

CAMINO REAL

3 • 2024

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 Consciencia y divinidad
- 05 Un sendero de liberación
- 14 Reflexiones
- 15 Caminos de búsqueda
- 19 Relación del alma con el Padre
- 22 Bienestar mental y espiritual
- 29 El maestro responde
- 31 ¡Alaba al Creador!
- 32 Los regalos del maestro
- 41 Cartas espirituales
- 44 Que nada se interponga

CAMINO REAL

Fundación Cultural RSSB Andalucía (España). Carretera del Prat, 57. -08940- Cornellá L.I. (Barcelona).

Camino Real Internet ISSN 2564-8489, DL B-29136 -1993. Todos los derechos reservados.

Copyright © 2024 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

*Dichoso el hombre que conserva
amorosamente la conciencia de la presencia de
Dios en la quietud de su corazón;
se irá acercando cada vez más a Dios
—por imperceptible que parezca—,
con toda su alma llena de su infinito encanto.*

Francisco de Sales. Citado en Awareness of the Divine

La práctica de volver a centrar la mente en la presencia divina en la vida cotidiana ha sido, a lo largo de la historia, la técnica enseñada por los místicos para eliminar lentamente la raíz profunda del ego, el velo o la niebla que aparentemente nos separa de la presencia divina.

Los místicos, de diversas tradiciones y culturas, señalan de manera sencilla que básicamente en el momento en que nos olvidamos de nuestro insignificante yo, nuestra conciencia se eleva como 'la nata en la leche'*.

El proceso es muy simple, atar la mente a un pensamiento: el pensamiento del Uno, la presencia divina. Este enfoque o aquietamiento de la mente puede ocurrir en un corazón amoroso. El buscador tiene que estar enamorado para poder realizar este esfuerzo constante, persistente y paciente.

... El amor eleva nuestra conciencia. ¿Y cómo conseguimos ese amor? ¿Cómo nos olvidamos de nosotros mismos? ¿Cómo

*Metáfora muy poderosa utilizada en varias tradiciones místicas orientales para ilustrar el proceso de purificación y elevación de la conciencia.

conseguimos ese amor profundo y duradero que nos impulsa a centrar nuestra atención y nos sostiene en esta búsqueda espiritual? Mediante la asociación con un amante de esa presencia, un adepto místico.

... Todos los místicos usan las mismas palabras o expresiones limitadas, tales como: “Dios es amor”, “Dios es gracia”, “Dios es el espíritu que se mueve en todo”, etc. Y señalan que para comprender la realidad mística tenemos que experimentar esta elevación de la conciencia. En otras palabras, tenemos que desplazar nuestra atención de la ilusión de la existencia material a la realidad interior de la presencia divina que no solo está dentro del buscador, sino también en cada partícula de la creación.

Extractos del libro Awareness of the Divine

Dios no siempre está en silencio, y el ser humano no siempre está ciego. En la vida de todo ser humano hay momentos en los que se levanta el velo en el horizonte de lo conocido, abriendo una visión de lo eterno (...) Pero tales experiencias son acontecimientos raros. Para algunos son como estrellas fugaces, que pasan y no se recuerdan. En otros, encienden una luz que nunca se apaga.

Abraham Joshua Heschel, *Man is Not Alone.*
Awareness of the Divine

Porque el Señor es el Espíritu; y donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad.

2 Corintios 3:17

Como en muchas otras enseñanzas espirituales, en Sant Mat los maestros centran el objetivo de la práctica de la meditación en llegar a controlar a la mente. ¿Por qué? Porque en un sendero cuya finalidad es liberarnos del ciclo de nacimientos y muertes para que el alma regrese a su origen con el Creador, es precisamente la mente la que se orienta en una dirección contraria a ese objetivo. Es decir, mientras el alma solo quiere volver a Dios, la mente va hacia el mundo. Hazur Maharaj Ji dice en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

El alma ya está enamorada del Padre. No tenemos que crear amor en el alma por el Padre. Ya lo tiene. El alma anhela unirse al Padre. Lo que ocurre es que está indefensa debido a que la tendencia de la mente es hacia fuera y hacia abajo, a los sentidos.

... Tenemos que traer de vuelta a la mente a su propio origen apegándola al sonido o Espíritu Santo, así se purifica nuestra mente. Solo entonces el alma puede liberarse de la mente.

Por tanto, como indica el maestro, para hacer realidad la liberación del alma tenemos que llevar a la mente hasta su propio nivel, entonces, la mente se quedará ahí en paz y dejará al alma continuar su viaje hasta la misma unión con el Padre.

Este concepto se entiende perfectamente con un ejemplo comentado en el libro *Espiritualidad básica*, que establece el símil de un cohete. Dice así: “Imaginemos que el alma es la nave de mando que tiene que elevarse hasta el espacio, y la mente el potente cohete en cuya cabeza descansa la nave. Nuestro cuerpo es la plataforma de lanzamiento y la estructura que soporta los diversos componentes del vehículo espacial. La misión (el objetivo) es situar a la nave de mando (que en este caso es el alma) en una ‘órbita’ elevada”. Es decir, libre del cohete, libre de la plataforma de lanzamiento.

Efectivamente, en la meditación la repetición del simran impulsa a la mente fuera del plano más inferior de la creación, de la misma manera que, en el ejemplo, el cohete se eleva sobre la plataforma de lanzamiento y al alcanzar cierta altura libera a la nave de mando y viaja con su propia energía. De igual modo, a través de la fuerza del Shabad que percibimos como sonido y luz, la mente, a cierto nivel, deja libre al alma, produciéndose así el transporte místico hasta el origen.

Maharaj Charan Singh explica en el libro *Espiritualidad básica*: “... este sonido no solo nos dirige, sino que verdaderamente nos lleva hasta el Padre. Primero lo seguimos, luego, al realizar más progreso interior, nos fundimos en él y ascendemos hasta nuestra casa por medio del sonido o Verbo. Como un imán, nos está atrayendo e impulsando constantemente hacia nuestro verdadero hogar”.

Retirar la atención al centro del ojo, elevarla e ir más allá para llevar a la mente hasta su origen, a través de la meditación, es una tarea compleja y, como todas las cosas complejas, es importante entender qué es la mente en realidad. El Gran Maestro, en *Joyas espirituales*, nos da una explicación que nos ayuda a hacernos una idea. Dice así:

Desde nuestro nacimiento, hemos estado haciendo diariamente fotografías de lo que hemos oído, leído u observado, y las hemos almacenado en nuestra mente. Y la mente es tan grande que incluso si pudiéramos la totalidad del universo en ella, encontraríamos que es todavía mayor y capaz de contener cualquier cantidad de universos, y todavía seguiría siendo grande.

¡La mente no es cualquier cosa! La mente es todo lo que hay en nuestra cabeza, todas las emociones, sentimientos; la mente es todo lo que hay en el subconsciente, y condiciona nuestra actual existencia. La mente es lo que creemos saber de nosotros y todo lo que ignoramos. Hazur Maharaj Ji comenta en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

Las emociones no son nada más que expresiones de la mente. Todos los instintos no son nada más que expresiones de la mente. El intelecto está con la mente. Las emociones están con la mente.

... Incluso la devoción, las emociones que sentimos por el Señor, también son de la mente.

... Ahora todos vivimos en la voluntad de la mente. Por lo tanto, desde este punto de vista, mientras la mente nos domine, no tenemos libre albedrío porque la mente está influenciada por nuestra herencia, nuestra educación, las amistades, las relaciones y el entorno en el que hemos crecido. La mente está siempre condicionada por todo esto y actuamos en consecuencia.

Desconocemos en gran medida a la mente, ignoramos su poder. Nos confunde, nos domina y gobierna nuestras vidas debido al peso de esa herencia kármica que la constituye. Los maestros dicen que solo cuando comenzamos a meditar, empezamos a

darnos cuenta de lo absolutamente dominados que nos tiene, y de lo difícil que es controlarla.

En el libro *Perspectivas espirituales, vol. I*, le preguntan a Hazur Maharaj Ji: "... la tarea más difícil a la que se enfrentan los nuevos buscadores es la de no poder mantener la mente inmóvil...". Y él responde:

No es una cuestión de nuevos buscadores. Incluso para los iniciados, la mente es difícil de someter. La verdadera lucha con la mente empieza cuando estamos en el sendero. Como buscadores no somos conscientes del alcance de la lucha con la mente. Cuando somos iniciados, cuando ya somos discípulos, comprendemos lo difícil que es.

Por eso, en gran parte de la literatura mística, encontramos expresiones del tipo: "Conquista a la mente y conquistarás al mundo", como dice Gurú Nanak. Y también, en el libro *Cuentos del Oriente místico* leemos:

Si me dijeran que alguien ha escalado los Himalayas, podría aceptar durante un momento que esa persona existe en este mundo. Si alguien me dijera que se ha tragado el mar, aun cuando pueda parecer imposible, por un instante, también lo creería. Si alguien afirmara que ha dominado los vientos del mundo, no se le podría tomar en serio, pero momentáneamente quizá le diese la razón. Sin embargo, si alguien presumiera de haber controlado su mente, no lo creería. La poderosa fuerza de la mente no es fácil de controlar.

Todas estas expresiones nos dan una idea de la dimensión del recorrido que tenemos por delante en el camino espiritual. Conquistar a la mente no es lograr el dominio sobre una entidad conocida, no es algo puntual; pues su vastedad abarca lo que

sabemos más lo que desconocemos de nuestra experiencia en la vida. No es por casualidad que Hazur Maharaj Ji, en *Perspectivas espirituales, vol. II*, comente que el noventa y nueve por ciento de la meditación está dirigido a la mente:

Por eso a menudo hablamos de que el noventa y nueve por ciento de la meditación es para la mente; en cierto sentido, para los karmas y pecados que hemos ido acumulando en vidas pasadas, porque todo eso es ahora un lastre para el alma, es escoria en el alma. Poco a poco queremos eliminar ese peso del alma.

