

# CAMINO REAL

---

4 • 2024

Radha Soami Satsang Beas  
Habla Hispana

# CONTENIDO

---

- 03 Conscientes de nuestra esencia
- 06 Meditar todos los días
- 08 Cartas espirituales
- 10 El retiro máspreciado
- 11 La intensidad del amor
- 19 Reflexiones
- 20 Mayor consciencia
- 23 El círculo del amor
- 29 Caminos de búsqueda
- 33 Vivir para siempre
- 34 La separación: una oportunidad
- 41 El maestro responde
- 44 Si meditamos...
- 45 ¡Pon tu corazón a practicar!

## 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 © 2024 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

*Quien haya sido bendecido con la ambición por la perfección, no debería buscar más que el aprendizaje continuamente.*

*Busca el retiro del mundo, sé cauteloso de su mal, así como de sus bondades.*

*Sarmad. Martyr to love Divine*

Los maestros espirituales vienen a enseñarnos algo que hemos olvidado: Dios es un océano infinito de amor y nuestra alma es una gota de ese océano; por tanto, nuestra esencia es el amor. Su único propósito es crear devoción, fe y amor por el Señor en nuestro interior para que regresemos a él. Esa es su misión en la vida.

El objetivo de las enseñanzas de los maestros es sacarnos de este mundo, porque aquí todos somos prisioneros. El cuerpo y la mente nos mantienen atrapados, y nos hemos habituado y acomodado tanto a esta situación que ni siquiera sentimos la necesidad de liberarnos. Por eso, lo primero que hacen a través de sus satsangs o discursos es hacernos conscientes de nuestra verdadera situación, es decir, aunque tenemos cuerpo y mente para funcionar en este mundo, en realidad somos infinitamente mucho más que esos meros instrumentos: somos alma. Esta perspectiva es la que nos abre la visión a la espiritualidad y nos inspira a liberarnos de los karmas, buenos y malos, para reconectarnos con nuestra verdadera esencia, que es el amor de Dios.

Los maestros no solo nos ofrecen su guía y ayuda para recorrer el camino interior, a través de la práctica de la meditación, cuya

técnica se nos imparte en el momento de la iniciación, sino que además nos enseñan de manera práctica a mejorar nuestras vidas, a hacerlas fructíferas, teniendo siempre presente el propósito espiritual y comportándonos de manera que cada una de nuestras acciones desarrolle todo el potencial de un verdadero ser humano.

En el libro *Perspectivas espirituales, vol. I*, leemos:

*El maestro vive entre nosotros para elevar nuestra consciencia a su propio nivel. Tanto con el ejemplo como con el precepto, el maestro espiritual nos enseña a retirar nuestra atención de las preocupaciones materiales del cuerpo y la mente para despertar a la verdad, al poder y la belleza de lo divino.*

Este es el comienzo de nuestro aprendizaje: retirar nuestra atención de las preocupaciones materiales que nos apartan de Dios. Y para despertar a la verdad espiritual, al Shabad, necesitamos sentirnos atraídos al sendero espiritual que nos rebela el maestro y, como no, tener confianza en el propio maestro que nos lo enseña. Solo de esta manera, nuestra atención se orientará hacia sus enseñanzas y podremos seguirlas. Hazur Maharaj Ji explica en *Perspectivas espirituales, vol. III*:

*Verás, si tengo fe en un profesor, amor y consideración por él; si creo que conoce su materia, que es la autoridad principal en todo lo que me enseña; si le tengo respeto, lo escucharé con mucha atención. Trataré de agradarle aprendiendo mi lección y procuraré no disgustarle nunca. (...) Lo que me dice que haga, lo hago. Hago ese esfuerzo.*

Para aprender en cualquier asunto o materia, y la espiritualidad no es una excepción, es necesario prestar atención a las lecciones que imparte un profesor, y además aplicarnos para ponerlas

en práctica. Para lograr desarrollar nuestras facultades más sutiles, necesitamos además de escuchar muy bien los consejos del maestro, ir al laboratorio que es nuestro propio cuerpo y experimentar por nosotros mismos la elevación de la consciencia. Esa es la lección principal, y la aprenderemos practicando y practicando cada día y durante toda la vida la retirada de la atención. En el libro *Muere para vivir*, Hazur Maharaj Ji cita el evangelio (Mt. 6:23) para explicarnos en qué consiste:

*Cristo dice: “Por lo tanto, si tu ojo es único, todo tu cuerpo se llenará de luz”. Cuando seamos capaces de abrir ese ojo único, de retirar nuestra consciencia al centro del ojo y abrir la puerta del reino interior de este templo, veremos la luz y oiremos el sonido divino.*

*Y con la ayuda de esa luz y ese sonido, averiguamos la dirección de nuestro hogar y recorremos el sendero que nos lleva allí. Viendo esa luz y escuchando ese sonido somos capaces de arrepentirnos verdaderamente de todos nuestros pecados pasados, liberando así al alma de las trampas de la mente. Solo entonces el alma puede volver a ser completa y brillar con su propio y prístino resplandor; solo entonces somos capaces de volver al nivel del Padre, y sumergirnos en el océano de la dicha absoluta y la paz eterna.*

Y esa práctica constante es lo que nos lleva a entender que la meditación no es algo que practicamos de forma aislada, sino un estilo de vida; una forma de vivir. La meditación nos mantendrá conectados a nuestra esencia más pura y nos proporcionará la fortaleza para enfrentar nuestro destino con valentía y serenidad, al mismo tiempo que completamos el regreso a nuestro origen divino.

*Si disciplinas tu mente cada día cumpliendo con la meditación puntualmente, entonces no te perderás la meditación, y si te la pierdes, entonces te sentirás mal ese día. Sentirás que te falta algo e intentarás encontrar otro momento para meditar y compensar el tiempo perdido por la mañana. Por lo tanto, la regularidad y la puntualidad son esenciales, si podemos gestionarlas.*

*M. Charan Singh. Muere para vivir*

Meditar todos los días nos ayuda a crear una rutina en la que la aspiración espiritual es parte de nuestra vida diaria. Meditar todos los días nos da la esperanza de que hay un propósito en nuestra vida y estamos trabajando para cumplirlo. La meditación es la brújula que siempre apunta a nuestro verdadero norte: nuestro maestro. La meditación es un recordatorio diario de que no hemos venido aquí para comprometernos con este mundo una vez más; en cambio, hemos venido a decir nuestro último adiós a esta creación. La meditación da significado a nuestro seva, significado a nuestra vida. En *Muere para vivir*, Maharaj Charan Singh dice:

*A través de la meditación cumplimos el propósito de la vida humana.*

La meditación es la forma en que expresamos nuestro amor por el maestro, la forma en que le agradecemos que nos haya encontrado y devuelto a la vida, la forma en que tratamos de complacerle, la forma en que suplicamos su perdón por alejarnos

de él tantas veces, la forma en que pedimos sentir su presencia, la forma en que clamamos por ayuda, la forma en que mostramos nuestra obediencia, la forma en que cantamos sus alabanzas.

La práctica de la meditación comienza con el seva de la mente, con la obediencia, pero con el tiempo la alegría nos envuelve y comenzamos a meditar porque nos hemos enamorado de la meditación misma. En *Muere para vivir*, Maharaj Charan Singh dice:

*Quando te enamoras de alguien, automáticamente deseas permanecer en la compañía de esa persona (...) Similarmente, cuando te enamoras de la meditación y sientes paz y dicha en tu interior, entonces, por poco que sea el tiempo del que dispongas, querrás ponerte a meditar de inmediato, porque quieres estar allí en esa paz, en esa dicha. Aumentará por sí misma. Entonces no tienes que esforzarte en absoluto.*

Si el maestro nos dijera hoy que para alcanzar la liberación solo necesitamos hacer seva físico, si eliminara el requisito de meditar, ¿seríamos felices? Lo más probable es que nos sentiríamos despojados. Un día sin meditación sería un día sin alegría, un día sin esperanza. Un día sin meditación sería un día sin nuestro seva más hermoso.

Y en los momentos de tranquilidad, cuando nos sentimos abrumados por la enormidad del regalo que se nos ha dado, todo lo que podemos hacer es meditar. Porque sabemos que la única manera de expresar nuestra gratitud por la meditación es hacer la meditación. En *Legacy of Love*, Maharaj Charan Singh dice:

*El mejor regalo que le puedes dar a tu maestro es la meditación. Nada más importa.*

*Extractos del libro Seva*

La esencia de todas las creencias  
está contenida en el Nombre del Señor.

Gurú Arjan Dev. Citado en Sultán Bahu.

*Haz tu bhajan y simran todos los días, hijo mío...*

*La bendición de esta era del Kaliyuga es que, con un anhelo nacido de la confianza inquebrantable en que el satgurú es el Señor Anami, si la mente conecta sus facultades internas de escuchar y ver el Shabad-dhun durante una hora, media hora, un cuarto de hora, o durante diez, cinco, o incluso un minuto, aun así, se llegará a sach khand. Por lo tanto, haz tu bhajan y simran cada día; no debes olvidarte de ellos. Esté o no la mente allí, la práctica diaria no debe interrumpirse a menos que te sea totalmente imposible.*

*Estoy muy contento contigo. Realiza tus deberes oficiales diligentemente, hay mucho tiempo para el bhajan y simran. En la medida en que puedas, imprégname del espíritu de devoción al gurú. Entrégaselo todo al Shabad. Dentro y fuera, él lo es todo. La realidad interior es el Nam de sach khand, y todo lo que está por debajo de sach khand, ya sea grosero o sutil, resplandeciente o terrenal, brahmanda o anda, es percedero.*

*El Shabad-dhun está tanto en sach khand como fuera de allí. Solo el Shabad-surat es el hacedor de todas las acciones, pero al descender a la creación ilusoria, maya, el alma se ha*

separado del Shabad. Desde el principio de los tiempos, ha sido cubierta por capas de ilusión. Para volver a nuestro hogar, hijo mío, no hay otro medio que escuchar el sonido.

