

CAMINO REAL

2 • 2026

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 Explorar la conciencia
- 05 Esta es tu oportunidad
- 06 La semilla de la iniciación
- 15 El maestro responde
- 18 Una vida espiritual sostenible
- 25 Reflexiones
- 26 El ahora nos ata al futuro
- 30 Cartas espirituales
- 33 Caminos de búsqueda
- 36 Aprender a dejarlo todo
- 39 ¿Qué nos mueve a ir al satsang?
- 48 La tarea espiritual

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 © 2026 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España)

Finalmente tenemos que llegar a ser una gota, fundirnos en el océano y convertirnos en el océano; tenemos que convertirnos en él.

M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. I

Para la mente orientada hacia lo material, es bastante difícil concebir que Dios esté dentro de uno mismo. Incluso si una persona llega a aceptar esa idea de manera general, se enfrenta luego a la sugerencia de que el poder creativo de Dios es tanto visible como audible dentro de uno. La idea de que la luz y el sonido se encuentran dentro de la propia cabeza resulta increíble para muchas personas cuya experiencia entera se limita al ámbito de sus cinco sentidos...

Los místicos hablan únicamente de lo que han experimentado en su interior, pero la gente tiene dificultades para creerles ya que no ha tenido esa experiencia. Jesús reconocía esto cuando dijo (*Juan 3:11-12*):

*En verdad, en verdad os digo:
hablamos de lo que sabemos
y damos testimonio de lo que hemos visto,
pero no recibís nuestro testimonio.
Si os he hablado de cosas terrenales
y no creéis, ¿cómo creeréis
si os hablo de las celestiales?*

Nadie niega que los devotos de todas las religiones creen no solo en el cielo y el infierno, sino también en un Dios. Así que debe hacerse la pregunta: “¿Dónde están el cielo, el infierno y Dios?”.

En términos simples, parecería que solo hay dos alternativas: o están dentro del ser humano –en una dimensión espiritual, por así decirlo– o están fuera de él. Pero Dios, siendo espiritual, difícilmente estaría allá arriba, en el cielo material, escondido detrás de las nubes u oculto en las vastas distancias del espacio. Ciertamente, la ciencia moderna no ha encontrado indicios de ningún lugar probable donde Dios pudiera ocultarse, muy lejos en las profundidades del espacio. Tampoco hay evidencia de que él y los cielos se encuentren en alguna dimensión externa, oculta y metafísica. De hecho, todos los que han descrito experiencias místicas genuinas de los cielos han dicho que los cielos están dentro.

Las regiones espirituales son –por definición– espirituales y no materiales. Ellas, al igual que Dios, pueden presumirse existentes allí donde habita el espíritu, y parecería que solo hay un “lugar” donde podrían estar. Tal como enseñó el propio Jesús, Dios y su creación están dentro: accesibles no mediante un ascenso en la materia, sino mediante un ascenso del ser o de la conciencia, términos sinónimos.

Por esta razón, el acceso a los reinos espirituales se ha descrito a menudo como una expansión de la conciencia, que conduce a un estado de supraconciencia. A Dios también se le ha descrito como un océano de conciencia o un océano del ser. La entrada a los reinos interiores requiere, por lo tanto, una técnica no física, una técnica orientada al ser, si se quiere: un medio para explorar las profundidades de la propia conciencia.

Hoy en día, tal práctica se llama meditación o práctica espiritual, aunque antes se la llamaba simplemente oración u oración interior, la oración del silencio, contemplación, devoción y otros nombres similares.

The Gospel of Jesus

Si consigues la devoción
por el servicio al maestro,
solo entonces puedes considerarte
un ser humano.

(...) tú que has obtenido este precioso cuerpo,
permanece ahora entregado
a la devoción del Señor.
Adórale y no le olvides,
pues la realización de Dios
es el beneficio que ha de cosecharse
de esta forma humana.

Antes de que la enfermedad y la vejez se abalancen sobre ti,
antes de que la sombra de la muerte eclipse tu cuerpo,
antes de que la edad amortigüe tus palabras,
hombre, adora al Señor, adórale.

(...) Lo que tengas que hacer,
hazlo ahora; hazlo o te arrepentirás
cuando, en el océano, vayas sin rumbo.

(...) Para quien encuentra al maestro,
se abre su puerta interior;
él nunca regresará
ni nacerá de nuevo.
Esta es tu oportunidad,
esta tu única ocasión
de contemplar y realizar a Dios
dentro de tu propio cuerpo.

Extracto del poema: Incluso los dioses anhelan.
Kabir, el tejedor del Nombre de Dios

Todo el orgullo de un maestro son los alumnos, la germinación de las semillas sembradas.

Dmitri Mendeléyev

(<https://citas.in/autores/dmitri-mendeleyev/>)

En la parábola del sembrador, según el evangelio de San Mateo (13,3-8), Jesús narra a la multitud que se encuentra reunida a su alrededor:

He aquí, que un sembrador salió a sembrar. Y mientras sembraba, parte de las semillas cayeron junto al camino; y vinieron las aves y se las comieron. Otra parte cayó en pedregales, donde no tenían mucha tierra; y brotaron pronto, porque no tenían profundidad de tierra. Pero salido el sol, se agostaron; y por no tener raíz se secaron. Y parte cayó entre espinos; y los espinos crecieron, y las ahogaron. Pero otra parte cayó en buena tierra, y dieron fruto, una ciento, otra sesenta y otra treinta por uno.

El significado de esta parábola es que un místico o un verdadero salvador siembra la semilla de la iniciación –el bautismo en la tradición cristiana– en el corazón espiritual del discípulo.

La semilla es la misma, la iniciación es la misma, es decir el Señor no hace diferencias, nos da la riqueza espiritual en la misma medida a todos, sin embargo, la tierra donde cae la semilla es diferente.

La tierra se refiere al destino, a los karmas individuales de cada persona, que determinan cómo es el crecimiento de esa semilla. Significando esto que las semillas que caen en el camino representan a quienes no escuchan ni reciben la Palabra de Dios (se distraen, la mente la roba, están en otras cosas). Las que caen en pedregales simbolizan a quienes reciben la Palabra con entusiasmo, pero su fe es superficial y no perseveran (hay entusiasmo, pero sin profundidad). Las semillas que caen entre espinos muestran a quienes se dejan dominar por preocupaciones, riquezas o deseos, impidiendo que la Palabra dé fruto: el mundo, los apegos y las dudas la ahogan. Finalmente, las semillas que caen en buena tierra representan a quienes escuchan, aceptan y viven según la Palabra, produciendo frutos positivos en su vida.

Esta parábola es una invitación a hacernos reflexionar. Nos recuerda que la vida humana es un regalo sagrado, y con la iniciación tenemos una oportunidad única para descubrir quiénes somos realmente y a quién pertenecemos. Independientemente de la tierra en la que haya caído la semilla, lo que nos incumbe como discípulos es el buen uso o aprovechamiento que hacemos de esa semilla, es decir de la iniciación en el Shabad que el Señor nos ha otorgado.

Desarrollemos con más detalle, el simbolismo de esta parábola:

En un sentido profundo, no deberíamos entender que la iniciación que concede un maestro implica una discriminación entre los seres humanos, donde unos son seleccionados y otros rechazados. No es eso. Dios es amor, como lo es el mensaje y enseñanzas que imparten sus mensajeros, los maestros espirituales. Por tanto, como buen padre, Dios jamás haría estas distinciones. El amor es nuestra verdadera esencia, está en nuestro interior y, potencialmente, es el mismo en todos los seres humanos. En el libro *Mi sumisión*, leemos:

Dios es amor y nuestra alma es una chispa de la divinidad.
Por lo tanto, el amor está presente en todos nosotros...

De hecho, no solo la iniciación; la forma humana es la materialización del amor, la bondad y la compasión de nuestro Padre que, al otorgárnosla siendo una forma de vida superior al resto de los seres de la creación, nos concede la posibilidad de volver a unirnos nuevamente con él, de quien todos provenimos. Hazur Maharaj Ji dice en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

La oportunidad de regresar al Padre se les da solo a los humanos. A esta forma humana se la conoce como la cima de la creación. A menos que estemos en un cuerpo humano, no podemos progresar para volver al Padre. Tenemos que venir como humanos antes de que podamos llegar a ser uno con Dios. Desde aquí, podemos alcanzar la cima.

Así que todos nacemos inmensamente ricos (la riqueza es la forma humana). Y esto representa que hemos recibido algo muy valioso: una forma de vida que debemos hacer que sea fructífera; no debemos malgastarla ni entregarla cuando llegue la muerte, sin haber hecho nada provechoso respecto a nuestra relación con el Creador. Debemos invertir nuestra vida en esa relación divina. Por eso, los místicos nos explican que el Señor espera que le correspondamos haciendo algo significativo, no viviendo solo para el mundo, no existiendo meramente como lo hacen los demás seres de la creación, sino viviendo de forma que Dios sea importante para nosotros.

Los maestros nos explican que nos preocupamos mucho por las relaciones y personas de este mundo, especialmente por nuestros familiares. Sin embargo, estas son relaciones de una sola vida, mientras que al Creador –con quien mantenemos una relación desde el inicio de nuestra existencia– ¡apenas lo recordamos!

Realmente, según los místicos, malgastar nuestra riqueza significa olvidarle, pues esto provocará que sigamos envueltos en el apego a la creación, volviendo repetidamente al mundo. En cambio, tenerle presente en la vida, dedicándole nuestro tiempo y atención, significa el inicio de nuestra liberación. En el libro *El sendero*, leemos:

Los santos, (...) afirman con gran énfasis que no debemos desperdiciar esta maravillosa oportunidad de tener un cuerpo humano. La familia y los hijos, y comer y beber los hemos tenido en todas nuestras vidas. Lo único que no tuvimos fue la oportunidad de practicar la devoción al Señor. Este es el único propósito de la vida humana. Este es nuestro verdadero trabajo.

