

CAMINO REAL

1 • 2025

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 La belleza oculta del alma
- 05 Cultiva el amor al Señor
- 06 Volver al amor
- 13 El maestro responde
- 16 Amar sin reservas
- 21 Alcanzar el entendimiento
- 25 Caminos de búsqueda
- 29 Llenar el vacío interior
- 37 Reflexiones
- 38 Cartas espirituales
- 40 El Señor me cuida
- 41 Un doble propósito
- 43 Las alas del alma

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 © 2025 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

*Solo el alma es eterna en el cuerpo,
por lo tanto, debemos hacer nuestro mayor
esfuerzo para conocer todo lo que podamos
sobre ella.*

M. Sawan Singh. *Philosophy of the Masters*, vol. I

La vida humana se obtiene mediante la transmigración gradual desde las diferentes especies de plantas, aves y animales hasta la cima de la creación. A los seres humanos se nos considera la cima de la creación porque podemos discernir entre el bien y el mal. Cada pensamiento, palabra y acción crea karma: los pensamientos, palabras y acciones buenas se manifiestan como karmas positivos, y los pensamientos, palabras y acciones dañinas, como karmas negativos. Finalmente, cada ser humano tiene que someterse a la esclavitud de los karmas que él o ella ha creado a través de sus acciones individuales.

Nuestros karmas han ensombrecido nuestro verdadero ser.

Tomemos como ejemplo una tetera que no se ha limpiado nunca; las capas de suciedad se acumulan sobre ella y hacen que parezca negra. Cuando la tetera está completamente limpia –fregada, enjuagada y abrillantada–, su verdadera calidad, lustre y brillo aparecen de nuevo. Su belleza siempre estuvo allí; simplemente estaba escondida, oculta.

Con nosotros pasa lo mismo: cuando estemos limpios de deseos, apetencias y pensamientos, nuestra divinidad brillará. Siempre

hemos formado parte de la divinidad, pero está enterrada, cubierta por capas de deseos y pensamientos negativos. La realización espiritual significa adaptarse a aspiraciones y pensamientos más elevados. Es una manera de descubrir al alma, que ha estado oculta bajo diferentes envolturas.

Con cada ciclo de nacimiento y muerte, el alma continúa evolucionando, y mediante la práctica espiritual elimina los karmas, hasta que finalmente consigue la realización divina y se funde con su origen.

... Si no saldamos nuestras deudas kármicas, el alma será enviada una y otra vez de vuelta al ciclo de nacimiento y muerte. La evolución del alma continúa incluso en el nacimiento humano. Esa evolución consiste en transformarnos a nosotros mismos y eliminar el karma, creando una conexión divina con un guía iluminado que nos enseñe el arte de la meditación. La práctica de la meditación purifica nuestra alma devolviéndole su naturaleza espiritual original, que es la esencia de nuestro verdadero ser.

Conceptos e ilusiones

Oh santos, este carnaval pronto llegará a su fin;
partiremos tras haber presenciado este espectáculo.
Jamás volverán a encontrarse aquellos
que aquí se han reunido juntos.
Como viajeros que cruzan un río en una barca,
vienen de distintos caminos y solo se encuentran
para luego separarse unos momentos después.

Muchas flores distintas embellecen el jardín,
llenándolo de dulces fragancias.
Brotan capullos, florecen, y luego se marchitan,
pétalo a pétalo se desvanecen.
La felicidad que brindan esposa,
hijos y posesiones es pasajera,
como gotas de rocío en los pétalos.
Ellos te acompañan aquí y te dejan aquí;
¿por qué entonces sufrir por ellos?

En este dar y recibir,
cada acto trae su consecuencia;
así que cumple tu verdadera labor.
Cultiva el amor al Señor,
quien es el verdadero bienhechor.
Los santos explican que una gran virtud
se halla en la compañía de los devotos sinceros.
Oh Charandas, el Gurú Sukdev ha dicho,
medita solo en el Señor.

Sant Charan Das

Únicamente con la fuerza de nuestro amor y devoción seremos capaces de volver al Padre.

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

La vida suele describirse como un juego, y en este juego todos somos participantes. Sabemos que en casi cualquier juego o ámbito de la vida, el objetivo principal es dar lo mejor de nosotros, y ganar es siempre la prioridad. Pero ¿cuál es el verdadero propósito de este juego llamado vida? *El libro de Mirdad* responde esta pregunta de manera simple: “Vives para aprender a amar. Amas para aprender a vivir. Ninguna otra lección se le exige al ser humano”. El autor explica que el único motivo por el que estamos aquí es para aprender esta lección de amor, porque solo cuando amamos, aprendemos realmente a vivir.

En la *Biblia* leemos que alguien le pregunta a Jesús: “Maestro, ¿que he de hacer para tener en herencia vida eterna?”. Él le dijo: “¿Qué está escrito en la Ley? ¿Cómo lees?”. Respondió: “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente; y a tu prójimo como a ti mismo”. Díjole entonces: “Bien has respondido. Haz eso y vivirás” (Lucas 10:25-28). Con esto le dio instrucciones claras para vivir plenamente y así alcanzar la vida eterna, es decir, liberarse del ciclo de nacimiento y renacimiento para finalmente regresar a su Creador.

Jesús le dijo, primero, que amara a Dios con cada fibra de su ser y, segundo, que aprendiera a amar a su prójimo como a sí mismo. Ahora enfoquémonos en nosotros mismos: ¿cómo

hemos jugado este juego de la vida hasta ahora? Quizás muchos pensemos que hemos jugado bien la partida, pero hay un antiguo poema anónimo, titulado *Evolución: el punto de vista del mono*, que ofrece otra perspectiva:

Tres monos sentados en un cocotero discutían sobre cómo es la vida. Uno dijo a los otros: "Escuchad, se dice por ahí que el hombre descende de nuestra noble raza. ¡Qué desdicha sería! Jamás un mono ha abandonado a su compañera, ni dejado morir a su cría, ni arruinado su vida. Nunca hemos visto a una madre mono abandonar a su bebé, ni pasarlo de una a otra hasta que el pobre ya no sabe quién es su madre.

Y además, ningún mono cercaría un cocotero para impedir que otros monos comieran de él. Porque si yo cercara este árbol, el hambre los obligaría a robarme. Y hay algo más: un mono no sale de noche en busca de problemas, ni usa una pistola, un palo o un cuchillo para quitarle la vida a otro mono.

Sí, el hombre ha descendido, pero, hermanos, no ha descendido de nosotros.

No era lo que esperábamos oír, ¿verdad? Tristemente, el ser humano, el ser supuestamente más evolucionado de todos, ha descendido a un nivel donde incluso los animales desean distanciarse de él. Hoy, vemos pruebas de esto en la intolerancia hacia cualquier diferencia de opinión, en cómo las pequeñas provocaciones desatan conflictos y sufrimiento, y en los niveles más graves, en la violencia y la devastación de los recursos de la Tierra. De alguna forma, el ser humano se ha desviado de su origen, ha olvidado las reglas del juego y ha perdido el camino.

Nos planteamos entonces dos preguntas: ¿cómo ha llegado el ser humano a este punto y cómo puede volver a un estado noble? La respuesta, según diversos textos espirituales, gira en torno a tres causas: codicia, orgullo o ego e ignorancia. Estos tres “venenos” son la causa principal del estado actual de la humanidad. Los santos explican que estos venenos actúan a través de la mente, que es esclava de los sentidos. Nuestros sentidos siempre desean más y nunca están satisfechos, lo que lleva a una constante insatisfacción y negatividad. Las enseñanzas budistas lo describen como un ciclo de deseos insaciables que generan *dukh* o sufrimiento. Además, la mente vive en una constante ilusión, convencida de que es independiente y autosuficiente; creyéndose separada de los demás y de la creación. Cegada por el orgullo y la falsa autosuficiencia, crea un estado mental de juicio perpetuo a través del cual solo ve diferencias y divisiones.

La *Biblia* nos recuerda: “¿Cómo es que miras la brizna que hay en el ojo de tu hermano, y no reparas en la viga que hay en tu ojo?” (Mateo 7:3). Un autor describe estos tres venenos –codicia, ego e ignorancia– como las verdaderas armas de destrucción masiva. Entonces, ¿cómo puede el ser humano superar este estado y recuperar su nobleza?

En *Filosofía de los maestros*, Maharaj Sawan Singh explica:

Hemos sido enviados a este mundo por amor, y la causa de nuestro regreso también será el amor.

En el Evangelio leemos: “Dios es amor...” (1 Juan 4:16), y “Hagamos al ser humano a nuestra imagen, como semejanza nuestra...” (Génesis 1:26). Esto significa que nuestra esencia

es única, compasiva y divina. Si Dios es amor y el hombre fue creado a su imagen, en el fondo el ser humano también es amor, porque es el origen del que surgió. Este es el camino para regresar a nuestro verdadero ser: volver al amor.

