

# CAMINO REAL

---

4 • 2025

Radha Soami Satsang Beas  
Habla Hispana

# CONTENIDO

---

- 03 Servir a través de la meditación
- 05 La forma más elevada de amar
- 12 Amor es perdón
- 15 El maestro responde
- 18 Hechos para volar
- 23 La máxima visión
- 24 Lo que damos nos transforma
- 33 Reflexiones
- 34 Servir sin ego
- 36 Cartas espirituales
- 39 Caminos de búsqueda
- 43 De las palabras a la realidad
- 47 El sueño más ansiado

## 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).

*En cierta ocasión, alguien le comentó a Hazur Maharaj Ji que él era consciente de su amor por el maestro, pero al tiempo se preguntaba cómo es el amor del maestro hacia sus discípulos. Hazur le contestó que el amor que el discípulo siente por el maestro es en realidad el amor que el maestro proyecta desde su propio corazón. Si no fuera así, no sentiríamos nada por el maestro. En otras palabras, el amor es un regalo interior del maestro y crece con la capacidad del discípulo de absorberlo a través de la meditación.*

*Sar bachan poesía. (Prólogo)*

El Gran Maestro escribió “El servicio puede ser de cuatro tipos: del cuerpo, de la mente, de la riqueza y del alma. De ellos, el servicio del alma es el mejor”. La meditación es el servicio del alma.

Si comprendiésemos que la meditación es una forma de servicio, una forma de seva, quizás seríamos capaces de olvidar cualquier idea de querer “obtener” alguna cosa de ella. Como cualquier otro seva, la meditación es una oportunidad de servicio desinteresado, un servicio que se realiza voluntariamente con un espíritu de amor y sin ninguna expectativa de recompensa. Si enfocamos la meditación de esta manera, la idea de obtener resultados carece de sentido. Y eso nos ayudará a experimentar la práctica de la meditación como algo completamente gratificante.

Le preguntaron al maestro actual: ¿Qué significa para ti la meditación?

Contestó: Para mí, la meditación significa mi maestro. Si hago lo que mi maestro me ha pedido que haga, y si le estoy complaciendo, entonces, ¿qué más puedo desear?

Si abordamos la meditación no como una forma para obtener la iluminación, sino solo como una forma de servir y complacer al maestro que tanto nos ha dado, nos resultará más fácil disfrutarla. Estaremos en el estado de consciencia adecuado para dejarnos ir.

Cuando finalmente dejemos de conceptualizar hacia dónde se supone que debe llevarnos la meditación, podremos abrir nuestras mentes y corazones a lo que es. No lo que pensamos, no lo que creemos, no lo que deseamos, sino lo que simplemente es.

Y entonces, muy probablemente, veremos más allá de los muros de la prisión de los conceptos e ilusiones donde hemos estado atrapados durante tanto tiempo.

Una llamada al despertar

---

*Discípulo: “Entonces, practicando la meditación, ¿estamos amando a Dios?”.*

*Maestro: “Es la demostración más elevada de amor”.*

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

A propósito del amor, el Papa Francisco comentó una vez en público: “En una ocasión, un chico me preguntó –saben que los chicos hacen preguntas difíciles–: ‘¿Qué hacía Dios antes de crear el mundo?’”. Y continuó diciendo: “Les aseguro que me costó responderle, pero le dije lo mismo que les digo ahora: ‘Antes de crear el mundo, Dios amaba. Porque Dios es amor. Pero era tal el amor que tenía en sí mismo –ese amor entre el Padre, el hijo y el Espíritu Santo– que, aunque no sé si esto es muy teológico, lo van a entender: era tan grande, tan desbordante ese amor, que Dios no podía ser egoísta. Tenía que salir de sí mismo para tener a alguien a quien amar fuera de sí. Y entonces Dios creó el mundo’”.

Qué forma más hermosa de explicar lo que los místicos y los santos de todas las tradiciones espirituales, en todas las épocas, han dicho: Dios es amor. Si estamos aquí, en esta creación, es por su amor. Él quiere, según el Papa Francisco, compartir su amor con nosotros. Y como seres humanos, en esta forma humana, podemos alcanzar ese amor, podemos llegar a experimentarlo interiormente a través de la meditación para así fundirnos en él.

El amor no es solo una emoción humana, es nuestra naturaleza espiritual, y venimos a este mundo con el propósito de aprender a amar como Dios nos ama. Pero ese aprendizaje no ocurre

automáticamente. Es un trabajo interior, profundo y constante. El maestro nos recuerda una y otra vez que debemos trabajar para ser verdaderamente humanos, y que el camino hacia esa humanidad pasa por el amor. Un amor que no es teórico ni emocional, sino que se manifiesta con la práctica diaria de la meditación y con un esfuerzo consciente. Se trata de conseguir un enfoque interior intenso que nos ayude a eliminar las barreras que nos separan del amor divino.

Aunque el amor es nuestra esencia divina, lo hemos olvidado. Vivimos atrapados en la mente, en el ruido del mundo, en nuestras reacciones y deseos. ¿Cómo recuperar esa conexión con lo divino? Volviendo a lo más esencial: la meditación, que es la forma más elevada de amar.

Los maestros espirituales vienen al mundo para ofrecernos el método que nos permite regresar a la fuente de amor que ya habita en nosotros. Ese método se entrega a través de la iniciación. En ella, el maestro nos da la técnica para reunir la atención dispersa y dirigirla hacia el interior.

A partir de la iniciación, sabemos lo que tenemos que hacer: se nos dan todos los detalles, las pautas, la forma concreta de meditar y cómo llevar una forma de vida que apoye nuestra práctica. Pero una vez que la recibimos, el maestro no obliga. La decisión de practicar es enteramente nuestra. Y con esa libertad viene una gran responsabilidad: si elegimos seguir el sendero, debemos hacerlo con compromiso y constancia. Nadie puede meditar por nosotros. Y la promesa del maestro es clara: si hacemos nuestra parte, tenemos todo lo necesario para llegar hasta el final; hasta perder la idea de estar separados y fundirnos en el amor divino, en el amor a nuestro Creador.

Hazur Maharaj Ji dice en *Perspectivas espirituales, vol. III*:

*El amor posee la cualidad de fundirse en otro ser, de convertirse en ese otro ser. En última instancia, perdemos nuestra propia identidad e individualidad y nos hacemos uno con el Padre. Por eso decimos que el amor es Dios y Dios es amor.*

Meditar es experimentar ese amor que nos une con Dios, hasta el punto de perder nuestra identidad individual y fundirnos en la divinidad. No se trata solo de un ejercicio mental, sino de vivir conscientemente esa unión. Concentrarnos en el nombre de ese amor, en el nombre de Dios, es la forma práctica de meditar. Como dice Gurú Arjan Dev en el *Adi Granth*: “Medita en el Señor. Este es un mandato para tu cuerpo y alma”.

No es solo una recomendación espiritual, es una llamada para cuerpo, mente y alma. El camino no es fácil. La meditación requiere constancia, entrega, paciencia. El maestro la compara con cocinar un buen guiso: hay que preparar con cuidado cada ingrediente, sazonar con amor, y luego dejar que el fuego lentamente haga su trabajo. Así también, la mente necesita tiempo y práctica para suavizarse, para desprenderse del ego, para despertar a la gratitud y la entrega.

La meditación actúa en silencio, y muchas veces sin resultados visibles inmediatos. Pero su acción es real. Nos transforma desde dentro, como el fuego que cocina, sin ruido. Por eso, aunque no veamos avances, debemos seguir con fe.

Lo primero que hace la meditación es transformarnos en seres más compasivos y amorosos. Esa ya es una señal de avance. No nos conviene estar evaluando nuestro progreso. Lo único que está en nuestras manos es esforzarnos con sinceridad, al mismo tiempo que confiamos en que el fuego de su gracia producirá el cambio.

Este sendero necesita paciencia. Y ciertamente es fácil hablar de paciencia cuando la vida va bien. Pero cuando los vientos del karma soplan fuerte, cuando llega la incertidumbre o el dolor, es cuando más cuesta meditar. En esos momentos, todos querríamos una señal visible del maestro, una respuesta, algo que nos reconforte. Sin embargo, su instrucción es siempre la misma: Medita y no te preocupes de lo demás.

Y esa constancia, incluso cuando no sentimos nada, es una expresión de amor verdadero.

Una de las mayores bendiciones de la meditación es que nos permite vernos con claridad. A veces nos desanimamos al descubrir que seguimos reaccionando mal, que el ego, la ira o el juicio siguen presentes. Pero sin la práctica meditativa ni siquiera nos daríamos cuenta. La meditación es como un espejo, y cuanto más la practicamos, más nítidamente refleja cómo somos. Nos hace conscientes de nuestras propias faltas y debilidades, no para juzgarnos, sino para corregir el rumbo y, apoyándonos en nuestras fortalezas, seguir adelante en el sendero espiritual.

Somos iniciados en un camino espiritual en el que, al mismo tiempo que vivimos las enseñanzas, debemos lidiar con un mundo caracterizado por la actividad y el cambio constantes. El tiempo reclama nuestra energía en todo momento, hasta que llega un punto en que nos sentimos abrumados y ardemos en el fuego de la preocupación por los cuidados de nuestra existencia: he perdido mi trabajo, ¿cómo puedo pagar el alquiler?, ¿cómo puedo cuidar de mi familia? Mi marido está enfermo, se está muriendo, ¿qué haré yo cuando se haya ido?