Sabemos que muchas veces le pedimos al maestro que nos dé sus bendiciones, su *prashad*; una petición que carece de sentido, porque ¿qué más *prashad* podríamos querer? Esta forma humana es *prashad*; cada respiración es *prashad*. Todo es pura bendición, y deberíamos atesorar cada segundo de esta vida, viviéndola para hacer real la relación con nuestro Padre.

Así, como vemos, esa es la gracia, el regalo, el gran don del Dador hacia nosotros: esta vida humana, que representa una posibilidad real de volver a él. Ahora bien, como explica Hazur Maharaj Ji en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

... es imprescindible que la semilla de la iniciación sea plantada por el místico vivo del tiempo.

Es imprescindible, porque a partir de ahí llegará el compromiso de cada persona para comenzar a dar pasos hacia Dios. Pues, aunque potencialmente todos los seres humanos tenemos la capacidad para desarrollar nuestra divinidad, no todos sentimos la

necesidad. Por eso, cuando alguien le pregunta al maestro directamente si debe solicitar la iniciación y seguir este sendero, la respuesta siempre gira en torno a que se debe sentir la necesidad, y entonces todo se pone en su lugar.

En efecto, esa necesidad debe existir, y cuando surge, las circunstancias de nuestra vida nos conducen a un punto de inflexión desde el cual comprendemos la importancia de cambiar, de vivir centrados en la realización de nuestra esencia verdadera. Vemos la importancia de comprendernos a nosotros mismos; comprender el drama de la existencia, acabar con él y aspirar a la vida de paz y eternidad que alcanzamos con la realización espiritual. Entonces somos capaces de comprometernos con las exigencias y requisitos del sendero espiritual.

Hasta aquí nos hemos referido a la forma humana y a la iniciación como símbolo de esa semilla a la que alude la parábola del sembrador. A continuación, trataremos el significado de la tierra donde cae la semilla:

No es azar ni casualidad que una semilla caiga en una tierra infértil o fértil. ¡No es azar! Es enseñanza: es poner ante nosotros la importancia que tiene el destino y el karma, y nuestra parte de responsabilidad en él. Hazur Maharaj Ji dice en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

El destino es algo con lo que nacemos y que tenemos que afrontar durante nuestra vida. Lo llamamos hado o karma pralabdh que son otros nombres para la palabra destino (...) Estamos viviendo el destino que creamos en el pasado, y al mismo tiempo estamos creando nuestro destino para el próximo nacimiento.

Es en el plano exterior donde se hacen evidentes las diferencias, lo cual se explica por el karma. Según la naturaleza de nuestras

acciones, así se manifiestan sus resultados. Desde que hemos llegado a esta creación, hemos llevado a cabo actos que, a lo largo de muchas vidas, han generado un saldo de deudas que nos atan a la existencia. Estas deudas se interponen como obstáculos entre el alma y el Creador, y por el peso de esos karmas nos vemos obligados a regresar repetidamente a esta creación, de acuerdo con la ley de la reencarnación.

Dicho esto, podemos comprender que las circunstancias de nuestra vida, determinadas por nuestros karmas, influyen en la manera en que vivimos el sendero espiritual. No obstante, no podemos apartarlas, pues son el resultado de nuestros pensamientos y acciones en vidas pasadas, de las cuales somos plenamente responsables.

Cada uno construye su propio destino y recibe los frutos de lo que ha sembrado. Nuestro presente no es más que la consecuencia de lo que hicimos en el pasado. Pero ahí está el amor del Padre; su compasión sin excepción. Su llamada de regreso, su gracia y su mano tendida, que nos ofrece la oportunidad de liberarnos, sin importar cuán profundamente estemos enredados en las consecuencias de nuestro propio karma ni atrapados en las cadenas que nosotros mismos hemos forjado. Hazur Maharaj Ji dice en *Perspectivas espirituales, vol. III*:

Eliminar los karmas que se interponen entre nosotros y el Padre es su perdón. Cuando él quiere perdonarnos, nos pone en el sendero. Nos lleva a la compañía de los místicos. Nos da el ambiente donde podemos meditar. Así es como él nos perdona.

En efecto, el Padre nos atrae generando su propio amor en nosotros por medio de sus hijos, los místicos. Y los místicos nos ponen en contacto con el Shabad o Nam interior, mediante

el cual eliminan nuestros apegos a esta creación y nos unen al Padre. Ellos no necesitan nuestro amor. Solo hacen que nuestro amor y fe se fortalezcan de tal modo, que podamos apegarnos al Shabad o Nam interior.

Nosotros tenemos que seguir sus consejos, seguir sus pasos y sus enseñanzas, y al practicar la meditación, podremos retirarnos de los sentidos y así unirnos a la divina melodía, Shabad o Nam interior.

En este sentido en el libro *Sant Mat esencial*, leemos:

La iniciación nos proporciona el método, la técnica de la meditación, para "ir al interior" y establecer contacto con el Shabad. Nuestro progreso hacia esta meta después de la iniciación depende de cuánto esfuerzo pongamos en seguir las instrucciones del maestro.

Esto nos lleva al punto de que, aunque nuestro destino determina las condiciones en las que nos encontramos en la vida, el valor del esfuerzo siempre tiene como resultado un anhelo espiritual más profundo. También nos ofrece la fuerza interior necesaria para sobrellevar las circunstancias de nuestro destino, contribuyendo así a nuestro crecimiento espiritual.

No importa si vemos resultados o no en la meditación, lo que nos aconseja el maestro es meditar durante el tiempo establecido, sin dejarlo de hacer nunca. Desde nuestro punto de vista, en nuestra situación, no podemos saber la dimensión del karma que nos separa de nuestro destino final, por lo tanto, como aconsejan los místicos, lo más positivo es centrarse en el esfuerzo, tener un enfoque positivo siempre, y sin importar las dificultades enfocarnos en ser responsables y dedicados. ¡Entonces todo irá bien!

Por eso, los maestros nos explican que todo el mundo tiene una clase individual de carga de la que liberarse, una clase individual de karma que eliminar. Después de iniciarse, algunos pueden eliminarla en una vida, otros en dos, otros en tres, y otros eliminan toda esa carga en las regiones interiores.

Esto es lo que a través de la parábola del sembrador se explica también. Como argumenta en *Luz sobre San Mateo* Hazur Maharaj Ji, lo importante es que, al final, incluso aquellas personas que no estaban preparadas, pero en quienes la semilla se sembró, también regresarán al Padre; aunque puede que tengan que volver nuevamente al mundo antes de lograrlo.

Dondequiera que caiga la semilla, finalmente tendrá que brotar. Deberá dar fruto. Cualquier alma que haya sido iniciada, al final regresará al Padre.

Los maestros nos aconsejan que nunca debemos pensar que la semilla germina por nuestro esfuerzo personal, sino que crece únicamente por su gracia. Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

Pensamos que somos nosotros los que amamos, pero, en realidad, es el Señor el que crea el amor en nosotros.

Si él planta la semilla, también provee la luz, el agua, el abono... Nosotros solo debemos mantenernos atentos, cuidar el terreno y proteger esa semilla de todas las posibles distracciones, permaneciendo atentos y vigilantes. Esto lo logramos cumpliendo con la meditación y viviendo conforme al modo de vida de Sant Mat.

Sin su gracia no vamos a ninguna parte, pero nuestro esfuerzo es la pequeña, pero indispensable, tarea que él nos ha dejado para que seamos conscientes y no nos perdamos la experiencia de crecer en su amor.

El maestro explica que la meditación es como regar la semilla. Meditar sencillamente es permitir que ese amor que tenemos en nuestro interior, pero que nuestros karmas ahogan, se manifieste. Cuando meditamos, el amor que estaba dormido empieza a despertar, a aflorar, como el fuego que disuelve el hielo. Vivir el camino espiritual, vivir las enseñanzas, es darle las condiciones para crecer.

No hay ningún esfuerzo perdido en el sendero. Todo cuenta, cada intento, cada ronda de simran, cada momento en que decidimos mirar hacia dentro y recordar nuestro propósito en esta vida humana. Todo forma parte de esa gran siembra divina. Incluso cuando no comprendemos que cada semilla tiene su propio tiempo de maduración, el proceso no se detiene. El maestro interior nunca nos abandona; nos guía con paciencia, como el sol que no deja de brillar, aunque el cielo esté nublado. Y eso debe darnos la certeza de que el regreso al Padre es inevitable, porque el que es amor, cumple siempre su promesa.

No hay otro futuro que ese regreso. Todas las semillas –las que germinan rápido y las que tardan– tienen el mismo destino: dar fruto. Porque esa semilla nació del amor del Padre, se plantó en cada uno de nosotros por el amor del maestro y a él volverá. Nuestra tarea es sencilla pero profunda: cuidar esa semilla, confiar en su poder y permitir que el amor haga su trabajo.

*Dios no nos ha dado los colores en el lienzo,
sino en la paleta.*

G. K. Chesterton. Ortodoxia

- P. Me gustaría saber si es correcto pensar que el karma de nuestra salud es quizá el más pesado.
- R. Hermana, todo karma es pesado. El karma que nos ata a esta creación es pesado porque el alma quiere volver a su Creador, anhela unirse con su Creador. Cualquier cosa que la mantenga atada a la creación es una carga para el alma, y mientras el alma esté separada del Creador, esa carga, naturalmente, es pesada. Todo karma es pesado. ¿Qué más da si es un ladrillo pequeño o una roca grande lo que pesa sobre una aguja, si la aguja no puede volver al imán? Sea ligero o pesado, el peso está ahí. Mientras el peso esté sobre ella, la aguja no puede ser atraída por el imán.