Hablar de la dificultad no es para desanimarnos, sino para hacernos conscientes de que es un camino que tiene sus altos y bajos; no es uniforme, hay etapas, fases... Y aunque es verdad que es una enorme tarea, ninguna meditación deja de hacer su efecto. Ninguna meditación se desperdicia. Todo son pasos hacia la meta, hacia esa conquista en la que no tenemos que desfallecer, pues es una lucha que dura toda la vida. Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

Cada minuto que dediquemos a la meditación se pone en nuestro haber, y definitivamente tenemos el efecto de esa meditación de una forma o de otra.

Nuestro trabajo no es analizar ni valorar nuestra meditación, nuestro trabajo es hacerla, como el maestro nos ha dicho, y ser conscientes de la buena suerte que tenemos de poder efectuar esta tarea, que cambia definitivamente 'para bien' nuestra vida. Deberíamos sentir la dicha y el agradecimiento, sencillamente por poder hacerla. Hazur Maharaj Ji expresa en *Muere para vivir*:

Cuando verdaderamente meditamos, desaparece el "yo". Entonces percibimos su gracia (...) En ese instante no hay

“yo”, no hay nada sino agradecimiento: todo es gratitud.
Entonces sabemos de nuestra insignificancia.

El Gran Maestro se refería inicialmente al material del que está compuesta la mente: tantísimas impresiones almacenadas en ella. Ahora con la meditación, todo se reduce a que los múltiples y diversos pensamientos que aparecen y obstaculizan nuestra concentración tienen que detenerse. Leemos en *Joyas espirituales*:

Los pensamientos que aparecen son las mismas fotografías que hemos estado fotografiando y archivando durante tanto tiempo. Sin embargo, no son infinitas. Con el tiempo se acabarán; cuando la atención encuentre el foco. Entonces esta sesión de cine se acabará.

Efectivamente, cuando logremos ese enfoque, esa concentración, los pensamientos pararán, se detendrán, y entonces podremos permanecer en el centro del ojo, en esa quietud. Empezaremos a estar listos para percibir la fuerza del Shabad en la forma de sonido y luz interior, que harán un efecto real en nuestra consciencia. Así que cuanto más concentración logremos, más cerca estaremos de la solución, del remedio para conquistar a la mente.

A propósito de conquistar a la mente y los sentidos, podemos mencionar lo que pregunta Paltu Sahib: “¿Dónde está, pues, el remedio?” Y la respuesta es: “En el Nombre, en el Shabad”. Bellamente, él expresa en *San Paltu: Su vida y enseñanzas*:

El Nombre libera al rey de su reino sin pedirle que se apee de su trono, libera de la lujuria al hombre casado sin arrancarle de su familia, emancipa al hombre de negocios de sus preocupaciones sin hacerle abandonar el despacho y capacita a aquellos que tienen rango para caminar humildemente mientras conservan sus posiciones de honor.

Igualmente, los maestros les explican a sus discípulos que practiquen su meditación mientras se desenvuelven en sus vidas; eso les proporcionará el desapego al que se refiere Paltu. Precisamente, un discípulo le pregunta a Hazur Maharaj Ji en *Spiritual Perspectives, vol. III*: “Maestro, he oído a alguien decir que las personas que meditan también pueden volverse más violentas, enfadarse más que la gente que no medita. ¿Es eso cierto?”. Y el maestro le contesta:

Puede ser. Algunas veces la gente intenta encerrarse en una habitación y no quiere llevar una vida adulta natural y normal. Intentan meditar todo el día y la mente reacciona, y pierden el equilibrio. Se comportan de una manera anormal. La meditación es un proceso lento. Por eso es conocido como sahaj marg (el sendero natural). Tenemos que ser parte del mundo y también practicar la meditación. No podemos luchar con la mente día y noche.

También tenemos que distraerla en asuntos mundanos, pero después volver a traerla a la meditación. De otro modo, en ocasiones se crea demasiada represión y la mente puede reaccionar, a veces, de manera violenta. No es un enfoque saludable. Por eso, nunca se nos aconseja cortar todas nuestras actividades mundanas y dedicarnos solo a la meditación. Tenemos que llevar una vida normal: ser parte de la sociedad normal y luego también hacer nuestra meditación. La meditación es una forma de vida, no es encerrarse en un cuarto, cortar todas las relaciones y sentarse a meditar. Eso no es meditación. La meditación se debe reflejar en toda la vida, en el día entero. Se convierte en parte de nuestra vida, nuestra forma de vida. De esta manera el día entero se pasa en meditación.

No caigamos en la comprensión infantil de que leer libros, sentirnos inspirados un buen día y creer que hoy nos controlamos

a nosotros mismos, controlamos a la mente, es ya un logro, pues a la primera de cambio la mente nos llevará por donde quiera. Este es un camino que se caracteriza por una conquista de la mente firme y experimentada, manteniendo en todo momento el esfuerzo y la disciplina, y eso es lo que nos llevará a la percepción consciente del Shabad; no es algo emocional. En *Muere para vivir*, leemos:

Solo el Shabad, solo la luz y el sonido interior pueden atraerte hasta ese nivel de consciencia; ninguna otra cosa. Tu deseo no servirá. Servirá tu práctica, tu fe.

Hazur Maharaj Ji nos habla de la determinación y disciplina que requiere conquistar a la mente. Por ejemplo, él compara nuestra actitud como discípulos respecto a la meditación con la del soldado. Dice así en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

Un soldado tiene que salir a desfilas todas las mañanas. Habrá días que le apetezca y disfrute haciéndolo y habrá otros que no, pero lo tiene que hacer. Es parte de la disciplina que tiene que aceptar. Así que no todo lo hacemos con ganas. En ocasiones tenemos que meditar incluso por la fuerza, tenemos que forzar a nuestra mente a sentarse, tenemos que luchar con nuestra mente.

En el libro *Muere para vivir*, encontramos el comentario que un discípulo le hizo a Hazur Maharaj Ji, en el que él expresaba que era consciente de la lucha que hay que sostener con la mente, y que le asustaba mucho ver el bajo nivel en el que se encontraba tras arduos esfuerzos en la meditación, durante quince o dieciséis años. Por este motivo, él creía que no tenía posibilidad en el momento de su muerte de ir al centro del ojo. Pero deseando salvar lo que él discípulo consideraba una situación muy desfavorable respecto a su progreso espiritual, le dijo al maestro: “El otro

día dijiste que si nuestra mente estuviera siempre encaminada en una dirección, incluso después de morir, ¿adónde más podría ir?”. La respuesta del maestro fue:

Meditar significa entrenar a nuestra mente para que vaya hacia dentro y hacia arriba. Estamos creando una tendencia en la mente para ir hacia dentro y hacia arriba, retirándola del exterior y llevándola de vuelta al centro del ojo. Crear esa tendencia en la mente es el propósito de la meditación.

Y el discípulo replica: “¿Y eso es suficiente para llevarnos hacia arriba en el momento de la muerte?”. A lo que el maestro responde:

Es más que suficiente, porque nuestra tendencia ya no es hacia la creación.

Y con estas palabras, podemos concluir, tal como se decía al comienzo de este artículo: En un sendero de liberación, en un sendero donde queremos volver al Padre, ¿qué más queremos si el maestro nos dice que, por cumplir con nuestro deber de sentarnos cada día a meditar, estamos creando esa tendencia hacia dentro y hacia arriba; esa impresión en la mente que nos hará no volver más a esta creación!

Nuestro trabajo no es evaluar, ni calcular ni medir nuestro progreso, es solo obedecer y hacer la meditación como el maestro nos ha dicho. Eso es suficiente. El inmenso amor del maestro y su infinita misericordia lo capacitan para guiar sabiamente nuestro progreso y evolución en el sendero. Nosotros no tenemos, en realidad, ninguna manera de saber cuál es el siguiente paso en nuestro camino, o qué nos aguarda. Dejémosle a él, quien vela constantemente por vernos interiormente con él lo antes posible.

14 REFLEXIONES

Gobierna tu cuerpo con la devoción por escudo;
utiliza la sabiduría como el arma
con la que luchar en tu guerra.
Este es el camino del discípulo verdaderamente valeroso.
Con el sable del perdón, domina el mundo;
con la espada del amor, conquista la humanidad.
Derrota las fuerzas del apego, el orgullo y la codicia,
y triunfa sobre los enemigos de la lujuria y la ira.
Él es el rey de reyes, dice Paltu,
y gobierna gloriosamente los tres mundos.
Así es, ciertamente, el discípulo de verdadero valor.

San Paltu, su vida y enseñanzas

Mantén tu atención en el centro del ojo tanto como
puedas. Desarrolla el hábito mental de hacer simran
en cada oportunidad. Todo se resolverá por sí solo. No
te distraigas con ninguno de los dramas de tus karmas,
pues se resolverán por sí mismos. Simplemente espera y
lo verás. Si quieres que esta sea tu última encarnación,
vigila dónde pones tu atención. ¿Quién habrá de
encarnar una vez te hayas fundido en el Shabad?

del yo al Shabad

Comprende que el Shabad es la esencia de todo;
sigue el sendero del Shabad y alcanza la liberación.

Sar bachan poesía

Cuando nos encontramos con un maestro verdadero, vemos con nuestros propios ojos la radiante encarnación humana de la paz interior y el amor divino. Es al encontrarnos con un maestro vivo cuando nos resulta evidente que realmente el amor verdadero y duradero, la paz y el contento pueden alcanzarse en nuestro interior.

Sant Mat esencial

En el apartado de la revista *Caminos de búsqueda*, se relatan historias de travesías en busca de respuestas que van más allá de lo mundano. Desde el inicio, palpita en todas ellas un anhelo por saber más sobre lo trascendental, por descubrir, de alguna manera, una forma real y al mismo tiempo práctica que le dé un significado más profundo a la vida. En cada relato, se entretienen los hilos de la búsqueda interior y el deseo de encontrar, en definitiva, un sendero hacia la espiritualidad, un guía que ilumine el camino, así como el método para adentrarse en ella.