¿Cómo lo logramos? Los santos nos enseñan que volver al amor requiere un proceso de purificación, una limpieza interna y externa. La *Biblia* nos dice: "... el Reino de Dios ya está entre vosotros" (Lucas 17:21), y este reino es la fuente del amor puro. La purificación interna implica encontrar y conectar con esta fuente dentro de nosotros. Practicamos esto a través del Surat Shabad Yoga, un método enseñado libremente por un maestro espiritual vivo a todos aquellos que buscan descubrir su verdadero propósito en la vida.

Este método despierta al alma, eliminando capa tras capa la oscuridad y la ignorancia que la rodean, y luego une al surat (alma) con el Shabad, la corriente audible que es la fuente verdadera del amor genuino en nuestro interior. A cada buscador que decide seguir este camino se le enseña esta técnica de meditación, la cual consiste en inmovilizar el cuerpo y la mente, dirigir la atención hacia dentro y concentrarse en un punto llamado centro del ojo. Este punto es la puerta que lleva a las respuestas que buscamos. Como dijo el místico chino Lao Tse: "En el centro de tu ser tienes la respuesta. Sabes quién eres y lo que eres". Solo llegamos a conocer quién somos realmente y lo que deseamos, cuando cruzamos el umbral del centro del ojo y alcanzamos el centro de nuestro ser.

Así, el primer paso consiste en llamar constante y regularmente a esta puerta, el centro del ojo. Llamar significa llevar nuestra atención repetidamente a este punto y mantenerla ahí hasta que esa puerta se abra y comencemos a conectar con la fuente interior, la corriente sonora que resuena en nuestro interior. Cada esfuerzo

que realizamos nos acerca un poco más a ser conscientes de esta corriente sonora, que resuena dentro de cada uno de nosotros. Esta es la esencia del amor divino a la que nos referimos; esta es nuestra verdadera naturaleza.

El siguiente paso en este proceso de purificación consiste en llevar esa consciencia creciente a nuestra vida diaria, poniéndola en práctica a través del amor al prójimo, como nos enseñó Jesús. Tal vez creemos que ya somos personas bondadosas y justas, pero ¿realmente amamos a nuestros enemigos sin condiciones? ¿Bendecimos a quienes nos maldicen? Tal vez al reflexionar, admitamos que aún no amamos como Jesús nos pidió. Los místicos explican que esto se debe a una creencia errónea: la idea de que estamos separados unos de otros y de Dios. Sin embargo, todos venimos de la misma fuente, somos gotas de un mismo océano.

Los santos nos enseñan que la única forma de restaurar esta conexión es mediante el Surat Shabad Yoga, que entrena a nuestra alma para conectarse con su fuente. Cada esfuerzo en esta práctica interior alimenta la esencia del amor verdadero en nosotros, abriendo la puerta a la comprensión, la compasión y la bondad. Al conectar con el amor divino, nuestros filtros de separación se desvanecen y nuestra visión se purifica, ayudándonos a actuar desde la intención correcta, sin ego.

Como dijo Buda, "... aquello en lo que reflexionamos frecuentemente se convierte en la inclinación de nuestra mente". La práctica espiritual nos transforma de dentro hacia fuera, llenándonos de la energía vibrante del espíritu hasta que reconocemos nuestra verdadera naturaleza: el amor divino.

Esta es la verdadera razón de este juego de la vida: descubrir quiénes somos realmente y reconectar con ese amor. Seguir este camino significa la aceptación de un enorme compromiso de por

vida, lo cual puede generar cierto temor e inseguridad en cada uno de nosotros, pero como escribió la popular autora Marianne Williamson: “Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados. Nuestro miedo más profundo es que somos poderosos sin límite. Es nuestra luz, no la oscuridad lo que más nos asusta...”. Este viaje espiritual es el desaprendizaje del miedo y la aceptación del amor en nuestros corazones. El amor es nuestra realidad esencial y nuestro propósito en el mundo. Ser conscientes de él, experimentarlo en nosotros mismos y en los demás es el verdadero sentido de la vida.

El poeta Rabindranath Tagore ilustra el verdadero significado de dar, que es una de las señales más profundas del amor, en una breve parábola sobre la entrega. Escribe: “Iba mendigando de puerta en puerta por el camino del pueblo, cuando tu carro real apareció a lo lejos como un sueño espléndido. Pensé que mis días de miseria habían llegado a su fin y esperé recibir dádivas sin siquiera pedir las. El carro se detuvo donde yo estaba y tu mirada se posó en mí. Luego extendiste tu mano y me dijiste: ‘¿Qué tienes para darme?’ Estupefacto, saqué de mi bolsillo el grano de maíz más pequeño y te lo entregué. Al final del día, al vaciar mi bolsa, encontré un pequeño grano de oro entre mis pobres pertenencias. Entonces lloré, deseando haber tenido el valor de dártelo todo”.

Como buscadores de la verdad debemos asumir un compromiso consciente para aprender esta lección de amor. Para purificarnos, tanto por dentro como por fuera, tenemos que entregarnos por completo a este propósito. Y una vez que el compromiso está hecho, nos corresponde esforzarnos en nuestra práctica espiritual interior y en nuestra relación con los demás, y luego, simplemente, persistir, simplemente seguir amando. Esta es la única manera de jugar el juego de la vida y ganarlo.

Así como en la parábola, el rey extendió su mano y preguntó: “¿Qué tienes para darme?”, él espera que demos el primer paso. Los santos explican que nuestra acción es la que genera el impulso, esa energía y esa fuerza para que podamos sentir la gracia. Cuando damos ese primer paso con nuestra práctica diaria de meditación, cuando damos el primer paso para dar lo mejor de nosotros mismos en cada relación, sin importar las circunstancias, intensificamos la chispa del amor verdadero y la devoción por el Padre. Esa acción merece la gracia; esa acción atrae la gracia. Cuando la intención es pura y el esfuerzo es constante, la gracia transforma nuestro pequeño esfuerzo en algo sin esfuerzo.

Al practicar este método de amor, paso a paso, con determinación y perseverancia, la pequeña semilla de amor que todos llevamos dentro florecerá, y nos volveremos receptivos a su gracia. Esa es la gracia que nos llevará de regreso a nuestro Padre, a ese océano de amor, donde podremos, una vez más, fundirnos con él y volver a ser amor en esencia.

El primero, el mandamiento principal, es amar al Señor, porque el amor por el Señor nos llevará de regreso a él; y entonces el amor por los demás seres fluirá automáticamente. Amor significa ver al Señor en todos, y esto viene a través de la meditación.

Del libro Seva

Si supiésemos amarnos a nosotros mismos, a nuestro prójimo, a nuestro país, a toda la humanidad y al mismo Dios, ya no precisaríamos de leyes mundanas, porque el amor engendra amor.

M. Sawan Singh. Philosophy of the Masters, vol. II

- P. ¿Qué tiene que ver el amor al prójimo con el amor a Dios?
- R. Como sabemos, Cristo impartió dos mandamientos, el primero es: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Esto significa que debemos estar absolutamente repletos de su amor. Cada partícula de nuestro ser debe estar rebosante de amor por el Señor.

Y el segundo mandamiento es: Amaréis a vuestro prójimo como a vosotros mismos. El segundo mandamiento solo podemos seguirlo si hemos seguido el primero. Si no amamos al Padre, seremos incapaces de amar al prójimo. Amar al prójimo quiere decir amar al Señor que está dentro de cada uno de nosotros. Entonces veremos únicamente al Señor y nada más en este mundo.

Mi 'prójimo' no significa solamente el que vive al lado de mi casa. Todo el mundo es mi prójimo. Si estoy viviendo en una casa, la colindante es mi prójimo. Si vivo en una ciudad, la ciudad cercana es mi prójimo. Si estoy viviendo en un país, el país vecino es mi prójimo. Y si estoy residiendo en un

continente, los demás continentes son mi prójimo. Todo esto significa que el universo entero es mi prójimo.

Amar al prójimo es percibir al Señor dentro de todos, en todas partes. Y eso se puede conseguir únicamente si hemos cumplido con el primer mandamiento. Cuando vemos al Padre en nuestro interior, allá donde miremos en el mundo, veremos al Padre. Entonces, cuando nos encontremos con las personas, no veremos a las personas sino al Creador que está en ellas. A ese nivel no estamos unidos a una persona en particular, un prójimo en concreto, porque estamos apegados al Uno que es omnipresente y está en todos. Es por eso que los místicos indios nos dicen que este cuerpo es el templo del Dios vivo. Significa que tenemos que ver al Padre dentro de nuestro propio cuerpo, y cuando lo logremos, seremos capaces de ver al Padre en todas partes; allá donde miremos, veremos al Padre.

