

# CAMINO REAL

---

4 • 2021

Radha Soami Satsang Beas  
Habla Hispana

# CONTENIDO

---

- 03 Conectar con el ser verdadero
- 06 Una densa e intensa oscuridad
- 07 El mundo material
- 17 Reflexiones
- 18 El maestro responde
- 21 ¿Qué es ambiente de meditación?
- 24 La experiencia del seva
- 33 Vivir en el amor
- 36 Cartas espirituales
- 40 Esencia del camino espiritual
- 47 ¿Para qué meditamos?

## 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).

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 quiénes 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 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. Maharaj Charan Singh describe en el libro *En busca de la luz* 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.

del yo al Shabad

---

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?  
(...) Seguidora de creencias falsas, se esfuerza en vano  
sin apreciar el supremo método del Shabad.

(...) Los eruditos se han agotado de leer los Vedas,  
Puranas, Smritis y demás escrituras.  
Pero sin un maestro y sin el Surat Shabad Yoga,  
nadie puede atravesar el océano de la existencia.  
Tras darle la debida consideración he decidido decir todo esto,  
te ruego lo aceptes mientras todavía queda tiempo.  
¡Oh amado de tu maestro!  
Radha Soami lo ha dicho para que lo entiendas.  
Eleva ahora tu alma  
por la abertura del cielo interior.

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

También les refirió Jesús una parábola sobre la necesidad de orar siempre, y no desmayar.

Lucas 18:1

Vivimos en este mundo y estamos doloridos, pero no derrotados. Al igual que en un equipo ciclista los gregarios ayudan al líder a triunfar, porque ese triunfo es de todos, nosotros somos los gregarios de nuestro líder, el maestro espiritual, que nos va a sacar de este mundo material. Hay una canción de George Harrison cuyo nombre es "Viviendo en el mundo material" (*Living in the material world*). Su estrofa principal dice así:

*Vivo en el mundo material. No puedo decir qué hago aquí, pero espero poder llegar a verlo mucho más claro. Después de vivir en el mundo material nazco de nuevo en el mundo material. Uso mi cuerpo como un coche que me lleva cerca y lejos... ¿Cómo rezar? Sí rezo, qué puedo perder.*

Efectivamente, vivimos en el mundo material y estamos sometidos a sus leyes. En este mundo material y temporal vivimos en la dualidad: el bien y el mal, la salud y la enfermedad, la riqueza y la pobreza, la alegría y la tristeza, la juventud y la vejez, la vida y la muerte. Por lo tanto, navegamos en las olas de esta existencia, subiendo y bajando según los sucesos que nos toca vivir, según el karma. Hace poco Baba Ji se ha referido a cómo ser felices en este mundo material, explicando que la felicidad proviene de la atención enfocada en el tercer ojo, y la atención enfocada proviene de la meditación diaria. Una vez que se hace de manera

regular, uno comienza a sentir la diferencia. Las circunstancias de la vida no cambiarán, la actitud sí.

El mundo material es un mundo inestable de altos y bajos, y a él venimos una y otra vez durante incontables edades. Es evidente para todos que tenemos problemas en este mundo material. Y ante esto lo que debemos tener en cuenta es por qué buscamos la iniciación. Si alguien piensa que por la iniciación su vida cambiará, esto no sucederá. El propio Baba Ji ha venido a decir que buscamos el Nam para lograr la liberación espiritual, y que esto no ocurre sin saldar nuestra deuda kármica.

Sería bueno que grabáramos en nuestra mente que si algo está destinado a suceder, eso ocurrirá, y si algo no lo está, ningún poder del mundo podrá lograrlo. Ante esto, los maestros dicen que la meditación da la fuerza y el coraje para enfrentar el pago de la deuda. Seamos prácticos. Es ahora en esta vida cuando se nos presenta la oportunidad de la liberación espiritual de este mundo material; la oportunidad de volver a la Fuente en el Señor y no tener que regresar más. Y cuando llegamos al sendero espiritual a través de la iniciación concedida por el maestro, no somos conscientes del compromiso personal que asumimos, ni de la gracia que hemos recibido.

Y no lo somos porque los seres humanos, por nuestra cultura, mantenemos una relación con Dios principalmente basada en el rezo y no tanto en la meditación. Se preguntaba George Harrison cómo rezar, y los maestros establecen una diferencia entre rezar y meditar. Cuando rezamos, le hablamos en general a un dios que está fuera de nosotros a una cierta distancia imaginaria. Cuando meditamos, tratamos de estar dentro de nosotros en la presencia de Dios, donde no hay tal distancia. Así que un aspecto importante de la iniciación es el nuevo sendero que se nos presenta: Ir poco a poco aprendiendo a meditar y no solo a rezarle al Señor.

Ir desde el rezo hacia la meditación. Recorrer el camino desde el rezo a la meditación, el camino entre esperar a que se nos dé (rezar) y aceptar lo que se nos dé (meditar); el camino entre hablarle al Señor y escucharle.

Por ejemplo, el maestro Charan Singh dice en el *vol. III de Spiritual Perspectives*:

*El propósito de la meditación es prepararnos para aceptar lo que nos da el Señor, prepararnos a no esperar nada. En el rezo siempre esperamos algo, pero en la meditación siempre aceptamos. Esa es la diferencia entre meditar y rezar.*

Nosotros estamos acostumbrados a mantener una relación con el Señor en la que rezamos, es decir, en la que tenemos intereses propios que se entremezclan en el rezo. Es lo normal, sobre todo cuando atravesamos periodos malos de karma. El maestro nos dice que, al sentarnos a meditar, tratamos de aprender a aceptar lo que Dios nos da. Es una preparación absolutamente necesaria para todos nosotros, porque nos cuesta mucho ver lo que él nos da en cada momento. ¿Y por qué no aceptamos la voluntad del Señor? Podríamos decir que nuestra mente no está preparada para aceptar y apegarse al interior. Necesitamos una entrega mental completa para lograrlo, y los maestros nos dicen que meditar es la única vía para lograrlo.

Maharaj Charan Singh ha resumido bellamente las ventajas de la entrega con las siguientes palabras en el prólogo del libro de Maharaj Sawan Singh, *Discourses on Sant Mat*:

*La entrega es la llave para la realización de Dios. Da fortaleza al débil, visión al buscador, amado al amante, Dios al devoto, felicidad al siervo, santidad al pecador, libertad al cautivo e inmortalidad al hombre mortal.*

A veces pensamos que la entrega se logra con el desapego del exterior y nada más. Pero los maestros dicen que se trata de sustituir el apego exterior por el apego interior. Para vivir en el mundo sin apego, necesitamos ver que Dios está en todos y en todo. Esta meta es un auténtico reto para nosotros. Cuando estamos de verdad enamorados del Señor, estamos enamorados de todo lo que él ha creado en este mundo material. A partir de ahí, no estamos apegados a la creación, sino a aquel que la ha creado. Y la vía para lograr esto es la meditación.

A veces confundimos el desapego de la vida con la huida de la vida. No podemos huir del mundo material, porque el cuerpo y la mente siguen aquí, pero sí podemos tratar de cambiar nuestra actitud. Ante los huracanes de la vida es la actitud la que ayuda. Por otra parte, la influencia del mundo depende de nuestra fuerza interior, y esta depende de nuestro esfuerzo diario en la meditación y de la gracia infinita del Señor.

El maestro Charan Singh dice en *Spiritual Perspectives, vol. III*:

*Pensamos que la gente nos influye y que son ellos los que nos atraen hacia abajo. Pero si somos fuertes, no nos asustaremos. Seremos capaces de ser nosotros los que les influyamos. ¿Por qué escaparnos de las situaciones? Afrontémoslas.*

Afrontemos las situaciones recordando a Dios a través del maestro. No huyamos ni escapemos de la vida. En cuanto a no olvidar a Dios, en *Spiritual Perspectives, vol. III*, le preguntan al maestro Charan Singh cómo hay que rezar fuera de la meditación. Y él contesta:

*¡Oh, Señor! En cualquier situación que me pongas, no te olvidaré nunca, porque este nacimiento humano se me ha*

concedido precisamente para recordarte, y únicamente podré alcanzar este objetivo si te dedico mi devoción. Si no practico esto, no estoy utilizando apropiadamente la forma humana.

Ahora la cuestión es cómo podemos no olvidarnos del Señor y amarle en nuestra vida diaria. El Gran Maestro solía decir que en el exterior se tiene tanta fe en el maestro como en un hermano o amigo, y que luego es en la práctica espiritual cuando nos damos cuenta de cuál es la situación real del maestro en el interior. Los santos dicen que los seres humanos pensamos en Dios como un concepto.

El maestro Charan Singh planteaba ¿qué es lo que amamos cuando decimos que amamos a Dios? Decía: ¿cómo podemos amar a alguien a quien nunca hemos visto? En concreto, afirma lo siguiente en *Spiritual Perspectives, vol. III*:

Nuestra mente solo ama lo que ve, alguna forma, alguna asociación mental, y después, poco a poco, nos enamoramos de ese objeto, de esa persona. Es solo un concepto mental el que amemos a Dios. ¿Qué amamos de él? ¿Cómo podemos amarlo cuando no lo hemos visto, cuando no sabemos qué aspecto tiene? Solo pensamos que amamos a Dios.