Cartas espirituales. Extracto de la carta 60

Cada respiración que hacemos y cada bocado que comemos están ya destinados. El tiempo no debe malgastarse en afanes que no contribuyen ni a los objetivos mundanos ni a los espirituales.

El bhajan y el simran no deben olvidarse ni siquiera al realizar el trabajo mundano. Tampoco debes volverte perezoso. Mantén las facultades de la atención del surat y el nirat, y el sentimiento latente de anhelo mental, enfocados en el Shabad-dhun.

Si el anhelo de escuchar el Shabad-dhun está presente día y noche, entonces la mente permanecerá pura incluso durante el trabajo. Entonces, siempre que tengas tiempo libre, el pensamiento de meditar surgirá automáticamente en la mente. Ya sea por pura determinación o por amor, debes escuchar el Shabad-dhun todos los días. Ese tiempo nunca volverá. Así que haz tu meditación cada día, no falles ni un solo día.

Cartas espirituales. Extracto de la carta 81

## EL RETIRO MÁS PRECIADO

Alguien preguntó: "¿Cuál es el camino?".  
Yo respondí: "Dejar atrás tus deseos".

Oh tú, que amas al Rey,  
tu camino está en buscar la satisfacción  
de ese héroe.  
Si quieres cumplir los deseos del amigo,  
buscar satisfacer los tuyos está prohibido.

El alma se transforma por completo  
en el amor por el amado,  
porque este amor es el retiro máspreciado.  
Amarle a él es nada menos que la cumbre.  
Nuestra tarea está completa en la cima de esa montaña.

El amor es esa cueva donde vive el amado.  
Su radiante belleza da estabilidad al alma.  
Cualquier cosa que te purifique es buena.  
No especificaré cuál o qué.

Sé silencioso y atento al adepto del amor,  
tu guía en ambos mundos.

Jalal al-Din Rumi Masnavi. Ghazal 374

*Elimina de tu corazón el amor  
por todo lo demás, reza solo  
para que su gracia te llame de vuelta, oh Bahu.*

*Sultán Bahu*

En el libro *Pathways to liberation*, se cuenta una historia sobre Rambola. Cuando estaba recién casado, amaba tanto a su esposa (Ratnavali) que no podía soportar estar separado de ella ni un solo día. En una ocasión, su esposa tuvo que dejarlo solo porque debía ir a casa de sus padres, que vivían en un pueblo a unos pocos kilómetros de distancia, y el camino lo cruzaba un pequeño río.

Rambola soportó pasar el día, pero tan pronto como anocheció se sintió tan solo y enfermo de amor que se dirigió a pie, en plena noche, a casa de sus suegros, para lo cual tuvo que recorrer un camino extremadamente peligroso.

Cuando su mujer lo vio llegar, siendo conocedora de las dificultades y peligros que tuvo que afrontar durante el camino, se sintió conmovida por su amor. Como era una mujer profundamente devota del Señor, le dijo a su esposo: “Si tuvieras tan solo una décima parte de amor por Dios del que tienes por este cuerpo mío perecedero, se acabarían todas tus penas y él te habría abierto las puertas del cielo”. Este comentario afectó profundamente a Rambola, y desde ese momento dedicó toda su vida a la devoción a Dios. Se conoce que esa intensa y sincera devoción lo transformó, más tarde, en el místico Tulsidas.

Esta historia pone de relieve la intensidad del sentimiento de amor: se echa de menos tanto a la persona amada que no es posible pensar, lo único que importa es hacer todos los esfuerzos posibles para volver a reunirse con ella, para acabar con esa separación que tanta angustia provoca.

Como se explica en el misticismo, en el sendero espiritual sentir la separación del amado, ese *bireh* (separación; anhelo intenso; el dolor de alguien que se encuentra separado del amado), es muy valioso, porque nos capacita para hacer el máximo esfuerzo en la práctica espiritual. Entonces, no hay cálculos, solo hay un intenso deseo en el corazón por estar cerca del ser al que amamos, por poner fin a esta separación.

Los místicos nos explican que en el sendero espiritual lo que cuenta es la devoción, el amor y el dolor que provoca sentir la separación del Señor. En la devoción no se trata de oraciones establecidas, ni ritos, ni formalidades, lo que cuenta es el corazón. Si logramos despertar ese verdadero sentimiento, entonces recorrer el camino empieza a ser fácil. Y al referirnos a la meditación, que es la práctica devocional por excelencia, lo que importa es el sentimiento y la devoción que somos capaces de transmitir al realizarla, lo que se refleja en procurar estar presentes y con la atención plenamente concentrada. No se trata de una meditación formal, repetitiva o mecánica.

Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

*La mente debe estar absorta en la meditación. Si la mente se dispersa, entonces la meditación es mecánica. La meditación no debe ser solo mecánica. Pero cuando la mente está absorta en la meditación, entonces naturalmente sentimos amor y devoción por la meditación.*

La espiritualidad es el camino del alma, afirman los místicos. Y precisamente necesitamos seguir un camino espiritual para vivir la devoción y el amor por Dios, pues, aunque somos parte y esencia de su amor, como leemos en *Discourses on Sant Mat, vol. II*: “El amor es la esencia de Dios y del alma”, ese amor está en estado latente, dormido. Debemos despertar a él, experimentarlo, ser conscientes y vivirlo en toda su plenitud para así unirnos a Dios.

Decimos que está latente, porque nuestro amor y devoción ha tomado una dirección distinta a su verdadera naturaleza, está enfocado en el mundo, en sus seres y objetos. Pues aun cuando nuestras almas son partículas del Alma suprema, al venir a este mundo, hemos tomado la compañía de la mente. La mente busca el placer físico y está llena de deseos e infinitas apetencias; y como actuamos bajo el dominio de la mente, el alma también debe seguir el curso de la mente y afrontar las consecuencias. Es debido a este funcionamiento que hemos quedado atrapados en la esfera de los sentidos, acumulando una gran cantidad de impureza en nuestras mentes. Por esta razón, nuestra mente se ha convertido en un grave obstáculo entre nosotros y el Señor. En la medida en que esa impureza se vaya eliminando, irá aflorando el amor por el Señor y el alma podrá nuevamente reunirse con el Señor. El autor del libro *One Being One* comenta al respecto:

*... De alguna manera, hemos desarrollado un sentido de individualidad separada, un “yo” individual. Y ahí es cuando las cosas han empezado a ir mal. A medida que aumentaba nuestra sensación de separación y nuestra implicación en la multitud de cosas creadas, también aumentaba la inconsciencia o el olvido del gran Ser. Hasta que finalmente lo hemos olvidado totalmente.*

Pero esta sensación de separación no es la realidad, es tan solo una manera de hablar, porque todos estamos conectados con la

divinidad y no podríamos existir sin esa unidad que es nuestra esencia, sin ese Shabad o espíritu que nos sustenta. En *Discursos espirituales, vol. II*, Hazur Maharaj Ji dice:

*El Nombre (Shabad) es la energía creadora que dio nacimiento a toda la creación y sostiene todos los incontables universos y regiones. Esta energía creadora está presente en cada uno de nosotros: cada una de nuestras partículas está teñida de su color.*

Somos Shabad, estamos hechos de esta divinidad, pero nos falta despertar a su consciencia. Es nuestra perspectiva limitada, que mira únicamente el aspecto superficial de las cosas, lo que hace que toda nuestra existencia esté dirigida a servir al cuerpo y sus necesidades: comida, trabajo, ropa, etc. Pero los místicos nos recuerdan que debemos considerar al alma, que también necesita alimento. El cuerpo es solo para un tiempo, el alma es para la eternidad.

Tenemos que alcanzar la percepción de la verdad, de la eternidad, tenemos que experimentarla, y para eso debemos buscar a los amados de Dios, esos amantes de Dios que viven sus vidas en él, que existen como parte de él, a pesar de vivir en la forma física. Su forma real es el Shabad, que es nuestro auténtico maestro. En el *Adi Granth* (M1, p. 943), Gurú Nanak Sahib dice:

*El Verbo es el gurú;  
el alma sintonizada con el Verbo es el discípulo.*

Tal maestro vive en el cuerpo, pero en realidad su verdadera forma es el Verbo o Shabad. Y siguiendo sus instrucciones, sus enseñanzas, aprenderemos a amarlo. Tenemos que buscar un devoto o amante del Señor, alguien que esté conectado al Señor por el amor. Debemos pasar tiempo en su compañía, relacionarnos

con él y amarle, para que el amor y devoción por el Señor puedan despertar en nuestros corazones a través de su presencia, su amor, y con tantos otros medios que él pone a nuestro alcance.