La mente es poderosa y nos arrastra constantemente. Puede que por fuera mostremos una apariencia tranquila, pero es solo una fachada que oculta la confusión y la angustia interior en la que

estamos hundidos. El miedo, la preocupación y ese sufrimiento nunca nos dejan en paz.

Y es difícil vivir de esta forma. Pero si tenemos la suerte de encontrar un maestro, un maestro verdadero que nos enseña la técnica para poder controlar la mente y nos auxilia permitiéndonos mantenernos en su compañía, en su satsang, nos daremos cuenta de que el maestro es un ser que desprende absoluta tranquilidad e inspira en nosotros una fortaleza y seguridad que no permite que nada nos abata; a pesar de las dificultades, su inspiración nos ayuda a seguir adelante y a convertir el infierno de nuestras preocupaciones en el cielo de la esperanza. Él es un ser humano que ha logrado la realización de ese amor divino. ¿Por qué no nosotros? Nosotros también podemos.

Cuando estamos en la presencia del maestro, la paz que irradia es inconfundible. Su buen humor se contagia y nos anima, y su amabilidad y compasión alcanzan hasta los corazones más duros. Conocerle es quererle; es enamorarse de él. Él representa el auténtico amor. Si encontramos un maestro verdadero, tenemos la guía viva de alguien que ha recorrido el sendero y ha conquistado su propia mente. Ese sendero no es un ideal inalcanzable; es un camino que también nosotros podemos recorrer.

El maestro nos entrega la iniciación, que es la técnica del amor divino. A través de ella, cuando meditamos, tras años de práctica, esfuerzo y perseverancia, los pensamientos se aquietan y, entonces, logramos concentrar la atención, dando comienzo al verdadero viaje interior. Allí, en el punto de encuentro entre el alma y lo divino, comprendemos que no somos cuerpo ni mente: somos alma. Jesús así lo expresa en el Evangelio según San Juan, 10:34:

*¿No está escrito en vuestra ley: Yo dije, dioses sois?*

Los místicos de todos los tiempos han dicho lo mismo: No somos seres humanos buscando experiencias espirituales, sino seres espirituales viviendo una experiencia humana. Pero lo olvidamos, hasta que el maestro nos lo recuerda con ternura: Tú eres un ser extraordinario. Eres la imagen de tu Creador. Somos seres espirituales extraordinarios y se nos ha dado la excepcional oportunidad de experimentar una existencia humana. La mayoría de nosotros, creemos que simplemente somos seres humanos corrientes, que nacen y mueren.

Sí, seres que nacemos, creamos relaciones, estudiamos, nos formamos profesionalmente, pasamos por la vida tratando de ser honorables y honestos, seguimos lo que nuestros padres nos enseñan. Somos buenos ciudadanos, podemos creer o no creer en Dios, y un día nos morimos. Eso es todo. Y un día, mira por dónde, empezamos a entender la realidad y vemos quiénes somos realmente, porque aparece el maestro en nuestra vida y nos dice: No, tú eres un ser extraordinario; tú eres la imagen de tu Creador. 'Extraordinario' significa ir más allá de lo ordinario, de lo corriente. Tener los atributos y características, la naturaleza y el poder de aquello que es mucho más grande que este ser limitado, que esta mentalidad limitada, mucho más grande de lo que jamás hemos podido imaginar.

Desde la visión de los maestros espirituales, ser extraordinarios no es solo un reconocimiento, sino una llamada a comprometernos con el camino espiritual, de modo que nuestro crecimiento interior se vuelva real y podamos convertirnos en discípulos maduros. Esta madurez se manifiesta en nuestra práctica constante de la meditación, día tras día, incluso en los periodos de sequía, y cuando estamos tan cansados que parece imposible sacar tiempo pero aun así lo hacemos. Esta perseverancia va a nuestro favor y toca profundamente el corazón del maestro: seguimos meditando, aunque protestemos o no nos guste, pero seguimos haciéndolo,

porque lo que realmente cuenta no es solo la atención, sino la intención sincera con la que lo hacemos.

Soami Ji dice en el *Sar bachan prosa*:

*Después de la iniciación en el misterio del sagrado Nam, recibida por la gracia del satgurú, se debe hacer todo lo posible por practicar y continuar desarrollando el amor y la fe por el satgurú.*

Ni un ápice del tiempo dedicado a la meditación se malgasta ni se pierde, y todo lo que hacemos en el sendero de los maestros –incluso otros tipos de seva o servicio– tiene como objetivo apoyar la práctica de la meditación, facilitarla e inspirarnos a mantenerla, fortaleciendo así el vínculo de amor entre maestro y discípulo.

Nuestro propósito es claro: meditar, calmar la mente y abrirnos al amor que ya reside en nuestro interior. Con la meditación sabremos por experiencia propia que el amor es nuestra esencia más profunda, como afirman los místicos. La meditación nos guía a vivir en ese amor, disuelve las barreras de la preocupación y el ego, y nos lleva a fundirnos en la paz y la plenitud que siempre han estado presentes. De esta manera, comprendemos que meditar con sinceridad y constancia es, en sí mismo, la forma más elevada de amar y la verdadera senda para experimentar la unión con lo divino.

Gurú Nanak dijo que si viéramos nuestros karmas, no les encontraríamos fin. Si nos empeñáramos en escarbar la tierra en busca de agua, ni siquiera en un millón de años lo lograríamos. Lo mismo ocurre con nuestros karmas: todo lo que necesitamos es la gracia, el perdón del Señor.

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

Cuando seguimos sinceramente las enseñanzas, cuando, como buenos discípulos, meditamos, la protección y ayuda del maestro no faltan.

Los maestros no juzgan a sus discípulos. Siempre son amorosos y positivos. Porque si los maestros nos mostraran nuestras faltas y debilidades, ¿acaso acudiríamos a ellos? Los maestros no vienen a condenarnos, ¿qué mayor condena puede haber que la de estar separados del Padre? Los santos vienen para ayudarnos a superar nuestras debilidades.

Cada uno de nosotros debe enfrentar en la vida diferentes situaciones: dilemas morales complejos, problemas graves..., y a la luz de nuestro entendimiento hacemos todo lo posible por tomar las decisiones correctas. Por eso, es un error juzgar o intentar imponer nuestra forma de pensar cuando desconocemos las circunstancias de los demás.

Lo que tenemos en común es mucho más grande que cualquier distinción cultural, mental o material que nos separe. Como

seguidores de las enseñanzas de Sant Mat, todos queremos volver al Padre; somos hijos de este único poder y energía divina. Cada uno de nosotros está luchando por abrirse camino al interior, equilibrando lo mejor que puede los diferentes aspectos de su vida con la dedicación a la meditación. Y sobre todo, cada uno tiene una relación particular con el maestro, y él sabe cómo nos está llevando: ¿quiénes somos nosotros para juzgar?

En el libro *Una llamada al despertar* leemos:

*A Maharaj Charan Singh se le preguntó innumerables veces cómo debían reaccionar los iniciados ante aquellos que se habían desviado de los principios de Sant Mat. Siempre recalcó que no deberíamos señalar las debilidades de los demás. Lo importante, decía, era que cualquiera que deseara venir a satsang o hacer seva, se sintiera bienvenido. Como sangat, inspirado por el ejemplo de nuestro maestro, estamos juntos para amarnos, apoyarnos y servirnos mutuamente con humildad y amabilidad.*

Los maestros nos dicen que deberíamos reconocernos todos nosotros como seres humanos, como compañeros de búsqueda en el sendero y en el viaje hacia la Verdad. Así pues, unámonos en la fuerza del satsang y del seva: no juzguemos, no dividamos. Juntos somos más fuertes.

Hay una historia muy pertinente en este sentido, en el libro *Una llamada al despertar*:

*Una vez, en un monasterio, tuvo lugar un robo y los monjes pidieron al abad que identificara y castigara al ladrón. El abad no hizo nada. Días después, hubo otro robo y los monjes pidieron al abad que echara al ladrón del monasterio. De nuevo, el abad no hizo nada. Entonces, los monjes amenazaron con irse del monasterio si no se tomaba ninguna medida.*

*El abad dijo: “Todos sois libres de marcharos del monasterio si así lo deseáis, porque sabéis que robar está mal. Pero ¿cómo puedo pedirle al ladrón que se vaya? Sin la tolerancia, la compasión y los principios nobles del monasterio, ¿cómo podrá aprender jamás a distinguir entre lo correcto y lo que no lo es?”.*

*Las lágrimas cayeron por las mejillas del ladrón. Nunca volvió a robar.*

De manera similar, todos tenemos debilidades, y el maestro jamás las señala ni nos pone en evidencia delante de nadie: él ve nuestras fortalezas. Es paciente y sabe que, gradualmente, cumpliendo con la práctica de la meditación, vamos cambiando, mejorando, y que cada vez estamos más cerca de él y de nuestro origen.

Igualmente, veamos también nosotros lo positivo en todos y en nosotros mismos para no descorazonarnos y armarnos de fuerza, y así poder seguir adelante en la lucha con la mente sin cansarnos nunca de llamar a su puerta para pedir perdón.