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

- P. Maestro, he oído y escuchado muchas veces en las grabaciones acerca de practicar nuestra meditación con amor y devoción, sintiendo ese amor y devoción. Parece que al principio gran parte de ese amor y devoción es emocional y físico. ¿Se convertirá gradualmente en un verdadero sentimiento de amor y devoción? ¿El sentimiento físico y la emoción que tenemos en las etapas iniciales, evolucionarán a un sentimiento más profundo de amor y devoción?
- R. Hermana, la meditación crea ese amor. La meditación lo fortalece. La meditación ayuda a que el amor crezca hasta el punto en el que nos convirtamos en uno con el Señor. Todo es meditación. Meditación no es más que amor. ¿Qué

es el amor? ¿Cuáles son las características del amor? Unirse a otro ser, convertirse en otro ser, perder la propia identidad. Perder la propia individualidad y convertirse en otro ser es amor. ¿Y cuál es el propósito de la meditación? Unir el alma de nuevo con el Padre, eliminar la inmundicia del alma y hacerla brillar, hacerla una con él. Eso es meditación. Por eso la meditación en sí misma es amor. Por eso decimos que amor es Dios y Dios es amor, porque Dios tiene las características del amor. El amor a Dios es una característica del amor. Nos convertimos en uno con él. Perdemos nuestra identidad.

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

- P. Si sentimos que hemos desagradado al maestro, ¿hay alguna forma de arreglarlo?
- R. Antes que nada, puedo asegurar que nunca le desagradamos. ¿Cómo podríamos desagradarle? Solo podemos desagradar a alguien cuando hacemos algo que no espera. Él sabe lo débiles que somos, que somos víctimas de la mente, que a cada paso estamos llenos de equivocaciones; no hay nada nuevo para él, ya nos conoce. Por eso Cristo dijo: Si no me seguís, si no vivís mis enseñanzas, yo no os condenaré ante el Padre, porque ya estáis condenados. ¿Qué mayor condena podemos tener que estar separados del Padre y ser parte integrante de esta creación? Cristo dice que él no se quejará ante el Padre. Así que la cuestión de desagradar al maestro no surge, pero sin duda podemos complacerle viviendo una vida de acuerdo con Sant Mat, realizando nuestra meditación. Eso sí le complace, pero no hay nada que le desagrade.

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

Si podemos hacer algo para ayudar a alguien, debemos hacerlo, pues es nuestro deber y hemos venido para ayudarnos unos a otros. Los humanos tienen que ayudarse entre ellos, porque ¿quién va a ofrecernos ayuda? Las aves y las plantas no acudirán en nuestro auxilio, así que hemos de ayudarnos entre nosotros... Nuestro corazón debe ser muy, muy tierno con el prójimo y hemos de ser muy compasivos y bondadosos.

M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. III

Prácticamente todo el mundo experimenta ira en mayor o menor medida, aunque solo sea en formas aparentemente menores como: impaciencia, frustración, intolerancia, crítica mental a los demás, etc. La ira es la destructora de la paz y la armonía. La mente se hace añicos y se dispersa a los cuatro vientos, y los intentos de meditar se ven totalmente perturbados por la agitación de los pensamientos y las emociones. Bajo la influencia de la ira, la mente se extiende por el mundo, convirtiéndose fácilmente en presa de la codicia, la lujuria y otras debilidades.

Cuando Jesús habla de esta tendencia de la mente, lo que hace en varios lugares, invariablemente sugiere una contramedida. Perdona a la gente “setenta veces siete”, le aconseja a Pedro, y también dice, tomando un ejemplo judío, ‘ofrece cualquier regalo, reconcíliate con esa persona’. La armonía en todas nuestras relaciones es un prerequisite para la calma mental, necesaria para la verdadera oración y la devoción a Dios. Como Pablo tan sabiamente

comentó: "... no se ponga el sol mientras estéis airados" (Efesios 4:26), y como encontramos en la carta atribuida a Santiago (1:19-21), el hermano de Jesús:

Tenedlo presente, hermanos míos queridos: Que cada uno sea diligente para escuchar y tardo para hablar, tardo para la ira. Porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios.

Por eso, desechad toda inmundicia y abundancia de mal y recibid con docilidad la Palabra sembrada en vosotros, que es capaz de salvar vuestras almas.

Este es el punto fundamental. Mediante una vida pura, el ser humano se limpia a sí mismo de tal manera que el "Verbo infundido" pueda habitar en él, perdonándole todos sus pecados. Pero Jesús tiene otros comentarios muy sensibles que hacer sobre este tema.

En los tiempos modernos, la filosofía de la no violencia ha sido promovida por un número de personas eminentes. Como ellos han demostrado, hay una gran fuerza en esta perspectiva, más fuerza que en la lucha. Pero la idea no es nueva. Siempre ha formado parte del buen comportamiento humano, sea cual sea su nombre, y Jesús enseñó lo mismo (Mateo 5:38-42):

Habéis oído que se dijo: Ojo por ojo y diente por diente.

Pues yo os digo: no resistáis al mal; antes bien, al que te abofetee en la mejilla derecha ofrécele también la otra: al que quiera pleitear contigo para quitarte la túnica déjale también el manto; y al que te obligue a andar una milla vete con él dos. A quien te pida da, y al que desee que le prestes algo no le vuelvas la espalda.

Este es el modo en que sugiere tratar a las personas enfadadas u obstinadas. En lugar de perder los estribos, lo que daría lugar a que hubiera dos tontos en lugar de uno, Jesús sugiere ceder ante ellos. Incluso si eso significa, hasta cierto punto, esforzarse de más, encontrar una manera de eliminar o desviar cualquier impedimento antes de que se convierta en una fuente de conflicto.

Esto es fácil de decir, por supuesto, pero cuando hay una confrontación, el ego entra en juego, lo que dificulta calmar la situación o disculparse, especialmente si creemos que la otra persona está equivocada. No es fácil desapegar la mente de una situación como para poder decir: “Lo siento. Es culpa mía. Probablemente me dirigí a ti de forma equivocada”, o simplemente guardar silencio o alejarse sin dar lugar a más ofensa por la forma en que pudiéramos comportarnos. Pero este es el enfoque que Jesús recomienda siempre. La actitud que sugiere es siempre la del amor, nunca de ira, orgullo y confrontación. Continúa en (Mateo 5:43-47):

Habéis oído que se dijo: Amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo. Pues yo os digo: Amad a vuestros enemigos y rogad por los que os persigan, para que seáis hijos de vuestro Padre celestial, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y llover sobre justos e injustos.

Porque si amáis a los que os aman, ¿qué recompensa vais a tener? ¿No hacen eso mismo también los publicanos? Y si no saludáis más que a vuestros hermanos, ¿qué hacéis de particular? ¿No hacen eso mismo también los gentiles?

Él señala que la mayoría de la gente devuelve sentimiento por sentimiento y acción por acción. Aprecian a quienes los aprecian y detestan a quienes los detestan. Así es la mente. Pero poco mérito tenemos si amamos a alguien que nos ama. Esto es lo que sucede de forma natural en las relaciones humanas. Lo

que Jesús sugiere es algo mucho más difícil. Ante la hostilidad o la antipatía, recomienda negarse a dejar que la mente vaya en una dirección negativa y reactiva. En lugar de devolverles el mismo trato, dice, hay que darle la vuelta a la mente y responder con amor. En la mayoría de los casos, si alguien es sincero y encuentra la manera correcta de hacerlo, la otra persona cambia automáticamente de actitud y enfoque.

El amor real y sincero puede hacer maravillas en un instante, mientras que la ira y las represalias solo empeoran la situación.

La gente se enfada por inseguridad, y eso solo se puede contrarrestar y curar por medio del amor. Ninguna otra cosa funciona con tanta eficacia. Cualquier cosa que sale de nosotros, vuelve a nosotros. Es una ley natural. Así que si damos amor, actuamos con buena voluntad y comprensión, eso es lo que automáticamente nos devolverán.

Jesús también añade que si solo saludamos a nuestros “hermanos”, entonces no hay nada especial en eso. Incluso las personas con un corazón duro e impuro se comportan así. Nos aconseja que seamos bondadosos con todos, que saludemos incluso a las personas que giran la cabeza cuando nos ven. No debemos solo saludar a nuestros jefes y superiores, sino respetar a toda persona que se cruce en nuestro camino, sea quien sea.

Del mismo modo que el sol da luz a todo el mundo sin distinción e igual que las nubes dejan caer la lluvia sobre todos sin discriminación, el Señor da amor y vida a todas las almas, así también Jesús nos recomienda que desarrollemos en nuestros corazones el amor por toda la creación. De este modo, podemos llegar a ser universales como el Señor y embebemos de sus cualidades. Como aparece en el siguiente pasaje de Lucas (6:32-36):

Si amáis a los que os aman, ¿qué mérito tenéis? Pues también los pecadores aman a los que les aman. Si hacéis bien a los que os lo hacen a vosotros, ¿qué mérito tenéis? ¡También los pecadores hacen otro tanto!

Si prestáis a aquellos de quienes esperáis recibir, ¿qué mérito tenéis? También los pecadores prestan a los pecadores para recibir lo correspondiente. Más bien, amad a vuestros enemigos; haced el bien, y prestad sin esperar nada a cambio; y vuestra recompensa será grande, y seréis hijos del Altísimo, porque él es bueno con los ingratos y los perversos. Sed compasivos, como vuestro Padre es compasivo.

