CAMINO REAL

3 • 2025

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 Redescubrir nuestra divinidad
- 06 Satsang
- 07 El satsang nos revitaliza
- 16 Reflexiones
- 17 Cartas espirituales
- 19 Caminos de búsqueda
- 24 Reír y sonreír iluminan la vida
- 28 Llevar una vida equilibrada
- 37 El maestro responde
- 40 Equilibrio y armonía del ser
- 42 Meditar, servir, trabajar...
- 49 Protección, sosiego, consuelo...

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 © 2025 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

*Me buscaréis y me encontraréis
cuando me solicitéis de todo corazón.*

Jeremías 29:13

Es muy fácil convertirse meramente en un seguidor de la doctrina, y perder de vista la realidad a la que apunta la doctrina. La mayoría de la gente tiene una doctrina en la que cree —por muy vagamente formulada que esté—, ya sea religiosa, espiritual, científica, política, social, financiera, o lo que sea. Les proporciona un marco cómodo en el que vivir. El misticismo también puede enfocarse como una doctrina, pero para el meditador sincero, la intención siempre es elevarse por encima de la doctrina y buscar la experiencia de la realidad. A veces, sin embargo, uno puede perderse en el camino y dar a la doctrina más importancia de la que le corresponde. La vida, sin embargo, tiene una forma de empujarnos, sacudirnos o catapultarnos del letargo espiritual a una percepción más inmediata de la realidad.

Estar cerca de un maestro espiritual y en su compañía es recibir un flujo continuo de inspiración espiritual. Su sabiduría espiritual, su enfoque y dedicación, su ejemplo, su forma de afrontar las dificultades de la vida, su sentido del humor y la risa y, sobre todo, la poderosa atmósfera de espiritualidad que le rodea, se combinan para elevar al alma anhelante sin que aparentemente sea necesario un pequeño esfuerzo. Tanto para el principiante como para el veterano puede parecer que no hay mejor lugar en el que estar, y puede que así sea. Sin embargo, tal proximidad tiene sus propios peligros, ya que el verdadero guía y maestro

no es la forma humana física, por muy fascinante que sea, sino el espíritu sin forma y universal que habita en el interior y que impregna cada ser, cada forma, de hecho cada partícula de la creación. Centrarse demasiado en la forma humana del maestro puede distraer a la mente del espíritu universal y sin nombre que es la verdadera guía del alma: (...) Este espíritu universal que trasciende todas las doctrinas y religiones, místicas o no, y que es la herencia común de cada ser humano.

Como el propio Hazur Maharaj Ji escribió poco antes de morir, a un devoto discípulo que había pasado muchos años en su compañía personal:

Que tu amor a la forma culmine en el amor a lo sin forma.

Los místicos nos dicen con gran sencillez que la realidad superior es un espíritu trascendente, universal, ilimitado e inagotable, al que se refieren con muchos nombres, el más común de los cuales es "Dios". Y como parte de este gran panorama, los místicos también observan que los seres humanos somos en realidad seres espirituales que nos hemos enredado en la existencia material.

Si están en lo cierto, el propósito de la vida está claro: redescubrir nuestra naturaleza espiritual innata y nuestra verdadera relación con lo divino. Esta es la realidad superior que buscamos y que todo lo abarca, la que dará sentido a la vida.

Desvelar esta realidad por nosotros mismos es el objetivo último de las muchas formas de práctica espiritual que se encuentran en todas las tradiciones religiosas y espirituales del mundo. En su forma más elevada, estas prácticas se conocen genéricamente como meditación o contemplación. Por estos medios, redescubrimos

lentamente nuestra espiritualidad inherente y, al mismo tiempo, desarrollamos una comprensión cada vez mayor de su naturaleza universal.

Y parte de esta comprensión es que el propósito de la vida es, en efecto, la búsqueda de la felicidad, pero de una felicidad superior a la que se encuentra en las cosas y actividades externas y materiales, incluso cuando estas sean de naturaleza elevada o noble. Porque llegamos a entender que el espíritu en sí mismo es pura felicidad, dicha, belleza y amor, tanto dentro de nosotros como a nuestro alrededor, y que cuanto más tenemos experiencia de nosotros mismos como espíritu, más cerca nos sentimos de lo divino, la fuente de toda alegría.

Es así como comprendemos que la búsqueda de la felicidad en la existencia material es en realidad un anhelo mal dirigido y confundido de la dicha y el gozo espirituales que le pertenecen por naturaleza a nuestro ser más profundo.

Extractos del libro *Awareness of the Divine*

Mantén la compañía de los santos, oh Kabir,
sus mentes son puras y limpias.
Regalan sin medida
la riqueza excepcional del Nam.

Mantén la compañía de los santos, Kabir,
ellos curan todas las enfermedades espirituales
y al final te hacen divino.
La compañía de los amantes del mundo, sin embargo,
no aporta nada más que interminable aflicción.

[...] Se han malgastado completamente aquellos días
en los que viviste sin la compañía de un santo,
ya que la vida sin amor hacia un santo,
sin devoción hacia el Señor,
es meramente como la vida de una bestia.

Kabir, la mente es como un pájaro amante de la libertad
que vuela donde quiere
y come la fruta de aquellos con los que anida:
los males del mundo en la compañía mundana,
la dicha del Señor en la compañía de los santos.

La compañía [interior] del santo por tan solo media hora
o incluso un cuarto de hora,
aun por solo unos minutos,
destruye millones de pecados, dice Kabir.

Extracto del poema: Satsang. Kabir: The Great Mystic

Lo más importante en el satsang es que cuando salgamos, estemos llenos de amor y devoción y disfrutemos de esa dicha y de la atmósfera que creamos, lo que debería inducirnos a volver a casa y practicar nuestra meditación. Ese es el ambiente que debemos crear en satsang.

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

En el *Bhagavad Gita*, en la sección conocida como el ‘Udhav Gita’, el Señor Krishna comparte con su amigo Udhav enseñanzas espirituales de gran profundidad. En estas enseñanzas, Krishna le revela los secretos para alcanzar la iluminación espiritual. Le dice:

Oh Udhav, ni el yoga, ni la amistad, ni el conocimiento, ni el estudio de las escrituras, ni la renuncia, ni la caridad, ni el trabajo social, ni la adoración ritualista, ni el peregrinaje, ni el ayuno, ni ningún otro medio consiguen que tengas la mente bajo control, ni que incrementes tu amor por mí como lo puede hacer la compañía de mis sinceros devotos.

En su conversación con Udhav, el Señor Krishna explica que, aunque prácticas como el yoga y el estudio de las escrituras son valiosas, el camino más efectivo para cultivar el amor divino es la asociación con personas devotas. Este es el secreto del crecimiento espiritual. Lo esencial de esto radica en reconocer el poder del satsang, cuyo significado es “asociación con la verdad”, y el maestro espiritual vivo es la encarnación de esa verdad.

Cuando se enciende un fuego por primera vez, la llama necesita atención y cuidado para no apagarse. De manera similar, la espiritualidad interior es como una pequeña llama: frágil y vulnerable en sus comienzos. Así como el viento puede extinguir un fuego recién encendido, los desafíos de la vida pueden desviar o apagar la débil chispa interior de nuestra espiritualidad.

Un maestro espiritual es nuestro guardián y nos ayuda a proteger esa chispa interior. Él nos ofrece guía y apoyo para mantenerla viva y fuerte. A través del satsang, o reunión espiritual, el maestro proporciona un escudo protector alrededor de nuestra chispa interior para preservarla.

El satsang nos acerca a la verdad y nos ayuda a comprender el propósito de la vida. Fomenta el amor y la armonía en la comunidad, recordándonos que todos somos parte del mismo rebaño, guiados por un mismo maestro que nos ama y cuida a cada uno por igual. El satsang es una escuela de espiritualidad, que tiene la particularidad de estar dirigida por un alma realizada: un maestro espiritual que es uno con Dios.

En el satsang aprendemos sobre nuestra verdadera naturaleza y meta en la vida. Descubrimos cuál es nuestra relación con el Creador y cómo regresar a él. Comprendemos de dónde venimos, quiénes somos y hacia dónde nos dirigimos. Es un amparo disponible cada semana —o con la frecuencia con la que asistamos— donde nos reunimos para escuchar, aprender y absorber la atmósfera de paz y amor que podemos llevar con nosotros.

A continuación, se cita un fragmento de un poema de Mira Bai sobre el *satsang*, el cual nos invita a reflexionar sobre su profundo significado. Mira Bai fue una princesa del siglo XVI, originaria del reino Rajput de Mewar. Su gurú, Ravidas, era un humilde zapatero, lo que generó la desaprobación de la corte real. Sin embargo,

ella mantuvo firme su devoción hacia él. La fe inquebrantable de Mira Bai, su valentía al desafiar las expectativas sociales y su profunda conexión con lo divino hicieron que la gente la reconociera como una santa.

*Prueba el néctar del satsang, oh amigo,
saborea el elixir del satsang,
al principio sabe fuerte y amargo,
pero pronto, como el mango,
se vuelve jugoso y dulce.*

Mira Bai anima a su amigo a experimentar la belleza del satsang. Compara esta experiencia con el sabor del néctar o de un elixir especial. Nos da a entender que al principio el satsang puede parecer difícil o incómodo, como un sabor amargo o punzante. Pero a medida que continuamos asistiendo al satsang de manera regular y comprendemos el camino espiritual, se vuelve cada vez más placentero, como un mango que comienza siendo ácido, pero se vuelve jugoso y dulce. En pocas palabras, Mira Bai nos está diciendo que aceptemos los desafíos iniciales del satsang, porque nos conducen a una experiencia hermosa y gratificante que nos acerca a la dicha espiritual.

