Ji, padre mío, me gustaría saber qué significa cuando se nos dice que Cristo murió por nuestros pecados...”. A lo que él contesta:

Bueno, hermano, cuando se dice en la Biblia que Cristo murió por nosotros, quiere decir que cada maestro tiene que compartir el karma de sus discípulos. A menos que el maestro ayude a sus discípulos y comparta sus karmas, ninguno de ellos podrá alcanzar el nivel del Padre. De modo que les ayudan a saldar sus karmas e incluso los comparten. Como dijo Cristo: Yo soy el rescate para mis discípulos ante el poder negativo. Así pues, cada maestro muere por los pecados de sus discípulos. Esto quiere decir

que les ayuda a eliminar sus karmas, sus pecados. Esa es su misión en la vida.

Y los maestros espirituales hacen esta renuncia y entrega personal desde el altruismo más absoluto, la hacen por puro amor...

A veces nos olvidamos de ser agradecidos con quien cuida, limpia y sana cada una de nuestras heridas. Aquel que con la iniciación nos ha dado la oportunidad de ser libres, de vivir una vida nueva apartándonos definitivamente de la cadena de karma y sufrimiento que soporta nuestra existencia, acompañándonos fielmente hasta que lleguemos a completar nuestra meta junto al Padre. Así se ilustra este agradecimiento hacia el maestro en el libro *Meditación viva*:

El camino de la devoción puede comenzar por el simple reconocimiento de la generosidad del maestro [...] con el agradecimiento al maestro por habernos concedido la iniciación, por enseñarnos a meditar, por enseñarnos qué hacer con nuestra mente y cómo vivir nuestras vidas; gratitud por ponernos en el camino correcto, por darle dirección y propósito a nuestras vidas, por enseñarnos, con su ejemplo, cómo amar más allá de nosotros mismos, sin esperar recompensa.

Si miramos hacia atrás y vemos cómo eran nuestras vidas antes de que él nos llamara a su lado, recordaremos con gratitud las muchas cosas que ha hecho por nosotros, con el único propósito de espiritualizar y transformar nuestras vidas.

Por todas esas cosas tenemos el deber de dar gracias a Dios. Agradecer es saber reconocer la generosidad de quien nos ofrece un favor, saber que lo recibido debe tener como respuesta una muestra de sincera gratitud. La meditación es el mayor agradecimiento hacia el maestro. Es lo que le complace, porque en última instancia él es responsable de elevar al alma, y le agrada que

reduzcamos nuestra carga cada día. Similarmente, Hazur Maharaj Ji explica en *Muere para vivir*:

El maestro está igualmente feliz de que el alma, que se había extraviado, que era esclava de los sentidos, que no sabía nada del Padre, que estaba ciega para el Padre haya empezado a percibirlo interiormente. Se ha vuelto más y más ligera, ha comenzado a brillar y está ahora en posición de sumergirse nuevamente en el Padre.

Baba Ji suele referirse a que nos hemos acostumbrado a pedir la gracia de Dios a cada instante, y es así como mediante el acto de pedir omitimos el acto de agradecer. No valoramos las bendiciones de Dios, y sin ser conscientes exigimos ser merecedores de su misericordia, de su fidelidad, de su amor...

El maestro nos está ayudando de un modo que escapa a nuestra comprensión. Pero el hecho importante es que él está haciendo que cada vez nuestra carga kármica sea menor, y cuanto más ligera se vuelva, más profunda será nuestra percepción. Entonces surgirá en nuestro interior una conciencia nueva que nos permitirá ver qué cada respiración es una manifestación de la gracia de Dios hacia nosotros y, por tanto, merece nuestro agradecimiento. Como suele expresar Baba Ji, todo es parshad (gracia, bendición).

El auténtico agradecimiento que podemos tener por la iniciación es practicarla, vivirla y acomodar nuestro sistema de vida convenientemente. Ese es el auténtico, el verdadero agradecimiento que podemos ofrecer al maestro. Las meras palabras no tienen sentido. No nos llevan a ningún lado.