Y aquí emerge la figura del maestro o gurú como enviado del Señor para concedernos la auténtica fe en este mundo material. Podríamos decir, entonces, que no olvidarse del Señor es no olvidarse del maestro en todas las circunstancias de la vida aquí. Tener fe en Dios significa tener fe en el maestro físico: a través del maestro obtenemos la fe práctica que necesitamos en este mundo material. Hay un cuento bien conocido (referencia: <http://divertidoscuentos.blogspot.com/2013/10/la-inundacion.html>) que dice:

Un pueblo sufre unas inundaciones y un hombre se queda en lo alto de un campanario totalmente aislado. Pasa toda la mañana y por la tarde llega una barca:

- ¡Oiga! suba que le llevamos.

- No gracias, tengo fe en Dios y seguro que él me salvará.

- ¿Está seguro?

- Sí, sigan que Dios me salvará.

En esto que pasa toda la noche y al día siguiente pasa a su lado una lancha:

- ¡Eh, oiga! suba que le llevamos.

- No, no hace falta. Soy muy devoto y seguro que Dios me salvará.

Sigue pasando el tiempo y por la tarde llega un helicóptero del ejército.

- ¡Eh! ¡El del campanario! ¿Necesita ayuda?

- ¡No gracias! Confío en Dios, él me salvará.

En esto que esa noche vuelve a subir el nivel de las aguas y el hombre se ahoga.

Cuando va al cielo se encuentra con Dios y le dice:

- ¡Dios mío! ¿Por qué no me has ayudado?

- ¿Qué no te he ayudado? Te envié una barca, una lancha, un helicóptero...

Así que es el maestro al que Dios ha enviado. Podemos seguir esperando la ayuda de Dios para salir del campanario o confiar en el maestro y entregarnos a él. Y la mayor gracia de Dios es cuando él permite que confirmemos en el interior que es el maestro quien viene en nuestro rescate, a través del encuentro con la forma radiante o de Shabad de nuestro maestro.

Pero hasta ese momento de perfecta entrega (*sharan*), necesitamos muchísimo de todo para proseguir trabajando en la meditación y viviendo de acuerdo a Sant Mat. ¡Necesitamos tanto! Se agotan

las palabras: amor, fe, agradecimiento, paciencia, perseverancia, lucha, superación personal, compasión, comprensión, humanidad, esfuerzo, y muchísimas otras cualidades. Con la confianza plena en el maestro se desarrollan gradualmente esas cualidades y podemos avanzar. Confiemos en el gurú, hagamos lo mejor que sepamos en cada momento, y dejemos el resto en sus manos. En el libro *San Paltu: Su vida y enseñanzas*, Gurú Nanak dice:

*Sin el Verbo del gurú no se aquieta la mente.*

La verdad es que no sabemos qué es lo mejor para nosotros. Por eso Cristo dijo: “Ten un poco de fe”. Al pedirle cosas al Señor, mostramos falta de fe en él. Y aunque la “luz de la fe” ilumina normalmente el camino espiritual, hay momentos en que la fe se oscurece. Pero que nuestra fe se oscurezca no significa necesariamente que la perdamos, sino que la estamos purificando. No confundamos “purificación de la fe” con “pérdida de la fe”. El proceso de purificación de la fe es esencial en el discípulo, y se consigue a través de la meditación. La pérdida de la fe sobreviene cuando dejamos de meditar, y convertimos la meditación en rezo. Teresa de Jesús dice en *Camino de perfección*:

*Y como Dios no ha de forzar nuestra voluntad, toma lo que le damos, mas no se da a sí del todo hasta que nos damos del todo.*

El maestro Charan Singh en *Spiritual Perspectives, vol. III*, se refería a todo esto, cuando decía que la verdad es que en nuestros rezos no sabemos qué pedirle a Dios que sea adecuado para nosotros, pero que él sí sabe qué darnos.

Sí, es verdad, tenemos que pasar por nuestro destino, pero “pasar por nuestro destino” tiene la función no solo de pagar nuestras deudas, sino también de ir “purificando nuestra fe”. En

cualquier caso, nadie sabe cuál es su destino ni qué causas llevarán a qué efectos. En <http://meditaldia.com/2.htm> leemos:

¿Qué es el destino?, le preguntó un erudito al maestro Nasrudin, y este dijo: “Una sucesión interminable de eventos interrelacionados, cada uno influyendo en los demás”. “Pero esa respuesta no me satisface. Yo creo en la causa y efecto”, comentó el erudito. “Muy bien”, respondió Nasrudin. “Observa esto”, apuntando a una procesión que pasaba por la calle. “A ese hombre lo van a ahorcar. Dime, responde: ¿Lo van a ahorcar porque alguien le dio una moneda de plata que le permitió comprar el cuchillo con el cual cometió el crimen, o porque alguien le vio cometer el crimen, o porque nadie se lo impidió?”.

Así que nunca sabemos qué es lo que nos depara la vida ni su causa. Lo que sí sabemos por los santos, y deberíamos recordar siempre, es que es nuestro maestro quien administra nuestro destino desde el momento de la iniciación. El maestro administra nuestro destino y lo hace con la mayor gracia posible. Es nuestro esfuerzo el que crea la diferencia.

Bhai Gurdas dice en *Meditación viva*:

*Si das un paso para refugiarte en el maestro, el maestro corre a tu encuentro dando cientos de pasos. Si te acuerdas una sola vez del maestro, el maestro te recuerda una y otra vez. Aun si tu devoción es tan pequeñita como un fragmento de conchita de mar, el maestro derrama todo cúmulo de beneficios sobre ti.*

Vivir olvidados del Señor y del maestro y al mismo tiempo pedir su gracia, es como querer llenar una botella de agua con el embudo del revés. No funciona. El agua se derrama. Coloquemos bien el embudo para que se llene la botella; enfoquemos en

el centro del ojo espiritual donde la gracia fluye siempre. Decía Teresa de Jesús (<https://www.santateresadejesus.com/poesias/>):

*Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda, la paciencia todo lo alcanza. Quien a Dios tiene nada le falta. Solo Dios basta.*

“Nada te turbe, nada te espante”. A esto se llega con una actitud de aceptación en la vida. Y a esa aceptación ante el destino se llega a través de la meditación. El “Quien a Dios tiene nada le falta” se logra a través de la meditación. La meditación nos eleva hacia Dios, mientras que el rezo intenta que Dios baje a nuestro nivel. La voluntad se fortalece con la meditación, de modo que podamos elevarnos por encima de sus efectos y saldar las deudas kármicas. Además, como dice el maestro Charan Singh en *Spiritual Perspectives, vol. III*:

*A veces el Señor, por su amor y con su gracia, nos ayuda a reducir esta carga de karmas, o más bien a despejar nuestros karmas sin tenerlos en cuenta.*

Vivir en la voluntad del Padre significa vivir y aceptar nuestro destino de manera feliz, lo cual no es nada fácil como sabemos por experiencia personal. Y el maestro sigue diciendo que eso no significa que el Padre lo haya escrito todo para que tengamos que pasar por ello, sino que siguen siendo nuestras propias acciones las causantes; que somos los creadores de nuestro destino.

No podemos hacer cálculos espirituales sobre lo que estamos haciendo y lo que debiéramos recibir a cambio, porque si pudiéramos ver (¡menos mal que no podemos!) el “debe y el haber” del libro de la “contabilidad espiritual” de todas nuestras vidas pasadas, veríamos en la quiebra en que nos encontramos. Este

enfoque tiende a llevarnos a la falta de meditación y a la ociosidad. ¿Cuál es el planteamiento correcto según los maestros?:

- *Esta es la creación de Dios y nuestras almas están perdidas en ella.*
- *Intentemos estar en el mundo material pero no con el mundo material.*
- *Ahora es el momento de meditar, y no tan solo de rezar. Solo el Señor, con su gracia, puede llevarnos de regreso a la Fuente.*

Finalmente, tengamos presente diariamente tres cuestiones esenciales. Que no pase un solo día sin recordarlas:

1. *Agradecer a Dios todo lo que la vida nos trae, sea lo que sea.*
2. *Pedir perdón a Dios por todo lo que hemos hecho mal, lo recordemos o no lo recordemos.*
3. *Estar felices al saber que finalmente saldremos de este mundo material de la mano del maestro.*

Es un hecho que la oración crea humildad y mansedumbre. Puedes rezar sin problemas al Señor para que derrame su gracia y misericordia sobre ti. Lo único que no es deseable es rezar por objetos mundanos. A Dios solo hemos de pedirle por él mismo. ¿Por qué rezar por cosas sin valor y transitorias? Ni siquiera sabemos si las cosas por las que rezamos nos beneficiarán o perjudicarán.