La atmósfera del satsang es única, y todos se benefician de ella, incluso aquellos que se encuentran en un estado mental negativo. En el libro *Discursos espirituales, vol. II*, Hazur Maharaj Ji dice: “En el satsang de los maestros no recibimos más que beneficios y bendiciones; es impensable que haya pérdidas”.

Él solía usar la analogía de un jardín de flores para explicar los beneficios del satsang, diciendo que si un ciego va a un jardín no podrá gozar de la belleza de las flores, pero con toda certeza disfrutará de la fragancia, que calmará su mente turbada. En efecto, los seres humanos, que sufrimos la negatividad de

la mente, necesitamos las palabras reconfortantes de consuelo y ánimo del maestro. Su dulce y melodiosa voz, así como su presencia física, nos traen paz y calma, y generan una atmósfera de amor en nosotros.

Debemos intentar mantener esa atmósfera de amor y devoción a nuestro alrededor, y debemos procurar vivir en ella. Si nos alejamos de esa atmósfera, la mente nos arrastra de nuevo a los pensamientos mundanos. Crear esa atmósfera es esencial para la meditación. En el libro *Muere para vivir*, Hazur Maharaj Ji cita al Gran Maestro a propósito del satsang, y dice:

El Gran Maestro solía llamar a esa atmósfera de la meditación [que creamos a través de la lectura de libros, reuniéndonos con buenos satsanguis y asistiendo al satsang] una valla alrededor de la cosecha. Las cosechas pueden crecer sin una valla, pero siempre existe el peligro de que alguien arruine la cosecha si no está protegida. Así que tenemos que proteger cualquier meditación que hagamos, manteniendo esa atmósfera de amor y devoción a nuestro alrededor.

Los maestros de Sant Mat suelen describir este mundo como un profundo y peligroso océano en el que nosotros, las almas luchadoras, intentamos llegar de una orilla a otra, siendo zarandeados de un lado a otro por sus embravecidas olas. En *Perspectivas espirituales, vol. III*, Hazur Maharaj Ji describe el satsang como una gran ancla en medio de la turbulencia de nuestras mentes. Dice:

Verás, si estamos en un barco en medio de una tormenta y alcanzamos la orilla, nos sentimos muy aliviados. Todos estamos en la tormenta de nuestra mente, y cuando asistimos a los satsangs de los místicos nos damos cuenta de que podemos llegar a la orilla. ¡Qué aliviados nos sentimos! El satsang es una gran ancla.

En términos sencillos, asistir al satsang nos ayuda a mantener la mente enfocada durante la meditación, evitando que nos distraigamos fácilmente o que nos apartemos del camino. Además, nos guía para ser mejores personas en nuestra vida diaria, previniéndonos de comportamientos equivocados. Escuchar acerca del Señor es una gran fuente de consuelo para nosotros en este tormentoso océano del mundo, y a través del satsang podemos encontrar paz y serenidad.

El relato sobre la transformación de Vailía en el santo Valmiki, nos conecta con la importancia de asistir al satsang. Nos muestra cómo la influencia de un sabio iluminado puede conducir a grandes y significativos cambios en la vida de una persona. El sabio Valmiki es una figura central en el hinduismo. Es conocido sobre todo por componer el poema sánscrito titulado Ramayana, uno de los más grandes clásicos de la literatura hindú, que narra la historia de Rama y enseña lecciones espirituales y éticas al pueblo.

La transformación de Vailía en el santo Valmiki es la siguiente: la vida de Vailía estaba marcada por la violencia y actividades criminales. Era un ladrón temido por todos aquellos que se cruzaban en su camino. Sus acciones eran temerarias, y no dudaba en robar o matar a viajeros inocentes. Un día, Narada Muni conocido por su sabiduría y devoción, y considerado uno de los más grandes devotos del hinduismo, visitó el pueblo de Vailía. La llegada de Narada Muni causó gran expectación entre los aldeanos, que se reunieron a su alrededor en busca de guía y bendiciones. Vailía, intrigado por la agitación que despertaba la reunión -el satsang- con Narada Muni, decidió acercarse y hacerle una pregunta a él.

Se sintió atraído por el sabio debido a la serenidad y sabiduría que transmitía. Vailía, con un sentimiento de culpabilidad en su corazón, le hizo la siguiente pregunta al sabio: “¿Hay alguna

esperanza para una persona como yo, que ha cometido tantos pecados?”. Narada Muni, dándose cuenta de la sinceridad de Vailía, decidió guiarlo. Le respondió: “Aquellos para quienes cometes estos pecados, es decir, tu esposa y tus hijos, ¿estarían dispuestos a compartir parte de tus pecados?”. Esta pregunta hizo que Vailía reflexionara profundamente. Se dio cuenta de que sus acciones no solo le perjudicaban a él mismo y a los demás, sino también a su propia familia.

Lleno de culpa y con deseo de redención, Vailía corrió a su hogar para preguntar a su esposa e hijos si estaban dispuestos a compartir el peso de sus pecados. Se sorprendió cuando ellos se negaron. Comenzó entonces a preocuparse seriamente por todas las malas acciones que había cometido. Este rechazo, proveniente de su propia familia, fue una llamada de atención. Abatido por el remordimiento, tomó una decisión que cambiaría su vida: abandonar su vida de delincuencia y seguir el sendero de la espiritualidad.

Vailía buscó la guía de Narada Muni, comenzó a asistir al satsang y a pasar tiempo en la compañía del sabio. Así, experimentó una profunda transformación. Dedicó su vida a la meditación, la devoción y la autodisciplina. Este cambio tan profundo ocurrió gracias a haber asistido a un solo satsang. Su curiosidad inicial, motivada por la expectativa que causó el sabio en el pueblo, lo llevó a formular aquella pregunta sobre sus pecados.

En resumen, el recorrido de Vailía —de criminal a devoto— nos enseña que la compañía de personas sabias y espirituales, y la asistencia al satsang, pueden transformar por completo a una persona. Incluso las personas con el corazón más endurecido pueden despertar su potencial interior y convertirse en mejores seres humanos. Los santos nos enseñan que escuchar una sola palabra de verdad en el satsang puede cambiar nuestras vidas para siempre. Y eso fue exactamente lo que le ocurrió a Vailía.

Asistir al satsang trae enormes beneficios, incluso cuando el maestro no está presente físicamente. El satsang y la meditación van de la mano. Cuando nos reunimos en satsang, aunque el maestro no esté físicamente con nosotros, su presencia espiritual permanece. Como dijo Cristo (Mateo 18:20):

Porque donde se reúnan dos o tres en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos.

Así, cuando nos reunimos en nombre del Señor o del maestro, él está espiritualmente presente entre nosotros. He aquí dos razones fundamentales para asistir al satsang, incluso sin la presencia física del maestro:

Primero: las reuniones de satsang tienen un efecto purificador en la mente. En nuestra vida cotidiana, alejados del satsang, nuestras mentes tienden a perderse en pensamientos mundanos. A veces olvidamos al maestro, sus enseñanzas, y nos volvemos perezosos con nuestra meditación. Pero tan pronto como asistimos al satsang, volvemos a encontrar inspiración. *El satsang nos revitaliza*, fortalece nuestra fuerza de voluntad y nos ayuda a retomar el camino. Este es el efecto inmediato de asistir al satsang. Ya sea que el maestro esté presente o no, asistir regularmente al satsang ayuda a mantener la continuidad de nuestra práctica espiritual. Nos ayuda a estar conectados y comprometidos con nuestro viaje espiritual.

Segundo: el satsang proporciona una atmósfera de apoyo, donde personas con aspiraciones similares se reúnen y reflexionan sobre las enseñanzas del maestro. Incluso sin la presencia física del maestro, estar en la compañía de otros buscadores crea un sentido de pertenencia y comunidad. Es una fuente de inspiración y motivación. Nuestra participación en el satsang no debe depender de si el maestro está o no presente. Si creemos que él está en todas partes, también debemos creer que está con nosotros cuando nos reunimos en su nombre.

El maestro a través del satsang también nos infunde disciplina. Si no podemos comprometernos a dedicar cuarenta y cinco minutos o treinta minutos al satsang para inspirarnos, ¿cómo podemos esperar dedicar tiempo a la meditación? El satsang nos entrena: al sentarnos en silencio aprendemos a estar quietos, lo cual es fundamental para la meditación. Todos los maestros han subrayado la necesidad de la meditación por encima de cualquier otra consideración. Cada carta de un maestro a sus discípulos enfatiza la necesidad de la meditación diaria. Sin ella, seguimos atrapados en el ciclo de nacimientos y muertes. El satsang nos ayuda a mantener esta práctica, aportando disciplina y constancia a nuestra vida espiritual.

A veces decimos: “Hoy no voy al satsang, pero meditaré en ese tiempo”. El satsang y la meditación son como las dos ruedas de un carro: ambos son necesarios para avanzar hacia la meta. Al asistir al satsang, fortalecemos nuestra práctica regular de meditación. El satsang es un recurso invaluable para nosotros y, muchas veces, aun cuando tenemos las sesiones de satsang a la vuelta de casa, la pereza nos impide aprovecharlo.

En Dera, las personas de las aldeas remotas caminan toda la noche con temperaturas bajo cero para llegar al satsang a la mañana siguiente. Llevan algo de pan seco y una manta para cubrirse, y cantan shabads durante el camino. Llegan a Dera horas antes de que comience el satsang, se lavan y esperan ansiosos el darshan del maestro. A veces, ni siquiera hay certeza de que el maestro estará presente. Aun así, hacen el esfuerzo de ir y asistir al satsang. Esa dedicación es un acto de amor y devoción.

Hazur Maharaj Ji dice en *Discursos espirituales, vol. II*, citando a Gurú Nanak Sahib: “observa cuidadosamente toda la creación. Nada es digno de tu amor, devoción o amistad, a excepción del único Dios. Nos percatamos de esto después de asistir al satsang de los maestros y pasar algún tiempo en su compañía”.

Es frecuentando la compañía de los santos como se despierta en nuestro interior el verdadero amor por el Señor y el anhelo por encontrarle. El conocido dicho: “Dime con quién andas y te diré quién eres”, refleja la importancia del satsang en nuestras vidas. La compañía moldea nuestro carácter. Así como la cercanía con personas nocivas puede desviarnos, la compañía de los santos nos eleva.

El satsang es la herramienta más accesible para orientarnos hacia la iluminación. Quizá no produzca un cambio instantáneo, pero poco a poco nos ayuda a convertirnos en mejores personas. Nadie es perfecto, todos cometemos errores. El satsang nos enseña a mejorar cada día, a medida que la disciplina de la meditación purifica nuestra mente. No es fácil encontrar a Dios. Es un proceso por el cual retiramos la atención del mundo exterior para concentrarnos en el interior. Así pues, para inspirarnos, darnos fortaleza y ayudarnos a mantener nuestra meta espiritual a la vista, los santos nos ofrecen el hermoso regalo del satsang.

Para finalizar, veamos a través de la siguiente narración el poderoso efecto del satsang en nuestras vidas:

Un hombre que asistía regularmente al satsang le dijo a su amigo: “He estado yendo a satsang durante veinticinco años, y en todo ese tiempo habré escuchado unos dos o tres mil satsangs. Pero no recuerdo ninguno. Siento que estoy perdiendo el tiempo, y los oradores también”.

Su amigo le respondió: “Viví con mi madre durante treinta años. Ella cocinó entre treinta y cuarenta mil comidas, pero no recuerdo el menú de ninguna. Sin embargo, sé que todas me nutrieron y me dieron fuerza. Si no me hubiera alimentado, no estaría vivo. Del mismo modo, amigo mío, si no hubiera asistido al satsang, hoy estaría muerto espiritualmente”.

Eso es lo que significa asistir al satsang: nos *mantiene vivos espiritualmente*.

Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida. Nadie va al Padre sino por mí. Si me conocéis a mí, conoceréis también a mi Padre; desde ahora lo conocéis y lo habéis visto.

Juan 14:6

La relación con el maestro físico es solo para crear intensidad, deseo o anhelo por fundirnos en el espíritu divino en nuestro interior. Ese es el propósito del maestro físico. Al final, el maestro verdadero es el sonido dentro de cada uno de nosotros, el cual atraerá a nuestra alma de regreso al maestro, de regreso al Padre.

M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. III

El único propósito del satsang es crear en nosotros amor por el Señor y hacernos comprender que la forma verdadera del maestro es la Palabra, el Nombre. Los santos emergen del océano del Nombre, y transcurrida su estancia en la tierra, regresan para fundirse de nuevo con el mismo océano. Asumen la forma humana porque el ser humano solo puede tener como maestro a otro ser humano. Nadie ha visto a los dioses y diosas, ni nadie conoce la forma de Dios. A menos que una persona que sea como nosotros nos enseñe, no podremos entender nada sobre el Señor y la Palabra.

M. Charan Singh. El sendero

Todo lo que obtenemos es de la meditación, del seva o del satsang. Estas son las tres cosas que nos ayudan en nuestro desarrollo espiritual.

M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. III

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

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

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

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

Joyas espirituales. Extracto de la carta 117

La iniciación es sembrar la semilla, que necesita el agua del satsang y la concentración para germinar. El amor y la fe son necesarios para su crecimiento. Si un alma iniciada deja de recibir ese agua y es atraída hacia el mundo, la semilla no se convertirá en planta, pero nunca será destruida. El peso del karma se volverá más pesado y dificultará su crecimiento. Pero cuando el peso del karma se aligere, algún día la semilla brotará.

El karma se elimina con la práctica del sonido. Por lo tanto, un alma iniciada no debe dejar de realizar la práctica espiritual...

Joyas espirituales. Extracto de la carta 165

En la medida en que las circunstancias lo permitan, un devoto tiene que dedicar tiempo al satsang. Por favor, dedica algún tiempo todos los días, sin falta, a la práctica del sonido y la repetición, pues este es el único fruto de nuestra vida que nos llevaremos con nosotros al abandonar este mundo, ya que incluso sus reinos tendrán que abandonarse cuando la muerte nos lleve. Por lo tanto, es necesario que aumentemos nuestra riqueza espiritual, que es lo único que nos ayudará a la hora de partir. Y la única manera de aumentar nuestro poder espiritual es con la práctica del sonido y la repetición. Cuanto más grande sea nuestro amor por el santo sonido, más grande serán nuestra paz mental y nuestro progreso espiritual.

Joyas espirituales. Extracto de la carta 156

Cuanto más corremos hacia el exterior en busca de la felicidad, más frustrados y desgraciados nos sentimos. Así que opino que nuestra búsqueda está mal orientada. Solo podremos ser felices si buscamos la felicidad en nuestro interior. Y si no encontramos esa felicidad en nuestro interior, la vida no merece la pena de ser vivida.

M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. I

Hay historias que no empiezan con una gran revelación, ni con un relámpago que estalla en la oscuridad. A veces, el inicio de un despertar espiritual es silencioso..., como un suspiro apenas perceptible en medio del ruido del mundo. Va aflorando de forma constante, se infiltra silenciosamente en situaciones, en personas que llegan a nuestra vida sin aparente motivo, y hasta en los detalles más insignificantes del día a día; y llegado el momento, nada impedirá que vea la luz.

En esta historia se cuenta la experiencia de alguien que como muchas otras personas vivió en una generación marcada por el cambio, sintió que la libertad no era un ideal distante, sino una posibilidad real. Con entusiasmo, los jóvenes comenzaron a vivir con una energía nueva, impulsados por el deseo de explorar, crear y ser dueños de su propio destino. También ella sintió que la libertad era posible y propia, no solo una promesa lejana..., y la buscó. Con esa creencia y en plena juventud, vivió intensamente: quería viajar, evitar las ataduras, asumir pocas responsabilidades y conocer gente nueva. Por un buen tiempo, ese estilo de vida le funcionó

y la satisfizo: trabajos esporádicos, nuevas ciudades, amistades fugaces, noches largas y despreocupadas en las que ensoñaba un 'no sé qué' fuera del yugo de una vida rutinaria y estereotipada.

Pero con los años, algo fue cambiando. Sin previo aviso, esa vida que antes parecía tan deseada se volvió insípida. Ya no había entusiasmo, ni emoción, ni tenía un sentido claro. Durante casi un año se sintió apagada, desmotivada, como si su brújula interior hubiese dejado de funcionar. Un gran vacío comenzó a ocupar el lugar que antes llenaba el afán por vivir y la aventura. ¿Quién no ha atravesado una situación parecida? Momentos en que parece que la vida no da más de sí, como si nada quedase por hacer. ¿Dónde estaba el motor que hasta entonces había funcionado a toda marcha?

La vida continúa igual, sigue su curso de siempre, pero nosotros hemos cambiado. Y es entonces cuando nos damos cuenta de que por más que nos empeñemos en disfrutar y sumergirnos en el mundo, ya no es suficiente. Algo más profundo y poderoso en nuestro interior está insatisfecho. Nos sentimos solos y extraviados; perdemos la razón de ser.

Es aquí donde, como expresan los maestros espirituales, comprendemos que nuestra vida no está en nuestras manos y que tal vez haya un propósito en todo lo que nos ocurre. Hazur Maharaj Ji, expresa en el libro *Perspectivas espirituales, vol. I*:

No importa cuántos amigos tengamos, cuántas buenas relaciones o cuánta riqueza material poseamos. Cuando nos quedamos a solas, sentimos que estamos solos en el mundo. Teniéndolo todo, estamos totalmente solos. No sentimos satisfacción en nuestro interior. Aun así, seguimos anhelando algo que desconocemos, algo que no podemos explicar. Esa es la inclinación natural del alma hacia su propio origen...

Situaciones como estas nos llevan inevitablemente a reflexionar. Nos impulsan a mirar hacia dentro, a tratar de comprender el porqué de la soledad que sentimos y a intentar llenar ese vacío. Los místicos afirman que todos, en algún momento, pasamos por esta etapa. Sin embargo, es la gracia divina la que puede movernos verdaderamente hacia el interior. Hazur Maharaj Ji lo expresa en el libro *Perspectivas espirituales, vol. I*:

Esta soledad puede dirigirnos hacia los sentidos y puede también dirigirnos hacia el Padre. En ese momento es necesaria la gracia. Si su gracia nos llega, entonces tendremos la oportunidad de estar en semejante compañía y ambiente que seguiremos el sendero hacia el Señor.

Y tal como continúa el relato, su necesidad la llevó a abrazar la gracia que el Señor siempre derrama. Así comenzó a inclinarse hacia objetivos más elevados e interiores, reflejo de la búsqueda que la impulsaba. Hazur Maharaj Ji expresa en el mismo libro:

La búsqueda está en cada uno de nosotros. Si conocemos el camino verdadero o no es algo muy diferente, pero todos buscamos de una manera u otra, ya que el alma siempre se siente inclinada hacia su origen.

En medio de esa etapa confusa, apareció un amigo que le habló de la dieta vegetariana y de ciertas ideas de la filosofía oriental. Eso abrió una puerta. Poco a poco, comenzó a leer libros de místicos, pensadores de oriente, textos antiguos que hablaban de algo más profundo. Ahí encontró respuestas a preguntas que llevaba años haciéndose en silencio. No tardó en asimilar perfectamente la teoría sobre la ley del karma y la reencarnación. Le resultaban familiares, como si siempre hubieran estado en su interior esperando ser recordadas. Al poco tiempo, llegó el encuentro con un maestro. Las enseñanzas de este guía encendieron algo poderoso: comenzó

a meditar cada día, siguió una dieta sin carne, pescado ni huevos, y vivió por varios años una transformación profunda.

Durante esa etapa se sintió muy satisfecha y en paz consigo misma. Sin embargo, como sucede tantas veces, la vida dio otro giro. Formó una familia, y con ello vino una nueva rutina que la fue alejando, poco a poco, de la práctica y del camino espiritual que seguía. Aunque la meditación quedó atrás y las enseñanzas entraron en pausa, ella continuó con la dieta lactovegetariana. No fue una decisión del todo consciente, sino más bien una fidelidad intuitiva hacia una forma de vida de la que no podía desprenderse. Sin poder explicarlo del todo, era como si conservando esa forma de alimentarse preservaba una verdad mayor que aún no terminaba de comprender.

Después de algunos años, volvió la necesidad de reconectar con la espiritualidad. No solo con el aspecto práctico, sino con personas que vivieran ese mismo sentimiento. El deseo de encontrar a un verdadero maestro volvió con fuerza. Después de atravesar un proceso personal bastante difícil se encontró sola, y tras reflexionar un poco sobre el rumbo de su vida empezó a asistir a clases de yoga, donde encontró un ambiente más afín a sus ideales.

Fue allí donde escuchó que un maestro de la India daría una charla en su ciudad. Fue con un grupo de amigos, abierta, sin demasiadas expectativas. Pero cuando terminó la charla y salió de la sala, algo en su interior supo con total claridad que ese era su verdadero maestro. Ese era el camino que había estado buscando durante años, incluso cuando no era consciente de estar buscándolo. *¿Por qué tuvo esa certeza de que había encontrado al maestro? ¿Por qué este maestro, y no otro, despertó ese puro sentimiento al verlo?* Hazur Maharaj Ji nos explica en el libro *Muere para vivir*:

... Cuando te enamoras de alguien, automáticamente, corres tras esa persona. Pero ¿quién hace que te enamores? Dices: "No lo sé, simplemente me he enamorado". Nunca calculas que vas a enamorarte. Después de enamorarse, correr tras el amado es algo natural. No tienes que esforzarte para correr tras el amado, ni tampoco tuviste que esforzarte para enamorarte.

Hay algo dentro de ti que te impulsó a amar a esa persona. Te encontraste indefenso ante el amor, y ahora hay algo dentro de ti que te hace correr tras esa persona.

Y más adelante también dice:

Intento explicar cada día que el Señor mismo crea su propio amor y deseo dentro de nosotros. Si no fuera por esa semilla de su amor y su devoción que siembra en nosotros, nunca pensaríamos en el Padre. Él siembra esa semilla. Luego nos proporciona esos ambientes, esa atmósfera, las circunstancias en las que nuestro amor y devoción al Padre se fortalecen. Entonces descubrimos la técnica y el sendero que nos lleva de vuelta al Padre, y encontramos al guía que puede llevarnos de nuevo hasta él.

Desde ese día, su vida tomó otro ritmo. Las enseñanzas de ese maestro no solo le ofrecieron respuestas, sino dirección. A partir de entonces, supo que había encontrado exactamente lo que tanto había anhelado: un guía espiritual auténtico y un sendero que daba sentido a todo lo vivido.

Hoy ella expresa que solo puede sentir agradecimiento por haber encontrado un guía y maestro tan especial en este maravilloso viaje de la espiritualidad.

*Son muchos los caminos que nos conducen
hacia lo divino. Yo he elegido los del canto,
la danza y la risa.*

Jalal ad-Din Rumi

Vemos a un amigo que camina hacia nosotros por la acera y las comisuras de nuestros labios se elevan. Un niño nos da flores y no podemos evitar sonreír. Un amigo nos gasta una broma bien intencionada. Caemos por completo en una broma tonta que nos gastan el Día de los Inocentes y sacudimos la cabeza y sonreímos ante nuestro propio error. Alguien dice o hace algo que nos hace gracia, y nos reímos en voz alta por razones que no podemos explicar.

Gracias a Dios son muchas las excusas que tenemos tanto para reír como para sonreír, porque ambas nos iluminan la vida: las preocupaciones desaparecen, aunque solo sea por unos pocos minutos, un momento tenso se vuelve menos tenso, sentimos esperanza, conexión y positividad, y nuestros corazones se alegran a medida que estas cualidades se van arraigando en nosotros. Nos cuesta menos aceptar y juzgamos con menos dureza. Compartir risas une a las personas y fortalece las relaciones.

Son muchas las razones que explican por qué abordar la vida de una manera alegre es lo correcto. Un enfoque alegre de la vida, nos proporciona un remedio natural para el estrés, la depresión y la ansiedad. Cuando nuestro estado de ánimo mejora, estimula el sistema inmunológico y se producen analgésicos naturales. La risa

mejora el flujo sanguíneo y es beneficiosa para todos los órganos. La sonrisa no solo mejora nuestro estado de ánimo sino también el de los demás; todos sabemos que la sonrisa es contagiosa.

Científicos, maestros espirituales y nuestra propia experiencia nos enseñan que el simple acto de sonreír puede cambiar nuestro mundo: el cerebro envía señales que dicen “sé feliz” al liberar neuropéptidos (pequeñas moléculas que permiten a las neuronas comunicarse) que ayudan a combatir el estrés; las hormonas y neurotransmisores que nos hacen sentir bien (moléculas mensajeras) se activan; la frecuencia cardíaca y la presión arterial disminuyen y nos relajamos.

Sin embargo, a veces estamos lejos de sentir alegría porque tenemos una pena, un dolor profundo. Es natural. No tenemos por qué estar siempre sonriendo. A veces, necesitamos darnos permiso para sentirnos mal o para lamentarnos..., ya llegarán las sonrisas; recordarlo es parte esencial en la sanación del dolor.

Aun así, gran parte de nuestra vida transcurre entre rutinas y los ritmos del día a día: trabajo, escuela, familia, amigos, quehaceres, recados, citas, etc. Dentro de estos ciclos cotidianos, una actitud alegre puede añadir un toque de dulzura, ¿por qué no? El caudal del río puede aumentar, el vuelo no despegar o la electricidad fallar. ¿Qué podemos hacer nosotros? Nada, a menos que seamos hidrólogos, pilotos o electricistas. Gran parte de la vida escapa a nuestro control; podemos elegir preocuparnos o podemos elegir aceptar, y si la aceptación viene con una sonrisa, mejor. Qué manera tan bonita de hacer que nuestros días sean más felices y fáciles.

Pero tenemos otra respuesta importante a la pregunta: ¿Por qué tener un corazón alegre? Como nos decía Rumi, tener un corazón alegre (elegir el camino del canto, la danza y la risa) es una forma de acercarnos a nuestro Creador. No tenemos por qué

cantar o bailar literalmente, aunque ¿por qué no? La risa es, sin duda, esencial en nuestro camino hacia lo divino. Las imágenes del Buda riendo, de los maestros espirituales vivos, que sonrían de una forma tan hermosa y con tanta frecuencia, y las de los sabios de cada tradición, nos recuerdan que viven con un espíritu alegre, aunque estén en un mundo lleno de penas. El paso del tiempo, el giro de las galaxias, el ir y venir de la vida... son tantas las cosas que no están en nuestras manos, que ¿por qué preocuparnos por lo que no podemos cambiar? En lugar de eso lo que sí podemos hacer es adaptarnos a los inevitables altibajos de la vida, cambiando nosotros mismos o cambiando nuestra actitud y, al hacerlo, liberarnos de cargas. Algunas de esas cargas son mochilas pesadas que llevamos sobre los hombros, y el dolor de hacerlo es agotador. Llenamos esas mochilas de piedras al juzgar personas y situaciones, pensando que sabemos más de lo que realmente sabemos, cuando la verdad es que muy a menudo no tenemos ni idea.

¿Podemos saber algo con tanta certeza que cambiar de opinión sea incorrecto e impensable? Bueno, tal vez sepamos que el sol sale por el este y se pone por el oeste cada día, pero luego escuchamos que los astronautas que viajan alrededor de la Tierra, en la Estación Espacial Internacional, ven quince o dieciséis amaneceres y atardeceres cada veinticuatro horas. Su perspectiva es diferente a la nuestra. Pensamos que el tiempo es un concepto en nuestras mentes para después aprender que está alterado por la gravedad. Al tocar la mano de un amigo estamos seguros de que eso es lo que estamos haciendo, hasta que descubrimos que los electrones de nuestras manos se repelen entre sí, y de que todo lo que podemos hacer es acercarnos a la mano de otro y experimentar la gran ilusión del tacto creada por nuestro cerebro.

Usando un ejemplo más práctico, solemos pensar que nos conocemos a nosotros mismos y a los demás, emitimos juicios

y formamos opiniones para después ver como nuestro mundo se tambalea al obtener información que cambia por completo nuestra perspectiva: el hombre al que considerábamos impasible está sufriendo por una pérdida trágica; la mujer a la que creíamos amable, a puerta cerrada, tiene un carácter violento. A medida que aprendemos, y de mil maneras diferentes, vamos ajustando tanto pensamientos como sentimientos. Filósofos y sabios de todos los tiempos han remarcado que si lo supiéramos todo de los demás, lo perdonaríamos todo. Incluyéndonos a nosotros mismos.

De todos es conocida la famosa frase de Sócrates:

Solo sé una cosa: que no sé nada.

A medida que entendemos que realmente no sabemos nada, nuestros juicios y expectativas empiezan a desvanecerse. Nuestra mente se tranquiliza, nuestro corazón se ablanda, nuestro espíritu se eleva. *¿Por qué no relajarnos, cantar, bailar y reír en nuestro camino de regreso a casa? El Creador es el que tiene el control.*

Why Do The Right Thing?

De hecho, todo está en equilibrio solo cuando vuelve a su propio origen. Mientras estemos separados de nuestro origen, nunca podremos tener paz.

M. Charan Singh. Muere para vivir

“El equilibrio no es algo que encontramos, es algo que creamos”, nos dice Jana Kingsford, autora del libro *Unjuggled*. Esta afirmación encierra una gran verdad. En medio del ajetreo diario, a menudo sentimos que perdemos el control de nuestras vidas, saltando de una actividad a otra hasta caer rendidos por la noche solo para repetir el ciclo al día siguiente. Pero la autora nos recuerda que no podemos esperar a que el equilibrio llegue por sí solo; somos nosotros quienes debemos crearlo.

Las personas que practican yoga u otros ejercicios físicos conocen bien este aprendizaje. Cuando el instructor nos pide apoyarnos de pie sobre una pierna, con el pie apoyado en el muslo contrario y las manos unidas en posición de oración, la estabilidad no surge mágicamente. Hay momentos en los que justo cuando sentimos que nos vamos a caer, el instructor nos pide que aguantemos unos segundos más. A veces lo logramos, y otras veces caemos. Pero cuanto más practicamos, más fácil se vuelve mantener la postura. Sin embargo, si estamos cansados, preocupados o distraídos, perderemos el equilibrio fácilmente.

Así ocurre también en la vida. Buscar al Señor mientras vivimos en este mundo es, en sí, un acto de equilibrio. Cuando el estrés

del trabajo o del hogar se intensifica, ese malestar se extiende a todo lo demás: relaciones, salud mental, y especialmente nuestra capacidad de meditar. En esos momentos, se desencadena una cadena de causas y efectos que nos desestabiliza aún más. Por eso, para detener esta reacción en cadena debemos reajustar nuestra actitud y recuperar el equilibrio. Vivir una vida equilibrada es esencial para la espiritualidad y la meditación.

Llevar una vida equilibrada no es un lujo espiritual, es una necesidad. Vivimos en una sociedad materialista y acelerada, donde sentimos constantemente la presión de lograr algo visible, cuantificable. El éxito se mide por nuestros logros externos, no por nuestra paz interior. Esta constante lucha entre el mundo físico y nuestra aspiración espiritual puede crear cierta tensión en el día a día. Para entenderlo de forma gráfica, es como si nos encontráramos atados por cadenas: unas nos arrastran hacia nuestras responsabilidades en el mundo, y otras hacia nuestras aspiraciones espirituales. Si nos enfocamos únicamente en el mundo material, la cadena espiritual comenzará a tensarse para recordarnos que debemos volver a ese lado de nuestra vida. Y también, cuando dedicamos tiempo a nuestro mundo espiritual, entonces, la presión de todas nuestras responsabilidades y apegos se abate sobre nosotros para reclamar aún más nuestra atención.

El equilibrio ideal reside en el centro, en la armonía entre nuestras obligaciones mundanas y nuestro compromiso espiritual.

Hazur Maharaj Ji, en el libro *Discursos espirituales, vol. I*, explica la enseñanza de un místico musulmán que nos ayuda a tener una perspectiva más clara de nuestra vida. Este místico decidió centrarse en cuatro verdades fundamentales, dejando de lado el resto del conocimiento mundano. Estas cuatro verdades, que a continuación se citarán una por una, nos dan las claves del camino hacia el equilibrio:

1. Sé que mi sustento diario está determinado y no aumentará ni disminuirá. Por lo tanto, he dejado de intentar aumentarlo.

Aquí el místico se refiere a la ley del karma y el destino. Según esta ley, cosechamos lo que sembramos. Nuestras acciones pasadas han trazado el mapa de nuestra vida presente: dónde nacimos, quiénes son nuestros padres, nuestra salud, nuestro trabajo, nuestras alegrías y sufrimientos... todo ha sido predestinado. Entonces, ¿tenemos realmente el control de nuestras vidas? Algunas corrientes dicen que no lo tenemos en absoluto, otras hablan de un libre albedrío limitado. Si aceptamos que todo está en manos del Señor, entonces preocuparnos pierde todo sentido. Si ya está todo escrito, entonces el afán y la preocupación por el dinero, el estatus, las posesiones o los problemas futuros es inútil.

El místico concluye que ha dejado de intentar obtener más, porque ha aprendido el valor de la aceptación y el contento. Esta actitud es esencial para alcanzar el equilibrio. La satisfacción con lo que se nos ha dado, aceptando la voluntad divina con gratitud, transforma nuestra vida. Si podemos aprender esto, nuestras vidas mejorarán enormemente, y seremos capaces de alcanzar el equilibrio. Cuanto más tiempo estemos en el camino, más nos daremos cuenta de lo importante que es desarrollar el espíritu del contento. No es algo insignificante ni una virtud opcional en el camino. Es absolutamente indispensable y el núcleo de Sant Mat. Es una parte esencial para desarrollar la comprensión espiritual y el equilibrio en nuestras vidas. El contento es una cualidad interior, podemos no tener nada y estar satisfechos, y tenerlo todo y no tener paz mental. Como expresa *La plegaria de la serenidad* atribuida al teólogo Reinhold Niebuhr:

Señor concédeme serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que sí puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.

Podemos aceptar que el Señor tiene el control total de nuestras vidas. Todo está en sus manos, y todo lo que sucede, sucede según su voluntad, pero aun así, es cierto que tenemos que tomar nuestras decisiones cotidianas. Todavía tenemos que decidir si cambiamos de trabajo, si nos mudamos a otro país, si... ¿Cómo tomamos estas decisiones? La mayoría de las veces no estamos seguros de si nuestra interpretación de la situación es correcta o incorrecta, pero aun así tenemos que decidir. Es el acto de tomar decisiones y esperar el resultado lo que nos preocupa. Los santos nos dicen que usemos el conocimiento que tenemos de este mundo, analicemos la situación lo mejor que podamos, hagamos nuestra meditación, tratemos de calmar nuestras mentes para pensar con claridad, y entonces tomemos una acción, dejando los resultados en las manos del Señor. El maestro nos ha dado las enseñanzas y el método que mejora nuestra facultad de discriminación, y nos guía para hacer lo correcto. Si utilizamos las herramientas que nos ha dado, no tenemos que preocuparnos por los resultados. Esto es equilibrio.

2. Sé que tengo una deuda con Dios que ninguna otra persona puede pagar en mi nombre. Por lo tanto, me ocupo de pagarla.

Aquí, el místico asume plena responsabilidad de su deuda. Es una actitud poco común, ya que es más fácil culpar a otros por nuestros problemas: a las circunstancias, a nuestros padres, incluso a Dios o al maestro. Pero él reconoce que las acciones que ha realizado —en esta y en muchas vidas anteriores— han generado una deuda kármica que solo él puede saldar. Y no se trata solo de malas acciones; incluso los buenos karmas deben experimentarse.

Como discípulos con discernimiento, ha llegado el momento de aceptar que los karmas —buenos y malos— son nuestra responsabilidad, y solo nosotros podemos saldarlos. Mientras tengamos deudas, volveremos a este mundo para experimentar

las consecuencias de nuestras acciones pasadas. Y la única forma de saldarlas es a través de la meditación.

¿Cuánto tiempo llevará? Depende del esfuerzo que pongamos. Los maestros explican que nosotros no podemos limpiar nuestros karmas, por mucho que lo intentemos. Necesitamos la gracia del Señor, la cual llega cuando nos esforzamos sinceramente en meditar.

Este trabajo debe hacerse cada día. No se trata de aislarnos por meses, ni de olvidarnos del simran por años. La meditación debe ser parte de nuestra vida diaria. ¿Cómo lograr ese equilibrio? Es simple: debemos dedicar al menos dos horas y media diarias, el diez por ciento de nuestro tiempo al Señor. Así equilibramos lo espiritual con lo material.

En la revista *Spiritual Link 2011*, se cuenta la historia de un hombre que preguntó a un maestro budista cuánto tardaría en trascender si meditaba cuatro horas al día. El maestro dijo: “Diez años”. Entonces el hombre preguntó: “¿Y si medito ocho horas?”. El maestro respondió: “Veinte años”. Sorprendido, el hombre preguntó por qué más tiempo. El maestro explicó que no estamos aquí para sacrificar la vida, sino para vivirla, amar y ser felices. Si nos excedemos, solo nos agotaremos y perderemos el rumbo. Debemos hacer lo mejor que podamos: meditar con entrega y vivir con equilibrio.

El mensaje es claro: no debemos separar la meditación de la vida cotidiana; tenemos que integrarlas. Nuestra atención se dispersa cada día en el mundo, por eso también necesitamos enfocarla cada día en el centro del ojo. Si solo vivimos desde lo mundano, nos enredamos más y más. Tampoco debemos aislarnos del mundo: está hecho para vivir en él. El verdadero equilibrio es dedicar tiempo diario a la práctica espiritual y vivir el resto del

día con alegría, sabiendo que estamos haciendo nuestra parte para saldar nuestra deuda.

3. Sé que hay alguien que me persigue: la muerte, de quien no puedo escapar. Por lo tanto, me preparo para encontrarla.

Todo el mundo muere tarde o temprano. Vivimos en un mundo donde todo cambia. Nada es constante y todo es perecedero. No necesitamos un diagnóstico médico para comprender que nuestra vida tiene una duración limitada. Desde el momento en que nacemos, la única certeza es que moriremos.

No nos gusta admitir que la muerte existe. No nos gusta pensar en ella. Las personas más prácticas intentan planificarla haciendo el testamento y escribiendo instrucciones detalladas para el final de su vida. La muerte es la única certeza de la vida, pero sumidos en la negación, vivimos nuestras vidas de ocasión en ocasión, de vacaciones en vacaciones, de acontecimiento en acontecimiento, negándonos a pensar en la muerte y a respetarla como se merece.

La muerte es como el tiempo: podemos hablar de ella o no, pero no podemos hacer nada para evitarla. Entonces, ¿cómo nos ayuda a lograr una vida equilibrada aceptar la muerte y saber que va a llegar? Lo creamos o no, nos libera. Al recordar nuestra muerte, podemos tener el coraje de seguir el camino con más audacia y valentía. Cuando recordamos nuestra muerte, nos damos cuenta de que no tenemos nada que perder. Somos libres para centrarnos en lo que más importa.

Cuando nos damos cuenta de que este mundo finalmente terminará, que todo lo que pertenece a él con el tiempo perecerá y que nosotros moriremos, procuramos desapegarnos de todas estas cosas mundanas y tener presente que lo único que es permanente es el Shabad. Aquí es donde alcanzamos el equilibrio.

Ahora sabemos que estar apegados a las cosas mundanas solo nos hace retroceder, y que lo que realmente necesitamos es apegarnos al Shabad. El equilibrio llega cuando cumplimos con nuestro deber en este mundo sin estar apegados a nuestro cuerpo y a nuestras posesiones. Cuando hay buenos momentos, los disfrutamos, y cuando hay malos momentos, los dejamos ir sabiendo que todo tiene que pasar.

En el libro *Many Voices, One Song*, una cita de Samarth Ramdas dice:

Alcanzamos la espiritualidad cuando dejamos de pensar que somos solo el cuerpo.

El equilibrio llega cuando sabemos que la muerte se acerca y que no somos el cuerpo. El equilibrio llega cuando nos damos cuenta de que este mundo y nuestro cuerpo son temporales, y que no somos seres humanos teniendo una experiencia espiritual, sino seres espirituales teniendo una experiencia humana.

El místico musulmán dice que se está preparando para la muerte. ¿Cómo nos preparamos para la muerte? A través de la meditación. La meditación es el proceso que los maestros nos enseñan a practicar para morir diariamente. Es un proceso de retirarse lentamente del cuerpo. Maharaj Charan Singh Ji explica en *Muere para vivir*:

La meditación no es más que una preparación para abandonar el cuerpo. Ese es el verdadero propósito de la meditación. Antes de representar tu papel en un escenario, ensayas el papel muchas veces, solo para perfeccionarlo. Similarmente, esta meditación es un ensayo diario para morir, para perfeccionarnos en cómo y cuándo morir. La meditación solo es una preparación para morir.

Y el maestro continúa explicando:

En la meditación, retiramos nuestra consciencia al centro del ojo del mismo modo en que todos morimos cuando llega la muerte. (...) Cuando el alma se retira de las nueve aberturas y llega al centro del ojo, abandona el cuerpo.

Cuanto más experimentamos el proceso de morir mientras vivimos, menos miedo tenemos a nuestra muerte física y más auténticamente podemos vivir en este mundo. Nuestra perspectiva empieza a cambiar en esta misma vida, cuando nos damos cuenta de que no estamos limitados a este cuerpo físico. Encontramos el equilibrio viviendo en un mundo que es temporal y sujeto a cambios, pero sabiendo que nuestro ser real es atemporal e inmortal.

4. Sé que Dios me observa, por lo tanto, me avergüenzo de hacer lo que no debería en su presencia.

Esta última afirmación es, en esencia, un axioma espiritual: es vivir con plena conciencia de la presencia divina. Si creemos que nuestro maestro está con nosotros en todo momento, esa certeza se convierte en una guía poderosa. Nos ayuda a tomar decisiones correctas y a mantenernos dentro del círculo de equilibrio que nos protege.

Al inicio, se mencionó que estamos atados por cadenas: una al mundo y otra a lo espiritual. Ante esto, Hazur Maharaj Ji nos asegura que nuestra meditación nos protegerá, sin importar dónde nos coloque el destino. El maestro siempre está con nosotros. En respuesta a una pregunta, en el libro *Perspectivas espirituales, vol. III*, dice:

Hermana, si estás atada a una cadena fuerte, solo puedes moverte dentro de un área limitada. Si estamos atados a

nuestra meditación diaria, sin importar cuánto nos involucremos en otras actividades, siempre permaneceremos dentro de un círculo. No podremos salirnos de él. Si la cadena se rompe, estamos fuera, totalmente involucrados en el mundo. Por eso, la cadena de la meditación no debe romperse.

La meditación diaria es esencial. No importa cuánto nos ocupemos en otras cosas, si mantenemos esa conexión, no nos desviaremos. La meditación se convierte en una forma de vida, debe reflejarse en todo nuestro día. Si la practicamos con regularidad, encontraremos el equilibrio necesario para atravesar la vida con serenidad.

Cada decisión que tomamos, por pequeña que sea, nos acerca o nos aleja de la espiritualidad. Saber que nuestro maestro nos observa nos ayuda a actuar correctamente, inclinando la balanza hacia el lado espiritual.

El maestro es un ejemplo vivo de equilibrio. Él muestra cómo es posible cumplir con las responsabilidades del mundo sin descuidar la vida interior. Si quietamos nuestra mente y la centramos en el simran y el Shabad, como él nos ha enseñado, lograremos ese equilibrio entre lo externo y lo interno.

Ya sea que el cuerpo esté inmóvil en meditación o activo en el bullicio de la vida, deja que la mente permanezca en el medio, siempre quieta, pura. Esto es un yogui, dice Eknath.

Many Voices, One Song

- P. Maharaj Ji, has mencionado que Sardar Bahadur (Maharaj Jagat Singh) vivió siempre en el centro del ojo, y me preguntaba si podrías comentarlo. ¿Supongo que un satsangui puede llegar a la etapa en la que siempre esté en el centro del ojo, incluso cuando pasea durante el día?
- R. ¿Qué significa estar en el centro del ojo? Significa que no dejas que tu mente se disperse en el mundo. No pierdes el equilibrio. La mente está totalmente quieta, y estamos siempre contentos y sentimos e irradiamos felicidad. Ese será el efecto de aquietar a la mente: estamos felices siempre, nada nos molesta.
- P. ¿Cómo puede obtenerse un equilibrio entre la actitud materialista y la espiritual?
- R. Cristo dijo que no se pueden tener dos maestros. O el dinero es nuestro maestro, o lo es Dios. Cuando estamos debajo del centro del ojo, nuestro maestro es la mente. Cuando estamos por encima, nuestro maestro es Dios. Para mantener el equilibrio en el mundo, debemos mantener la atención en el centro del ojo.

Si lo hacemos y estamos apegados al espíritu interior, podremos mantener el equilibrio en el mundo. Seremos capaces de cumplir con nuestras obligaciones y alcanzar la meta para la que hemos obtenido esta forma humana. Esto es conservar el equilibrio.

Tenemos que afrontar las cuentas kármicas que hemos acumulado en vidas pasadas. Ese es el motivo por el que hemos tomado este nacimiento. Pero no debemos olvidar por qué se nos ha dado la oportunidad de nacer en esta forma humana: es para volver al Padre. Por eso Cristo nos dice: Si retiráis vuestra consciencia al centro del ojo y os volvéis uno con ese espíritu, con esa luz sagrada que hay dentro de vosotros, podréis desempeñar mejor vuestras funciones mundanas. Y además seréis capaces de regresar al Padre. Esto es conservar el equilibrio en este mundo.

- P. Maestro, dices que la gente que medita consigue más fuerza de voluntad para pasar por sus karmas de destino. He oído a alguien decir que la gente que medita también puede volverse más violenta, enfadarse más que la gente que no medita. ¿Es eso cierto? ¿Es este el otro lado de la moneda?
- R. Puede ser. Algunas veces la gente intenta encerrarse en una habitación y no quiere llevar una vida adulta natural y normal. Intentan meditar todo el día y la mente reacciona, y pierden el equilibrio. Se comportan de una manera anormal. La meditación es un proceso lento. Por eso es conocido como *sahaj marg* (el sendero natural). Tenemos que ser parte del mundo y también practicar la meditación. No podemos luchar con la mente día y noche. También tenemos que distraerla en asuntos mundanos, pero después volver a traerla a la meditación.

De otro modo, en ocasiones se crea demasiada represión y la mente puede reaccionar, a veces, de manera violenta. No es un enfoque saludable. Por eso, nunca se nos aconseja cortar todas nuestras actividades mundanas y dedicarnos solo a la meditación. Tenemos que llevar una vida normal: ser parte de la sociedad normal y luego también hacer nuestra meditación.

La meditación es una forma de vida, no es encerrarse en un cuarto, cortar todas las relaciones y sentarse a meditar. Eso no es meditación. La meditación se debe reflejar en toda la vida, en el día entero. Se convierte en parte de nuestra vida, nuestra forma de vida. De esta manera el día entero se pasa en meditación.

- P. Quisiera saber si se debe afrontar un problema directamente, o si se sabe interiormente lo que está bien o no.
- R. No deberíamos alterarnos interiormente. No deberíamos perder el equilibrio. Sabemos que esas cosas pasan y que cada uno tiene que pagar sus propios karmas. La gente no hace más que bailar al son de su mente, así que tenemos que adaptarnos. Si intentamos resolver los problemas del mundo, nunca lo conseguiremos. Lo único que podemos hacer es elevarnos por encima de esos problemas. Si nos proponemos arrancar todas las espinas del mundo, nunca lo conseguiremos, pero si nos ponemos unas botas resistentes, los pinchazos no nos molestarán. Deberíamos elevarnos por encima de estas cosas mediante nuestra práctica espiritual y no dejar que nos afecten demasiado.

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

Si el camino es largo y resbaladizo, la fe en el maestro y la práctica de la corriente del sonido fortalecerán el equilibrio, y la perseverancia y el valor nos acercarán al final de nuestro camino.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales

Tenemos una responsabilidad con nosotros mismos. Nadie más podrá recorrer nuestro camino por nosotros. Tenemos que hacerlo nosotros mismos. El maestro espiritual nos ayudará mucho, pero nosotros debemos poner el esfuerzo.

Los cinco pilares de la espiritualidad¹ nos proporcionarán los sólidos cimientos que necesitamos para desarrollar nuestra vida espiritual. Cuando tomamos la resolución de llegar a ser mejores seres humanos, en ese mismo instante comenzamos a desarrollar nuestra naturaleza espiritual, y al hacerlo desarrollamos lo mejor de nosotros mismos. Si queremos desarrollarnos plenamente, lo primero que tenemos que hacer es llevar los valores espirituales a nuestro mundo material. Debemos saltar fuera del pequeño círculo al que nos hemos limitado, y ampliar nuestros horizontes de comprensión y acción.

1 Los cinco pilares de la espiritualidad:

- a. Seguir las instrucciones de un maestro verdadero vivo.
- b. Abstenernos de comer carne, pescado y huevos.
- c. Llevar una vida moral.
- d. No consumir bebidas alcohólicas, drogas ni tabaco.
- e. Meditar dos horas y media cada día.

Al desarrollar nuestra paz y estabilidad interna, apoyándonos en los cinco pilares de la espiritualidad, disfrutaremos de un estado interior de gozo, estabilidad y paz. Cultivando nuestra naturaleza espiritual y disfrutando de ella, nuestra mente intentará retener esta nueva y más agradable manera de ser, y surgirá en ella la convicción y determinación de obtener con toda la frecuencia posible, la felicidad que ha probado.

Cuanto más predomine nuestra naturaleza espiritual, más contentos y libres nos volveremos.

Cuando empecemos a caminar por el sendero espiritual, las tendencias descendentes de la mente se destruirán poco a poco. Si caminamos por el sendero con convicción, cambiará nuestra actitud ante la vida y nos volveremos espiritualmente fuertes. De esta manera, las tendencias ascendentes de la mente se liberarán para sacar a la luz lo mejor que hay dentro de nosotros mismos.

Cuando estemos establecidos en el camino de los santos, empezaremos a actuar con equilibrio y ecuanimidad, mientras que interiormente gozaremos de la más maravillosa paz, alegría y armonía de nuestro ser. Entonces, la realización de Dios se convertirá en una posibilidad real.

Espiritualidad básica

En medio del mundo, haz seva, y recibirás un lugar de honor en la corte del Señor.

Dice Nanak, ¡solo así se vive en un estado de alegría!

Gurú Nanak. Adi Granth

Sant Mat es un sendero de equilibrio. Los místicos nos dicen que la liberación no se encuentra ni en la indulgencia ni en la renuncia, sino en el camino intermedio entre ambas. El Buda lo llamó el *Camino del Medio*. Kabir Sahib abogó por el sendero de la moderación en su singular estilo metafórico: “No es bueno hablar en exceso, ni tampoco guardar demasiado silencio; la lluvia excesiva no es útil, ni tampoco el sol abrasador”.

Los sevadares enfrentan el reto de mantener en equilibrio tres aspectos: la meditación, la vida mundana y el seva. Mantener el equilibrio no significa dar el mismo tiempo o prioridad a cada uno. La meditación es, sin duda, nuestra prioridad principal. También tenemos que hacer justicia a nuestra vida mundana, que incluye ganarnos la vida honestamente; cumplir nuestras responsabilidades con la familia, los amigos y la comunidad; cuidar nuestra salud y, de vez en cuando, disfrutar de actividades de ocio. El seva físico tiene un valor incalculable, pero es algo extra que hacemos sin descuidar la meditación ni los compromisos mundanos.

... A nivel práctico, podemos considerar un planteamiento en dos fases para mantener el equilibrio entre nuestro trabajo interior y exterior. En primer lugar, podemos practicar mantener la mente

enfocada mediante una meditación diaria constante. En segundo lugar, podemos cambiar por completo nuestra actitud hacia las tareas del día a día.

Con respecto al primer enfoque, una vez le preguntaron a Hazur Maharaj Ji (*Perspectivas espirituales, vol. III*) cómo encontrar ese equilibrio, y él respondió:

Cuando estamos por encima, nuestro maestro es Dios. Para mantener el equilibrio en el mundo, debemos mantener la atención en el centro del ojo. Si lo hacemos y estamos apegados al espíritu interior, podremos mantener el equilibrio en el mundo. Seremos capaces de cumplir con nuestras obligaciones y alcanzar la meta para la que hemos obtenido esta forma humana. Esto es conservar el equilibrio.

La meditación es la práctica que lleva nuestra atención al centro del ojo y nos pega al espíritu interior. Así que lograr el equilibrio comienza por hacer de la meditación una prioridad. Cada día hacemos nuestra meditación por un mínimo de dos horas y media y luego dedicamos tiempo al seva y a los asuntos mundanos; dicho enfoque asegurará que nada se descuide.

Las distintas etapas de la vida traen consigo retos y oportunidades diferentes, y cada etapa requiere un enfoque diferente para encontrar el equilibrio. Hasta cierto punto, muchos de nosotros necesitamos dar prioridad al trabajo mundano sobre el seva. Más adelante en la vida, el trabajo mundano disminuye y podemos dedicar más tiempo al seva. Pero durante todo este proceso, nuestro compromiso con la meditación nos mantiene firmes.

En resumen, la meditación es el eje sobre el cual gira el equilibrio de nuestra vida. En lugar de luchar por crear equilibrio, simplemente debemos priorizar la meditación.

Entonces, la meditación evitará que nos vayamos a los extremos, y el equilibrio entre seva y trabajo mundano se producirá naturalmente. Solo la meditación tiene el poder de centrarnos y darnos estabilidad.

La segunda parte de nuestra búsqueda de equilibrio es cambiar la perspectiva sobre el trabajo diario. Si pensamos en la meditación, el seva físico y el trabajo mundano como tres actividades separadas, probablemente experimentaremos una especie de disonancia: una tensión entre el enfoque interior de la meditación y el enfoque exterior del seva y el trabajo mundano. Y puede que terminemos oscilando entre los extremos al intentar equilibrarlos. Pero el maestro no ve una separación entre lo mundano y lo espiritual, y nos anima a cambiar la perspectiva con la que vemos la totalidad de nuestra vida.

Uno de los temas que se entretajan en las cartas de Baba Jaimal Singh (*Cartas espirituales*) a Maharaj Sawan Singh es que tanto el trabajo interior como el exterior son el trabajo del maestro:

*Todo trabajo es suyo; permanece feliz donde él te coloque,
y haz cualquier tarea como si fuera la labor del satgurú.*

Cuando vemos la vida desde esta perspectiva —que todo trabajo es su trabajo— descubrimos un cambio de paradigma en nuestra actitud hacia las tareas cotidianas. Cuando abordamos cada tarea como si fuera trabajo del maestro, esa tarea automáticamente se convierte en seva.

En una ocasión, alguien preguntó a Hazur Maharaj Ji (*Perspectivas espirituales, vol. III*) si había una forma de considerar las tareas mundanas como una forma de seva, y él respondió:

Si mantienes al Señor y al maestro en tu mente durante las veinticuatro horas del día, cualquier cosa que hagas es seva.

La clave está en ese 'si...': Si dejamos de lado el ego, si mantenemos al Señor y al maestro en nuestra mente cuando hacemos nuestro trabajo, actuando como agentes suyos, entonces es posible vivir una vida espiritual no solo durante las dos o tres horas en que meditamos, sino también mientras nos dedicamos a las actividades del mundo.

Podemos imaginar nuestra vida diaria como dos esferas concéntricas: el trabajo espiritual es la esfera interior, mientras que el seva y el trabajo mundano forman la esfera exterior que la rodea. Ambas esferas coexisten simultáneamente como un todo interconectado, y entramos y salimos de ellas a lo largo del día. La presencia del maestro entonces irradia desde la esfera interior hacia todo lo que hacemos en la esfera exterior, y esto es lo que nos da equilibrio.

En el libro *The Practice of the Presence of God*, el autor describe cómo el hermano Lorenzo meditaba con regularidad y luego llevaba esa actitud de oración a su vida diaria y al seva, impregnando sus actividades con una profunda atmósfera espiritual. Como resultado, lograba conectarse con el Señor tanto durante las tareas mundanas como en la meditación.

El autor escribe:

Él creía que era un gran error pensar que el tiempo de oración debía ser diferente de los demás momentos del día. Deberíamos estar tan cerca de Dios cuando estamos involucrados en nuestras actividades diarias, como cuando nuestra oración nos une con él en nuestro tiempo de oración.

De forma similar, en el libro *In the Footsteps of the Master* se describe la actitud de Sardar Bahadur Ji hacia las actividades de su vida:

Todo lo que hacía, todas sus obligaciones, ya fueran espirituales o temporales, las hacía en nombre del maestro. Cuando éramos jóvenes, tras nuestra iniciación, nos aconsejaba repetidamente que todo lo que hiciéramos —ya fuera nuestro *simran* y *bhajan*, o estudiar para un examen o realizar cualquier tarea oficial— debíamos hacerlo en nombre del maestro o para el maestro. Debíamos considerar cada deber como trabajo del maestro y no como algo propio. Si considerábamos cada tarea como trabajo del maestro, no podíamos sino hacerla con el mayor amor y devoción, y por tanto, con lo mejor de nuestras capacidades. Y así era como él lo hacía.

En el libro *Cartas espirituales*, Baba Jaimal Singh dice:

Cuando se recuerda al satgurú con amor, todo trabajo espiritual y mundano se vuelve placentero, y la mente no siente aflicción. Entonces incluso las actividades mundanas dan fruto espiritual.

De todo esto surge una idea clara: no hay línea que separe el trabajo interior del exterior. De hecho, el maestro utiliza nuestro *seva* y las tareas mundanas como vehículos para revelarnos percepciones espirituales profundas.

A medida que crece nuestra comprensión de su verdadero potencial, comenzamos a darnos cuenta de que el *seva* lo abarca todo: el *seva* físico es *seva*; la meditación es *seva*; y cuando aprendemos a infundir nuestro trabajo mundano con el *seva* de la mente —haciéndolo como servicio al maestro y con la actitud correcta—, entonces ese trabajo también se convierte en *seva*. Poco a poco, nuestra vida entera se transforma en una vida de servicio.

Con el tiempo, los aspectos interiores y exteriores de nuestra vida comienzan a fusionarse, y nos olvidamos de distinguir entre ellos. Hazur Maharaj Ji, en el libro *Muere para vivir* se refiere a todo esto como 'meditación', no solo a las dos horas y media, sino a la vida entera:

La meditación es una forma de vida. No es simplemente encerrarse en una habitación por unas horas y luego olvidarse de la meditación el resto del día. Debe tomar una forma práctica, reflejándose en cada acción diaria y en toda tu rutina... Todo lo que hagas debe prepararte conscientemente para la próxima meditación. Así, la meditación se convierte en una forma de vida, ya que vivimos en la atmósfera que creamos en la meditación.

De los místicos aprendemos esta asombrosa verdad: Si llevamos una vida equilibrada, entonces, incluso cuando nos involucramos plenamente en este mundo, podemos alcanzar la liberación.

Gurú Arjan Dev dice en el *Adi Granth*:

Mientras se ríe, se juega, se viste y se come, se alcanza la liberación.

Como todo en el camino interior, el equilibrio llega de forma gradual. A través del ensayo y error, de la meditación, de vivir la vida, de observar atentamente cómo el maestro vive la suya, vamos aprendiendo lentamente el delicado arte del equilibrio.

En *The Mathnawi of Jalaluddin Rumi* leemos: "Observa estas dos cualidades: contracción y expansión en los dedos de tu mano. Seguramente, después de cerrar el puño, viene la apertura. Si tus dedos permanecieran siempre cerrados o siempre abiertos,

sufrirías. Tu trabajo y tus acciones están regulados por estas dos cualidades. Estas dos condiciones son tan importantes para ti como lo son las alas para un pájaro.

Rumi explica que el equilibrio consiste en comprender los altibajos de la vida como una parte necesaria del todo. Él dice que si la mano se inclinara hacia cualquiera de los extremos: siempre abierta o siempre cerrada, quedaría paralizada; solo puede hacer cosas abriéndose y cerrándose una y otra vez. La mano no se cuestiona si está lidiando con tareas agradables o desagradables: simplemente hace lo que debe hacerse cuando es necesario. Lo mismo sucede con el movimiento de las alas de un pájaro. Para que pueda volar, sus alas deben extenderse y replegarse de manera alternada. Este cambio de una actividad a la siguiente y de un estado a su opuesto es natural y esencial. Ser conscientes de que la vida implica esta alternancia —entre trabajo y descanso, comodidad e incomodidad, alegría y tristeza— es fundamental para mantener el equilibrio.

El maestro personifica este estado de equilibrio, este estado de esfuerzo sin esfuerzo. Con la práctica consciente, tal vez llegue el día en que nosotros también podamos pasar con fluidez de la meditación al seva, del seva a una actividad mundana, y de allí nuevamente a la meditación, entregando a cada tarea nuestra atención plena, nuestra presencia más profunda, hasta que llegue el momento de pasar sin esfuerzo y con naturalidad a la siguiente tarea. Maharaj Sawan Singh, dice en *Philosophy of the Masters*, vol. V:

Si el cuerpo, la mente y el alma actúan en armonía y equilibrio, el resultado es paz, felicidad y una vida ideal.

Extractos del libro Seva

Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y yo os daré descanso.

Mateo 11:28

El siguiente poema expresa, con sencillas palabras, la esencia de ser discípulo de un maestro espiritual. Apenas tres estrofas para darnos cuenta de que poco más necesitamos en la vida si el maestro inspira en nosotros una devoción tan profunda y un amor espiritual como el que este poema expresa. El poema está dedicado al maestro espiritual de ese momento, y aparece en la Nota del traductor del libro *Sar bachan poesía*. Dice así:

Para aquel ante cuyos pies mis días pasan sosegados y en silencio. En cuyo recuerdo mis sueños se convierten en realidad. En cuyo perdón mi corazón encuentra consuelo. Maharaj Jagat Singh, mi amado maestro.

Protección, sosiego, tranquilidad, compañía, consuelo... ¡Nosotros, que vamos por la vida buscando una relación ideal que nos proporcione todas estas cosas! Nosotros, que vanamente depositamos nuestras esperanzas en los demás, sabiendo que no somos capaces de satisfacer sus expectativas. Por tanto, ¿cómo podrán hacerlo ellos? Los demás, al igual que nosotros, son seres humanos sujetos a limitaciones, a imperfecciones, a sus propias luchas en la vida. Sin embargo, el maestro espiritual trasciende estas limitaciones. Él no viene a colmar nuestras carencias de forma superficial, sino a enseñarnos cómo descubrir, dentro de nosotros mismos, la fuente inagotable de plenitud a través de la vida espiritual.

El maestro llena nuestros vacíos no con palabras o promesas, sino con su guía interior silenciosa, con un amor firme e incommensurable. Con él *nuestros días pasan sosegados y en silencio*, porque el maestro nos da fortaleza, entendimiento y una protección especial. El sosiego que sentimos es profundo; viene de saber que por más difíciles que sean las batallas en este mundo, estamos a salvo y protegidos en lo más esencial. Viviremos lo que tengamos que vivir, pero él nos brinda esa clase de refugio que protege lo más valioso en nosotros: el alma. Su protección no es para salvarnos de cualquier desgracia; su protección es para el alma, para que no nos extraviemos por los caminos erráticos de este mundo. Hazur Maharaj Ji, en *Perspectivas espirituales*, vol. II, expresa:

El maestro nos protege de que nos desviemos del sendero –de volver a esta creación otra vez–. Esa es su protección. No significa que no vayamos a sufrir un accidente de coche si tenemos que sufrirlo. Su protección no implica que si hemos de tener pérdidas en los negocios, dejemos de tenerlas. Eso no es protección en absoluto. Él protege al alma.

Cuando nos adherimos a las enseñanzas y las seguimos de verdad, cuando, como buenos discípulos, meditamos, su protección nos da fortaleza. Hazur Maharaj Ji dice en *Perspectivas espirituales*, vol. II:

¡Cuánta remisión tenemos en nuestro interior, cuánta ayuda obtenemos en la meditación, qué protección obtenemos para atravesar nuestros karmas en esta vida de manera que no nos afecten los peores karmas que debemos enfrentar! Estos son los milagros del maestro. Él nos concede la fuerza para afrontar esos karmas, así que ahora son sencillamente pinchazos para nosotros. Cuando antes nos lamentábamos y llorábamos y nos sentíamos desdichados, ahora sencillamente nos reímos.

En cuyo recuerdo mis sueños se convierten en realidad. Cuando lo recordamos en el silencio interior del simran, los deseos comienzan a apagarse; en ese recuerdo nace una certeza: no queremos nada más que estar con él. Entonces se cumple el sueño más profundo de nuestra alma. No el sueño del mundo, no el de logros, reconocimiento o posesiones, sino el único verdadero: gozar de su compañía interior. Estar cerca de él, vivir en su presencia, sentir su amor sosteniéndonos a cada paso. En el libro *El Nombre sagrado* leemos:

Un beneficio adicional de esta práctica continua de la repetición (simran) es que sentiremos la presencia del maestro con nosotros durante todo el día y, por lo tanto, seremos conscientes de su protección y gracia.

El *simran* se vuelve nuestro alimento, nuestro abrigo, nuestro refugio. A través de él, todo se simplifica, todo se aclara. La vida se vuelve ligera hasta el punto de que tenemos todo lo que realmente queremos.

En cuyo perdón mi corazón encuentra consuelo..., mi amado maestro. Con el maestro a nuestro lado ya nunca más nos sentimos solos ni rechazados. En medio del dolor, de la incertidumbre o del desafío, encontramos algo firme en lo que apoyarnos: su amor. Nos sostenemos en sus enseñanzas, nos adherimos a ellas como quien se aferra a un salvavidas en medio del mar. Porque el refugio del maestro, como leemos en el libro *Una llamada al despertar*: "... no es una estructura construida con ladrillos y mortero, ni con madera, yeso o acero. Solo se utiliza un material en su construcción, y ese es el amor. Y solo hay dos personas en el refugio: el maestro y el discípulo. Y su amor lo abarca todo".

Tal es nuestro amado... ¡el Todo en Uno!