Cualquier pequeña carga que soporte el alma es pesada. Así que algunas personas piensan que todo lo concerniente a la salud es un karma pesado, mientras otros creen que es pesada cualquier cosa que afecte a la mente. Algunos piensan tal vez que la pobreza que tienen que afrontar es una carga muy pesada. Otros son rechazados en el amor y piensan que este karma es muy pesado. Por tanto, se trata de formas de pensar personales, pero desde mi punto de vista todos los karmas son pesados, incluso el último que quede, en tanto que mantienen al alma atada a esta creación.

- P. Maestro, ¿cuál es la conexión entre la gracia del maestro y la ley del karma?
- R. Por la gracia del maestro sabemos cómo deshacernos de los karmas y cómo superarlos. Esto solo podemos saberlo por la gracia del maestro, y esta gracia, como Cristo explicó, consiste en escuchar interiormente el espíritu, tener un nuevo nacimiento, recibir el bautismo en el Espíritu Santo, en la luz. Cuando él nos pone en el sendero, nos da unas enseñanzas específicas.

Si vivimos las enseñanzas, si seguimos las enseñanzas, si retiramos nuestra corriente anímica al centro del ojo y escuchamos el espíritu interior, todo eso es la gracia del maestro. Sin gracia no podemos conseguir nada. Cuanto más esfuerzo ponemos, más gracia recibimos, y cuanto más gracia obtenemos, más esfuerzo realizamos. Van codo con codo. Y su gracia significa que siguiendo sus enseñanzas podemos elevarnos por encima de este reino de mente y maya (ilusión), con el que nuestros karmas están asociados...

- P. ¿Se encargará el maestro de que acontezcan las cosas que deben liquidarse durante una vida y que se dejen de lado las que no deban serlo? En otras palabras, ¿él siempre controla lo que liquidamos con respecto a los karmas *sinchit* [karmas de reserva] y todo eso?
- R. En realidad, el maestro controla todos los karmas *sinchit*, y sabe cómo hay que rendir cuentas por todo eso. El César debe recibir lo que le corresponde; demos al César lo que es del César. Lo que pertenece a Kal hay que dárselo a Kal, y todos estos karmas pertenecen a Kal. Tenemos que rendir cuentas por todos estos karmas, así que el maestro actúa como rescatador para ayudarnos a liquidar todos esos karmas. Cómo nos ayuda... es cosa suya.

- P. Entonces, ¿nuestro deber es dedicar nuestro tiempo con fe, con el esfuerzo más sincero posible, dejándole el control de la situación al maestro?
- R. Nuestro único empeño debe ser ocuparnos de la meditación y no preocuparnos de cuántos karmas tenemos. Le incumbe al maestro quemarlos, le corresponde a él administrarlos. Se puede pasar por ellos incluso en la fase de los sueños, en la meditación y también en el cuerpo humano. Él tiene muchas formas y dispone de muchos medios para que el discípulo pase por estos karmas, y no deberíamos tratar de analizarlos. Aunque lo intentemos, nunca podremos comprenderlo. Lo único que podemos hacer es ocuparnos de nuestra meditación y dejar que él se encargue de todo, pues ya nos hemos liado bastante. Para liquidar nuestros karmas no deberíamos meternos en más líos. A veces tengo la sensación de que si comprendiéramos que todo está destinado nos sentiríamos felices. Si hubiese dependido de nosotros, ¡menudo desastre habríamos provocado! Todo está destinado, y solo tenemos que pasar por nuestro destino.

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

Los santos nos exhortan a recordar que el Shabad –la energía que vivifica, sostiene y gobierna toda la creación–, está presente dentro de nosotros las veinticuatro horas del día, y que somos responsables de todo lo que hacemos. Los santos nos enseñan a realizar cada una de nuestras acciones con esta conciencia. Entonces llegaremos sin falta a nuestra meta.

Vida honesta

“La vida es una tómbola...”, dice una canción. La verdad es que a primera vista lo parece. Uno nace como hijo de alguien rico y no tiene ni que abrir la boca que ya lo tiene todo servido en bandeja, y otro, en cambio, nace en un país en guerra y pierde a su familia nada más llegar a este mundo.

¡La vida parece una tómbola! Hoy estamos aquí tan tranquilos y mañana perdemos todo aquello que queremos, porque se lo ha llevado una riada, por ejemplo: casa, familia, pertenencias... Son situaciones que no le tocan a todo el mundo, pero que si te toca, ¡te tocó! Te tocó ese boleto de la tómbola de la vida donde ponía: “Acabas de ganar el increíble premio de una riada en tu calle que se va a llevar todo por delante. ¡Es lo que te ha tocado!”.

Vivir expuesto a lo que toque en una tómbola da sensación de inseguridad, además de ser muy angustiante. En el libro *La vida es justa*, leemos:

Existe una ley que describe con precisión porqué tu vida es como es en este preciso instante y cómo cambiará en el momento siguiente. Es la ley del karma. Se encarga de equilibrar todas las ecuaciones de la vida devolviéndonos, automáticamente, los efectos exactos de nuestros pensamientos y acciones.

¿No podría ser que la vida nos parezca tan injusta como una tómbola porque no llegamos a verla en su totalidad? ¿No podría ser que en realidad cada uno recibe exactamente lo que merece, pero que nosotros no tenemos la suficiente perspectiva para comprenderlo?

Los místicos de todas las tradiciones hablan de la existencia de esa ley que se encarga de que la vida sea justa. Que todo lo que nos llega es consecuencia de algún acto anterior. ¿Que en el pasado o en una vida previa sembramos actos que causaron sufrimiento a otros?, pues los boletos de la tómbola que nos tocarán en esta vida serán para devolvernos el sufrimiento que nosotros causamos primero. Cuando un bebé nace parece que llega con el contador a cero, pero trae consigo un montón de karmas de vidas anteriores que ni siquiera recuerda y que ahora tiene que pagar. Esto no es algo que nosotros vayamos a entender razonando. La mente no es el instrumento adecuado para comprenderlo. En el libro *La vida es justa*, leemos:

Si eres de los muchos que creen que no hay evidencias satisfactorias de otro tipo de realidad más allá del mundo físico, puede servirte de ayuda recordar que incluso para entender la realidad material tenemos que ampliar nuestros horizontes. Incluso la materia tiene varios niveles que no son fáciles de conocer. La página en la que estas palabras están impresas aparenta ser sólida cuando se ve con el ojo humano, pero al profundizar más con la ayuda de un potente microscopio, este pedazo de papel adquirirá una

apariencia completamente distinta. En el nivel subatómico básico, la ciencia nos dice que la “materia” de esta página consiste en ondas etéreas de energía palpitante.

Si ponemos en duda la existencia del mundo espiritual porque las herramientas que usamos para entender la realidad material no logran demostrarnos el mundo espiritual, puede que estemos reaccionando como seres que niegan la existencia de la realidad subatómica de esta página porque no podemos verla con la ayuda de una lupa.

Eso no significa que ahora tengamos que creernos todo lo que no sea demostrable a simple vista. Es solo una invitación a ampliar nuestra perspectiva: no por ser incapaces de encontrar una explicación lógica a un hecho, significa que ese hecho no pueda ser real. Dicho esto, volvamos a la pregunta: ¿Podría ser que la vida en realidad sea justa, pero que no lo vemos porque no estamos utilizando la herramienta adecuada? Pensemos que cada persona recibe exactamente lo que se merece... Pensemos que la tómbola no saca los boletos al azar, sino que hay una razón justa detrás de cada uno de ellos. Si pudiésemos sentir que esto es así, entonces nuestra actitud ante la vida cambiaría radicalmente. Ya no podríamos echarle la culpa a la mala suerte ni victimizarnos cuando las cosas no fueran como queremos. Tampoco podríamos quejarnos gratuitamente. Entonces pensaríamos muy bien antes de actuar, sabiendo que aquello que ofrezcamos al mundo es lo que un día volverá a nosotros en la misma medida. Si lo sintiéramos de verdad, sería más fácil asumir la responsabilidad de lo que hacemos y afrontar las consecuencias sin rechistar. En el libro *La vida es justa*, leemos:

Una vez que aceptemos que la ley de causa y efecto gobierna la vida, tanto física como metafísicamente, veremos que cada pensamiento y cada acción asume una

dimensión moral. Todo lo que hacemos y pensamos deja su huella. Un largo viaje está compuesto de muchos pequeños pasos. El curso de nuestras vidas se determina por decisiones hechas a cada instante. Momento a momento un flujo incesante de acciones mentales y físicas van forjando los canales a través de los que navega el barco de nuestro ego hacia el futuro. Nuestras metas más elevadas y nuestras actividades más mundanas, están unidas por costuras invisibles.

Somos imperfectos, por eso estamos aquí, y el camino a la perfección pasa por vivir plenamente conscientes de todo aquello que decimos, pensamos o hacemos. ¡Es que no hay otra manera de vivir!, de vivir bien, por lo menos. Las demás opciones de vida van a acabar pasándonos factura.

Para gestionar nuestra existencia de la mejor manera, los maestros proponen el modo de vida de las enseñanzas de Sant Mat, que consiste en:

- Crear el mínimo karma posible.
- Meditar. Porque meditar elimina karma, y porque meditar genera la fuerza interior para afrontar el karma que no se elimina.