El perdón del maestro es la expresión más viva de su amor, porque sin distinción alguna, sin mirar nuestras debilidades o lo impuros que seamos, su gracia primero nos pone en el sendero, después nos apega al espíritu interior, y cuando ya dedicamos nuestro amor y devoción al espíritu, él hace que nuestra cuenta kármica se salde y estemos listos para volver al Padre.

¿Para qué necesito ahora reflexionar?  
¿Para qué necesito analizar?  
He comprendido mi auténtico ser  
y superado tales formalidades.  
Este mendigo ha hallado al espléndido Dador.  
La riqueza que me ha impartido  
con el uso no la puedo consumir;  
nadie puede robarme ni un grano de este regalo.  
Ahora he dejado de ir pidiendo de puerta en puerta.  
Si se me priva de este don  
no puedo seguir viviendo.  
Una vez obtenido este tesoro,  
se consume toda mundanalidad;  
solo es fructífera la vida del que consigue este bien.

Kabir. *El tejedor del Nombre de Dios*

- P. Después de unirse nuevamente con el Señor, ¿conserva el ser humano una consciencia separada?
- R. En la unión aún hay separación. Estando en él, estás separado de él. Pero no eres consciente de tu consciencia. Simplemente te unes. Incluso en el amor humano, cuando estamos con el amado nos olvidamos completamente de nosotros mismos y solo deseamos agradar al amado. Estamos tan absortos en el amado, que ni siquiera pensamos dónde estamos ni lo que somos; ni tampoco en las emociones físicas o mundanas. La espiritualidad es mucho más fascinante y absorbente, mucho más sublime y noble. La dicha de la unión con el Ser supremo no puede expresarse en el lenguaje mortal. No

existe pensamiento de individualidad, consciencia o ninguna otra cosa. Todo es amor, todo es dicha, porque al unimos nos convertimos en el Ser supremo, y él lo es todo, él es todo.

- P. Entonces, ¿solo hay una consciencia?
- R. El Señor es uno. Cuando volvemos a unimos con él, nos convertimos en el Señor. Nos hacemos parte de él. Una gota tiene su propia identidad cuando está en el barro. Al abandonar el suelo por el efecto de la evaporación, sigue teniendo su propia identidad, separada del suelo y de la nube. Pero una vez fundida en la nube se convierte en la nube. Esa diminuta parte de la nube se vuelve la nube al fundirse en ella. Cuando amamos al Señor no deseamos estar separados del Amado. Perdemos nuestra identidad al volver a unimos a él y, no obstante, seguimos estando separados de él. Un ejemplo nos aclarará esto: si unimos la llama de una vela con la llama de una hoguera, ¿podremos diferenciar si se trata de la llama de la vela o de la llama de la hoguera? Si apartamos la vela de la hoguera, tendremos una llama individual e independiente. Pero cuando la volvemos a unir al fuego de la hoguera, se funde en él y deja de ser la luz de una simple vela. Del mismo modo, el alma se funde con el Señor.
- P. El individualismo es algo central en el marco filosófico de Occidente. ¿Cuál es, en tu opinión, el uso apropiado del individualismo?
- R. Esta –nuestra llamada individualidad–, nos mantiene alejados del Padre. La individualidad no es sino nuestro ego. Mientras haya ego, el alma estará separada de su fuente. Cuando podemos eliminar el ego, eliminamos nuestra individualidad, nos fusionamos con el Ser supremo. De allí vinimos cuando tuvo lugar la creación. Para un intelectual es muy difícil perder

la individualidad porque ha hecho mucho para mantenerla. Pero la realidad es que esta misma individualidad o, con otras palabras, el ego, se interpone en el camino hacia nuestro destino. Hemos de eliminar el ego con la ayuda del Verbo o Espíritu Santo que tenemos en el interior. Y el ego es fruto de la mente. Por lo tanto, a menos que nuestra mente sea pura, a menos que seamos capaces de someter a la mente, el alma nunca podrá liberarse de ella. Y a menos que el alma deje a la mente, nunca podrá volver a su origen. Por tanto, tenemos que perder nuestra individualidad.

Incluso en el mundo, cuando amas a alguien, siempre deseas convertirte en el otro ser. No quieres que la otra persona viva según tu voluntad; siempre te gusta vivir en su voluntad. Siempre quieres hacer lo que le gusta; nunca piensas en hacer lo que le disgusta. Deseas perder tu individualidad. Deseas convertirte en otro ser, y te conviertes en otro ser. El amor te mueve a hacerlo. Similarmente, por el amor y devoción al Padre perdemos nuestra individualidad y nos transformamos en el Ser supremo. Nos convertimos en el Padre. Así que si no perdemos nuestra individualidad, si no perdemos nuestro ego, no podremos llegar a nuestro destino. No podremos retornar al Padre.

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

---

*Un maestro verdadero vivo puede ayudarnos a conectar de nuevo conscientemente con el Shabad. El éxito depende de nuestra receptividad, práctica y compromiso.*

*del yo al Shabad*

Dos pájaros estaban en lo alto de un árbol observando a una tortuga que intentaba trepar para alcanzar una rama. Una y otra vez, al llegar arriba, se lanzaba agitando sus patitas con todas sus fuerzas, solo para terminar cayendo pesadamente al suelo. Lo intentó una vez más, y otra, y otra, hasta que uno de los pájaros le dijo al otro: “Quizás deberíamos decirle que no es un pájaro”.

Esta pequeña historia refleja lo que nos ocurre: no somos conscientes de nuestra verdadera naturaleza. Hemos olvidado quiénes somos en realidad. Creemos que somos únicamente este cuerpo, la personalidad, los sentimientos y la mente, cuando en el fondo nuestra esencia es pura, espiritual y divina.

Por eso el Señor envía a los maestros, para recordarnos quiénes somos, dónde estamos y qué debemos hacer. Ellos nos enseñan que no pertenecemos a este mundo material; aunque insistimos en buscar aquí la felicidad, cometiendo los mismos errores una y otra vez. Somos como esa tortuga que, por más que lo intenta, no puede volar, porque su naturaleza es otra.

Los maestros vienen a mostrarnos que, en realidad, estamos hechos para volar, para elevarnos hacia el mundo espiritual. Nos

invitan a dejar este pesado caparazón del cuerpo, a no seguir arrastrándonos por el barro, y a descubrir la luz que brilla dentro de nosotros, esa chispa de amor que es parte de Dios mismo.

Nuestra verdadera naturaleza espiritual es Shabad, esa energía poderosa de amor que proviene del Creador. El alma no desea nada de este mundo, solo anhela fervientemente regresar a su fuente. Y aunque no seamos conscientes, llevamos dentro ese anhelo profundo de volver al origen. Regresar no significa ir a un lugar distinto, sino cambiar la conciencia y descubrir lo que ya somos en esencia.

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

*El alma ya está enamorada del Padre. Nosotros no tenemos que crear amor en el alma por el Padre. Ya está ahí. El alma anhela unirse al Padre. Lo que ocurre es que se ve indefensa debido a que la tendencia de la mente es hacia fuera y hacia abajo, a los sentidos. El alma, sencillamente está indefensa. No generamos amor en el alma; el alma ya está llena de amor y devoción por el Padre.*

Los maestros nos explican que vivimos en un plano donde el alma no puede seguir libremente su amor por Dios, porque se ha enredado con la mente, las emociones y el ego, que la arrastran a los deseos y a las acciones de este mundo. Así es como repetimos los mismos errores, igual que la tortuga que cae una y otra vez.

El problema es que ponemos nuestra atención más en el cuerpo y en lo material que en el alma. Es como admirar el envoltorio de un regalo y olvidar su contenido, o mirar solo la portada de un libro sin leer lo que realmente está escrito dentro. Nos pasamos la vida creando un mundo ilusorio, buscando seguridad, serenidad y felicidad donde no puede encontrarse.

Estas ilusiones nos hacen creer que esta existencia material es real; nos atan con deseos y nos distraen tanto con metas mundanas, que olvidamos por completo nuestra verdadera naturaleza.

Creemos que la felicidad depende de conseguir dinero, éxito, pareja, amistades o reconocimiento y actuamos buscándolos sin descanso, pero son esos actos los que generan el apego que nos mantiene atados a esta creación. ¡Hemos llegado a tener una convicción absoluta en que si nos falta algo material no podremos ser felices, y esa creencia se convierte en nuestra realidad!

Los maestros nos recuerdan que este mundo es transitorio, y que nuestra alma está atrapada en él por los karmas y los apegos acumulados durante incontables vidas. Vienen a ayudarnos a liberarnos de esas cadenas, a mostrarnos que esta creación no es nuestro verdadero hogar y que nuestra naturaleza inmortal pertenece a Dios. Para ello nos invitan a reflexionar, porque solo cuando nos detenemos a mirar objetivamente cómo estamos viviendo, comprendemos que es necesario un cambio real.

Reflexionar no es quedarse en el lamento, sino aprender de los errores y seguir conscientemente el camino tal como el maestro lo marca, evitando tropezar siempre con el mismo obstáculo. Él insiste en que no debemos mirar hacia atrás con arrepentimiento, sino hacia adelante con la firme decisión de avanzar.

La pregunta es: ¿Qué debemos hacer para liberar al alma? La respuesta siempre es la misma: Meditar.