M. Charan Singh. Luz divina

En lo que requiere diligencia, no perezosos; fervientes en espíritu, sirviendo al Señor; gozosos en la esperanza; sufridos en la tribulación; constantes en la oración.

Romanos 12:11-12

La oración no necesita de ningún lugar sagrado. Lo único que se requiere es sinceridad profunda y sentida. La tierra entera es un lugar sagrado. Dios penetra en todas las cosas. Ha creado el universo entero y no reside solo en los templos y mezquitas construidos por nuestras manos. Dondequiera que recordemos al Señor, ese lugar es puro. En casa o fuera de ella, en los bosques, montañas, desiertos, ríos; cualquier sitio donde nos inclinemos ante el Señor ese es un lugar sagrado.

M. Sawan Singh. Mi sumisión

*No todo el que me dice: Señor, Señor, entrará en el reino de los cielos, sino el que hace la voluntad de mi Padre que está en los cielos.*

*Mateo 7:21*

- P. Maestro, si antes de meditar le pides al maestro que haga lo que esté en su mano, si es su voluntad, ¿es incorrecto?
- R. Es correcto. Desde luego todos somos mendigos. ¿Qué es la gracia? La gracia es lo que nos desapega del mundo y nos hace volver al Señor, a nuestro auténtico ser; eso es gracia. La gracia no significa pedirle al Señor que cumpla nuestros deseos o ambiciones mundanas. Eso no es gracia. Si el Señor nos da cosas mundanas, riquezas mundanas, o si nos apegamos a estas cosas, y el apego a esos objetos nos mantiene alejados del Padre, eso no es gracia.

En realidad, es muy difícil aceptar la gracia del Padre. Su gracia es lo que nos desapega de los demás, lo que nos desprende de los objetos del mundo, de las caras mundanas y nos apega a él. Pero nuestro concepto de la gracia es cuando nos da riqueza, una buena esposa, bonitas casas, un buen trabajo y ambiente para vivir. Creemos que esa es su gracia, pero esas cosas pueden hacer que lo olvidemos. Puede que estas cosas no sean su gracia en absoluto.

Su gracia es lo que nos hace volver a él, lo que mantiene su recuerdo siempre en nuestra mente, lo que crea amor y

devoción por él en nuestro corazón; eso es su gracia. Su gracia es lo que llamamos una bendición disfrazada. Por ejemplo, puede que estemos apegados a cierta persona y de repente nos demos cuenta de la realidad, y entonces intentemos desapegarnos de esa persona. Esto podría ser su gracia. Desde un punto de vista mundano, sentimos la separación, nos afligimos y no la aceptamos como su gracia. Pero en realidad es su gracia, porque entonces nos acordamos del Señor, nos damos cuenta de la realidad del mundo, nos desapegamos de las personas y objetos mundanos e intentamos encontrarle, apoyarnos en él y no en el mundo. Esto es su gracia.

Pero nuestro concepto de gracia es siempre lo que nos parece agradable en el mundo. Y sin duda es bueno pensar en lo favorable, pero puede que eso no sea su gracia. Todo lo que aleja nuestra mente del mundo y crea en nuestro corazón amor, devoción y anhelo por volver a él, es su gracia. Aunque puede que esto no sean situaciones y circunstancias placenteras.

- P. ¿Debería un ser humano dejarlo todo al destino y no trabajar? Por ejemplo, si alguien está destinado a ser médico o ingeniero, o está escrito en su destino que va a cometer un asesinato y piensa que va a hacerlo; si está escrito en su destino, ¿puede convertirse en un médico, aunque no trabaje para conseguirlo?
- R. Cuando está escrito en su destino que será médico, automáticamente, se esforzará para llegar a ser médico; de lo contrario, nunca lo será. Hemos de hacer, desde nuestra inteligencia limitada, lo que creemos que será lo mejor; pero solo pasará lo que tenga que pasar. No podemos pensar por qué debemos hacer algo si ya está escrito en nuestro destino y lo vamos a conseguir de todos modos. Si hay algo para lo que estemos destinados, nuestra forma de pensar nos llevará

a seguir ese camino. Siempre hemos de hacer lo mejor bajo cualquier circunstancia y, luego, como es natural, ocurrirá solo aquello que él quiera que ocurra. Sin embargo, nosotros no podemos excusarnos y no hacer nada refugiándonos en el Señor y dejando que se haga lo que él quiera, porque esto es simplemente otra trampa de la mente. Para ser capaz de actuar de acuerdo con la voluntad de Dios hay que ser receptivo, entregarse a él. Y esto no podemos hacerlo hasta que hayamos controlado nuestra mente y nos pertenezca; no podemos entregar algo que no nos pertenece. Mientras que exista el ego, el 'yo' y el 'mío', tenemos que estar vigilantes y esforzarnos. Pero solo ocurrirá lo que él quiera que ocurra.

Todos somos como marionetas que bailan, y él tira de los hilos según nuestros karmas. Tanto las almas realizadas como las no realizadas bailan de la misma manera. La única diferencia es que las almas realizadas saben que él está manejando los hilos y las almas no realizadas piensan que bailan gracias a sus propios esfuerzos. Así que tenemos que actuar en este mundo desapegados de nuestro papel en la vida, sabiendo que él está tirando de los hilos y que pasará lo que tenga que pasar; pero, de todos modos, tenemos que hacer lo mejor bajo cualquier circunstancia. De esta forma nos hacemos receptivos y nos convertimos en buenas marionetas en sus manos.

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

*Simplemente cambia tu modo de vida de acuerdo con las enseñanzas y atiende a la meditación. Eso es todo lo que se precisa. De la meditación vendrá el amor, la sumisión y la humildad. Todo vendrá.*

*M. Charan Singh. Muere para vivir*

El ambiente de meditación es el entorno de amor y devoción que creamos en nuestro interior a través de la meditación y en el que, a partir de ese momento, permanecemos siempre. Continuamente recordamos el entorno de Sant Mat y lo mantenemos a nuestro alrededor, en nuestro trato diario con la gente, al mezclarnos con la gente día a día. No se trata solo de sentarnos a meditar dos o tres horas en una habitación y que cuando salgamos fuera, seamos incluso peores que los animales. Esa no es la cuestión. Esa atmósfera, las cualidades que adquirimos mediante la meditación, la paz que compartimos con la meditación, tenemos que compartirla también con los demás en nuestros asuntos diarios, al relacionarnos con la gente, en nuestros quehaceres durante todo el día. Esa atmósfera de meditación siempre debería estar guiándonos y debería estar siempre presente.

(...) La meditación no es el simran, ni el dhyan, ni siquiera escuchar el sonido. La meditación es vivir la vida de Sant Mat. La vida entera es una meditación, haciendo pura a la mente, eso es meditación.

Debido a que los karmas tienen asociación con la mente, cuando la mente se purifica y el alma se libera de la mente, todos

estos karmas ya no son eficaces. No pueden arrastrar a la mente hacia abajo. Podrán permanecer en la mente, pero el alma es la que está siendo castigada debido a este karma. Cuando el alma consigue liberarse de la mente, todos estos karmas se hacen ineficaces y no pueden hacer que el alma regrese. De modo que se puede decir que los karmas se han quemado, los karmas han sido destruidos.

Así pues, todo lo que purifique a la mente es meditación. Porque cuando la mente se vuelve pura, solo entonces podrá el alma liberarse de la mente. De modo que todo lo que purifique nuestra mente es meditación, vivir correctamente, vivir con rectitud, vivir según las enseñanzas, mantener buenas relaciones con todo el mundo, tener un carácter compasivo, y también dedicar tiempo a la meditación. Todo esto es meditación.

La meditación no consiste en encerrarse en una habitación durante un par de horas para luego olvidar donde está Dios y donde estamos nosotros. Eso no es meditación en absoluto. Tenemos que vivir en meditación día y noche. Esa es la verdadera meditación.

(...) No tenemos que olvidarnos de la meditación al comenzar nuestras actividades mundanas durante el día. Su efecto debería permanecer con nosotros. Nos llena de algunas ideas nobles, pensamientos nobles, principios nobles, y no debemos empezar transigiendo con estas cosas en nuestras actividades del día a día. Nuestra meditación debe reflejarse en todas nuestras actividades en la vida. Automáticamente nos hace más bondadosos, más humildes, más cariñosos, más generosos. No intentamos engañar a nadie, no intentamos hacerle trampas a nadie, y no queremos hacerle daño a nadie. Tiene que reflejarse en nuestras actividades diarias que este es nuestro modo de vida.

Tenemos que intentar afrontar los problemas del día a día recordando nuestro objetivo final, recordando el sendero. Nuestros problemas los creamos nosotros. Puede que no los estemos creando en este momento, pero los hemos creado en el pasado. Hemos plantado las semillas y ahora estamos aquí para enfrentarnos al resultado de esa siembra. Ya que los creamos, tenemos que intentar afrontarlos con amor y alegría.