Los santos son la manifestación del amor, cada palabra, mirada, pensamiento, cada acto de sus vidas es amor y refleja solo amor al Creador. Cuando los conocemos, cuando estamos cerca de ellos, no podemos sino conmovernos por la autenticidad de este amor. Es amándolos como aprenderemos a amar a nuestro Creador. En el libro *La Llamada del Gran Maestro* leemos:

*Gurú Arjan Dev señala en primer lugar el amor y devoción al gurú. Pero el gurú no permite que se le adore, ni necesita nuestro amor. Su amor está dedicado exclusivamente al Señor y dirige también nuestro amor hacia él. ¿Por qué es necesario tener amor por el maestro? Simplemente para apartar nuestro apego de las demás cosas.*

Y más adelante leemos: “Cuando todo este amor se concentra exclusivamente en el maestro, difícilmente puede imaginarse el poder y energía que genera. ¿Cómo se crea este amor por el maestro?, o ¿qué es verdadero amor y devoción?”. El Gran Maestro responde: “Obedecer implícitamente cualquier mandato del maestro es amarle”. Y continúa:

*Abstente de alimento animal y bebidas alcohólicas y de intoxicantes como las drogas y el tabaco. Lleva una vida honesta y pura. Nunca robes la propiedad ajena. Abandona la lujuria y la ira y, a través de la meditación diaria, retira tu mente de los goces y los placeres de los sentidos, para completar así el viaje interior al palacio del Señor.*

*Este es el verdadero propósito de tu vida. Amar al gurú es amar a Dios. Perfecciona tu amor por el maestro. Como el*

maestro está saturado con el amor de Dios, cuando nosotros amamos al maestro, automáticamente nos llenamos con el amor de Dios (...) El amor del maestro, por así decir, es una condición previa a la realización de Dios.

El autor del libro *One being one*, continúa explicándonos cómo la implicación en la creación nos ha llevado a creer que nosotros (pequeños seres) tenemos una identidad separada, y dice así:

... Se identifican completamente con sus pensamientos, sentimientos y experiencias corporales. Incluso comienzan a pensar que no son más que el cuerpo. Así, el aislamiento aparente de los pequeños seres del gran Ser es total. En su angustia, los pequeños seres crean el caos y en consecuencia sufren aún más. Y eso es lo que llamamos la existencia humana.

La existencia humana es sufrimiento, debido a esta falsa o aparente sensación de separación. En el fondo, vivimos en una constante vulnerabilidad. Estamos en un mundo donde el desencanto, la desilusión, la pérdida, la enfermedad y la muerte están siempre al acecho, recordándonos lo frágiles que somos. Incluso esos momentos que llamamos "felicidad" son breves y se desvanecen tan rápido como un suspiro. No hay certezas, ¡y lo peor es que necesitamos tantas para cada pequeño paso que damos!

En *Discursos espirituales, vol. II*, Hazur Maharaj Ji comenta un fragmento de un shabad de Soami Ji, y dice:

Por nuestras obras buenas experimentaremos felicidad, y por nuestros pecados conoceremos el sufrimiento. Si existe la felicidad, esta se encuentra en la devoción y el amor por el Señor. Por eso dice Soami Ji: "Elévate sobre el mundo y apégate al verdadero Nombre".

Aquí, el maestro nos explica cómo funciona la creación y por qué sufrimos. Aunque a veces experimentemos felicidad, si queremos que sea duradera debemos desarrollar amor y devoción por el Señor a través del apego al Shabad. De lo contrario, viviremos en la inseguridad y el desasosiego, porque al final el sufrimiento es el denominador común de nuestras vidas.

Al principio se ha mencionado una historia de amor y separación, y nos preguntamos: ¿Qué tiene que ver el sufrimiento y la inseguridad, tan presentes en la vida, con esa historia de separación? Tiene mucho que ver, porque la angustia insoportable que siente Rambola en la ausencia de su esposa es una metáfora de nuestra angustia sin aquel que puede darnos seguridad y estabilidad en la vida: nuestro Creador. Una vida vivida desconectados de él, ignorándole, está sumida en la más profunda tristeza y desesperación, falta de alegría y miedo constante.

En *Joyas espirituales*, el Gran Maestro dice:

*El mundo es una espesa selva, densamente poblada, donde todos han perdido su camino, y se encuentran corriendo incesantemente y sin objetivo, vida tras vida, acosados por las cinco pasiones.*

*... Afortunado es quien empieza a comprender el juego de estas pasiones; más afortunado el que trata de separarse de ellas, y el más afortunado de todos, es quien encuentra a un maestro y guía que lo pone en el sendero de la corriente del sonido, lo saca de este desierto y lo conduce a su eterna morada de paz y felicidad.*

Dice el Gran Maestro “afortunados”: efectivamente. Se dice que cuando alguien conoce a un santo, a un maestro espiritual verdadero, los días de felicidad comienzan en la vida de esa persona. Y

esa felicidad se debe a que el alma se apercibe y empieza a ver, como nunca había ocurrido antes, “su oportunidad”. Así lo explica en *Perspectivas espirituales, vol. II*, Hazur Maharaj Ji:

*Si estamos en una jungla y alguien nos indica la dirección a casa, nos hace felices. Ahora, al menos sabemos en qué dirección ir. No estamos buscando en la oscuridad. Obtendremos la verdadera felicidad cuando lleguemos a nuestra casa, pero saber la dirección y el camino que nos lleva de vuelta a casa, nos hace felices. Cuanto más cerca estemos de nuestro destino, más felices seremos.*

Y continúa:

*... Cuando estamos en el sendero, estamos de camino, estamos en proceso de volver al Padre. Ese mismo hecho debería de hacernos felices. El hecho de que ahora nos hemos dado cuenta de que tenemos al Padre, tenemos un destino, tenemos un objetivo que alcanzar. Nos damos cuenta de la separación, y de que tenemos que acabar con esta separación y volver al Padre. Conocemos el sendero, sabemos lo que tenemos que hacer, y si lo practicamos, automáticamente tendremos la sensación de dicha y paz interior.*

En resumen, hemos visto la importancia de seguir un sendero espiritual, de hacerlo guiados por los amados de Dios, los maestros espirituales. Al vivir sus enseñanzas y obedecerles, desarrollamos el amor y la devoción necesarios para aprender a amar a nuestro Creador y finalmente unirnos a él.

... A veces, aparecen densas nubes en nuestro interior y sentimos un vacío que nos asola. Al no encontrar nada en el interior y no sentir apegos externos nos sentimos vacíos, pero eso no debe desesperarnos en absoluto. Eso es para nuestro beneficio, para nuestro progreso. Conocemos la realidad de este mundo, conocemos nuestro verdadero ser, por eso tratamos de encontrar la realidad. Esto debe ayudarnos a hacer más meditación, para superar ese vacío.

M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. II

Te sientes solo porque has creado una identidad separada que te aísla de los demás. En esta identidad separada, tú ocupas tu mente en cualquier cosa que encuentras para evitar enfrentarte a ti mismo. Te escapas poniendo tu atención en múltiples formas de entretenimiento. Huyes de ti mismo por medio de la música, de las películas, hablando con otros, rodeándote de gente. Pero cuando estas breves distracciones terminan, hacen que resalte aún más lo solo que te sientes. Las distracciones nunca serán suficientes. El hecho es que nosotros venimos solos a este mundo y solos tendremos que abandonarlo. No nos conviene depender de personas, emociones o cosas. Todas son transitorias. (...) En su lugar, desarrolla el amor por la paz verdadera que ya tienes en tu interior. Controla tus pensamientos. Vigila dónde pones tu atención.

del yo al Shabad

*En Sant Mat no hay fracasos.  
Tarde o temprano, el alma que mantiene su  
contacto con la corriente del sonido alcanzará  
su morada. Cuando se conoce el camino hacia  
la morada y nos mantenemos en él,  
¿qué duda puede haber de que esta morada no  
sea alcanzada?*

M. Sawan Singh. Joyas espirituales

Aquellos que comienzan el camino de la meditación, a menudo sienten que están empeorando como personas, y que no se están volviendo más 'espirituales' de la forma en que se lo imaginaron. El maestro explica que esto es el resultado de una mayor conciencia de sí mismos. Antes de comenzar el camino de la meditación, la mayoría de nosotros subestimamos enormemente el control que la mente, cargada de apego, tiene sobre nosotros. Bailamos impotentes al ritmo de nuestras emociones y deseos en constante cambio, mientras nos decimos a nosotros mismos que nuestras elecciones están gobernadas por el 'libre albedrío', que somos seres libres a cargo de nuestra propia vida.

En realidad, estamos atados por nuestros apegos y hábitos mentales y emocionales, no somos libres de tomar decisiones sabias u objetivas. A medida que intentamos controlar a la mente a través de la meditación comenzamos a ver el proceso más claramente, y podemos adquirir cierto conocimiento de nosotros mismos.

Maharaj Ji explica en *Muere para vivir*:

Quando estás en el sendero y meditas no te haces peor que antes; te haces más consciente de tus debilidades. A menudo doy también un ejemplo: te encuentras en una habitación cerrada y está oscura por completo; a través de la abertura de ventilación llega un rayo de luz y de pronto puedes ver mucho de la habitación. Ves partículas de polvo y muchas cosas que se mueven. Pero antes de que llegara el rayo de luz no eras consciente de todo lo que había en esa habitación. Así, en la meditación, ese rayo de luz entra dentro de nosotros, y esas mismas cosas de las que estábamos orgullosos, que pensábamos ciegamente que eran logros, nos hacen sentirnos avergonzados.