M. Charan Singh. *Muere para vivir*

Cuando las personas están gravemente enfermas consultan a un buen médico, siguen su consejo, se toman las medicinas que les receta y hacen todo lo posible para superar la enfermedad y curarse. De la misma manera, debes curarte de las enfermedades del karma, de las emociones negativas y del sufrimiento, siguiendo las prescripciones de un médico experimentado –el auténtico maestro– y tomándote la medicina del Dharma.

Patrul Rinpoche. Citado en Budismo: Camino al nirvana

De acuerdo con la naturaleza de nuestra tradición democrática, algunos buscadores contemporáneos pueden sentirse incómodos con la idea de un maestro espiritual. Pueden sentir que tener un maestro implica perder su individualidad para someterla a otra persona que no parece diferente a nosotros. Sin embargo, si vemos cual es nuestra situación real en la vida, nos daremos cuenta inmediatamente de que para aprender cualquier cosa importante buscamos un maestro o un guía que sea experto en la materia. Necesitamos pensar que somos aprendices de alguien que domina las habilidades que queremos aprender.

En el mejor de los casos, aquello que podemos obtener de los libros es limitado. Los hechos que relatan, sus datos e informaciones pueden exaltar nuestra imaginación. Pero los libros no tienen la capacidad de transformarnos de corazón como lo hace el contacto con un maestro extraordinario (y el maestro espiritual verdadero es el único maestro capacitado en la ciencia espiritual).

El camino espiritual puede ser peligroso si lo emprendemos en solitario; necesitamos un guía cualificado.

El otro aspecto importante de nuestra verdadera condición es que en la actualidad no tenemos libertad, no tenemos independencia, no tenemos el control real de nuestra mente. Nuestra mente no es nuestra. El maestro nos enseña a controlar nuestra mente apegándola a la Palabra. Él ilumina y purifica nuestra mente para que podamos ponerla en contacto con nuestro verdadero ser, la divinidad de nuestro interior.

El Dr. Julian Johnson explica este punto en *El sendero de los maestros*, poniendo como ejemplo el caso de un paciente que necesita las manos expertas de un cirujano que le cure. Si el paciente no se somete a la operación y no confía en la competencia del cirujano, morirá: “Una persona pone sus más altos intereses en las manos de un experto..., rendirse completamente al maestro es la única posibilidad o camino para alcanzar la completa liberación”.

Aquí tenemos una paradoja divina, con la rendición absoluta al gurú, obtendrás tu libertad. Dádoselo todo, lo obtendrás todo. Solo es libre el ser humano que camina detrás del gurú.

Solo es libre el que cumple siempre la voluntad del maestro. Porque la voluntad del gurú es la voluntad del Padre supremo.

Gurú significa literalmente “el que lleva la luz a la oscuridad”. Solo un gurú, un maestro espiritual, puede disipar la oscuridad de la ignorancia sobre las preguntas primordiales de la existencia.

El maestro abre nuestro ojo interior y elimina nuestras dudas sobre la vida y la muerte. Él nos muestra la luz espiritual, la

Palabra interior, y de esta forma nos convence definitivamente de nuestra divina esencia. Por nosotros mismos no podríamos alcanzar esta meta, porque estamos atrapados por las limitaciones del intelecto. Necesitamos la ayuda de alguien que haya ido más allá del intelecto y que haya realizado la unión con lo divino, y que, entonces, sirva como intermediario o medio para ese propósito. Maharaj Sawan Singh escribía:

En realidad, el gurú no es el nombre de un hombre. Él es el poder que se manifiesta en este cuerpo temporalmente. Él es nuestro verdadero ideal en la luz, en quien el progreso espiritual verdadero se ha realizado...

Nosotros no podemos percibir al Señor o realizar con éxito este camino sin un maestro espiritual verdadero. Nosotros, que estamos atrapados por la mente y los sentidos, no tenemos el poder de elevarnos o ir más allá de la mente. Funcionamos en este mundo a través del intelecto y los sentidos, y estamos limitados por ellos. No podemos trascender nuestra propia individualidad, nuestra separación, nuestro ego.