Un modo de vida que no tenga en cuenta estos dos puntos es deficitario a nivel kármico y, por lo tanto, a nivel espiritual también. Nacemos porque tenemos deudas que saldar, pero a la vez, al respirar, al comer, al actuar, estamos generando nuevo karma, y si no hacemos nada al respecto, nuestra deuda kármica al dejar este cuerpo será mayor que la que teníamos cuando llegamos. Así, el ciclo de la reencarnación se puede hacer interminable. La forma de vida que proponen los maestros es sostenible a nivel espiritual gracias a la herramienta de la meditación.

Para crear el menor karma posible, los maestros proponen unas directrices básicas, sencillas y de sentido común que permiten que cada uno, dentro de esos parámetros, escoja vivir según su criterio. Consisten básicamente en llevar una vida honesta, no matar animales para alimentarse y no tomar sustancias intoxicantes que generan adicción y nublan la mente.

El otro aspecto que forma parte del modo de vida de Sant Mat es la meditación. Recibimos las instrucciones para meditar en el momento de la iniciación. La práctica de la meditación tiene el poder de eliminar karma y ayudarnos a pasar por el karma que nos depara el destino y que no podemos eliminar. Por eso es tan importante su práctica, por lo menos durante dos horas y media cada día.

En el libro *Perspectivas espirituales, vol. II*, se habla de la meditación como herramienta para eliminar karma:

La vida entera es una meditación; purificar la mente, eso es meditación. Debido a que los karmas solo están asociados a la mente, cuando la mente se purifica y el alma se libera de la mente, todos esos karmas ya no tienen efecto. No pueden arrastrar a la mente hacia abajo (...) Cuando el alma se libera de la mente todos estos karmas se vuelven inefectivos y no pueden hacer que el alma retroceda. De modo que entonces se puede decir que los karmas se han quemado, se han eliminado.

Esos karmas que llaman a nuestra puerta sin avisar y no preguntan si son bienvenidos o no, esos karmas están en la mente. Si purificamos la mente, los efectos del karma desaparecen. Es como si estuviéramos metidos en un sueño viviendo una pesadilla. Parece muy real hasta que nos despertamos y todo se desvanece.

El siguiente fragmento de *Perspectivas espirituales, vol. II*, habla de la meditación como herramienta para dejar de crear karma:

Verás, durante el día no tenemos que olvidarnos de la meditación cuando empezamos nuestras actividades mundanas. Su efecto debería permanecer con nosotros. Nos llena de ciertas ideas nobles, pensamientos nobles, principios nobles, y no deberíamos empezar a comprometerlos en nuestras actividades del día a día. Nuestra meditación debe reflejarse en todas nuestras actividades en la vida. Automáticamente nos hace más amables, más humildes, más cariñosos, más serviciales. No intentamos engañar a nadie, no intentamos hacer trampas a nadie, y no queremos hacer daño a nadie. Debe reflejarse en nuestras actividades diarias: es nuestra forma de vida.

La práctica de la meditación genera un estado mental que invita a llevar una vida de bajo impacto kármico. Es responsabilidad de cada uno mantener esta atmósfera a lo largo del día.

En otro fragmento del mismo libro se habla de la meditación como herramienta para aliviar el karma de destino:

Si meditamos creamos una atmósfera a nuestro alrededor, una atmósfera de dicha, felicidad y contento. Entonces somos capaces de afrontar los altibajos del mundo sin perder nuestro equilibrio. Pero si no llevamos con nosotros esa atmósfera de meditación, entonces es natural que nos sintamos confusos. Por eso, los santos nos aconsejan que intentemos meditar por la mañana.

Conclusión: la meditación es la clave alrededor de la cual gira el modo de vida de Sant Mat. Hay que mantener la atmósfera que genera la meditación. Por tres razones distintas:

- Si mantenemos esa atmósfera estamos facilitando la siguiente meditación.
- Si mantenemos esa atmósfera es más probable que generemos poco karma.
- Si mantenemos esa atmósfera los karmas serán más llevaderos.

El hecho de comprender que la vida es justa y que todo lo que nos sucede tiene una explicación, cambia nuestra actitud ante la vida, pero no cambia el hecho de que seguimos sin saber qué karmas nos depara el destino ni cuándo ni cómo van a aparecer. Por lo tanto, es muy importante estar preparados para poder afrontarlos con serenidad. La meditación es la clave. Hay un artículo en la revista *Spiritual Link* (octubre 2018), que ilustra con un ejemplo cómo es de valiosa esta herramienta: *“Ganaste la lotería. Te enviaron un cheque por un millón de dólares, pero por desgracia lo perdiste. Todas las noches, antes de acostarte, te dices a ti mismo que mañana contactarás con la oficina de lotería, explicarás la situación y la resolverás. Ha pasado un año, pero ese mañana nunca ha llegado. Así que, cada día vas a trabajar, luchando por llegar a fin de mes, mientras en algún lugar tienes un millón de dólares sin reclamar. ¿Te parece algo que harías?”*.

Sin lugar a dudas, todos iríamos a reclamar el cheque del millón de dólares. Costaría entender que alguien se pasara un año malviviendo y trabajando, teniendo la posibilidad de no hacerlo. Los maestros afirman que la meditación es mucho más valiosa que ese cheque. ¡Nosotros tenemos la maravillosa oportunidad de practicarla!

*Si no soy para mí, ¿quién será para mí?
Pero si solo soy para mí, ¿qué soy?
Y si no es ahora, ¿cuándo?*

Hillel the Elder, Pirkei Avot (Ética de los Padres) 1:14

*La meditación cambia nuestra actitud: nos hace
más humildes, más afectuosos, más bondadosos
y temerosos de Dios.*

*No intentamos engañar o estafar a los demás,
ni hacerles daño; la meditación moldea nuestra
vida de muchas maneras.*

*Si hacemos algo malo,
pesa sobre nuestra conciencia
e intentamos librarnos de nuestra culpa.
Esos son los efectos de la meditación,
y si además tenemos la suerte de disfrutar
de experiencias interiores, no hay nada mejor.*

M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. III

*Si no es correcto, no lo hagas.
Si no es verdadero, no lo digas.*

Marco Aurelio. Meditaciones 12.17

No juzguéis, y no seréis juzgados;
no condenéis, y no seréis condenados;
perdonad, y seréis perdonados.
Dad, y se os dará..
Porque con la misma medida con que midáis,
se os medirá a vosotros.

La Biblia. Lucas 6:37-38

Todos los místicos están de acuerdo, independientemente de la manera en que las diferentes culturas la describan, en que la realidad fundamental de la vida es el espíritu. Nuestra esencia es el espíritu, no el cuerpo físico ni el mental. El alma o espíritu es la naturaleza real de lo que consideramos como el “yo”. Los místicos ponen de relieve nuestra común confusión señalando que somos seres espirituales que están pasando por una experiencia humana, y no (como frecuentemente pensamos de nosotros mismos) seres humanos que buscan una experiencia espiritual. Todo el que entre en contacto con su esencia espiritual (el Verbo o Shabad, vivificante en su interior), será de manera natural conducido a su origen, más allá de las limitaciones de tiempo y espacio.

Esta es, pues, la meta de nuestro viaje. Pero encontramos obstáculos porque experimentamos la vida por medio de nuestros sentidos y, generalmente, no nos damos cuenta de lo que somos. Lo mismo que un niño tiene dificultades para aceptar que la atmósfera vibra con las ondas de radio, así también nuestra inmadurez espiritual nos oculta nuestro potencial divino. Los santos nos dicen que mientras permanezcamos atareados en el mundo que nos rodea, continuaremos siendo

limitados: seducidos y engañados al pensar que solamente el mundo físico es real. Nos imaginamos que podemos saberlo todo con el intelecto. Como Job en la Biblia, presumimos de tener el control, cuando tan solo estamos entendiendo palabras y conceptos. Fue para que cambiara este punto de vista, que Dios se dirigió a Job “desde el seno de la tempestad”, pidiéndole que reflexionara acerca de su arrogancia, En el *Libro de Job*, 38:2,4, leemos:

¿Quién es este que oscurece el consejo con palabras sin sentido? (...) ¿Dónde estabas cuando puse las bases de la tierra? ¡Dímelo, si de verdad sabes tanto!

El gran físico, Albert Einstein, habló acerca de la manera en que nuestro “entendimiento” es distorsionado:

Un ser humano es una parte del todo que llamamos “universo”, una parte limitada en el tiempo y el espacio. Percibe sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto: una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es para nosotros una especie de cárcel que nos restringe a tener afectos y deseos personales únicamente hacia algunas de las personas más cercanas a nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta cárcel ensanchando nuestro círculo de empatía hasta que abrace a todas las criaturas vivientes y a toda la naturaleza con su hermosura.

Para “librarnos” necesitamos “ensanchar nuestro círculo de compasión” y así reconocer que somos seres espirituales: gotas de ese único océano que es Dios. Para esto los santos nos dan guía específica. Nos enseñan una técnica que finalmente nos capacitará para abrazar no solamente a “la naturaleza”, sino a toda la creación y al Creador. Se nos enseña la manera de retirar del mundo nuestra atención para concentrarla de tal modo que nos desprendamos de las distorsiones del cuerpo y de la mente. Pero los santos nos dicen también que esto no es sencillo: hay un obstáculo, y este es la ley

del karma o causa y efecto. Esta ley es la fuerza que hace funcionar a la creación. Debido a ella, nunca podremos conocer al espíritu puro fuera de la materia (ni separar nuestra alma del mundo), hasta que hayamos saldado la cuenta de nuestra vida.