No significa que hayamos caído o que nos hayamos vuelto peores con la meditación. Simplemente nos hemos hecho conscientes de esas debilidades. Y cuando nos hacemos conscientes de ellas, naturalmente, nos avergüenzan, y esto hace que deseemos liberarnos de esas debilidades.

Nuestra propia mente, naturalmente, nos conoce de dentro hacia afuera. Tiene tantos trucos bajo la manga que la parte de nosotros que está tratando de calmar y enfocar a la mente a menudo se desespera y se desanima. Al principio ni siquiera podemos mantener el cuerpo quieto, ¡qué decir de la mente! A veces el camino de la meditación parece una batalla desigual. Tal vez lo sea; después de todo, la meditación es aprender a controlar a la mente, y los místicos dicen que no se puede lograr completamente sin la ayuda de algún poder superior.

Ese poder 'superior' es en realidad el poder interior, el Shabad magnético o el amor divino que reside dentro de nosotros, nuestra esencia. Ese amor divino ejerce el mismo 'impulso desde dentro' que nos llevó inicialmente hasta el verdadero maestro. Hay más en un verdadero maestro de lo que se ve a simple vista. Un verdadero maestro irradia belleza espiritual, humildad y amor.

La forma física y las acciones de un verdadero maestro son, como cualquier palabra, un medio para impartir las enseñanzas al discípulo. El verdadero maestro es una encarnación del amor divino, y ese amor es también el poder interno que nos atrae y arrastra al interior.

Cuando perseveramos en la meditación, durante días, semanas, meses y años, aprendemos gradualmente a calmar y enfocar nuestra atención. No es que cada día sea mejor que el anterior. Nuestras circunstancias y nuestras acciones, nuestros karmas, son como el clima. No todos los días son soleados y cálidos, y pocos días nos traen el tipo de karma que es fácil de tratar y fácil de olvidar durante las horas de meditación. En la medida en que estamos apegados a personas, posesiones y eventos, los altibajos de la vida afectarán nuestra capacidad de concentrarnos en la tarea de la meditación. Pero como dice el maestro a menudo, ¿qué es fácil en la vida? Si nos rendimos ante la primera señal de dificultad en cualquier proyecto, ¿cómo podemos esperar avanzar? El progreso se basa en el fracaso y el esfuerzo repetidos; igual ocurre al observar a un bebé agarrar algún objeto y ver como prueba y falla, lo intenta de nuevo y falla hasta que por fin tiene éxito. A través de las horas diarias de práctica, nuestra negligente mente comienza gradualmente a aceptar que perderá la lucha algún día, porque con el estímulo del maestro nunca nos rendiremos.

Sant Mat esencial

Si en medio de las adversidades  
persevera el corazón con serenidad,  
con gozo y con paz, esto es amor.

Santa Teresa de Jesús. *Historia de un alma*

En el libro *Perspectivas espirituales, vol. II*, hay un capítulo que habla del poder de la meditación, y empieza con este título tan alentador: El círculo del amor. Un amor que debe expandirse desde lo humano hasta lo divino, un amor que nos abraza eternamente con el Creador y no solo con lo creado.

Sant Mat es un sendero de amor y devoción a Dios y a nuestro maestro. Y espiritualmente nuestro amor empieza apegándonos al maestro y a sus enseñanzas. Su presencia física es el motor que activa nuestro amor al Señor, y nos impulsa a poner nuestro esfuerzo en algo más elevado que los logros mundanos; él hace que la mente acepte la disciplina de la práctica espiritual debido al amor que despierta en nuestros corazones.

Al ver al maestro sentimos una gran punzada de amor que nos motiva poco a poco a querer estar con él todo el tiempo. Somos increíblemente felices en su presencia, por eso no podemos ser felices en su ausencia... Y llegado este punto, comprendemos la razón de la práctica espiritual que él nos enseña: la meditación es el ungüento que necesitamos para calmar la ausencia del maestro. Y al experimentar el dolor de su ausencia, meditar se convierte en el momento del día más esperado para estar a solas con él. Y ese encuentro, al mismo tiempo genera el deseo de recordarle

más a menudo, lo que hacemos mediante el simran, ese simran que logra que nuestra atención se dirija al maestro de manera continuada en cualquier momento y lugar.

Meditar es elevarse por encima de una emoción pasajera..., de un sentimiento que viene y va todo el tiempo. Al meditar nuestro amor crece, y su gracia crece también en abundancia, pues como dice Hazur Maharaj Ji en *Perspectivas espirituales, vol. II*: “Cuanta más gracia nos da, más nos esforzamos para llegar a él, más punzadas de amor sentimos en nuestro interior”. Y ese esfuerzo para llegar a él, se llama meditación.

Ahora bien, como discípulos, ¿aceptamos de buen gusto la disciplina de la meditación? ¿Vamos cada día a su encuentro interior con ganas, con alegría y contento?

Sabemos que el amor de los maestros hacia Dios es firme y constante todo el tiempo, a diferencia del nuestro que hoy por hoy es un vaivén de emociones debido al predominio de la mente sobre el alma. Por eso, ellos nos explican que existen dos vías para ir al encuentro con el Señor: Una es el amor y otra es la disciplina.

Y Hazur Maharaj Ji desarrolla este punto en el libro *Perspectivas espirituales, vol. II*, cuando un discípulo le pregunta cómo está conectada la disciplina con el amor y cuál es la diferencia. A lo que él contesta:

*Permanecer en el amor del Padre en realidad es permanecer en su disciplina. Someteros a él es permanecer en su disciplina o mantenernos en su amor. Cualquier cosa que nos aleje de su amor nos hace indisciplinados, así que todo lo que nos mantenga dentro de su amor, dentro de su devoción, es una disciplina que tenemos que seguir.*

¿Qué es lo que nos aleja de su amor? Sin duda no seguir sus enseñanzas, no cumplir con la práctica de la meditación. El maestro ya derramó su gracia en nosotros al iniciarnos, y ahora está esperando que sometamos nuestro ego a su amor para darnosla en abundancia. Y eso solo ocurrirá cuando nos atengamos fielmente a la disciplina de la meditación, no hay otro modo.

En el libro *Philosophy of the Masters, vol. II*, el Gran Maestro explica que la gracia de Dios existe permanentemente en el ser humano, y se manifiesta por la búsqueda espiritual que brota en su corazón, y por la práctica de la audición del sonido que efectúa para unirse con él. Nos dice exactamente:

*... La electricidad está presente en todas partes; pero solo se manifiesta (...) bajo determinadas condiciones. (...) De igual manera, el tesoro del amor se abre primeramente dentro del buscador por la gracia del maestro, que es la manifestación del Señor, y en segundo lugar mediante la práctica de las disciplinas del simran, dhyan, y bhajan (repetición, contemplación y audición del sonido).*

*Con el ejercicio de la repetición y la contemplación se desarrollan fe y amor. La fe y el amor ayudan a quedar absortos en la bienaventuranza y éxtasis de la unión con Dios.*

Así pues, no hay nada más importante para el ser humano que el amor a Dios; y para desarrollarlo, el maestro nos regala la disciplina de la meditación en el Shabad. Estamos en Sant Mat, por la gracia del maestro, y para desarrollar nuestro amor a Dios necesitamos esforzarnos por mantener el simran en el centro del ojo, por practicar la meditación con interés y devoción día a día... Pero no hay que olvidar que debemos hacer ese esfuerzo de forma relajada, sin tensión alguna, porque si lo pensamos bien,

de entrada, meditar es fácil, su práctica, la técnica, no es difícil: cualquier persona puede realizarla. Repetir el simran en el centro del ojo y después escuchar el sonido o Shabad, es sencillo... Pero además es relajado, nadie nos castiga, nadie nos riñe: si hoy no hemos podido concentrarnos debidamente, mañana lo volvemos a intentar. Es más, podemos meditar por años y años sin pasar ningún examen de nuestro progreso interior. El maestro no nos pone a prueba en ningún momento. Su gracia y misericordia hacia nosotros es infinita. Con mucho amor, él solo nos pide dos horas y media de nuestro tiempo diario para dedicárselo a Dios el resto de nuestra vida. Y nos lo pide, porque sabe que podemos hacerlo: eso sí podemos hacerlo.

Como vamos comprobando, tras años de práctica, este sendero es una carrera de fondo, y recorrerlo necesita de empeño, necesita determinación a cada momento. Y si nos cuesta ponerlo es porque el timón del esfuerzo en la vida hasta ahora lo llevaba la mente, que lo utilizaba para recrearse en las múltiples satisfacciones de los sentidos. Sin embargo, desde que nos iniciamos el timón del esfuerzo lo lleva el alma, que tiene que enfrentarse a la oposición de una mente que no quiere dejar su poder y someterse al alma.

Los maestros conocen perfectamente esta situación, y no obstante nos piden que pongamos nuestro esfuerzo... Pero se trata de un esfuerzo humilde, que debemos entender muy bien, porque si atamos el esfuerzo a las expectativas o a los resultados que esperamos, nos equivocaremos. Este es un sendero de gracia y solo es nuestra insignificante colaboración en el proceso de redención lo que el maestro toma en consideración. En realidad, es su gracia la que nos mueve a esforzarnos, la que nos da el estímulo y las ganas para sentarnos cada día de nuestras vidas a meditar; sin esa gracia como él dice, nada sería posible. Por eso, como indican los maestros, el esfuerzo en la meditación es

tan solo aparente. Como todo en la vida es irreal, un truco más de la mente, ya que, en realidad, el esfuerzo que realizamos no lo hacemos nosotros: se debe a la gracia del maestro. ¿Podemos entender esto?