Necesitamos la ayuda de alguien que emane de las regiones del espíritu puro, cuya morada esté en las más altas regiones y que pueda enseñarnos que el reino del espíritu es lo que es real y verdadero.

Somos como flores en un jardín, rodeadas y ahogadas por la mala hierba. Por nuestra propia voluntad no podemos regar el campo donde estamos o arrancar las malas hierbas que nos asfixian; no podemos segar los tallos crecidos que nos ocultan la luz del sol. El maestro es como el jardinero; riega la tierra, arranca la mala hierba, siega los tallos altos... Entonces podemos florecer y crecer hacia el sol sin obstáculos.

Para explicarnos la necesidad de un maestro vivo, Maharaj Charan Singh nos cuenta un relato similar en el que el rey envía a su único hijo a un pueblo muy pobre, lejos del palacio real, pensando que así apreciaría mejor los privilegios que le otorgaba su nacimiento. Sin embargo, a causa de un ataque de locura, el príncipe, que se había mezclado con los habitantes de la aldea, olvidó que era el hijo del rey. Pensó que también era un aldeano.

Entonces, el rey envió a uno de sus nobles para llevar de regreso a su hijo a palacio. Al principio el noble intentó hablar con el príncipe, pero todo fue inútil. Finalmente, el noble consiguió ganarse la confianza del príncipe vistiéndose y actuando como un aldeano y, poco a poco, una vez que el príncipe confió en él, fue apartándolo de la vida de la aldea hasta conducirlo nuevamente de regreso al trono de su padre. Nosotros somos los hijos del rey, vivimos en el exilio, en la inmundicia del mundo. El maestro viene para desapegarnos de nuestras costumbres mundanas y llevarnos de vuelta a la corte del Señor.

La enseñanza de todos los místicos es siempre la misma: busca a un maestro vivo verdadero de tu tiempo y aprende la práctica mística de él. No te confundas con rituales y ceremonias externas. No te ciegues con la lealtad y la creencia en dogmas inciertos. Siéntate en meditación, sigue el camino interior por ti mismo y experimenta qué significa realmente que tu alma se una a Dios.

El Nombre sagrado

Dios es un círculo cuyo centro está en todas partes y su circunferencia en ninguna.

Blaise Pascal. Pensamientos

¿Cuándo nos amamos unos a otros? Cuando tenemos un corazón puro, cuando hay devoción en nuestro corazón; solo entonces nos amamos mutuamente.

Cuanto más cerca estemos del Señor, más cerca estaremos entre nosotros. Cuanto más amor y devoción al Señor haya en nosotros, más cercanos y unidos estaremos entre nosotros. Cuanto más alejados estemos de él, más nos distanciamos unos de otros. Cristo dijo: Amamos los unos a los otros, pero nosotros olvidamos el verdadero sentido de esta frase. Únicamente podemos amarnos cuando vemos al Señor en los demás. Cuando dentro de nosotros hay amor al Señor, nos amamos los unos a los otros. Entonces no amamos a las personas, sino que amamos al Señor que está dentro de cada uno de nosotros. Entonces no nos perdemos en individualidades o personalidades. Estamos perdidos en el amor al Señor.

Cuando estamos sintonizados con él, lo encontramos en cada persona. Cuando vemos al Señor en cada persona, no surgen cuestiones de superioridad o inferioridad, no aparece el problema del ego, no hay lugar para el odio. Así que para amarnos mutuamente debemos tener ese amor, su amor, dentro de nosotros. Entonces nos daremos cuenta de que también estamos cerca unos de otros.

Todas las naciones, todos los gobiernos están interesados en establecer la paz en el mundo. Enfocan el problema desde un punto de vista político, económico o social, pero intentándolo desde esos niveles nunca conseguiremos la paz para el mundo. Jamás podremos convertir a todos los gobiernos y naciones a una ideología de ese tipo. Si, por el contrario, enfocamos el problema desde la perspectiva espiritual, podremos acercarnos mucho más unos a otros. Pero la dificultad estriba en que no intentamos acercarnos desde la perspectiva espiritual.