¿En qué consiste esta cuenta? Es el registro de todo lo que alguna vez hayamos pensado o hecho desde que nuestra alma dejó su origen para quedar encerrada en una mente y un cuerpo. Este registro nos ata a la creación, ya que tenemos que permanecer en la creación, mudándonos de vida a vida, para responder de todo lo que hayamos hecho. La libertad consiste en saldar esta cuenta del pasado y no incurrir en nuevas deudas. Cuando hayamos entendido que eso que hacemos ahora nos ata para el futuro, entonces tendremos una base práctica para un código moral que nos guíe en cuanto a saber lo que debemos o no debemos hacer para ser libres. Por tanto, aplicar nuestro conocimiento de la ley de causa y efecto a nuestras vidas diarias, y vivir conscientemente de manera que siempre nos percatemos de las consecuencias de lo que hagamos, es nuestro modo de ponernos en forma para nuestro viaje hacia Dios.

El ineludible principio de compensación o karma es reconocido por todas las grandes religiones y sabia literatura de todo el mundo. Aun cuando el alcance de la ley es muy amplio, su aplicación es muy sencilla: damos lo que recibimos y recibimos lo que damos. Como en la creación no existe nada sin algún grado de acción, toda vida se halla eternamente presa en la telaraña de su ajuste de cuentas, compensándose permanentemente. A lo largo del vasto espacio de la creación, la ley mantiene un perfecto registro de lo que se da y se toma. Ninguna cuenta queda nunca saldada. Por mucho que el péndulo oscile en una dirección, oscilará en el mismo grado hacia la otra. De este modo, todos estamos encarcelados: limitados al reino de materia y mente. Y mientras seamos víctimas de esta dualidad, no podremos conocer la perfección y la delicia de la unidad espiritual. Como se afirma en las enseñanzas judías *Ética de los Padres*:

Todo es un préstamo dado junto a una garantía, y encima de todo ser vivo hay una red tendida para que nadie se escape dejando de pagar. La tienda está abierta; el tendero otorga crédito; el libro mayor está abierto y la mano realiza apuntes. Todo el que desee pedir prestado puede venir a tomar en préstamo; pero los cobradores hacen diariamente sus rondas y exigen el pago exacto, sea o no sea uno consciente de ello. Se basan en un registro infalible, y el juicio es un juicio de verdad.

Fundamentalmente, es esta la única ley que mueve la creación. Por medio del principio de los opuestos, de las acciones y las reacciones, esta ley universal genera la fuerza que produce esa multitud de leyes naturales que gobiernan el universo físico visible: las leyes de la física, genética, equilibrio ambiental, y muchas más, mediante las cuales la ciencia moderna explica la vida. Esta ley de acción y reacción dirige también toda la actividad en los niveles más sutiles de la mente, que no pueden ser conocidos ni cuantificados por el intelecto. El sencillo principio de causa y efecto crea toda la diversidad. Marca la formidable línea divisoria entre la unicidad del espíritu y la complejidad de la mente y la materia.

La ley de compensación (de dar y tomar), es ineludible. Al contrario de lo que sucede con nuestras leyes del mundo, no podemos evitarla ni manipularla. Si nos proponemos ignorarla diciendo: “No es así como funciona la vida. No hay justicia; para qué pensar en bueno y malo”, aun así, las fuerzas de acción y reacción nos arrastrarán. Si, por el contrario, nos volvemos sensibles a su funcionamiento, entonces podremos trabajar con este principio de manera que nos lleve adonde queramos ir.

Vida honesta

Una actitud positiva nos da la capacidad para aceptar nuestra situación y la inspiración para renovar nuestro compromiso con la meditación.

Meditación viva

Lo malo es que ahora te encuentras en la gran prisión de las ocho millones cuatrocientas mil celdas. Incluso en la forma humana no puedes ser feliz. Los placeres de los sentidos son limitados y tienen una vida corta. Además, cada cual tiene sus problemas y sus pesares: la hija de uno es viuda, el hijo de otro ha dejado otra viuda, mientras que otro se lamenta por el peso de las deudas y de toda clase de adversidades. La cuestión es que somos una gota de ese gran océano, al que tenemos que volver y en el que tenemos que fundirnos. Durante innumerables eones hemos estado consumiéndonos en esta prisión. Ahora, de la misma manera que atendemos otros asuntos mundanos, dediquemos también un par de horas al día a esta práctica. ¿Qué podemos perder? Además, esta es la única riqueza que podrás llevarte contigo sin tener que dejarla atrás.

Cuando atraveses “el velo” y te eleves, los placeres de este mundo te parecerán muy bajos y groseros comparados con la felicidad que disfrutarás allí; de hecho, el mundo es como si fuera una letrina pública comparado con la felicidad interior.

Esto no es algo que pueda comprarse ni pedirse. Trabaja duro, vacía el cuerpo (retira la conciencia de él), elévate y entonces lo obtendrás. Es tu herencia y ha sido guardada

para ti. Este gozo es mayor que todos los placeres del mundo. Ahora reflexiona, ¿te has ocupado alguna vez de tu propio trabajo?

Joyas espirituales. Fragmento de la carta 10

Es cierto que nuestra alma está muy enmarañada en las redes de maya (ilusión); pero siempre hay alguna inclinación natural hacia su origen en todas las personas, incluso en el más empedernido de los pecadores. Por la gracia del Señor aumenta esa tendencia a volver a la fuente y comenzamos a buscar al Señor. Por la gracia del Señor nuestra mente se torna hacia él, y es él quien crea sed y anhelo, que a su tiempo nos vuelve a él.

Por favor, recuerda que la iniciación y la meditación tienen como único fin la realización de Dios y no conseguir ambiciones u objetos mundanos. Sin embargo, nuestra meditación nos ayuda también a saldar nuestras deudas kármicas con serenidad y alegría. Además, nuestra fuerza de voluntad crece tanto que no perdemos fácilmente la calma y vivimos contentos y felices en su voluntad.

En busca de la luz. Fragmento de la carta 94

No cabe duda de que el karma de destino es fuerte. Tiene que sufrirse, y no hay escapatoria alguna de él. Pero con la meditación, el poder de la voluntad se vuelve tan fuerte que la persona no lo siente o no le afectan sus efectos favorables o desfavorables. Si la meditación nos ha elevado hasta el punto desde donde el karma de destino actúa sobre nosotros, nos hacemos indiferentes a sus efectos. Por tanto, la meditación es el antídoto del karma.

La enfermedad, el consultar a los médicos y el seguir su tratamiento es también parte del karma. De esta forma se salda la deuda con el médico y con el farmacéutico.

Además, cuando un paciente está en tratamiento, sus familiares y amigos dejan de hacerle observaciones, de criticarle o de molestarle, y el paciente también experimenta la satisfacción de haber tomado las medicinas.

El bienestar material del discípulo y su éxito o fracaso en los negocios, es asunto del karma. Antes de que nazca, el curso de su vida ha sido diseñado. La cantidad de respiraciones que tiene que realizar, los pasos que tiene que dar, los bocados de comida que tiene que comer, su dolor y sus placeres, su pobreza y su riqueza, su éxito y su fracaso, todo, ha sido determinado de antemano. Él mismo fue el hacedor de su destino. Lo que ha sembrado lo está recogiendo ahora, y lo que está sembrando ahora, es lo que recogerá después. Si ahora continúa siendo mundano volverá a este mundo, pero si gira su cara hacia el maestro y el Verbo irá a donde el maestro vaya, y allí donde el Verbo se origina.

Solamente estos dos —el maestro y el Verbo—, son nuestros verdaderos amigos, que nos acompañarán tanto aquí como en el más allá. Todos los demás se relacionan con nosotros por motivos egoístas, y su compañía nos hace regresar a este mundo. Por lo tanto, ¿cómo podría un benefactor como el maestro, ser un silencioso observador de lo que está ocurriendo en la vida de su discípulo? Él le ofrece la guía necesaria y le ayuda en la forma que cree conveniente. Si un niño tiene un forúnculo, la misma madre lo lleva al médico para que se lo abra. El niño llora, pero la madre piensa en el bienestar del niño y no en su llanto, y procura que el forúnculo se abra y se cure. De ahí, que lo que normalmente se llama infortunio, sea una bendición disfrazada. Es una manera de pagar una vieja deuda; aligera el peso kármico, y el maestro lo sabe. El maestro está poniendo su parte, y si el discípulo, a su vez, pone también la suya, el trabajo de ambos se facilita.

Joyas espirituales. Fragmento de la carta 28

*El amante busca al Amado,
pero es el Amado quien guía sus pasos.*

Rumi. El Masnavi, libro VI

Baba Jaimal Singh: Desde pequeño mostró signos de una profunda sed espiritual que, como veremos, le impulsó a emprender una infatigable y larga búsqueda de la Verdad siendo todavía un adolescente. Al alcanzar los nueve años, su ansia de conocimiento espiritual había llegado a ser tan intensa que solía pasar casi todo el día en el santuario de Namdev, tratando de comprender el significado de las sagradas escrituras.

Cuanto más leía el Adi Granth, tanto mayor era su empeño por conocer la Verdad. En los poemas de Gurú Nanak y otros santos encontró frecuentes referencias al Shabad y al Nam: “Por medio del Nam se hizo la existencia... El Nam es lo único que nos libera a todos... El Nam sostiene todos los mundos y regiones, el Nam soporta el firmamento y los mundos inferiores”. Él se preguntaba qué podría ser ese Nam que todo lo creaba, que todo lo liberaba y que sostenía todos los mundos.