La respuesta de Hazur Maharaj Ji, del libro *Muere para vivir*, sobre quién en realidad hace el esfuerzo en la meditación, nos lo hace entendible. Dice el maestro:

*Bueno, desde un punto de vista más elevado es solo por la gracia del Señor por lo que hacemos la meditación. Pero aquí, en este nivel, sentimos como si nosotros estuviéramos esforzándonos por alcanzar nuestro objetivo. Él es quien tira de nosotros desde dentro. Él es quien crea ese deseo por meditar en nosotros. Él es el que nos proporciona esa atmósfera, esas circunstancias y entornos en los que podemos realizar nuestra meditación.*

Así pues, como vemos no existe incompatibilidad entre esfuerzo y gracia... Estamos en el círculo de su amor una vez más. Y dentro de ese círculo, mientras vivimos nuestras irrealidades mentales, solo tenemos que seguir las enseñanzas del maestro resueltamente, superando las dificultades que se presentan... En realidad, nuestro ego es el que se queja, y nuestro pequeño pero anhelante amor, es el que nos hace seguir hacia adelante dando pequeños pasitos en este sendero.

El maestro es quien lo hace todo; por eso, Hazur Maharaj Ji termina la respuesta anterior de una forma muy bella, diciéndole al discípulo que preguntaba:

*Así que puedes decir: "Yo hago la meditación", siempre y cuando la hagas. Pero cuando la hagas de verdad, no dirás: "La hago yo".*

*Cuando meditamos de verdad, entonces el “yo” desaparece. Entonces somos conscientes de su gracia, de que si no fuera por él, ni siquiera podríamos pensar o incluso cumplir con ella. Entonces no hay “yo”, solo hay agradecimiento; todo es gratitud. Entonces somos conscientes de nuestra insignificancia.*

Y termina diciéndole:

*Cuanto más meditemos, más cerca estaremos de la meta, más conscientes seremos de nuestra insignificancia.*

Por tanto, no permitamos que la mente nos siga engañando... La vida nos ha dado el mayor privilegio que podemos obtener: realizarnos como seres humanos y volver a unirnos para siempre con Dios.

Solos, nuestro único futuro cierto es desaparecer como pompas de jabón. Sin embargo, con la ayuda del maestro seremos conscientes de la existencia de Dios, y entraremos dentro del círculo de su amor donde todo se unifica. Podemos hablar de disciplina, de esfuerzo... Podemos seguir inventando palabras para que el ego cumpla su papel, pero no debemos olvidar que el amor y la gracia de Dios nos regala estas respiraciones para ponerlas humildemente al servicio de nuestro maestro.

Tomé a un maestro como guía  
y él me mostró lo que andaba buscando.  
En un instante se llevó a cabo el viaje  
de millones de vidas.

Kabir. Citado en San Paltu. Su vida y enseñanzas

Hazur Maharaj Ji dice en *Perspectivas espirituales, vol. I*: “Nadie es realmente feliz aquí. A pesar de todos los logros que hemos conseguido, seguimos siendo infelices. Hay algo en nosotros que siempre nos inquieta, algo que siempre nos hace sentir que estamos solos en este mundo. Sentimos que nos falta algo, y lo que nos hace sentir que nos falta algo no es más que la inclinación natural del alma hacia su Señor. A menos que el alma se fusione de nuevo en él, nunca podremos acabar con esa sensación de que nos falta algo”.

En efecto a pesar de que el Señor nos lo haya dado todo en la vida, aun así, a menudo sentimos que nos falta algo, y como nos sigue diciendo Hazur Maharaj Ji: “... es un regalo de Dios cuando ese sentimiento nos llega. Eso hace que nos volvamos hacia el Padre, buscando aferrarnos a algo que nos pertenezca y a lo que pertenezcamos. Y eso nos da sensación de paz y felicidad interior (...) Si esas cosas del exterior atrajesen nuestra atención y nos hiciesen felices para siempre, nadie pensaría en el Padre”.

Sin duda, este es el caso de la siguiente narración en la que se ilustra cómo esas mismas circunstancias nos impulsan hacia la búsqueda de la espiritualidad:

La vida le parecía generosa; en el plano material y social no le faltaba nada. Sin embargo, un vacío comenzaba a manifestarse en su interior. Aunque tenía todo lo que el mundo podía ofrecer, no encontraba una razón que diera verdadero sentido a su existencia. Vivía, ciertamente, pero sentía que algo esencial le faltaba como persona. La plenitud le parecía inalcanzable, sin importar cuánto intentara llenarse con lo que tenía a su alrededor. Le costaba encontrar una meta que realmente le hiciera feliz, y la nostalgia de ‘algo indefinido’ empezaba a invadir su ser.

Poco a poco nacía en él la necesidad de una vida más profunda, que no estuviera anclada solamente en lo material y convencional. Por suerte, en aquellos tiempos (sobre los años cincuenta), empezaba a llegar a su país literatura espiritual de Oriente, cuyas ideas basadas concretamente en las enseñanzas de un maestro espiritual, le abrían las puertas a nuevas formas de comprender la existencia de Dios; distintas a las que tradicionalmente conocía.

Buscaba algo diferente, una manera de escapar de la rutina e insatisfacción que sentía como parte de su día a día. Por eso, en un país centrado en el catolicismo tradicional como era el suyo, sorprendía que alguien hablara de la figura de un guía espiritual. Pero así era, y él lo expresaba abiertamente frente a sus amigos: “Necesito un gurú, un maestro”, les decía. Y sintiéndose incomprendido dentro de su entorno, se refugiaba en esas lecturas alternativas que lo llevaban a explorar las teorías de diversos caminos espirituales.

Comprendió que debía acercarse a esas culturas y conocerlas de cerca, y viajó por distintos países de Asia buscando algo más vivo y real de lo que los libros le habían ofrecido. Así, pudo observar cómo las ideas que tanto le habían fascinado no se reflejaban en

la vida diaria de esas sociedades. Se dio cuenta de que incluso en esos lugares, la realización espiritual también era una quimera para las personas que llegó a conocer en sus viajes.

De vuelta a casa, aunque se había abierto a los diferentes aspectos que se pueden vivir para el logro de la realización de la Verdad, no había encontrado la clave para llegar hasta ella. Y así desesperanzado continuó buscando sin encontrar. No se daba por vencido, pero le daba la impresión de haber muerto a las ilusiones vanas de un mundo en el que se vivía solo para ellas; se sentía solo y alejado de los demás.

Pero la gracia de Dios es infinita, y un buen día unos amigos le invitaron a su casa. Para él esa visita marcó un antes y un después en su vida: mientras sus amigos le ofrecían té, algo en una de las estanterías del salón captó su atención. Era la fotografía de un hombre que irradiaba una luz especial. Además, esa figura cautivó su corazón al instante, por lo que les preguntó apresuradamente: “¿Quién es él?”. Sus amigos respondieron sin dudar: “Es nuestro maestro espiritual que vive en la India. Y por lo que vemos, sus enseñanzas podrían interesarte. Te aconsejamos que leas algunos de sus libros”. “¡Sí –pensó–, necesitaba conocer las enseñanzas de ese gurú en especial!”.

Toda su vida había leído y leído sobre espiritualidad, por eso se sorprendió cuando al pedir todos los libros del maestro, uno de sus amigos le entregó tan solo un libro y le dijo: “Solamente te entrego este libro. Si te interesa, su contenido será suficiente”. Y así fue, porque simplemente al leer su título, algo vibró profundamente dentro de él. El libro se llamaba *Muere para vivir*. Y conforme leía intensamente sus páginas, se dio cuenta de que estas enseñanzas le ofrecían la posibilidad de realizar lo que interiormente siempre había buscado: morir a lo temporal y superficial de esta existencia, para vivir en la eternidad del espíritu.

En el libro *Muere para vivir* de Maharaj Charan Singh, leemos:

*Todos los santos han concedido la importancia debida a la retirada de la conciencia al centro del ojo e ir hacia dentro. Todos enseñan que la meditación no es sino un ensayo para morir con el fin de vivir eternamente.*

*Meditar para morir en vida con el fin de vivir eternamente fue la chispa que encendió su despertar espiritual. A partir de entonces, una vez encontró a su gurú y fue iniciado por él, su vida comenzó a transformarse en una existencia auténtica y llena de sentido, ya que la práctica de la meditación diaria, le ofrecía ese verdadero viaje espiritual que comienza y termina en el interior. ¡Ahora sabía que Dios estaba dentro de él mismo! ¡Ahora tenía una razón suprema para vivir, y eso llenaba cada uno de sus días de entusiasmo y esperanza!*

---

*El mundo entero muere después de la muerte,  
porque nadie muere la muerte verdadera.  
Kabir ha muerto una muerte  
que hará que no vuelva a morir.*

*Kabir. Citado en el libro Muere para vivir*

*Cuando, al concentrarnos con amor y devoción, siguiendo las indicaciones de un maestro vivo, alcanzamos finalmente nuestro destino en la región más elevada y nos fundimos con el Señor mismo, entonces morimos para vivir eternamente. Antes de eso, estamos sometidos a la ley de la reencarnación e incluso de la transmigración a especies inferiores, dependiendo de las acciones y deseos en que nos hemos involucrado, no solo en la vida actual, sino también en los incontables nacimientos anteriores.*