Si todos tomaran conciencia de que tienen que amar al mismo Señor, sabiendo que el Señor está dentro de cada uno de nosotros e hicieran un esfuerzo por buscarle dentro, entonces estaríamos más cerca del Señor y también más cerca entre nosotros, y los gobiernos y países se acercarían entre sí automáticamente.

Si nuestro objetivo fuera el mismo, si nuestro amor fuera el mismo, entonces nos amaríamos mutuamente. Pero si nos olvidamos del Señor, si le ignoramos, si no procuramos conocerle, y no obstante bajo esta perspectiva pretendemos crear paz en el mundo, nunca tendremos éxito, por muy diligentemente que lo intentemos. Por lo menos la historia no nos permite albergar muchas esperanzas a este respecto.

Para lograr paz externa hemos de tenerla dentro de nosotros. Y solamente podremos tener paz en nuestro interior cuando estemos en sintonía con el Señor, cuando nos encontremos cerca de nuestro destino, cuando estemos más cerca de él. Entonces no habrá ego, ni odio ni maldad de nadie contra nadie. Por el contrario, encontraremos amor en cada uno de nosotros y estaremos más unidos, ya que tendremos la misma visión espiritual.

Ahora pretendemos crear paz valiéndonos de las armas, mediante la autoridad, a través de reformas sociales, cambiando las

estructuras políticas del mundo, convirtiendo a la gente a nuestra propia ideología política. Nunca podremos lograrlo de esa manera. Aunque los políticos lo intenten a su manera durante toda su vida, nunca tendrán éxito. Pensar así es tan solo un autoengaño. Estamos hablando de paz y nos preparamos para la guerra. No vivimos en paz en el mundo ni tampoco con nosotros mismos.

Si deseamos paz auténtica debemos buscarla dentro de nosotros. Cuanto más cerca estemos de nuestro destino y hogar, más paz tendremos dentro de nuestro ser, más paz encontraremos en todo el mundo y más cerca estaremos unos de otros.

Generalmente, cuando nos encontramos con satsangis –aquellos que viajan por el mismo sendero– no se necesitan presentaciones, nos sentimos unidos entre nosotros. Simplemente nos encontramos y parece que nos conocemos desde hace siglos. ¿Por qué? Porque el objetivo es el mismo. El amor es el mismo. El destino es el mismo. Todos estamos cerca del Señor, y por eso también lo estamos mutuamente.

Para encontrar la paz, tenemos que buscarla en la dirección correcta. A menos que nos fundamos con esa luz, a menos que nos volvamos parte de esa luz, de la que Cristo dijo: Si tu ojo es único, todo tu cuerpo se llenará de luz; a menos que veamos esa luz dentro de nosotros, a menos que nos unifiquemos con esa luz, jamás conseguiremos la paz. Pero nadie intenta abrir ese ojo, nadie procura ver esa luz. Ignoramos, o mejor, ridiculizamos y nos burlamos de todo el que habla de esa luz, o de ese ojo único o tercer ojo. Así pues, ¿cómo vamos a tener paz en este mundo?

M. Charan Singh. Spiritual Perspectives, vol. I

El libro *El amanecer de la luz* contiene cartas que Maharaj Sawan Singh Ji escribió a los buscadores y satsanguis de América entre 1911 y 1934. En la primera carta del libro, el Gran Maestro escribe una carta al Sr. Kehar Singh, quien conoció y presentó las enseñanzas de Sant Mat al Sr. y la Sra. Brock mientras trabajaba en América. Los Brocks eran los primeros buscadores que se iniciaron en América, y se convirtieron en los primeros representantes americanos del Gran Maestro. En esta carta, el Gran Maestro guía a Kehar Singh sobre qué decirles a estos dos buscadores de la Verdad espiritual:

No es absolutamente necesario venir a la India para encontrar la Verdad. El maestro está en todas partes y puede revelarles la Verdad incluso en América...