Si meditamos, creamos un entorno a nuestro alrededor, un entorno de felicidad, dicha y alegría. Entonces somos capaces de afrontar los altibajos del mundo sin perder nuestro equilibrio. Pero si ese entorno de meditación no lo llevamos con nosotros, es natural que nos sintamos confusos. Por eso los santos nos aconsejan que intentemos meditar por la mañana. La mañana no es el único momento en el que meditar. Se puede meditar en cualquier momento, aunque la mañana tiene ciertas ventajas. La ventaja principal es la atmósfera que construimos al meditar, que nos ayuda a enfrentarnos a los altibajos de todo el día. Luego, en general, no perdemos el equilibrio porque llevamos con nosotros esa atmósfera de dicha y de gozo que nosotros mismos hemos edificado durante las horas de la mañana. Así pues, si estamos rodeados de esa atmósfera, no nos será difícil afrontar estos problemas.

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

---

*Hay en este mundo, ¡oh Tulsi!,  
cinco joyas del máspreciado valor:  
La asociación con los iluminados,  
la incondicional rendición al maestro verdadero,  
hacer el bien a los demás,  
la compasión, y la humildad.*

M. Charan Singh. Citado en *Luz divina*

*Si pensamos en el Señor y el maestro las veinticuatro horas del día, todo lo que hagamos será seva. No habrá ego en lo que hagamos. Lo haremos todo como un deber hacia el Padre. Si el Señor está siempre en nuestros pensamientos, todo lo que hagamos será seva.*

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

Como suelen decir los maestros, al desempeñar un seva los primeros que se benefician son las personas que lo realizan. Y también hemos escuchado decir a los maestros que “nosotros necesitamos el seva”. ¿Necesitamos el seva para ocuparnos?, ¿para hacer un buen uso de nuestro tiempo?, ¿para sentirnos bien con nosotros mismos contribuyendo a ayudar a los demás...? Sin duda, las anteriores son buenas necesidades, pero ninguna de ellas justifica la razón principal por la que necesitamos hacer seva, desde la perspectiva de las enseñanzas de Sant Mat.

Desarrollemos con más profundidad por qué necesitamos hacer seva.

En primer lugar, consideremos que la experiencia del seva puede obtenerse desempeñando tareas sencillas, tareas más complejas, más técnicas, más organizativas, más intelectuales..., pero en todas ellas el objetivo que se pretende, según los maestros, es aprender a desprendernos de nuestro ego. En este sentido, no importa lo que nosotros pensemos o creamos sobre la manera de llevar a cabo una tarea, o nuestra forma personal de hacerla.

Siguiendo la sabia guía que nos proporcionan las palabras del Gran Maestro, recogida en la carta 160 de *Joyas espirituales*:

No importa que a cualquiera de nosotros nos guste que se haga algo o no; mantengamos una dulce armonía y amor, y permitamos que gobierne la mayoría.

Lo importante es que realicemos la tarea, sea la que sea, con humildad, con colaboración, con espíritu de equipo y con el fin de servir al bien común, satisfaciendo y complaciendo a aquellos a los que servimos. Hazur Maharaj Ji nos revela en *Spiritual Perspectives*, vol. III:

La mayor recompensa en el seva es la alegría y felicidad que sentimos en nuestro interior por haber conseguido una oportunidad de servir a alguien. Esa es la mayor felicidad que alguien puede conseguir: hacer a otro feliz. (...) Seva para cualquier institución, seva para cualquier persona, seva para grandes grupos. En otras palabras, una actitud caritativa de ayuda a los demás, eso es seva.

Y en el vídeo *El enigma del amor* escuchamos:

Hay más felicidad en amar que en ser amado,  
en dar que en recibir; en servir que en ser servido...

Hacer seva implica una renuncia y entrega personal en aras al beneficio de los demás; es ejecutar cualquier acción de servicio con lo mejor de nosotros mismos para complacer al maestro, por el amor y el sentimiento que le tenemos y sin ningún deseo de recompensa. Es el amor a él lo que nos mueve a servirle, a obedecerle humildemente a través de cualquier oportunidad de seva que nos llegue. Hazur Maharaj Ji explica en *Muere para vivir*:

Nos sentimos más humildes cuando trabajamos hombro con hombro con las masas. Cuando nos sentamos con ellos, a su lado, nos sentimos naturalmente llenos de humildad, nos sentimos a su nivel. Así, trabajamos con el cuerpo para la comunidad o para los seres humanos. Tratamos de ayudarles y serles útiles precisamente para crear humildad en nuestro interior.

Si está ausente esta actitud de humildad, pronto se complicarán las cosas. Podemos decir que entonces no estamos haciendo servicio, no servimos al prójimo, no servimos al maestro. Así lo advierte Hazur Maharaj Ji en *Spiritual Perspectives*, vol. III:

*El seva no es para hacer de alguien un líder de la comunidad, del grupo o para ejercer cualquier autoridad, eso no es seva. El seva debe crear humildad en nosotros, debe eliminar el ego de nuestro interior. Cuanto más no sintamos a nivel de tierra, más se enfocará nuestra mente en la meditación, en el Padre.*

Y en otro apartado del mismo libro, añade:

*El propósito del seva es crear humildad en nosotros. Nos ayuda a convertirnos en uno con nuestros compañeros, a ser humildes, mansos, a llenarnos de humildad, porque el Señor nos ha creado a todos iguales. Es el ego el que nos separa del Padre, y tenemos que eliminarlo. Cuando servimos a los demás, automáticamente nos volvemos humildes. Ese es el verdadero propósito del seva, simplemente ser humildes, convertirnos en uno con los demás.*

Es prácticamente imposible que nuestro ego y personalidad no se entrometan en el momento de prestar servicio, pero no deberíamos desanimarnos sino comprender que, realizándolo, poco a poco, iremos mejorando. Y para eso, hemos de esforzarnos a

pesar de los disgustos, decepciones o fallos a los que nos aboque nuestra marcada personalidad. Nunca deberíamos abandonar el seva por más difícil o complicado que nos parezca, ni la situación en la que nos toque hacerlo, pues es precisamente continuar con el seva lo que nos ayudará a mejorar. Hazur Maharaj Ji solía aconsejarnos: “Debemos dejar de tener ego en vez de dejar el seva. Tarde o temprano el seva nos ayudará a crear humildad. Mejor abandonar el ego que está apegado al seva. Huyendo de la situación, no solucionamos el problema. Tenemos que enfrentarnos a la situación” (*Spiritual Perspectives*, vol. III).

A través de la experiencia del seva los maestros ponen a nuestro alcance un poderoso medio de aprendizaje y purificación de la mente, con el propósito de que atendamos la práctica de la meditación en mejores condiciones: con menos orgullo y engreimiento, con mayor conciencia de nuestras debilidades, de nuestra insignificancia y poca importancia para así hacer la verdadera súplica en el momento de la meditación. Con esa actitud generada por medio del seva, podremos repetir los nombres con la intensidad de un corazón que ruega humildemente para que el maestro se apiade de todos nuestros defectos y tropiezos y nos ayude a mejorar, a limpiarnos, a ser dignos de que nuestro corazón pueda albergarle. Esta es precisamente la razón principal y el sentido del seva. Es un medio muy poderoso para el seva principal: la práctica de la meditación.

En *Spiritual Perspectives*, vol. III, leemos:

*Hay cuatro tipos de seva. Los tres primeros son con la mente, el cuerpo y la riqueza. Estos sevas nos ayudan a limpiar nuestra mente. Cuando queremos llenar un recipiente con leche u otra cosa, primero tenemos que limpiarlo, si no todo lo que pongamos se echará a perder. Lo limpiamos, y entonces lo que pongamos se conservará bien. Del mismo modo, el propósito del seva es limpiar nuestra mente para*

que podamos retirar nuestra conciencia al centro del ojo y apegarla al Shabad y Nam. Ese es el seva verdadero. Los otros tres sevas son medios para limpiar el recipiente, para que se pueda llenar con el néctar, con el Shabad.

El servicio por sí solo, sin vincularlo a la meditación es incompleto desde la perspectiva de las enseñanzas de los maestros. A veces se les ha preguntado a los maestros sobre hacer algún otro tipo de seva para compensar la meditación si esta no se realiza, y la respuesta es, tal como se recoge en el libro *Muere para vivir*: “Los tres tipos de seva te conducirán a la meditación. Son medios, pero los medios no pueden sustituir al fin”.

Con su sentido eminentemente práctico, también Baba Ji se ha referido a que no debería surgir este planteamiento de tener que optar entre seva y meditar. Él nos explica que en el día a día hay tiempo para todo. Incluso si no lo percibimos así y nuestros quehaceres y responsabilidades llegan a abrumarnos tanto que creemos no tener tiempo para meditar, él nos propone si acaso alternar el seva y el satsang, jamás la meditación.

Cuando hacemos seva, inmediatamente somos conscientes de la conexión con el maestro y de cómo nos proporciona un ambiente favorable para meditar. La importancia del ambiente en el que vivimos y como este puede repercutir favorable o desfavorablemente en la meditación, suele explicarla Baba Ji con el ejemplo de alguien que quiere ir a un lugar que está al norte, pero a lo largo del día empieza a caminar unos pasos hacia el norte y diez hacia el sur; al final esa persona estará más lejos de su destino e incluso del punto de partida. Este ejemplo nos ayuda a ver la importancia de ser coherentes, de llevar una lucha y esfuerzo constante con la mente para mantenerla en la disciplina y rectitud necesaria para seguir las enseñanzas, y para eso el seva ayuda, el satsang y el simran ayudan.

Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

Veamos, el satsang, las reuniones en grupo, discusiones, seva, son medios para inducirnos a atender a la meditación. Cuando insistimos en algo todos los días, definitivamente deja alguna huella. Así que podemos ser una fuente de ayuda mutua para atender a nuestra meditación. Lo principal es dedicar tiempo a la meditación.

Es una lucha constante con la mente. Y todo el tiempo que pasamos luchando con la mente durante el curso de la meditación, es en sí meditar. Del mismo modo, un niño no puede empezar a correr nada más nacer. Tiene que pasar por varias etapas antes de aprender a caminar y correr. Por tanto, debemos disciplinar a la mente. Durante muchos años ha estado descontrolada, por eso se tarda tiempo en controlarla. Pero mientras tengamos regularidad, dedicándole su tiempo, luchando con la mente, disciplinándola, estamos atendiendo a la meditación.

Pensemos en todas esas veces en las que los discípulos hemos tenido la oportunidad de vivir en el ambiente de Dera, junto al maestro; un lugar en el que nos sentimos inmersos en una atmósfera muy poderosa y propicia para la meditación. Precisamente, en ese lugar, fuera de las distracciones del mundo, es posible mantener todo el tiempo la contención y disciplina de la mente, y es destacable como luego nos cuesta encontrar ese ambiente tan inspirador al volver a nuestros países y rutinas habituales. Pero incluso así, nuevamente el esfuerzo y responsabilidad de procurar vivir en un ambiente propicio para la meditación recae en nosotros. Así lo explica Charan Singh Ji en el vídeo *El enigma del amor*:

*Pero ¿por qué dejar Dera? ¿Por qué no llevarla contigo?  
Construye tu propia Dera en tu interior  
y tenla siempre contigo.*

*Dera no está hecha de ladrillos y cemento.  
Es el amor y la devoción lo que nos conmueve,  
y eso lo desarrollas en tu interior.*

Por lo tanto, podríamos afirmar que el satsang es una escuela práctica que junto al taller del seva esculpe las cualidades más necesarias para la devoción al maestro. Digamos que tenemos dos herramientas o medios fundamentales que a todos nos ayudan e inducen a meditar, a realizar el verdadero servicio. Por eso, no perdamos de vista que si nuestra mente, como es hábito y costumbre, tiende a apartarse de las enseñanzas y a deleitarse en las distracciones del mundo, sin duda, el seva, el satsang y el simran nos ayudarán a volver a ese ambiente propicio para la meditación. Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

*Asistiendo a reuniones en grupo, leyendo literatura adecuada, haciendo seva para el sangat, conseguimos inspiración y ayuda mutua, para que nuestra fe en la meditación se fortalezca. Estos son buenos medios para inducirnos a la meditación.*

Tal vez no seamos conscientes de los beneficios del seva y pasemos por alto lo que realmente se nos proporciona cuando tenemos la oportunidad de hacer seva y, en un sentido más profundo, de vivir con actitud de servicio. Precisamente cuando un discípulo se refiere a vivir una vida de servicio al maestro y le pregunta a Hazur Maharaj Ji en *Muere para vivir*: “Maestro, ¿puedes aconsejarnos cómo moldear nuestra vida y llevar con nosotros las enseñanzas el día entero en un sentido de seva, un sentido de servicio al Señor en nuestra vida diaria?”. Hazur Maharaj Ji responde:

*Cualquier seva que una persona pueda hacer es bienvenido, pero el verdadero seva es atender a la meditación, conectar tu alma con el sonido. Estos tres sevas –de los bienes, de la*

mente y del cuerpo– son los medios para ese fin. Si olvidas el objetivo, los medios solo limpiarán el recipiente, pero no lo llenarán.

Así que esos tres sevas que te he explicado son solo medios para un fin, y el seva verdadero es el Surat Shabad Yoga, conectar tu alma con el Sonido. Ese es el seva que más agrada al Señor y al maestro. Los tres primeros nos conducen al cuarto seva, que es el auténtico.

La inmensa gracia del maestro ya está con nosotros, solo es cuestión de ser conscientes y asimilarla; él nos ha dado la oportunidad de protegernos en la práctica del seva, el satsang, el simran, y es importante que los valoremos y nos sirvamos de ellos. Al final, como suele explicar Baba Ji, debemos reflexionar sobre nuestro objetivo en la vida y en especial sobre el compromiso que hemos adquirido voluntariamente de seguir el sendero de Sant Mat. Si lo pensamos bien, toda nuestra existencia está dirigida al cuerpo: trabajo, techo, comida..., todo es para nosotros mismos, para nuestro ego efímero, pero el alma también necesita alimento. El alma merece toda nuestra consideración y dedicación porque es para siempre. Por tanto, utilicemos sabiamente este cuerpo de la forma que más ayude a realizar el verdadero servicio de la meditación: llevemos una vida caritativa y sensible a las necesidades del prójimo, siendo de ayuda a todos, porque al fin y al cabo un día deberemos dejar todo lo que es nuestro, hasta este mismo cuerpo, y cuanto más lo dediquemos al servicio mejor uso habremos hecho de él. El Gran Maestro así lo afirma en un fragmento de *El enigma del amor*:

*En una ocasión, el Gran Maestro no se encontraba bien. Sus discípulos le rogaron que descansara en casa y no fuera al satsang. Él contestó: “Cuánto más se utilice este cuerpo para seva, mejor... Después de todo, un día será entregado a las llamas”.*

Y también declara en *Joyas espirituales*:

*No solamente no aconsejamos el aislamiento o el egoísmo, sino que recomendamos el más alto ideal del servicio. El servicio es en realidad el elemento principal de nuestra organización; y la mayor parte de nuestros voluntarios, tanto los hombres como las mujeres que trabajan en las cocinas, los secretarios y los supervisores de departamento, son honoríficos. El más alto servicio a ti mismo, a los demás y al maestro, es entrar en tu interior.*

Demos orientación cada instante a nuestra errante mente con la repetición de los nombres, después de todo ¿qué tenemos que pensar y analizar?, ¿y en qué tenemos que detenernos? Seamos prácticos y hagamos simran. El simran realizado a lo largo del día es de un valor inestimable en el momento de retirar la atención durante la meditación regular. Y siempre que tengamos la posibilidad de asistir a satsang, tomemos tanta inspiración como podamos; esa influencia nos confortará y reforzará nuestra devoción, y podremos meditar de forma mucho más intensa y concentrada.

Busquemos y procuremos vibrar en el ambiente de las enseñanzas las veinticuatro horas del día, con los medios que el maestro ha puesto a nuestro alcance para realizar el fin al que nos conducen: ¡la meditación, el servicio del alma!

---

*Dera no va de infraestructuras o edificios, sino acerca del desarrollo interior de la virtud de la humildad. Los maestros explican que el seva físico es tan solo un medio para el fin. El seva limpia nuestra mente para que podamos retirar nuestra atención y apegarla al Shabad o Palabra interior; y este es nuestro verdadero seva.*

*El enigma del amor*

*Haz de este mundo un paraíso.  
Ten paz interior y el mundo entero  
estará en paz contigo. Si somos capaces  
de hacer que el cielo esté en nuestro interior,  
entonces el mundo entero se convertirá  
en un paraíso en la tierra.*

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

Se cuenta una historia sobre la mística sufí Rabia Basri:

*Rabia recorría el mercado con una antorcha encendida en una mano y un cubo de agua en la otra.*

*La gente le preguntaba: “¿Qué haces?”.*

*Ella respondió: “Hago lo que se debería haber hecho hace mucho tiempo. Voy a prenderle fuego a la idea de que el cielo está arriba y a ahogar la de que el infierno está abajo. Las dos son falsas; no forman parte de ningún lugar externo, están en nuestro interior. Depende de nosotros vivir en el infierno o en el cielo”.*

El cielo y el infierno son de nuestra propia creación. Podemos elegir vivir con ira y odio en las profundidades del infierno o alimentar los valores del amor y la compasión, y vivir en el cielo.

Donde no hay amor y compasión, no hay cielo, no hay espiritualidad.

La sociedad actual no se preocupa mucho por las personas mayores. Las residencias de ancianos aumentan porque no tenemos sitio en nuestras casas y en nuestros corazones para nuestros padres. Los abandonamos para que se las arreglen solos, a pesar de que son ancianos y están indefensos.

No tenemos tiempo para nuestros padres, precisamente para aquellos que cogiéndonos de nuestros pequeños dedos nos enseñaron a caminar y sufrieron con nuestras caídas. Ellos lloraban profundamente en su interior cuando nos veían llorar, se sacrificaban para alimentarnos y educarnos, y se quedaban toda la noche despiertos para cuidarnos cuando estábamos enfermos.

