

ESPIRITUALIDAD  
BÁSICA



# ESPIRITUALIDAD BÁSICA

---

Héctor Esponda

**RADHA SOAMI SATSANG BEAS**

Translated from the English book A Spiritual Primer  
© 1997, 2001 Radha Soami Satsang Beas  
All rights reserved. Fourth edition 2001  
Retypeset and repaginated 2017

Published by:  
D. K. Sikri, Secretary  
Radha Soami Satsang Beas  
Dera Baba Jaimal Singh  
Punjab 143 204, India

We acknowledge with thanks the permission given by Brian Hines and  
Threshold Press to quote material from God's Whisper, Creation's Thunder.

Traducido del libro en inglés A Spiritual Primer  
© 1998, 2012 Radha Soami Satsang Beas  
Todos los derechos reservados. Primera edición 1998  
Segunda edición 2012  
Retipeado y repaginado 2023

Publicado por:  
D. K. Sikri, Secretary  
Radha Soami Satsang Beas  
Dera Baba Jaimal Singh  
Punjab 143 204, India

Agradecemos a Brian Hines y Threshold Press el permitirnos citar  
material de God's Whisper, Creation's Thunder.

28 27 26 25 24 23                      8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN:

Printed in India by:

# Índice

1. Nuestra Situación Actual	1
2. Las Consecuencias de Nuestras Acciones	11
3. ¿Qué Sucede a la Hora de la Muerte?	14
4. El Ciclo Interminable de la Vida y la Muerte	16
5. Cómo Prepararnos para la Muerte	20
6. Desarrollando Nuestra Naturaleza Espiritual	23
7. El Origen de Todo Cuanto Existe	28
8. Los Cinco Pilares de la Espiritualidad	38
9. La Necesidad de un Maestro Espiritual Vivo	40
10. ¿Por qué ser Vegetarianos?	47
11. Vida Moral Sana	50
12. Oscureciendo Nuestra Visión	57
13. Meditación	59
14. Limitando al Amor	68
15. El Camino Real	78
Libros sobre Espiritualidad	83
Información General y Contacto	85





## Nuestra Situación Actual

¿A quién no le gustaría ser feliz? El deseo de felicidad es uno de los combustibles más potentes que impulsan la vida humana. Sin embargo, ¿cuántas personas podrían afirmar que la han conseguido plenamente? La mayoría de las personas pasamos nuestras vidas persiguiendo la felicidad de una u otra manera. Queremos que nuestra felicidad sea duradera. La buscamos de muchas maneras y en distintos lugares: en la persona ideal, en el trabajo perfecto, en el dinero, en el sexo, leyendo libros, viajando, bebiendo, yendo al cine, en las drogas, saliendo a comer, sirviendo a los demás, comprando cosas, buscando poder, popularidad, fama y de mil maneras más. Básicamente todas estas cosas están fuera de nosotros, lo cual implica que pensamos que la felicidad se encuentra en el mundo exterior.

A veces pensamos que hemos logrado lo que estábamos buscando, pero esa sensación pronto se desvanece. Si por medio de cosas externas experimentamos algún sentimiento de satisfacción, nunca dura mucho; y ese es el problema. Tarde o temprano necesitamos algo más y buscamos una nueva fuente de felicidad. La mente se cansa de lo que tiene, y sentimos frustración o que algo nos falta. Una vez más, nos dirigimos al mundo en busca de algo nuevo. Si es un coche nuevo lo que nos proporciona deleite, al cabo de un año el placer se desvanece al haberse convertido en un modelo anticuado que ya no nos satisface. Lo mismo sucede con nuestras relaciones, con nuestro trabajo, con las diversiones; en realidad, ocurre lo mismo

con todo lo que se puede comprar con dinero, con los objetos del deseo y con todos los llamados atractivos de la vida.

Podemos preguntarnos, ¿hay en el mundo algún deleite o felicidad que no cambie y que permanezca siempre con nosotros? Puede que algo en nuestro interior diga: Sí; tal felicidad es posible con tal que las cosas sean diferentes..., si consigo ese ascenso..., si pierdo diez kilos..., si encuentro a la persona adecuada... Pero resulta que el mundo no se adapta a lo que necesitamos y volvemos a sentirnos de nuevo insatisfechos.

Así que la siguiente pregunta que nos hacemos es: ¿No será que estamos buscando la felicidad en el lugar equivocado? Y para responder a esto, primero necesitamos hacernos otra pregunta: ¿Quién o qué soy yo?

Si se encierra a un león en una jaula, ¿podríamos tener una idea del verdadero potencial del animal? Si a un pez de agua dulce lo pusiéramos en el mar, ¿sobreviviría ese pez? El león se sentiría preso y sufriría, y el pez con toda seguridad moriría. Esto se debe a que cada criatura tiene sus necesidades específicas. Así pues, ¿cuáles son nuestras necesidades como seres humanos? ¿Conocemos nuestra propia naturaleza? Únicamente si entendemos quién o qué somos, podremos saber lo que nos satisfará. ¿No será que estamos equivocados sobre cuál es nuestra verdadera naturaleza? ¿No será esta, quizás, la razón de que nos resulte imposible ser felices durante mucho tiempo?

### ***Una visión espiritual del mundo***

Aunque estamos hechos de materia, los seres humanos también tenemos una dimensión mental, otra emocional y otra espiritual. Para realizar todo nuestro potencial, necesitamos desarrollar estas cuatro dimensiones. Estos cuatro aspectos del ser humano pueden compararse con las cuatro ruedas de un coche. Si una de las ruedas está deshinchada, el coche no funciona debidamente. La mayoría de la gente dedica mucho tiempo y energía a desarrollar



su naturaleza física, mental y emocional. Frecuentemente se desarrolla una a costa de las otras dos. Muy pocas personas tienen alguna noción de su gran potencial espiritual. De hecho, muchas no tienen ni idea de que exista. Por lo tanto, su vida carece de equilibrio, como el coche con un neumático deshinchado.

El secreto de una vida plena consiste en desarrollar esta dimensión espiritual. Sin embargo, para conseguirla necesitamos reorientar nuestra vida. Esta nueva orientación hacia la espiritualidad nos dará una nueva manera de ver las cosas, nos dará la visión o la perspectiva espiritual e influirá en nuestra manera de responder ante el mundo. Nos ayudará a reconsiderar nuestra manera de enfocar la vida diaria y a redefinir nuestros valores y prioridades. Si lo hacemos así, podremos ver realmente quién y qué somos. Con una visión espiritual del mundo, comprenderemos mejor nuestra naturaleza espiritual y su gran potencial. Esta comprensión nos ayudará a conseguir una felicidad más profunda y constante, al abrirnos la posibilidad de una vida más equilibrada y completa. Igual que el pez necesita agua fresca para vivir y el león necesita libertad, así también los seres humanos, para sentirnos bien y desarrollar todo nuestro potencial, necesitamos alimento espiritual. La llave de la felicidad consiste en devolver a nuestras vidas la espiritualidad que una vez perdimos. El secreto de una vida feliz, serena y realizada consiste en hacer del desarrollo espiritual nuestra primera prioridad.

### ***Los objetos del deseo***

El problema más grande que tenemos para reconocer nuestra necesidad espiritual es que estamos demasiado absortos en el mundo y sus objetos. Nuestra mente no tiene tiempo ni espacio en su agenda diaria para considerar ninguna otra cosa. Como el corcho de una botella lanzado al océano, nuestra mente va y viene al capricho de las olas de los sentidos. Como un mono, nuestra mente jamás se está quieta. La mente se halla completamente absorta en cualquier cosa que experimente fuera de sí misma. Cada uno de sus poros está lleno

hasta el borde de los placeres de los sentidos. Continuamente estamos siendo bombardeados por las promesas del mundo.

Nuestra interminable actividad mental se refleja en lo obsesionados que estamos con nuestra familia, nuestros amigos, nuestro trabajo y nuestras posesiones. Pero, ¿es que esto nos pertenece realmente? Sabemos que al morir nada irá con nosotros, que tendremos que abandonar nuestros cuerpos y dejar todas las cosas que hayamos acumulado, que nada ni nadie de este mundo han acompañado ni acompañarán nunca a las personas más allá de la muerte, ni jamás lo harán. Abandonaremos todos los bienes que hemos acumulado y diremos adiós a nuestros seres queridos. Lo queramos o no, todo lo relativo al mundo físico tiene que abandonarse a la hora de la muerte.

En teoría sabemos todo esto, pero ¿no es posible que cuando venga la muerte veamos que nos hemos equivocado, que las cosas que considerábamos reales no eran sino una sombra de la realidad? ¿Es posible que nos demos cuenta de que la vida es algo más que lo que acabamos de pasar?

### ***Construyendo castillos en el aire***

Imaginemos, como dijo Shakespeare, que el mundo es como un teatro. Todos venimos aquí para interpretar ciertos papeles: unos como marido o mujer, otros como hijo o hija y otros como acreedores o deudores. Pero una vez interpretado nuestro papel, salimos del escenario exactamente igual que los actores para volver a ser lo que 'realmente' somos. El mundo, como el teatro, no es permanente. Si desarrollamos una visión del mundo que dé a las cosas su verdadero valor, obtendremos la fortaleza necesaria para impedir que nos ahogemos en las tormentas de la vida. Con la correcta comprensión de las cosas, aprenderemos a estar en el mundo sin dejarnos arrastrar hacia abajo por él. Una barca flota sobre el agua, pero si el agua penetra en la barca, la barca se hunde.

¿Hemos pensado alguna vez en lo extraño que es el hecho de que trabajemos día y noche durante toda nuestra vida con el fin de adquirir cosas que nunca podrán ser realmente nuestras? Nos agotamos corriendo tras ilusiones. Padres, cónyuges, hijos, amigos, dinero y posesiones, todo desaparece con la muerte y a veces, incluso, antes de que muramos. Con nuestro último aliento los dejamos a todos para siempre y, sin embargo, durante todos nuestros días vivimos y trabajamos solamente para ellos. Descubrimos demasiado tarde que hemos pasado nuestras vidas construyendo castillos en el aire.

### ***Ahogádonos en un mar de cosas***

Para muchos de nosotros, gran parte de la vida consiste en tratar de mantener el equilibrio. Es como si estuviéramos luchando para mantenernos de pie en medio de una gran multitud que nos estuviera empujando por todas partes. Parece como si la vida exigiera que nos convirtiéramos en equilibristas profesionales, pues tenemos que desempeñar bien nuestros empleos, educar bien a nuestros hijos, amar a nuestros seres queridos, dedicarle tiempo a nuestros amigos, a nuestra familia y a nosotros mismos. En este complicado mundo que nos hemos creado, también necesitamos cuidar de nuestras casas, de nuestros trabajos, de nuestros cuerpos, de nuestras cabezas, de nuestros corazones y nuestras almas. Al mismo tiempo queremos hacer deporte, ir al cine, ver televisión y hacer muchas más cosas. Queremos todo esto y, como si no fuera bastante, para complicar aún más las cosas, queremos más dinero, más poder, más reconocimiento, más posesiones y más de todo. El problema es que no podemos tenerlo. Y no podemos tenerlo por la sencilla razón de que no tenemos tiempo. Y aunque lo tuviéramos, una vez que satisfacemos un deseo surge otro y nuestro limitado tiempo y energía no pueden responder a nuestras propias exigencias. No importa cuánto nos esforcemos, simplemente no podemos con el tiempo del que disponemos satisfacer todas las demandas de los deseos que genera nuestra mente.

### ***Equilibrando nuestras vidas***

Por consiguiente, para dar sentido a nuestras vidas tenemos que reflexionar sobre lo que es beneficioso para nosotros. Tenemos que seleccionar bien nuestras prioridades. Nos esforzamos por conseguir el equilibrio, sin embargo, como el resto de cualidades admirables, es difícil de conseguir. El equilibrio significa reconocer, de nuestros muchos intereses, cuáles son nuestras necesidades reales y, posteriormente, reorganizar nuestras prioridades para reflejar esas necesidades. Esto implica el abandono de algunos de nuestros apegos tenazmente mantenidos. Para ello tenemos que estar preparados para formularnos a nosotros mismos algunas preguntas comprometedoras. Pero merece la pena que nos hagamos tales preguntas, porque el equilibrio es fundamental para conseguir la autorrealización; y sin la autorrealización, esto es, sin saber quién somos no podemos llegar muy lejos en la vida.

Nuestra sociedad actual nos dice que para mantener el equilibrio tenemos que tener un esposo, hijos, una casa, uno o dos coches y un buen trabajo. También es importante tener entretenimientos, ir a la iglesia, participar en actividades cívicas y una lista de cosas sin fin. El auténtico equilibrio tiene poco que ver con todo esto, porque todas estas cosas son *externas* y el verdadero equilibrio tenemos que encontrarlo, antes que nada, en nuestro propio *interior*. Equilibrar los aspectos externos de la vida es magnífico para quien solo se contente con lo superficial de la vida. Sin embargo, para muchas personas eso no es suficiente porque quieren liberarse de sus limitaciones, de ser poseídos por sus posesiones y desean escapar del desconcierto, la decepción y la frustración de la vida en este plano. Les interesa dejar de vivir en la ilusión y despertar a lo que es realmente la vida.

Únicamente si despertamos de la ilusión en la que transcurre nuestra existencia sabremos lo que significa estar vivo. La mayoría de nosotros no vivimos, simplemente existimos. Pensemos que en la corta vida que se nos ha asignado, pasaremos (según estadísticas

recientes): seis meses ante los semáforos esperando su cambio, un año buscando en el escritorio las cosas que hemos colocado fuera de su sitio, dos años telefoneando a personas que están ausentes o cuyas líneas están ocupadas y cinco años haciendo cola. Sumado, es mucho tiempo el que perdemos. Y lo que perdemos no es solo el tiempo sino también la oportunidad de sacarle mejor provecho a nuestras vidas, de percibir lo que somos y saber lo que realmente necesitamos.

Es muy importante nuestra manera de utilizar el tiempo y lo que hacemos con él. Complicamos nuestras vidas porque creemos erróneamente que para ser felices y llevar una vida equilibrada necesitamos todas esas cosas exteriores. Pero no tiene porqué ser así. Tenemos otras opciones. Sin embargo, para encontrar esas opciones tenemos que mirar dentro de nosotros mismos y dejar de buscar en el exterior.

Es nuestra búsqueda constante de las cosas mundanas y nuestra preocupación por los objetos, personas y actividades, lo que nos mantiene encerrados en un círculo de sufrimiento y frustración. El desarrollo de una vida espiritual interior es una eficaz herramienta que puede ayudarnos a alcanzar, dentro de nosotros, el equilibrio y la felicidad que intentamos conseguir fuera. Sin embargo, uno puede preguntarse: “¿Cómo se consigue esto?”, y la respuesta lógica, inmediata y fundamental, es que hay que recurrir a la ayuda de los que entienden del problema y conocen la solución. Necesitamos ponernos en contacto con las personas que han desarrollado su potencial espiritual y pueden enseñarnos a nosotros cómo conseguir lo mismo.

### ***Los místicos***

Los místicos o santos son las personas que nos pueden enseñar la manera de encontrar lo que estamos buscando, precisamente porque ellos mismos lo han conseguido y son ejemplos vivos de ese estado de equilibrio que nosotros buscamos.

El término ‘místico’ ha sido muy mal interpretado en la cultura occidental. A los místicos se les tiene frecuentemente por seres retraídos, poco prácticos, desprovistos de sentido común y retirados de la vida familiar y de los asuntos mundanos. Sin embargo, si tenemos la suerte de encontrarnos con un verdadero místico, veremos un cuadro muy diferente. Veremos que los verdaderos místicos no eluden las responsabilidades mundanas. Al contrario, en cualquier cosa que realicen obtienen un nivel extraordinariamente alto de productividad y eficiencia. Mantienen el control sobre sus emociones, pensamientos y acciones, y de su interior irradian una inmensa paz y alegría.

Los términos ‘místico’, ‘santo’ y ‘maestro espiritual’, tal y como son utilizados en este libro, hacen referencia a alguien que ha experimentado por sí mismo la totalidad del universo, se ha fundido en él y ha conocido todos sus secretos. Un verdadero místico o santo es alguien que tiene autoridad para hablar sobre temas tales como la vida y la muerte, basándose en su experiencia personal. En consecuencia, los místicos pueden explicarnos la manera de dar más sentido a nuestras vidas. Pueden orientarnos sobre qué procedimientos son beneficiosos para nosotros y cuáles no.

Como los místicos tienen conocimiento directo de los misterios del universo, pueden responder a preguntas como: ¿Qué nos sucede cuando morimos? ¿De dónde venimos? ¿Cómo podemos remontarnos por encima de nuestras limitaciones? ¿Cuál es el objeto de la vida? ¿Existe Dios? ¿Existe el alma? y ¿cómo podemos encontrar esa felicidad y paz mental que pondrán fin, de una vez por todas, al dolor, al aburrimiento, a la inquietud, a la frustración, a la soledad y a todas las demás emociones negativas a las que tenemos que enfrentarnos?

Las respuestas a todas estas preguntas constituyen *las enseñanzas de los santos* y son el tema central de este libro. Las enseñanzas de los místicos están basadas en su experiencia interior, no en lo que ellos han leído o escuchado. Los místicos son personas que han hecho de la espiritualidad el centro de sus vidas. Viviendo

con este enfoque, encarnan las mejores cualidades humanas y trascienden las limitaciones humanas normales. Por medio de una técnica específica, pueden abandonar el cuerpo y regresar a él a voluntad. Han vencido a la muerte y descifrado los misterios del universo. Tales místicos o santos verdaderos siempre han estado presentes en la tierra.

Los santos y místicos vienen a este mundo en calidad de maestros espirituales para recordarnos quién somos realmente. Vienen a ayudarnos a eliminar nuestras limitaciones y a que consideremos la vida en su aspecto positivo. Nos aconsejan que no nos contentemos con escuchar sus palabras, sino que demostremos la verdad de sus enseñanzas poniéndolas en práctica nosotros mismos.