El Gran Maestro aquí habla de la Verdad con una V en mayúscula. La V mayúscula indica que esta 'Verdad' es lo auténtico. Probablemente todos los predicadores en esta tierra exponen las enseñanzas a sus seguidores como lo auténtico, la Verdad con una V en mayúscula. La diferencia con las enseñanzas de los maestros de Sant Mat es que se nos pide que no las aceptemos por fe. Se nos anima, ante todo, a satisfacer el intelecto investigando las enseñanzas a fondo antes de pedir la iniciación; esto es posible gracias a la extensa literatura de Sant Mat, y ahora a la página web: rssb.org donde se nos ofrece la oportunidad de escuchar al actual maestro Baba Gurinder Singh Ji en persona.

Una vez hemos pedido y recibido la iniciación, podemos dedicar el tiempo que deseemos a la práctica de la meditación,

como mínimo dos horas y media al día, con el objetivo de llegar a elevarnos lo más pronto posible y así comprobar por nosotros mismos la verdad de las enseñanzas. Solo la experiencia personal nos proporcionará la prueba de que esta enseñanza es la Verdad (el Shabad), con una V en mayúscula. Si practicamos, nuestro maestro nos dice que la realización personal es algo que está en nuestras manos.

El Gran Maestro en esta carta también les dice a los buscadores americanos que este sendero no trata de lo físico, trata de lo espiritual. No tenemos que ir a la India, a Haynes Park en Inglaterra, a Málaga en España o a Petaluma en Estados Unidos, porque el verdadero maestro no es la forma física. En el libro *Muere para vivir*, Hazur Maharaj Ji dice:

El maestro no es el cuerpo, el maestro es el Shabad, el poder creativo. Nuestro verdadero maestro es el Shabad, el Verbo que está dentro de cada uno de nosotros.

¿Qué es el Shabad? En *Discourses on Sant Mat, vol. 1*, el Gran Maestro explica que el Shabad, el Nam, el Verbo, el Logos es:

El poder de la gran corriente creativa espiritual que emana continuamente del Ser supremo, fluyendo hacia fuera y hacia abajo para crear y sostener el universo y a todos los seres vivos...

El Shabad es Dios, y como hemos leído en las escrituras de todas las religiones, es omnipresente, está en todas partes. Él está tanto dentro, como fuera de nosotros. Así que como la forma verdadera del maestro es el Shabad, él también está en todas partes, y por eso no necesitamos ir a ningún lugar para encontrarle. Él está dentro de cada uno de nosotros aquí y ahora. El Gran Maestro añade en *Discourses on Sant Mat, vol. 1*:

El Verbo o Nam no solo es el poder y amor de Dios en acción dinámica, el sustentador del universo y la vida interior de todos los seres, también es luz y sonido divino. Debido a que sus vibraciones se pueden escuchar como armonías celestiales por aquellos iniciados de un santo o maestro verdadero del Verbo, a veces se le llama la corriente audible de la vida o corriente de sonido.

En la práctica de la meditación intentamos alcanzar esa luz y sonido internos. Esta es la Verdad que buscamos. Entonces, ¿puede alguien acceder a esta Verdad? Y si es así, ¿cómo la conseguimos? Encontrando a un verdadero maestro vivo y siendo iniciados por él. El Gran Maestro continúa diciendo:

Desde que fue creado este mundo, grandes almas, los llamados santos o maestros verdaderos del Verbo de Dios han estado encarnando en este plano. Su consejo siempre ha sido el mismo: han puesto énfasis en la elevación interior. Esto, sin embargo, solo es posible si se contacta con un maestro vivo.

Y luego él explica por qué:

De la misma forma que el poder del conocimiento está latente en cada uno de nosotros, pero no se desarrolla hasta que un maestro viene a despertarnos, así también el regalo del Nam, el Verbo o poder de Dios está latente en cada uno de nosotros.