Y ahora, cuando necesitan que les demos la mano, no tenemos tiempo. Cuando necesitan que los cuidemos, no los cuidamos. Cuando necesitan que los amemos, nuestro amor ha desaparecido. Nosotros también seremos viejos algún día, y ese día no está muy lejos. Y de la misma manera que nosotros sacamos a nuestros padres de nuestras vidas, nuestros hijos nos sacarán de las suyas. El dicho budista es muy acertado: “¡Haz el bien y recibirás el bien, haz el mal y recibirás el mal!”.

Los niños de las calles buscan comida en la basura mientras nosotros organizamos espléndidas cenas, y no tenemos un corazón lo suficientemente grande como para meter la mano en nuestra billetera y comprarles algo de comida a estos niños hambrientos. ¿Contribuimos con la responsabilidad social de educar a un niño? Observemos los anuncios que nos animan a pagar la educación de un niño, cuyo coste es tan insignificante que es vergonzoso no hacerlo. No basta con que sintamos compasión por los necesitados. ¡Debemos hacer algo!

Si queremos vivir en el amor, tenemos que amar y respetar a los demás, y si queremos servir a la humanidad, tenemos que hacerlo con humildad.

Donde no hay humildad, el efecto del seva desaparece.

En el seva experimentamos un proceso de aprendizaje, un proceso de purificación, un proceso de toma de conciencia. El seva nos da la oportunidad de hacernos conscientes de nuestros defectos. El seva es fácil para los que quieren dar, y difícil para los que quieren recibir. Es una ofrenda silenciosa de nuestro amor por el maestro. Seva es cuando inconscientemente empezamos a descartar o ignorar al “yo”, porque estamos intensamente concentrados solo en servir. Es una forma de expresar nuestra devoción, un débil esfuerzo de entrega para así poder humillar nuestros egos. Como dijo Maharaj Sawan Singh Ji: “El seva tiene muchos beneficios, pero el más importante es que la persona absorbe las cualidades de la persona a la que sirve”.

Baba Ji insiste repetidamente en que debemos trabajar colectivamente, hombro con hombro, sin tener en cuenta casta, credo, color o estatus social. En el seva no hay ni rey ni mendigo, ni superior ni inferior, ni dirigente ni trabajador. En el océano de amor del maestro solo hay sitio para el alma desamparada y humilde que se entrega.

Podemos crear un cielo o un infierno en nuestro interior, la decisión es nuestra. ¿Qué queremos elegir?

Conceptos e ilusiones

---

*La compañía del gurú tiene un profundo efecto en el discípulo. Permanecer en su compañía y escuchar sus satsangs disipa las dudas, elimina los malos pensamientos, destruye los pecados y el sufrimiento, produce alegría espiritual y, lenta pero sólidamente, provoca una transformación total en el discípulo.*

*The Spiritual Guide, vol. I*

*Quando 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 el amor 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.*

*Tus preocupaciones e inquietudes son las preocupaciones e inquietudes del maestro. Entrégaselas a él para que se encargue de ellas. Habiéndote liberado de las preocupaciones, tu deber es cultivar el amor por él. No permitirá que vayas a la deriva. Te elevará.*

Examina tu mente, los pensamientos que alimenta y las cosas que persigue. Cuando esté en el bhajan, la mente tiene que estar en el bhajan y solo en él. La puerta de la décima entrada se abrirá automáticamente, cuando la mente y el alma vayan en esa dirección y llamen a ella. Si se dispersa en otra dirección, la puerta permanecerá cerrada.

El Nam es el refugio de todos los seres. Cura todas las enfermedades. Gurú Nanak dice: "Todo el mundo es infeliz. Solamente es feliz aquel que se ha entregado al Nam".

M. Sawan Singh. Joyas espirituales, carta 117

Sabes que venimos al satsang para que conseguida la riqueza del parmarth (esfuerzo espiritual), consideremos al mundo y a las cosas mundanas como sin valor, aunque debemos utilizarlas según nuestras necesidades. Tenemos que soportar todos los altibajos, pesares y gozos, riquezas, enfermedades, dificultades mundanas y todo lo que nos ocurra, con paciencia y gratitud. Es más, un satsangui no debería alegrarse excesivamente si le concedieran el reino del mundo entero, ni tampoco afectarle lo más mínimo si se lo quitasen.

El abhyasi (el devoto que realiza su práctica espiritual) tiene que navegar por los remolinos del dolor y el placer, el honor y el desprecio, el pesar y la alegría del océano de la existencia. Si es cobarde, no tendrá éxito. Debe fortalecer su corazón (con la práctica espiritual) y enfrentarse a las vicisitudes de la vida con valor y con paciencia. Reconociendo al Ser supremo como el principal promotor de todo, debe aceptar su voluntad.

Así que no seas miedoso. Conserva la paciencia y el contento en tu corazón, y cumple con tus deberes mundanos. Olvida todas las preocupaciones y haz tu trabajo como de costumbre. Cualquier cosa que el Señor le envíe al hombre es el resultado de sus propias acciones, y el Señor le hace pasar por ellas para su propia mejora. En tales ocasiones, aunque a veces sea una píldora amarga, él debe someterse a la voluntad del Señor. Si por el impacto de los acontecimientos mundanos, pierde la concentración y se hace consciente de las alegrías y pesares, entonces está claro que el satsang todavía no le ha hecho efecto. Anímate y fortalece y eleva tu mente, cumpliendo con tus obligaciones fielmente.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales, carta 193

Es la obligación y el deber de cada discípulo inmovilizar su mente y alcanzar el centro del ojo. El deber del maestro es ayudar y guiar en el sendero. Controlar a la mente y los sentidos y abrir la décima puerta dependen de los esfuerzos del discípulo.

Si existe algún trabajo difícil en este mundo, ese es la lucha contra la mente. Debido a que el alma es positiva y la mente negativa, las enseñanzas y satsangs del maestro son para animar al alma y hacer que se oponga a la mente, que luche contra ella y gane la batalla. Cuando la mente se haya interiorizado, probará una dulzura que nunca había sentido antes con los objetos mundanos. Es entonces cuando se vuelve obediente y fiel. Hasta que no haya probado esa dulzura, no existe peor enemigo.

El factor principal para el éxito es el esfuerzo del discípulo. A veces ocurre que la mente pierde la fe incluso en el

maestro y nos ofrece las razones más extrañas para argumentarlos. Este es el resultado de karma negativo del pasado. Esta mente astuta ha engañado incluso a rishis y yoguis.

*El maestro enseña y el discípulo aprende. El progreso del discípulo depende de la rapidez con que aprenda sus lecciones. Los esfuerzos del discípulo y la gracia del maestro se dan la mano. El esfuerzo se recompensa con gracia, y la gracia produce más esfuerzo. Si un trabajador recibe su salario después de un día de trabajo, ¿acaso será tan injusto el maestro como para negarle su gracia a un discípulo aplicado?*

M. Sawan Singh. Joyas espirituales, carta 200

---

*¿A qué esperamos para hacer de la meditación nuestra prioridad en la vida? Si no vamos a realizar este esfuerzo ahora, ¿cuándo lo vamos a hacer? Necesitamos hacernos esta pregunta. Si no soy yo quien me esfuerzo, entonces, ¿quién lo va a hacer por mí?*

Meditación viva

*Entre la Palabra y una palabra  
hay una gran diferencia.  
La Palabra es la fuente de toda espiritualidad,  
así que busca sinceramente  
esta Palabra verdadera.  
La talla de un maestro se puede  
reconocer por la Palabra,  
el poder espiritual en el que te inicia.*

*Kabir – The Great Mystic*

Meditar implica mucho más que sentarnos simplemente con los ojos cerrados repitiendo mentalmente alguna expresión verbal. Meditar es el principal medio para la evolución espiritual, para el crecimiento espiritual. Es el desprendimiento de todo aquello que oscurece la luz de nuestro ser interior.

Meditar se convierte en nuestro modo de vida, e incluye el desarrollo de la comprensión interior, así como el aprendizaje de cómo comportarnos con gracia, amabilidad, compasión y amor... Es decir, se trata de redescubrir todo aquello que entra dentro del comportamiento de un ser humano excelente, lleno de las mejores cualidades humanas.

*Sed, pues, vosotros perfectos, como vuestro Padre que está  
en los cielos es perfecto.*

(Mateo 5:48)

Debemos aprender a vivir como los seres espirituales que realmente somos, como rayos de sol del gran Sol, gotas del gran

Océano. Ser continuamente conscientes de la presencia del Ser Único dentro y fuera. Y eso lleva tiempo.

Solo cuando nuestro ser interior se purifica de toda impureza, podemos calmarnos y ser capaces de pasar a través de las puertas de la muerte mientras aún vivimos. Entonces podemos ir y venir del cuerpo cuando queramos hasta que llegue el momento de nuestra muerte física real, en la que felizmente dejamos el cuerpo y ascendemos a un mundo superior.