Así como el sol y las nubes, el Señor da a todos sin pedir nada a cambio, sin buscar recompensa. Por eso, Jesús nos exhorta a dar amor sin regañadientes, sin reservas, sin buscar recompensa de ningún tipo, ni física, ni verbal, ni emocionalmente. Entonces recibiremos la misericordia y la gracia de Dios; un amor y una dicha que superan con creces cualquier recompensa que este mundo pueda ofrecer.

The Gospel of Jesus

*Cuando estás en compañía de los místicos,
las enseñanzas se vuelven muy fáciles de
entender. Piensas: ¿Por qué sigo en el engaño?
¿Por qué no me di cuenta antes de la simple
verdad?*

M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. III

Los místicos emplean diversas metáforas para ayudarnos a reflexionar sobre la naturaleza ilusoria del mundo. En el siguiente fragmento de un *shabad* extraído del *Sar bachan (33:10)*, Soami Ji utiliza la imagen del océano para simbolizar este mundo, describiendo cómo nos ahogamos en la vastedad de sus profundas y sombrías mareas.

Él nos revela la razón de por qué perecemos en este océano: creemos que el mundo material es lo único que existe y, por lo tanto, dedicamos completamente nuestra vida a él. Como consecuencia, nos vemos atrapados en esta creación, pues las acciones que dirigimos hacia el mundo generan apegos que nos atan una y otra vez al ciclo de la transmigración. Dice Soami Ji:

*Todos se ahogan en las mareas
de este ilimitado océano de la existencia
al que consideran real,
pero que en verdad es ilusión:
una inmensa extensión de falsedad.*

Soami Ji señala que el mundo es falso e ilusorio, y ante sus palabras, la cuestión que se suscita es: ¿Por qué nosotros no nos

damos cuenta de que es falso?, ¿por qué las personas, en general, seguimos viviendo en esta ilusión? Él responde, a continuación, que es un maestro espiritual quien disipa esta ilusión, aclara nuestra visión y nos ayuda a reconocer la verdadera naturaleza de nuestra existencia:

*Sin un maestro esta ilusión nunca se disipa,
sin el Shabad el alma debe continuar
sus interminables rondas en la creación.*

Un guía espiritual nos muestra el camino para liberarnos de la ilusión y vivir de manera que fomentemos la comprensión de la realidad. Esta vida más consciente que nos enseña el maestro es posible una vez que nos inicia en el Nam o Shabad, el Espíritu; la fuerza divina que existe por siempre y sostiene toda la creación. Es a partir de la iniciación en el Shabad que comenzamos a experimentar una verdadera transformación interior, como leemos en el libro *Sant Mat esencial*:

*El contacto con el Shabad transforma la oscuridad de la
ignorancia en la luz del entendimiento.*

El entendimiento al que se refieren los maestros se alcanza practicando el método de meditación que deja a un lado la mente, detiene la actividad del pensamiento y activa la percepción de la consciencia, proporcionándonos la experiencia del espíritu. Y es precisamente con la experiencia como se asienta la fe verdadera y llega el entendimiento.

Curiosamente, el diccionario de la Real Academia Española define entendimiento como “potencia del alma, en virtud de la cual concibe las cosas...”, y es precisamente esa manera del alma de concebir las cosas lo que necesitamos. Para lograrlo, el maestro nos enseña a prepararnos a través de la práctica de la

meditación. Con la meditación, los falsos velos que nos confunden y mantienen atrapados en la irrealidad van cayendo uno a uno. La meditación trae luz a nuestro interior, permitiéndonos percibir con claridad y transparencia la verdad. En el libro *Sant Mat esencial*, leemos:

Nada puede sustituir a la meditación diaria. Solo la meditación –aprender a transformar nuestra conciencia para poder ver y experimentar lo que hay en nuestro interior– puede purificar a la mente y prepararla para el contacto con el Shabad.

El contacto con el Shabad es transformador. Los maestros describen el Shabad como la verdadera ‘piedra filosofal’, de la cual se decía que convertía el metal común en oro.

“Metal común” se refiere simbólicamente a nuestro potencial aún sin desarrollar, a ese estado de impureza que tenemos antes de haber profundizado en la meditación, como resultado de vivir centrados en las cosas y seres perecederos del mundo, sin que la espiritualidad sea realmente algo importante para nosotros. Sin embargo, el contacto con el Shabad nos otorga una pureza interior que gradualmente revela en nosotros la verdadera naturaleza de nuestro ser (alma) y su incuestionable vínculo con el Creador (alma universal). Entonces, nos llega la claridad suficiente para comprender que ya no tiene sentido reducir nuestra vida únicamente a este mundo y las experiencias que tenemos en él.

Es a través de la comprensión y el entendimiento como descubrimos que es esencial priorizar la práctica espiritual. Sin ella, no habría posibilidad de alcanzar una verdadera transformación interior. Este proceso se desarrolla bajo la guía y el amoroso cuidado del maestro espiritual, cuya sabiduría y ejemplo iluminan nuestro camino. La relación con el maestro no solo nos ofrece

dirección y apoyo en el sendero espiritual, sino que también nos inspira constantemente dándonos la fuerza para vivir las enseñanzas con sinceridad y compromiso.

En el libro *del yo al Shabad*, leemos:

Las enseñanzas son un método diseñado para hacernos comprender nuestra verdadera naturaleza, que consiste en luz y sonido.

Por tanto, lo esencial es alcanzar una comprensión profunda de nuestra verdadera naturaleza para así trascender una existencia superficial e infructuosa. Esa comprensión inicial es solo el primer paso, pues la verdadera transformación solo vendrá con la experiencia interior, una vez que practiquemos con firme voluntad la meditación diaria. ¡Vivamos las enseñanzas y comprobemos por nosotros mismos la verdad de lo que somos, liberándonos de la ilusión y la falsedad que aún nos atrapan! Comprender la naturaleza ilusoria de este mundo y despertar al espíritu es, en última instancia, el camino hacia una vida plena y con sentido.

El mundo de los hombres ha olvidado las alegrías del silencio, la paz de la soledad, que es necesaria, hasta cierto punto, para la plenitud de la vida humana. El ser humano no puede ser feliz por mucho tiempo si no está en contacto con los manantiales de la vida espiritual que se esconden en el fondo de su propia alma.

Thomas Merton. *The World of Silence*

El auténtico objetivo de todas las religiones es la comunión con el Señor. Todas las religiones enseñan que debemos conocer a Dios, tener comunión con él, practicar la devoción, servir a toda la humanidad con amor fraterno y conocernos a nosotros mismos.

M. Sawan Singh. *Mi sumisión*

“Si investigamos con una mente imparcial y profundizamos en los principios de las distintas religiones, encontraremos las mismas enseñanzas en todas. No puede haber ninguna diferencia”, decía Hazur Maharaj Ji en *Perspectivas espirituales, vol. I*, cuando diferentes buscadores le preguntaban acerca de los contratiempos que podía implicar recibir la iniciación en Sant Mat cuando se pertenece a una determinada religión. Sin embargo, como afirman los místicos, no solamente la esencia espiritual es la misma en todas, sino que cuando practicamos la espiritualidad nos convertimos en mejores seres humanos.

En este sentido, ilustremos cómo se puede materializar o concretar en la vida de una persona este sentir sobre religión y espiritualidad:

En un pequeño pueblo donde las tradiciones religiosas se entrelazaban, vivía una joven que era una ferviente seguidora de su religión; tenía un espíritu inquieto y un profundo anhelo de encontrar respuestas sobre la esencia de la vida. Aunque amaba a Dios, su corazón estaba lleno de preguntas: *¿Quién es realmente Dios?*

¿Cómo puedo sentirlo más cerca? Estas inquietudes la sumían en un viaje interior solitario, lleno de interrogantes sin respuesta.

Un día, en la sección de religión y filosofía de una biblioteca la joven se encontró con un poema de Dadu, un místico del siglo XVI, que la conmovió profundamente. El poema decía: “Si estás terriblemente triste por no encontrar a Dios, entonces guarda firmemente la compañía de un santo. Dios está con él, oh Dadu”. Estas palabras del poema, leídas con calma, le impactaron profundamente y despertaron el inicio de su búsqueda espiritual.

Tiempo después, unos amigos que conocían a fondo las tradiciones religiosas hindúes le hablaron de un gurú, un maestro espiritual conocido por unir las diferentes religiones en una Verdad universal. Intrigada, la joven pensó: Realmente Dios es uno, pero ¿podría una persona ser capaz de aunar las religiones tan diferentes que existen en el mundo, incluida la suya propia, y ofrecer un camino de realización espiritual universal para todos?

Su anhelo de encontrar respuestas rápidamente superó sus temores al leer en el libro *El sendero*: “Existen muchas religiones, y cada una de ellas tiene sus propios dogmas y ritos, ceremonias y costumbres. Pero la espiritualidad, la realidad y la esencia de la verdad constituyen la base de todas ellas”. Interesada, decidió asistir con sus amigos a un satsang o discurso del gurú. Al llegar, percibió una energía cálida que llenaba el lugar, y sintió una paz que nunca había experimentado.