La protagonista de este relato, creció dentro del cálido hogar de una familia profundamente arraigada en la fe cristiana. Desde sus primeros años, se sentaba con atención junto a sus hermanos, escuchando las narraciones de la Biblia que su madre les leía. Cada relato sembraba en ella una semilla de anhelo por un encuentro personal con Dios. Su corazón se llenaba de admiración por el maestro Jesús, y ese sentimiento la llevaba a desear fervientemente conocer a un guía espiritual vivo, alguien que encarnara el amor y la compasión que encontraba en sus enseñanzas.

Con sincero fervor, le pedía a Dios la presencia de un maestro vivo, uno que reflejara la bondad y la sabiduría de Jesús. En momentos de oración, expresaba su pesar por el hecho de que solo hubiera existido un maestro, y también por haber permitido su crucifixión. Debido a su educación católica desconocía que en la historia de la humanidad había habido más maestros, por lo que la existencia de otros maestros vivos era un territorio todavía inexplorado.

A pesar de la profunda enseñanza del cristianismo sobre la presencia del Espíritu Santo como guía de la humanidad, este postulado era más que distante para ella; tenía necesidad de un contacto directo, el mismo que pudieron tener los discípulos de Jesús y todos los que lo conocieron. Por eso, como muchos otros buscadores, en su mente siempre aparecía el pensamiento de por qué ella no había tenido la misma oportunidad. Como acertadamente se menciona en el siguiente fragmento del libro *En busca del camino*:

¿Cómo podrían recibir las generaciones anteriores y posteriores el pleno impacto del mensaje de Cristo –por muy divino que él fuera, por muy poderosas que fueran sus enseñanzas, por muy elocuentes que fueran sus biógrafos–, si a esas generaciones no se les daba el mensaje de primera mano? Si la humanidad en su conjunto no obtenía este impacto pleno, entonces, Dios –un Dios amoroso– sería culpable de discriminar a esas generaciones dejándolas desamparadas y perdidas.

El hecho de no encontrar respuestas que satisficieran su inquietud, la impulsó a explorar otras tradiciones espirituales que ofrecían diferentes perspectivas sobre la presencia de maestros o guías vivos en el mundo actual. Desde las teorías de la reencarnación hasta el concepto del karma, desde los yoguis de la India hasta los maestros espirituales contemporáneos, cada descubrimiento

avivaba aún más su búsqueda interior. Finalmente, el deseo de encontrar a su maestro ideal la llevó a emprender un viaje a un lugar que resonaba con la esencia espiritual que anhelaba. En este sentido, en el libro *Perspectivas espirituales, vol. I*, leemos que “... cuando con sinceridad deseamos seguir el sendero, cuando con sinceridad deseamos volver al Padre, su mano protectora está siempre con nosotros”.

Y así fue como esa protección estuvo con ella en todo momento, pues en su travesía, a pesar de enfrentar desafíos y obstáculos –desde enfermedades repentinas hasta pérdidas materiales–, cada experiencia no solo fortalecía su determinación y fe en el destino que la aguardaba, sino que la empujaba con más fuerza hacia él. En un bullicioso mercadillo, un joven que estaba de vacaciones con su hermano, se acercó a ella y curiosamente le preguntó por qué viajaba sola. Cuando ella respondió que buscaba a su maestro, él accedió a mostrarle una foto del suyo, algo que rara vez hacía. Al ver la imagen del maestro, sintió un profundo reflejo de sí misma en su mirada, como si finalmente hubiera encontrado al maestro que tanto tiempo había buscado.

Emocionada le preguntó al joven dónde se encontraba el maestro, y él le explicó cómo llegar al lugar, así como los detalles esenciales de sus enseñanzas, remarcando que era importante seguir una dieta vegetariana. El chico le facilitó la dirección para contactar con el centro y visitar al maestro. Decidida a seguir los pasos hacia su encuentro con el maestro, se comprometió a seguir una dieta vegetariana, y así esperar el momento adecuado para su visita.

Un año después, durante su regreso enfrentó más desafíos. Con el corazón lleno de determinación, llegó a una resolución interna: No importaban las dificultades ni problemas que surgieran, estaba decidida a afrontarlo todo si eso significaba conocer al maestro que siempre había deseado tener. ¡Lo daría todo por encontrarse con él!, pensó para sí misma. Y fue entonces, en medio de esa

profunda entrega, que el destino le jugó una carta inesperada. Tres horas después, en el bullicio del tren, la cruel realidad la golpeó con fuerza: todas sus posesiones habían desaparecido. La mochila que contenía lo más preciado, desde el dinero para el viaje hasta el pasaporte con el visado... todo, se había esfumado sin dejar rastro. Solo le quedaba algo de ropa y su teléfono móvil.

A pesar de la adversidad, su determinación permaneció incólume. Entendió que cada desafío en su camino era una prueba de su auténtica búsqueda y que no había obstáculo lo suficientemente grande como para frenar su búsqueda espiritual.

Así fue como no se detuvo hasta que logró llegar al lugar donde residía el maestro. A su llegada, relató lo ocurrido y los organizadores la ayudaron y la acomodaron en una preciosa habitación que daba a un bello jardín lleno de flores.

Al día siguiente, pudo ver y escuchar su primer satsang del maestro. Fue un momento mágico, donde se le paró el mundo y el tiempo. Y al cabo de unos minutos, de manera incontrolada, empezó a llorar y llorar; no sabía qué le estaba pasando y no podía controlarse. La que lloraba era su alma. Por fin, estaba frente al tan anhelado maestro, su señor del alma, del que había estado separada durante eones. Era un momento glorioso, indescriptible con palabras, colmado del sentimiento más profundo. Solo las lágrimas podían expresar de manera sublime la autenticidad y la intensidad de su emoción.

Finalmente, su búsqueda había culminado felizmente: ¡Ya tenía maestro espiritual! Ahora sabía que su progreso interior dependía de su amor y fe en Dios y el maestro, de su esfuerzo y perseverancia en el sendero, y de la gracia divina, que le abriría la puerta cuando fuera el momento adecuado.

Si una persona es sincera y honesta en su devoción, y quiere realmente adorar al Señor verdadero, entonces la responsabilidad de ponerla en el sendero es del mismo Señor. Finalmente, será conducida hasta un maestro vivo y, al recibir la iniciación de él, seguirá el sendero de la realización de Dios.

Luz sobre San Juan

La relación del alma con el Padre es de amor. ¿Qué es el amor? Fundirnos en otro ser, perder nuestra propia identidad y convertirnos en otro ser: eso es amor. En última instancia, el alma tiene que fundirse de nuevo en el Padre, tiene que convertirse en el Padre y perder su propia identidad. Por eso, Cristo dijo: Dios es amor. Es un amor que se caracteriza por el hecho de que tú ya no existes, solo existe el Señor. Eso es amor. Cuando estamos apegados a rostros mundanos, a objetos mundanos, ¿dónde hay lugar para el amor al Padre? La mente es la misma. No puede estar apegada a tanta gente. Cristo dijo en la Biblia: Si amas a tu padre y a tu madre más que a mí, no eres digno de mí. Ser digno de mí significa ser digno de convertirte en mí. A menos que te conviertas en mí, no puedes convertirte en Dios. No podemos amar a Dios porque no lo hemos visto. ¿Cómo podemos amar a alguien a quien nunca hemos visto, cuándo no sabemos qué aspecto tiene, dónde vive, si tiene o no tiene rostro?

Amamos a los rostros y objetos del mundo. Compartimos la misma sangre con nuestros hermanos, con nuestras madres, con

nuestras hermanas. Tenemos relación con nuestros cónyuges, con nuestros amigos. Amamos nuestras propiedades, que hemos adquirido con el dinero que tanto nos ha costado ganar. Amamos nuestras religiones porque hemos nacido en el seno de esas tradiciones. Sin embargo, ¿cómo podemos amar al Padre a quien nunca hemos visto, a quien nunca hemos conocido y cuando no sabemos cómo es?

El amor mundano nos atraerá de vuelta a su mismo nivel. Únicamente el amor por el Padre puede llevarnos de vuelta al nivel del Padre. Así pues, los santos nos explican que cuando el Padre quiere sacarnos de esta creación y atraernos a su propio nivel, envía a sus hijos a nuestro nivel y nos marca o nos asigna a ese místico, a uno de sus hijos. En el momento en que nos sentimos atraídos por la compañía de un místico o santo al que vemos y conocemos, en el que tenemos fe, de quien aprendemos amor y devoción porque nos habla del Padre, entonces el instinto natural de nuestra alma es volver al Padre. Cristo dijo: Yo y mi Padre somos uno. ¿Por qué dice esto? Si me amas, amarás al Padre; si amas la ola, amarás el océano. Pues la ola no puede estar separada del océano. Podemos ver la ola, pero no el océano. De modo que dice: Si me amas, si me has visto, has visto al Padre. Si venís a mí y yo hacia vosotros al final vendréis al Padre, pues él y yo somos uno; no hay diferencia alguna entre nosotros.

De modo que el Padre genera su propio amor en nosotros por medio de sus hijos, por medio de los místicos. Y los místicos nos ponen en contacto con el Shabad o Nam interior, mediante el cual eliminan nuestros apegos a esta creación y nos unen al Padre. Ellos no necesitan nuestro amor. Solo hacen que nuestro amor y fe se fortalezcan de tal modo que podamos apegarnos al Shabad o Nam interior. Seguimos sus consejos, seguimos sus pasos y sus enseñanzas para podernos retirar de los sentidos y así unirnos a la divina melodía, Shabad o Nam interior.

Este amor por el Shabad o Nam interior es tan puro y superior que automáticamente nos olvidamos del amor mundano, de las caras y objetos del mundo. Así es la naturaleza de la mente. Si encontramos algo mucho más hermoso, automáticamente nos apartamos de las cosas a las que estamos apegados. Este apego superior nos desapega de las personas y objetos de este mundo. Así pues, los místicos, con la ayuda del Shabad o Nam, nos desapegan de toda la creación y nos apegan interiormente al Shabad, al Padre divino para siempre. Esta es la ley divina, la ley cósmica que él ha creado y diseñado, mediante la cual nos atrae a su nivel desde esta creación. Solo él puede llevarnos de vuelta a su propio nivel.