Los maestros enseñan que la meditación es el medio para elevarnos y experimentar la realidad inmortal de nuestro verdadero ser: el alma. Nos dicen que la práctica espiritual es el único camino para conectarnos conscientemente con el Shabad, esa corriente de amor que nos transforma y libera. A través de esta práctica

soltamos poco a poco los apegos del mundo y nos enfocamos en nuestra esencia divina.

Los nombres que recibimos en la iniciación para repetir en el centro del ojo (simran) no tienen relación con nada material; son la clave para que nuestra atención se desconecte del mundo y se centre en Dios. Cada repetición del simran, aunque no entendamos plenamente su eficacia, actúa en silencio y nos transforma de manera sutil, ampliando nuestra conciencia. Los maestros nos explican que ahora no podemos comprender el proceso final, y actuamos igual que un buey que da vueltas al molino de aceite sin saber cómo se produce el aceite. En realidad, lo único que se requiere al principio es constancia, paciencia y entrega. Con el tiempo, esa práctica desarrolla en nosotros cualidades de humildad, obediencia y aceptación, y el persistente trabajo, junto al amoroso cuidado y la gracia del maestro, nos guía y nos prepara para llevarnos de regreso a Dios.

Esa transformación es invisible a nuestros ojos, pero es real interiormente. Poco a poco se produce un cambio de conciencia: el ego se va disolviendo y nos desapegamos del mundo mientras nos acercamos a la verdad del alma, del maestro y del Shabad, que en esencia son lo mismo. Deberíamos vivir siendo conscientes de que un día u otro dejaremos este plano físico y, por tanto, prepararnos para cuando llegue la muerte, pues es la única certeza de la vida. Somos solo huéspedes temporales en este mundo, y cada respiración nos acerca a la partida.

Un paciente con una grave enfermedad explicó que en lo que parecen ser nuestros últimos momentos, aprendemos a valorar lo que antes nos pasa inadvertido. De ahí, que mirando por la ventana del hospital se diera cuenta de la belleza de ese día, que podía ser el último para él. Después, viendo la foto de su familia, pensó: “Están conmigo en esta vida, pero no estarán para

siempre". La tristeza le invadió rápidamente, hasta que recordó que el amor no significa apego, y por tanto, tal como le había enseñado su maestro espiritual, debía aplicarse, durante el tiempo que le quedaba de vida, a la práctica de la meditación para poder abrazar la felicidad definitiva que proviene del espíritu y no del cuerpo o la mente.

Desde ese momento, la meditación se convirtió en su prioridad, y mirando más allá de su enfermedad física, de sus debilidades y errores pasados, se focalizó en obtener la experiencia interior y eterna del amor divino.

No debemos vivir de espaldas a los regalos que Dios nos ofrece con su creación y al amor que sentimos por sus criaturas, pero sobre todo no podemos vivir de espaldas a su amor.

¡No deberíamos desperdiciar el tiempo, pensando que disponemos de él de manera infinita! Por el contrario, la certeza de la muerte puede convertirse en un estímulo positivo para cumplir con nuestro deber espiritual. Los maestros nos llaman a despertar, a dejar de buscar donde no hay más que cambio, vacío y temporalidad, y a dirigir nuestra atención hacia el centro del ojo, donde podemos experimentar la unidad con Dios a través de la concentración. Lo que tenemos que hacer es muy sencillo: escuchar al maestro, grabar sus palabras en la mente y ponerlas en acción de todo corazón. La realización no se encuentra en el mundo, sino en nuestro interior, en la unión con el Shabad.

*El amor no es una virtud. El amor es una necesidad;  
es más necesario que el pan y el agua;  
más que la luz y el aire...*

*Debes respirar en el amor, tan natural y libremente  
como inspiras y expiras el aire de tus pulmones.  
El amor no necesita que nadie lo exalte.  
El amor exaltará al corazón que considere digno de él.  
No esperes recompensa del amor.  
El amor es, en sí mismo,  
recompensa suficiente para el amor...*

*Así como un caudaloso río que se vacía en el mar,  
es abastecido de nuevo por el mar, así debes vaciarte tú  
en el amor, para que estés siempre henchido de amor...  
No existe ahora ni después, ni aquí ni allá en el amor.  
Todo tiempo es tiempo de amor.  
Todo lugar es una morada propicia para el amor.  
El amor no conoce fronteras ni obstáculos...*

*Siempre te oigo decir que el amor es ciego,  
en el sentido de que no ve defectos en lo amado.  
Esa ceguera es la máxima visión.  
¡Podrías ser siempre tan ciego  
que no encontraras faltas en ninguna cosa!  
No obstante, clara y penetrante es la mirada del amor.  
Por eso no ve las faltas.  
Cuando el amor haya purificado tu visión, no verás  
absolutamente nada que no sea digno de tu amor.*

Mikhail Naimy. Extractos del Libro de Mirdad, capítulo XI

*Da, da, oh amigo,  
y luego vuelve a dar mientras vivas.  
Tal vez no vuelvas a tener  
este cuerpo humano,  
así que mientras estés en este cuerpo, ¡da!*

*Kabir. Citado en el libro Seva*

Los místicos, al observar la naturaleza humana, explican que en la experiencia de la vida nos damos cuenta de que todo es pasajero y está destinado a desaparecer. Todo lo que experimentamos: cosas, personas, estados de ánimo, logros, etc., tarde o temprano nos demuestra su inestabilidad; sin embargo, sentimos la necesidad de creer que hay algo permanente. Buscamos algo a lo que aferrarnos, algo que no cambie y nos proporcione una felicidad duradera.

Frente a esa inseguridad, tendemos a refugiarnos en la idea de un “yo” sólido, creyendo que en él encontraremos el control y la estabilidad que necesitamos para vivir. Cuanto más nos apoyamos en ese “yo”, más fomentamos el sentido de individualidad y más nos aferramos a él como si fuera real. Así nace el apego y, con él, la raíz del sufrimiento.

Sin embargo, algo bueno tiene ese sufrimiento, porque en muchos casos este sentimiento es precisamente el que nos lanza a la búsqueda de un camino espiritual; un camino que empieza cuando comenzamos el proceso de dejar de aferrarnos a las cosas que cambian, y buscamos algo más profundo cuya naturaleza no esté sujeta al cambio ni a la temporalidad.

De ahí, surge la necesidad de encontrar a un maestro espiritual y de seguir sus enseñanzas, porque él tiene experiencia en el conocimiento interior que nace del espíritu –el Shabad o Verbo–, al que sí vale la pena aferrarse. Ese poder es eterno; no perece con el tiempo ni hay nada que pueda destruirlo, pues es la esencia que sostiene toda la creación. Es en él donde habita la verdadera permanencia, y donde cesa por completo todo sufrimiento.

Por lo tanto, la experiencia y el apego al Shabad a través de la práctica interior de la meditación, guiada por el maestro espiritual, nos eleva y libera de la ilusión a la que nuestro ego nos somete. Los místicos nos advierten de que mientras no demos pasos hacia el espíritu, prevalecerá el sentimiento de individualidad y separación del Creador, lo que nos hará sentirnos aislados y separados también de los demás seres de la creación. En el libro *del yo al Shabad* leemos:

*¿Por qué estamos tan seguros de ser seres individuales separados de la unidad que hay en todo? ¿Por qué no percibimos que somos la energía consciente universal?*

Los maestros responden a esta pregunta y nos explican que, la razón por la que no nos reconocemos como parte de esa energía universal, es porque nuestra atención está casi siempre puesta en el mundo exterior. Vivimos tan ocupados con todo lo que pasa fuera, que nos olvidamos de mirar hacia dentro.

Desde niños nos hemos acostumbrado a mirar, pensar y reaccionar siempre hacia fuera. No solo nuestros sentidos –la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto– nos llevan a enfocarnos en lo externo, sino que además nuestra mente no para de generar pensamientos, uno tras otro sin control alguno. Todo esto hace que sea muy difícil poder conectar con una consciencia interior profunda, una consciencia distinta a la que solemos experimentar cada día.

Cuando comprendemos y vivimos las enseñanzas de los verdaderos maestros espirituales logramos saber por experiencia propia que, en esencia, no somos este cuerpo ni esta mente, sino una energía consciente, sin forma, a la que los místicos llaman Shabad. Y para esto es primordial parar el flujo de pensamientos y la identificación con el “yo”. Esto se consigue llevando nuestra atención al sonido interior, en el asiento de la consciencia (el centro del ojo). Si lo hacemos, la mente se calma y logra experimentar una dicha superior a cuanto la ha atraído hasta ahora.

Solamente el apego a algo superior generará desapego por la experiencia humana. Y el placer por ese algo superior llega cuando inmovilizamos nuestra mente. Simplemente no existe otro modo de volver a conectarnos conscientemente con el Shabad. Maharaj Sawan Singh explica en *Joyas espirituales*:

... nuestra atención siempre ha estado y aún lo está, apegada a nuestros cuerpos, a nuestros parientes más cercanos, a nuestros hogares, y también a nuestras preocupaciones y pesares. Nos hemos identificado tanto con estas cosas, que hemos perdido nuestra identidad. A no ser que empecemos ahora a desprendernos de estas conexiones externas, y comencemos a desarrollar la capacidad de conectar y desconectar nuestra atención a voluntad, haremos pocos progresos en el sendero.