Los místicos nos explican que aunque estamos en un cuerpo no somos ese cuerpo, sino que somos el alma que habita en ese cuerpo. Somos una intrincada mezcla de cuerpo, mente y alma. El alma es nuestra esencia, la mente es su cubierta y el cuerpo una residencia temporal. Cuando el cuerpo muere, el alma continúa existiendo. En otras palabras, la muerte no es el final de nuestra vida, nuestra vida continúa después de morir nuestro cuerpo. De hecho, los místicos nos dicen que hay muchas dimensiones por las que puede pasar el alma y que este universo con todos sus planetas, estrellas y galaxias es tan solo una diminuta parte del inmenso océano de la creación. Nos dicen también que donde hay una creación hay un Creador.

En las discusiones sobre la creación del universo, la ciencia ha apoyado predominantemente la teoría del 'big bang'. Popularmente existe la creencia de que los científicos no admiten la existencia de Dios. De ahí que tal vez les sorprenda a algunos que Albert Einstein (con todo su genio científico y sus conocimientos sobre la física del universo) concluyera que Dios existía. En una ocasión, Einstein dijo: "Para mí, es suficiente contemplar el misterio de la vida consciente que se perpetúa a lo largo de toda la eternidad, reflexionar sobre la maravillosa estructura del universo que vagamente

podemos percibir y esforzarme humildemente por comprender, al menos, una infinitésima parte de la inteligencia manifestada en la naturaleza”. En respuesta a esto, Robert Millikan, decano y científico americano, declaró a la Sociedad Física Americana: “Es una definición tan buena de Dios como necesito”.

Esta asombrosa e importante declaración sobre la omnipresencia del Creador de Einstein, el científico más eminente del siglo XX, convence a la mayoría de nosotros al considerar el profundo significado de sus palabras: “Para mí es *suficiente contemplar* el misterio de la vida consciente que se perpetúa a lo largo de toda la eternidad; ... *reflexionar* sobre la maravillosa *estructura* del universo que *vagamente* podemos percibir y esforzarme *humildemente por comprender* ... la *inteligencia manifestada* en la naturaleza”.

A lo largo de la historia, la gente ha insistido frecuentemente en que la ciencia y la espiritualidad son dos cosas distintas, pero eso no es cierto. Los escritos de científicos como Einstein muestran que ellos ‘sabían’ que había algo más allá de la dimensión tiempo y espacio. Sin embargo, no pudieron verificarlo. Los místicos son científicos del espíritu que han desarrollado todo su potencial, hasta llegar a dominar la ciencia del alma y experimentar personalmente las dimensiones que existen más allá de la mente y la materia, y así han comprobado por sí mismos la realidad absoluta. Por lo tanto, son los más calificados para enseñarnos el procedimiento por el que también nosotros podemos desarrollar todo nuestro potencial.





## Las Consecuencias de Nuestras Acciones

Para mejorar nuestra situación, los místicos nos dicen que primero necesitamos descubrir qué pensamientos y qué acciones nos conducirán a un estado de paz y armonía. Los deseos dirigen nuestros pensamientos y nuestros pensamientos gobiernan nuestras acciones. Antes de que hagamos algo hay un deseo, una intención o un impulso en nuestras mentes. Primero se forma el deseo en la mente, luego la mente lo alimenta, y más tarde el pensamiento nos impulsa a actuar.

Las acciones nos convierten en lo que somos. Actuamos por medio del cuerpo físico, pero las acciones son el resultado de los pensamientos. Las acciones positivas o negativas son las consecuencias de los pensamientos positivos o negativos. Los pensamientos son la clave de nuestros éxitos o fracasos. Nuestros pensamientos son los responsables de nuestra actitud, y nuestra actitud es la que determina que seamos felices o desdichados. La actitud es más importante que las circunstancias, que los éxitos o los fracasos, la riqueza o la pobreza, la enfermedad o la salud. Si tenemos una actitud positiva, estaremos contentos incluso en las peores condiciones. Si tenemos una actitud negativa, seremos desgraciados incluso en las mejores circunstancias. Por lo tanto, la felicidad o la tristeza en la vida son un resultado de cómo reaccionamos. En efecto, nuestra vida es modelada por nuestra manera de reaccionar ante ella. La consecuencia final de las acciones positivas es la felicidad, nunca el sufrimiento, y la consecuencia final de las acciones negativas es el sufrimiento, nunca la felicidad.

La mente funciona como un ordenador o computadora: lo que se introduce, determina lo que sale. Primero, las impresiones se registran en nuestras mentes. Luego, alimentando esas impresiones creamos huellas en nuestras mentes. Estas huellas o surcos llegan a ser tan profundos que quedamos programados por ellos y luego reaccionamos de acuerdo con nuestra propia programación. Este es el motivo de que necesitemos ser muy cuidadosos con lo que pensamos. Debemos vigilar nuestros pensamientos y esforzarnos por tener únicamente pensamientos que nos ayuden a desarrollar una actitud constructiva que nos impulse a realizar acciones que nos beneficien.

### ***El efecto bumerán***

Los maestros espirituales nos enseñan que cada acción que hacemos tiene consecuencias, aun cuando no siempre experimentemos el resultado inmediatamente. Por ejemplo, cuando alguien se emborracha, es posible que experimente malestar al día siguiente. Sin embargo, los efectos de la borrachera no se detienen necesariamente en ese malestar. Dependiendo de lo que haga mientras esté bajo la influencia del alcohol, esa persona puede sufrir terribles consecuencias e incluso terminar en la cárcel o muerta. Lo mismo se aplica a la acción positiva. Por ejemplo, una persona que adopta una alimentación o un programa de ejercicios sanos puede que no perciba inmediatamente los beneficios; sin embargo, es seguro que en algún momento del futuro se manifestarán los resultados que le beneficiarán.

Sea la acción buena o mala, una vez que la hemos realizado tendremos que afrontar sus consecuencias, igual que cuando lanzamos un *bumerán* vuelve directo hacia nosotros. Cuanto mayor sea la fuerza que empleemos, tanto mayor será la fuerza con que regrese. Esto es una ley objetiva, no un juicio emocional o subjetivo.

En su tercera ley del movimiento, Newton afirma que para cada acción hay una reacción igual y opuesta. En la ciencia, esta ley es

rigurosamente exacta y ni siquiera un microscópico electrón puede moverse sin crear un efecto. Esto se conoce como la ley de acción y reacción. Igual que en la física, esta ley también actúa sobre nosotros como la ley de causa y efecto, o la ley del karma (palabra sánscrita que literalmente significa acción). Esta ley de acción y reacción que gobierna tanto a nuestro universo como a nosotros mismos, explica porqué unas personas son desgraciadas mientras que otras son felices, o porqué unas son pobres y otras nacen ricas. Por el funcionamiento de esta ley podemos comprender muchas de las supuestas injusticias del mundo.

Lo que nos sucede es el resultado directo de nuestras acciones. No hay excepciones. No podemos eludir esta ley. Somos responsables de nuestras acciones, y a nosotros nos toca vivir sus consecuencias.

Los santos nos dicen que el océano de acciones que hemos realizado en el pasado no tiene fondo. Es tan inmenso, y hay en él tal cantidad de cuentas pendientes de pago, que nos resulta casi imposible pagarlas. Cuando nos ponemos en contacto con un verdadero santo o maestro espiritual vivo y comenzamos a seguir sus enseñanzas, empezamos a comprender hasta qué punto nuestras acciones pasadas han moldeado nuestra situación presente y cómo explican lo que amamos y lo que odiamos. Cuando nos damos cuenta de esta ley, aprendemos a aceptar nuestra responsabilidad por nuestras acciones del pasado y podemos reaccionar de manera más positiva cuando nos enfrentamos a sus consecuencias. Haciendo nuestra práctica espiritual deshacemos gradualmente las ataduras que nos ligan a nuestras acciones pasadas. Nos hacemos capaces de controlar mejor las consecuencias de nuestras acciones y evitamos realizar acciones negativas que podrían complicar nuestra vida en el futuro.



## ¿Qué Sucede a la Hora de la Muerte?

Según los místicos, nuestras acciones son tan importantes que la manera y el momento de nuestra muerte están determinados por la suma total de esas acciones. En el libro *El Sendero de los Maestros*, el Dr. Julian Johnson escribe detalladamente sobre las implicaciones de la ley de acción y reacción en la vida y en la muerte. Citando parte de su discusión sobre el karma, comenzamos con la evidencia de que: “Todos tienen que morir algún día ya sea hombre o animal, rico o pobre, sano o enfermo; nadie escapa de la muerte. Todos tienen que pasar por esta puerta. El alma que ha tomado la forma física tiene que dejarla. Todos sabemos que tenemos que abandonar este mundo algún día, pero nadie sabe cuándo.

”Cuando una persona muere, la corriente anímica empieza a retirarse desde las plantas de los pies hasta la parte superior de la cabeza. El cuerpo entero se entumece y cuando todas las corrientes del alma se reúnen en un punto situado entre las cejas, conocido como el tercer ojo, entonces cesan la respiración y todas las demás funciones corporales. En ese momento, el alma abandona el cuerpo y la persona muere”.

Después de que una persona muere, puede que tenga que volver otra vez a la vida terrenal para saldar parte de sus deudas kármicas. Si vivió su vida terrenal de una manera degradante, puede que deba volver a este plano en circunstancias más difíciles. Si vivió su vida de manera ejemplar, también puede volver a este

plano para disfrutar de los resultados de sus acciones. Dependiendo de sus acciones, apegos y desarrollo espiritual, puede ir a otra región y permanecer allí durante un tiempo determinado de acuerdo con su deuda kármica.

Estas son las posibilidades que le aguardan al alma tras la muerte de una persona. En la próxima vida todas las almas reciben exactamente lo que merecen, y deben afrontar las consecuencias de sus acciones. Si han llenado sus mentes de impresiones negativas, entonces estas deben erradicarse de algún modo. Una vez erradicadas, son libres para continuar su camino, en mejores condiciones, hacia planos más altos.\*

Algunas personas encuentran increíble que exista vida después de la muerte y que haya otras regiones de existencia. Sin embargo, ¿qué podría ser más increíble que el hecho de que mientras estamos leyendo este libro, aparentemente sin movernos, estamos en realidad viajando sobre la superficie de un planeta que se está moviendo en este mismo instante a una velocidad de 106216 km/h alrededor de una bola de fuego que llamamos sol, y que se encuentra suspendido en la oscuridad del universo? Y esto no es una fantasía, es un hecho. Una vez que comprendemos que la forma en que existimos en el universo es en sí misma increíble, ¿no deberíamos considerar la posibilidad de que la vida continúa después de la muerte y de que existen otros planos de existencia?

---

\* Excepto cuando se indique lo contrario, todos los extractos de las publicaciones integradas en el texto han sido extraídos de los libros de Radha Soami Satsang Beas enumerados en la parte posterior, cuyos derechos de autor recaen en RSSB. En algunos casos el texto se ha simplificado o editado para mayor claridad en el nuevo contexto.



## El Ciclo Interminable de la Vida y la Muerte

Siguiendo las enseñanzas de los santos, empezamos a liberarnos de los apegos que nos atan al mundo. Nos abstenemos de realizar acciones cuyas consecuencias podrían obligarnos a tomar otro nacimiento. Reconociendo que para muchas personas de occidente la idea de la reencarnación es difícil de aceptar, el Dr. Johnson expone: "... Un poco de reflexión sobre ella probará que es la única explicación racional de muchos de los problemas más complicados de la vida. Por ejemplo: ¿por qué un anciano inválido vive durante tantos años, siendo una carga para él y para todos los demás, mientras que un hermoso niño lleno de promesas y alegría muere repentinamente?

"Solamente la reencarnación ofrece explicaciones satisfactorias. Explicar esto como la orden de un Dios que interfiere arbitrariamente en los asuntos de la vida humana, es invitar a la incredulidad y a la desesperación. En realidad, los padres han de comprender que al hijo, debido a sus propias acciones pasadas, le fue asignado desde el mismo principio únicamente aquel breve periodo de tiempo, y que deben estar agradecidos de que el niño les fuera 'prestado' por aquel corto periodo. Al hijo, debido a sus propias acciones pasadas, se le había otorgado solamente aquella duración de vida, no más. Terminado ese tiempo, tenía que irse. Su corta vida no fue más que una escena, una breve aparición en el teatro de su vida. Este pequeño acto tenía que interpretarse. Fue también un episodio en la vida de los padres. Cuando fueron

liquidadas las consecuencias de las acciones pasadas (tanto las de los padres como las del hijo), ya no era necesario que el hijo permaneciese allí, como tampoco lo es que un actor permanezca en el escenario una vez terminada su actuación.

”Nuevamente, ¿por qué algunas personas vienen a esta vida con terribles limitaciones y otras, aparentemente menos dignas, nacen en el regazo de la fortuna? ¿Por qué ciertos niños nacen con una inteligencia superior y otros no? ¿Por qué algunos nacen con tendencias criminales y otros vienen a la vida con un vivo sentido de pureza, justicia y amor? Estas y otros cientos de preguntas nos angustian a todos y solo tienen respuesta cuando se ven como consecuencia directa de nuestras acciones pasadas, que dieron como resultado la necesidad de tomar otro nacimiento.

”Cada uno viene con un definido programa diseñado por él mismo, como resultado de las acciones realizadas en el pasado. Tiene que llevar a la práctica ese programa. Cuando ha sido interpretado el último acto de ese programa, cae el telón. Llega el fin. Tiene que llegar. Además, el fin no puede llegar hasta que haya sido interpretado el último acto de su vida. La persona pasa entonces a otra vida. En ella, le es asignado nuevamente su futuro sobre la base de sus propias acciones. De este modo, cada individuo marca el tiempo en el gran calendario de las edades. Lo único que puede poner fin alguna vez a esta monótona rutina es el encuentro con un maestro espiritual vivo. Cuando una persona tiene esta oportunidad, es consecuencia de las buenas acciones que ha realizado en el pasado; eso significa que la gran crisis de su larga carrera ha llegado a su fin. Su liberación está al alcance de la mano”.

Algunas acciones tienen pocas consecuencias, otras veces las repercusiones de una acción pueden ocasionar consecuencias tan graves que no pueden manifestarse en una sola vida. Entonces tenemos que renacer para cosechar las consecuencias de aquellas acciones. Por ejemplo: una persona arroja ácido intencionadamente a los ojos de otra provocando que se quede ciega. Pudiera muy

bien suceder que la persona que arrojó el ácido tenga que nacer otra vez para responder de las consecuencias de lo que hizo. Como la acción fue intencionadamente destructiva, el resultado inevitable consistirá en alguna clase de experiencia desdichada, y pudiera incluso conducir a que esa persona nazca ciega. Esto es estricta justicia que surge como resultado de lo que hizo esa persona.

Las consecuencias de nuestras acciones no se pueden eludir, incluso si se realizan secretamente. Las consecuencias de todas las acciones han de ser experimentadas por quien las realizó. Si hemos nacido en unas determinadas condiciones, eso no se debe a ningún destino arbitrario ni a una casualidad. Es el resultado directo de lo que hemos hecho en el pasado. De igual modo, lo que seamos en el futuro será el resultado directo de lo que hagamos ahora.

Se han escrito muchos libros sobre el tema de la reencarnación. Muchas personas están familiarizadas con los estudios de médicos y psiquiatras que han efectuado investigaciones sobre personas que han muerto clínicamente y luego han regresado a la vida y han relatado sus experiencias. Algunos psiquiatras, experimentando con la hipnosis, se encontraron con que algunos pacientes al ser inducidos a regresar al periodo en que estaban en la matriz, ocasionalmente retrocedieron aun más volviendo a una vida pasada. Hay numerosos relatos de personas de todo el mundo que recuerdan vidas anteriores, o que poseen determinadas virtudes o habilidades desde muy temprana edad que normalmente necesitarían toda una vida para conseguirse. Tales ejemplos indican un remanente de antiguas vidas.

Como hemos visto anteriormente, cuando una persona muere, le pueden esperar diversas experiencias a su alma. Nacer otra vez en la tierra es solo una de estas posibilidades. La reencarnación comporta que el alma tiene que volver a este plano de conciencia para purificarse de las acciones realizadas en el pasado.

El propósito de este libro no es demostrar que existe la reencarnación o la vida después de la muerte. El lector puede hacer su



propia investigación, ya que hay mucho material sobre este tema. Igual que con el resto de materias que comprenden las enseñanzas de los santos, tampoco en esta se requiere una fe ciega. Se debe realizar una investigación completa de cada uno de los aspectos de las enseñanzas, y este tema no es diferente de cualquier otro. El tema de la reencarnación no debería inquietar al lector y no es necesario creer en él, ni en la vida después de la muerte, para beneficiarse de las enseñanzas de los santos. Con lógica podemos admitir que pudiera haber algo de verdad en esta línea de pensamiento, pero la única manera de que podamos estar seguros de ello alguna vez, es superando las limitaciones de nuestro propio ser y verificando si las afirmaciones de los santos son verdaderas o falsas.



## Cómo Prepararnos para la Muerte

Lamentamos la muerte de otras personas, pero rara vez pensamos constructivamente en la nuestra. En realidad, deberíamos tener la sensatez de interesarnos por nuestro propio fin y prepararnos para lo que nos sucederá entonces. ¿Adónde iremos cuando crucemos la puerta de la muerte? ¿Con quién nos encontraremos allí? ¿No sería prudente considerar estas cuestiones? Los libros sagrados hablan sobre esta materia, sin embargo, rara vez les prestamos atención porque siempre creemos que son fantasías o cuentos de hadas, o esfuerzos para apartar del pecado a la gente o inducirla a realizar buenas obras. La realidad es que todos tenemos que cruzar la puerta de la muerte. Nadie constituye una excepción. Entonces, ¿por qué cerrar los ojos ante este tema?

La hora de la muerte no es el mejor momento para empezar a prepararnos para morir. Es más fácil hacerlo con tiempo por delante, o como dice el místico chino Lao Tsé en el *Tao Te Ching*: “Resuelve lo difícil mientras es fácil, enfréntate a lo grande mientras es pequeño. Todas las cosas difíciles comienzan por las fáciles, todas las cosas grandes del mundo comienzan por las pequeñas. El viaje de mil kilómetros empieza con un solo paso”.