Generalmente suelo explicar que si no tenemos hambre, aunque tengamos ante nosotros el plato más delicioso, no lo probaremos. Y si tenemos hambre y no hay comida en el plato, entonces no tenemos nada que comer. Pero si hay comida en el plato y también tenemos hambre, nuestras manos se dirigen automáticamente a la boca y empezamos a comer. No está en nuestras manos que haya comida en el plato ni tener hambre y sed. Él nos proporciona el alimento, así como el hambre y la sed, y nosotros comemos y bebemos por su gracia, a fin de satisfacer nuestra hambre y sed por el Padre. Todo está en sus manos. Él se adora a sí mismo a través nuestro y nos lleva hacia él.

Perspectivas espirituales, vol. I

Hasta que no consigamos paz interior, nunca podremos estar relajados ni ser felices. Y la meditación es la mejor forma de relajación que se puede tener. Nada relaja más que la meditación.

M. Charan Singh. Spiritual Perspectives, vol. III

Actualmente se habla mucho del tema de la salud mental. Y en el campo de la psicología, hay diversas ramas que proponen distintas medidas para lograr una relativa estabilidad mental. Sin embargo, generalmente en ninguno de esos modelos se toma en cuenta nuestro componente espiritual como humanos, o sea nuestra alma.

Y aunque la palabra psicología significa etimológicamente 'ciencia del alma', esa ciencia por el momento suele estar reducida al estudio de comportamientos externos, y no del alma.

Esto no quiere decir que la búsqueda de la paz mental sea nueva, sino que la sociedad occidental ha empezado a estudiarla hace relativamente poco tiempo. Anteriormente, este tema era tomado en serio solo por las filosofías orientales o, si acaso, por algunos filósofos occidentales. Es por eso que, si queremos un método efectivo para lograr la paz mental, debemos acudir a los místicos, que la han estudiado desde los inicios de la civilización. Ellos dicen que todos los que vivimos en este mundo sufrimos de la enfermedad de este mundo, la ilusión, a la que el hinduismo denomina *maya*.

Los místicos nos hacen ver que todo aquí está sujeto a cambio. Así que si buscamos equilibrio y paz verdadera, es imposible hallarlos en el exterior. La cura definitiva a esta enfermedad del mundo no puede ser del mundo; tiene que venir de algo más elevado. Por lo tanto, además de procurar un equilibrio mental, necesitamos algo que nos lleve a trascender nuestra consciencia, la que normalmente conocemos aquí.

Nuestro estado habitual de conciencia se caracteriza por el funcionamiento de una mente despierta y enfocada en el mundo exterior, donde estamos constantemente activos generando pensamientos sobre nuestro entorno. En este estado de constante actividad mental, existe una pasividad o inercia espiritual, ya que la mente nos mantiene en un bucle sin fin. El hábito de crear deseos y perseguirlos, o crear problemas y resolverlos, nos mantiene en un proceso interminable, sin llegar nunca a un fin verdadero y ni mucho menos a alcanzar la paz o estabilidad que nuestra alma añora. Los místicos nos dicen que esa inercia o sopor espiritual es lo que mantiene la enfermedad de maya. Si únicamente practicamos esa forma de ser, seguiremos afligidos por toda clase de neurosis y preocupaciones. Peor aún, ese patrón se repetirá eternamente si no buscamos una cura. Sin embargo, podemos trabajar en nuestro bienestar mental y espiritual, pues tenemos el poder de discernir y tomar decisiones y los místicos nos ofrecen la cura, en contraposición a las soluciones que nos ofrece el mundo, que se enfocan mayormente en el exterior. Lo que debemos hacer es mirar dentro de nosotros para descubrir las causas de nuestros comportamientos problemáticos y, de igual forma, mirar aún más profundo para hallar la solución a ellos.

La realidad es que la mente, al igual que el cuerpo, puede sanar sus heridas por sí misma siempre y cuando tengamos buenos hábitos. La mente tiene sus propios sistemas para conectarnos

con nuestra verdad, como la conciencia moral. Pero al igual que no podemos aspirar a un cuerpo saludable si lo alimentamos con comida “basura” y no le damos suficiente descanso, tampoco podemos tener una mente sana si constantemente la exponemos a información poco beneficiosa o nociva, y sobre todo si no sabemos pausarla para reflexionar y meditar.

Debemos cuidar a nuestra propia mente, así como cuidaríamos la mente de un niño pequeño, pues nuestra mente sigue siendo casi igual de impresionable a pesar de que seamos adultos. Para esto sirven los votos que nos dio nuestro maestro. Seguirlos nos permite apegarnos con facilidad al voto de la meditación diaria, y al practicarla podemos aprender a pausar la mente ordinaria y prestar atención a lo que hay más allá de ella.

Siguiendo las instrucciones de nuestro maestro podemos conectar la conciencia con su propio origen, que es el Verbo. Este es, finalmente, el poder que puede elevar nuestra atención. Es la cura que nos recetan los maestros para la enfermedad de maya. El Verbo es el sonido que reverbera en nuestro interior, y prestarle atención nos lleva de vuelta a reconocer nuestro verdadero ser. Este sonido también se denomina Shabad, Palabra o Nombre de Dios, y es el misterioso poder mediante el cual Dios sostiene la creación.

Esta práctica de escuchar atentamente el Shabad se llama bhajan, y significa literalmente “adoración”. Concentrando nuestra atención en él, nuestra alma reconoce su propia esencia y se une a él. Integrar esta práctica mística en nuestra vida diaria pone nuestra mente en equilibrio, y nos capacita para vivir lo cotidiano con mayor plenitud.

Por tanto, ese es el antídoto que nos dan los maestros contra el veneno de maya. Ellos reconocen que en nuestra sociedad actual

reina el materialismo y el culto al ego. La importancia que se da a la adquisición de bienes materiales y al reconocimiento social refuerzan la idea de que la felicidad proviene de esos logros externos. Hace falta redefinir nuestros valores, y encontrar significado más allá de las posesiones materiales para contrarrestar el impacto negativo de maya.

Nuestra situación actual se asemeja a un gran chiste cósmico. Una broma que nos aplica el gran ilusionista, y creador de este mundo. Vida tras vida caemos de nuevo en su broma por estar distraídos con las formas del mundo. Y al llegar la muerte nuevamente él se burla, y nos dice: ¿De verdad otra vez creíste que esta vida era eterna?

Por esto, es clave mantener un agudo discernimiento y estar siempre alertas. Un buen discernimiento nos puede evitar caer de nuevo en ese engaño, y nos permite distinguir entre la mente inferior, que es verbosidad pura, y el Shabad que es pureza absoluta.

El discernimiento es una virtud de la mente superior que nos permite diferenciar el bien del mal, lo verdadero de lo falso, y lo eterno de lo efímero, por lo tanto, es la base de toda sabiduría y moralidad. Si nos imaginamos que nuestra situación en este mundo es como estar perdidos en una densa vegetación espinosa, el discernimiento es como un machete que nos ayuda a abrirnos paso hasta regresar a un sendero seguro y fácilmente transitable para nuestra alma. Sin embargo, una vez que nuestra alma encuentra este sendero místico y lo acepta gracias al discernimiento, incluso esa parte de la mente superior debe guardar silencio, sobre todo durante la meditación.

Una vez que nos sentamos a meditar, nos damos cuenta de que el mayor obstáculo en la concentración es la mente. La mente es

extremadamente verbosa y ruidosa –si fuera una persona diríamos que habla hasta por los codos–, por lo tanto, la forma de silenciarla es no caer en su propio juego, y alterar las reglas a nuestro favor. Para ello, en lugar de darle más atención discutiendo con ella y corriendo tras sus pensamientos, necesitamos desarrollar la facultad de poder simplemente voltear nuestra atención en otra dirección. Y esto lo hacemos mediante el simran y bhajan.

Es bien sabido, incluso en términos mundanos, que nos volvemos como aquello a lo que le prestamos atención. Y de igual forma, sabemos que nuestra atención hace crecer las cosas. Por ejemplo, puede hacer crecer un negocio, una pasión, una familia, una idea, etc. La atención es lo que le da existencia a cualquier cosa en nuestra experiencia. Por lo tanto, nuestra atención es nuestra posesión más preciada y más poderosa. Y de hecho, es nuestra única verdadera y eterna posesión, aunque, desafortunadamente, tendemos a no valorarla y desperdiciarla en cosas vanas.

Todo en el mundo exterior parece diseñado para captar y retener nuestra atención de alguna forma. Desde nuestras necesidades físicas, como el hambre o el cansancio, hasta nuestras relaciones, intereses, deseos y posesiones materiales. Por eso, resulta tan difícil recoger nuestra atención y darle la espalda al mundo, al que estamos tan acostumbrados a perseguir.

Sin embargo, el simran es realmente poderoso, pues es un método que inteligentemente aprovecha la facultad de la mente de repetir palabras constantemente, y la usa a favor del progreso espiritual. La repetición de los nombres en el centro del ojo espiritual, tiene la capacidad de recoger toda nuestra atención en ese punto, y una vez ahí se vuelve posible captar el Shabad o Verbo.

El bhajan, o adoración, se llama así porque su nombre indica la forma en que hay que prestar atención al sonido. Existen

tantas formas de prestar atención como emociones humanas, y la emoción e intención que ponemos al prestar atención determina los resultados que obtenemos. Podemos mirar algo con curiosidad, o con deseo, o con enojo, o con admiración, etc. Pero sin duda alguna, la que más conduce a una concentración total, es la atención amorosa o devoción.