Aquí nos dice que todo el conocimiento está en nuestro interior. Ningún maestro pone nada en nosotros. Nos dice que el don del Nam está en nuestro interior, de forma latente. Latente, dormido, existente, pero aún no desarrollado Este es nuestro derecho de nacimiento; cada ser tiene el Shabad en su interior, pero solamente en la forma humana podemos acceder a él a través de la gracia

del Señor y de su emisario físico: el maestro vivo. Después de la iniciación y bajo la guía del maestro –según nuestra capacidad y esfuerzo– alcanzamos la luz y el sonido internos, nos fundimos en ellos, y volvemos a nuestra fuente. Esta realización de Dios es la meta de la vida humana. El Gran Maestro sigue diciendo:

Si después de conocer a tal maestro te esfuerzas en obtener la riqueza del Nam, tu alma despertará a ella. Este es el principio que funciona en toda la jurisdicción de Brahm; no se puede acceder a los reinos internos del espíritu sin un gurú verdadero.

Brahm es el señor de la segunda región espiritual, y él gobierna sobre ella y sobre la región astral debajo de ella y la creación física debajo del astral. En otras palabras, para ir de este plano material a la segunda región espiritual *trikuti*, necesitamos un maestro verdadero vivo. Pero hay una segunda condición aparte de conocer al maestro e iniciarnos por él: debemos esforzarnos para lograr la riqueza interior que nos ofrece. ¿Y qué nos motiva a esforzarnos así? Un deseo honesto y sincero por esta riqueza. El anhelo verdadero. Y esto es lo que el Gran Maestro dice en su carta a Kehar Singh:

El maestro está en todos los lugares y puede revelar la Verdad incluso en América si se tiene un deseo sincero y ardiente de obtenerla, porque el maestro siempre está dispuesto a abrirnos la puerta si llamamos con sinceridad y un amor verdadero y ferviente.

Un deseo genuino, de todo corazón, constante e intenso de realizar la verdad y el amor por el maestro. Esto es lo que el Gran Maestro dice que los buscadores deben tener sin importar donde estén, ya sea cerca o lejos del maestro físico. Un deseo apasionado que no aumenta ni disminuye, que no cambia según nuestro humor o circunstancias.

Lo opuesto a ferviente es 'poco entusiasta'. Para avanzar en este sendero tenemos que darlo todo, debemos entregarnos completamente, comprometernos y estar dispuestos a luchar para cumplir con nuestro compromiso, porque con la mente en nuestra contra debemos luchar para mantenernos continuamente centrados en alcanzar nuestra meta espiritual.

Pero este es un sendero de amor. ¿Que no puede hacer el amante por el amado si el amor es sincero...? En una ocasión se le preguntó a Baba Ji sobre su afirmación de que lograr el amor que leemos en los shabads de los gurús implica muchos sacrificios, y él nos recordó que en la vida hacemos muchos sacrificios, por ejemplo, por nuestras familias en la vida.

Y si lo pensamos, ¿no es así? En la vida, ¿qué no somos capaces de hacer por la familia? Nos esforzamos al máximo para darles lo que necesitan y quieren. Por otro lado, estudiamos durante años para obtener un título superior y alcanzar un nivel profesional que nos permita obtener el dinero suficiente para satisfacer todos nuestros deseos mundanos. Así pues, ¿qué sacrificios estamos dispuestos a hacer para lograr el amor de Dios?

Veamos lo que Maharaj Jagat Singh dice sobre seguir el sendero en *La ciencia del alma*:

El amor no es un asunto fácil. ¿Estás dispuesto a cortarte la cabeza con tus propias manos? Si no, entonces no sueñes con el amor. No es un terrón de azúcar lo que vas a tragar. Un amante permanece día y noche colgado de la cruz. Muere en vida y abandona todo deseo de vida y cuerpo. No queda en él ni una sola gota de sangre. Ni llora ni un suspiro sale de su corazón. Renuncia a todo honor y orgullo, incluso se muere de hambre y sueño. ¡Paltu: Qué necios son los que se hacen amantes creyendo que es un festín familiar!''.