El primer paso es tomar conciencia de nuestros apegos. Son ellos los que nos hacen sufrir, y son ellos los que nos hacen regresar a este mundo para sufrir más. Como dice la Biblia: “Donde está tu tesoro, allí está tu corazón”. Nuestro tesoro es aquello que más apreciamos. Si a la hora de la muerte estamos muy apegados a personas

o cosas de este mundo, no podremos elevarnos por encima de esos apegos porque como un imán atraerán nuestra alma de vuelta a este nivel. Es la mente la que le dará dirección a nuestra alma.

Hay mucha confusión sobre lo que es apego y desapego. Desapego no significa renuncia. Una persona puede renunciar a sus bienes y pasarse todo el día pensando en el dinero, o puede renunciar al sexo y tener todo el día pensamientos lujuriosos. Desapego significa elevarse por encima de la obsesión y el deseo de tener o poseer una persona o cosa. Sin embargo, volverse desapegado no significa que dejemos de amar. Cuando una persona se relaciona con otra durante algún tiempo, es normal que se desarrollen ciertos lazos de afecto. Apego es la preocupación por alguien o algo hasta el punto de obsesionarse y perder el equilibrio. Esto incluye la obsesión más común: la obsesión de mí y lo mío. Cuando morimos, esos apegos se proyectan automáticamente y ocupan nuestra atención, haciendo que nos resulte muy difícil emprender el viaje al más allá.

La mayoría de la gente convendrá en que es una práctica normal hacer preparativos cuando vamos a viajar a otro país. Por lo menos, consideramos y tomamos medidas respecto a los medios de transporte, y decidimos dónde vamos a ir. Somos tan precavidos en estas actividades mundanas, que rara vez emprendemos un viaje importante sin hacer previamente toda clase de preparativos. Y sin embargo, para ese viaje que todos hemos de emprender muy pocas personas se preparan. ¿Quién se detiene a considerar adónde conduce ese viaje a través de la muerte? o ¿cómo hay que prepararse para que resulte más cómodo?

Para resolver el enigma de la muerte, los filósofos no han escatimado esfuerzos a lo largo de los siglos. Pero el hecho es que falla el entendimiento. Tanto los cultos como los ignorantes son incapaces de encontrar las respuestas. ¡Cuántas personas deben haber pensado lo satisfactorio que sería si alguien regresara del más allá para contarnos sus experiencias reales! Nosotros tenemos ideas sobre lo que significa la muerte, pero son solo eso, ideas o sueños

de nuestra imaginación: sueños dorados para tranquilizarnos en esa tenebrosa certeza del final de la vida de cada persona.

Los santos y los maestros espirituales verdaderos han descifrado el misterio de la muerte. Mediante el trabajo que hacen en ellos mismos y con el control que ejercen sobre su conciencia, pueden salir todos los días del cuerpo humano y viajar a otras dimensiones. Aprendiendo de ellos, nosotros también podemos conseguir los conocimientos necesarios para triunfar sobre la muerte.

Los santos nos enseñan que no hay que temerle a la muerte. Esta solo es el nombre que se le da al proceso en el que el alma abandona el cuerpo. La muerte es simplemente la separación del alma del cuerpo y su entrada en las regiones sutiles. Tan solo es el abandono de nuestro cuerpo. Eso no significa aniquilación. Después de la muerte *hay* vida.

Esta materia ha sido tratada extensamente por los santos. Ellos describen el método de pasar de un nivel de existencia a otro. Siguiendo el método de meditación enseñado por ellos, el discípulo aprende mientras vive a atravesar la puerta de la muerte y regresar al cuerpo a voluntad. Solo una persona que antes de la muerte haya viajado por los reinos sutiles puede comprender esa realidad; únicamente la experiencia puede transmitirle lo que es. El intelecto sin la experiencia es incapaz de comprenderlo.

Este método de prepararnos para la muerte será tratado con mayor detalle en el capítulo de la meditación. Por el momento, necesitamos dejar de lado este tema con el fin de concentrarnos en lo que es más urgente, en lo que se ha de hacer primero. Si alguien se encuentra en una casa en llamas, primero pensará en la manera más rápida de salir de ella antes de preguntar quién provocó el fuego, y cuándo y por qué se incendió la casa. Las respuestas a estas preguntas pueden encontrarse después de escapar de la casa en llamas.



## Desarrollando Nuestra Naturaleza Espiritual

Mientras nuestras prioridades estén enfocadas solo en los aspectos materiales de la vida, seguiremos sintiéndonos cada vez más frustrados e insatisfechos con nosotros mismos. Hasta que no ordenemos nuestras prioridades, teniendo en cuenta nuestra naturaleza espiritual, y actuemos de acuerdo a ella no lograremos el auténtico equilibrio y la felicidad duradera. Sin embargo, incluso este primer paso es difícil, ya que basamos nuestras prioridades en nuestra percepción imperfecta de quien somos.

Pensamos que solo somos el cuerpo, y nos identificamos con él porque es nuestra parte más fácil de ver. Pero, reflexionemos un momento: ¿el simple hecho de que estemos en un cuerpo, significa que somos el cuerpo? El cuerpo no ha dejado de cambiar. ¿En qué nos parecemos al niño que fuimos hace 10, 15, 25, 40 o 60 años? En casi nada. No queda en nosotros ni una sola célula de cuando éramos niños. Sin embargo, nos aferramos a la idea de que somos el cuerpo porque mantenemos, durante todo el día, nuestra atención apegada a lo que escuchamos y vemos en el mundo. La realidad es que aun cuando estamos en un cuerpo no somos el cuerpo; y aunque interpretamos ciertos papeles en el mundo tampoco somos esos papeles.

Si creemos que solo somos seres físicos, ordenaremos nuestras vidas, objetivos y prioridades de acuerdo a esa forma de ver el mundo. Entonces nuestras prioridades se centrarán principalmente en cómo conseguir dinero, posición social, seguridad material,

belleza física, salud corporal y una multitud de cosas parecidas. Estas prioridades limitan nuestro desarrollo. Surgen de nuestra limitada percepción de quién somos. Todas las limitaciones humanas provienen de esa gran debilidad humana que es el ego, la idea de que somos nuestra personalidad, de que somos el centro de todo y que todo está aquí para mí. El ego es nuestro autocentrismo, nuestra obsesión por ‘mí y lo mío, yo mismo y yo’. Es el ego el que siempre quiere controlarlo todo. Es el ego el que siempre quiere poseer y ser dueño de todo. En tanto nos identifiquemos con nuestro ego, con nuestro cuerpo y con nuestra personalidad, continuarán nuestros sufrimientos y limitaciones.

Los santos nos dicen que somos seres espirituales viviendo una experiencia humana y no seres humanos pasando por una experiencia espiritual. La diferencia conlleva enormes implicaciones, y el darnos cuenta de esa diferencia nos ayudará a redefinir nuestro concepto de quién somos. Somos seres espirituales en el camino de la eternidad con obligaciones que desempeñar en el plano físico. No somos meros terrícolas que dejaremos de existir cuando abandonemos el cuerpo. Si nos damos cuenta de que somos seres espirituales, entonces fijaremos nuestros objetivos en consecuencia y nuestras prioridades automáticamente se ordenarán.

Nuestro ego es el único obstáculo que nos separa de nuestra naturaleza espiritual. Para desarrollarnos espiritualmente, primero debemos aprender a dejar de lado nuestro ego. Esto no se consigue fácilmente. Tenemos que eliminar muchas capas de avaricia, deseo, miedo, malos hábitos, egoísmo e ignorancia –que son los ladrillos de nuestro fuerte muro de ego– antes de que podamos saber quién somos. El ego es nuestro mayor obstáculo, este es el equipaje inútil que hemos acumulado en nuestro viaje por la vida, y es desprendiéndonos de él como descubriremos que en realidad somos seres espirituales.

En cierta ocasión, una persona estaba admirando las esculturas de Miguel Ángel y, acercándosele, le preguntó: “¿Cómo puede

hacer esculturas tan maravillosas?”. Miguel Ángel contestó: “No es difícil. Lo único que hago es quitar lo que sobra. Las esculturas ya están ahí”. Lo mismo ocurre con la espiritualidad, si eliminamos las pesadas y gruesas capas que ocultan nuestra naturaleza espiritual nos volveremos más sutiles, ligeros y libres. No se trata de que tengamos que desarrollar nuevas cualidades. Ya las tenemos. Solo tenemos que retirar las capas que cubren nuestra naturaleza espiritual para que surja por sí misma.

Para aquellos que logran aniquilar el ego, la dimensión espiritual se convierte en su realidad, incluso mientras viven en este plano terrenal. Mientras sigamos absortos en el panorama del mundo, no podemos ir más allá del estrés y la ansiedad tan característicos de nuestra vida moderna. Mientras permitamos que nuestros sentidos nos dirijan, continuaremos alejados del verdadero tesoro que se esconde en nuestro interior. Mientras sigamos buscando la felicidad en el mundo exterior, permaneceremos frustrados. El desarrollo espiritual nos reorienta hacia la vida interior. La expansión de la conciencia solo se produce cuando la mente es dirigida hacia dentro y hacia arriba. La tendencia habitual de la mente es ir hacia abajo y hacia afuera, por lo que si no cambiamos su orientación, su inclinación natural continuará impulsándonos al mundo externo.

Los santos contrastan los extremos materiales y espirituales del comportamiento humano para ayudarnos a elegir dónde queremos ir. A nosotros nos corresponde modelar nuestro futuro y decidir lo que deseamos ser. Si deseamos conocer una felicidad y satisfacción duraderas, nos guían para que dirijamos nuestra atención hacia nuestro interior y experimentemos el gozo espiritual. Si queremos la excitación externa, la confusión y el sufrimiento del cambio permanente, entonces podemos emplear nuestras energías en el mundo y dejarnos gobernar por nuestros sentidos. Los santos llaman a las cosas por su nombre. No escatiman palabras para describir las consecuencias de las elecciones que hacemos.

### ***Esclavizados por el mundo***

Por un lado, los santos nos dicen que hay personas que constantemente están ardiendo en sus deseos y antojos. Son víctimas de la ilusión, buscan la felicidad en lo transitorio y siempre se sienten vacías e insatisfechas. El apego y la aversión, el deseo y la ira, corroen sus vidas y eclipsan su naturaleza espiritual. La autosatisfacción y la aversión las mantienen moviéndose constantemente entre lo que aman y lo que odian. Las conducen a extremos, acosados por la vanidad, el odio, el sexo o la avaricia. El corazón se les ha endurecido y continuamente se sienten frustradas. Como mendigos van de puerta en puerta y nunca sacian su apetito. Nada les despierta a la realidad, ni siquiera la muerte de los demás. Solo ven el maquillaje, la superficie externa y el cuerpo, olvidando que este acaba convertido en un puñado de polvo. Sus vidas son artificiales y sin sentido. Su naturaleza espiritual está muerta, por eso ni siquiera surge en ellas el pensamiento de desarrollarla, aun cuando la espiritualidad es la única cosa que podría mejorar sus vidas. Y no surge ese pensamiento porque debido a una multitud de afanes sin sentido que ellas mismas han inventado, han eliminado el aspecto más positivo de su naturaleza. ¿Puede alguien describir la secreta agonía, inquietud y angustia que tienen que soportar?

### ***Liberados por el espíritu***

Por otro lado, los santos señalan que hay personas que viven en el mundo, desempeñan sus responsabilidades y están desapegadas de él. Son conscientes de su naturaleza espiritual y constantemente están en contacto con ella. Viven en medio de la ilusión pero no se dejan engañar. Son profundas y aún así llevan vidas sencillas. No desprecian a nadie. No piensan mal de nadie ni engañan a otras personas. Su pensamiento es transparente como el cristal y son eficaces en todo lo que emprenden. Su corazón está abierto para todos. Sienten amor verdadero por todos los seres vivos. Han realizado todo el potencial del precioso don de la forma humana.



No se limitan a existir sino que viven plenamente con sentido, finalidad y gozo. Han logrado un equilibrio perfecto entre sus obligaciones mundanas y las espirituales, y se han liberado del estrés y la desdicha del mundo. Son personas que han convertido la espiritualidad en la primera de sus prioridades, y viviendo las enseñanzas de los santos han fundido su conciencia en el Verbo, que es la finalidad y el origen de todo cuanto existe.



## El Origen de Todo Cuanto Existe

No tiene nombre pero es el origen del cielo,  
de la tierra y de todo cuanto existe.  
Es misterioso y natural, existía antes que nada existiera.  
Inmóvil e insondable, ilimitado, infinito!  
Es lo que es y nunca cambia.  
Llena todos los lugares y nunca se agota.  
Es de donde han surgido todas las cosas.  
No conozco su nombre; así que le llamo Tao.

*De los cap. I y XXV del Tao Te Ching*

Diferentes místicos se han referido al origen de todo cuanto existe como el Tao, el Shabad, la Palabra o el Verbo. Los científicos lo llaman 'energía creadora' o 'energía vibratoria'. Los científicos, igual que los místicos, nos dicen que esta energía vibratoria está en todas partes y en cada una de las partículas del universo físico. Es esa energía la que dio lugar a la poderosa fuerza (big-bang) que creó el universo. Aunque con diferentes nombres, las distintas religiones se han referido a esta misma energía consciente. Gurú Amar Das, el tercer gran maestro espiritual de los sijs, dice:

Del Shabad emana toda la creación,  
por el Shabad es disuelta  
y mediante el Shabad es de nuevo creada.

*Adi Granth. M.3, p.117*

La ciencia espiritual y la ciencia material están totalmente de acuerdo en que la creación y la conservación de nuestro universo se realizan por una fuerza o energía vibratoria omnipresente. Cristo dice:

En el principio existía el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios. Él estaba en el principio con Dios. Por Él fueron hechas todas las cosas; y sin Él no se hizo nada de cuanto existe.

*Juan 1:1-3*

No es coincidencia que Jesucristo llamase Verbo o Palabra a esta energía vibratoria. Como cualquier palabra, también esta Palabra o Verbo es una energía que tiene una frecuencia de vibración y emite un sonido. Sin embargo, a diferencia de una palabra común, la Palabra tiene un poder magnético intrínseco. La Palabra o el Verbo de Dios al que se refiere Cristo no es un conjunto de símbolos que se pueden hablar en cualquier idioma, porque ¿cómo este tipo de palabras podrían tener el poder de crear el universo? Tampoco es la palabra escrita de las escrituras; ya sea de la Biblia o de cualquier otro libro sagrado. Con esta Palabra se quiere indicar el poder infinito que hay detrás de todos los poderes, la misma vida y amor del Ser supremo, una energía que emana continuamente de Él. Es la fuerza de la vida misma de la creación y está presente en todo.

Joseph Leeming, en su libro *El Yoga y la Biblia*, explica: “Las enseñanzas de los santos se han referido a esta Palabra a lo largo de todos los siglos de historia. Hace muchos milenios fue impartida a los adeptos del rey y a los iniciados de los sacerdotes que les iniciaban en los misterios del antiguo Egipto. Más tarde, en la antigua Grecia, los Hierofantes o reveladores de conocimiento sagrado, que presidían los órficos y los misterios de Eleusis, la impartían a los aspirantes calificados. También se menciona

en los Vedas, las escrituras sagradas de la India. En la antigua Persia, Zaratustra enseñó el poder y la práctica del divino sonido interior. La Palabra, llamada Logos en griego, era conocida por los más grandes filósofos griegos de la antigüedad como Pitágoras, Heráclito, Sócrates y Platón. El filósofo griego Sócrates hacía referencia a escuchar un misterioso sonido interno que en éxtasis le transportaba a mundos superiores. En la antigua China fue conocido como Tao, y fue enseñado por el filósofo Lao-Tsé”.

Jesús enseñó a sus discípulos el significado de la Palabra o Verbo y los inició en su práctica. Para una magistral explicación de las enseñanzas de Jesús sobre el Verbo, el lector interesado puede acudir a *Luz Sobre San Mateo* y *Luz sobre San Juan*, de Maharaj Charan Singh, y *The Gospel of Jesus: In Search of His Original Teachings*, de John Davidson. Como puede deducirse de sus escritos, el poder del Verbo fue conocido por los primeros padres de la iglesia cristiana, por los esenios y gnósticos, por el famoso filósofo egipcio Plotinio y los otros místicos y filósofos neoplatónicos de Alejandría del segundo y tercer siglo. Esta energía es también mencionada en el Corán de los musulmanes. Algún tiempo después de la muerte de Mahoma, numerosos devotos musulmanes, conocidos como sufíes, iniciaron a sus discípulos en el significado y misterios del Verbo, siendo uno de ellos el místico Rumi.

De todo esto puede deducirse que la enseñanza del Verbo no es ninguna cosa nueva. De hecho, los grandes místicos afirman que ha existido desde el principio, y con docenas de nombres diferentes ha sido impartida en todas las épocas a aquellos que estaban preparados para recibirla. Brian Hines, en el libro *God's Whisper, Creation's Thunder: Echoes of Ultimate Reality in the New Physics*, nos dice: “Cualquiera que desee hacer el viaje hacia la verdad final, debe sintonizarse con la onda sonora que se manifiesta como vibración audible: el sonido de la realidad última. Este sonido no se escucha con los oídos físicos sino por medio de una facultad del alma. El místico Maharaj Sawan Singh dice que ‘se oye con los oídos del alma... Este sonido es en realidad Dios en acción...

Dios se proyecta en todas las cosas y se revela de esta forma... Es la música eterna la que resuena en el interior... Lo que escuchamos en nuestro interior es su reverberación, y cuando la percibimos la mente se inmoviliza'. A través de la concentración, la energía de nuestra conciencia se eleva hasta un nivel en el que es atraída por la fuerza magnética del Verbo. Entonces, el alma goza escuchando lo que ha sido llamado música divina o *música de las esferas*"\*.

### ***El sonido interior***

Hines continúa con las siguientes observaciones: "La vibración audible del Espíritu ha sido descrita por los científicos espirituales de muchos y diferentes países, épocas y religiones. ¿Cómo podría ser de otra manera? La esencia del Creador será percibida por todo el que sepa cómo entrar en contacto con ella. Los místicos, naturalmente, difieren en el modo de describir la música del Espíritu, ya que esto está condicionado por su cultura y otras circunstancias. Richard Rolle describió su experiencia del Verbo o Espíritu Santo:

Esta paz experimentada por el Espíritu es muy agradable. Una melodía divina y dulce desciende y lo invade a uno de gozo. La mente es arrebatada por esta música sublime y serena y canta el gozo del amor eterno... Este sonido pertenece a una melodía inaccesible a la audición normal. Nadie puede conocer o escuchar este sonido excepto el que lo percibe, quien debe mantenerse puro y apartado del mundo... Nadie que permanezca involucrado en los asuntos mundanos sabrá nada acerca de ello...