Ahora bien, el problema es que, en nuestra vida actual, la mayoría de nosotros no alcanza nada parecido al grado de pureza requerido para morir en vida. Nuestras mentes están demasiado involucradas con la existencia material como para alcanzar la concentración suficiente para poder atravesar la puerta interior.

A lo largo de nuestra vida, pensamos, actuamos y deseamos, personas y cosas, la mayoría de las veces de forma totalmente dispersa y desenfocada. Todos estos pensamientos y acciones dejan impresiones en nuestra mente, y en el momento de la muerte, nuestra cabeza sigue llena de cosas relacionadas con nosotros mismos y con nuestra existencia en este mundo. Entonces, ¿qué nos pasa después de la muerte?

Podemos pasar un tiempo en algún lugar interior, en algún nivel interno de conciencia o de ser, cuyo grado de felicidad depende de la pureza de nuestra mente. Pero tarde o temprano –normalmente temprano– nuestra mente nos atrae de vuelta a este mundo, y renacemos. Reencarnamos. Incluso transmigramos a formas no humanas, si es ahí donde están nuestras inclinaciones.

Y no solo eso, sino que las acciones que realizamos en la vida, las cuales crearon surcos o impresiones duraderas en la mente, ahora regresan a nosotros y forman el tejido de nuestra próxima

vida. Nuestro pasado determina nuestro futuro, al igual que ha pasado en la vida presente. Los místicos indios han llamado a esto la ley del karma, la ley de acción y reacción, de causa y efecto, y los místicos griegos la llamaban la ley de la justicia.

Ahora estamos abordando un tema profundo. Estamos intentando comprender un poco los procesos ocultos del universo, y cómo todo funciona como una proyección del Ser único. Todo es una cuestión de causa y efecto. El contable cósmico (aspectos superiores de la mente, en realidad) lleva la cuenta de todo. Y nosotros cosechamos lo que hemos sembrado. Nos guste o no.

¿Y podemos escapar de este ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento? Sí, dicen los sabios que parecen saber de estas cosas: a través de un tipo específico de meditación. Dicen que la liberación del nacimiento y la muerte (un ideal antiguo en la historia de la humanidad) es un aspecto esencial del viaje al centro de nosotros mismos, y que aprender a morir viviendo es solo el punto de partida.

Pero ¿qué tipo de meditación nos libera de tener que volver a morir? Esta es la clave:

*En el principio era el Verbo y el Verbo estaba con Dios y el Verbo era Dios. Este era en el principio con Dios. Todas las cosas por él fueron hechas, y sin él nada de lo que ha sido hecho, fue hecho.*

(Juan 1:1-3)

El Ser único trae el universo a la existencia a través de su Palabra. Él pronuncia su Palabra y la creación se hace realidad. Cuando decreta algo, le dice: “¡Sé!”. ¡Y es! Y así como él es un Ser consciente, su Palabra o música es también consciencia. Esta

Palabra creadora o música es el poder dinámico y activo del Uno. Esto es lo que trae las cosas a la existencia y las sostiene. La Palabra es el Uno mismo. Es también la esencia de nuestro propio ser o consciencia. ¿Y esto es musical? ¿Puede escucharse? Sí.

La Palabra creadora es luz y sonido, puede experimentarse en nuestro interior, no con los ojos y oídos materiales, sino con las correspondientes facultades espirituales de ver y oír. La luz divina de la Palabra puede verse interiormente y las vibraciones del Verbo pueden escucharse como la música más dulce e irresistible.

Esta es nuestra salvación. La meditación, como la hemos descrito hasta ahora, es solo una preparación. Retirar toda la conciencia del cuerpo y enfocar la atención en la frente es solo ir a la estación del tren. Todavía tenemos que abordar el transporte que nos llevará a nuestro destino. Ese transporte es la música creadora, y nos embarcamos en ella simplemente al escuchar su encantadora melodía.

(...) Esta música cósmica es el eje de la existencia, el eje del amor, el centro creativo del universo. Nunca cesa. Si lo hiciera, el universo dejaría de existir. Es el enlace natural entre el Ser único y los pequeños seres que se sienten separados. Es una escalera de dicha hacia el Uno, una columna de gloria que nos guía a lo eterno, una escalera ascendente al infinito.

No hay un tipo de meditación más elevado que escuchar esta sinfonía celestial. Esta música transporta más allá de todos los cuerpos, las mentes, el nacimiento, la muerte y de cualquier otra forma creada.

Esta es la música silenciosa del Uno silente. Esta música contiene la esencia de su quietud original. Por lo tanto, para entrar en contacto con ella, el cuerpo y la mente deben estar completamente

inmóviles. Tras concentrar la mente mediante la repetición de un mantra, y aquietar todos los pensamientos e inclinaciones caprichosas, llega el momento de sentarse en quietud, sin pensar, esperando que la música se manifieste. La música siempre está ahí. Sin ella, ningún ser podría existir.

El canto de los pájaros suena en un jardín, pero nuestras mentes están demasiado absortas en preocupaciones e inquietudes para poder escucharlo, asimismo la música creadora suena eternamente en el centro de nuestro ser, pero debido a nuestra gran distracción no podemos ser conscientes de ella. Solo tenemos que escuchar. Estar verdaderamente quietos y en silencio. Entonces nos daremos cuenta de que esa música siempre ha estado resonando.

Pero ¿cómo podemos alcanzar este estado? ¿Cómo podemos redescubrir nuestra conexión con el eterno sonido del silencio? ¿Cómo podemos escuchar la música de la vida? Bueno, como sucede con muchas otras cosas en la vida, ayuda si podemos encontrar a alguien que ya lo haya logrado y cuya misión sea enseñarle el camino a los demás. Eso es lo que representa un maestro espiritual, un santo, un místico, un sabio, un iluminado de la orden más elevada, un “Verbo hecho carne”. Alguien que vive con nosotros en este momento.

Una mirada retrospectiva a la historia revela que el mundo siempre ha tenido sus maestros espirituales. Han estado presentes probablemente en todos los países y religiones. Pero como todos los maestros, algunos tienen más conocimiento y son más competentes que otros. En el mundo de la educación humana, algunos maestros enseñan en el jardín de infancia, otros en la escuela primaria, otros en la secundaria y otros son profesores universitarios. En el ámbito de la espiritualidad, el mejor tipo de maestro o maestra espiritual es alguien que ha realizado plenamente el Ser

único en su interior. Para él o ella no existen misterios. Tiene su mente completamente bajo control. Ha contactado con la música creadora y ha elevado su espíritu hasta el Uno.

(...) Por eso, algunas personas han llamado a un ser así de elevado, maestro completo; porque es un ser humano completo, y habiendo alcanzado su destino está capacitado para enseñar a otros cómo seguir el camino que él ha recorrido.

(...) Todos los maestros viven en este mundo y sufren problemas y contrariedades como el resto de nosotros. Pero esto no les perturba porque pueden verlo todo como realmente es. Nada les afecta. Los maestros son los mejores de los mejores.

*Frescos como el sándalo,  
serenos cual la luna son los santos;  
serenos cual la luna,  
ellos calman el febril calor del mundo.  
Todo el que ardiendo llega hasta ellos,  
encuentra alivio en la dulzura de sus palabras...*

*San Paltu: Su vida y enseñanzas*

Un maestro es un ser humano extraordinario, pero completamente natural. Estar cerca de él puede ser tan espiritualmente edificante que la gente sabe intuitivamente que está en presencia de alguien muy especial. Su forma de hablar, de reír, de hacerlo todo, es única. Refleja su condición interior. Puede, a su vez, ser sabio y perspicaz, cariñoso y afectuoso, amable y gentil, chistoso e ingenioso, fuerte y magistral. También puede ser bravo, duro y severo, y muchas otras cosas.

En todo momento, dentro de sí mismo, está totalmente consciente de la presencia del Uno. No lleva consigo ninguna carga del pasado ni preocupaciones para el futuro.

*Porque mi yugo es fácil y ligera mi carga.*

(Mateo 11:30)

Esto significa que él es totalmente consciente y libre para vivir su vida y ser amoroso de una manera enteramente desinteresada. Por consiguiente, lo mejor de las cualidades humanas se manifiesta en él. Su misión es enseñar a los seres humanos que acuden a él a contactar y escuchar la música creadora que conoce perfectamente. A los iniciados (los bautizados en el Espíritu Santo, como algunos los han llamado) los sintoniza interiormente con la música creadora, para que con el tiempo ellos también puedan llegar a escucharla. Les enseña los detalles prácticos de la meditación y les guía en cada paso del camino. No es un teórico, sino alguien que ha aprendido a controlar su propia mente. Conoce todas las vertientes del camino espiritual y todos sus peligros.

También es siempre un dador, uno con el Dador supremo. Ha organizado su vida de tal manera que nunca necesita cobrar un centavo por todo lo que hace. Da materialmente, emocional y mentalmente y, sobre todo, espiritualmente. Es una fuente inagotable de gracia y aspiración divina. Su realidad es la música creadora consciente, el sonido de la creación, la Palabra creadora, y como tal está con todos en todo momento. Pero cuida personalmente, por así decirlo, de los que ha iniciado. Les enseña a vivir una existencia pura e inmaculada en este mundo, de tal forma que el mundo no siga ejerciendo control sobre ellos y los arrastre de regreso.