Cuando miramos algo con devoción, es como si nuestra alma reconociera que comparte una parte de su esencia con eso que miramos. La devoción es similar en su dulzura al enamoramiento, pero este sufre de muchas limitaciones externas, mientras que la devoción al Verbo es una dedicación sin límite alguno. En referencia a esa dulzura, muchos místicos se han referido al Verbo como un néctar de inigualable dulzura que nos hace perder el interés por los placeres del mundo. Por ejemplo, el Gran Maestro en *Joyas espirituales* dice:

Mediante la repetición de los nombres y la audición de la corriente del sonido, la mente puede ser entrenada para mantenerse en el centro del ojo y gozar de esa dulzura y felicidad que no ha experimentado antes.

Similarmente, en el libro *San Paltu: Su vida y enseñanzas*, leemos:

La dulce melodía del Verbo deja al mundo insulso y sin sabor. ¿Cómo devolver a la vida mundana a quien ha sido tocado por el Verbo? Su meta ha sido cumplida y nada le importa el mundo.

Así como a veces brindamos toda nuestra atención al mundo, también muchas veces vivimos queriendo que el mundo nos de atención, que nos reconozca y admire. Sin embargo, sería mejor no esperar recibir nada del mundo y en su lugar dar; realizar

buenas obras simplemente por humanidad, y como un medio para alcanzar nuestro máximo potencial. Con relación a esto, este sendero también brinda una perspectiva excelente, y es la del seva o servicio. En este sendero se utiliza el servicio como un medio para mitigar el egoísmo y la sed de reconocimiento. Se nos anima a ofrecer todos nuestros esfuerzos, dentro y fuera del sendero, como un servicio al maestro y a Dios, y de esa forma solo esperar a cambio más presencia suya en nuestra vida. En *Joyas espirituales*, el Gran Maestro expresa de forma muy bella:

El servicio tiene muchas recompensas, pero la más especial es que una persona se impregna de las cualidades de la persona a la que sirve.

¿Qué mejor incentivo podemos desear que el de parecernos más a nuestro querido maestro? Y en el caso en que, a pesar de todo esto, nuestra mente siga ocasionalmente anhelando la atención del mundo, la meditación del Shabad también es un santo remedio, ya que no hay atención más profunda que podamos brindarnos a nosotros mismos que la de liberar a nuestra alma de la ilusión. Los místicos nos aseguran que si practicamos su método fielmente, podremos resolver directamente nuestros anhelos, y obtener por añadidura la claridad para poder resolver nosotros mismos cualquier otra necesidad. A esto se refiere la cita bíblica que dice: “Buscad primero su Reino y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura”. (Mt. 6:33)

Meditar diariamente nos facilita llevar una vida en la que nuestro estado de consciencia está en profundo equilibrio. Además, la meditación diaria nos posibilita trascender la ilusión (maya) y el apego a este mundo, mediante el contacto con el Verbo o Shabad.

Hay un libro abierto siempre para todos los ojos: la naturaleza.

Jean-Jacques Rousseau.

Las ensoñaciones del paseante solitario

- P. A veces los psicólogos y psiquiatras pueden ayudar a aclarar nuestros problemas. ¿Es eso una ventaja o un inconveniente?
- R. El problema es que, en nuestra sociedad moderna, todos nos hemos vuelto muy egocéntricos. No tenemos fe ni confianza en nadie. No queremos comentar nuestros problemas con un amigo porque no confiamos en nadie. Así que acumulamos nuestros problemas interiormente y luego vamos a los psicólogos y hacemos un sinfín de cosas. ¿Qué hacen los psicólogos? Solo te escuchan. Solo te ayudan a abrirte para que exteriorices lo que tienes dentro. Pagamos para comprar su amistad, para compartir nuestros asuntos internos con ellos, nada más. Acudimos a ellos porque hoy en día no tenemos amigos. Incluso si tenemos una buena esposa y familia, ellos tienen sus propias limitaciones. Todo el mundo está tan ocupado o tan lleno de sus propios problemas. Así que creamos todos esos problemas dentro de nosotros y toda la presión y la tensión se acumula en nuestro interior. Por eso hay tantos casos de problemas mentales y psicológicos, porque en esta sociedad moderna nos hemos vuelto demasiado egocéntricos. Así que ahora tenemos que pagar a otras personas para que sean nuestros amigos, para que nos ayuden, para que escuchen nuestros problemas. Y

luego cuando hemos aireado nuestros problemas, cuando se libera la presión que soportamos, pensamos que nos hemos vuelto muy ligeros. ¿Qué problemas resuelven realmente los psicólogos? Mediante la meditación podemos elevarnos por encima de todos estos problemas.

- P. Maestro, hay médicos (...) que tratan a los pacientes haciéndoles visualizar la parte enferma de su cuerpo, y a través de imágenes o visualización –por ejemplo, imaginando que esa parte mejorará– se produce la curación. ¿Es eso contrario a nuestro camino espiritual?
- R. Bueno, a veces la curación puede ocurrir incluso sin que nosotros hagamos nada. La curación es un proceso natural. La curación se produce incluso sin que nosotros intervengamos en absoluto. La naturaleza cura, los medicamentos únicamente ayudan a la naturaleza a curar más rápido, nada más. En cualquier caso, la curación la hace la naturaleza.

La mejor cura de la mente es la meditación. La mente se cura con la meditación. Entonces adquirimos confianza en nuestra mente, en que todo irá bien. Utilizamos la mente y la fuerza de voluntad para creer que todo saldrá bien; eso también ayuda a curarnos. No tenemos que recurrir a nadie para eso.

Spiritual Perspectives, vol. III

¡ALABA AL CREADOR!

*El mago ha creado su espectáculo;
es perfecto en todos los sentidos.
Ha escenificado innumerables funciones
solo para que las disfrutes.*

*Mientras contemplas y disfrutas del espectáculo,
alaba a su Creador.
Él ha diseñado este espectáculo con su sabiduría,
reflexiona sobre este hecho y mantenlo en tu mente.*

*Nadie puede crear colores como él;
nadie puede crear diseños como él,
no hay artesano como él en este mundo.*

*Ha creado maravillas asombrosas
sin parangón, grandiosas e infinitas;
en el agua, la tierra, el aire y el cielo,
contémpalas y disfruta de su belleza.*

*La creación es un jardín en el que
el jardinero ha creado innumerables flores.
Piérdete en asombro mientras contemplas tanta belleza.*

*Mientras absorbes la belleza del espectáculo,
recuerda la grandeza de Aquel que lo creó.*

*Dice Charandas: Su inmensa sabiduría
está infinitamente más allá de tu intelecto.*

Sant Charan Das

Aquel en quien mora la verdad,
realmente practica el Nam y dice la verdad.
Él mismo pisa el sendero del Señor
y guía a otros a este sendero.

Filosofía de los maestros. (Abreviado)

¿Qué sabemos realmente sobre el maestro? La mayoría de nosotros sabemos muy poco sobre quién es en verdad. Cuando el maestro se acerca a nosotros como un ser humano, podemos olvidar su verdadera identidad. Nos enfocamos en su apariencia, en su sentido del humor, en sus acciones mundanas, y olvidamos el significado que hay tras él: su forma interior, el Shabad. Debido a nuestra inmadurez espiritual, analizamos sus palabras y acciones creando nuestras propias interpretaciones de quién es y de cómo debería actuar.

Sin embargo, las palabras del maestro no se entienden mediante el análisis mental, sino que se reciben como un regalo, una luz directa al corazón. El maestro es nuestro amigo, maestro y guía divino. En el libro *El sendero de los maestros*, su autor nos dice:

El maestro es el instructor, luz e inspiración de todos, lo sepan o no. Quien lo conoce es afortunado, se dé cuenta o no. Solo su gran amor lo une a todos los seres humanos, animales y seres vivos. Él es tanto el maestro de los seres humanos como su servidor, aunque nunca está encadenado por ataduras humanas (...) Ama, pero con un desapego sereno. Al amar de este modo puede dar un amor más

grande que cualquier otro ser humano, sin llegar a hacerse esclavo de los objetos de su afecto.

Solamente se inclina en humilde sumisión al Señor supremo, Sat Purush, cuya voluntad soberana es la única ley que reconoce el maestro. Esa y la más universal de todas las leyes: el amor.

El amor incondicional de nuestro maestro es el regalo más grande que tenemos en esta vida. Él nos dedica su vida por la simple razón de que nos ama. No mira nuestros pecados; nos acepta tal como somos. Nos despierta del sueño del mundo y nos enseña cómo podemos llegar a ser uno con el Creador.

Constantemente nos da su tiempo, sus enseñanzas y su amor. Hay un dicho conocido, que expresa: “El regalo de Dios para nosotros es la vida, y lo que hacemos con esta vida es nuestro regalo para él”. Los santos enfatizan una y otra vez que la forma humana es preciosa, y que la hemos recibido puramente por la gracia del Señor. Nos recuerdan que no desperdiciemos nuestro tiempo, porque solo en esta forma podemos unirnos y regresar a él. Ninguna otra forma de vida tiene esta capacidad y privilegio.

Ahora la pregunta es: ¿Qué estamos haciendo con nuestra vida?, –su regalo–. Cada día que vivimos en este mundo, el maestro nos bendice. Sus bendiciones diarias toman muchas formas, y algunas están tan disfrazadas que no reconocemos su generosidad. Sin embargo, todos los regalos del maestro nos acercan más a ese regalo final: nuestra liberación de este mundo físico.

Después de miles de vidas, hemos sido bendecidos con esta forma humana. Nuestro nacimiento humano es el primer gran regalo. Es esta forma humana la que Dios ha creado como la única vía de escape de este mundo físico. Al haber sido bendecidos con la forma humana, también se nos brinda la excepcional oportunidad

de la liberación, pues somos la única especie a la que Dios ha distinguido con el sentido del discernimiento. Nos ha dado un cuerpo y una puerta hacia la libertad, y luego nos ha hecho comprender que no somos libres y que debemos ser liberados.