(...) Gracias a la lectura de los escritos de los santos, Baba Ji llegó finalmente a dos importantes conclusiones: que el primer requisito necesario para seguir el sendero de la realización de Dios era un maestro verdadero, un alma realizada; y que la clave para el sendero verdadero se hallaba en el Nam o Shabad, que era algo más profundo y más grande que cualquiera de los nombres de Dios. Su curiosidad aumentó aún más cuando encontró en el

Adi Granth el término *panch shabad*, “los cinco sonidos”, que eran descritos como *anahad*, “no tocados” o “ilimitados”. La investigación llegó a su punto definitivo: la búsqueda del maestro que pudiera enseñarle el sendero de los cinco shabads.

(...) Fue a Amritsar donde entre unos hombres piadosos encontró a un sadhu que le habló acerca de un shabad (...) Aprendió la manera de escuchar este sonido, pero también comprendió que no se aproximaba al sendero de los cinco shabads que él andaba buscando. Continuando su viaje, visitó Nankana Sahib, Lahore, Emnabad y otros muchos lugares santos del Punyab sin encontrar ningún devoto que pudiese desvelarle el misterio de los “cinco sonidos”. (...) En un pueblo del distrito de Mardan (...) halló a un hombre casado muy dedicado a la espiritualidad que le confirmó su teoría acerca del sendero de los cinco shabads. Una ola de felicidad invadió a Baba Ji. Esta era la primera vez que recibía una confirmación real de la existencia de los sonidos interiores; por fin sabía que no perseguía un espejismo.

(...) Baba Ji dejó Mardan y regresó al Punyab, donde se unió a un grupo de sadhus que iban de camino a Rishikesh, un famoso lugar de peregrinación hindú. Allí permaneció varios meses, durante los cuales conoció a numerosos yoguis y ascetas espiritualmente avanzados, pero no pudo hallar a ningún maestro que pudiera satisfacer su anhelo. Decepcionado y a punto de abandonar la búsqueda, supo de la existencia de un anciano sadhu que vivía solo en un paraje alejado y boscoso (...) Baba Ji partió inmediatamente en busca del santo. Caminó todo el día a través de un frondoso paraje y, finalmente, al atardecer llegó a un claro donde se encontró con el anciano, (...) que conversó con Baba Ji y quedó impresionado por su fervor. Escuchó al joven mientras hablaba de su búsqueda de un maestro poseedor del secreto de los cinco sonidos. Finalmente, movido por la sed de la Verdad y la perseverancia de Baba Ji, el sadhu lanzó un profundo suspiro

y dijo: "... He sabido que en Agra hay un gran santo que practica los cinco shabads e inicia en ese sendero a los buscadores. Él ha pasado en profunda meditación los últimos diecisiete o dieciocho años y justamente ahora ha empezado a difundir sus enseñanzas. Debes ir a él, pues es el único que puede proporcionarte lo que tanto buscas".

(...) Encontró a Soami Ji Maharaj sentado en el patio entre sus discípulos, disponiéndose a comenzar un satsang. Nada más verle, Baba Ji se sintió invadido por un sentimiento de paz y se acercó para inclinarse respetuosamente a sus pies. Soami Ji sonrió y dijo: "¡Al fin ha llegado mi viejo amigo!". (...) Estas palabras fueron toda una revelación para Baba Ji, porque al fin había encontrado lo que durante tantos años había estado buscando.

(...) Deseaba la iniciación de este gran místico, pero vacilaba debido a que Soami Ji no era sij. (...) Llevaba cuatro días perdido en sus cavilaciones y sin conseguir salir del dilema, cuando Soami Ji se acercó y amablemente le preguntó si ya había resuelto la cuestión de sij sí o sij no. Dado que Baba Ji no había hablado con nadie acerca de su conflicto, las bondadosas palabras de Soami Ji le conmovieron tan profundamente que se le llenaron los ojos de lágrimas.

(...) Al día siguiente Baba Ji fue iniciado, y durante dos días y sus noches permaneció en un pequeño cuarto de la casa de Soami Ji, absorto en la meditación. Cuando salió estaba transformado, lleno de felicidad y contento, porque por la gracia de su maestro había obtenido esa inapreciable joya que había estado buscando durante tantos años. La felicidad y el arrobamiento llenaban todas las células de su ser hasta el punto de que apenas podía contener la alegría.

El cielo en la tierra. (Extractado de *Una búsqueda temprana de la Verdad*)

*De ahora en adelante
nunca caigas en la pereza y la dilación.
Medita sinceramente en la transitoriedad
y en cuán importante es practicar el darma
verdadero, pues es lo único
que realmente puede ayudar
en el momento de la muerte.*

Patrul Rinpoche. Words of My Perfect Teacher

Imaginemos la situación de una persona que un día va a comer a un restaurante y al salir se encuentra con que le robaron el coche. Entonces regresa a su trabajo y se encuentra con que lo han despedido y que su cuenta en el banco está vacía. Lleno de angustia, regresa a su casa tan solo para enterarse de que ha habido un incendio en el que no solo se quemó su casa, sino que además todos sus seres queridos perecieron en el trágico accidente.

Podemos mover nuestra cabeza con incredulidad ante la posibilidad de que semejante situación le pudiera ocurrir a algún ser humano. Y, sin embargo, eso es lo que cada uno de nosotros experimentará en el momento de la muerte, cuando de manera instantánea y de golpe y porrazo, perdamos todas nuestras posesiones, todo lo que tenemos y a todos los que amamos.

Si no nos hemos preparado con anterioridad, estaremos desolados y seremos fácil presa del pánico.

Si nos morimos con un sentimiento de angustia, de pérdida y de deseo por lo que estamos dejando, entonces la muerte será una experiencia terrible. Estando aferrados a la vida, ¿cómo vamos a darle la bienvenida a la muerte?

Estamos equivocados si pensamos que tan solo con asistir al satsang, leyendo literatura de Sant Mat, teniendo el darshan físico del maestro y ocasionalmente haciendo nuestra meditación, vamos a estar preparados para aceptar semejante hecho con paz y dignidad.

¡No nos hagamos ilusiones! Mejor será que saquemos provecho, ahora que podemos, de la oportunidad de meditar y de entrenar a nuestra mente para permanecer quieta en el centro del ojo.

Durante esta vida debemos meditar cada día. Entonces y solo entonces, podremos tomar refugio en el centro del ojo cuando nos llegue nuestra muerte, y podremos aceptar en paz y de manera voluntaria lo que nos esté pasando.

La meditación es lo más práctico que podemos hacer para prepararnos a lo que enfrentaremos cuando dejemos el mundo físico en el momento de la muerte.

Si durante nuestra meditación tenemos éxito en mantener nuestra atención en el centro del ojo, durante largos periodos de tiempo, entonces iremos a nuestro interior y experimentaremos lo que es morir mientras vivimos. La muerte no será un misterio para nosotros. En lugar de ser una experiencia aterradora, será algo que estamos esperando, algo plenamente maravilloso, bello y prometedor, algo que esperamos con gusto, algo que ya conocemos.

Maharaj Charan Singh, dice en *Muere para vivir*:

Debes retirarte al centro del ojo, y entonces vivirás para siempre. De lo contrario, solo vives para morir. Cada vez que vives, tienes que morir, así que muere para vivir. Aprende a morir para que comiences a vivir, y vivas para siempre.

Para aquellos que aprenden a morir a través de la práctica de la meditación, la muerte no es algo aterrador, porque ya han pasado por cada paso del proceso de la muerte. Estos discípulos son receptivos al maestro y permanecen conscientes y confiados durante la experiencia, aceptándola en paz y sin ansiedad, remordimientos o miedo.

Nunca se puede decir lo suficiente de la importancia que tiene el aprender a mantener nuestra atención en el centro del ojo. Será invaluable en el momento de la muerte, pero también mientras estamos vivos. Tal es el poder de la meditación para vivir, para morir y para llevarnos en un viaje más allá.

Meditación viva

¡Mirad cuán bueno y cuán delicioso es
habitar los hermanos juntos en armonía!
(...) porque allí envía Jehová bendición,
y vida eterna.

Salmos 133:1,3

Cuando asistimos al satsang, reunión en la que se habla de las enseñanzas de los maestros, escuchamos cómo se da especial importancia al Shabad, Nam o espíritu como esencia del camino interior para el propósito de la unión con Dios. Esta es la idea general, pero a continuación reflexionaremos sobre nuestra motivación al asistir a él, así como del propósito profundo que hay detrás del satsang. Por eso surge la pregunta:

¿Qué nos mueve a ir al satsang una y otra vez, semana tras semana, escuchando básicamente los mismos principios de las enseñanzas de San Mat?

Más allá de las palabras, hay algo que nos impulsa a asistir con entusiasmo, dejando de lado toda sensación de monotonía, que cualquier persona externa pudiera notar, precisamente, por la repetición de las enseñanzas. ¿Por qué ese entusiasmo, esa alegría, esas ganas de estar en satsang? La respuesta es que en él sentimos, percibimos y encontramos a nuestro maestro espiritual. Como leemos en el *Evangelio según San Mateo (18:20)*:

*Porque donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí
estoy yo en medio de ellos.*

El maestro espiritual es un ser humano que ha manifestado la verdad dentro de sí mismo, y como consecuencia, tal como leemos en *Filosofía de los maestros, vol. I*: "... irradia las corrientes de su mente, su corazón y su alma hacia el auditorio que atiende o escucha sus discursos". Y ese hecho hace que "... las personas que entran en contacto con él estén dispuestas hacia la espiritualidad".

El maestro espiritual se convierte para el discípulo en ese ser en quien encuentra apoyo interior para seguir la práctica de las enseñanzas, pues el desgaste y problemas que conlleva la vida pueden dificultar una dedicación regular; el acercamiento al maestro y a sus enseñanzas nos ayuda a fortalecer nuestros pasos en el camino interior y a llevar con más ligereza nuestras penas ya que tenemos algo más elevado en lo que enfocarnos.