"Las siguientes palabras del místico sufí, Hazrat Inayat Khan, del siglo XX, que vivió casi 600 años más tarde al otro

---

\* Brian Hines, *God's Whisper, Creation's Thunder*, p. 291. Las citas de Hines que siguen pertenecen al capítulo "Principio 7: Espíritu aparece como vibración espiritual audible".

lado del mundo del místico inglés Rolle, nos transmiten el mismo mensaje esencial:

El sonido abstracto es llamado *saut-e-sarmad* por los sufíes; todo el espacio está lleno de él... Quien conozca el misterio del sonido conocerá el misterio de todo el universo (...) el sonido de lo abstracto está constantemente dentro y alrededor de todo hombre. Normalmente no lo oímos, porque nuestra consciencia está totalmente centrada en la existencia material... Los que pueden escuchar el sonido de lo abstracto y meditan en él, son aliviados de todas las preocupaciones, ansiedades, penas, miedos y enfermedades; y su alma es liberada de la esclavitud de los sentidos y del cuerpo físico. El alma del que escucha se convierte en la consciencia omnipresente.

A continuación, Hines expone cómo los taoístas y el filósofo Plotinio describen la energía fundamental del universo que se manifiesta como sonido:

“Los chinos taoístas pensaban que el Tao o el Espíritu podía percibirse como sonido. Livia Kohn dice que ‘en la cosmogonía mística de la filosofía taoísta, podemos imaginar al Tao como el tono de cierta longitud de onda que abarca y está presente en todo lo que existe. O como dicen los mismos taoístas: una cierta cualidad de *qi* (energía cósmica) que subyace y alimenta toda existencia’.

”Plotinio, un místico que llegó de Egipto y que enseñaba filosofía en Roma durante el siglo tercero, escribió que ‘la energía corre a través del universo y no hay extremidad en la que no se encuentre’. Peter Gorman menciona que ‘Plotinio a menudo habla del cosmos como una armonía, pero la verdadera morada de la música de los dioses es el mundo inteligible más allá del cosmos tridimensional. Al describir el viaje místico a ese mundo, Plotinio urge al iniciado a que espere hasta que escuche sonidos musicales procedentes de lo inteligible’:

Si, por ejemplo, alguien estuviera esperando escuchar un sonido deseado, tendría que retirarse de otros sonidos y elevar su oído al tiempo en que se aproximara el parangón de las sensaciones auditivas; igualmente, en la tierra, debe abstenerse de escuchar sonidos perceptibles, a menos que sean estrictamente necesarios, y preservar la facultad psíquica de la captación pura y prepararse a escuchar los tonos que vienen de lo alto.

*Plotino*

”Se podrían exponer muchos ejemplos más de cómo la comunión consciente con el Verbo de Dios o Espíritu, es el denominador común de toda disciplina mística y de toda religión profunda. La experiencia de la meditación contemplativa se ha repetido muchas veces, en muchos países, en muchas culturas, y los resultados referidos por investigadores serios de la verdad siempre han sido los mismos. La energía consciente y omnipresente del Verbo, Shabad, Tao, o Espíritu Santo —el nombre no importa— se percibe como vibración espiritual audible”.

Místicos cristianos como Santa Teresa de Ávila y San Juan de la Cruz describen cómo —en su meditación— tenían contacto con esa *voz o sonido sonoro*, que era como *el sonido hecho por ríos*, o como *el canto de las aves, fuertes truenos, torrente vehemente, sonido de muchas arpas, música silenciosa, ruido de grandes aguas* y de muchas maneras más.

Por ejemplo la mística española Santa Teresa de Ávila describe así sus experiencias interiores:

Cuando escribo esto, los ruidos en mi cabeza son tan fuertes que comienzo a preguntarme, ¿qué es lo que está pasando?... Mi cabeza retumba como si estuviese llena de ríos desbordados, y como si el agua de todos esos ríos de repente se convirtiera en cascada; y muchos pajaritos parecen cantar, no en mis oídos, sino en la parte superior

de la cabeza, donde se dice que se encuentra la parte más elevada del alma.

*El castillo interior, 4,1*

El místico español San Juan de la Cruz escribe:

Esta voz o sonido sonoro de estos ríos... llena todo tan abundantemente que colma al alma de cosas buenas y un poder tan fuerte se posesiona del alma que le parece a ella no tan solo como el sonido de ríos sino como truenos muy fuertes.

Pero esta voz es una voz espiritual y no va acompañada de sonidos físicos ni del dolor, ni de los problemas de estos, sino que va acompañada de grandeza, fuerza, poder, delicia y gloria. Y es como un inmenso sonido o voz interna que viste al alma de fuerza y poder.

Esta misma voz y sonido espiritual fue escuchado interiormente por los apóstoles cuando el Espíritu Santo descendió sobre ellos como un torrente vehemente. Debe de comprenderse que Dios es una voz infinita y que al comunicarse con el alma, produce el efecto de una inmensa voz...

*El cántico espiritual. Comentarios 9-10 a las estrofas 14-15*

### ***La luz interior***

Hines continúa: “En efecto, como la luz divina, la luz de Dios no está separada de su sonido. Maharaj Sawan Singh, dice que ‘el Verbo emite tanto luz como sonido. En este extremo, en el plano físico, la luz y el sonido se pierden en la materia burda. En los planos más finos, el sonido es audible y la luz visible. En el extremo superior, el sonido es la música más melodiosa jamás escuchada por oídos humanos; y la luz es como millones de soles y lunas en un solo rayo’. Aunque la energía del Espíritu consta de luz y sonido, con frecuencia los místicos perfectos enfatizan la manifestación audible



como Dios en acción. En el Génesis (1:3) leemos: ‘Y Dios dijo: Haya luz, y hubo luz’. Esto implica que el sonido, o sea la voz de Dios, precedió a su luz. Asimismo, el sonido suele ser el primer atributo del Espíritu percibido por el principiante de la meditación contemplativa.

”Tanto el sonido como la luz acompañan al científico espiritual en su viaje por las esferas superiores de la conciencia hacia la realidad de Dios. Según los místicos perfectos, el sonido proviene de la luz, y la luz proviene del sonido. El electromagnetismo actúa de forma similar. Como los científicos Hazen y Trefil dicen, ‘la electricidad y el magnetismo son dos aspectos inseparables de un mismo fenómeno. No puede darse uno sin el otro’. Igualmente, el Espíritu se manifiesta en dos formas para guiar el alma de regreso. Maharaj Charan Singh escribe, ‘El Verbo combina luz y sonido. El sonido está indicado para determinar la dirección de la que proviene y la luz nos capacita para viajar hacia ella’.

”... Maharaj Seth Shiv Dayal Singh explica que hay cinco sonidos espirituales, correspondientes a las cinco regiones que hay en la creación: ‘Cada creación tiene su propio sonido distintivo y su propio secreto característico... Es a través del sonido de cada región como el alma puede elevarse gradualmente de una región a otra, hasta llegar a la etapa suprema’.

Entonces, la pregunta es, pues ¿por qué no podemos oír o ver el Verbo o Espíritu? Hines dice en un pasaje anterior: “El físico Nick Herbert señala que ‘existe un estrecho paralelismo entre los sentidos de la visión y la audición, porque ambos detectan frecuencias de cierta vibración’. Él dice que la visión física es ‘una apreciación subjetiva de las vibraciones electromagnéticas que poseen longitudes de onda entre 400 y 700 nanómetros [millonésimas de un metro], también conocida como ‘luz’ ... el oído es sensible a las frecuencias de sonido entre 20 ciclos y 20.000 ciclos por segundo’. El cuerpo humano es incapaz de percibir las vibraciones que estén más allá de estos rangos.

”El Espíritu es una vibración inmaterial de Dios en acción, y por lo tanto no se puede ver con los ojos físicos ni escuchar con los

oídos, no importa lo sensibles que sean esos órganos. De hecho, la percepción de los fenómenos materiales arrastra nuestra conciencia hacia afuera y hacia abajo, alejándola del punto donde puede contactar con el Espíritu. No somos conscientes de este poder del alma porque la atención en lugar de estar concentrada, está dispersa. Del mismo modo que el combustible dentro de un tanque de gasolina sería equivalente a la super-fuerza si se pudiera concentrar en un solo protón, así es posible para nuestra conciencia unificarse en el Espíritu si puede retirarse a un solo punto. Como dijo Jesús, 'Así que, si tu ojo es único, todo tu cuerpo estará lleno de luz' (6:22). Y sonido.

"Maharaj Sawan Singh escribe que 'el Verbo resuena constantemente dentro de cada átomo. No lo oímos porque no estamos en contacto con él dentro de nosotros'. ¿Qué nos impide contactar con esta energía? La falta de concentración. La felicidad perfecta, la ciencia y el amor se encuentran dentro de nosotros, no fuera. Sin embargo, virtualmente toda nuestra atención está desparramada en el exterior, en las sensaciones, imágenes, emociones y pensamientos materiales. Los reinos interiores nos resultan desconocidos. Si bien nos los arreglamos para cerrar los ojos y olvidar por un momento el mundo exterior, la conciencia de nuestro cuerpo físico permanece. Esto también nos mantiene dentro de la realidad limitada.

"Maharaj Charan Singh escribe: 'El espíritu está incluso ahora en nuestro cuerpo. El alma es únicamente un rayo de ese Espíritu, y está extendida por todo el cuerpo (...) tenemos que retirar de nuevo esa conciencia al centro del ojo espiritual para que sea atraída por el Espíritu e impulse al alma hacia arriba. El Espíritu está en todas partes, pero hemos de retirar nuestra conciencia a ese lugar donde puede atraer al alma como un imán'.

"... La meditación contemplativa eleva al alma a un plano de conciencia donde se une con la energía consciente del Espíritu. Esto se parece mucho al lanzamiento de un vehículo espacial. Imaginemos que el *alma* es la nave de mando que ha de ser elevada hasta el espacio, y la *mente* el potente cohete en cuya cabeza descansa la nave de mando. Nuestro *cuerpo* es la plataforma de

lanzamiento y la estructura que soporta los diversos componentes del vehículo espacial. La misión es situar a la nave de mando (que en este caso es el alma) en una 'órbita' elevada.

"Para que el vehículo pueda elevarse tienen que dejarse atrás la plataforma de lanzamiento y la estructura que soporta al vehículo espacial. Nosotros también debemos desapegarnos de la materialidad (incluido nuestro cuerpo), antes de que se produzca el transporte místico a los planos superiores de consciencia. La energía necesaria para ese transporte procede inicialmente de la mente, la cual hace de motor para vencer la atracción que ejercen sobre nosotros los sentidos físicos y los pensamientos mundanos.

"... En la meditación contemplativa los científicos espirituales repiten determinadas palabras asociadas con los planos inmateriales de existencia. Esto gradualmente impulsa a la mente fuera del plano más inferior de la creación, de la misma manera que, en nuestro ejemplo, el cohete espacial hace que la nave se eleve sobre la plataforma de lanzamiento: apenas moviéndose al principio y subiendo luego cada vez más rápidamente hasta desaparecer entre las nubes. La nave de mando (el alma) controla al cohete (la mente), sin embargo, la nave no puede elevarse sin el cohete...

"No obstante, una vez alcanzada cierta altura, las diferentes partes del cohete se desprenden y la nave de mando, liberada del peso del cohete, queda libre para viajar con su propia energía. De igual modo, a cierto nivel, el alma abandona a la mente y el Shabad se convierte en la fuerza motriz para el transporte místico. Esta fuerza (el Shabad) es audible como sonido y visible como luz. Es la fuerza divina que activa cada una de las partículas de la creación. Maharaj Charan Singh dice: '... este sonido no solo nos dirige sino que verdaderamente nos lleva hasta el Padre. Primero lo seguimos, luego, al realizar progresos internos, nos fundimos en él y ascendemos hasta nuestra casa por medio del sonido o Verbo. Como un imán, nos está atrayendo e impulsando constantemente hacia nuestro verdadero hogar'".



## Los Cinco Pilares de la Espiritualidad

Los santos tienen una opinión muy positiva y optimista sobre nosotros. Aun cuando conocen nuestras limitaciones, dificultades y situación, lo que realmente les importa es lo que podemos llegar a ser. Los santos saben que cada uno de nosotros puede llegar a convertirse en un ser perfecto lleno de luz y felicidad. También saben que la mayoría de nosotros somos inconscientes de este hecho, porque nuestras mentes están empañadas por los apegos mundanos y dispersas en actividades equivocadas, hasta el punto de que hemos perdido de vista dónde podemos encontrar la verdadera paz y felicidad.

Una vez que nos percatemos de nuestro gran potencial, nos dedicaremos a despertar aquello que duerme en nuestro interior. Nos aseguraremos de realizar acciones positivas que fomenten nuestro crecimiento espiritual, y evitaremos las acciones negativas y destructivas que al final producen resultados indeseables.

Para ayudarnos a superar los muchos obstáculos que se interponen entre nosotros y nuestra meta, los santos nos aconsejan que centremos nuestros esfuerzos en estos cinco puntos principales:

1. Seguir las instrucciones de un maestro verdadero vivo.
2. Abstenernos de comer carne, pescado y huevos.
3. Llevar una vida moral.
4. No tomar bebidas alcohólicas ni drogas.
5. Meditar dos horas y media cada día.

Estos son los cinco pilares que sostendrán y desarrollarán la naturaleza espiritual de una persona. Son recursos prácticos que nos protegen en el sendero espiritual. Hacen de controles esenciales, pues sin ellos resultaría difícil verificar si vamos por el camino correcto. Como las vías de ferrocarril o las líneas pintadas en las carreteras, estas guías también nos ayudan a mantenernos en el camino. Dan orientación a nuestra vida y cuando salimos de estos límites, podemos estar seguros de que nos alejamos de nuestra meta. Estos cinco principios proporcionan una excelente guía práctica para salvaguardar, fortalecer e incrementar nuestro crecimiento espiritual.



## La Necesidad de un Maestro Espiritual Vivo

Desde que han existido seres humanos en esta tierra, también ha habido maestros espirituales, santos o místicos para enseñarnos el verdadero propósito de la vida. Como se explicó anteriormente, los términos santo, místico y maestro espiritual, tal como se utilizan en este libro, se aplican a una persona que ha dominado su mente, ha elevado su conciencia hasta las regiones espirituales más altas, ha visto cara a cara la realidad de Dios y se ha fundido en esa realidad.

El primer y fundamental principio de las enseñanzas de los santos es que para poder llegar a la realización de Dios necesitamos la guía de un maestro vivo. Para algo tan sencillo como aprender a conducir, necesitamos un profesor. Si queremos aprender a pilotar un avión, no podemos lograrlo con solo leer manuales y libros. Si mientras estamos aprendiendo a pilotar no nos acompaña un profesor, tendremos un accidente. Por consiguiente, ¡cuánto más necesario será un maestro vivo para aprender a cruzar la densa realidad de la vida diaria de forma segura, para enfrentarnos a la complejidad del mundo sin perder nuestro equilibrio, para aprender a entrar en los planos de existencia más sutiles y para viajar por esas regiones internas que el alma debe atravesar cuando abandona el plano físico!

La espiritualidad es un asunto muy grande y complejo. Para viajar por las regiones internas es necesaria la compañía de un guía que conozca esas regiones y que él mismo haya viajado por

ellas. Mientras no entremos en contacto con una persona que esté plenamente familiarizada con todos los detalles de las regiones interiores, de modo que podamos sacar provecho de sus experiencias, nos resultará muy difícil movernos en esa dirección.

Ninguna persona de este mundo, por muy inteligente, amable o religiosa que sea, puede ayudarnos en esas regiones internas, a menos que haya viajado por ellas. Igual que necesitamos un guía que nos dirija cuando viajamos por un territorio desconocido y peligroso del mundo exterior, también necesitamos un guía para viajar por los planos interiores. A menos que alguien haya llegado a esos planos sutiles y los haya cruzado, ¿cómo podemos esperar que salga a nuestro encuentro después de la muerte? De igual modo, a menos que una persona haya logrado ella misma la realización de Dios, ¿cómo va a poder llevarnos de regreso al Señor?

En realidad, necesitamos maestros desde el momento en que nacemos. Ya sea en casa, en la escuela o en la vida, aprendemos mejor de otros. En el mundo apenas hay alguna profesión o habilidad que pueda ser dominada sin la ayuda de un maestro. Entonces, ¿cómo podemos pensar en aprender esa difícilísima materia de la ciencia espiritual sin un maestro? Sus requerimientos son mucho más exigentes y la necesidad de un maestro más urgente que en cualquier otra materia que podamos imaginar. Nuestro maestro no solo debe guiarnos a lo largo de nuestra vida, sino que también tiene que acompañarnos y guiarnos después de la muerte.

Una vez que hemos aceptado que siempre aprenderemos mejor de otro ser humano y que la espiritualidad no es materia de fe ciega sino que es una ciencia como cualquier otra, comenzamos a valorar y aceptar la necesidad de un maestro espiritual. Los grandes místicos o santos vienen a la tierra precisamente para ese trabajo. Vienen, no para hacer de este mundo físico un lugar mejor, sino para revelarnos el método de la realización espiritual y liberarnos así de la interminable esclavitud del nacimiento y la muerte. El siguiente ejemplo puede ilustrar este punto:

Imaginemos por un momento que en una prisión hay muchas personas encarceladas. Una persona caritativa pasa por allí, y viendo que los presos no disponen de agua fresca durante el verano, hace que se les envíe hielo diariamente. Llega otra persona caritativa, y viendo que a los presos se les sirve una alimentación repugnante, da órdenes para que se les distribuyan regularmente platos deliciosos. Una tercera persona caritativa, compadecida también de los encarcelados, los provee de cálidas mantas durante la estación fría. Estas tres buenas personas han conseguido, indudablemente, aliviar hasta cierto punto las penalidades de la vida en la cárcel, pero los presos siguen encarcelados. Todavía permanecen en la prisión. Altos muros los separan del mundo exterior, y el anhelo de libertad es todavía un sueño sin realizar.