Para ayudarnos en esa liberación, su siguiente regalo es enviarnos un satgurú, que envuelto en carne y hueso desciende a este mundo para redimirnos. Aunque está en un cuerpo físico, nuestro salvador no está encarcelado como nosotros, así que es nuestro único amigo verdadero y protector en esta vida. La gracia del Señor envía a los santos a nosotros y también es su gracia la que nos atrae hacia su presencia. Sabemos que nunca podremos encontrar nuestro camino de regreso por nuestra cuenta; necesitamos a alguien, necesitamos un amigo, alguien que aminore nuestro ego, alguien que nos tome de la mano y nos ayude a mantener nuestro equilibrio.

La amistad del maestro, su iniciación, no es un regalo pequeño, pero a menudo su valor parece demasiado sutil para nuestras demandas mundanas. Algunos de nosotros ni siquiera lo reconocemos, porque no está empaquetado de la manera que esperábamos. Algunos de nosotros ni siquiera desenvolvemos el regalo para ver qué hay dentro. Ni siquiera leemos la tarjeta de instrucciones que viene adjunta a ese regalo. Guardamos el regalo sin abrir en el cajón superior del armario y lo olvidamos. Maharaj Jagat Singh Ji dice en *La ciencia del alma*:

Uno no se hace satsangui por el mero hecho de recibir la iniciación. Tiene que moldear su vida con arreglo a los principios del satsang.

En el libro *Sultán Bahu*, leemos:

Si practicas el verdadero nombre de Dios, toda la felicidad será tuya, oh Bahu, en este mundo y más allá.

La iniciación es, por lo tanto, un punto de inflexión en nuestras vidas, un renacimiento en niveles más altos de conciencia, un proceso de transformación. Con nuestra iniciación, comienza la gracia laboriosa del maestro despojándonos de nuestras capas de ego, de nuestros deseos y apegos acumulados vida tras vida.

Para comenzar nuestro proceso de limpieza, la gracia del gurú primero fluye hacia nosotros en la forma de los cuatro votos que adoptamos en la iniciación. Al principio, no tenemos una apreciación completa del valor de estos cuatro votos: seguir una dieta lactovegetariana; abstenerse del alcohol, productos del tabaco y drogas, incluidos los productos canabinoides; llevar una vida moral; y realizar dos horas y media de meditación diaria. Pero con el paso de los años, nos damos cuenta de que el maestro perfecciona nuestra práctica de esos votos para que podamos empezar a recibir los beneficios de esos regalos extraordinarios y hacer nuestra meditación.

Hemos escuchado muchas veces que la relación entre maestro y discípulo no empieza con la iniciación sino antes; el maestro está con nosotros desde nuestro nacimiento y nos cuida desde ese momento. Cuando somos iniciados, esa relación se convierte en una fuerza activa en nuestras vidas.

Los santos dicen que no estarían en ningún lugar sin sus discípulos, aunque, por supuesto, son los discípulos quienes no estarían en ningún lugar sin el gurú. ¡Mantenemos al maestro tan ocupado! No hay límite para sus esfuerzos por intentar levantarnos y animarnos para que vayamos en la dirección correcta. La mente nos causa problemas continuamente, y a menudo parece que estamos en una batalla constante con algún tipo de problema. Ya sea que estemos luchando con nuestro destino, culpando al Señor porque no se cumplen nuestros deseos, o simplemente luchando con nuestras relaciones personales.

Al proceder así, no le damos al maestro y a sus enseñanzas una verdadera oportunidad, y la fuerza y el coraje que podríamos obtener de nuestra relación con él, se pierden. Esto es lamentable, pero es cierto y nuestras acciones lo demuestran. No nos esforzamos en la meditación y comprometemos los principios de Sant Mat tan pronto como tenemos un pequeño problema en nuestras vidas. Constantemente buscamos atajos en la vida y en el camino espiritual para evitar hacer lo que realmente él nos pide que hagamos. En realidad, ni siquiera le estamos dando al maestro la oportunidad de ayudarnos. Sin embargo, él no está aquí para ponernos dificultades. Ningún padre amoroso le haría eso a sus hijos, y los santos no tienen más que amor infinito por sus discípulos.

Debemos desarrollar una confianza plena en el maestro y creer sinceramente que las instrucciones que nos da, son para nuestro propio beneficio; no son para el maestro. Cuando ponemos esas instrucciones en práctica de todo corazón, nuestra fe limitada comienza a hacerse más firme. Cualquier cosa que el maestro nos pida que hagamos, en realidad es el camino más corto hacia la salvación. Él no quiere que estemos aquí un segundo más de lo necesario. De hecho, su propio seva no está completo hasta que todos sus discípulos, de los que es responsable, hayan alcanzado sach khand. Así que démosle al maestro la oportunidad de ayudarnos. Creamos de corazón que siempre está haciendo lo mejor para nosotros. Trabajemos con nuestro maestro, no contra él.

El maestro nos anima a mantener un equilibrio entre los deberes mundanos y los deberes espirituales. Si examinamos nuestra vida, ya sea en casa o en el mundo laboral, encontramos que la familia y el trabajo son las dos cosas a las que dedicamos la mayoría de nuestro tiempo. Desafortunadamente, el estilo de vida moderno en general no fomenta la quietud y la vida simple. Estamos tentados a comprar más y más, más grande, mejor, más nuevo. El

resultado final es menos tiempo libre, más estrés, más angustia. Para lograr el equilibrio, una vida simple es todo lo que se espera de nosotros. Tenemos que hacer nuestro deber, sí, pero siempre recordando que todo aquí es perecedero, efímero. Necesitamos comprender que solo somos administradores en nombre del Señor. Tenemos este cuerpo, esta familia, estas posesiones, pero nada, absolutamente nada nos pertenece. Nuestro trabajo principal es la meditación y vivir en el ambiente de la meditación. Si hacemos nuestra práctica de meditación regularmente, entonces como consecuencia nuestra vida mundana también se equilibra. Aunque para lograr ese equilibrio verdadero del que habla el maestro, es posible que tengamos que renunciar a cosas innecesarias, tal vez menos internet, tal vez menos WhatsApp, tal vez ver menos televisión, tal vez ir menos de compras, etc., para que podamos encajar todos los deberes necesarios en nuestro día a día.

En Spiritual Perspectives, vol. III, Hazur Maharaj Ji nos recuerda:

Tenemos que cumplir con todas las responsabilidades y deberes, pero, por encima de todo, tenemos un deber hacia el Señor y debemos cumplirlo sin sacrificar ninguno de los demás.

Baba Ji también ha comentado, parafraseando, que el criterio para cualquier cosa en nuestras vidas debería ser preguntarnos: ¿Esto me llevará hacia el Señor o me alejará de él?

Aunque buscamos un equilibrio en nuestras vidas, no es una tarea fácil. Las prioridades mundanas no cumplirán nuestros anhelos más profundos. Nuestra meditación y enfoque en el maestro, sí nos ayudarán a mantener nuestras vidas en equilibrio. Centrarnos en nuestra vida espiritual fortalecerá una respuesta amable y amorosa a los deberes de todos los karmas que debemos atravesar.

La meditación es el regalo más valioso del maestro, por lo que debemos esforzarnos por mantenerla viva, renovarla y aplicarla adecuadamente en nuestra vida, revisando continuamente su práctica. Para alcanzar este objetivo con éxito, es esencial considerar cuatro factores: disciplina, concentración, paciencia y prioridad.

Con relación a la disciplina, una mente fuerte y clara aprende a rechazar las demandas interminables de los sentidos, y posee la fuerza de voluntad necesaria para adherirse a los principios de la espiritualidad. El alma vuela hacia el amado en las alas de la disciplina y la devoción. Sin ellas, caerá al suelo.

La concentración significa llevar nuestra atención dispersa de lo múltiple a lo único. Nuestra cultura nos anima a hacer multitareas, a hacer muchas cosas a la vez, tal vez de manera deficiente. En cambio, en Sant Mat se nos dice que pongamos toda nuestra atención únicamente en una tarea, y que en la meditación entrenemos nuestra atención para mantenerla enfocada en una sola cosa: el simran.

Respecto a la paciencia, observamos que en este mundo estamos condicionados a esperar resultados rápidos en todo lo que hacemos. Sin embargo, nada de valor se alcanza sin un esfuerzo largo, paciente y persistente. Literalmente tenemos que transformarnos a nosotros mismos, desapegarnos del mundo y apegarnos al Señor, y eso ocurrirá gradualmente haciendo nuestra meditación durante toda la vida. Sant Mat no es una un esprint, es como un largo y sostenido maratón. Es solamente el ego el que nos empuja a buscar resultados inmediatos.

Y finalmente, prioridad. Frente a todas las exigentes preocupaciones de la vida moderna, tenemos que eliminar lo menos importante y enfocarnos en lo más importante en nuestra vida: la meditación.

Los maestros a veces describen el camino de Sant Mat como una lucha. Porque a lo largo de nuestras vidas, a través de la mente, hemos desarrollado muchos patrones de comportamiento y hábitos que ahora son un verdadero obstáculo. Por ejemplo, la mente ha tomado tal protagonismo, ha sido dominante durante tanto tiempo, que hemos llegado a creer que somos mente. Nos identificamos con ella y pensamos que nos ayuda a resolverlo todo, de modo que la mente se percibe a sí misma como la hacedora.

Nuestra mente piensa que es la hacedora. Hace planes y cree que está haciéndolo todo. Se estresa y se agota al ordenar los planes y cuando no funcionan, se estresa aún más intentando resolverlos. Todo lo que realmente tenemos que hacer es fortalecer nuestra fuerza, nuestra fe, y luego rendirnos a la voluntad del Señor. Eso es todo. El Señor tiene el mejor plan, y el poder para llevarlo a cabo.

Necesitamos recordar que los planes de Dios funcionan; los nuestros no. ¿Cuánto tiempo más queremos hacer oídos sordos a todo esto? ¿Podemos imaginarnos la felicidad de no querer ni desear nada en esta creación? ¡Pensemos en la libertad y plenitud de estar con nuestro maestro! ¡Que felicidad sería no sentirnos solos, sino siempre felices por encima de cualquier circunstancia de la vida! Para disfrutar de esa felicidad, ¿queremos esperar hasta que agotemos nuestras energías bailando al ritmo de la mente, hasta que nos cansemos de intentar ser felices? ¿Por qué no escuchar al maestro?