¡Asombrosamente directo! Si tenemos ese ferviente deseo, estas palabras del maestro no nos van a asustar. Si tenemos un amor verdadero y sincero por el maestro, estaremos dispuestos a sacrificarlo todo para obtener el suyo. Ahora bien, verdaderamente, ¿lo estamos? ¿Cuán sincero es nuestro amor? ¿Qué estamos dispuestos a sacrificar? ¡Preguntémosle a la mente!

Nuestra mente bajo el control del alma es nuestra amiga, y desea ir al interior y regresar a su fuente en trikuti. Esta amiga nos instará a meditar, a abandonar los placeres sensuales que interfieren en el sendero espiritual, sean cuales sean, porque la mayoría de nosotros tenemos diferentes cosas que nos empujan al exterior y dispersan nuestra atención en el mundo.

La mente bajo el dominio de los sentidos es nuestra enemiga. Complacientemente va hacia abajo y hacia fuera, deleitándose en el brillo y pompa de este mundo ilusorio que parece verdadero y beneficioso, pero que es una ilusión creada para mantener al alma lejos del centro del ojo espiritual. Seamos claros: el Señor supremo, Sat Purush, que reside en *sach khand*, quiere que regresemos a casa, pero el papel de Kal es mantenernos aquí. Él es la mente universal, y está en control de nuestras mentes a menos que contrarrestemos su poder utilizando las armas del simran y bhajan y los efectos purificadores de seguir los votos: seguir una dieta lactovegetariana, no tomar alcohol y drogas que alteran la mente o son adictivas, incluyendo el tabaco, y llevar una vida pura y honesta.

No es fácil. Esta lucha por convertir a la mente en nuestra amiga es una batalla de por vida. Por eso, en una carta del libro *El amanecer de la luz*, el Gran Maestro dice:

Mi mensaje para todos es: "Valeroso es aquel que tiene control de su mente y sentidos, pues el progreso interior se realiza en proporción a este control. Es la repetición lo que

lleva la mente al interior, y la corriente del sonido lo que la impulsa hacia arriba". Dentro de nosotros hay innumerables tesoros. Allí está con nosotros el mismo Señor. Únicamente puede apreciar esto el que ha penetrado interiormente, los demás no tienen idea.

Tenemos que ser valientes para controlar a la mente y los sentidos. Tenemos que llegar al centro del ojo, y para llegar allí hay que controlar a la mente, y para controlar a la mente tenemos que hacer simran (repetición espiritual). El simran atrae a la mente y al alma al centro del ojo, el Shabad las lleva hacia arriba, liberando a la mente en trikuti y llevando al alma de regreso a sach khand. La batalla es llegar al centro del ojo. Tenemos que ser valientes y constantes en esta primera lucha, tener un deseo sincero por los tesoros interiores que el Gran Maestro menciona para fundirnos en el mismo Señor.

El Gran Maestro es muy consciente de los desafíos que tiene que afrontar el discípulo. Considerando que esta carta fue escrita hace cien años, es interesante leerla para poder hacer un paralelismo sobre aquellos tiempos. Algunos de los desafíos de entonces se han resuelto con el tiempo, pero una cosa no ha cambiado: aún tenemos mente.

Lo importante es comprender que la mente forma parte del ser humano y nos acompaña siempre. Por tanto, la misma mente puede servirnos en esta lucha hacia la espiritualidad. Recordemos el famoso refrán: "Donde hay una voluntad hay un camino". Sí, a muchos de nosotros les resulta difícil encajar la meditación en sus ocupadas vidas, pero si tenemos que dejar de hacer algo, prioricemos nuestras propias necesidades. El Gran Maestro dice que debemos encontrar el modo de cumplir con las cosas mundanas y espirituales, y si queremos hacer la meditación, si queremos los tesoros que hay dentro, encontraremos una solución que nos

permitirá hacer ambas cosas diariamente. Siempre se trata de saber cuál es nuestra meta, de lo serios que somos al respecto, y de qué estamos dispuestos a sacrificar en el mundo por ella. El Gran Maestro continúa hablando sobre la naturaleza de la mente y de como cumple su obligación con su maestro. Él dice:

La mente es una cosa curiosa. Con agrado hará, sin sentirse cansada, toda clase de trabajos externos, pero en el momento en que la pongas a hacer los ejercicios espirituales –le pides que se siente tranquila dentro– intentará huir alegando toda clase de excusas, como la necesidad de descanso después de un duro día de trabajo, la necesidad de reposo debido a un estomago pesado, el mal tiempo, etc.