Él es la puerta que conduce al alma fuera de este mundo, para que nunca tenga que volver a vivir en un cuerpo físico. Verdaderamente, es un salvador.

Extractos del libro *One being one*

*La obediencia incondicional es el comienzo de una vida de sumisión. Mientras que la sumisión verdadera es un ideal elevado, (...) el simple hecho de practicar la meditación cada día es un gran paso en la dirección hacia esa noble meta.*

*A Wake up Call*

Cuando alguien se familiariza con el sendero espiritual y las enseñanzas de Sant Mat, sabe que a partir de la iniciación la práctica de la meditación debe formar parte de su vida. Esto es algo que conocemos de antemano antes de comprometernos con el sendero, y entendemos la importancia que tiene en la espiritualidad.

Sin embargo, tras años de práctica, como el sendero que recorremos no se caracteriza por proporcionarnos resultados inmediatos de la forma en que nos lo habíamos imaginado, la mente cuestiona el sentido de la meditación. Y surge la pregunta: ¿para qué meditamos? Es una cuestión a la que con el tiempo vamos dándole diferentes respuestas, debido a que nuestra perspectiva cambia con la experiencia que vamos adquiriendo en el sendero.

Sin que sea algo general, a menudo, los primeros tiempos están cargados de propósito y suelen estar acompañados por declaraciones vigorosas acerca de nuestra dedicación a la meditación. ¡Intensidad!, cierto, pero también dificultad y adaptación porque son muchas las cosas nuevas a las que debemos adaptarnos, como el plan horario del día, al tener que incorporar la dedicación de un mínimo de dos horas y media para la meditación. También

nuestros hábitos deben cambiar y ser compatibles con un modo de vida que apoye la meditación, etc. En cualquier caso, cumplir con la meditación es nuestro compromiso y es lo que a partir de la iniciación le hemos prometido al maestro que haremos. Por tanto, sin necesidad de mayor análisis, meditamos porque es un compromiso adquirido, el voto principal apoyado por los tres restantes (seguir una dieta lactovegetariana, abstenernos de drogas, alcohol y tabaco, y llevar una vida honesta). Podríamos decir que en las fases iniciales es un acto de pura obediencia y honradez, equiparable al acuerdo que firman las partes en un contrato.

La práctica de la meditación continúa con los años, como debe ser, y la misma pregunta sigue en el aire: ¿Para qué meditamos? Mantenemos la respuesta: Meditamos por obediencia, porque es nuestra promesa y compromiso con el maestro; pero la práctica nos ha llevado a otros niveles de experiencia, donde surgen sentimientos y experiencias que manifiestan uno de los efectos importantes de la meditación: proximidad con el maestro, una devoción más sólida hacia él, apreciación y gratitud por hacernos sentir protegidos y acompañados en la vida y con la esperanza de que alcanzaremos nuestra meta. Esta lista podría continuar, y según la experiencia de cada discípulo se relacionarían diferentes cosas. Aunque, en definitiva, todas esas diferentes experiencias confluyen en el hecho de que la meditación se convierte en una dedicación sin la cual no sabríamos vivir, ya no podemos prescindir de esa relación que nutre nuestro ser interior, esa relación con nuestro maestro y guía. Así que la respuesta a la vista de todos estos aspectos, podemos decir que es: Meditamos para vivir una relación espiritual con el maestro, el guía que ha prometido liberarnos del repetido ciclo de la existencia.

La práctica de la meditación como la misma vida está sujeta a altibajos, pero el satsangui comprometido continúa adelante, poniendo en práctica el consejo de todos los maestros: Siéntate

y practica tu meditación. Confía y acepta el hecho de que cada paso cuenta, y alcanzarás tu meta.

La vida de nadie es un lecho de rosas, todos tenemos problemas, todos pasamos por enfermedades, pero estamos aligerando el karma y mientras pasamos por esos periodos necesitamos fuerza, necesitamos meditar; si no tuviéramos esos problemas no habría ninguna necesidad de meditar. Por tanto, meditar es una necesidad real, y meditamos porque queremos encontrar paz y equilibrio. En definitiva, necesitamos afrontar la vida con una actitud positiva.

Cuando atravesamos un problema creemos que nuestro problema es el más grande que existe, pero no es así, es solo la actitud la que nos hace verlo inmenso, aunque sea simplemente un pequeño contratempo. Con toda seguridad, el equilibrio y fuerza interior de nuestra práctica interior nos ayudarán a pasarlo fácilmente e incluso con buen humor. Con un ejemplo muy cotidiano, Baba Ji suele explicar la necesidad de la meditación –ahora en este momento, en esta vida– al referirse al caso del enfermo y el doctor. En efecto, estamos enfermos de la vida, de su dolor, de sus altibajos, enfermamos de apego..., y ocasiona sufrimiento perder esos apegos o tener que lidiar con los problemas que se generan alrededor de ellos. Y el sabio doctor nos dice que nadie va al médico cuando está sano, y que para poder sanar, para poder vivir y recuperar la salud, debemos tomar la medicación que el médico nos prescribe ahora.

En medio de la vida, en esta lucha y adversidad, seguimos preguntándonos a solas y en nuestros adentros, ¿para qué meditamos? Sin embargo, nuevas perspectivas aparecen...

Han pasado esas etapas en las que solo nos enfocábamos en el compromiso y las promesas. Una vez estos se han asimilado forman parte de nuestro foro interno y aparece la madurez, y

entonces sabemos que la respuesta a la pregunta es que meditamos 'por necesidad'. Porque precisamente el trabajo de introspección y purificación mental que lenta pero firmemente hace la meditación, nos ha llevado a comprender que sin la meditación no podríamos afrontar la vida. Siendo conscientes de todas nuestras debilidades, solo con la concentración obtenida en el retiro de la meditación, obtenemos la claridad mental y la fuerza de voluntad para afrontar nuestro destino. Un destino que, aunque el ser humano se empeñe en disfrazar de colores, es amargo y duro: En *Discursos espirituales, vol. II*, leemos:

*Tulsi Sahib nos explica, que cuando vemos la pompa y el espectáculo de la vida (la gente alojándose en hoteles de fantasía, viajando en avión, viviendo en casas regias, conduciendo coches de lujo, luciendo hermosas joyas), no debemos imaginarnos que esta gente es feliz. ¿Qué sabemos del reverso del cuadro?*

*Un cuadro tiene dos lados. Si miramos la parte frontal, vemos una hermosa pintura, y un marco que también es bonito. Pero si miramos la parte de atrás, allí no hay más que clavos y cartón, que no nos atraen para nada. Así es como vemos a la gente: por la parte externa. Pero nos basta con mirar lo que hay dentro: cómo el dolor late dentro de ellos, dispuesto a reventar como el pus de una herida.*

Un destino que se sufre y está cargado de nostalgia y de un profundo sentimiento de soledad, y que solo se calma cuando la pureza mental (adquirida a través de la meditación y la gracia del maestro) nos permite tener el apoyo definitivo del maestro interior. Entonces somos independientes del destino, lo sufrimos, lógicamente, pero la fuerza interior nos permite no desequilibrarnos, no tambalearnos, no perder la fe. No porque lo hayamos leído en algún libro y juguemos a ser equilibrados, sino porque forma parte de nuestra experiencia. Se abre nuestra percepción,

nuestra comprensión se vuelve profunda, y atisbamos el rayo divino que nos da claridad mental para percibir la voluntad de Dios detrás de cualquier situación y del más mínimo detalle de nuestro destino. ¡Nada podría ocurrir sin esta voluntad que ahora somos capaces de reconocer en todo! San Francisco de Sales nos ofrece este pensamiento:

*Las mismas miserias de la vida se convierten en delicias celestiales si sabemos encontrar en ellas el placer de cumplir la voluntad de Dios.*

Así que meditamos para vivir con equilibrio, y esto es sinónimo del ser que afronta la vida desde la perspectiva más próxima a como un verdadero ser humano debería vivir. Porque, sin duda, por la experiencia corroboraremos la declaración de los maestros al afirmar que cuando somos verdaderamente humanos la espiritualidad está a nuestro alcance. ¡Meditamos para convertirnos en verdaderos seres humanos!

¿No es todo eso lo que queremos y por lo que vale la pena meditar? Para este desarrollo básico y esencial del ser humano que le permite alcanzar su máximo potencial divino es imprescindible la meditación.

---

*Todos los filósofos y místicos están de acuerdo en la supremacía del hombre en la creación. Su superioridad consiste en que como hombre puede resolver el enigma del universo y separar la causa del efecto. Si no resuelve este enigma, su venida a este mundo ha sido en vano. (...) Te encuentras en el camino principal de la corriente, con amor y fe, a marcha rápida, camina por este sendero y alcanza el lugar de la paz y la felicidad eternas.*

M. Sawan Singh. Joyas espirituales