*Así, cuando alcanzamos el centro del ojo, empezamos a vivir; y cuando llegamos a nuestro destino, vivimos para siempre. Gurú Amar Das dice:*

*El mundo entero tiene miedo a la muerte.  
Por la gracia del maestro,  
quien muere mientras vive  
comprende el mandato divino.  
Oh Nanak, quien muere esa muerte  
consigue la vida eterna.*

*Los santos sostienen que la meta final se alcanza muriendo en vida. El nacimiento humano de quien alcanza ese estado es provechoso. Gurú Amar Das dice:*

*Oh Nanak, para aquel que muere en vida,  
su venida aquí es fructífera.*

M. Charan Singh. Muere para vivir

*Ninguna unión es completa  
sin la separación.*

*M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. III*

La presencia física del maestro tiene el propósito de despertar en nosotros un amor y devoción genuinos por el Padre y guiarnos en el sendero espiritual. Necesitamos la forma física del maestro, ya que no podemos desarrollar el amor si este se basa únicamente en una idea o concepto mental. Cuando estamos cerca del maestro sentimos una alegría y satisfacción interior que nos inspira y nos motiva a seguir el camino con más fervor. El amor del maestro traspasa nuestra mente, infundiendo en nuestro interior un elevado sentimiento de devoción del que nuestra alma se hace eco. Eso nos hace sentir su autenticidad, mueve lo más vital en nosotros; sin embargo, no puede quedarse en esa mezcla de sensaciones, sentimientos y percepciones por más nobles y elevadas que sean, por más dicha que nos proporcionen.

Los maestros nos explican que este amor que el maestro crea en nosotros y que inicialmente dirigimos hacia él en su forma física, tiene que canalizarse hacia el esfuerzo en la meditación. Es así como el sentimiento que despierta su presencia, con el tiempo, nos lleva hacia una experiencia espiritual interior, profunda y verdadera. Como indica Hazur Maharaj Ji en *Perspectivas espirituales, vol. II*:

*El propósito de amar al maestro exterior es el de llevarnos a ese amor y devoción por el Shabad interior. Es un medio*

*para ese fin. Siempre podemos amar a alguien que es como nosotros, pero nunca podemos amar a quien no es como nosotros. Cuando estamos en el cuerpo, amamos el cuerpo del maestro. Cuando estamos en el nivel del alma, amamos al Shabad porque es como nosotros, es una gota del océano. Entonces este amor externo se transfiere automáticamente al amor y devoción internos. Y ese es nuestro ser verdadero.*

Por lo tanto, esta experiencia externa es un medio para lograr algo más elevado. Porque, en definitiva, no hay nada en la espiritualidad que culmine en el exterior; cualquier realización es interior, y todo lo que el maestro otorga al discípulo es a través de la meditación. Como suele expresar el maestro, hay una forma de dar y recibir en espiritualidad, y es a través de la meditación.

Sin embargo y como muy bien sabemos, en un momento u otro, llega el momento de la realidad, y llega cuando tenemos que separarnos físicamente del maestro. Los maestros señalan que esta separación puede ser beneficiosa, pues a veces es necesario estar lejos del maestro: al no poder encontrarlo fuera, no tenemos otra opción que buscarlo en nuestro interior. Aquí es donde la distancia física adquiere un papel importante. Al no tener acceso a su presencia externa, el sentimiento por el maestro que está arraigando en nosotros, el extrañarlo, nos impulsa a buscarlo en nuestro interior. Igual que cuando sentimos la ausencia de los seres que amamos, el amor al maestro no es una excepción a este comportamiento natural de echar de menos al ser amado.

En la espiritualidad tenemos la oportunidad de hacer que este amor se vuelva completo, para lo cual la búsqueda interior es fundamental, ya que el maestro reside en nuestro interior, en la forma del Shabad. Esforzándonos por interiorizarnos a través de la meditación, comenzamos a avanzar en el camino hacia la unión con lo divino.

La separación física no es necesariamente una desventaja, sino una oportunidad para profundizar en nuestra práctica espiritual. Nos lleva a comprender que el verdadero encuentro con el maestro no depende de la proximidad física, sino de la devoción que desarrollamos con la práctica de la meditación para conectar con su esencia divina en nuestro interior. Es en este proceso interno donde cultivamos el anhelo verdadero por la unión con el maestro y, en última instancia, con el Padre.

Los maestros también nos explican que el hecho de estar separados físicamente del maestro es una oportunidad maravillosa para ser conscientes de dónde está nuestro corazón: ¿está pendiente y dependiendo del mundo y sus seres, o está con el maestro?

A veces le pedimos al maestro pruebas o muestras de nuestro progreso espiritual; solemos decir que no progresamos o que no vemos nada en el interior o que no sentimos amor por él... He aquí una oportunidad para autoevaluarnos, y si evaluación no es la palabra adecuada, al menos para vernos a nosotros mismos y darnos cuenta de cuál es el progreso por el que clamamos. ¡Solo tenemos que mirarnos y ver cuán importante es para nosotros el maestro y las enseñanzas! Como señala Hazur Maharaj Ji en *Perspectivas espirituales, vol. III*:

*Tenemos la oportunidad de valorar nuestro amor y devoción cuando estamos enfrascados en las actividades del mundo, las posesiones materiales y el amor mundano. En ese ambiente es cuando sabemos si realmente echamos de menos al maestro o no.*

*En presencia del maestro, sentimos siempre que lo amamos porque no hay nada que nos separe y estamos cargados de amor y devoción. ¿Pero qué profundidad tiene? Solo podemos saber si realmente lo echamos de menos, y*

*tenemos el mismo sentimiento de amor y devoción, cuando estamos separados de él y completamente ocupados en las actividades y apegos del mundo. Si entonces todavía anhelamos su forma física, podemos estar seguros de que realmente lo amamos. Si cuando no lo vemos lo olvidamos, entonces podemos imaginar la profundidad de nuestro amor.*

Cuando vivimos el día a día y nos acordamos del maestro, y repetimos los cinco nombres: estamos con él. Si cuando nos desenvolvemos en los asuntos y quehaceres diarios, le echamos de menos y repetimos los cinco nombres, estamos bien orientados y a salvo en el sendero espiritual. Ese amor que está despertando por la devoción poco a poco nos protege, y nos mantiene inmaculados en un mundo a menudo desequilibrante. Así, con su recuerdo, como la flor de loto que luce hermosa en la superficie del agua aunque sus raíces están inmersas dentro del agua, permaneceremos intactos.

Habitualmente el maestro realiza sus programas de satsang con el propósito de que nos afiancemos en las enseñanzas y para ayudarnos a mantener vivo el sentimiento de devoción, pero siempre llega el tiempo de la partida. En este sentido, alguien le preguntó al maestro, tal como se lee en el libro *Perspectivas espirituales, vol. III*: “Maharaj Ji, cuando salgas de este país, todos vamos a experimentar una pérdida desoladora. ¿Puedes darnos algún tipo de primera ayuda o alivio para la hora de tu partida?”. Su respuesta fue:

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

Los maestros explican que la historia demuestra como en numerosas ocasiones los maestros espirituales mantienen a sus discípulos

alejados de ellos durante muchos años. En esa separación, hay sin duda un propósito divino interior para llenarlos de más anhelo, más amor, más devoción, a fin de prepararlos para algo más elevado. Por eso, como afirma Hazur Maharaj Ji en *Perspectivas espirituales*, vol. III: “A veces es en nuestro interés que nos mantengan alejados porque el maestro en el cuerpo físico ya ha cumplido su función. Ahora, el maestro interior también tiene que atraernos a su propio nivel”.

Hazur Maharaj Ji cita el siguiente pasaje de la *Biblia*: “Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados” (Mt. 5:4). Él explica que aquellos que lloran, aquellos que sienten la separación del Padre, esos son los bienaventurados, los afortunados, porque obtendrán el descanso de la transmigración del alma, de pasar de un cuerpo a otro, de una casa a otra. Ellos son los bienaventurados, aquellos que sienten el dolor de la separación.

Y el dolor se hace más intenso con la meditación, como dice Hazur Maharaj Ji en *Perspectivas espirituales*, vol. III, cuando un discípulo le pregunta: “¿Deberían experimentar todos los devotos del maestro la muy dolorosa experiencia del anhelo por el maestro? ¿Vamos todos, como discípulos, a experimentar este anhelo en esta vida, en el cuerpo físico?”:

Cuanto más tiempo dediquemos a la meditación, más se fortalecerá y crecerá nuestro amor, y más se enriquecerá nuestra devoción. Personalmente creo que cuanto más tiempo se dedica a la meditación, más dolor de la separación sentimos. Y cuanto más sentimos este dolor, más progreso interior haremos, porque al final el dolor de la separación nos hará uno con el Ser, con el Señor.

Si no tenemos sed, no corremos detrás del agua en absoluto. Cuanto más sedientos estamos, más interés tenemos por

*buscar agua. Así que la meditación también crea dolor, el dolor de separación.*

Cada punto de insatisfacción o infelicidad en nuestras vidas es una expresión de ese *bireh* (anhelo intenso; el dolor de alguien que se encuentra separado del amado), porque sentimos que la felicidad que buscamos en el mundo es inalcanzable, y solamente la hallaremos junto a él. No importa cuánto nos haya dado el Señor en la vida, todos los deseos que cumplamos no hacen más que incrementar nuestras necesidades; lo que buscamos solo lo obtendremos con él, cuando nos reunamos tras trascender la mente y la ilusión del mundo.

Llega un momento para nosotros que la meditación es nuestro soporte en la vida. La meditación es sinónimo de maestro, es estar unidos a aquel que es nuestro apoyo en la vida. La meditación se convierte en algo tan importante para nosotros, que no podemos vivir sin ella, y nos preguntamos, a solas en nuestros adentros, ¿qué sería de nosotros y cómo podríamos seguir viviendo si no estuviéramos en el sendero! De eso se trata la meditación, lo es todo para nosotros. En el libro *One being one*:

*... y de alguna manera, por designio divino, según dicen los sabios, el haber experimentado el extremo de la separación califica al pequeño ser para hacer todo el viaje de regreso a su fuente. Para emprender el viaje de regreso a casa, y darse cuenta de que es esencial la unidad con la divinidad.*

La separación de nuestra fuente, que es la raíz de nuestro sufrimiento, actúa como un recordatorio constante de que algo falta en nuestras vidas. Finalmente, este malestar nos obliga a buscar la causa y a corregir nuestro rumbo, orientándonos hacia nuestro origen divino.

Y aunque tras años de esfuerzo, en el día a día nos sentimos atrapados y luchando cuesta arriba por mantener la disciplina de la meditación, recordemos que no estamos solos. El maestro nunca nos deja. No importa dónde estemos, él está siempre presente; ese es nuestro consuelo y alegría, sin importar las circunstancias en las que nos encontremos.

Todos los viajes comienzan con una partida y un regreso. En nuestro caso, es la historia de un viaje con la consciencia. ¡De hecho, ya estamos allí!, dicen los místicos. Solo hay que ser conscientes de ese hecho, y ese es el trabajo de la meditación. Esto es lo que significa seguir Sant Mat, vivir las enseñanzas de los santos, la espiritualidad: darnos esta oportunidad a nosotros mismos para acabar con esta falsa separación. Sí, falsa, porque no estamos separados, puesto que, sin el amor de Dios, sin el espíritu no podríamos existir ni un segundo. Es nuestra misma fuerza y vida; solo es cuestión de ser conscientes, de apartar todos los velos y capas que oscurecen nuestra consciencia y nos dan esta sensación de oscuridad y lejanía.

El maestro espiritual ha venido a enseñarnos a quitar una a una todas esas capas de materia e impureza que ocultan la consciencia de quién somos realmente y de a quién estamos unidos por derecho propio.

---

*Él está siempre dentro de nosotros. Tenemos que intentar estar en ese nivel de consciencia en el que siempre podamos estar con el maestro, de modo que no tengamos que pasar por ese vacío. (...) Entonces habrá lágrimas de alegría más que de dolor.*

M. Charan Singh. *Perspectivas espirituales*, vol. III

*El apego al maestro solo puede crearse cuando ambos, el maestro y el discípulo, se encuentran en el cuerpo físico. Y este apego podrá liberar al discípulo de todos los apegos del mundo, y llevar al alma de regreso al Padre.*

*M. Charan Singh. Luz sobre San Juan*

- P. Maestro, has estado con nosotros durante tres días y hemos sido muy felices. Ahora te vas a ir y creo que todos nos sentimos muy tristes. Y cuando te vas, parece como si te fueras muy lejos. Sé que nos has dicho que estás dentro de cada uno de nosotros; pero me parece que no puedo ser siempre consciente de tu presencia en mi interior. Pareces estar terriblemente lejos cuando vuelves a la India. ¿Podrías, por favor, decirme cómo puedo preservar esa consciencia?
- R. Hermana, si es en el exterior donde nos encontramos con nuestro maestro, entonces, naturalmente, a veces estará muy lejos. Ahora bien, si nos encontramos con nuestro maestro en el interior, estará más cerca que nadie. Por lo tanto, debemos tratar siempre de encontrarlo en nuestro interior. Ningún cuerpo físico es el maestro; ningún cuerpo físico es el discípulo. El verdadero maestro es el Shabad y Nam –el espíritu interior–, y el verdadero discípulo es el alma. Así que el alma debe tratar de buscar a su maestro dentro de este templo del Dios vivo. Y eso hará que estemos siempre en compañía del maestro, allí donde no hay separación en absoluto.

- P. Maharaj Ji, tengo una pregunta que me ha estado preocupando desde hace algún tiempo. Realmente me gustaría saber cómo manejar adecuadamente el deseo de volver a ver al maestro, mientras nos ocupamos de nuestra vida cotidiana, aparte de estar haciendo nuestra meditación. Después de dejar Dera la última vez, me ponía a llorar en el mercado todo el tiempo; y aunque creo que no era la forma correcta de echar de menos al maestro, sin embargo, se prolongó durante años.
- R. Bueno, la única solución que puedo sugerir es estar con el maestro siempre. No permanecer separado de él en absoluto. Él está siempre dentro de nosotros. Tenemos que intentar estar en ese nivel de consciencia en el que siempre podamos estar con el maestro, de modo que no tengamos que pasar por ese vacío.

Esa es la única respuesta. Entonces habrá lágrimas de alegría más que de dolor.

- P. ¿Puedes decirnos unas palabras de consuelo y explicarnos el significado de lo que Cristo dijo cuando expresó: “Es conveniente para vosotros que os deje ahora”?
- R. El maestro está siempre en nuestro interior. No está en ningún lugar del exterior. Deberíamos intentar alcanzarlo, buscarlo, ya que es nuestra constante compañía. Él nunca nos deja, aunque nosotros lo dejemos. Por tanto, nunca deberíamos sentirnos desanimados.

Nunca estamos solos, nuestro maestro está siempre con nosotros.

- P. Maestro, además de aprender a quererte un poco más, ¿hay alguna ganancia espiritual específica para los discípulos que

visitan Dera? Por ejemplo, un chisme de la casa de huéspedes dice que como los santos han caminado por aquí durante tantos años, ahora incluso pasear por Dera, limpia toda una serie de karmas. ¿Es esto cierto?

R. ¿Hay algún lugar en el mundo en el que el Señor no exista?

P. No.

R. ¿Hay algún lugar por el que el Señor no camine? Todo lo recibiremos en el interior, no del ladrillo y el mortero. Tenemos que crear nuestra propia atmósfera de meditación dentro de nosotros, y vivir en ella. Y ese es el refugio en el que tenemos que vivir. Ninguna construcción de ladrillo y mortero puede salvarnos de nada, por muy santa que pensemos que es. Al fin y al cabo, es solo ladrillo y mortero.

El verdadero Dera está en el interior, y tenemos que llegar allí dentro de nosotros. Todo eso son simples chismes, o un pretexto para correr a Dera.

M. Charan Singh. *Perspectivas espirituales, vol. III*

---

Yo duermo,  
pero mi corazón vigila.

Cantar de los Cantares. Salomón 5:2

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 afrontar los resultados de esa siembra. Ya que los hemos creado, tenemos que intentar pasarlos con amor y alegría.

Si meditamos, creamos una atmósfera a nuestro alrededor, una atmósfera de dicha, felicidad y contento. Entonces somos capaces de afrontar los altibajos del mundo sin perder nuestro equilibrio. Pero si no llevamos con nosotros esa atmósfera de meditación, entonces 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 para meditar. Se puede meditar a cualquier hora, aunque la mañana tiene ciertas ventajas. La ventaja principal es que la atmósfera que creamos en la meditación nos ayuda a enfrentarnos a los altibajos de todo el día. Luego, normalmente no perdemos el equilibrio porque tenemos con nosotros esa atmósfera de dicha y felicidad que nosotros mismos hemos creado en las horas de la mañana. Así pues, si estamos rodeados de esa atmósfera, no nos será difícil afrontar estos problemas.

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

*Limpia la cámara de tu corazón  
para que entre tu Amado.  
Borra las demás impresiones  
para que tome asiento el Amado.  
Con los ojos de la mente contempla  
la portentosa visión.  
¡Qué fascinantes escenas tienes ahí  
para cautivar tu corazón!  
Un pequeño corazón con incontables deseos  
y avaricia creciente...  
¿Dónde queda, entonces, espacio  
para que mi Señor se siente?*

*Tulsi Sahib. El Santo de Hatras*

Este poema inicial de Tulsi Sahib, titulado “Limpia la cámara de tu corazón”, nos habla de nuestro interior, ese espacio íntimo y sagrado donde reside nuestro ser más auténtico. Él señala la necesidad de purificarnos para poder recibir a Dios, quien es el amado del alma y al que le corresponde ocupar esa morada. Limpiar la cámara significa liberarse de todas aquellas cosas que ensucian o nublan ese espacio sagrado: deseos, apegos, egoísmo, avaricia, preocupaciones mundanas, etc. Los deseos y ambiciones son como ‘impresiones’ que llenan nuestro interior, impidiendo que el amor de Dios pueda ocupar ese lugar.

Los místicos nos explican que estamos involucrados en el mundo debido al apego de la mente a la creación: a sus seres y objetos. Nuestros pensamientos, sentimientos, acciones y todo lo que nos rodea gira en torno a obtener placer y a llenar las necesidades

que la mente crea continuamente. Y es esta cantidad de impureza acumulada con las acciones dirigidas por la mente, vida tras vida, lo que ha ido ocupando nuestro ser, en otras palabras, lo que ha ensuciado la morada del Señor.

Sin embargo, con el paso del tiempo descubrimos que todas esas experiencias que hemos vivido y que en algún momento nos han proporcionado satisfacciones, no están muy lejos de lo que más tarde han sido experiencias dolorosas. Vemos que la línea divisoria entre el placer y el dolor es muy fina. Así, el placer de los objetos materiales con el tiempo pierde su encanto y acaba en aburrimiento o frustración; no podemos mantener ninguna emoción o sentimiento de manera perdurable. Todo lo que en algún momento nos ha seducido se convierte después en objeto de indiferencia o, incluso, a veces de desagrado. En cuanto al amor que sentimos por los seres de este mundo, muy a nuestro pesar, nos damos cuenta de que es un amor temporal, irreal e interesado. Es un amor que no está dirigido a las personas o seres, sino que existe en función de la satisfacción que estos seres nos proporcionan.

Ciertamente, amamos las cualidades de las personas y las circunstancias que las rodean. Así es el amor en este mundo. Y aunque no hay duda de que tenemos sentimientos nobles y amorosos, todos son fuente de sufrimiento porque no están exentos de egoísmo. Este es, en definitiva, el ‘escenario de la vida’, un escenario que puede fascinarnos por un tiempo, pero solo por un tiempo, porque todo el amor que experimentamos en él cambia, se consume, desaparece y, además, está sujeto a interés.

Por eso, Tulsi dice que tenemos que borrar las impresiones que almacena nuestra mente, porque solo cuando podamos limpiarla de las pasiones, apegos y del ego podremos encontrar paz y

felicidad; solo entonces el amado Señor se asentará en nuestro corazón.

En la última frase de la primera estrofa, Tulsi nos insta a que si deseamos que la presencia divina more en nuestro interior, debemos ser sinceros. Por eso nos plantea: “¿Dónde queda, entonces, espacio para que mi Señor se sienta?”. Efectivamente, ¿qué estamos permitiendo que ocupe nuestro espacio interior? ¿Queremos prepararnos realmente para recibir a Dios en nuestro interior, o estamos tan consumidos por lo temporal que lo eterno no encuentra lugar? Se trata de una llamada de atención, una alerta para que nos decidamos a dar un cambio real en nuestra forma de vivir. Si anhelamos la presencia divina, ¿por qué seguimos, al mismo tiempo, llenando nuestra vida con tantas cosas innecesarias que impiden que Dios pueda entrar y residir?

Más adelante Tulsi Sahib explica cómo es posible llevar a cabo ese cambio. Y naturalmente, solos no podemos hacerlo; necesitamos la orientación de un maestro espiritual que nos ayude, de forma práctica, a convertir nuestro anhelo en una realidad. Él dice:

*... Busca al maestro verdadero, ¡oh amigo!  
con amor y paciencia.  
Él con certeza te ofrecerá luz  
para encontrar la vena real.  
La práctica durante algún tiempo,  
te abrirá el oído interno  
y el sendero (...) estará claro.*

Debemos buscar un maestro espiritual realizado, con amor y paciencia, y él nos proporcionará la luz necesaria para descubrir el camino auténtico de la vida. Sí; él nos ayudará a retirar la consciencia al centro del ojo espiritual o vena real (*shah rug*), que no es ninguna vena del cuerpo físico, sino un lugar situado detrás

de los ojos, que los rishis y místicos describen como el canal de la felicidad. Este canal o corriente central del cuerpo sutil, solo se atraviesa por medio de la práctica espiritual realizada de acuerdo con las instrucciones de un maestro verdadero. Maharaj Sawan Singh dice en *Joyas espirituales*:

*Encontrar un maestro en esta vida es algo único, ya que después de encontrarlo no hay que regresar más al ciclo de vida y muerte (...) Son verdaderamente afortunados los que lo han encontrado, han sido conectados por él a la corriente del sonido y la están practicando.*

Una vez que encontremos al maestro, él nos conectará con el espíritu interior y nos revelará el sendero de la luz y el sonido. Llegado este punto, solo tenemos que practicar la devoción al Shabad de la mano de su guía interior. Como Tulsi Sahib expresa en el poema: "La práctica durante algún tiempo te abrirá el oído interno y el sendero quedará claro por fin". Igualmente, Sardar Bahadur Jagat Singh, en el libro *La ciencia del alma*, nos habla del sendero del Shabad:

*El método de los santos es el Surat Shabad Yoga. (...) Es el método más natural e inofensivo. No hay que renunciar al mundo (...) Solamente requiere algún tiempo diario de meditación mientras continuamos cumpliendo con los demás deberes. Hay que subrayar que nuestro principal deber es el de percibir la realidad de Dios mientras estamos en la forma humana.*

Percibir la realidad de Dios en nuestro interior... ese es nuestro deber principal. Sardar Bahadur, subraya así la importancia de dedicar tiempo diario a la meditación del Surat Shabad Yoga, y coincide con el consejo de Tulsi Sahib en la última estrofa del poema:

*Pon tu corazón a practicar;  
este es el consejo de Tulsi.*

Al reflexionar sobre este sabio consejo, surge la pregunta: ¿Estamos realmente aprovechando la oportunidad que se nos ha dado? ¿Estamos poniendo todo nuestro corazón y dedicación en la práctica de la meditación? Es esencial hacer estas reflexiones, porque solo podemos considerarnos verdaderos discípulos si seguimos fielmente las enseñanzas e instrucciones de nuestro maestro espiritual. Si no lo hacemos, entonces continuamos siendo discípulos de nuestra mente, atrapados en las cadenas de nuestras propias pasiones y deseos. Si seguimos así, nada cambiará, y jamás podremos despejar ni purificar ese espacio interior para que en él, habite y florezca el amor del Señor.

Es a través de la disciplina y la entrega a la guía del maestro que podemos liberarnos de las ataduras del ego y avanzar en el camino espiritual. Cuando practicamos de corazón, comenzamos a cultivar un amor cada día más puro y sincero. Este amor transformador nos guía a actuar en todas las circunstancias con mayor integridad y sabiduría, sin perder de vista nunca nuestra meta. Entonces, la meditación comienza a hacer su efecto, y empezamos a desprendernos de las obsesiones materiales que, durante tanto tiempo, han dominado nuestra mente: el dinero, la belleza superficial, el poder efímero.

Definitivamente, la meditación obrará ese cambio real que necesitamos; y una vez que estemos listos y seamos dignos, podremos experimentar la dulzura infinita del Shabad en toda su inmensidad.

Por eso, nos aconsejaba Tulsi Sahib: “¡Pon tu corazón a practicar!”, y con este camino de práctica espiritual, de conquistas espirituales lentas pero graduales, aseguramos nuestro regreso al

Padre. La práctica del simran y del bhajan cada día fortalece la relación interior con el maestro. Solo hay que sentarse y esforzarse para estar presentes, conscientes, con la atención repitiendo el simran en el centro del ojo. De esta forma, alcanzaremos un estado interior en el que todo ocurrirá naturalmente, ya que la audición del sonido o Shabad solo se produce cuando la mente se ha concentrado plenamente en el centro del ojo.

Él maestro suele explicarnos que el simran es lo único que está en nuestras manos, y que el resto del progreso espiritual es una consecuencia natural. Así que practiquemos la repetición con amor, meditemos con ganas y esfuerzo sabiendo que, aunque estemos en el primer curso espiritual, el maestro espera que nos licenciemos en esta misma vida. Y si él dice que eso es posible ¿quién puede contradecirle?

El Gran Maestro escribe en *Joyas espirituales*:

*Los diversos pensamientos que aparecen y obstaculizan nuestra concentración tienen que detenerse. Desde nuestro nacimiento aquí, hemos estado haciendo diariamente fotografías de lo que hemos oído, leído u observado (...) 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 se encuentre en el foco. Entonces esta sesión de cine se acabará.*

La película está llegando a su fin, la meditación está borrando la cinta de nuestros karmas... Solo tenemos que poner esfuerzo y persistencia. ¡Tengamos paciencia!, tenemos que comprender que en el estadio inicial no podemos asimilar toda la pureza y amor que son propios del espíritu. La meditación al principio es como tomar un aperitivo para abrir el apetito. El aperitivo son las

dos horas y media que practicamos en los primeros estadios, pero después el maestro, poco a poco, aumenta nuestra receptividad y tenemos la necesidad de meditar cada vez más.

De eso trata la meditación: de dejar atrás este remolino kármico permitiendo que su práctica se convierta en el bálsamo del corazón. Un corazón donde se refleje cada vez más el amor a Dios. Leemos en la *Biblia* (Mat. 22:37-38):

*Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente.*

Ese es el mayor mandamiento que podemos seguir. Cuando nuestro amor sea así de verdadero y excelso, entonces todo se llenará con su presencia, y por fin se habrán despejado las nubes de nuestro cielo interior. *Solo tenemos que limpiar la cámara de nuestro corazón para que entre el Amado; borrar todas las impresiones que se han acumulado durante nuestra separación de Dios para que tome asiento definitivamente en nuestra vida...*

Como expresa Tulsi en su poema, la mente ha contemplado escenas en las que ha quedado fascinada y ha olvidado al Señor. Pero precisamente por ese olvido, el alma cada vez está más desvalida y desamparada, y necesita desesperadamente abrirse camino hacia la luz y el sonido verdaderos con la ayuda del maestro espiritual.

Así que definitivamente hagamos caso a Tulsi Sahib y pongamos todo nuestro corazón en la meditación!, pues solo mediante nuestro honrado y perseverante esfuerzo en la práctica, el amor del maestro logrará abrir nuestro corazón para que se empape del amor a Dios.