La mente no desea permanecer quieta dentro, estar inmóvil y centrarse en la oscuridad. Está muy feliz de quedarse quieta fuera mientras vemos una película, jugamos a videojuegos o hacemos cualquier otra cosa. El Gran Maestro sigue explicando:

Pero si hay un vivo deseo o una firme determinación, entonces el progreso interno continuará sin interrupción.

Así que, de nuevo, ¿deseamos seguir el sendero e interiorizarnos para encontrarnos con la forma radiante del maestro, la forma del Shabad? ¿Dónde está ese anhelo y determinación? Si lo tenemos, el progreso interior continuará sin interrupción, porque ese anhelo nos hará sentarnos en meditación cada día sin falta; dejaremos de lado todo lo que se interponga en el camino, sin mirar hacia atrás. Cambiaremos nuestra forma de vida para que la meditación sea nuestra prioridad. Dedicaremos el tiempo completo a su recuerdo. Y lo haremos, porque el anhelo interior no nos dejará hacer otra cosa.

Hazur Maharaj Ji en *Muere para vivir* nos habla del anhelo:

El verdadero anhelo comienza con el alma, pero el alma no puede sentir ese verdadero anhelo a menos que la mente desarrolle el anhelo por su propio origen. Así que empezamos con el anhelo de la mente, y naturalmente terminamos con el anhelo del alma.

Cuando meditamos, gradualmente la mente empieza a disfrutar de la paz y dicha que encuentra allí, y comienza a anhelar más y más su hogar verdadero. Finalmente, una vez que la mente llegue a trikuti, el anhelo del alma la atraerá hacia arriba. Y por si tenemos algún temor de sentir ese anhelo porque hemos oído lo doloroso que es, podríamos leer estas palabras del Gran Maestro en *Philosophy of the Masters, vol. II*:

El anhelo intenso siempre se alza como una ola o una corriente en el corazón y refresca a la mente con su recuerdo. Como resultado, el dolor que siente el corazón se alivia con el recuerdo continuo y la contemplación del Señor. Esto crea un sentimiento de felicidad. Es un peldaño, que un buscador tiene que pisar para lograr la comunión con el Señor.

El anhelo insatisfecho es sin duda doloroso, pero aun así cuando lo sentimos nos recuerda al amado, y nuestros recuerdos de él nos llenan de felicidad y alegría. ¡Quién de nosotros no desea sentir siempre lo que sentimos por el maestro cuando lo vemos en el exterior! Así que es un círculo. Con la meditación desarrollamos amor y anhelo, y el amor y el anhelo nos impulsan a meditar más. Solo tenemos que entrar en ese círculo.

El maestro nos llevará hasta el Padre, a nosotros solo nos queda meditar, porque el anhelo interior es tan fuerte que nada nos puede alejar de él. Por eso, simplemente meditamos.

*¿A quién le voy a hablar de mi tormento?
Sin mi Señor, ¿cómo voy a sobrevivir?*

*Mi corazón no conoce descanso; te anhela.
Oh mi Creador, te suplico, cuida de mí.*

*La agonía de la separación me quema
con su calor desmedido;
no tengo sueño ni tampoco me apetece comer.*

*Mis amigos y compañeros están intoxicados de orgullo,
hablar de mi Amado no les regocija.
Yo soy el desdichado;
el que solo sabe cometer pecados.*

*Mi juventud se ha ido
y el deseo de mi corazón no se ha cumplido.
Tú eres mi Señor, tú eres mi Amado,
y tú eres bondadoso.
Yo soy tu siervo, tu esclavo.*

*En realidad, dice Ravidas, este es mi miedo:
¿cómo va a sobrevivir tu amante sin verte,
oh querido mío?*

Gurú Ravidas: La piedra filosofal. Vani 82