El Gran Maestro nos indica, en esta cita, lo que debemos hacer: “desarrollar la capacidad de conectar nuestra atención a voluntad”. Estas palabras personifican “el trabajo”, “la verdadera tarea” a la que, como discípulos, hemos de dedicarnos desde el momento de la iniciación. ¡Estas son palabras mayores! Implican esfuerzo, y la inversión del tiempo y atención necesarios que requiere esta tarea. ¡Desarrollar esta capacidad no es trabajo de un día!

Al principio, cuando nos iniciamos, podemos pensar que vamos a conquistar a la mente en un abrir y cerrar de ojos. Tales expectativas surgen de la ingenuidad, de la ignorancia o tal vez de la vanidad, y no de una evaluación realista de nuestras fortalezas y debilidades. Muchas veces creemos que el camino interior se va a abrir solo, o que bastará con esperar, tener fe o recibir algo desde afuera. Pero los místicos dicen otra cosa: que debemos tener el coraje de dar algo real, profundo, verdadero. No solo palabras o deseos, sino una parte viva de nosotros: esfuerzo, tiempo, entrega.

Rabindranath Tagore, en su célebre obra lírica *Gitanjali*, nos presenta una narración muy conocida titulada: *El grano de oro*. Se trata de una alegoría que ilustra cómo, a menudo, nos acercamos al camino espiritual con la expectativa de recibir, sin comprender que el verdadero cambio ocurre cuando tenemos el valor de dar. Y no dar cualquier cosa, sino aquello en lo que invertimos toda nuestra fuerza y energía: nuestro ego, nuestro apego, nuestras seguridades, nuestras expectativas. Solo así, lo que damos puede transformarnos realmente. Y lo que no damos..., puede convertirse en nuestro mayor lamento.

*Iba mendigando de puerta en puerta por el camino de la aldea, cuando tu carro dorado apareció a lo lejos como un sueño maravilloso, ¡y me pregunté quién era ese rey de reyes!*

*Mis esperanzas aumentaron y pensé que mis días malos habían llegado a su fin, y me quedé esperando que se dieran limosnas sin pedir las y que la riqueza se esparciera por todos lados en el polvo.*

*Tu carro se detuvo donde yo estaba. Tu mirada cayó sobre mí y bajaste con una sonrisa. Sentí que la suerte había llegado por fin a mi vida. Entonces, de repente, extendiste tu mano derecha y dijiste: “¿Qué tienes para darme?”.*

*¡Ay, que broma real fue abrir tu palma de la mano a un mendigo para mendigar! Estaba confundido y me quedé indeciso, y luego de mi bolsa lentamente saqué el más minúsculo grano de trigo y te lo di... Pero grande fue mi sorpresa, cuando al final del día vacié mi bolsa en el suelo y encontré un minúsculo grano de oro entre el miserable montón. ¡Qué amargamente lloré! ¡Entonces deseé haber tenido más corazón para dártelo todo!*

En el libro *Seva* se encuentra una reflexión sobre esta historia que dice así: “Cuando el maestro entra por primera vez en nuestras vidas, nuestras esperanzas aumentan. Esperamos que derrame todo tipo de gracia sobre nosotros, que haga desaparecer nuestros problemas mundanos y que todos nuestros deseos se cumplan. Pero el maestro no hace nada de eso. En cambio, extiende su mano y nos pide: ‘Dame tu tiempo; dame tu atención; dame tu ego’. Y con duda –mucho duda–, a través del seva interior y exterior, y de la forma en que vivimos nuestra vida, le damos un poco. Y entonces comenzamos a descubrir que cualquier pequeña migaja de tiempo y atención que le ofrecemos, cualquier pedazo de ego que le entregamos, ¡él lo transforma en oro y nos lo devuelve!”.

Sí, el maestro nos pide porque nuestra participación es imprescindible para nuestro aprendizaje. Como en esta historia del rey que extiende la mano y dice “dame algo”, el gesto de petición del maestro está destinado a beneficiarnos espiritualmente; por eso hemos de aportar algo de nosotros mismos. El maestro guía, inspira, sostiene..., pero no sustituye nuestro esfuerzo. El camino interior no se recorre sin compromiso. La meditación es un proceso de aprendizaje destinado a transformarnos personalmente, y solo puede realizarse con nuestra implicación. Por difícil que sea, por torpes que nos sintamos o por mucho tiempo que requiera, no podemos delegarlo. Nadie puede meditar por nosotros y nada puede sustituir a la meditación.

Esta historia también puede situarnos en el momento final de nuestra vida: ese instante crucial de la muerte en el que pueden aflorar los remordimientos, el pesar por no haber hecho suficiente, por no habernos esforzado en la meditación o en vivir las enseñanzas con más interés y dedicación. Y eso puede ser muy lamentable, porque sin duda en ese momento ya no podremos hacer nada. Situarnos mentalmente, durante un momento de reflexión, en esa circunstancia es muy positivo, y puede ayudarnos a empezar a partir de ahora, a reorientar nuestro esfuerzo para vivir las enseñanzas con la sinceridad suficiente que nos evite llegar a esa tristeza y lamento final.

Justamente, dar ese giro y hacer el debido esfuerzo es equivalente a lo que se denomina “aprender a hacer un buen uso de la forma humana”: aprender a vivir verdaderamente como un ser humano. En el libro *Sant Mat esencial* leemos:

*El maestro actual se refiere con frecuencia al camino como simplemente convertirse en un buen ser humano. El objetivo de la práctica espiritual es alcanzar el potencial más elevado del ser humano, fusionando nuestra conciencia con la energía creativa o poder divino que está presente en todo ser humano y, de hecho, en todo el cosmos. Esta amorosa energía o poder que los maestros de Sant Mat denominan Shabad –literalmente significa palabra o sonido– siempre está ahí, pero la mayoría de nosotros no somos conscientes.*

La vida pasa con rapidez; un día sucede al otro con un ritmo imparable, en el que las mismas rutinas de siempre se perpetúan. Tenemos buenos propósitos: hoy meditaré más y mejor, hoy intentaré estar alerta y despierto en la meditación, hoy intentaré llevar al maestro mentalmente conmigo en mis quehaceres... Pero la inercia de la forma de vida que hemos llevado siempre, dificulta que esas buenas intenciones por remontar el curso descendente

de la vida (tendencias inferiores), triunfen de inmediato o a corto plazo.

Es aquí donde se necesita comprensión desde el punto de vista de que estamos siguiendo un sendero que tiene como objetivo invertir el curso de la atención de la mente: una atención que ha estado fluyendo en dirección descendente y hacia el exterior durante un tiempo enormemente largo y desconocido. Por tanto, llevará tiempo revertir este curso e interiorizarnos; puede ser una vida entera, tal vez varias vidas... Pero ¿quién se desanimaría cuando ya tiene la certeza de que está en el camino de regreso a casa? Como dice Hazur Maharaj Ji en *Perspectivas espirituales*, vol. III:

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

Necesitamos comprensión, porque tenemos que entender que la iniciación en el sendero de Sant Mat implica un proceso. Después de la iniciación nos hemos embarcado en lo que parece una lucha de por vida con nuestra mente. En la meditación podemos intentar calmar y concentrar nuestra atención y llevarla dentro, pero la mente humana tiene el hábito establecido desde hace mucho tiempo “de correr hacia fuera” con pensamientos, sentimientos, percepciones y sensaciones dispersos. Pronto descubrimos que, aunque la finalidad de la meditación es dirigir la atención hacia el interior, un cúmulo inagotable de pensamientos, imágenes, recuerdos y sensaciones nos distraen de este objetivo. Empezamos a darnos cuenta del poder hasta ahora inadvertido de las “cinco pasiones”: lujuria, ira, apego, avaricia y ego, que parecen

tener rienda suelta sobre nuestros pensamientos, emociones y acciones. En este sentido, leemos en el libro *Sant Mat esencial*:

Cuando a través de la meditación comenzamos a vernos un poco más objetivamente, empezamos a darnos cuenta de que la persona a la que considero “yo” es más o menos la suma total de todos estos hábitos mentales. En la meditación nos hacemos intensamente conscientes del poder de estas ideas, emociones, y rasgos de carácter. Esta conciencia es el inicio de la sabiduría. Comenzamos a retirar nuestra atención de este “yo” ilusorio y, poco a poco, nos separamos de los delirios y los enredos que impiden al “yo” real darse cuenta de su verdadera identidad con ese amor divino y energía a la cual los místicos denominan: Palabra, Shabad, y otros nombres.

Cuando meditamos cada día, vamos aprendiendo a calmar la mente y a concentrarnos mejor. No siempre sentiremos que estamos avanzando; habrá días más fáciles y otros más difíciles. A veces nos cuesta concentrarnos porque llevamos encima preocupaciones, emociones o apegos que nos pesan y distraen. Pero eso es parte del camino. Si abandonamos cada vez que algo se complica, nunca llegaremos a ningún lado. La vida no es fácil, pero la práctica de la meditación sí lo es. Si seguimos practicando con paciencia, la mente va entendiendo que no tiene el control, y poco a poco se rinde. En el libro *Sant Mat esencial* leemos:

Una señal alentadora, mientras persistimos en la práctica de la meditación, puede ser que nuestro apego a las cosas y a la gente de este mundo comience a desvanecerse; encontramos el mundo menos atractivo. Lo que una vez nos parecía interesante y que valía la pena, comienza a resultarnos superficial y poco gratificante. Nos vamos dando cuenta de que solo en las profundidades de nuestro ser podremos encontrar una paz y felicidad duraderas y no

*en el exterior, en un mundo que se encuentra en constante cambio.*

Muchas veces sentimos culpa o frustración porque sabemos que podríamos hacer más en nuestro camino espiritual. No estamos del todo satisfechos con nuestra entrega al maestro ni con el uso que le damos a esta valiosa forma humana. Nos damos cuenta de que seguimos distraídos por los brillos del mundo, y eso nos hace sentir que fallamos una y otra vez.