Los maestros vienen con su infinita misericordia para desapegar-nos de la creación, pero nunca usan la fuerza. No es su método. Usan amor, compasión y perdón. Solo usan una dulce persuasión, rogándole al discípulo que se salve a sí mismo. Entonces, ¿no es hora de que prestemos atención a lo que los maestros intentan decirnos?

Alguien una vez se quejó a Hazur Maharaj Ji de que el camino de Sant Mat es muy difícil. Y él contestó que no es difícil sino largo. Por tanto, aunque el camino sea largo, no es el momento de perder la esperanza. Todo lo que podemos hacer es poner nuestro mejor esfuerzo, al mismo tiempo que confiamos en que nuestro progreso espiritual depende completamente de su gracia.

A medida que la vida continúa, reconocemos las preciosas bendiciones que el Señor nos ha otorgado. Estar en la presencia del maestro, tener la oportunidad de visitar Dera, asistir a satsang, hacer seva, todo es un regalo suyo para nosotros. En este mundo de dolor y sufrimiento, somos afortunados de tener un maestro que nos guía a través de nuestra vida cotidiana, que nos da fuerza, aliento para realizar nuestro verdadero propósito en esta vida.

Nos sentimos agradecidos por todo lo que el maestro hace por nosotros; aprendemos a mostrar nuestro agradecimiento viviendo las enseñanzas y luego practicando sinceramente nuestra meditación. Todos los regalos que el Señor nos envía a lo largo de nuestra vida tienen el propósito de acercarnos más a él y a nuestra verdadera esencia. Es entonces cuando se rompe el encierro de este mundo, nos elevamos por encima de nuestros deseos, guiados por nuestro fiel amigo, nuestro maestro, y nuestra alma abre sus alas y volamos sin restricciones hacia nuestro verdadero hogar.

Así pues, el regalo más precioso del satgurú es la liberación: nuestra alma brilla en su verdadera naturaleza, y libre regresa a su hogar verdadero.

No puede haber felicidad para el alma ni descanso para la mente, ni siquiera en un sueño, si uno no medita en Dios y renuncia al deseo, que es la morada de la tristeza.

The Teachings of Goswami Tulsidās.

Un maestro verdadero nos muestra los pasos prácticos necesarios para superar nuestras ilusiones profundamente arraigadas y experimentar la verdad por nosotros mismos. Esa verdad se encuentra oculta en cada ser humano. Hemos recibido el raro privilegio de un nacimiento humano, y con la ayuda de un maestro verdadero podemos buscar esa verdad y encontrarla dentro de nosotros.

Sant Mat esencial

Ten por cierto que todo lo que ha sucedido, está sucediendo, o sucederá, es voluntad suya. Así que debemos estar contentos cualesquiera que sean las circunstancias en las que nos encontremos. Si él nos envía infortunio debemos aceptarlo con placer, y si nos mantiene felices debemos tomarlo como hijos suyos. Así que no consideres que tu vida no es un lecho de rosas. Tómala como un regalo suyo, y sé feliz con ella. «La desgracia es una bendición disfrazada»; dice Shakespeare. La desgracia es una medicina, y el placer es una enfermedad, pues en el placer la mente domina y nos retiene alejados del sendero. Dices que tienes sed de conocimiento; el conocimiento está en la corriente del sonido. Está dentro de ti. Penetra interiormente, elévate con la corriente del sonido, y domina toda la ciencia.

Desde el acto de la iniciación cuando el maestro toma a su cargo el alma, él está más ansioso que el alma por verla instalada en el trono de paz y bienaventuranza. Aun cuando

el devoto deje al maestro o pierda la fe en él, por su parte el maestro nunca lo abandona. Algún día pondrá de nuevo al devoto en el sendero. Su misión es elevar las almas, y un alma una vez iniciada nunca es abandonada. Esta es la ley.

El amanecer de la luz. Extracto de la carta 64

Todos los lujos de este mundo y el mismo mundo, el sol, la luna y las estrellas, en resumen: todo lo que vemos aquí, está sujeto a destrucción. Únicamente el alma es inmortal. Así que procura vivir este corto espacio de vida de la manera que agrade más a Dios, para que terminen tus peregrinaciones por este mundo, y así llegues a tu casa eterna, donde todo es bienaventuranza pura.

.... Una palabra acerca de nuestro comportamiento general: la mayor parte de nuestro tiempo está dedicada a actividades mundanas, así que sentándonos para la contemplación solamente unas horas, nuestra alma no puede gozar adecuadamente del santo sonido. Una y otra vez la mente sale y se queda pensando en asuntos mundanos. Por lo tanto, vigila atentamente sus movimientos durante el día entero, y ten cuidado de que no te arrastre. Procura resistir a sus mezquinos antojos, y frena su manifestación externa por los sentidos.

Permanece siempre concentrado, y nunca permitas a tu mente que te impulse a necias fantasías. Esto solo es posible manteniendo tu mente ocupada en la repetición de los nombres sagrados. En todo tiempo, ya estés paseando, comiendo, bebiendo o haciendo cualquier trabajo que no requiera mucha atención, procura concentrar tu mente en los nombres sagrados, y no dejes nunca que te controlen tus sentidos. Permanece siempre en guardia, pues esta es la única manera de alcanzar dominio sobre la mente.

El amanecer de la luz. Extracto de la carta 4

En tus cartas puedes hacer cualquier pregunta relativa a tu viaje espiritual. Tales preguntas nunca son inoportunas. Yo soy un servidor en este trabajo, y ayudar a sus hijos en esta materia es la humilde obligación que me ha impuesto el Señor. El alma que vive dentro de las órdenes del maestro y practica regularmente la meditación con amor y fe, realiza una clase de servicio para él. El maestro ha tomado sobre sí mismo la carga de llevar a la morada del Padre a todas las almas a las que les ha revelado el sendero. Así que si un alma se esfuerza diligentemente por recorrer el sendero, aligera la carga del maestro.

Y termino esta carta con este consejo: Considera tu tiempo como la cosa más preciosa, y sigue aumentando el tiempo que destinás a la devoción. Con fe plena en el maestro, saca el adecuado beneficio de sus dones. Él está siempre con nosotros, y no sabemos de cuántas maneras nos está ayudando.

El amanecer de la luz. Extracto de la carta 4

Si hacemos del simran un hábito mental, entonces, cuando nos enfrentemos a los retos del drama del karma, seremos capaces de responder desde una posición de serenidad, y podremos hacer frente a los desafíos con mayor eficiencia.

del yo al Shabad

Deja todos tus vanos sueños, querida mente,
¡abandona tus pensamientos fútiles y retorna!
No esperes la felicidad en este mundo...
¡Vuelve!

Sarmad, Martyr to Love Divine

Vamos por la vida de puntillas, corriendo, sin pensar más allá de nuestras obligaciones cotidianas. No vivimos de verdad; rozamos la vida y nos quedamos en la superficie. Nos falta verdad, profundidad y tiempo para descansar y reflexionar hacia dónde vamos y qué encontraremos al final de este camino. No tenemos claro el propósito de todo esto, ni nos damos tiempo para pensarlo.

La mayoría llevamos vidas superficiales, sin autenticidad ni significado. ¿Por qué nos levantamos cada mañana? ¿Por qué hacemos lo que hacemos? ¿Para qué tanto esfuerzo? Los maestros nos dicen que nos agotamos por una ilusión, porque trabajar para el mundo es trabajar por algo que nunca será nuestro y que al final tendremos que dejar atrás.

Vivimos en una ilusión que nos hace creer en una felicidad permanente en cosas transitorias. ¡Solo el ser humano, en su necesidad, puede ser tan incoherente, creyendo que las cosas materiales le proporcionarán una felicidad duradera! Esta ilusión nos hipnotiza y engaña con falsas promesas. Nos falta sabiduría para darnos cuenta. ¿Dónde está nuestra prudencia, nuestro sentido común, nuestra comprensión profunda? Sardar Bahadur en *La ciencia del alma* dice:

Los satsanguis deben adquirir el hábito de pensar, de pensar con lucidez. Son muy pocas las personas que piensan.

Maya, la ilusión, le da al mundo una importancia que no tiene, haciéndonos vivir como si fuéramos eternos, como si nunca tuviéramos que morir. Pensamos que cuando pase esta mala racha, nuestras circunstancias mejorarán. Pero mientras tanto, los días pasan y con ellos, la vida. ¿Qué sentido tiene?

Desde una perspectiva material, la vida no tiene sentido, pero no nos damos cuenta. Seguimos esperando que la ‘vida de verdad’ llegue algún día, olvidando que cada día que nos despertamos es, de hecho, nuestra vida. La tratamos como si fuera un ensayo, diciéndonos a nosotros mismos que justo cuando hayamos acabado de hacer lo que tengamos pendiente, en ese momento, podremos dedicar nuestras energías a lo que realmente queremos hacer.

Pero ese mañana con el que soñamos nunca llega, porque lo que tenemos cada día delante de nosotros es ese mañana con el que soñamos: es la vida. Lo que nos sucede cada día es la vida real, una vida que se nos ha dado con un propósito determinado, y que nosotros seguimos tratando como si fuera un ensayo hasta que un día cuando cumplimos sesenta o setenta años, nos encontramos con un reloj, miramos hacia atrás en el tiempo y nos damos cuenta de que todos esos años esperando la vida de verdad eran, de hecho, “la vida”. Un dicho sufí, expresa:

Tu vida es como el agua de un arroyo. ¿Puede acaso el agua que ya ha pasado volver atrás?

¿Puede el agua del arroyo volver atrás? la respuesta es ‘no’. Un día mal aprovechado es una oportunidad perdida de empezar a vivir de verdad, de tratar cada día con la profundidad que merece. Debemos averiguar quiénes somos y qué hacemos aquí.