Las palabras del maestro flotaban en el aire: “La espiritualidad es el puente que une a los seres humanos con lo divino. Al seguir este camino, nos convertimos en mejores practicantes de nuestras propias creencias”. El maestro siguió hablando de la unidad de Dios, del Uno eterno que está presente en todos: “La luz que brilla en tu interior es la misma que brilla en todos”, decía él.

Estas ideas comenzaron a calar hondo en su corazón y empezó a comprender que las religiones son diferentes caminos que nos llevan al mismo lugar: el amor de Dios.

En este mismo sentido Maharaj Sawan Singh explica en el libro *Mi sumisión*:

El Señor creó a los seres humanos, y solo después se hicieron sijs, musulmanes, cristianos, budistas, etc. No había sijs hace quinientos años, ni musulmanes hace mil trescientos, ni cristianos hace dos mil. Hace tres mil años no existían los budistas. Muchas razas existieron antes de que los arios fundaran el hinduismo. Los hombres son hombres, sean del Este o del Oeste. Ninguno pertenece a una casta superior, ya que hay atma (alma) en cada uno de ellos y el alma es una partícula del Señor.

Así, poco a poco, estando en contacto con las enseñanzas del maestro, la joven entendió que la espiritualidad no es una lucha entre tradiciones religiosas, sino un sendero de luz y sonido expresado con distintas palabras: Verbo, Palabra, Shabad, Nombre verdadero... Y se dio cuenta que no necesitaba limitarse a una identidad religiosa. La Verdad es un viaje personal que trasciende etiquetas y tradiciones.

Finalmente, un día se sintió con la fuerza necesaria para acercarse al maestro y pedir la iniciación. Con el corazón acelerado, le dijo tímidamente: “Siento que hay algo que necesito aprender de ti para estar más cerca de Dios, pero tengo miedo de traicionar mis creencias religiosas”.

El maestro la miró con gran ternura y respondió: “No debes tener miedo. No estás traicionando tus creencias, las estás haciendo crecer. La Verdad no pertenece solo a un camino. Es como

un río con muchas corrientes, pero al final todas llegan al mismo mar. Dios está en todos nosotros, y cuando lo buscas con amor, siempre estás en el camino correcto”.

Así, la joven apreció que su búsqueda espiritual no era un rechazo a sus raíces, sino una expansión de su fe. Y su camino interior hacia el encuentro con Dios se hizo realidad.

Dentro de cada uno de nosotros una luz está brillando detrás de los ojos, y de esa luz emana una dulce música melodiosa. Los que ven esa luz y escuchan ese sonido, se desprenden del falso amor y apego al mundo, y en su lugar nace el verdadero amor y apego al verdadero Ser.

Es el Verbo, el verdadero Nombre, el que nos desapega del mundo y despierta en nosotros el amor por Dios. Está presente en cada una de las personas sin excepción, independientemente de su cultura, religión o carácter.

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

El Señor derrama sus bendiciones allí donde encuentra los vasos vacíos.

Tomás de Kempis. La imitación de Cristo

En el libro *Perspectivas espirituales, vol. II*, se recoge una pregunta al maestro Hazur Maharaj Ji sobre una cuestión que con los años de práctica en el sendero, puede que muchos compartamos:

Maestro, en ocasiones siento, especialmente desde que estuve en Dera, una sensación sobrecogedora de que todo es un juego y es irreal. Me siento muy incómoda diciendo cosas así, pero siento que me falta algo a lo que solía aferrarme en la vida.

Y Hazur Maharaj Ji le responde:

Hermana, es natural cuando sabemos que el entorno con el que tenemos que lidiar, el ambiente en el que tenemos que vivir, no es más que una obra de teatro y nosotros solo somos espectadores.

No estamos apegados a nadie, y cuando no estamos apegados a nadie sentimos un vacío en nuestro interior. Entonces, ¿a quién pertenecemos? Es natural sentirse vacío. Si no, siempre nos engañaríamos a nosotros mismos.

Todos necesitamos sentir que pertenecemos a algo, y por eso buscamos personas o cosas que nos hagan sentir seguros y felices.

A veces nos aferramos a nuestra familia, nuestros amigos, nuestra casa, el dinero o cualquier cosa que nos haga sentir bien. Nos gusta tener cosas que hacer para no sentirnos solos.

Pero cuando empezamos a entender que nada de todo esto es realmente nuestro para siempre, y que la vida es como una obra de teatro donde solo actuamos un rato, podemos llegar a sentir un vacío, como si algo importante nos faltara. Esa sensación es una señal de que, tal vez, necesitamos encontrar algo más profundo a lo que agarrarnos para sentirnos realmente en paz.

Hazur Maharaj Ji continúa diciendo:

El desapego crea esa sensación de vacío. En cierto modo, es el Señor que nos está preparando para algo a lo que aferrarnos.

En relación con este comentario del maestro, todos podemos entender la siguiente comparación: si queremos llenar un recipiente con algún líquido o producto, primero tenemos que vaciarlo; de otro modo, no podrá entrar nada en él. Esto es lo que nos explica el maestro: el Señor nos está preparando para llenarnos con algo definitivo, con el Shabad. Pero para que esto sea posible, primero debemos vaciarnos. Así, el desapego también implica que nuestro “recipiente” esté vacío y que, lógicamente, sintamos que algo nos falta.

Cuando logremos interiorizarnos y entrar en contacto con el Shabad, llegará el momento en el que: “Nada en el mundo volverá a significar algo para nosotros, no habrá nada a lo que aferrarnos”, tal como afirma Hazur Maharaj Ji.

Esta afirmación del maestro es poderosa y profunda; nos hace ver que estamos en un camino sin retorno, ya que, al alcanzar el

desapego por medio del Shabad, las mismas cosas y los mismos intereses que antes teníamos en el mundo dejan de tener sentido para nosotros. Ya no son importantes ni nos atraen. A menos que el maestro nos ayude a aferrarnos al Shabad en nuestro interior, nos será difícil superar ese sentimiento de vacío. Sin embargo, cuando lo logramos, sentimos interiormente que estamos percibiendo la realidad de nuestro verdadero ser. Comprendemos que el alma es lo real y que pertenecemos a este Shabad.

Igualmente, y como consecuencia del desapego, nos damos cuenta de que la meditación crea una distancia entre el transcurrir de la vida –las escenas y los acontecimientos que suceden en ella– y nuestro ser en quietud, que permanece distanciado de las diversas circunstancias o situaciones.

Hazur Maharaj Ji, en el libro *Muere para vivir*, explica que a través de la meditación desarrollamos una conciencia que nos hace darnos cuenta de ese distanciamiento. Incluso percibimos que no somos nosotros, sino que es otra persona quien se está desenvolviendo en las diferentes situaciones. En este sentido, una discípula le comenta al maestro que después de practicar la meditación regularmente, cuando después debe cumplir con sus obligaciones, se da cuenta de que, en algún lugar en la parte posterior de su cabeza, el simran (repetición de los cinco nombres) se repite automáticamente. Entonces le pregunta:

Maestro, ¿tiene eso algún valor real para ti, cuando se hace automáticamente?

Y Hazur Maharaj Ji responde:

Hermana, llegará una etapa en la que ocurrirá automáticamente. Incluso si estás hablando con la gente

sentirás que estás haciendo el simran; y debemos crear ese hábito, porque solo entonces podremos concentrarnos en el centro del ojo. Solo eso nos ayudará a volvernos inconscientes del mundo, de lo que ocurre a nuestro alrededor. Entonces nos moveremos como lo hacen los actores en un escenario.

En ese estado sentiremos que no hay realidad. A veces estarás hablando con una persona y sentirás que no eres tú, que es otra persona la que camina y habla con esa persona. El simran ayuda a separar tu individualidad de ti mismo.

Entonces todo el día verás el mundo como un escenario, como si otra persona estuviera actuando, hablando, cumpliendo las obligaciones de esposo, esposa o hijo, y que tú eres alguien diferente de ti mismo. Y eso ayuda. Ese es el efecto del simran, y eso es lo que finalmente queremos conseguir. Queremos 'separar nuestro ser verdadero de este mundo'.

El maestro nos está hablando de un logro que en sí mismo es una consecuencia directa de la meditación. A través de la práctica, experimentamos un desapego y una distancia que antes no existían. Sentimos que ya no estamos tan apegados a la vida, lo que nos permite darnos cuenta de que existimos más allá de las experiencias que vivimos; de que somos algo distinto al cuerpo y la mente.

Esta comprensión es fundamental, y es justamente lo que todos los místicos enfatizan, pues solo en la forma humana tenemos la oportunidad de meditar y descubrir nuestra verdadera identidad. Esta identidad es distinta a la que hasta ahora habíamos creído tener, cuando estábamos completamente inmersos en las experiencias del mundo. Al meditar, nos fundimos con la realidad esencial:

el Shabad, que es el vínculo eterno con nuestro Creador, del cual nuestra alma es una chispa.