Pero no deberíamos seguir sintiéndonos culpables, ni quedarnos anclados en esa sensación de fracaso o arrepentimiento que tan solo nos pesa. En lugar de sumirnos en el lamento, hagamos lo que vinimos a hacer. Cumplamos con nuestro compromiso, hagamos nuestra parte, y recordemos que la meditación, bajo la guía del maestro y la entrega sincera de nuestro tiempo y atención es indispensable. Como ilustra la narración del “grano de oro” lo que damos de nosotros mismos –aunque sea mínimo al principio–, si lo entregamos con sinceridad y total dedicación, se transforma en inmensa riqueza espiritual.

Solo aferrándonos a lo eterno –Shabad– podemos experimentar dicha verdadera: solo al dar “todo lo que somos” podemos experimentar el profundo cambio que nos conduce a la verdadera liberación interior.

*Siempre os he enseñado que así se debe trabajar y ayudar a los que están en necesidad, recordando aquellas palabras del Señor Jesús: “Hay más dicha en dar que en recibir”.*

*La Biblia. Hechos 20:35*

*El alma vive siempre para dar y no para recibir. Esta es la gran paradoja. Conseguimos más dando más, y por el contrario, recibiendo mucho nos empobrecemos. Por la acumulación egoísta nos vamos a la quiebra. Por lo tanto, hay que desapegarse de cuanto es perecedero y de todos los pensamientos de amor hacia ello. Dar y solamente dar, sin esperar nunca recompensa, es el inicio de la inmortalidad.*

*El sendero de los maestros*

*Un suceso que Maharaj Ji contó, ocurrió poco tiempo antes de que el Gran Maestro falleciera. El Gran Maestro llamó a sus hijos y a sus familias y les dijo: “Os he situado a todos bien e independientes. Ahora que todos tenéis ingresos, me gustaría aconsejaros a todos: ‘Nunca extendáis vuestra mano para recibir; extendedla siempre para dar’”. Sus hijos respondieron: “Con tus bendiciones será como deseas”.*

*Tesorero infinito*

*Individualmente, somos una gota.  
Juntos, somos un océano.*

*Ryunosuke Satoro. Cita en BrainyQuote.com*

La enfermedad eterna que se propaga como una epidemia entre los sevadares de todas partes es el egocentrismo. Nos afecta a todos. Estamos obsesionados con los cargos y los puestos, hasta el punto de que algunas personas quieren dejar el seva si no se les da un cargo.

Los cargos se asignan con fines administrativos, no para acrecentar el ego. Un puesto puede implicar cierta autoridad, pero hacer seva por ejercer el poder o dominar a la gente es destructivo. Que una persona tenga un cargo o una responsabilidad no tiene ninguna importancia. Es el equipo el que hace funcionar la organización. Son los sevadares los que en definitiva procuran un buen funcionamiento.

El egocentrismo hace que la esencia del seva desaparezca. Una persona no es más que un diminuto grano de arena en esta enorme organización. Nuestra presencia es intrascendente y no marca ninguna diferencia; no somos importantes, no somos imprescindibles, el seva no se detendrá por nuestra ausencia.

Reflexionemos un poco: nos sentamos en cómodas oficinas con aire acondicionado y calefacción olvidándonos de la difícil situación de quienes trabajan bajo el calor abrasador o el frío intenso, y aun así tenemos el atrevimiento de quejarnos.

Vivimos en casas espaciosas y no pensamos en los que duermen en el duro suelo de los cobertizos, pero aun así nos sentimos insatisfechos. Se nos conceden generosas ayudas, pero siempre queremos más; nuestros deseos son infinitos. Vivimos en un ambiente sin contaminación, una vida que no se puede comparar con ninguna otra del mundo y, sin embargo, no lo valoramos.

Vemos camiones cargados de sevadares que vienen de diferentes lugares; hacen lo que se les pide y se marchan tan silenciosamente como vinieron. Sin ruido ni reconocimiento. Esa es la actitud que debemos tener. Tenemos que ser silenciosos, sevadares discretos.

Deberíamos desprendernos de los rangos, los cargos, la política y las complicaciones cotidianas que atormentan nuestra vida diaria, y servir con humildad. Esta es una situación ideal donde no importan los rangos y los cargos, donde los nombramientos y las posiciones son irrelevantes, donde lo único que importa es nuestra humanidad, devoción y amor, y la obediencia para servir desinteresadamente. ¡Aquí y ahora podemos cambiar dejando de ser egoístas! En última instancia, ¿quiénes somos? Como dice *la Biblia*: “Polvo eres y en polvo te convertirás”.

Dera es un lugar donde el maestro eliminó de golpe la separación de castas en el langar. Esa es nuestra verdadera herencia; esa es la riqueza de espíritu que tenemos que absorber del maestro.

El maestro nos ha puesto el listón muy alto y ese debe ser nuestro objetivo: ser un buen ser humano, practicar la igualdad entre todos y servir sin expectativas, ego u orgullo.

Conceptos e ilusiones

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, y debemos tratar de concentrarnos solo en estas tres cosas.

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

*Hemos de luchar la batalla de la vida con el espíritu de un esforzado guerrero. En realidad, nadie es feliz en este mundo. Si lanzas una mirada a tu alrededor o haces una encuesta entre tus amistades, no encontrarás una sola alma que sea de verdad dichosa en este mundo. Solo hay diferencia en el grado de sufrimiento; por lo demás, todos tienen sus penas y dificultades. Únicamente son felices esos pocos que han buscado refugio en el Señor, el cual es la bienaventuranza y felicidad perfectas.*

*Siempre serás bien recibida en la India; pero las circunstancias exteriores nunca nos ayudaron mucho a conseguir la felicidad. Tenemos que buscarla dentro de nosotros mismos. Hemos de cambiar totalmente nuestra mentalidad y nuestra manera de ver las cosas. Son encomiables tus deseos de servir a la humanidad, pero antes de que se pueda servir y ayudar al prójimo, es necesario servirse y ayudarse a uno mismo. Aquel a quien le faltan los brazos y las piernas, ¿podrá ayudar a otro a levantar y transportar su pesada carga? Primero tenemos que saber cuál es el mejor servicio.*

Lee atentamente la literatura de Sant Mat, y asiste a las reuniones de satsang si algunas se celebran cerca de donde estás tú. La primera y principal cosa que una persona debe saber y comprender, es cuál es el verdadero y auténtico propósito de la vida humana. ¿Cuál fue el objetivo del Señor al conferirnos esta preciosísima gracia? Comenta, si quieres, también esto con tus amigos satsanguis, ellos te ayudarán.

Toma sencillamente la vida como viene. Nunca la preocupación ayudó a nadie. Hay un poder superior que guía nuestro destino. Esfuérzate por obrar según su voluntad. Solo él sabe qué es lo mejor para nosotros. Él es todo bondad y misericordia. Entrégate a sus manos. ¡Que el Señor te bendiga!

Luz divina. Extracto de la carta 106

La preocupación sincera por no hacer los ejercicios sea por la razón que sea, es en sí misma una forma de ejercicio espiritual. La mente es dirigida hacia el interior. Pero hay que esforzarse para encontrar tiempo y hacer los ejercicios. El servicio a la sociedad es beneficioso. En parte purifica la mente, pero no eleva ni a la mente ni al alma. Es solamente la corriente la que eleva. Por consiguiente, el tiempo reservado a los ejercicios no debe utilizarse en hacer servicio a los demás. Me agrada tu disposición caritativa, pero te aconsejo que no dejes de realizar los ejercicios. Cada momento dedicado a ellos cuenta. El beneficio es proporcional al tiempo que les dediques.

Joyas espirituales. Extracto de la carta 43

“Desapego del mundo” no significa que hayamos de omitir nuestros deberes o que no hayamos de servir y ayudar a otros, sino que debemos vivir en el mundo como visitantes

y cumplir todas nuestras obligaciones con mente desapegada, es decir, sin ningún deseo de recompensa ni por motivos egoístas. Tenemos que prestar servicio desinteresadamente, estando en el mundo sin ser de él. Pero esta disposición mental solo se puede crear por medio del bhajan y simran. Sin embargo, hemos de tender a ese ideal.

Luz divina. Extracto de la carta 319

Mi único deseo es que procures contactar dentro de ti con la forma radiante del maestro, para que la experiencia real te haga estar seguro de la gran Verdad enseñada por el maestro. Este es el mejor servicio que un discípulo puede prestar a su maestro. Todos los demás servicios –del cuerpo, de la mente y de los bienes–, están subordinado a este gran objetivo, y deben conducir a él. Considera esta breve nota como una respuesta.

La ciencia del alma. Extracto de la carta 16

Agradezco tu oferta de servicio para Dera, pero no hay mejor servicio al maestro que atender al bhajan y simran regularmente y con amor y fe. Para servir, no es necesario venir a Dera. El maestro está siempre contigo. A este respecto, no importa la distancia ni el espacio. Cuanto más atiendas a tu meditación, tanto más aumentarán en tu corazón la devoción y el amor.

Luz divina. Extracto de la carta 141

*La primera señal de su misericordia hacia cualquier persona es que crea en ella el descontento con la rutina mundana, y un anhelo por buscar la verdad. La segunda señal es que la pone en contacto con un maestro. La tercera es que el maestro le imparte el secreto de la corriente del sonido. La cuarta es que el iniciado se pone a trabajar diligentemente y fielmente en la corriente del sonido, y emprende su viaje espiritual.*

*M. Sawan Singh. Joyas espirituales*

No todas las vidas espirituales son iguales. Algunas transcurren bajo la luz discreta de una fe sencilla, mientras que otras se convierten en faros que iluminan el camino de incontables almas. La historia que aquí se relata no es una historia cualquiera, es la de un hombre extraordinario, la crónica de una búsqueda noble y auténtica:

Tras vivir su discipulado con entrega total a su maestro, con obediencia amorosa y con devoción sin reservas, su vida entera se transformó en un ejemplo de disciplina espiritual, fidelidad y amor. Así, habiendo completado la etapa de discípulo, recibió la herencia más alta: la misión de servir como guía y maestro de muchos. Maharaj Sawan Singh, reconocido posteriormente como el Gran Maestro, no solo buscaba con sinceridad la verdad espiritual; estaba también preparado, por virtud y devoción, para recibir el don más elevado: la transmisión del método divino de su gurú, Baba Jaimal Singh. Esta historia es, a la vez, testimonio

de un principio universal: allí donde un alma clama sinceramente por la verdad, el maestro se hace presente.

El encuentro con su maestro no fue un accidente ni un simple episodio en la vida de un buscador; fue el cumplimiento de un destino superior. Como él mismo enseñaría después, la necesidad de encontrar al maestro es imprescindible, pues solo un maestro vivo otorga el método que permite al alma emprender el camino de retorno a su origen. En sus propias palabras, recogidas en el libro *Joyas espirituales*:

*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.*

El libro *La Llamada del Gran Maestro* explica con sencillez y profundidad los pasos de su búsqueda espiritual:

*Desde su infancia, el Gran Maestro empezó a revelar indicios de gran sagacidad y tendencia a la devoción. Acompañaba a su abuelo para ver a todos los sadhus (ascetas) y santos que venían a su pueblo, y ya a la edad de diez años había leído por primera vez el Granth Sahib (el libro sagrado de los sijs). De niño podía repetir de memoria el Japji de Gurú Nanak y el Jap Sahib de Gurú Gobind Singh. Educado por su abuelo según las altas tradiciones*

familiares, pronto llegó a ser conocido ampliamente por su noble carácter, generosidad de corazón y amor a Dios...

Había estudiado el vedanta y el yoga siendo muy joven, bajo la tutela de expertos profesores. Disponía de dinero, honra, buena salud, un buen empleo y todo lo que un hombre pueda querer, pero aún sentía que le faltaba algo que le proporcionara la auténtica paz y la verdadera felicidad. Su alma anhelaba algo que no se podía encontrar en este mundo. Anhelaba por su Señor. Su sed espiritual no se podía apagar.

Estuvo destinado en Murree durante unos cuantos años y tuvo la oportunidad de conocer a muchos místicos de distintas sectas y religiones. Esto se debía a la circunstancia de que Murree estaba en el camino de la cueva de Amar Nath, un lugar de peregrinaje de Cachemira, y sadhus y místicos de todos los cultos, procedentes de todas las partes de la India, pasaban por Murree cada año...

Con un bhikshu (monje) budista, estudió la literatura sagrada budista y jainista. Pero su hambre no se satisfacía. Quería ver al Señor, cara a cara, durante su vida. No le atraía la redención después de la muerte. Si el Señor creador era el Padre y los seres humanos eran sus hijos, ¿por qué no podía ser posible verle y comunicarse con él durante la vida?

Un misionero americano, con quien estudió la Biblia, confesó que no conocía ningún método para conseguir eso. Todos los demás, trataron de persuadirle de que se uniera a sus cultos y se interesase por sus ritos y ceremonias y otros varios métodos de adoración. También tuvo contacto con algunos lamas tibetanos, pero sus métodos no parecían

más elevados que el yoga de Patanjali que ya había estudiado.

Fue durante esta búsqueda cuando un amigo, Babu Kahan Singh, en el año 1894, le dijo que un gran santo, Baba Jaimal Singh Ji, había venido a Murree. “Siempre has estado buscando a un verdadero maestro de la orden más elevada. Ven conmigo y te enseñaré uno”, dijo. Después de dos o tres encuentros con este maestro, se eliminaron todas sus dudas y quedó completamente satisfecho. Supo que había encontrado lo que deseaba. Así pues, fue iniciado en la ciencia del Surat Shabad Yoga, a la cual aludía frecuentemente el Granth Sahib y los escritos de otros santos.

Cuando Baba Jaimal Singh Ji lo inició, dijo que había emprendido el largo viaje hasta Murree “solamente por él”. Dijo: “Estaba guardando algo para él, como su depositario, que he entregado hoy”.

*Un maestro verdadero nos lleva a la comprensión de la verdad –cómo son las cosas realmente–, en segundo lugar, esta verdad no se puede expresar con palabras, sino que solo se realiza a través de la experiencia y, por último, esta experiencia interior se adquiere a través de la meditación, la cual requiere un esfuerzo y determinación sostenidos.*

Sant Mat esencial

Si las palabras no pueden transmitir la realidad espiritual, entonces, ¿por qué las usan los maestros? ¿Por qué no nos dicen simplemente que nos sentemos en silencio y meditemos sin hablar de porqué meditar, sin decir nada sobre Dios o la creación, nada sobre el karma o el dolor de la separación, nada sobre el “viaje” a nuestro “hogar”? Es más, de hecho, ¿por qué no nos llevan arriba?

Había una vez un maestro espiritual que solía repetir al final de su discurso: “Elimina tu ego y comprende la Verdad”. Al final, un discípulo se sintió compelido a preguntarle: “Maestro, si eso es lo que se requiere, ¿por qué no lo eliminas para nosotros y nos muestras la Verdad pura?”.

El maestro sonrió y le pidió al discípulo que le trajera agua para beber. El discípulo trajo un vaso de agua y lo puso delante del maestro. “¿Qué es esto?”, preguntó el maestro. “Es el agua que me pediste”, respondió el discípulo. “Pero ¿te pedí un vaso o agua?”, dijo el maestro. El discípulo estaba confundido.

“No pasa nada”, el maestro explicó. “De la misma forma que no puedes traerme agua sin un recipiente, así también el maestro no puede expresar la Verdad si no es a través de los conceptos”.

Tratar de transmitir enseñanzas espirituales sin conceptos es como tratar de traer agua sin un vaso. Es imposible. El agua necesita un recipiente; no puede contenerse a sí misma. Del mismo modo, los conceptos son el recipiente que utilizan los maestros del conocimiento espiritual para expresar sus enseñanzas.

Los conceptos tienen su utilidad. Son un punto de partida importante. Son el jardín de infancia de la escuela del espíritu. Necesitamos los conceptos de las enseñanzas de los santos para orientarnos hacia lo que es real. Sin embargo, los conceptos no son la realidad.

El vaso que contiene el agua puede ser apropiado; incluso puede ser necesario. Pero lo que buscamos es el agua, no el vaso. Al fin y al cabo, esa misma agua podría ponerse en una taza de porcelana, en una copa de cristal o incluso en una botella de plástico y seguiría siendo la misma agua. Lo que debemos hacer es absorber la esencia de las enseñanzas. Necesitamos beber el agua.

Si “bebemos el agua”, es decir, si llevamos las enseñanzas a la práctica esforzándonos al máximo en la meditación, y en el constante trabajo de por vida de entrenar a la mente y sintonizarla con el Shabad, iremos más allá del nivel de los conceptos.

Algún día, quizá miremos atrás y reconozcamos que las palabras y los conceptos que nuestro maestro empleó eran, en realidad, insuficientes para expresar la verdad que nos señalaba. Los conceptos que los maestros expresan son útiles cuando somos principiantes espirituales, pero necesitamos trascender

sus limitaciones. Esperamos con anhelo el día en que, a través de nuestra propia experiencia, descubramos que los conceptos que usaban Buda, Cristo o Gurú Nanak o cualquier otro santo en la historia humana, apuntaban a esa misma realidad única; una realidad que solo puede conocerse a través de la experiencia personal. Pero para eso, tenemos que practicar.

¿Realmente queremos seguir siendo espiritualmente inmaduros? Por desgracia, la mayoría de nosotros preferimos adorar y admirar el vaso en lugar de beber el agua. Nos sentimos muy cómodos escuchando los discursos de satsang y debatiendo sobre los elevados principios que nos enseña el maestro. Pero cuando se trata de ponernos manos a la obra, trabajar interiormente para disciplinar y controlar nuestras mentes con la práctica del simran, entonces optamos por no esforzarnos.

Incluso podemos introducir algunas de nuestras ideas en el “vaso de agua” que el maestro nos ha servido. Adaptamos sus enseñanzas y agregamos algunos de nuestros conceptos erróneos, creando ilusiones en las que luego vivimos. Nuestros conceptos erróneos nos atraen, nos parecen razonables, así que cuando el maestro vivo nos corrige, anulamos su enseñanza y preferimos quedarnos con nuestra propia y “mejor interpretación”.

¿Qué estamos haciendo? Siguiendo la analogía del maestro y el vaso de agua, estamos vertiendo barro en el agua y dañando sus propiedades vivificantes.

Podríamos escribir volúmenes con la lista de todas las formas en que nosotros –el sangat del maestro– malinterpretamos las enseñanzas. Todo se reduce a un problema principal: en lugar de intentar adaptar nuestra forma de pensar a Sant Mat, intentamos moldear Sant Mat para que se ajuste a nuestra manera de pensar.

Admitámoslo: nuestra forma de pensar está moldeada y limitada por nuestro bagaje personal mucho más de lo que creemos.

Quizás procedemos de una religión en particular, la religión de nuestros padres y abuelos, y nuestra experiencia de esta religión ha moldeado nuestros hábitos, nuestro modo de vida y nuestra forma de pensar sobre la realidad espiritual. Es posible que hayamos recibido una determinada escolarización, y nuestra educación ha moldeado nuestro pensamiento.

Sin darnos cuenta, traemos ideas y expectativas –junto con prácticas y costumbres sociales– de nuestras tradiciones culturales, educativas y religiosas. Puesto que venimos de diferentes ambientes, malinterpretamos de diferentes maneras las enseñanzas genuinas del maestro. Usando la metáfora de que las enseñanzas son como un vaso de agua pura, podríamos decir que vertimos en ella muchos tipos de barro y todos le dan un sabor diferente.

Sin embargo, los maestros nos enseñan que la Verdad que buscamos es una y no se puede explicar mediante ninguna teoría, filosofía o dogma, y tampoco se puede encontrar en ningún tipo de tradición ni en textos escritos. Nunca se alcanza a través de ritos o ceremonias. Ni tampoco se descubre a través de prácticas supersticiosas. Nos daremos cuenta de esto cuando nuestra consciencia se transforme y nos sumerjamos en el Shabad, en la Verdad misma. Para lograrlo, tenemos que seguir sus instrucciones.

Una llamada al despertar

---

*Estamos tan faltos de imaginación espiritual que a menos que comprobemos que Dios se ha tomado, personalmente, la molestia de contactar con nosotros y de proseguir con este contacto durante toda nuestra vida, nunca estaremos enteramente convencidos de que se preocupa suficientemente por nosotros. Por este motivo, siempre hay un santo verdadero disponible en este mundo para aquellos que sinceramente desean encontrarle.*

*En busca del camino*

¿Cuál es nuestro sueño? Hoy en día, en celebraciones o encuentros de este tipo, se le dice a la persona homenajeada: “¡Que se cumplan tus sueños!”; siempre son buenos deseos hacia alguien. Incluso hay programas de televisión que llevan este título. ¡Todos tenemos un sueño o sueños! Y aunque puedan considerarse comúnmente como simples fantasías alejadas de la realidad, son pequeñas luces que nos inspiran y mantienen nuestra sonrisa, evitando, muchas veces, que el peso de lo material y la rutina de la vida hunda nuestro ánimo.

En el sendero espiritual, cuando los maestros nos presentan la ardua tarea de traspasar la mente y adentrarnos en la compañía interior del maestro, verla como un sueño realizable puede convertirse en la luz que guíe nuestro camino, un sueño que, con paciencia y dedicación, algún día se hará realidad. Para alcanzarlo, los maestros insisten en la necesidad de recorrer el

sendero interior con esfuerzo y constancia. Es fundamental cultivar la disciplina, al mismo tiempo que mantenemos la ilusión y el optimismo que vencen la apatía y el aburrimiento, confiando en que cada paso nos acerca a esa presencia interior y espiritual que llena nuestro ser, orienta nuestra vida y nos conecta con la verdadera realidad de la existencia.

Pero... ¿cuál es el sueño de un iniciado?

Es la cercanía con su maestro, que no le falte; estar con él, porque de ahí deriva su alegría. Y no se trata solo de estar en la presencia física que también, sino en la presencia interior que es lo que le otorga una compañía sólida y definitiva. Por eso se dice muchas veces que la alegría de un seguidor de las enseñanzas viene de la meditación; la concentración que alcanza es lo que le permite estar en sintonía y contacto con el maestro.

En el libro *Muere para vivir* leemos:

*Cuanto más concentrada está tu mente, más feliz eres; cuanto más dispersa está tu mente, más frustrado estás.*

Y también leemos en *Joyas espirituales*:

*Cuando con la concentración hayas cerrado los nueve portales del cuerpo... el maestro en su forma radiante se te manifestará. Te hablará de la misma manera que hablas con la gente de este mundo, responderá a todas tus preguntas, y se quedará contigo toda la vida.*

Y para eso, para cerrar las puertas del cuerpo y establecerse en la décima o “centro del ojo” hay que luchar, hay que poner en práctica las enseñanzas, hay que cuidar de vivir de una forma que

apoyemos siempre el trabajo de la concentración, sin contradicciones: no caminando unas horas hacia el norte (si nuestro destino está hacia el norte) por expresarlo de algún modo, y después viviendo el resto del tiempo caminando hacia el sur. Por tanto, se trata de un modo de vida que se complementa; que una cosa nos lleve a la otra: la meditación a la atmósfera de la presencia del maestro y esa atmósfera a la meditación.

Estas son “las veinticuatro horas”, que a veces nos asustan cuando malinterpretamos que el maestro habla de veinticuatro horas de meditación, sentados en un cojín, encerrados en nuestra habitación. Pero él se refiere a que vivamos como discípulos orientados todo el tiempo hacia el maestro. Ese es nuestro sueño verdaderamente, ¡el sueño más feliz!: hacer realidad tamaña ilusión.

En este sentido, en *Perspectivas espirituales, vol. II*, le preguntan a Hazur Maharaj Ji:

*¿Entonces es correcto decir que al final nuestra meditación o el recuerdo del maestro se convierte realmente en un trabajo de veinticuatro horas? Es decir, es esta la única manera de evitar que corramos hacia los sentidos, ¿no es cierto?*

Y el maestro responde:

*Bueno, para el amante, el amor es una enfermedad de veinticuatro horas. No tiene un tiempo determinado para amar o pensar en el amado. Está enamorado las veinticuatro horas del día, no importa lo que esté haciendo o en qué lugar se encuentre. Mentalmente está con su amado las veinticuatro horas. No fija de forma concreta el tiempo:*

este es *mi* momento de amar. Su mente siempre está ahí, no importa lo que esté haciendo o dónde esté.

Hemos hablado de sueños, y nuestro gran sueño –que adquiere una dimensión si cabe aún mayor–, el más maravilloso, es llegar a fundirnos en él, de manera que cuando llegue el momento de la muerte no haya vacilación, y la fuerza del amor desarrollada en la meditación nos lleve con él, sin otra posibilidad que la de unirnos a él. El trabajo en la meditación es una preparación para ese encuentro en vida y también para la reunión con él cuando exhalemos el último suspiro.

El Gran Maestro expresa en *Joyas espirituales*:

*Si concentramos nuestra alma en esta vida, entonces pasaremos nuestros días en este mundo felizmente, y a la hora de la muerte el maestro aparecerá y se llevará a nuestra alma con él a mundos superiores, para hacernos gozar de alegría y felicidad ilimitados.*

En *Muere para vivir*, un discípulo pregunta a Hazur Maharaj Ji:

*Maharaj Ji, cuando medito me esfuerzo por lograr la experiencia de morir en vida, sin embargo, sé que tengo un profundo temor a morir. Este temor parece que está evitando que me entregue completamente a la meditación, y me gustaría, por favor, que me ayudaras a entender y superar este miedo.*

Y el maestro responde:

*Bien, hermano, siempre hay miedo a lo desconocido en nuestra mente... El miedo siempre existe. Pero cuando*

*sabemos que estamos yendo hacia nuestro destino, que estamos volviendo a casa, no debería haber ningún miedo. No es necesario temer nada, pues allí vamos a encontrarnos con nuestro propio maestro. Además, no vamos solos, vamos con él.*

*Por eso necesitamos al maestro, para no tener miedo de nada desconocido. Él es conocido para nosotros, y estamos felices de estar con él, así que la cuestión del miedo no debería surgir. Es nuestra mente la que trata de asustarnos. No hay nada que temer. Vamos a encontrarnos con alguien a quien conocemos y que nos conoce.*

En efecto, así es: "... alguien a quien conocemos y que nos conoce".

La vida guiada por este sueño deja de ser un simple transcurrir de la existencia: se transforma en un viaje luminoso, sostenido por la esperanza y la fuerza del amor. Es el camino hacia la verdadera compañía interior, que nos acompaña serenamente hasta que nuestro ser se completa al fundirse en el maestro, cumpliendo así el sueño más ansiado de un iniciado en el sendero espiritual.