Y ¿quiénes somos? Ahí es donde tenemos que empezar a buscar. En Sant Mat, los maestros nos enseñan a averiguar cuál es el objetivo de nuestra vida como seres humanos. Es decir, descubrir quién somos. Para lo cual es imprescindible fijar las prioridades en función de ese objetivo y aprender a caminar, poco a poco, hacia él.

A Séneca se le atribuye esta frase: “No hay viento favorable para el barco que no sabe adónde va”. Así de importante es el objetivo: cada paso tiene sentido solo si nos lleva hacia el objetivo previsto. ¿Cuál es el nuestro? Hazur Maharaj Ji en *Perspectivas espirituales, vol. I*, dice que “... el objetivo principal de la vida es realizar a Dios”. Y continúa:

Esta forma humana (...) se nos da precisamente con ese propósito. Este es el único deber de la forma humana, porque solamente en la forma humana podemos viajar por el camino que nos lleva a nuestro destino y alcanzar nuestro objetivo. En otras formas nunca podemos hacerlo.

... El privilegio de volver al Padre solo puede lograrse en la vida humana.

Pero no es un privilegio especial, ni un regalo que se haya concedido a unos cuantos seres humanos en particular, es la condición de la humanidad. El Señor está en el interior de cada uno de nosotros, no importa la religión o la cultura en la que podamos haber nacido. Precisamente ‘ser el templo del Dios vivo’, significa que Dios reside en el interior de la forma humana, que cada ser humano participa de la esencia de su Creador y que puede tener, por lo tanto, acceso a él.

Esta capacidad, nos dice el Gran Maestro en *Joyas espirituales*: “... le ha sido dada al hombre y solo al hombre, y es ahí donde reside su grandeza...”.

Los maestros nos dicen que nuestro verdadero objetivo como seres humanos, está en función de nuestra verdadera naturaleza que no es material sino espiritual, somos algo más que un cuerpo y una mente, somos alma, espíritu, porque nuestro verdadero origen es Dios. En el libro *Espiritualidad básica*, leemos:

Igual que el pez necesita agua fresca para vivir y el león necesita libertad, así también los seres humanos, para sentirnos bien y desarrollar todo nuestro potencial, necesitamos alimento espiritual. La llave de la felicidad consiste en devolver a nuestras vidas la espiritualidad que una vez perdimos.

¿Cómo vamos a conseguir esa felicidad viviendo una vida material, controlados por las pasiones y los instintos, cuando no somos eso? Necesitamos honrar nuestra naturaleza y volver al Padre; eso es lo que necesitamos, es nuestra 'agua de la vida'.

Hazur Maharaj Ji en *Perspectivas espirituales, vol. I*, dice: "Nuestro principal objetivo es dejar esta creación, porque somos absolutamente desdichados en ella". Y en el libro *The Master Answers* leemos:

Está claro que a no ser que nos fundamos de vuelta en Él, nunca podremos liberarnos del cautiverio de este mundo. Nadie es verdaderamente feliz en él. Con todo lo que hemos conseguido, aun así, no somos felices (...) este mundo está lleno de desgracia y de agonía, por mucho que queramos convertirlo en un paraíso (...) Así que creo que nuestra búsqueda va en la dirección equivocada (...) y a no ser que encontremos esa felicidad en nuestro interior, la vida no merece la pena ser vivida.

Este mundo está lleno de desgracia y agonía por mucho que queramos convertirlo en un paraíso, nos dice Hazur Maharaj Ji;

este no es nuestro mundo, y la dirección en la que va no es la nuestra. Tenemos que dejar de mirar hacia fuera y empezar a mirar hacia dentro, cambiar el enfoque, porque si no “la vida no merece la pena ser vivida”.

Por tanto, sabemos cuál es nuestro objetivo, y en función de él debemos ordenar nuestras prioridades. Harry Emerson Fosdick decía: “No hay caballo que nos conduzca a algún lugar hasta que no se le han colocado las riendas. No hay vida de provecho sin que sea centrada, dedicada y disciplinada”. Grandes resultados requieren grandes cambios. Y en *Joyas espirituales*, el Gran Maestro dice que en el momento de la iniciación, nuestras vidas y prioridades deben cambiar radicalmente, poniendo la meditación como nuestra principal obligación diaria.

“El objetivo principal de la vida es realizar a Dios”, leemos en *Perspectivas espirituales, vol. I*. Esto significa que nuestra escala de valores y prioridades debe dar un vuelco. La meditación tiene que convertirse en nuestra obligación principal. Todo lo que hacemos debe favorecer la meditación; si no, debemos descartarlo. La meditación es la herramienta para cumplir con el propósito de la vida humana. Hazur Maharaj Ji en *Muere para vivir* afirma:

Limitate a cumplir con tu meditación. No hay otro camino; no hay otro atajo. Haciendo la meditación, progresas automáticamente hacia tu destino, y te conviertes en otro ser y pierdes tu identidad. La meditación es el único remedio.

Todo se reduce a si meditamos o no. Nuestra vida debería ser así de sencilla. Si amamos al Señor, no podemos tener otra prioridad. Aprender a caminar por este sendero significa no tener otra prioridad. Sant Mat no nos pide abandonar nuestras vidas ni obligaciones mundanas, solo nos pide que les demos la importancia que tienen y las pongamos en valor.

Entender este sendero es una cosa; caminar y profundizar en él, otra. La teoría es fácil, la práctica no tanto. El mundo nos pondrá a prueba, revelando cuánto deseamos alcanzar nuestro objetivo y cuánto estamos dispuestos a sacrificar. Estas pruebas nos mostrarán nuestra verdadera posición. La reacción y acciones frente a estas pruebas clarificarán nuestro sitio. Entender las enseñanzas es una cosa, caminar por este sendero es otra; teoría y práctica son dos mundos distintos.

La vida nos pondrá en nuestro sitio y, desde ahí, debemos empezar a aprender a caminar. Aprender a no dejar que los errores cometidos, los altibajos de la vida o los intereses a corto plazo se conviertan en obstáculos que nos desvíen de nuestro camino. Como dicen todos los maestros, debemos aprender a no dejar nunca que nada se interponga entre nosotros y nuestro Creador.

No deberíamos perder el equilibrio en tiempos de dolor y tristeza, pues en poco tiempo pasarán. Caeremos muchas veces y otras tantas nos tendremos que levantar. El camino hacia el éxito está lleno de fracasos, y debemos aprender a continuar a pesar de todo, sin dejar de intentarlo y sin permitir que nada se interponga. Sardar Bahadur en *La ciencia del alma* dice:

Intenta hacer lo mejor que puedas y no te preocupes, pues sea lo que sea lo que pase después, será en beneficio tuyo. Con fe y confianza en el corazón, sigue adelante.

En el libro *The Master Answers*, leemos: “Nunca deberíamos sentirnos culpables. Deberíamos dedicar más tiempo a la meditación y esperar a que los malos días pasen”. Meditar y esperar a que los malos días pasen, porque pasarán. ¡Que nuestras acciones nos definan, no nuestras palabras, y que nada se interponga entre nosotros y nuestro Creador!

Esta vida nos parece real, pero los maestros dicen que vivimos en una ilusión, un sueño de una noche. Calderón de la Barca decía: “Sueña el rico en su riqueza (...) Y en el mundo, en conclusión, todos sueñan lo que son, aunque ninguno lo entienda”. Y en el libro *Sultán Bahu*, leemos:

Toda esta representación no es sino el sueño de una noche, y ahora te he despertado.

Sant Mat nos enseña a ver este mundo como una representación y a descubrir la realidad más allá de ella. Los maestros nos dicen: Despierta, este cuerpo con el que te identificas no eres tú, este mundo no es el tuyo. Descubre quién eres en realidad y vuelve al mundo que por derecho te pertenece. Deja de ser esclavo de los sentidos y libérate de sus cantos de sirenas.

La rutina diaria y las prisas ocultan muchos sentimientos profundos y la importancia de este nacimiento humano. Hacer cotidiano lo profundo pasa por integrar la meditación en nuestra vida, dándole su espacio. Este sendero no es de conceptos, sino de realidades nacidas de la experiencia. En Sant Mat no hay nada que interpretar, solo mucho que practicar. Nuestras experiencias deben ser propias, no basadas en las de otros. Este nacimiento humano es una oportunidad extraordinaria.

Sardar Bahadur dice en *La ciencia del alma*:

El verdadero valor del cuerpo humano se aprecia después de la muerte, cuando el ser humano se arrepiente de haber desaprovechado su más preciosa posesión.

Este cuerpo humano es nuestra posesión más preciosa, la oportunidad de nuestras vidas, ¡si tan solo fuéramos conscientes de eso!

En la revista *Spiritual Link* (julio 2010) leemos: “El boxeador no se sube al ring anticipando la derrota. Sube sabiendo que le golpearán y le harán daño, pero con la voluntad de alcanzar la victoria sea cual sea la probabilidad”.

Debemos seguir intentándolo, como el boxeador con mentalidad de ganador. Como Hazur Maharaj Ji nos recuerda en el libro *En busca de la luz*:

Un pequeño cambio en el ángulo de visión puede marcar toda la diferencia.

Un pequeño cambio y pasaremos de pensar “no puedo” a “la batalla está ganada”. Con ese cambio, veremos la vida y a nosotros mismos de otra manera, valoraremos este nacimiento humano y viviremos plenamente cada día.

En este mundo imprevisible, la vida puede ser difícil, pero debemos demostrar nuestra fortaleza. No esperemos a que pase la tormenta; aprendamos a bailar bajo la lluvia. Estos son los momentos en los que debemos manifestar nuestra fuerza interior, ser dignos hijos de nuestro Padre y seguir bailando bajo la lluvia.

¡Que la firmeza de su palabra nos dé la fuerza para cumplir con la nuestra! ¡Que nada se interponga nunca entre nosotros y nuestro Creador!