Los maestros nos explican que, para avanzar en la comprensión correcta de la vida y su propósito, es muy importante que en el día a día hagamos algo más que cumplir con nuestras obligaciones y responsabilidades. Es fundamental mantener un enfoque espiritual a lo largo del día, ya que de lo contrario la meditación regular será difícil de realizar de manera efectiva. Por esta razón, los maestros nos hablan de un estilo de vida en el que procuremos mantener siempre presente ese enfoque. Para lograrlo, el maestro nos otorga una herramienta y ayuda invaluable en el momento de la iniciación: el simran.

En el libro *del yo al Shabad* leemos:

Si practicamos el simran durante el día, podremos calmar a la mente y de alguna forma estaremos más conectados con nuestra naturaleza original, con el alma, con el Shabad. Pero tenemos que practicarlo cada día. Tenemos que poner nuestra atención en el simran.

Sería poco sincero por nuestra parte decir que no tenemos dificultades al practicar el simran durante el día; todos las tenemos. Cuando pensamos que nuestra mente ha estado habituada a funcionar libremente, este proceso de reconducción y de control sobre ella, no es fácil. Sin embargo, el éxito radica en crear un hábito sólido.

Y crear un hábito no es algo que logremos de un día para otro. Es un proceso gradual que requiere establecer pequeñas normas de repetición en periodos cortos e ir aumentándolas progresivamente y, sobre todo, perseverar en lo que vamos consolidando. ¡Es muy importante llegar a crear el hábito del simran!

Se trata de comenzar con la práctica de la meditación en el periodo regular, y luego continuar con ese esfuerzo aplicando el simran en las actividades cotidianas. Por ejemplo, al caminar, mientras esperamos el transporte, al vestirnos o en cualquier momento en que nuestra mente esté libre.

Cuando hacemos simran, nuestra mente se calma. Esto nos ayuda a pensar mejor, responder con más tranquilidad y actuar de una forma más amable y positiva ante las cosas que nos pasan. También nos volvemos personas más amorosas y eficaces en lo que hacemos.

Leemos también en el libro *del yo al Shabad*, parafraseando a Baba Ji, lo siguiente: “el simran es para el alma, como desatar un globo de la cuerda que lo sujeta. Una vez que lo desatamos, se eleva de forma natural”. Por tanto, si no adquirimos ese hábito, nosotros no podremos retirar inmediatamente la atención. Sabemos que no podemos forzar a nuestra consciencia a elevarse cuando ha estado todo el tiempo descendiendo y dispersa. Por eso, como ocurre con el globo, tenemos que ir quitando todas esas ataduras. En el libro *La práctica de la presencia de Dios*, del Hermano Lorenzo de la Resurrección, leemos:

Convertí en costumbre estar en presencia del Señor a lo largo del día, tanto como en el tiempo dedicado a la oración. Aparté de mi mente todo cuanto pudiera interrumpir mi pensamiento de Dios.

Hice esto todo el tiempo, cada minuto, incluso en los momentos de mayor actividad del día.

Necesitamos practicar el simran para evitar que entren influencias innecesarias en nuestra mente. Esa práctica funciona como una barrera o control que nos protege. Gracias a esa ‘precaución’,

podemos mantener un estado de interiorización en medio de las actividades del mundo, y cuando llega el momento de la meditación regular, estamos más abiertos y receptivos para que el Shabad nos llene interiormente.

Por tanto, se trata de orientarnos hacia esa interiorización de la conciencia, todo el tiempo y tanto como podamos. Sin la meditación no hay forma de salir del ciclo de nacimiento y muerte; sin práctica espiritual no hay reconexión consciente con nuestro ser superior y eterno, no importa las actividades que hagamos, lo bien intencionados que seamos..., solamente esta práctica es lo que nos ayuda.

En el libro *del yo al Shabad*, leemos:

No es poca cosa comprender que, en realidad, tú eres Shabad. Fúndete en tu propia consciencia y conviértete en el misterio.

Nos hemos referido a la importancia del desapego para salir de la ilusión y el afán por el mundo. Y con ello, llega a nuestra vida el desencanto, la desilusión y el profundo vacío, y esto es una señal positiva; de eso va el despertar espiritual. De desvelar la ilusión para que no nos atrape nunca más.

Los místicos dicen que la realidad no son las palabras, es la madurez que vamos adquiriendo al seguir el sendero espiritual. Puede que, inicialmente, hayamos pensado que este sendero espiritual implica exclusivamente un recorrido de luz y éxito, sin embargo, antes de que llegue la luz nos damos cuenta de que nos toca atravesar un denso y profundo proceso de limpieza, en el que nos vemos a nosotros mismos, con nuestras debilidades y carencias, con nuestras fortalezas. Nos damos cuenta de lo

apegados que estamos a la vida y de la necesidad de desprendernos de ella.

Es necesario vaciarnos del mundo, eso es lo que afianza el sentido de nuestra búsqueda. El vacío nos impulsa a profundizar en el esfuerzo en la meditación y a anhelar el valor de vivir una vida espiritual, preparándonos para el objetivo final: la muerte. De este modo, la afrontamos con experiencia y con la certeza de que la vida ha sido bien vivida, sirviendo al propósito para el que el Señor nos la ha otorgado.

Solo al desprendernos de los apegos mundanos, creamos el espacio interior donde el Shabad puede llenarnos plenamente, convirtiéndose en la fuerza que nos guía de retorno a nuestro hogar.

*Cuando la mente estaba en armonía con el Shabad,
se volvió desprendida y carente de pasiones.
Apareció la luz en el interior, y de ella emanó
el sonido celestial que me convirtió en el devoto
del Señor verdadero.*

M. Sawan Singh. *Filosofía de los maestros* (abreviado)

Si no tenemos dentro de nosotros el vacío del silencio, nuestra alma no podrá experimentar el silencio del que surge la voz del “silencio” o Shabad-dhun, con cuyo contacto nuestra alma se funde en el mismo silencio. Esta es la realidad del silencio. Sin embargo, el intelecto no puede percibir lo que es eterno e inmortal. Esto solo puede comprenderlo el alma, y únicamente se puede ver adentrándose interiormente.

M. Sawan Singh. Mi sumisión

Dentro del corazón de cada hombre hay un vacío que tiene la forma de Dios, y que nada creado puede llenar. Solo Dios, el Creador, puede llenar este vacío.

Blaise Pascal. Pensamientos

Incluso la persona más rica y poderosa pasa a veces por estados de depresión y soledad. Se siente desolada y en su corazón existe una sensación de vacío; echa de menos algo, aunque no sabe qué es. Este sentimiento misterioso e incomprensible, debe su existencia al fuerte impulso del alma por encontrarse con su Señor. Este impulso atrae al alma de una manera inconsciente hacia su fuente, y mientras no quede satisfecho, el alma permanecerá en ese estado de desasosiego.

Sultán Bahu

El que, al partir de este cuerpo, se concentra en mí, y piensa en mí con devoción en el momento de la muerte, entra en mi ser, sin ninguna duda.

Bhagavad Gita (cap. 8, verso 5)

Las actividades mundanas siguen su curso según los karmas pasados: a medida que los karmas se manifiestan, se resuelven por sí mismos. Así que no les temas; a veces son buenos, y a veces malos. No deberías preocuparte por ellos; tu preocupación debe ser la meditación.

Ten siempre presente que todo es un sueño. No te emociones con las actividades mundanas; mantén la mente desapegada, y recuerda las instrucciones del satgurú. Todo el trabajo del mundo es tan irreal como un sueño, y seguirá siéndolo. Conecta la mente y las facultades del surat y el nirat, con amor y devoción, al sonido del Shabad-dhun. Elimina cualquier preocupación sobre el trabajo mundano. Cuando medites, hazlo con una mente desapegada.

Cartas espirituales. Extracto de la carta 112

Me preguntas por el método que yo mismo practiqué en mis primeras experiencias. Respecto a eso, puedo decirte que nunca desarrollé ningún método por mí mismo.

Conseguí las instrucciones de mi propio gurú y él me enseñó el método exacto. Ese método es el mismo que

utilizan todos los santos; consiste simplemente en concentrar la atención, manteniéndola imperturbable en un centro concreto, el foco del ojo. ¿Qué más puedo decir? Todo consiste en que la atención no fluctúe. Cada rayo de atención tiene que concentrarse y mantenerse allí. Si nos dispersamos durante algún tiempo, perdemos la ventaja. Puede decirse con certeza, que si un estudiante sincero mantiene completamente su atención en este centro durante tres horas, sin fluctuar, tiene que interiorizarse. Pero eso no es tan fácil sin una larga práctica.

No obstante, con el tiempo, la mente se acostumbra a permanecer en el centro. Se rebela cada vez menos, y finalmente accede a la petición de mantenerse en él. Entonces has conseguido la victoria.