Los seres humanos estamos hechos de tal modo que, sin un apoyo interior firme y estable, las situaciones y circunstancias cambiantes de la vida nos afectan, arrebatándonos la paz, el equilibrio y la alegría. Además, por naturaleza, sentimos que siempre nos falta algo. Pero no se trata de una carencia externa; más bien, es el vacío interior que surge al estar desconectados de nuestra fuente, de nuestro Creador, a quien realmente pertenecemos. Pero en el satsang el sentimiento de cercanía con el maestro atenúa ese vacío y sentimos alegría.

En el satsang se respira espiritualidad, que es lo que verdaderamente necesitamos para estar bien; es el maestro el que infunde espiritualidad. Y ese ambiente está en su satsang. Es como si en él sintiéramos la dicha anticipada, de lo que será la unión interior. Recordemos que "*... en el satsang interior el alma establece contacto con el Shabad y va a las regiones superiores*" (*Filosofía de los maestros, vol. I*). Eso es espiritualidad, elevar nuestra mirada del mundo y llevarla al interior, junto al maestro y al Padre.

Por eso, nosotros que estamos abrumados por el peso de la vida y nuestros problemas, cuando estamos cerca del maestro, en su satsang, sentimos que la carga se aligera. Estamos cansados de llevar el peso de los problemas de la vida; en un caso pueden abrumarnos las enfermedades o pueden ser los negocios y el trabajo, la educación y crianza de los hijos, tal vez asuntos más básicos, pero la cuestión es que mentalmente nos vamos cargando y al final nos sentimos agobiados por este peso. Jesús decía (*Mateo 11:28-30*):

Venid a mí, todos los que estáis cansados y cargados, y yo os haré descansar. Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas...

El descanso al que se refiere la cita anterior de Jesús, viene como resultado de ampararnos en el maestro, de confiar en él, comprendiendo que las cargas que afrontamos en nuestro destino son el pago justo a nuestras acciones del pasado –el cual es necesario para liberarnos–, pero con la confianza y apoyo que nos proporciona el maestro todo se vuelve más fácil y llevadero. Nada nos recarga tanto las pilas como ese ambiente: recibir su enseñanza, escucharla y obtener una fuerza renovada para continuar con nuestra práctica. Así, nuestra mente se aligera, pesa menos...

En *Perspectivas espirituales, vol. III*, leemos lo que un discípulo le expresó al maestro: “Creo que el Gran Maestro dijo que el satsang es el refugio de los afligidos”. Y Hazur Maharaj Ji le respondió:

Sí, es un ancla. 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 él solo se habla del Señor (...). Y está pensado para influenciarnos mutuamente en la dirección correcta, para ser una fuente de apoyo y fortalecer nuestra fe para meditar en esa atmósfera. El satsang nos ayuda a crear el ambiente de la meditación y a vivir las enseñanzas.

Por tanto, en el satsang encontramos ese medio, al igual que en el seva, las lecturas y las buenas compañías, que Hazur Maharaj Ji denomina en el libro *Muere para vivir* “preparativos”, que fortalecen nuestro amor y devoción y despiertan en nosotros el deseo de meditar.

Podemos percibir y sentir la presencia del maestro en nuestro día a día, ¡claro que sí! Sin embargo, en el satsang, esta presencia se hace realidad de forma especialmente evidente. Toda la práctica que desde que estamos iniciados realizamos, toda la meditación que practicamos se ve reforzada y protegida en el satsang. El satsang nos ayuda a atesorar toda la gracia del Padre que hay en nuestro interior. Mientras más atesoremos y asimilemos interiormente la riqueza de la meditación, más gracia derramará él sobre nosotros.

En las reuniones de satsang y también en sesiones de preguntas y respuestas, la conexión y la relación con el maestro nos da un impulso muy especial. Estas reuniones nos ayudan a crear un vínculo íntimo con él, una cercanía, un sentido de amistad. Es un contacto con el maestro que en tanto que somos humanos nos ayuda a mantener una relación viva con él también en el exterior, se vuelve importante para nosotros y hace más real el camino que seguimos. Precisamente en la introducción del primer volumen de *Perspectivas espirituales* se habla de esto:

Siempre dispuesto a encontrarse con nosotros a nuestro nivel, animándonos a hacer preguntas y luego, con cariño, pero con firmeza, respondiéndonos de la manera más sencilla y realista, el maestro está siempre presente para sus discípulos. Su ilimitada bondad, amor y paciencia nos inspiran a hacer lo que es importante en la vida para que así podamos elevarnos y encontrarnos con él en nuestro interior”.

Es verdad que estar en compañía del maestro, hace que cada vez queramos verlo más, estar con él, y puede que incluso hayamos deseado mayor proximidad, como le comentaba un discípulo en *Perspectivas espirituales, vol. II*, a Hazur Maharaj Ji:

P. Muchas veces he tenido el deseo de tener una relación personal contigo, más de la que tengo viviendo en ... (país). Yo sé que tú eres mi maestro, pero pareces estar tan lejos de mí en mi vida cotidiana, que siempre he querido poder hablar contigo en persona.

R. Hermano, cada satsangi tiene una relación personal con su propio maestro, y nunca está lejos de él. El maestro tampoco está lejos del discípulo. Nunca debemos sentir que nuestro maestro está en algún lugar lejano. Él es quien más cerca de nosotros está. Siempre está con nosotros.

Nuestra relación con el maestro es de amor y devoción, de meditación. No es una relación mundana; es una relación espiritual. Y cuanto más nos llenamos de amor y devoción por el maestro, más cerca nos sentimos de él. El maestro siempre está cerca de nosotros.

Sabemos que los maestros espirituales suelen señalar que las personas terminan pareciéndose a quienes las rodean. Cuando nos movemos en ambientes donde predominan conductas perjudiciales, es fácil acabar repitiéndolas. En cambio, el contacto frecuente

con personas orientadas a la vida espiritual va moldeando nuestra forma de pensar y de actuar. En espacios como el satsang o el seva compartimos experiencias con otros discípulos que persiguen los mismos fines, comparten valores similares y sienten un profundo amor por el maestro. Esa convivencia resulta valiosa porque crea un apoyo mutuo en el camino: al reconocernos en un propósito común, se afianzan la fe, el amor y la devoción, y esa asociación y relación se convierte en un estímulo para la práctica de la meditación.

Y podemos entender muy bien por qué se deriva esa fortaleza porque en el mundo no estamos solos, igual que no lo estamos en nuestra vida. En nuestros trabajos, por ejemplo, somos capaces de sacar adelante tareas, proyectos, empresas, por el poder que tiene la asociación de aquellos que comparten la misma actividad que nosotros, la misma finalidad. Igualmente, en el sendero no estamos solos, la relación con otros seguidores es fuente también de fortaleza e inspiración. El Gran Maestro nos habla del poder de la asociación en el libro *Filosofía de los maestros, vol. I*:

La educación se obtiene en las escuelas, las medicinas en los hospitales, el calor en los hornos y la frescura en el agua. Similarmente podemos entrar en contacto con Dios en aquellos lugares donde viven sus devotos.

En *Perspectivas espirituales, vol. III*, leemos:

Debemos ayudarnos unos a otros, darnos fuerza y ser un ejemplo para los demás. Algunas veces cuando estamos cansados o enfermos, apoyamos nuestra mano sobre el hombro de un amigo para poder caminar y llegar a casa. Nos caemos aquí y allí, así que necesitamos el apoyo de alguien que nos ayude a levantarnos y seguir caminando. Ese es el propósito del satsang. Necesitamos la ayuda de

los demás... Lo más importante es que cuando salgamos, “estemos llenos de amor y devoción y disfrutemos de la 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.

Y esta experiencia positiva del satsang, como nos aconsejan los maestros, no debe quedarse tan solo en un momento de gozo compartido, sino que ha de impulsarnos a volver a casa y profundizar en nuestra práctica. Porque tenemos una tarea que hacer, una disciplina que llevar a cabo.

Todo tiene un propósito y el propósito del satsang es darnos fuerza e inspiración para vivir las enseñanzas, una fuerza que indudablemente nos es muy necesaria porque, en efecto, la tarea que tenemos que hacer, “la meditación”, se ve dificultada por una mente que nos domina y que está llena de hábitos, precisamente no dirigidos hacia la interiorización que buscamos, sino todo lo contrario. Eso es, de algún modo, lo que le concierne al maestro respecto al satsang: protegernos de las influencias de la mente dirigidas hacia el mundo, orientarnos hacia la devoción; de ahí que cuida tanto de que tengamos la posibilidad de asistir a él.

Y aquí, encontramos algo en la propia naturaleza de la mente que juega a nuestro favor. Como explican los maestros, a pesar de los contratiempos o dificultades que pensemos que la mente nos pone por delante para seguir el sendero, en el fondo, la mente tampoco es feliz en este nivel físico. Es verdad que siempre tiende a buscar el placer externo a través de los sentidos, esclavizándonos y volviéndonos dependientes de ellos, pero al final no alcanzamos siempre lo que deseamos, y cuando lo conseguimos pronto nos cansamos y acabamos sintiéndonos frustrados e insatisfechos.

La mente tampoco quiere vivir en la desdicha; también desea paz. La característica de la mente es buscar la felicidad. En el momento en que encuentra una vía hacia la felicidad, la toma. Y cuando encuentra un placer superior al que obtiene de los sentidos de este mundo efímero se inclina hacia él. Por eso, la tendencia de la mente se vuelve hacia arriba y hacia dentro.