Entonces aparece en escena otra persona. Tiene las llaves de las puertas de la cárcel, abre esas puertas y libera a los presos, y estos una vez libres pueden regresar a sus casas. No hay ninguna duda de que la acción de la última persona satisface la necesidad verdadera de los presos de una manera que no consiguieron las acciones caritativas de las tres personas anteriores.

De igual modo, los místicos describen frecuentemente este mundo como una gran cárcel. Esta cárcel solo tiene una salida, y su secreto solo lo conocen los santos. El santo es el único que tiene la llave y puede abrir la puerta. Solamente un santo puede guiarnos a lo largo del sendero secreto de liberación que es el sendero espiritual interior, apartando todos los obstáculos que nos impiden la libertad, cosa que no se puede lograr con ningún otro procedimiento.

Los santos del pasado fueron indudablemente verdaderos maestros espirituales, sin embargo, no podemos beneficiarnos de ellos. En la actualidad, necesitamos un maestro vivo. Igual que un enfermo tiene que consultar a un médico vivo y no puede recibir tratamiento de un médico del pasado (por muy famoso que hubiera sido), del mismo modo, nosotros también necesitamos un maestro espiritual vivo. Solo un maestro espiritual vivo puede ayudarnos



a descifrar la complejidad de la vida en la que nos encontramos permanentemente atrapados.

Un maestro vivo es imprescindible para que se nos pueda revelar la realidad interior. Si para alcanzar la realización de Dios pudiéramos prescindir de un maestro vivo, entonces no hubiese sido necesario que los santos del pasado vinieran a este mundo en forma humana. Si los santos del pasado hubieran podido ayudarnos sin estar presentes entre nosotros, entonces, ¿qué necesidad había de que vinieran a la tierra? Si Dios, sin la mediación de una vida humana que encarne sus cualidades, pudiera hoy llamar a las almas de regreso a su elevado estado espiritual, entonces, ¿qué necesidad habría de que siempre hubiera maestros presentes en el mundo? En definitiva, si existe la necesidad de que haya maestros espirituales en la forma humana en ciertos momentos de la historia, entonces, ciertamente sigue existiendo esa necesidad en la actualidad. El hecho es que un maestro vivo es absolutamente necesario para el camino espiritual. Cristo también en su propio tiempo, dijo: “Mientras estoy en el mundo, soy luz del mundo” (Juan 9:5). Los santos y místicos de todos los tiempos y países han subrayado la necesidad de un guía vivo en el viaje interior.

### ***El camino del maestro espiritual***

Nuestra idea de los reinos superiores o de la realidad solo es un concepto mental. En tanto no los hayamos explorado por nosotros mismos, solo será una proyección de nuestra mente, un producto de nuestra imaginación. Sin embargo, un verdadero maestro espiritual no se rige por conceptos mentales, proyecciones de la mente o por lo que haya leído en los libros. Un verdadero maestro espiritual habla de su propia experiencia. Como los místicos se han fundido en el estado supremo de felicidad y unión con Dios, explican lo que ellos han experimentado.

Los verdaderos místicos nunca sostienen que debemos cambiar de religión. Vienen a unir, no a dividir. El sol tiene muchos rayos,

y cuando los miramos pueden parecer diferentes unos de otros, pero si miramos su origen observamos que todos ellos en esencia son una sola y la misma cosa. Podemos referirnos a Dios como Jesucristo, Alá, Krishna, energía cósmica o con cualquier otro nombre, pero lo que todos queremos en realidad es ponernos en contacto con esa misma verdad. La verdadera espiritualidad no tiene nada que ver con los ritos y ceremonias externas de nuestras religiones; tiene que ver con el amor que debe existir en todos nosotros, independientemente de cómo lo expresemos. Dentro de nosotros no hay fronteras. Necesitamos redescubrir nuestra propia herencia divina (ese tesoro escondido en nuestro interior), y la manera de realizar esto es precisamente lo que vienen a enseñar los verdaderos maestros espirituales. Ellos mismos se han vuelto a fundir en el origen de todas las cosas, el origen de todo cuanto existe. Para hacerlo, abandonan su cuerpo a voluntad, viajan a las regiones espirituales más elevadas y regresan a voluntad para seguir instruyendo a sus discípulos, a fin de que también ellos aprendan a realizar lo mismo.

Los maestros espirituales verdaderos no vienen a cambiar el mundo. En sus enseñanzas dejan bien claro que este mundo no está destinado a convertirse en un paraíso. Si esa hubiese sido la intención, los grandes santos y místicos del pasado ya lo habría convertido en un paraíso.

Los santos nos enseñan a recoger nuestra conciencia y fundirla en la dulce melodía del espíritu de Dios. Una vez en contacto con la música interior, la mente viaja con ella hasta su misma fuente, hasta que llega a su morada original. El alma, que permanecía sedienta y paralizada en el desierto de la mente, bebe del agua de la vida, y triunfante y gozosa regresa de nuevo a su origen.

### ***Características de un verdadero maestro espiritual***

Las enseñanzas de los santos son gratuitas, como todos los otros bienes de la naturaleza, como el aire, el agua o la luz del sol. Por consiguiente, el verdadero maestro espiritual nunca cobra nada ni

acepta donativos por sus enseñanzas. Las imparte siempre gratuitamente. El maestro nunca es un mendigo ni una carga para nadie, y siempre se mantiene a sí mismo y mantiene a su familia ganándose el pan de cada día. En nuestro tiempo es muy difícil encontrar un verdadero maestro espiritual que únicamente esté interesado en ayudar a las personas y no en su dinero. El verdadero maestro espiritual no se opone a los que no comparten sus convicciones, ni se queja del comportamiento de los demás. No critica, ni difama, ni tampoco hace milagros, como los magos, para complacer a la gente que le escucha. Es humilde y discreto, y mantiene ocultos sus poderes. Su principal objetivo es enseñar a sus discípulos cómo meditar en el Verbo o Shabad para conseguir la realización de Dios, y también cómo vivir su vida diaria a fin de fortalecer este trabajo espiritual.

### ***Ventajas de tener un maestro espiritual vivo***

Solamente un santo lo sabe todo sobre la muerte. A la hora de la muerte, cuando la familia, las posesiones y el cuerpo nos abandonan, es el verdadero maestro espiritual el único que permanece con nosotros. Él, el maestro perfecto está con nosotros cuando atravesamos la puerta de la muerte. Y después de la muerte, él es quien nos guía en las regiones espirituales.

Cuanto más progresamos en nuestro estudio del misticismo, resulta mucho más obvio que no podemos avanzar sin un maestro vivo. Nuestro maestro es el amigo, el guía y ejemplo vivo de nuestro ideal, y se convierte en el fundamento y soporte de nuestro crecimiento espiritual.

Las ventajas que obtenemos cuando recibimos la dirección y consejo de un maestro vivo son infinitas. Un verdadero maestro nos capacita para ser mejores personas, más amables, más eficientes, más amorosas, y para cumplir mejor con nuestras obligaciones diarias. Nos ayuda también a elevar nuestra conciencia sobre las esferas de la mente y la materia. Siguiendo sus instrucciones

contactamos interiormente con la energía de Dios. Es la magia de esta energía la que nos libera de todas nuestras limitaciones.

Igual que un joyero sabe cómo escoger un diamante en bruto y quitarle lo que le sobra, convirtiéndolo en una piedra preciosa, el maestro espiritual también ayuda al discípulo a deshacerse de las capas que cubren su verdadera naturaleza espiritual, descubriéndole su valiosa esencia verdadera y ayudándole a que surja plenamente a la superficie de su ser.

## ¿Por qué ser Vegetarianos?

Cada año miles de hectáreas de selvas tropicales se destruyen con el fin de prepararlas para la cría de ganado. Árboles altos, fuertes y frondosos son talados para sembrar pastizales que sirvan de alimento a la ganadería. Esto se hace a tan gran escala que ya está afectando al clima del planeta. Además, en zonas donde el agua escasea, la industria ganadera consume diariamente miles de metros cúbicos de agua para atender las necesidades del ganado. De igual modo, para hacer frente a la demanda del mercado, la industria pesquera está afectando dramáticamente al ecosistema de los océanos. Cada año miles de delfines mueren en las redes usadas para capturar atunes, y una cantidad desconocida de especies acuáticas ya se han extinguido, mientras que otras se encuentran al borde de la extinción. Ecológica y socialmente el precio que pagamos es muy elevado. Es moralmente reprochable, innecesario desde el punto de vista de la salud y muy caro alimentarnos de ganado, peces, aves o huevos. Podríamos satisfacer de manera más sencilla y económica nuestras necesidades de proteínas con alimentos de origen vegetal, sin tener que colocar una carga tan pesada sobre los animales, los bosques, nosotros mismos y el planeta.

Las toxinas y los organismos infecciosos de la carne de un animal transmiten enfermedades a los seres humanos. La concentración de ácido úrico en los alimentos animales deposita sobre el cuerpo humano una carga muy difícil de eliminar que es la causa de muchos de los problemas relacionados con la salud. Si

examinamos detenidamente nuestros cuerpos, comprobaremos que genéticamente no hemos sido diseñados para comer carne. Nuestros dientes y uñas no son como los de los animales carnívoros, y nuestro intestino es largo, al contrario del intestino de los animales carnívoros, lo que hace peligrosamente lenta nuestra capacidad de eliminar toxinas animales.

Pensemos en el destino de millones de vacas, cabras, cerdos, peces, ovejas y pollos que son sacrificados cada año para que nosotros nos los comamos. Los matamos sin pararnos a pensar lo que estamos haciendo o, en el mejor de los casos, pagamos a otros para que lo hagan por nosotros. ¡Qué despreocupados e insensibles somos ante sus sufrimientos! Y pensar que todo este sufrimiento y todos los problemas económicos, ecológicos y sociales que ocasionamos son para satisfacer a nuestros paladares solo por unos breves momentos... Lo que tampoco consideramos es que al basar nuestra felicidad en el sufrimiento de otros seres, atraemos sobre nosotros mismos consecuencias negativas y perjudiciales.

Se puede ser vegetariano por razones sociales, humanas, económicas, éticas, ecológicas o de salud, pero la razón por la que los santos nos aconsejan que nos abstengamos completamente de comer carne de cualquier clase, es una razón espiritual. “Como siembras, así cosecharás” (Gálatas 6:1). La carga que sobrellevamos como consecuencia de las acciones que realizamos en el pasado ya es demasiado pesada y nos empuja fuertemente hacia abajo, así que debemos dejar de añadir más peso sobre nosotros mismos. Si sembramos sufrimiento, algún día tendremos que recoger sufrimiento. Si matamos para obtener alimento, o pagamos a otros para que maten por nosotros, somos responsables del sufrimiento que ocasionamos y estamos atrayendo hacia nosotros un sufrimiento equivalente al que causamos, y tendremos que experimentarlo aunque ello signifique que tengamos que regresar a la creación en otra vida. Algún día, tendremos que afrontar inevitablemente las consecuencias de nuestras acciones. Esta ley de compensación o

del karma, igual que la ley física de acción y reacción de Newton, es precisa, inevitable e inmutable.

Es muy difícil abandonar este plano de conciencia si directa o indirectamente somos responsables de la muerte de animales. La deuda es demasiado grande y tendrá que ser pagada. Por esta razón, los verdaderos maestros espirituales nos aconsejan que dejemos de alimentarnos de la sangre y el sufrimiento de otros seres para no seguir añadiendo peso a nuestra ya pesada carga.

Una aguja es atraída de manera natural por un imán, pero si colocamos un peso grande sobre la aguja, esta no puede ser arrastrada hacia el imán. De igual modo, nos resultará imposible alcanzar la suficiente ligereza de corazón para realizar progreso espiritual, si persistimos en colocar sobre nosotros mismos pesadas cargas que sirvan para mantenernos atados a este plano inferior de la creación.



## Vida Moral Sana

Nuestra manera de vivir ejerce un impacto directo sobre el desarrollo de nuestra naturaleza espiritual. Todos los maestros espirituales nos dicen que una buena conducta moral es el fundamento de la vida espiritual.

Las enseñanzas de los santos, en lo que respecta a la moralidad, se basan en su conocimiento sobre las acciones que son benéficas y perjudiciales para nuestro desarrollo espiritual. No proponen la moralidad por la moralidad en sí misma. Su preocupación es de naturaleza práctica, y va dirigida a ayudarnos a comprender la ley de acción y reacción que gobierna el mundo. Quieren que no caigamos en trampas o ilusiones. Saben que en nuestra obsesión por los placeres buscamos la felicidad en lugares donde, a fin de cuentas, tan solo encontramos frustración, tristeza y apego. Los consejos que los santos nos dan sobre la moralidad son para prevenir que caigamos en el peligroso ciclo de acciones y reacciones que nos mantiene atados a esta creación.

### ***Sexualidad y espiritualidad***

Los santos nos aconsejan regular la sexualidad porque esta lleva la atención hacia abajo en el cuerpo y hacia afuera en el mundo. Nuestro objetivo es dirigir nuestra atención hacia arriba, elevando nuestro nivel de conciencia para crecer espiritualmente. Todo lo que atrae nuestra atención hacia los placeres sensuales del cuerpo nos impulsa hacia el mundo, y de ese modo quedamos atados más estrechamente a la creación física.



En su libro *La Liberación del Alma*, Stanley White dice: “Muchos maestros espirituales están casados y nos muestran con su ejemplo que se puede llevar la vida de casado y seguir con éxito el sendero místico. Si llevamos una vida sensata y controlada, comprobaremos que la meditación nos irá desapegando lentamente de las necesidades físicas. Entonces no echaremos de menos la ‘falta’ de sexo, pues la mente habrá encontrado (en el interior) un placer superior y con gusto abandonará los placeres asociados con la sexualidad. Los místicos son muy prácticos; saben que no podemos renunciar a los placeres sensuales en el momento de llegar al sendero. Nos enseñan que esto necesita una retirada lenta y gradual. En consecuencia, nos aconsejan satisfacer prudentemente las necesidades corporales hasta que lleguemos al estado en que la necesidad sea superada por medio del apego interior al Espíritu.

”Nuestro interés por el sexo y la necesidad de él, va disminuyendo a medida que progresamos espiritualmente. La vida de celibato resultaría impracticable para todos, excepto para unos pocos que, de hecho, han trascendido esta necesidad. Además, un celibato ‘forzado’ no serviría de nada, ya que la mente estaría rebelándose constantemente debido a la represión. Por lo tanto, es obvio que la prescripción dada por los santos, (a saber: llevar una vida moral sana dentro de los límites del matrimonio, con la mirada puesta en un lento y gradual desapego a través del apego a la melodía interna), es el único método práctico para conseguir trascender las necesidades corporales”.

Es la mente la que nos impide contactar con el Espíritu. La mayoría de la gente que desea desarrollar su espiritualidad, intenta controlar a la mente de una u otra manera. Algunas personas practican diferentes formas de penitencia o llevan vidas de gran austeridad. Actuando así esperan desapegar a la fuerza a la mente de los placeres del mundo. Pero si no le damos a la mente una fuente alternativa de placer, si no la apegamos a una fuente de felicidad superior, entonces la mente se rebelará. El monje que vuelve al

mundo después de conseguir un firme dominio sobre sí mismo, puede verse derrotado cuando se enfrenta de nuevo a las tentaciones del mundo; puede incluso perder el autocontrol normal que posee el hombre corriente. Cuando la mente es reprimida y forzada a someterse, en el momento en que se ve libre de la represión, vuelve con redoblado vigor a los placeres del cuerpo.

El desapego de los placeres sensuales no puede conseguirse con la represión. Ni tampoco, como mucha gente piensa, podemos elevarnos sobre los placeres sensuales entregándonos a ellos; esto es lo mismo que intentar apagar un fuego echándole gasolina. Lo único que se conseguirá es que la mente se vuelva más activa. La mente nunca se saciará entregándose a los placeres. Al contrario, cuanto más se entregue a los placeres, más insaciables serán sus deseos. Los santos nos sugieren un procedimiento distinto. Nos aconsejan que apeguemos la mente a algo superior, a algo que le proporcione mucho más placer que los placeres sensuales; y este placer superior es nuestro contacto con la melodía divina o Verbo. El Verbo es la fuente primordial de placer puro y eterno. La divina elevación producida por el contacto con esta incesante melodía le mantiene a uno tan fascinado interiormente, que nunca se cansa. En comparación al placer que se obtiene contactando con la melodía interna, los placeres del mundo resultan insípidos y pierden su atractivo. Solo apegándose a este placer superior puede uno desapegarse realmente de los placeres sensuales.

El desapego nunca puede lograrse en el vacío. Solamente el apego a algo superior como la música interna, puede originar un verdadero desapego del mundo.

### ***Más posesiones, más poseídos***

Los santos nos aconsejan que seamos honrados en nuestros tratos con los demás y que hagamos de nuestro código moral una parte inseparable de nuestra vida. Atribuyen mucha importancia a que cada uno se gane su propio sustento, pues si vivimos de los bienes

de otros crearemos un nuevo obstáculo en nuestro crecimiento espiritual. Si somos una carga para los demás contraeremos deudas que hasta que puedan pagarse alargarán el tiempo que debemos pasar en este plano de conciencia.

Los maestros espirituales están entre nosotros como ejemplos de cómo vivir honradamente. Se mantienen a sí mismos y nunca aceptan dinero de sus discípulos para su uso personal. Su trato es sincero y claro con todos. En todo momento demuestran que la felicidad no se encuentra en el dinero o en los bienes materiales, sino en estar satisfechos con lo que se tiene.

En esta época materialista, hemos alimentado la idea de que para ser felices necesitamos más de todo. No nos percatamos de que cuando el bienestar y la seguridad material se convierten en lo más importante para nosotros, nuestra vida espiritual empieza a morir. Apegándonos al dinero, a los bienes materiales y al resto de cosas del mundo, fortalecemos nuestros egos, se debilita nuestro equilibrio interior y, en este proceso, nos enajenamos convirtiéndonos en extraños para nosotros mismos. Es así como perdemos la paz de nuestra mente y poseídos por nuestras posesiones, nos agobiamos, nos preocupamos y perdemos nuestro equilibrio.

Intentando ignorar la dura realidad de nuestra muerte, nuestra mente se engaña a sí misma manteniéndose ocupada, procurando acumular más riqueza, más poder, y más de todo lo que le gusta. En este escenario nos podemos convertir con demasiada facilidad en adictos al trabajo, con escaso tiempo para recordar nuestra meta. En realidad hacemos como el avestruz, que esconde su cabeza en la arena pensando que así nadie podrá verle. Nuestro fin ha de llegar algún día, independientemente de donde nos ocultemos y de lo que hagamos.

En nuestros intentos por encontrar la felicidad en el mundo hemos aumentado la complejidad de nuestras vidas hasta un punto sin retorno. Hemos permitido que los medios de comunicación nos laven el cerebro, nos creen necesidades artificiales. En ese proceso

nos hemos moldeado a nosotros mismos de acuerdo con los cielos prometidos en los anuncios comerciales de la televisión, y nos hemos arrojado de cabeza a sus atractivas trampas.

Los medios de comunicación, a través de la comercialización masiva, han reemplazado nuestros valores espirituales con ideas materialistas. El consumismo dicta el estilo de vida. Ir de compras se ha convertido en un sustituto de la experiencia religiosa y los centros comerciales se han convertido en nuevos lugares de adoración. Pensamos que necesitamos estar a la altura de nuestros vecinos, siempre compitiendo por tener más que los demás. Diez tarjetas de crédito no son suficientes. Incluso si tenemos una casa para el invierno, otra para el verano, un apartamento en el océano y una cabaña en el bosque, todavía estamos insatisfechos.

¿Cuántas camisas podemos usar en un día? ¿Cuántos vestidos podemos lucir en una velada? ¿En cuántas habitaciones podemos dormir en una noche? Y aun cuando lográsemos adquirir las cosas materiales que representan el estatus supremo, como un palacio, un Rolls Royce o una avioneta personal, ¿qué haríamos si descubriésemos que después de haber logrado todo eso, aun así, no somos felices? ¿Seríamos como el perro que persigue locamente a un coche hasta que al darle alcance, se da cuenta de que no sabe qué hacer?

La codicia es destructiva. La avaricia ciega a la persona. La vuelve tan obsesionada por conseguir ganancias materiales, que está dispuesta a vender su alma por un plato de lentejas. En sus miopes demandas de satisfacción la gente, en su lucha por sobresalir y conseguir lo que desea, se vuelve despiadada. Basta con ver cómo hemos saqueado los recursos de la tierra para satisfacer nuestra avaricia. Cuando nos conviene, transigimos con los principios que decimos que son muy importantes para nosotros, y hallamos justificación para las mismas acciones que en los demás condenamos.

La codicia y la implacable búsqueda de la auto-complacencia endurecen el corazón, dispersan la mente y malgastan nuestra

energía, haciendo que nuestro desarrollo espiritual resulte muy difícil de conseguir.

No es más rica la persona que más tiene, sino la que está contenta con lo que tiene. Hemos elevado nuestro nivel de vida, pero lamentablemente no hemos hecho lo mismo con nuestro nivel de contentarnos con lo que tenemos. La palabra contento casi ha desaparecido del vocabulario de hoy en día, a pesar de que tenemos mucho más de lo que verdaderamente necesitamos.

Si nos tomamos la molestia de reflexionar sobre ello, comprobaremos que no necesitamos tanto para vivir. Que nuestras necesidades no son tantas. La vida es muy sencilla, pero nosotros la complicamos: “cuantas más posesiones, más poseídos y cuantas menos posesiones, menos poseídos”.

En *Tesoro Infinito*, Maharaj Charan Singh nos dice: “Pregúntale a cualquiera y verás que no tiene mucho tiempo. El obrero no tiene tiempo; el técnico no tiene tiempo; el industrial no tiene tiempo. ¿Quién tiene tiempo para relajarse? ¿Quién dispone de algunos momentos de ocio? Nadie.

”¿Qué hemos obtenido de todo este progreso, de todos estos avances? No podemos encontrar una hora para nosotros, ni siquiera tenemos media hora para descansar. Todo el mundo sufre de tensión mental, todas las caras reflejan tensión, nadie parece estar relajado. Cuatro personas no pueden sentarse juntas para aliviar su tensión riendo despreocupadamente.

”El resultado son los crecientes casos de enfermedades del corazón, de diabetes, de tensión arterial alta. Toda nuestra vida se ha vuelto artificial. Hemos olvidado cómo reír y cómo llorar. Nuestras sonrisas se han vuelto artificiales y también se han vuelto artificiales nuestras lágrimas.

”Pero esto no es todo culpa del progreso. Nos hemos convertido en prisioneros de las cosas que nos ha proporcionado el progreso. Estas cosas fueron creadas para nuestro provecho, para nuestro uso, nosotros no estábamos destinados para su provecho, para ser usados

por ellas. Nos hemos convertido en esclavos de las máquinas, no en sus dueños. Estamos poseídos por ellas, no las poseemos nosotros. Deberíamos convertirnos en propietarios, en dueños de todo este progreso. Cada persona debería tener suficiente alimentación, debería tener un techo sobre su cabeza, debería estar relajada, debería estar libre de tensiones. No debería haber tensión en la mente de nadie.

”Los padres deberían ser amorosos con sus hijos y los hijos deberían mostrar respeto por sus padres. Estos son los valores que todo ser humano aprecia en la vida. Estos son los valores básicos de la vida. Y si se pierden los valores de la vida, entonces, ¿cuáles son las ventajas de todo este progreso? ¿Dónde está el provecho de todos estos avances?

”No me opongo al progreso moderno ni a la presente civilización. Pero a ningún precio deberíamos comprometer los valores básicos de la vida humana. Todos deberían gozar de tiempo libre. Deberíamos llevar una vida sencilla, relajada, libre de preocupaciones. Debería haber unidad y paz en la familia, respeto por nuestros mayores, y deberíamos cuidar de nuestros hijos. Nuestro alimento y nuestro entorno deberían ser sanos. Deberíamos ser amables y serviciales con los demás. Nuestros avances deberían conducirnos en esta dirección”.

Si construimos nuestro mundo sobre las falsas promesas que nos ofrece la sociedad mercantilista a través de los medios de comunicación, seremos barridos por la superficialidad y artificialidad de esos medios que están todos impulsados solo por la avaricia. Pero al no aprovechar esta oportunidad para desarrollarnos nosotros mismos plenamente, perderemos también la ocasión de conseguir una paz mental duradera y la enorme felicidad y alegría que hay en nuestro interior.

## Oscureciendo Nuestra Visión

### ***Las drogas: puertas falsas de percepción***

El objetivo de la vida espiritual es liberarnos de la ilusión. Si consumimos sustancias, ya sean químicas o naturales, que alteran la mente, puede que experimentemos distintas realidades o diferentes estados de conciencia, pero ninguno de ellos durará para siempre, ni nos llevará más allá de la dimensión mental; están limitados. Sería maravilloso que tomándonos una pastilla pudiésemos expandir nuestra conciencia permanentemente, pero desgraciadamente este no es el caso. Con las drogas, una vez pasado su efecto, regresamos al mismo nivel en que nos encontrábamos antes de tomarlas. Las experiencias con drogas solo proporcionan estados mentales y no tienen nada que ver con la experiencia espiritual, por eso las experiencias de las personas que toman drogas difieren entre sí.

Sin embargo, las experiencias espirituales no difieren entre sí. Todos los que realizan el viaje interior ven las mismas señales, por lo que necesariamente sus experiencias tienen que ser las mismas. No se trata de un invento de la imaginación individual.

Puede que las drogas proporcionen un poco de concentración física y conduzcan a un estado de trance aparentemente feliz, pero cuando se acaba el viaje también termina la experiencia. No obstante, incluso cuando se percibe algo en un estado alterado de conciencia no se tiene control sobre ello, mientras que en la experiencia espiritual siempre se mantiene el control. Por medio de la práctica espiritual podemos elevar nuestro nivel de conciencia y viajar a

través de las dimensiones espirituales cuando así lo queramos, y podemos regresar del mismo modo al nivel de conciencia corporal siempre que lo deseemos.

La experiencia espiritual desarrolla la percepción de nuestra alma y nos convierte en seres humanos más sutiles y perfectos. Dejamos de ser víctimas de nuestros sentidos, controlamos nuestra mente, y la mente empieza a controlar los sentidos. Pero consumiendo drogas, continuamos bajo la esclavitud tanto de la mente como de los sentidos. Creando más ilusiones, no nos ayudaremos a nosotros mismos a despertar de esa ilusión en la que ya vivimos.

### ***El alcohol y la distorsión de la realidad***

La necesidad de abstenerse de bebidas alcohólicas no necesita muchos argumentos. Todos sabemos el ridículo que hacemos cuando bebemos más de la cuenta, y las necedades y crímenes que se cometen bajo la influencia del alcohol. Su consumo nubla nuestra visión y distorsiona nuestra percepción de los valores, de tal modo que no podemos discernir entre el bien y el mal y somos incapaces de ver qué acciones van a dañarnos y cuáles no. Incluso ingerir moderadas cantidades de alcohol pueden impedirnos pensar con claridad. El objetivo básico de un buscador de la verdad es volverse más consciente, no menos.

La concentración es una parte esencial de la meditación. La concentración exige que estemos conscientes, sobrios y despejados. Si nos encontramos bajo la influencia de las drogas o el alcohol, podremos sentirnos bien por un rato y olvidarnos de la cruda realidad, pero una práctica espiritual seria es imposible bajo la influencia del alcohol o las drogas.





## Meditación

El verdadero crecimiento espiritual solo se puede conseguir por la práctica de la meditación. Hay muchas maneras de meditar y sus objetivos y resultados difieren, pero la manera descrita aquí, trata sobre la técnica de unir el alma con la energía primordial o Shabad. Su propósito es única y exclusivamente fundirnos con nuestra fuente.

Para que podamos contactar con esta energía que se manifiesta dentro de nosotros en forma de luz y sonido interior, necesitamos seguir la técnica de meditación prescrita por un maestro espiritual que esté, él mismo, en contacto con esa energía. Si tenemos una radio desconectada de su fuente de energía, entonces está claro que no podremos escuchar con ella ningún tipo de música. Para sintonizarla con alguna emisora, tendremos que hallar algún medio para conectar la radio a alguna fuente de energía. De igual modo, un verdadero maestro espiritual vivo, al estar sintonizado con la fuente de energía que ha creado el universo, puede enseñarnos a nosotros cómo volver a conectar con la música espiritual interna que siempre está resonando en nuestro interior.

### ***El viaje interior***

La vida puede considerarse como un viaje. La primera parte es la que estamos viviendo ahora, y es durante esta parte del viaje cuando nos asociamos con el mundo a través de los sentidos. Aunque podamos alcanzar muchos momentos de felicidad, hay también abundante frustración y sufrimiento. Los supuestos placeres que

podemos disfrutar en este nivel, con el tiempo se transforman en dolor y desencanto. Limitados por nuestros sentidos y los apegos mundanos permanecemos prisioneros en este mundo, ajenos a todo lo demás. No tenemos ni idea de la segunda parte del viaje: el viaje interior.

La felicidad permanente solo puede alcanzarse poniéndonos en camino para realizar la segunda parte del viaje. Esto se consigue con la meditación. El viaje interior comienza cuando uno recoge su conciencia expandida por todo el cuerpo para concentrarla en el centro del ojo espiritual. Este centro es el asiento natural de la mente y el alma en el cuerpo físico. Es un punto situado a medio camino entre los dos ojos y ligeramente encima de ellos. Es un punto espiritual sutil y no puede encontrarse diseccionando el cuerpo. Es en este punto sutil donde la mente y el alma están atadas juntas. Y es ahí, si elevamos nuestra conciencia hasta ese nivel, donde entramos en contacto con el Shabad, la fascinante música de Dios.

La misma mente, que estuvo continuamente persiguiendo los placeres sensuales, cambia totalmente de dirección, pues los placeres del mundo dejan de resultarnos atractivos cuando entramos en contacto con la felicidad de la melodía divina a través de la práctica de la meditación. Los placeres del mundo se tornan totalmente insípidos. Cuando nos orientamos hacia el objetivo de contactar con la melodía divina, le damos sentido y dignidad a nuestra vida.

### ***Morir en vida***

Es verdad que el inestimable tesoro del Shabad está dentro de todos nosotros. Es nuestra riqueza. Está ahí para todos, pero únicamente la descubriremos cuando practiquemos la técnica de meditación enseñada por un maestro vivo, un maestro perfecto del Espíritu.

Solo un verdadero místico vivo puede enseñarnos la técnica de meditación, mediante la cual retiramos nuestra conciencia de todo el cuerpo hasta el centro del ojo espiritual, donde contactamos con

la corriente del sonido. Los místicos se refieren a este proceso de meditación como morir en vida.

Como se explicó antes, cuando la muerte llega, nuestra alma se retira hacia arriba desde las plantas de los pies y va al centro del ojo espiritual. Primero se enfrían los pies, luego las piernas, después se entumece todo el cuerpo, y finalmente los órganos del cuerpo dejan de funcionar. Cuando el alma atraviesa el centro del ojo espiritual, abandona el cuerpo, y este, privado del alma, no puede sobrevivir y morimos.

Por medio del mismo proceso en la meditación, tenemos que morir mientras vivimos. Según las enseñanzas de los santos, la meditación es el proceso mediante el que toda la conciencia vital abandona la parte inferior del cuerpo, y las corrientes del alma se concentran en el ojo espiritual. Entonces, podemos salir del plano físico para empezar el verdadero viaje del alma hacia nuestro hogar original.

La diferencia esencial entre la muerte ordinaria y morir en vida se encuentra en que durante la meditación no se rompe el cordón de plata que une al alma con el cuerpo. Los órganos del cuerpo siguen funcionando, y el alma regresa al cuerpo al finalizar la meditación.

Cuando la atención funciona por debajo de los ojos, estamos muertos en lo que se refiere a la vida real y eterna. Cuando la atención se retira y concentra en el centro del ojo espiritual, comenzamos verdaderamente a vivir y estamos muertos por lo que al mundo se refiere.

### ***Venciendo a la muerte***

Uno de los beneficios de las enseñanzas de los santos consiste en que el discípulo cruza las puertas de la muerte en un estado consciente de felicidad. Esta es la experiencia de los discípulos que han seguido diligentemente las instrucciones de un maestro espiritual verdadero. Estas no son meras palabras, ni un cuento tomado de

algún libro de las escrituras sagradas. Los que siguen fielmente las instrucciones de un verdadero maestro espiritual, pueden llegar al estado de morir diariamente durante la vida. Una vez alcanzada esta excelsa condición, pueden entrar en las regiones superiores y luego regresar a voluntad al cuerpo físico. Para ellos, Dios es una realidad viva. Estos discípulos han vencido a la muerte.

El principal objetivo de la meditación es poder abandonar el cuerpo y regresar a él cuando uno lo desee. Es morir mientras todavía se está viviendo, porque solo después de esa muerte llega el alma a estar verdaderamente viva. La mayoría de las personas desconocen este eficaz método. Morir mientras se está viviendo no tiene nada que ver con ser incinerado o enterrado, o con el suicidio. Al contrario, aprendiendo este arte se puede, definitivamente, poner fin al ciclo de nacimiento y renacimiento y vivir para siempre. Estando capacitado para cruzar las puertas de la muerte, el discípulo pierde el miedo.

Nunca podremos realizar la vida verdadera mientras no vayamos más allá del reino de la muerte, o dicho con otras palabras, mientras no renazcamos en las regiones sutiles superiores. Esta es la razón de que Jesucristo diga: “El que no nazca de nuevo, no puede ver el reino de Dios” (Juan 3:3). El que domine esta técnica no necesita regresar nunca más al sufrimiento de este mundo.

### ***¿Resultados instantáneos?***

Morir en vida no se consigue fácilmente. Solo pueden conocer esta experiencia los que hayan subyugado a la mente, eliminado todos los deseos y aniquilado el ego. Esto no es tan sencillo como parece. No es tan fácil como leer o hablar sobre ello, porque solo es posible lograrlo cuando dejamos de apegarnos al mundo. Mientras sigamos sucumbiendo a los deseos mundanos, el alma no podrá levantar el vuelo. Solo desapegándose del cuerpo y de la mente se puede morir mientras se está viviendo.

Algunas personas creen erróneamente que podemos fundirnos en la consciencia de Dios en un abrir y cerrar de ojos.

Pero en la espiritualidad no hay atajos. El proceso de transmutar metales comunes (la vida mortal) en oro (la inmortalidad) es la verdadera alquimia, y eso requiere mucho tiempo y esfuerzo. No debemos hacernos ilusiones, ese estado no se alcanza de la noche a la mañana. Es un proceso continuo de transformación, no de información.

Con frecuencia, cuando iniciamos alguna tarea, nos sentimos impacientes por conseguir resultados rápidos. El hecho de estar orientados hacia los resultados puede ser eficaz en el mundo de los negocios, pero en la espiritualidad las cosas son diferentes y a veces pueden parecer incluso contradictorias. Si queremos resultados, lo primero que necesitamos hacer es olvidarnos de los resultados.

Al principio necesitamos prestar menos atención a los resultados y más atención al esfuerzo. Esa actitud nos ayuda a ser más eficaces en nuestro trabajo espiritual y esto, a su vez, nos ayudará a resolver los problemas que vayan apareciendo. Si cuidamos el presente, automáticamente estamos cuidando el futuro.

En espiritualidad, la actitud que necesitamos es diferente de la que se requiere en el mundo material. La espiritualidad exige que modifiquemos nuestra visión del mundo, que nos volvamos más humildes en nuestro enfoque de la vida, que no esperemos demasiado, igual que un niño cuando está aprendiendo a escribir. El niño sencillamente aprende, practica, simplemente lo hace sin esperar nada. La transformación de principiante a experto lleva tiempo, exige paciencia y reclama la voluntad de poner el esfuerzo y luchar tanto tiempo como sea necesario.

### ***El guerrero interior***

Nuestra mente superior y nuestras tendencias descendentes compiten hasta el final. Es una lucha de por vida; la batalla continúa hasta que un bando sale victorioso. Para vencer en este combate debemos confiar en la perseverancia y el esfuerzo propios, y en la guía y el apoyo del maestro espiritual. Si vemos el mundo como es,

si estamos cansados de huir de nosotros mismos y de la angustia de la soledad, si nos damos cuenta de que estamos simplemente buscando por todas partes sustitutos del amor, entonces, no tenemos otra opción que ser lo suficientemente valientes para luchar.

El combate interior será duro y difícil. ¿Queremos soportar las penalidades de desprendernos de nuestros apegos? Si es así, ¿estamos dispuestos a realizar los sacrificios necesarios para adquirir una nueva manera de ver y hacer las cosas? Esto es algo sobre lo que debemos reflexionar. Hay muchos senderos espirituales. Este no está destinado para todas las personas. Exige paciencia, mucho carácter y perseverancia.

Una anécdota de la vida del famoso pintor Picasso ilustra este punto. En cierta ocasión, una señora que estaba visitando una de sus últimas exposiciones se le acercó y le dijo: “Maestro, sus cuadros son muy hermosos; pero dígame, ¿no podría un niño pintar como lo hace usted?”. “Sí, tiene usted razón”, contestó Picasso, “la única diferencia es que yo he necesitado 90 años para llegar a pintar como un niño”.

A Picasso le costó mucho tiempo, trabajo y paciencia volver a ser de nuevo como un niño. Del mismo modo, nosotros tenemos que trabajar muy duro para devolverle a nuestras vidas aquella inocencia, sencillez y pureza que una vez perdimos. Apoyándonos en los cinco pilares de la espiritualidad, nuestra visión del mundo será diferente, más relajada, más equilibrada y más fructífera.

Picasso tuvo que desaprender todo lo que había aprendido para convertirse en niño otra vez. Este es el enfoque que necesitamos en nuestra vida. Cuando nos reafirmamos en la espiritualidad, vivimos en el aquí y el ahora, y no se suscita la cuestión de los resultados. Cuando nos orientamos en busca de los resultados no queremos estar donde estamos, queremos conseguir los resultados sin poner el esfuerzo, y perdemos la oportunidad de disfrutar del esfuerzo en sí mismo. La meditación es el ‘esfuerzo sin esfuerzo’ que devuelve la simplicidad y la pureza a nuestras vidas.

### ***Desprendiéndonos de nuestros apegos***

La meditación es la medicina que nos curará del sufrimiento que nos hemos ocasionado a nosotros mismos. Si queremos que esta medicina funcione, debemos eliminar muchos apegos y afanes que solo aumentan la ilusión en que vivimos. Solo a través de la meditación podemos aprender a desprendernos de nuestros apegos antes de morir.

Nuestras vidas no deben girar alrededor de ninguna persona, animal, cosa, objeto, empleo, ocupación o proyecto. Aquietando la mente, la meditación nos ayuda a pensar lúcidamente y a situar las cosas en su propia perspectiva. Con la práctica de la meditación tomamos conciencia de que solo permaneceremos aquí, en este mundo, durante cierto periodo de tiempo. Nada nos pertenece ni tampoco nosotros le pertenecemos a nadie. No hay nada en el mundo a lo que valga la pena apegarse, simplemente todos estamos de paso. Podemos desprendernos de nuestros apegos, podemos dejar de permanecer apegados a todo aquello que morirá.

La meditación nos hace conscientes de que en la vida todo es transitorio. Por mucho tiempo que le dediquemos a algo, ya sea a nuestro cuerpo, a una persona, al trabajo o a cualquier otra cosa, al final, a la hora de la muerte, tendremos que abandonarlo. Lo queramos o no, tendremos que dejarlo todo. Así pues, lo que los místicos nos dicen es que abandonemos de corazón todos estos apegos antes de morir. Cuanto más pronto lo hagamos, mucho más felices seremos.

Como se dijo antes, en la meditación aprendemos a aquietar la mente. Cuando la mente se inmoviliza, percibimos que somos algo más que nuestra mente y nuestro cuerpo. La meditación nos ayuda a liberarnos del hábito de dar rienda suelta a nuestros pensamientos, puesto que es en este proceso en el que se crean nuestras ilusiones. Cuando la mente deja de analizar y las corrientes de pensamiento se calman, empezamos a ver dónde estamos realmente. Puede que no nos guste. Pero la única manera de progresar es

aceptar nuestros demonios internos y reconocer nuestras debilidades para luego poder superarlas. El alcohólico, el drogadicto o la persona obsesionada, no pueden empezar a curarse hasta que reconocen y aceptan su problema básico para poder transformarlo en algo mejor. Es fundamental que nos conozcamos a nosotros mismos tal y como somos.

Los apegos y obsesiones a los que nos aferramos tan fuertemente solo nos hacen sufrir, retrasan nuestro viaje espiritual e impiden que vivamos plenamente. Los apegos perpetúan la ilusión de que pertenecemos a este mundo. No pertenecemos a este mundo. Este no es nuestro verdadero hogar, aquí todo está cambiando y es temporal. Lo único que existe aquí permanentemente es nuestro verdadero ser (el Shabad), que es existencia eterna y felicidad perpetua. La única manera de contactar con ese Ser eterno, de realizar lo que verdaderamente somos, es practicando la meditación.

Solo la meditación profundiza lo suficiente para extirpar la raíz de nuestros problemas. Los talleres de fin de semana, las afirmaciones mentales y otros tipos de terapia, no hacen más que arañar la superficie. Puede que funcionen durante un cierto tiempo, pero su eficacia se acaba desvaneciendo y volvemos a nuestras habituales maneras de comportamiento autodestructivo. Estos métodos son como tomar aspirina para el cáncer. La meditación del Verbo o Shabad ataca a la raíz de nuestros problemas, deshaciendo nuestros apegos y conectándonos con la fuente primordial de energía y gozo.

La meditación nos ayuda a desarrollar nuestras cualidades positivas. Elimina los bloqueos que impiden que nuestras cualidades salgan a la superficie de nuestro ser. Con la meditación nos acercamos al núcleo de nuestro ser y entonces, automáticamente, nuestras cualidades positivas se empiezan a manifestar por sí mismas. Afloran a la superficie de nuestro ser, igual que lo hace la nata en la leche de manera natural. Con la meditación nuestras



tendencias descendentes cambian de dirección: nos volvemos indiferentes a la lujuria, la ira se transforma en tranquilidad, la avaricia en contento, el ego en humildad y el apego en amor verdadero.

Cuando somos conscientes del Shabad en nuestro interior, experimentamos un cambio radical en nuestro enfoque de la vida. De manera totalmente natural reajustamos nuestras prioridades y realizamos los esfuerzos necesarios para comportarnos de un modo que está en armonía con lo que somos y con el mundo. Nuestros problemas no desaparecen pero ya no nos afectan, pues somos más fuertes y estamos mejor equipados para enfrentarnos a ellos. Así conservamos nuestro equilibrio y mantenemos nuestra paz interior.

La paz que encontramos en la meditación es independiente de cualquier factor externo. En esa paz se es consciente de la realidad. La meditación nos hace más equilibrados, más hábiles y más productivos en todo lo que emprendemos. Con la meditación damos sentido a nuestra vida y nos purificamos. La meditación elimina las tensiones y los malos hábitos que acosan a nuestra mente. La meditación aquieta la mente, resucita nuestra alma, nos hace conscientes del profundo amor que se encuentra presente dentro de nosotros y es el único medio para conocer, experimentar y regresar a Dios.

## Limitando al Amor

El amor, nos enseñan los santos, es la fuerza más completa e inquebrantable de la vida. El amor, más que ninguna otra cosa, nos conduce a una existencia equilibrada y feliz. Pero mientras el amor no llegue a ser nuestra cualidad dominante, nuestra mente y nuestros sentidos seguirán limitándolo.

### ***Los límites del conocimiento***

El amor es otro nombre del espíritu de Dios, que es una realidad ilimitada y presente en todo. El intelecto solo puede cuantificar, no puede captar lo eterno e inmortal. Esto solo puede ser captado por el alma. No podemos imaginarnos a Dios, porque Él rebasa la capacidad de la mente y del intelecto humano. Pensando no podemos conseguir ninguna experiencia de Él, aun cuando leamos cientos de libros o nos pasemos toda la vida hablando de Él.

Es necesario que aceptemos con nuestro entendimiento algunas de las limitaciones a las que debemos de enfrentarnos cuando estudiamos un tema tan importante. En *La Liberación del Alma*, Stanley White dice: “Nuestra mente, como afirma la ciencia, es una entidad finita. Esto significa que tiene límites. Solo puede hacer ciertas cosas y luego no puede hacer más. Por ejemplo: podemos multiplicar números en nuestra mente sin ayuda de papel y lápiz, pero solo podemos hacerlo hasta cierto punto antes de que nos sintamos frustrados. Podemos escuchar sonidos solo en gamas específicas de frecuencia, pero cuando las ondas del sonido se extienden

más allá de nuestro campo auditivo no podemos oírlo. Tampoco podemos percibir la presencia de los rayos X, infrarrojos o ultravioletas, pero esto no significa que no existan. Esto solo muestra que no podemos verificar su existencia con nuestros sentidos.

”En este mismo instante estamos siendo bombardeados por ondas de radio de emisoras locales, pero no podemos verificar esta existencia hasta que ‘sintonizamos’ su frecuencia por medio de un receptor especialmente diseñado. Pocos de nosotros seríamos tan insensatos como para negar la existencia de la transmisión de la radio y la televisión, simplemente porque no podemos oírlos sin la ayuda de nuestros sentidos. Llegamos así a un importante principio de la vida: Existen cosas que no pueden percibirse con los sentidos.

”... Los grandes maestros espirituales han afirmado que Dios es infinito. Esto significa que Él carece de limitaciones de cualquier tipo. ¿Cómo puede una entidad finita como la mente, comprender algo infinito como Dios? Es obvio que nos hemos encontrado con un problema bastante difícil de resolver. ¿Cómo va la mente a entender algo que es más grande que ella?

”... Trata de recordar mientras lees que no es posible explicar con detalle cada uno de los conceptos espirituales, ya que no hay palabras para transmitir las experiencias que rebasan los reinos de la mente y la materia. Puesto que las palabras vienen de la mente, no pueden expresar una realidad superior a la experimentada por la mente. Con este punto firmemente asentado en nuestra conciencia, intentemos ahora usar palabras, lo mejor que podamos, en un esfuerzo por dar a la mente nociones espirituales de las que pueda sacar provecho”.

A fin de cuentas, únicamente resulta útil el conocimiento usado con el fin de comprender a Dios y a nuestro propio ser verdadero. Todos los demás conocimientos, aunque puedan ser benéficos en algún aspecto de la vida, son demasiado superficiales para ayudarnos a contactar con nuestro verdadero ser y realizar en nuestro interior el poder del Creador.

Podemos percibir este poder experimentándolo en vida, no leyendo, hablando o pensando sobre él. Y para experimentarlo, necesitamos llevar una vida espiritual que nos conduzca a las regiones de consciencia pura que se encuentran dentro de nosotros. Con la expresión 'vida espiritual' nos queremos referir a una vida de comunión con esta energía, con este poder, no a una vida empleada solo en pensar, leer o hablar sobre ello.

Dios está en todas partes, en cada partícula de la creación. También está presente en cada uno de nosotros, pues, ¿no somos parte de la creación? El error que cometemos es que dirigimos nuestros esfuerzos para encontrar a Dios fuera de nosotros, pero curiosamente, nunca pensamos en buscarle interiormente. Las enseñanzas de los santos nos orientan hacia donde tenemos que buscar para encontrar a Dios. El principio es simple: el Creador que buscamos no puede hallarse fuera. Dios debe realizarse en el interior del cuerpo humano con la práctica de la meditación.

Una vez que hayamos encontrado al espíritu de Dios en nuestro interior, superaremos nuestros limitados conceptos y comprobaremos que Dios está en todas partes; no hay ningún lugar de la creación donde Él no esté. Sin embargo, los santos nos dicen que no es posible ver a Dios en la creación a menos que primero lo hayamos experimentado dentro de nuestro propio ser.

### ***Los límites de los ritos y las ceremonias externas***

En lugar de llegar a Dios a través del océano del amor, nos involucramos en rituales y tradiciones. Todas las religiones predicán a la humanidad las mismas verdades éticas y espirituales. Sus principales enseñanzas son que todo el mundo tiene que observar buena conducta, tener fe en el Creador, amarle y llegar a la comunión con Dios.

En lugar de hacer hincapié en los principios fundamentales de la espiritualidad, las religiones actuales nos piden que adoremos o veneremos a místicos del pasado como Cristo, Krishna, Lao-Tsé,

Gurú Nanak, etc. Sin embargo, no nos dicen de qué modo esos místicos lograron la realización espiritual ni cómo podemos en realidad conocerlos para poder aprender de ellos. Las religiones subrayan la necesidad de tener fe en una u otra escritura religiosa, pero no nos ofrecen detalles sobre cómo podemos nosotros experimentar las mismas experiencias espirituales que se describen en ellas. Nos dicen que nuestro objetivo es conseguir la comunión con Dios, pero no nos proporcionan las herramientas para conseguirlo. Nos prometen la salvación, pero mediante la fe y solo después de la muerte.

Los ritos y las ceremonias externas han ocupado el lugar de la experiencia interna de Dios. Nos contentamos con ir a nuestros templos, sinagogas, iglesias o mezquitas en los días festivos prescritos, pensando que ganaremos la salvación asistiendo a los servicios religiosos y escuchando a un sacerdote, rabino, pundit o mullah recitar nuestras sagradas escrituras.

Si nuestro objetivo es reunirnos con Dios, ¿cómo vamos a conseguirlo mediante ritos y ceremonias externas? Las liturgias, misas, ritos y demás ceremonias externas en los lugares de culto no hacen sino limitar e impedir nuestro esfuerzo por buscar a Dios en nuestro interior, porque ponen la adoración externa en su lugar. “El reino de Dios está dentro de nosotros” (Lucas 17:21), o como lo dice San Pablo: “Nosotros somos santuario de Dios vivo” (2 Corintios 6:16). Estas son palabras de la Biblia, pero, ¿las entendemos o les hacemos caso? Puede decirse que no. En realidad, nuestros templos, mezquitas y sinagogas constituyen la expresión de cómo intentamos limitar a Dios a lo físico. ¿Cómo podemos limitar al Ilimitado? ¿Cómo Dios, que está en todas partes, puede ser limitado por muros de ladrillo, cemento y piedra?

Los santos se refieren a la verdad, y hablan de un camino sencillo para acceder a la divina realidad que se encuentra dentro de cada persona. Este camino, dicen ellos, es el método natural para el autodescubrimiento. Ha sido creado por Dios y ha existido a lo

largo de toda la humanidad. No ha sido diseñado por el hombre. No tiene nada que ver con ritos y ceremonias externas, ni termina en una conducta moral o en buenas obras. Los santos enseñan que Dios existe, y todas las religiones intentan establecer comunión con Él. La senda o disciplina de comunión con Dios es comúnmente llamada religión. 'Religión' proviene de la palabra latina 'religare', que significa 'atar' o 'unir'. Su objetivo verdadero está oculto en la raíz de la palabra. Religión significa 'reunión con Dios'. Solo podemos reunirnos con Dios si le encontramos en nuestro interior; el sendero espiritual es el mismo para todos. Cualquier persona que recuerde a Dios y consiga comunión interna con Él puede ser llamada verdadera devota de Dios, independientemente de quién sea o a qué religión pertenezca.

Dios creó a los seres humanos, y solo posteriormente estos se hicieron cristianos, budistas, judíos, hindúes, sijs, musulmanes, etc. Hace quinientos años no había sijs, ni musulmanes hace mil trescientos, ni cristianos hace dos mil, ni budistas hace dos mil quinientos, ni judíos ni hindúes hace cuatro mil años. Las personas son personas ya sean de oriente o de occidente, y todas ellas son iguales, ya que en cada una de ellas hay un alma que es una partícula del mismo Creador.

Solo hay un único Dios, aunque en nuestra limitación le damos diferentes nombres. Por ejemplo: para saciar la sed puede que una persona pida *agua*, mientras que otra persona de un país diferente pida *water*, y otra *pani*; pero todas ellas están pidiendo agua, sea cual sea el nombre que le den.

Para realizar a Dios se puede pertenecer a cualquier religión. Para conseguir la comunión con el Creador no es necesario abandonar la propia religión tradicional. Todos los seres humanos pueden unirse interiormente con Dios, independientemente de su sexo, posición social o religión.

Los santos nos advierten de que, si bien es cierto que a Dios se le puede encontrar dentro del templo del cuerpo humano, entre

el alma y Dios se interpone la cortina de nuestra ignorancia y de nuestro egoísmo, y este es el motivo de que el alma no pueda ver a Dios. Ambos viven al mismo tiempo dentro del templo del cuerpo, pero no se ven el uno al otro, y ningún rito ni ceremonia externa puede cambiar este hecho. Solo la verdadera espiritualidad, esto es, la práctica de la meditación interna, puede descender esa cortina.

### ***Los límites de nuestra devoción***

El verdadero templo o iglesia es la forma humana. Esta es una verdad sencilla, sin embargo, quizá solo una persona entre un millón haga en su interior su auténtica búsqueda de Dios. La devoción externa, dicen los santos, no es solamente limitada sino también inútil. San Pablo escribe: “¿Qué conformidad hay entre el santuario de Dios y el de los ídolos? Porque nosotros somos santuario de Dios vivo” (2 Corintios 6:16).

Si alguien tirara una piedra a una ventana de nuestra iglesia o templo, puede que nosotros corriéramos tras él llenos de ira y lo castigáramos como se merece un ‘profanador de templos’; sin embargo, Dios vive en esa misma persona. Diariamente dañamos el verdadero templo de Dios, el cuerpo humano, con toda clase de malos pensamientos, palabras y acciones. Buscamos a Dios por todo el universo físico, pero no lo hacemos dentro de nosotros que es donde Él se encuentra. Neciamente pensamos que los místicos y santos hablan solo metafóricamente cuando nos dicen que al Creador se le encuentra en nuestro interior. No captamos el sentido literal de sus palabras.

Limitamos nuestra devoción a Dios cuando le pedimos cosas como si estuviésemos regateando en un mercado. Normalmente, los beneficios que esperamos de Él tienen que ver con las cosas físicas o materiales, como la salud, la riqueza o las relaciones. Si logramos obtener lo que deseamos, solo conseguimos involucrarnos más en la creación. Este tipo de devoción se parece mucho a una transacción comercial en la que intentamos sobornar a Dios: si

Él nos concede lo que deseamos, nosotros daremos tanto de limosna, o haremos tales o cuales cosas. En realidad, estas son formas limitadas de devoción, no son más que 'materialismo espiritual'. Por lo que a la verdadera espiritualidad se refiere, esa forma de adoración de Dios es inútil.

Se da otra forma de materialismo espiritual cuando confundimos el realizar acciones humanitarias con la espiritualidad. Los verdaderos maestros espirituales no están interesados en cambiar este mundo. Saben que este mundo es una etapa de aprendizaje para el alma. Igual que tiene que haber un puente entre la escuela primaria y la universidad, también en el viaje del alma hay etapas intermedias que tenemos que pasar. Este mundo es una de ellas.

Las almas que encarnan en este mundo tienen que aprender las materias que se enseñan en esta escuela llamada 'tierra'. A lo largo de los tiempos, a los seres humanos se les enseñan las mismas materias. Estas materias se presentan como pares de opuestos. Por esta razón, siempre tendremos que ocuparnos de situaciones que tienen que ver con amor y odio, lujuria y continencia, avaricia y contento, venganza y perdón, enfermedad y salud, vida y muerte, etc. La naturaleza del mundo está hecha de esta dualidad. Mientras haya días, también habrá noches. En tanto haya ricos, también habrá pobres. Mientras haya guerra, también habrá paz. Nuestro objetivo debe ser graduarnos en esta escuela elevándonos sobre esta dualidad. Es entonces cuando llegaremos a nuestra verdadera casa espiritual.

Si no sabemos nadar, ¿cómo podemos salvar a alguien que se está ahogando? ¿Sería egoísmo concentrar primero nuestros esfuerzos en aprender a nadar? Solo entonces podremos ayudar a los que se están ahogando. Es muy fácil censurar el estado del mundo, pero si cada uno de nosotros se convierte en mejor persona, esto ayuda a perfeccionarlo mucho más que enredarnos en discusiones interminables sobre lo que los demás están haciendo incorrectamente.



Cosas como construir hospitales, iglesias, hospicios, escuelas, o hacer otro tipo de obras caritativas como trabajar con enfermos, moribundos y necesitados son meritorios esfuerzos humanitarios, y ciertamente nos dan un cierto sentido de realización. El problema está en que el humanismo se confunde con la espiritualidad. Por sí mismas, tales actividades no pueden conducirnos a Dios. A menos que una persona penetre conscientemente en su interior, expanda su propia conciencia, se funda con Dios y se una con Él, todos sus esfuerzos externos no servirán de nada por muy excelsos que sean.

Las diferentes religiones nos exhortan a que hagamos obras caritativas, a que recemos y llevemos una vida moral, y tienen estas acciones por lo más importante de la religión. Aun cuando estas obras son muy buenas no son suficientes, porque no pueden llevarnos más allá de los cielos inferiores de las regiones superiores. Una vez agotados los méritos ganados por estas buenas obras, el alma tiene que regresar a este plano de conciencia y empezar todo de nuevo, porque los cielos a los que vamos para ser recompensados por nuestras buenas obras se hallan todos en los dominios de la mente universal. Refiriéndose a todos estos planos espirituales, Jesucristo dijo: “En la casa de mi Padre hay muchas mansiones” (Juan 14:2).

Nuestra comunicación con Dios es limitada cuando rezamos con oraciones fijas. Si pensamos que Dios tiene el poder de satisfacer nuestros deseos, seguro que también tiene el poder de saber lo que necesitamos. Es nuestra falta de fe lo que nos mueve a pedirle como si Él no supiera lo que necesitamos. Cuando usamos oraciones fijas, ¿no estamos impidiendo expresar libremente nuestro amor a Dios? ¿Necesitamos palabras establecidas para hablar con nuestros seres queridos? ¿Acaso Dios está tan sordo que necesitamos repetir nuestras oraciones una y otra vez? ¿Le adoramos por miedo a lo que nos pueda hacer? o ¿le adoramos por interés de lo que pueda darnos? Debemos adorar a Dios solo por amor. Rabia

Basri, una santa de Persia, decía: “¡Ojalá pudiera inundar las puertas del infierno para que nadie adorara a Dios por miedo, y pudiera incendiar el paraíso para que nadie adorara a Dios por la promesa del cielo! ¡Entonces, todos adorarían a Dios únicamente por amor!”.

### ***Superando nuestros límites***

El amor, por sí mismo, destruye todas las barreras y límites que nosotros le hemos impuesto. El amor es la fuerza más poderosa de toda la creación. Sin amor la vida es seca y despreciable. Un palacio le parecerá tan espantoso como un cementerio a una persona que carezca de amor. Pero incluso una choza sin muebles y en ruinas es bonita si está iluminada con la chispa del amor. El amor es el más valioso de todos los tesoros. Sin él, no hay nada, y con él, hay de todo. En su libro *Filosofía de los Maestros*, Maharaj Sawan Singh escribe:

“Antes de la creación de este mundo, Dios era un océano de consciencia absoluta. Era todo amor, todo felicidad y autosuficiencia. Dios era todo en sí mismo, estaba en un estado de afortunado reposo y su forma básica era el amor. No era amor hacia ningún otro ser porque no existía ningún otro. Era amor a sí mismo. El amor era parte de sí mismo y Dios no tenía que depender de nadie para esto. Tal es la indescriptible condición del amor”.

Amor es otro nombre del espíritu de Dios. El espíritu de Dios, Shabad o Verbo, es lo que mantiene al universo en equilibrio y armonía. Este es el motivo de que las poderosas fuerzas que actúan en el universo no estén en conflicto entre sí y de que coexistan en perfecto equilibrio. Si nos pusiéramos en contacto con el espíritu de Dios, también disfrutaríamos de perfecta armonía. La misma fuerza que sostiene la creación entera, está también apoyando y nutriendo nuestra propia vida. Esta fuerza es el amor. La fuerza del amor es real, e incluye inteligencia, felicidad y equilibrio. Los santos y los místicos vienen a ponernos en contacto con este espíritu

de Dios, con este Verbo o Shabad, para que nosotros podamos sobrepasar nuestras limitaciones terrenales y redescubrir el amor en su abundancia, equilibrio y felicidad.

## El Camino Real

Comentando el sendero de los santos, en su libro *Con un Gran Maestro en la India*, el Dr. Johnson escribe: “Este sendero no es una teoría. No es un sistema de creencias o dogmas. Ni siquiera es una religión, aunque comprende todos los valores de la religión. Es un verdadero camino, una genuina carretera por la que se ha de viajar, implicando por supuesto, cierta preparación y entrenamiento a medida que se va avanzando. En realidad, la palabra sendero no es totalmente apropiada. Sería más exacto hablar de un *Camino Real*, pues pertenece a los maestros reales que conducen al viajero de región en región, cada una más espléndida que la otra, hasta que llega a su destino final: los pies del Señor de todas las regiones. Es literal y verdaderamente un camino real, por el cual viajan los santos y sus discípulos, pasando a través de innumerables y vastas regiones y deteniéndose en diferentes estaciones de la ruta.

”El paso a través de este camino real es realmente una sucesión de triunfos, porque todos los discípulos de los santos están capacitados para dominar cada región al entrar en ella, o asimilar sus conocimientos y poderes, y convertirse en sus ciudadanos. El santo es el hábil capitán que lleva al alma de victoria en victoria. Es una travesía difícil, pero el santo ha pasado por ella muchas veces y lo controla todo. Por lo tanto, ese viaje espiritual es una larga sucesión de triunfos, hasta que el viajero llega a su gran meta final”.

Las enseñanzas de los santos constituyen una ciencia espiritual cuya experimentación tiene lugar en el laboratorio de nuestro

propio ser. Para experimentar dentro de nosotros mismos es muy importante que pongamos en orden nuestro laboratorio, que pongamos en orden nuestra vida, que establezcamos correctamente nuestras prioridades y que actuemos de acuerdo con ellas. Nuestras aspiraciones deben reflejarse en nuestras acciones. Tenemos que dedicar tiempo para comprobar los resultados por nosotros mismos.

### ***Siguiendo un camino espiritual***

¿Qué es lo que deseamos realmente de la vida? ¿Cuál es el propósito de las cosas que hacemos? ¿Qué camino hemos elegido para que nos lleve a nuestro destino? ¿Estamos verdaderamente yendo a algún lugar o estamos caminando en círculos? ¿Nos sentimos contentos con nuestras vidas?

Si no estamos satisfechos de nuestras respuestas a estas preguntas, podemos buscar un camino con corazón, un camino que nos permita vivir en el mundo y al mismo tiempo desarrollar lo mejor de nosotros.

Si tenemos el propósito de desarrollar completamente nuestra vida, debemos profundizar en nuestra espiritualidad. ¿Cómo podemos hacerlo? ¿Qué medidas prácticas ayudan a profundizar en nuestra espiritualidad? En primer lugar comenzaremos examinando diversas enseñanzas espirituales y seleccionando las compañías que frecuentamos. Las buenas compañías y los esfuerzos sinceros nos pondrán en la dirección de Dios. Por este motivo, todos los santos resaltan la importancia de una buena compañía para sus discípulos. Es una realidad de la naturaleza humana que inevitablemente nos volvemos semejantes a los que amamos. Toda persona es influenciada por la compañía que frecuenta. En la compañía de personas codiciosas y lujuriosas adoptamos tendencias similares, mientras que en la compañía de personas con una inclinación espiritual, también nosotros obtenemos dicha inclinación. En compañía de gente mundana

estamos más expuestos a realizar acciones negativas, mientras que asociándonos con personas espirituales somos más propensos a volvernos pacíficos y puros.

También podemos ayudarnos leyendo libros espirituales o asistiendo a reuniones donde se exponen las enseñanzas de los santos. Asimismo tenemos que informarnos sobre otros senderos para averiguar cuál es el adecuado para nosotros, y con cuál de ellos nos identificamos y nos sentimos más cómodos.

Es importante realizar una investigación profunda a fin de encontrar cuál es el mejor sendero para nosotros. Si en algo tan trivial como comprar una camisa, ¡examinamos tantas antes de elegir una!, ¿cuánto más cuidadosos no deberemos ser para tomar una decisión tan importante?

Hay muchos senderos espirituales y diferentes maestros. Cada uno satisface un determinado propósito. Si lo que buscamos es un sendero para mejorar nuestra situación financiera, para conseguir más energía, para calmar la mente, para mejorar nuestra vida sexual, para mejorar las relaciones sentimentales, para estar más sanos, o para tomar mejores decisiones en los negocios, hay muchos maestros que pueden guiarnos en esas materias sin tenernos que someter a los esfuerzos que requieren las enseñanzas de los santos. El sendero de los santos se ocupa de la autorrealización y finalmente de la realización de Dios.

Si después de una profunda reflexión nos convencemos de que las enseñanzas de los santos constituyen el sendero apropiado para nosotros, entonces debemos intentar durante un periodo de un año abstenernos de alcohol y drogas, seguir una alimentación vegetariana y llevar una vida moral para averiguar si podremos seguir este sendero durante toda la vida.

Este sendero no es un pasatiempo, un club, una religión o una secta. No hay compromisos con ningún grupo particular, no se cobran cuotas, no hay dogmas, ritos o ceremonias externas, ni sacerdotes, templos, escrituras sagradas o meditación en grupo,

tampoco se necesita una fe ciega. De hecho, se puede pertenecer a cualquier religión y seguir las enseñanzas de los santos.

Este sendero de espiritualidad implica una relación personal entre el discípulo y su maestro espiritual. Este pide el compromiso de seguir una dieta vegetariana, abstenerse de alcohol y drogas, llevar una vida moral y meditar durante dos horas y media cada día.

Este es un sendero para personas sobrias, para personas maduras. Cualquier persona a partir de 24 años puede solicitar la iniciación en este sendero de espiritualidad. A esa edad, uno es menos influenciado, ha visto lo suficiente del mundo para comprobar lo que este le puede ofrecer y es lo suficientemente maduro para saber si podrá seguir este sendero como estilo de vida.

### ***Equilibrio perfecto, armonía del ser***

Tenemos una responsabilidad con nosotros mismos. Nadie más podrá recorrer nuestro camino por nosotros. Tenemos que hacerlo nosotros mismos. El maestro espiritual nos ayudará mucho, pero nosotros debemos poner el esfuerzo. Los cinco pilares de la espiritualidad nos proporcionarán los sólidos cimientos que necesitamos para desarrollar nuestra vida espiritual. Cuando tomamos la resolución de llegar a ser mejores seres humanos, en ese mismo instante comenzamos a desarrollar nuestra naturaleza espiritual, y al hacerlo desarrollamos lo mejor de nosotros mismos. Si queremos desarrollarnos plenamente, lo primero que tenemos que hacer es llevar los valores espirituales a nuestro mundo material. Debemos saltar fuera del pequeño círculo al que nos hemos limitado, y ampliar nuestros horizontes de comprensión y acción.

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

la frecuencia posible, la felicidad que ha probado. Cuanto más predomine nuestra naturaleza espiritual, más contentos y libres nos volveremos.

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

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



# Libros sobre Espiritualidad

## TRADICIÓN RSSB

Sar bachan poesía (selecciones) – *Soami Ji Maharaj*  
Sar bachan prosa – *Soami Ji Maharaj*

Cartas espirituales – *Baba Jaimal Singh*

El amanecer de la luz – *Maharaj Sawan Singh*  
Filosofía de los maestros (abreviado) – *Maharaj Sawan Singh*  
Joyas espirituales – *Maharaj Sawan Singh*  
Mi sumisión – *Maharaj Sawan Singh*

La ciencia del alma – *Maharaj Jagat Singh*

Así habló el maestro – *Maharaj Charan Singh*  
Discursos espirituales (2 volúmenes) – *Maharaj Charan Singh*  
El sendero – *Maharaj Charan Singh*  
En busca de la luz – *Maharaj Charan Singh*  
Legado espiritual – *Maharaj Charan Singh*  
Luz divina – *Maharaj Charan Singh*  
Luz sobre San Juan – *Maharaj Charan Singh*  
Luz sobre San Mateo – *Maharaj Charan Singh*  
Luz sobre Sant Mat – *Maharaj Charan Singh*  
Muere para vivir – *Maharaj Charan Singh*  
Perspectivas espirituales , vol. I y II – *Maharaj Charan Singh*

Con un gran maestro en la India – *Julian P. Johnson*  
Conceptos e ilusiones: Una perspectiva – *Sabina Oberoi*  
del yo al Shabad – *Héctor Esponda Dubin*  
El cielo en la tierra – *Daryai Lal Kapur*  
El sendero de los maestros – *Julian P. Johnson*  
En busca del camino – *Flora E. Wood*  
Espiritualidad básica – *Héctor Esponda Dubin*  
La filosofía mística de Sant Mat – *Peter Fripp*  
La liberación del alma – *J. Stanley White*  
La llamada del Gran Maestro – *Daryai Lal Kapur*  
La vida es justa – *Brian Hines*  
La voz interior – *C. W. Sanders*  
Meditación viva – *Héctor Esponda Dubin*  
Misticismo. El sendero espiritual, vol. 2 – *Lekh Raj Puri*  
Sant Mat esencial – *B. Bocking*  
Tesoro infinito – *Shanti Sethi*  
Una llamada al despertar – *Sabina Oberoi y Beverly Chapman*  
Vida honesta – *M. F. Singh*

## TRADICIÓN MÍSTICA

Gurú Nanak, sus enseñanzas místicas – *J. R. Puri*  
Gurú Ravidas, la piedra filosofal – *K. N. Upadhyaya*  
Kabir, el tejedor del Nombre de Dios – *V. K. Sethi*  
Mira, la divina amante – *V. K. Sethi*

San Paltu, su vida y enseñanzas – *Isaac A. Ezekiel*  
Sultán Bahu – *J. R. Puri y V. K. Sethi*  
Tulsi Sahib, el santo de Hathras – *J. R. Puri y V. K. Sethi*

**MISTICISMO Y RELIGIONES DEL MUNDO**

Budismo: Camino al nirvana– *K. N. Upadhyaya*  
Cuentos del Oriente místico  
El Nombre sagrado – *Miriam Bokser Caravella*  
El yoga del Surat Shabad y la Biblia – *Joseph Leeming*

**COCINA VEGETARIANA**

Cocina vegetariana (Recetas latinoamericanas)  
Cocina vegetariana mediterránea  
Cocina vegetariana mexicana

**LITERATURA INFANTIL**

El viaje del alma – *Victoria Jones*  
Una luz muchas lámparas – *Victoria Jones*

**Para pedidos por internet, por favor, visite: [www.rssb.org](http://www.rssb.org)**

**Para pedidos de libros dentro de la India, por favor, escriba a:**  
Radha Soami Satsang Beas  
Centro de Distribución BAV, 5 Gurú Ravi Dass Marg  
Pusa Road, Nueva Delhi 110 005

# Información General y Contacto

## ***SEDE CENTRAL EN LA INDIA***

Radha Soami Satsang Beas  
Dera Baba Jaimal Singh  
Distrito de Amritsar  
Beas, Punjab 143 204, India

## ***TODOS LOS DEMÁS PAÍSES***

La información de contacto de los países de todo el mundo, así como la información general sobre las enseñanzas y las actividades espirituales de Radha Soami Satsang Beas, se puede encontrar en nuestra web oficial: [www.rssb.org](http://www.rssb.org)

## ***CENTROS DE SATSANG***

La información específica de los lugares y horarios de satsang en los países de todo el mundo se puede encontrar en nuestra web oficial de centros de satsang: [www.satsanginfo.rssb.org](http://www.satsanginfo.rssb.org)

## ***VENTA DE LIBROS POR INTERNET***

Los pedidos por internet y el envío directo de libros RSSB se puede encontrar en nuestra página web oficial de venta de libros: [www.scienceofthesoul.org](http://www.scienceofthesoul.org)