... Mantenerse en el centro es una cuestión de voluntad, y también de recordar no permitirle a la atención que vaya tras ningún pensamiento o experiencia. Nos olvidamos fácilmente y entonces la mente se desliza hacia abajo. Una inteligencia agudamente despertada, tiene que mantenerse en el centro, firmemente y en todo momento. Si algún pensamiento entra en la consciencia, retira de nuevo tu mente al centro y mantenla allí. Haz que el dueño de la situación sea tu espíritu y no la mente. La mente engaña, y si se lo permites saldrá corriendo. Contrólala. Sin embargo, controlarla no es fácil y requiere tiempo. El problema no es complicado. Todo se reduce justamente a la atención: la atención ininterrumpida en el centro del ojo, sin permitir que se introduzca en la consciencia ningún pensamiento que te aleje del centro.

Joyas espirituales. Extracto de la carta 154

EL SEÑOR ME CUIDA

Hice una búsqueda cercana y cuidadosa,
y me di cuenta que preocuparse por el futuro es inútil.
Mi ansiedad, Kabir, no puede cambiar nada.
El Señor me cuida,
así que estoy libre de preocupaciones.

Un sadhu no guarda nada para mañana;
él está satisfecho con lo necesario para cada día.
El Señor está siempre presente, dispuesto a dar,
pensar en el mañana, amigo, es falta de fe.

Él alimenta a las bestias del bosque, a los pájaros del aire
y a los insectos insignificantes que no poseen nada.
Entonces, ¿el todopoderoso Señor no cuidará de ti?
No te preocupes, amigo mío, libérate de toda ansiedad.

Lo que el Señor tenía que escribir ya está escrito,
nada se puede agregar o alterar en tu destino.
Ni una sola onza de la que te fue adjudicada,
será reducida,
ni una partícula será incrementada,
aunque tú te autodestruyas luchando contra tu destino.

Cuando atardece y la creación se despierta
él da a todos según las necesidades de cada uno.
Reza: Dame solamente lo que mi familia necesita,
para que ni yo ni el devoto que llegue a mi puerta
se quede hambriento y sin comida.

Kabir: The Great Mystic

*Porque os he dado ejemplo,
para que también vosotros hagáis
como yo he hecho con vosotros.*

Juan 13:15

Cada alma, como dijo Maharaj Sawan Singh (el Gran Maestro), tiene dos grandes propósitos. El primero es preparar su propio camino, trabajar en su propio desarrollo espiritual, deshacerse de la ilusión de la mente y purificar su alma, con el objetivo de conocernos a nosotros mismos y fundirnos de nuevo en el Señor. Esa es la función de cada alma marcada. Se ha seleccionado a estas almas para tal propósito, a fin de que puedan tener la oportunidad o la facilidad de purificarse, hacerse merecedoras de volver y fundirse con el Señor.

Y así, cuando estamos en el sendero y meditamos, es natural que nuestra influencia haga efecto en los que están a nuestro alrededor, en nuestros parientes y en nuestros amigos. Al ser un ejemplo vivo de buenos satsanguis, naturalmente influimos en nuestro entorno y en las personas con las que nos relacionamos.

Siendo un buen ejemplo, influiremos en ellos mucho más que hablando o explicándoles las enseñanzas. Percibirán ese brillo, notarán esa paz, notarán esa dicha, ese contento en nosotros. Verán a un ser humano totalmente cambiado. Entonces, será normal que estén impacientes por saber lo que nos ha sucedido, qué es lo que ha causado esa maravillosa transformación en nosotros. Y así, una vez que descubren que somos mejores seres

humanos, de forma natural se ven influenciados por la manera en que vivimos.

Así pues, una forma mucho mejor y más sutil de que otros vengan al sendero es convertirnos nosotros mismos en un ejemplo de Sant Mat, un ejemplo de un iniciado verdadero.

Cada alma tiene un doble propósito. Primero, ayudarnos a nosotros mismos a conseguir la redención de la mente, conseguir la liberación de la mente, hacernos más puros. Y segundo, ayudar a los demás a venir al sendero.

Naturalmente cuando alguien recibe algo muy valioso siempre está deseoso de compartirlo con aquellas personas a las que ama. Está deseoso de compartir ese tesoro con sus amigos y con las personas que le importan. Todos los satsanguis, y lo sé por experiencia propia, están siempre deseosos de compartir el sendero, esa iluminación, esa sabiduría del sendero con todos sus compañeros, con todos sus amigos.

En este sentido, cada alma tiene un doble propósito: trabajar para sí misma y para los demás siendo un vivo ejemplo, digno de un discípulo de un gran maestro.

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

La vida misma es una pregunta para nosotros, y cómo elevarnos más allá de ella y obtener la vida eterna es la única respuesta.

M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. I

Este texto surge de la inspiración obtenida al leer el libro *Be Human–Then Divine*, cuyo mensaje ha motivado las reflexiones que se detallan más adelante. La obra nos invita a explorar la esencia de lo humano, destacando la importancia de cultivar las cualidades de un buen ser humano como base para alcanzar la conexión con lo divino.

Desde tiempos inmemoriales, el ser humano ha buscado comprender su propósito y esencia en el mundo, intentando encontrar en la filosofía y la espiritualidad caminos hacia el autoconocimiento y la conexión con lo divino. Platón, en su obra, comparó el alma con un ser alado, capaz de elevarse a alturas espirituales y contemplar la verdad eterna. Sin embargo, debido a un “olvido” de su origen celestial, el alma perdió sus alas y cayó al mundo terrenal, atrapada en la dualidad y los placeres efímeros de la existencia física.

¿Es posible, entonces, recuperar esas alas perdidas? ¿Podemos volar nuevamente hacia nuestro hogar espiritual?

Reflexionemos sobre el simbolismo de “las alas del alma” y cómo a la luz de las enseñanzas espirituales, la vivencia de los postulados filosóficos –moderación, vida virtuosa, autoconocimiento, y

contemplación– pueden guiarnos hacia el desarrollo de nuestra humanidad. De esta forma podremos acercarnos a la esencia divina que buscamos redescubrir.

Según la metáfora platónica, el alma, originalmente libre y pura, se vio arrastrada a la tierra al olvidar su naturaleza divina. Con este olvido, el alma quedó atada a la dualidad de la vida material y a las ilusiones de los sentidos, atrapada en una jaula de deseos y pasiones. Este descenso simboliza la distancia que el ser humano ha creado entre su naturaleza verdadera y sus inclinaciones terrenales, entre el alma y Dios.

Para Platón, el alma sufre por estar separada de la verdad, contemplando el cielo con añoranza de regresar a la esencia divina. Su anhelo es retomar el vuelo, pero esto solo es posible si logra recordar su origen y recupera su pureza.

Hazur Maharaj Ji ilustra este aspecto en el libro *Perspectivas espirituales, vol. I*:

El hecho es que somos parte integrante de la creación. Estamos separados del Creador, y hasta que no nos unamos a él sufriremos. Estamos afligidos por la agonía de la separación. Estamos condenados. En este mundo somos infelices sin el Creador, de modo que la realidad que tenemos ante nosotros es que debemos volver al Creador.

Las enseñanzas espirituales nos sugieren que el camino de regreso al Creador, implica cultivar virtudes que junto con la práctica espiritual (meditación) nos ayuden a trascender la ilusión para recobrar nuestra naturaleza más elevada.

Los antiguos griegos acuñaron el término “filosofía” como amor a la sabiduría, donde “filo” significa amor y “sofía” alude

a la sabiduría. Para ellos, vivir una vida filosófica no era un acto intelectual aislado, sino una práctica cotidiana que implicaba la búsqueda del bien, la verdad y la armonía. Los filósofos comprendieron que solo cultivando diariamente la virtud y la introspección es posible alimentar el alma y permitirle desarrollar sus alas nuevamente. Igualmente, en el libro *Vida honesta*, encontramos constantes referencias sobre la importancia de cultivar la virtud en la vida diaria, como base para la elevación espiritual:

Actuar correctamente o vivir según principios espirituales es nuestro sistema de transformar o espiritualizar nuestra mente... Por experiencia vamos aprendiendo gradualmente que vivir rectamente es una cuestión de no perder nunca de vista nuestro objetivo, de ser moderados en todas las cosas, y de saber dónde se ha de trazar la línea entre nuestras necesidades y nuestros deseos.

Los antiguos filósofos consideraban la vida filosófica como un camino divino que orienta el alma hacia la verdad. La disciplina diaria en valores éticos, la moderación en los deseos y la contemplación eran los pilares de esta transformación. En efecto, el alma puede regresar a su origen, pero para ello es necesario vivir con un propósito elevado y cultivar una relación constante con el Ser divino. Así leemos en el mismo libro:

Hemos de cultivar las cualidades que mantienen a la mente orientada hacia el alma, y sujetarla firmemente cuando las cosas sean difíciles. Necesitamos cualidades positivas que estén en armonía con la realidad espiritual de la que forma parte nuestra alma.