Este es el punto que se asemeja a lo que nos explicaba tantas veces Hazur Maharaj Ji, “volver a la mente amiga”, que colabore con nosotros, que se dé cuenta de que su paz y equilibrio también están en el interior. Entonces, su función obstaculizadora se irá aminorando y poco a poco colaborará en la interiorización, en la meditación.

En definitiva, no solo nos lo dicen los místicos, sino que es nuestra propia experiencia: aquí no estamos en paz. Aquí todo es inestable e insatisfactorio. Hoy sentimos amor, mañana somos arrastrados por cualquier calamidad que nos desequilibra... Hoy estamos inspirados en la meditación; ahora el maestro es nuestro aliento, mañana ni le recordamos... Esa es nuestra inestabilidad, y por eso sufrimos, porque aspiramos a una paz y amor duraderos. Estamos hechos para eso, de lo contrario no lo anhelaríamos. Nos bastaría con el juego del mundo cambiante.

No podemos apagar en nuestro interior la sed del alma por regresar a lo que un día conoció: su verdadera naturaleza junto al Padre. Solo el maestro puede devolvernos la paz perdida y el amor que la mente, los sentidos, nos han arrebatado. Y él ha empezado a hacerlo, nos ha puesto en el camino, nos ha enseñado la clave para recorrerlo con éxito: la meditación y una forma de vida honesta y digna de un verdadero ser humano, y para eso tenemos todo su apoyo y protección. Él hace más que lo posible por acercarse a nosotros, por dedicar su vida entera a cuidar específicamente de cada uno de sus discípulos, y lo hace interna y externamente como podemos apreciar por las oportunidades que

tenemos de estar en su presencia. En *Perspectivas espirituales, vol. I*, leemos:

Si nuestra alma no se une de nuevo con el Señor, jamás experimentaremos esa sensación de seguridad y dicha. Nunca podremos liberarnos del nacimiento y la muerte. Y mientras estamos separados de él, mientras seguimos en este mundo, somos muy infelices y desdichados.

Y para que ese sentido de pertenencia a nuestro Padre y al maestro se mantenga vivo mientras estamos separados, nos ha dejado lo necesario para acercarnos a él. Principalmente, la meditación hará el trabajo junto con su gracia; pero es igualmente importante el medio del que hemos hablado: el satsang. Porque el satsang mantiene vivo nuestro anhelo por el maestro, fortalece nuestra devoción y, lo más importante, nos ayuda a meditar.

Pensemos que el satsang debe de ser muy importante, pues el maestro lo utiliza como medio externo para acercarse a todos sus seguidores y discípulos. Además, demuestra su interés al procurar que se celebre en tantos centros del mundo, cubriendo así la distancia que con su forma física no siempre puede abarcar para que su influencia llegue a todos.

Como seres humanos, necesitamos el contacto externo del satsang, que a su vez nos conduce a la influencia de su poder interior, presente siempre que lo recordamos. Por eso, el satsang, en asociación con los demás hermanos, se convierte en un punto poderoso donde encontramos la fuerza del maestro para ayudarnos a hacer realidad nuestra meta de unión con Dios.

*La corriente del amor del único Dios
está fluyendo por todo el universo.
¿Qué piensas al mirar la cara de un hombre?
Míralo con detenimiento: no es un hombre,
sino una corriente de la gracia de Dios la que
lo impregna.*

A Certain Kind of Selfishness: Rumi's Transformation of Sufism

Imaginemos por un momento que estas palabras de Maulana Rum, son ciertas: que cada rostro que encontramos –amigo o desconocido, cercano o distante– es, en realidad, una manifestación de una misma corriente invisible de amor. Si esto es así, entonces la cuestión no es que el amor falte en el mundo, sino que no sabemos reconocerlo.

Decimos con facilidad: “yo amo”. Amamos a nuestros padres, a nuestros hijos, a nuestra pareja, a nuestros amigos. Y ese amor es real; nadie puede negarlo. Pero reflexionemos con honestidad: ¿qué ocurre cuando nos decepcionan?, ¿cuándo no responden como esperamos?, ¿cuándo el afecto no es correspondido? Con frecuencia, mezclamos el amor con expectativas, con el miedo a perderlo, con la necesidad de reconocimiento... Es un amor hermoso, pero vulnerable. Depende de circunstancias externas y, por eso, cambia con ellas.

Los místicos sostienen que este no es el amor último. Es apenas una sombra del Amor con mayúsculas: un amor que no nace del apego, sino del reconocimiento de que estamos unidos a Dios por la corriente de amor. Pero, aquí surge una dificultad lógica:

¿cómo amar a Dios si no lo hemos visto? No hemos conversado con él ni lo hemos percibido con los sentidos. Podemos tener fe, podemos creer, pero creer no es lo mismo que experimentar.

Por eso, al inicio de un camino espiritual, el amor a Dios no suele ser un sentimiento real, sino una aspiración. Amamos más lo visible que lo invisible. La mente se inclina hacia lo inmediato, hacia lo que puede ver y tocar. Sin embargo, los santos afirman que la raíz del amor divino no está fuera, sino en nuestro interior. No se trata de inventar un sentimiento, sino de descubrir una realidad que ya está presente en nosotros. Todos compartimos la misma esencia; todos somos expresión de una única fuente. Y amar a Dios es, en el fondo, despertar a esa conciencia. Kabir expresa en el siguiente poema titulado *El amado viene a casa*:

*Tras incontables días de separación
he encontrado a mi amado;
ilimitada, sin duda, es mi buena suerte,
pues él mismo ha venido a mí dentro de mi propio hogar.
Mantengo mi mente ocupada
en gozosas canciones de bienvenida
y saboreo dentro de mí el elixir de su nombre...*

Él describe la unión con el Señor como el regreso del amado al hogar. No es un viaje hacia un lugar lejano: es un descubrimiento interior. Tras “incontables días de separación”, el alma comprende que Aquel a quien buscaba siempre estuvo dentro. Es una imagen muy poderosa porque invierte nuestra lógica habitual. No somos nosotros quienes alcanzamos a Dios por nuestras fuerzas; más bien, cuando el corazón se aquieta, descubrimos que él ya estaba ahí.

Esa misma fuerza de amor impulsó la vida de Mirabai, de Gurú Ravidas y de tantos otros místicos. En todos ellos, el amor no fue teoría, sino motor. El amor los hizo perseverar, renunciar a seguridades, soportar incomprendiones... El amor fue su energía

vital. Quizá la enseñanza más radical sobre el amor la encontramos en *el evangelio según San Mateo (5:44-48)*. Allí, Jesús de Nazaret pronuncia una frase que desafía toda lógica humana:

Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen...

Amar al amigo es natural; amar al enemigo es transformador. Con estas palabras, Jesús no propone debilidad, sino una nueva fuerza en el ser humano. Si respondemos al odio con odio, perpetuamos el conflicto. Si respondemos con amor, rompemos el ciclo.

La parábola del hijo pródigo ilustra esta misma verdad: el padre no pide explicaciones ni impone castigos; corre al encuentro del hijo que regresa. Ese amor no depende del mérito, sino del vínculo de amor que los une. Así describen los místicos el amor divino: constante, paciente, siempre dispuesto a dar sin límites y a entregarse por completo.

Si el amor es nuestra esencia, ¿por qué no lo vivimos así? Los maestros señalan a la mente, no como enemiga, sino como fuerza dispersa que busca placer, reconocimiento y seguridad. Se aferra a lo pasajero como si fuera eterno; el ego convierte el amor en posesión y el miedo a perderlo lo transforma en dependencia. Todas estas reacciones son el modo de operar de la mente, que siempre nos aleja del camino del amor y de la experiencia de Dios.

Por eso los místicos insisten tanto en la práctica espiritual. En *Tesoro infinito*, Maharaj Charan Singh explica que el amor es un don del Señor: “es él quien nos atrae desde dentro”. La meditación no crea amor; lo que hace es purificar nuestra mente y preparar el terreno para que la gracia de Dios nos lo revele en nuestro interior, manifestándose de manera natural y convirtiéndose en una parte viva de nosotros.

Hablar de amor espiritual puede parecer abstracto. Sin embargo, se manifiesta en gestos concretos: una palabra que consuela, una actitud paciente que evita una discusión, un servicio silencioso. Amar no es necesariamente sentir algo intenso; es actuar desde una comprensión más profunda.

Como se desprende de la enseñanza de *El libro de Mirdad*, el amor es la ley de Dios y la única lección que el ser humano debe aprender. Y advierte: el amor que separa una parte del todo está destinado al sufrimiento. Cuando amamos excluyendo, cuando limitamos nuestro afecto a un pequeño círculo y negamos al resto, sembramos división interior.

El verdadero amor amplía el corazón. Nos hace ver en cada persona –más allá de sus defectos– una chispa de la misma realidad divina.

Regresemos ahora al principio. ¿Qué vemos cuando miramos el rostro de alguien? Si vemos solo una personalidad, reaccionaremos según simpatías o antipatías. Pero si intentamos mirar con mayor profundidad, quizá percibamos algo más: una vida, una conciencia, una historia, una lucha... una expresión del mismo misterio que nos sostiene a nosotros.

Aprender a amar es aprender a mirar de otro modo. La corriente del amor –como decía Maulana Rum– sigue fluyendo por todo el universo. No comienza cuando nosotros decidimos amar, ni termina cuando dejamos de hacerlo. Está ahí, constante.

La tarea espiritual consiste en sintonizar con ella, en limpiar la mente, en orientar el corazón, hasta que descubramos que ese amor que buscábamos fuera era, desde el principio, nuestra propia esencia.