Uno de los primeros pasos en el camino espiritual es aprender a moderar los propios deseos. La vida material nos envuelve con una corriente de pasiones y necesidades insaciables. Sócrates

comparaba este proceso a intentar llenar un recipiente agujereado: por mucho que se intente, siempre estará vacío. Este símbolo muestra la inutilidad de perseguir sin fin placeres y riquezas materiales, que solo llevan a la insatisfacción y la angustia. La moderación en el pensamiento y las acciones permite encontrar un equilibrio que estabiliza la mente.

Cuando aprendemos a dominar nuestros impulsos, liberamos espacio en nuestra vida interior para que las virtudes puedan florecer. Al igual que los antiguos griegos, quienes practicaban la templanza y el autocontrol, cada ser humano puede esforzarse en controlar sus pensamientos y deseos, y crear mediante la disciplina espiritual un estado mental de serenidad que le ayude a soportar las pruebas de la vida y emplearse al mismo tiempo en su propia mejora.

También los antiguos sabios insistían en la importancia de “conocerse a uno mismo” como un precepto fundamental para el crecimiento espiritual. El autoconocimiento no solo implica reconocer nuestras virtudes y nuestros defectos, sino especialmente conocer nuestra naturaleza espiritual y cómo esta nos conecta con el Ser divino.

Los maestros espirituales enseñan que al profundizar en nuestro interior, descubrimos una chispa de lo divino que mora en cada uno de nosotros. Esta chispa es la esencia de nuestra identidad como seres humanos, creada a imagen y semejanza del Creador.

Hazur Maharaj Ji lo explica, con gran claridad, en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

Los filósofos orientales siempre han diferenciado al alma de la mente. Cuando Sócrates dijo: “Conócete a ti mismo”,

¿cuál es ese 'yo' que tenemos que conocer? Es el alma, que es nuestro verdadero 'yo'. Este concepto es antiquísimo en Oriente. También en Occidente los filósofos griegos lo conocían, pero se ha olvidado por completo.

La autorrealización es esencial antes de realizar a Dios. ¿Qué es la autorrealización? Ir más allá del reino de la mente y maya; tratar de llevar la mente al centro del ojo y a su propio destino, para que el alma pueda liberarse de las garras de la mente. Separar el alma de la mente: eso es autorrealización, es conocernos a nosotros mismos. Ese es el propósito de la meditación.

... Únicamente después de liberarse de la mente, consigue el alma conocerse a sí misma. Solo entonces sabemos quiénes somos. Solo cuando nos conocemos a nosotros mismos somos capaces de conocer al Señor. Hasta entonces no conocemos nuestro propio ser, y mucho menos al Señor. Estamos por completo bajo el dominio de la mente.

Los santos nos recuerdan que la forma humana es la única en la que el alma puede conocerse a sí misma. Es la única forma en la que podemos hacernos conscientes de lo que somos. Es el peldaño superior de la escalera de la creación, y si desde ahí no aprovechamos para mejorar como personas y fomentar nuestra relación espiritual con Dios, nuestra alma volverá a caer en el ciclo de la existencia, para viajar indefinidamente por los millones de especies que no tienen ni capacidad de conciencia espiritual ni facultad de discernimiento que las saque de ese ciclo.

Los filósofos antiguos veían la contemplación como una forma de meditación que dirige la mente hacia lo eterno. La meditación o contemplación nos conecta con el maestro espiritual o con la imagen de lo divino en nuestro interior.

En *Perspectivas espirituales*, vol. I, sigue diciendo Hazur Maharaj Ji:

Nuestra gracia salvadora consiste en que hemos entrado en contacto con un maestro espiritual, un amante de Dios, que sabe adónde ir. Los maestros son ejemplos para nosotros de cómo vivir en el mundo, y hasta que nosotros mismos hayamos obtenido su visión, hemos de seguir el sendero que ellos ya han andado.

Los maestros espirituales enseñan a sus discípulos a aquietar la mente y enfocar su atención en la divinidad, abandonando las expectativas y practicando una devoción desinteresada. Este amor puro y desapegado, fruto de la meditación y dirigido al maestro espiritual, actúa como el viento que impulsa *las alas del alma* en su ascenso hacia el Creador.

Contemplar al divino no es simplemente una práctica externa; implica, ante todo, un esfuerzo interno por controlar y trascender las emociones y pensamientos negativos que bloquean el camino espiritual. Solo mediante la meditación y el discernimiento podremos apartar emociones como la ira, el orgullo y la envidia; esos son grandes obstáculos con los que la mente frena nuestra elevación. Los maestros afirman que solo al dejar a un lado estas barreras internas, el alma puede comenzar a experimentar su verdadera esencia y, eventualmente, volar hacia su origen espiritual.

Hazur Maharaj Ji lo explica así en *Perspectivas espirituales*, vol. I:

Quando nos retiramos del cuerpo, este queda automáticamente purificado. Se vuelve sublime. No hay nada malo en el cuerpo; es cuando la mente corre hacia los

sentidos que decimos que el cuerpo es malo. Cuando retiramos la mente al centro del ojo, el cuerpo se vuelve puro. Así que primero debemos purificar el cuerpo; después tenemos que purificar nuestra mente apegándola al Shabad o Nam en el interior. Cuando la mente regresa a su destino, a su fuente, queda purificada.

Los filósofos antiguos entendían que muchas veces la vida presenta circunstancias que no podemos controlar, y que la paz interior se alcanza cuando aprendemos a aceptar nuestra situación tal como es. Por ejemplo, Marco Aurelio, uno de los grandes filósofos estoicos, hablaba de la necesidad de vivir en consonancia con la naturaleza y aceptar su voluntad, lo que él llamaba providencia divina. Este enfoque promueve una visión de la vida que en lugar de resistirse a los problemas y dificultades, los acepta con serenidad y busca aprender de cada experiencia.

Encontramos un equivalente de esta idea en las palabras de Hazur Maharaj Ji en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

Debemos aceptar con gratitud todo lo que el Señor nos dé. Él sabe lo que es mejor para nosotros. Debemos tener fe en él. Lo que nos da es para nuestro beneficio, y debemos aceptarlo. No deberíamos desear nada más.

Por tanto, deberíamos entrenar a la mente para vivir en la voluntad del Padre en lugar de crear deseos, y esto se logra únicamente mediante la meditación.

Esta actitud es fundamental en el camino de la espiritualidad, ya que nos permite mantenernos en equilibrio y en paz, incluso en tiempos de adversidad. Al aceptar lo que nos sucede sin aferrarnos ni resistirnos, nos abrimos a recibir la gracia divina,

alcanzando una comprensión más profunda de la vida y un desapego hacia los placeres efímeros.

El desapego no implica renunciar a la vida, sino vivir con plena conciencia, entendiendo que ineludiblemente tenemos que afrontar nuestro destino y saldar todas las deudas kármicas que hemos contraído. Al hacerlo, logramos gradualmente la pureza necesaria, para poder progresar espiritualmente.

Hazur Maharaj Ji explica en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

Mientras estamos en esta forma humana hemos de elevarnos por encima de los buenos y malos karmas; y solo podemos elevarnos a través de la devoción al Señor, apegando la mente al sonido o corriente audible de la vida.

El sonido, la corriente audible de la vida, está en el centro del ojo, y cuando con la ayuda de la concentración y la contemplación de la forma del maestro retiramos la atención hasta este lugar, podemos mantener allí nuestros pensamientos. Apegamos nuestra mente y nuestra alma, atadas juntas, a ese Shabad, Verbo, Palabra, Sonido o Logos. Su apego automáticamente nos desapega de los sentidos y nos eleva.

Recuperar las alas del alma es un proceso profundo de transformación espiritual que requiere que vivamos como verdaderos seres humanos, con virtud, autoconocimiento, desapego y especialmente devoción hacia nuestro maestro espiritual.

Cada uno de nosotros tiene la capacidad de recordar su verdadera esencia y elevarse por encima de la dualidad y los placeres efímeros. Cuando con la meditación logremos controlar a la mente y apartar toda su impureza y negatividad, el alma quedará

libre, y podrá abrirse camino con la fuerza del amor hacia el regreso al Señor.

La espiritualidad, por tanto, no consiste solo en vivir éticamente, sino en vivir, a través de la meditación, con una constante conciencia de lo divino, en cada pensamiento, palabra y acción.

La verdadera forma del maestro es el santo sonido; con esa forma el gurú está presente en cada cabello de tu cuerpo, y se asienta dentro de ti. Cuando te eleves por encima de los ojos, el maestro se reunirá contigo con su forma radiante, y cuando llegues a trikuti, él te acompañará con su forma de sonido hasta sach khand.

Vuela hacia arriba con las alas de la fe y el amor, para que puedas hablar con él todos los días y quedarte con él para siempre. Esto llegará gradualmente, no tienes por qué impacientarte. Haz tu meditación regularmente y, algún día, todos estos poderes te pertenecerán y alcanzarás tu verdadera morada.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales