

Sant Mat
ESENCIAL

RADHA SOAMI SATSANG BEAS

Sant Mat
ESENCIAL

RADHA SOAMI SATSANG BEAS

Sant Mat
ESENCIAL

B. Bocking

RADHA SOAMI SATSANG BEAS

Translated into Spanish from its English language edition
Essential Sant Mat

©Radha Soami Satsang Beas

Published by:
J. C. Sethi, Secretary
Radha Soami Satsang Beas
Dera Baba Jaimal Singh
Punjab 143 204, India

©2020 Radha Soami Satsang Beas
All rights reserved

Segunda edición en español 2020

26 25 24 23 22 21 20 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN

Printed in India by:

PREFACIO

Este pequeño libro explica brevemente las enseñanzas del linaje de los maestros espirituales de Radha Soami Satsang Beas, la India, que han transmitido las enseñanzas de Sant Mat por toda la India y el mundo desde hace más de un siglo. Utilizando los términos y el lenguaje habituales del lugar, enseñan un camino de devoción universal que ha estado presente en la búsqueda de la verdad realizada por la humanidad. ‘Radha’ significa alma y ‘Soami’ significa divino. Sant Mat enseña que la esencia de todo ser humano es el alma, y que el privilegio y el propósito de la vida humana es que el alma tome conciencia de su identidad con su fuente divina. Esta comprensión puede lograrse por medio de la práctica de la meditación en la emanación de la divinidad, la cual resuena dentro de cada ser humano y se conoce como Shabad, la ‘corriente del sonido’ o ‘Palabra’.

Los maestros espirituales de Beas no solo han enseñado esta verdad con palabras, sino que han demostrado su resplandeciente realidad en sus propias vidas. A través de su extraordinario comportamiento espiritual, sabiduría, humildad, nobleza y bondad, han inspirado y animado a multitud de discípulos a seguir el camino espiritual conocido como

Sant Mat o las enseñanzas de los maestros verdaderos. Estos temas se analizan con más detalle en las páginas siguientes.

Esperamos que esta breve introducción a ‘lo esencial’ de Sant Mat ayude a responder muchas de las preguntas que se plantean las personas interesadas en el camino espiritual. Para aquellos que buscan una información más completa, hay muchos libros que se pueden obtener en los locales de reunión (*satsangs*) de todo el mundo, así como películas, artículos y libros electrónicos disponibles en la página web: www.rssb.org

J. C. Sethi
Secretario
Radha Soami Satsang Beas

SANT MAT

Esencial

¿Qué significa Sant Mat?

Sant Mat es un término indio que significa enseñanzas (*mat*) de alguien verdadero (*a sant*). *Sant* se traduce generalmente al español como ‘santo’, pero las dos palabras, aunque suenan similares, no están relacionadas. *Sant* deriva de la palabra sánscrita *sat* (verdadero, verdad) mientras que ‘santo’ proviene del latín *sanctus*, que significa ‘santo’ o ‘santificado’.

Cualquier líder religioso respetado en la India puede llamarse *sant*, pero el significado de *sant* que se define aquí se refiere a alguien que es consciente de lo que es verdadero (*sat*) y puede transmitir esa verdad a otros. Por lo tanto, un *sant* significa un gurú verdadero (*sat gurú*), maestro verdadero, ejemplo verdadero, o profesor verdadero. Un gurú o maestro verdadero es aquel que nos ayuda a comprender cómo son las cosas realmente, guiándonos hacia una percepción verdadera y fuera de toda ilusión. Este no es el tipo de verdad que se puede expresar con palabras. Solo se puede comprender a través de la experiencia. Un maestro verdadero nos enseña los pasos prácticos necesarios para experimentar la verdad por

nosotros mismos y superar así nuestros delirios tan profundamente arraigados.

Las enseñanzas de un maestro verdadero comprenden más que palabras. Una vez que las enseñanzas espirituales se ponen en práctica, se experimentan a través de la relación entre el maestro vivo y el discípulo. Este proceso comienza con la iniciación (aceptación del discípulo e instrucción por parte del maestro), y después mediante la firme adhesión del discípulo al modo de vida y a la práctica espiritual enseñada por el maestro vivo.

¿Cómo podemos estar seguros de que alguien es un maestro verdadero?

Un maestro verdadero no es fácil de encontrar. En el mundo actual hay mucha propaganda sobre miles de gurús o maestros iluminados. La búsqueda de la palabra ‘sat gurú’ en Google genera 20 millones de resultados, incluidas las innumerables ideas sobre lo que hace que alguien sea un maestro verdadero. Sin embargo, podemos buscar rasgos específicos de alguien a quien se le describe como satgurú.

En primer lugar, si alguien afirma que es un maestro verdadero carece de la humildad necesaria para cumplir con ese rol. Un maestro verdadero, siendo genuinamente humilde, nunca pretende ser superior a nadie, de hecho, se ve a sí mismo como un servidor de los demás y atribuye cualquier logro a su propio maestro espiritual.

Un maestro verdadero no cobra nada por sus enseñanzas y no acepta donaciones de los discípulos para su uso personal.

Un gurú verdadero no hace publicidad y no busca atraer o convertir a nadie. Un maestro verdadero no pretende ser

alguien especial, se opone categóricamente al culto o la fama y, de hecho, evita la publicidad y la política.

Un maestro verdadero es amoroso y compasivo con todos. Un maestro verdadero no ‘habla meramente por hablar’, sino que ‘predica con el ejemplo’ viviendo una vida normal de manera ejemplar y coherente con sus propias enseñanzas.

Un maestro verdadero no le da importancia al rango o estatus de nadie, sea alto o bajo, y transmite las mismas enseñanzas con igual claridad, poder y compasión a las personas de cualquier parte del mundo, desde el campesino analfabeto y más pobre hasta el gobernante más poderoso.

Finalmente, un maestro verdadero dedica su vida a transmitir la verdad, libre, valerosamente y con amor a aquellos que la buscan sinceramente¹.

Si una persona parece encarnar cada una de estas cualidades, ¿podemos estar seguros de que él o ella es un maestro verdadero antes de tomar la decisión de pedir la iniciación? El maestro actual, Baba Gurinder Singh, ha preguntado a veces a sus discípulos: “¿Cómo sabes que no soy un impostor?”, y la respuesta honesta es que no podemos saberlo. Las dudas sobre si un maestro es verdadero o solo un impostor muy convincente son inevitables. La expresión: “Solo un santo reconoce a otro santo”, se aplica tanto en asuntos espirituales como en muchos ámbitos de la vida. Un músico virtuoso puede discernir el nivel de habilidad de un alumno para tocar un instrumento, pero el alumno no puede pretender evaluar la maestría del profesor. De la misma manera, un aspirante a discípulo no puede evaluar el nivel espiritual interior de su maestro. Un maestro verdadero aconseja a cualquier persona interesada en el camino que estudie a fondo las enseñanzas y

que resuelva sus dudas, en la medida de lo posible, antes de solicitar la iniciación. Este proceso de indagación puede incluir la consulta de lo que opinan los críticos del camino y también lo que dice el maestro, ya sea en línea o en forma impresa.

¿Estamos asumiendo algún riesgo pidiendo la iniciación?

Solicitar la iniciación implica un profundo compromiso de por vida. ¿Estaríamos dispuestos a seguir a alguien que podría ser un farsante a pesar de nuestras mejores averiguaciones? Ciertamente implicaría un riesgo si la iniciación supusiera que el discípulo tuviese que renunciar a su libertad de expresión y acción o a sus posesiones, y quedara bajo el control de un individuo o secta que busca el poder. Sin embargo, un maestro verdadero no obliga a nadie a que le siga. Él o ella enseña solo por amor y compasión, no con el deseo de controlar las vidas de los demás, sacar beneficios económicos u obtener poder e influencia en la sociedad.

Hay una historia de un campesino hambriento que en un sueño vio a un *sadhu* (hombre santo) sentado debajo de un arbusto ofreciéndole un regalo. El campesino reconoció el árbol y supo dónde lo podría encontrar. Al despertarse, fue allí y encontró al *sadhu* tal y como lo vio en su sueño. El *sadhu* le dijo: “Tengo un regalo para ti”, y le dio un grandioso diamante que verdaderamente valía una fortuna. “Es tuyo”, le dijo. El campesino lleno de alegría por su buena suerte regresó a su cabaña y admiró esa preciosa joya. Gracias a ese diamante podría obtener todo lo que quisiera para el resto de su vida. Pero esa misma noche no pudo dormir. Supo que algo estaba mal. Finalmente, se dio cuenta de lo que era. A la mañana siguiente, fue a ver al *sadhu* otra vez y le dijo: “Te devuelvo tu

diamante. Si puedes darme un diamante de tan incalculable valor como si para ti no significara nada, entonces, debes poseer algo mucho más valioso incluso que los diamantes; y eso es lo que quiero”. El sadhu lo aceptó amorosamente como un discípulo sincero y le enseñó cómo encontrar la verdadera riqueza espiritual en su interior.

La iniciación otorgada por un maestro verdadero es para el beneficio del discípulo, no del maestro. Además, la meditación que enseña el maestro es siempre una actividad privada e individual; no hay meditación en grupo ni evaluación del progreso. El satsang (reunión) no es un acto de culto. Los discípulos de un maestro verdadero asisten al satsang exclusivamente para escuchar y comprender mejor las enseñanzas del maestro, no para practicar rituales, hablar de experiencias personales o celebrar aniversarios, o porque haya alguna obligación de asistir. Los discípulos de un maestro no son miembros de un club. Tal y como dice a menudo el maestro actual de Beas, Baba Gurinder Singh Ji: “Nadie anotará en una lista tu asistencia al satsang”.

Un maestro verdadero tampoco alienta ni permite que los discípulos sigan símbolos externos, como vestirse de una forma especial, hacer gestos prescritos u otras formas de comportamiento. Los modales, la vestimenta y las costumbres varían enormemente de una cultura a otra. En un lugar, se demuestra respeto descubriéndose la cabeza, pero con los zapatos puestos; en otro lugar, cubriéndose la cabeza y quitándose los zapatos. El maestro verdadero no concede ninguna importancia a tales observancias y signos externos. Un maestro espiritual verdadero solo está interesado en desarrollar la consciencia de la verdad en el discípulo, que

está dentro de cada ser humano, independientemente de cualquier diferencia externa.

¿Qué sucede si cambio de opinión después de la iniciación?

Si, a pesar del solemne compromiso contraído en la iniciación, un discípulo deja de seguir las enseñanzas, es una elección personal y no es asunto de nadie más. Igualmente, si un discípulo siente el impulso de volver a la práctica al cabo de seis meses, seis años o incluso sesenta años, también es un asunto personal. En cambio, el maestro nunca abandonará a un discípulo una vez que esté iniciado. Por mucho tiempo que hayamos estado fuera del sendero, el maestro siempre recibirá con amor a un discípulo que desee reanudar su práctica.

El camino interior no es nuevo

La decisión de seguir el camino es completamente personal, ya que Sant Mat es un camino privado e individual de meditación interior practicada bajo la guía de un maestro espiritual verdadero. No es un camino nuevo, por la sencilla razón de que el camino hacia el conocimiento de la verdad es intrínseco al ser humano. El maestro actual se refiere con frecuencia al camino como simplemente convertirse en un buen ser humano. El objetivo de la práctica espiritual es alcanzar el potencial más elevado del ser humano, fusionando nuestra conciencia con la energía creativa o poder divino que está presente en todo ser humano y, de hecho, en todo el cosmos. Esta amorosa energía o poder que los maestros de Sant Mat denominan Shabad –literalmente significa palabra o sonido– siempre está ahí, pero la mayoría de nosotros no somos conscientes.

La iniciación nos proporciona el método, la técnica de la meditación, para ‘ir al interior’ y establecer contacto con el Shabad. Nuestro progreso hacia esta meta después de la iniciación depende de cuánto esfuerzo pongamos en seguir las instrucciones del maestro. En este sentido, seguir un camino espiritual es como aprender a tocar un instrumento musical, dominar un oficio como la alfarería o aprender un idioma nuevo. Podemos mejorar, podemos progresar, podemos incluso sobresalir, pero el progreso depende de la práctica.

¿Tiene importancia si soy ateo/creyente/agnóstico?

Los discípulos de un maestro verdadero pueden pertenecer a cualquier creencia religiosa o a ninguna. La consecución de la verdad, de lo que es ser plenamente humano no tiene nada que ver con ser religioso –o incluso antirreligioso– ni con la etnia, el género, la posición social, la política, la nacionalidad o el idioma. Todo depende de nuestro compromiso y de las acciones que realicemos para seguir el camino de la meditación interior. No importa si describimos la práctica de volver a la mente al interior como una actividad ‘religiosa’ o ‘espiritual’, o si preferimos creer que es ‘conocerse a uno mismo’ o ‘conseguir la calma interior’ u ‘obtener la iluminación’, o cualquier otro término. La esencia del camino es la práctica, no las palabras. Las palabras son el menú, la meditación es la comida.

A lo largo de la historia, los maestros verdaderos han enseñado el camino espiritual denominado Sant Mat bajo diferentes nombres en muchas partes del mundo. Generalmente, pero no siempre, la espiritualidad se ha enseñado dentro de un contexto religioso particular –cristiano, sij, musulmán, judío, budista, etc.–, si bien es cierto que muy a menudo a

pesar de la oposición de las instituciones religiosas ‘ortodoxas’ dominantes. Siempre hay maestros verdaderos en algún lugar del mundo. Para recorrer el camino de la espiritualidad necesitamos un guía vivo; de lo contrario, nos perderemos fácilmente. La gente venera fácilmente a los grandes profetas y salvadores del pasado, sin tener en cuenta que los discípulos de esos maestros no dedicaban su devoción a una figura del pasado sino a un maestro vivo, una persona como ellos de aquel tiempo, capaz de darles una guía pragmática.

Durante miles de años, maestros de lugares, culturas e idiomas diferentes han denominado a esta energía o poder divino creador: Shabad. Los maestros de la India generalmente han llamado a este poder divino *Shabad, Nam* o *Nad*, cuyo significado común es la Palabra, Nombre o corriente del sonido. Shabad implica no solo la vibración espiritual que atrae y dirige la atención del discípulo hacia adentro, sino también las frecuencias más sutiles de luz y resplandor; la manifestación de una creciente conciencia espiritual interior. Como dijo Jesús: “Si tu ojo es único, todo tu cuerpo estará lleno de luz”².

En la tradición cristiana, un nombre equivalente a Shabad es *Logos*, que también significa Palabra. El Logos se identifica principalmente con un solo Dios en tres aspectos: Dios Padre (la Palabra como creador invisible o sin forma), Dios Hijo (la Palabra como maestro verdadero en forma humana), y Dios Espíritu Santo (la Palabra como poder espiritual). En el evangelio de San Juan de la Biblia cristiana, leemos: “En el principio era la Palabra, y la Palabra estaba con Dios, y la Palabra era Dios”. Dentro del islam y del judaísmo, encontramos muchos maestros que han revelado el camino de la contemplación interior.

La tumba del santo Sarmad de origen judío en Delhi, sigue atrayendo a miles de peregrinos de todas las religiones. El místico y poeta sufí Rumi, se ha convertido en un nombre muy conocido en muchas culturas de los tiempos modernos. Dicho en términos religiosos, la enseñanza universal de todos estos místicos ha sido encontrar al Dios único en el interior.

Parece que todo gira en torno a Dios

Hay un problema. En la actualidad a muchos de nosotros no nos gusta demasiado la palabra ‘Dios’. La forma en que las personas generalmente hablan de Dios puede sugerir a una especie de entrometido cósmico bastante temperamental e inclinado a tomar partido, aunque quiere que se le agradezca todo lo que hace: de hecho, como nosotros. Hemos arrastrado la idea de Dios a nuestro nivel. Lo hemos hecho a él (o a ella) a nuestra propia imagen. La idea de Dios como un individuo sobrehumano separado que interfiere en los acontecimientos mundiales no es, en absoluto, lo que los místicos y los maestros espirituales quieren decir cuando hablan de Dios. Cuando los maestros verdaderos hablan de ‘Dios’ se refieren al amor –un poder amoroso, una energía amorosa– y no a un amor sentimental o selectivo restringido a una persona u objeto en particular, se refieren al amor divino infinito. Ese amor universal es en realidad nuestro derecho de nacimiento. Ya está dentro de nosotros, como un tesoro en una cueva. Es lo que somos. Es nuestra esencia.

Si queremos usar una frase que suene menos religiosa en lugar de Dios (o Shabad, o la Palabra, etc.), podríamos hablar de la suprema energía o poder del amor que sustenta y está presente en todo el universo, incluyendo nuestra propia consciencia.

Cualquiera que sea el término que usemos, y ya sea que pensemos en ‘Dios’ como hombre, mujer, ambos o ninguno, estos son solo nombres; palabras que significan una realidad que aún no hemos experimentado por nosotros mismos.

En una ocasión, una persona le preguntó a Maharaj Charan Singh: “Algunas personas consideran a Dios como la madre divina. ¿No es el mundo un lugar hermoso donde podemos ver cómo se manifiesta ese espíritu divino en todas partes?”. A lo que el maestro respondió:

Bueno, hermano, esa madre, poder o Dios, como quiera que le llamemos, reside dentro de todos nosotros. A menos que conozcamos ese poder o a esa madre dentro de nosotros, no veremos ese poder manifestado dentro de nadie. Una vez que lo hayamos descubierto, entonces, dondequiera que miremos encontraremos ese amor, ese afecto, esa devoción, ese padre y esa madre en todo el mundo. Pero para llegar a ese nivel –vivir en el mundo sin sentirnos afectados ni apegados a él–, primero tenemos que esforzarnos en el camino espiritual en nuestro interior, y luego dondequiera que miremos encontraremos esa dicha y amor en todas las personas. Hemos de llegar a ese conocimiento interior a fin de manifestarlo en el mundo³.

Amor con apego y amor verdadero

Mientras estemos preocupados las 24 horas del día con cuestiones ‘externas’ –como nuestras posesiones, relaciones, reputación o profesión– no podemos tener un entendimiento real de lo que significa el ‘amor divino’. Podemos amar a alguien o algo, pero ese amor siempre tiene como objeto algo del mundo. Nada en el mundo es duradero, así que nuestro amor se ve empañado por el miedo a la pérdida y por el deseo

de poseer lo que sabemos que en el fondo nunca puede ser nuestro. El amor verdadero, dicen los maestros verdaderos, yace íntegro pero invisible dentro de cada ser humano, como el magnetismo en el hierro. Tenemos que experimentarlo, tenemos que *ser conscientes* de él, y para lograrlo –para que sea una realidad en lugar de solo un concepto– tenemos que aprender a aquietar y retirar nuestra mente, nuestra atención, de los amores y preocupaciones temporales de este mundo e ‘ir al interior’. Y esto, en pocas palabras, es para lo que un maestro verdadero nos prepara. Como dice el maestro actual: “Lo único que importa es ir al interior. Todo lo demás son historias”.

Todo esto ayuda a explicar por qué Sant Mat es un camino espiritual individual, no una religión comunitaria. Nadie más puede desarrollar nuestra espiritualidad, nuestro amor, por nosotros, como nadie puede tocar el violín o convertirse en un atleta en nuestro nombre. Necesitaremos guía, aliento y apoyo para buscar la verdad, pero al final tenemos que experimentar la verdad por nosotros mismos. La práctica –la meditación– es lo que nos hace receptivos a esa verdad, y el maestro verdadero nos guía y apoya en esa práctica. Por lo tanto, Sant Mat, las enseñanzas de los maestros verdaderos, comienza y termina con la relación interior y privada entre el maestro vivo y el discípulo. Si existe algún tipo de organización es solo para permitir que el maestro enseñe y el discípulo aprenda.

Un camino para elegir, no para imponer

Sant Mat es un camino para aquellos que sienten que la vida no comienza y termina en el mundo material y están preparados para elegir con conciencia y madurez el compromiso de la práctica espiritual. Por esta razón, el maestro solo permite que

soliciten la iniciación personas adultas. Cualquier adulto que desee seguir el camino puede solicitar la iniciación al maestro. El camino de Sant Mat no es para niños, pues son impresionables y vulnerables a influencias indebidas. Los niños rara vez están en condiciones de tomar una decisión bien fundada. El maestro aconseja a los discípulos que son padres, que eduquen a sus hijos en los valores del amor universal y la compasión que inspiran el camino. Su consejo es que los padres deben dar buen ejemplo siguiendo las enseñanzas ellos mismos (“Es infinitamente mejor practicar que predicar”⁴, dijo Maharaj Jagat Singh), y deben educar a sus hijos en los principios básicos de una vida honesta. Sin embargo, se debe dejar a los hijos que tomen sus propias decisiones respecto a comprometerse con un camino espiritual en la edad adulta. Cuando se le preguntó en una ocasión por qué hay una edad mínima para la iniciación, Maharaj Charan Singh dijo:

Verás, tenemos que ser lo suficientemente maduros para comprender lo que vamos a seguir. Generalmente, los hijos son influenciados por sus padres, por sus mayores, para seguir el camino. Toman una decisión rápida debido a las influencias paternas, y cuando crecen y maduran pueden llegar a pensar que han dado el paso equivocado. Por eso me gusta que los hijos crezcan y comprendan, y que tomen sus propias decisiones sin estar influenciados por nadie. Deben satisfacer su intelecto.

Primero hay que crecer para desarrollar el intelecto, y luego, con el intelecto debidamente formado, intentar decidir qué es lo correcto para uno mismo...⁵.

De hecho, no debería haber ningún intento de persuadir a nadie para que siga el camino, incluidos los familiares. Sant

Mat no es una religión cuyos seguidores creen que todo el mundo debería seguir su forma de pensar. El camino espiritual interior es adecuado solo para aquellos que se sienten atraídos por él y que no pueden prescindir de él. Como Maharaj Charan Singh Ji decía a menudo: “La atracción [para seguir el camino] tiene que venir de dentro”. De ello se deduce que ni siquiera hay necesidad de mencionar el camino a los demás en nuestra vida cotidiana o en nuestro entorno laboral, y es totalmente erróneo tratar de ‘convertir’ a otras personas a las enseñanzas de un maestro verdadero. Como el maestro dice a menudo, no debemos esperar que otros respeten nuestra manera de pensar a menos que nosotros estemos dispuestos a respetar la suya. Si las personas tienen una curiosidad verdadera y son persistentes, podemos, por supuesto, responder a sus preguntas, pero no hay necesidad de entrar en una larga explicación. El deseo de seguir el camino tiene que venir de dentro.

Los discípulos acuden a su maestro

Maharaj Charan Singh a menudo comparaba el papel del maestro con el de un pastor que tiene bajo su responsabilidad a un rebaño de ovejas. Evocando un pasaje perteneciente al Nuevo Testamento, dijo:

El pastor llama a sus ovejas y las ovejas reconocen su voz, y no se irán con ningún pastor que no sea el suyo. Lo mismo pasa con el maestro y sus discípulos. Jesús explica que el maestro reconoce a los buscadores que están marcados para ser sus ovejas, y todas las ovejas marcadas para él acuden naturalmente a él y tienen fe en él. Entonces, el maestro las saca de la cárcel de este mundo para llevarlas al reino de la libertad y felicidad eterna: nuestro hogar celestial. Él nunca nos llama desde

atrás, sino que siempre está frente a nosotros. Él siempre está delante, guiándonos y protegiéndonos en el camino⁶.

Los maestros espirituales nos dicen que aquellos que son atraídos verdaderamente a un maestro verdadero, encontrarán finalmente el camino hacia su maestro, con o sin la ayuda de nadie más. Hay muchos discípulos que pueden contar una historia de cómo, a pesar de vivir a veces a miles de kilómetros de distancia y sin ninguna conexión aparente con el camino de Sant Mat, de alguna manera encontraron al maestro vivo. En cambio, si alguien no se siente atraído al camino, entonces, hablar de él en detalle o intentar convencer a esa persona de su valor no aporta ningún beneficio.

¿Qué implica el camino?

El camino de Sant Mat en esencia implica un compromiso de meditación regular de al menos dos horas y media cada día bajo la guía de un maestro verdadero. Este compromiso se basa en un estilo de vida que combina todas las responsabilidades sociales, ocupacionales y familiares normales con ese período de meditación regular, privada y diaria. Sant Mat no constituye una evasión de los deberes y responsabilidades de la vida. Por el contrario, alguien que sigue el camino espiritual debe aspirar a ser un mejor ser humano en todos los aspectos: como miembro de familia, en el trabajo, y en la comunidad en general.

El camino no ofrece a los discípulos ningún beneficio material o las llamadas ‘bendiciones’, como dinero, hijos, estatus social, éxito en los exámenes, ventajas profesionales o plazas de aparcamiento. Una bendición verdadera, según los

maestros verdaderos, es cualquier cosa que aleje nuestra atención del mundo de los sentidos y nos lleve hacia la experiencia de la realidad divina interior. Así que las ‘bendiciones’ en el camino espiritual bien podrían manifestarse en pobreza, enfermedad o humillación; incluso las tres a la vez. Del mismo modo, el maestro no ofrece milagros, que simplemente atraerían a los curiosos, ofrece enseñanzas espirituales –guía espiritual práctica sobre cómo vivir y cómo meditar– a aquellos que realmente quieren aprender.

Cuatro principios

El camino de Sant Mat implica cuatro principios o requisitos esenciales. En el momento de la iniciación, el discípulo se compromete a seguir estos cuatro principios para el resto de su vida. Los tres primeros se refieren a nuestra forma de vida ‘externa’, y nos benefician enormemente. La idea básica es que mientras vivimos una vida normal, debemos minimizar el daño que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás, y al mismo tiempo crear una base sólida que es necesaria para el cuarto principio: la meditación diaria. Los tres primeros son:

- Seguir una dieta vegetariana, excluyendo todo tipo de carne, pescado o huevos. Esto nos aleja de la cadena de explotación que ocasiona sufrimiento y muerte a otros seres que sienten, lo cual crea una pesada carga kármica. Cada acción tiene consecuencias y lo que elegimos comer no es una excepción. Ingerir estos alimentos también crea inquietud en la mente, cuando lo que estamos tratando de hacer es lo contrario, es decir, calmar y enfocar nuestra atención en la meditación.

- No tomar bebidas alcohólicas y drogas que alteran la mente, incluido el tabaco y los cigarrillos electrónicos, y todos los productos canabinoides como el CBD. Bajo la influencia de las drogas o el alcohol perdemos el sentido común y realizamos acciones sin sentido, que pueden ser desastrosas para nosotros y para los demás. Una vez más, estas sustancias pueden perjudicar significativamente nuestra capacidad de aquietar y enfocar la mente.
- Vivir una vida limpia, honesta y moral en todos los ámbitos de las relaciones personales y sexuales, y en los negocios. Un maestro verdadero establece normas muy estrictas, mucho más exigentes de lo que requiere la sociedad en general.

Para poder meditar, tenemos que ser capaces de liberar a la mente de las preocupaciones mundanas. Una descripción para la meditación utilizada por los maestros es ‘morir en vida’. No podemos esperar retirar completamente nuestra atención de las preocupaciones del mundo físico durante la meditación si tenemos un comportamiento moral flojo, nos vemos involucrados en fraudes y engaños alimentados por la lujuria y la codicia, o si estamos preocupados por intereses personales.

Meditación

El cuarto compromiso es practicar la meditación durante al menos dos horas y media cada día. Sin la práctica de la meditación, Sant Mat son solo palabras. La iniciación es solo el principio. Es un camino de meditación interior, de transformación de nuestra conciencia. ‘Ir al interior’ requiere práctica

persistente y firme resolución. En deportes, música y otras disciplinas, los estudiantes dedicados practican durante varias horas al día. ¿Por qué? Porque el progreso viene a través de la práctica diaria y constante. Como dice el refrán: “Los campeones entrenan, los perdedores se quejan”.

Los maestros nos piden que no descuidemos ni un solo día la práctica de la meditación. De hecho, la meditación debe convertirse en un hábito regular y puntual para que así la practiquemos independientemente de las circunstancias. A Maharaj Charan Singh le preguntaron: “Ser regular y puntual, ¿quiere decir a la misma hora todos los días?”. Él contestó:

Los hábitos son fáciles de adquirir y pronto se convierten en parte de nuestro quehacer diario, de modo que luego echamos en falta esas cosas cuando las omitimos. Igualmente, destinando el mismo tiempo cada día, la meditación debe convertirse en parte de nuestra vida cotidiana. Tengamos o no tengamos apetito, a la una vamos al comedor; o al dar las once nos apresuramos a tomar un café. Esto llega a ser hábito y parte de la vida. De igual modo, la meditación debe convertirse en un hábito y una rutina diaria. Y si le damos una importancia secundaria –ya la haré cuando tenga ganas, cuando tenga tiempo–, entonces nunca practicaremos la meditación. Así pues, tenemos que hacer de ella algo obligatorio⁷.

Vive tu propia vida

Mientras estos cuatro principios –la dieta vegetariana, no tomar alcohol y drogas, vivir una vida moral limpia y practicar la meditación diaria– se cumplan, los discípulos de todo el mundo viven, se visten y hacen lo que desean. El maestro no tiene nada en contra del canto, la danza, la vida familiar,

la moda, los deportes, el trabajo y los negocios, la caridad, las vacaciones, la música rock, el estudio y la investigación, ir al cine o pertenecer a una religión. Solo nos pide que tengamos en cuenta el objetivo primordial de la vida humana para que nunca comprometamos nuestros principios y jamás descuidemos nuestra meditación diaria.

Las enseñanzas de Sant Mat resumidas en los cuatro principios son sencillas y fáciles de entender. En consecuencia, cualquier discípulo sabe muy bien lo que se requiere para progresar en la meditación. Y también entiende que si no se siguen estos principios, el progreso hacia la meta se detendrá, a menos que se reanude la práctica. Una vez más, el paralelismo con el aprendizaje de un idioma es útil. Si seguimos aprendiendo y practicando todos los días, lograremos un progreso constante. Si perdemos un día o dos de práctica, se necesita más que ese tiempo perdido para ponerse al día. Si nos perdemos una semana o un mes de práctica, no solo debemos volver a aprender lo que hemos olvidado, sino también restablecer el hábito de la práctica diaria. Las cosas son exactamente lo mismo con la meditación. La clave es la práctica regular, puntual y diaria, hasta el punto en que se convierte en un hábito inquebrantable.

Toma tiempo

Tratar de moldear la propia vida de acuerdo con las enseñanzas de un maestro verdadero requiere tiempo y determinación e implica luchar contra nuestras debilidades: esos hábitos de actuar y pensar que están muy arraigados en nosotros y que pueden ejercer un fuerte control sobre nuestras mentes. La meditación nos ayuda primero a reconocer nuestras debilidades

y luego a convertir esas debilidades en fortalezas, pero esto no es trabajo de un día. “Despacio y con constancia se gana la carrera”. Al principio, cuando estamos iniciados, podemos pensar que vamos a conquistar a la mente en un abrir y cerrar de ojos. Tales expectativas surgen de la ingenuidad juvenil, de la ignorancia o la vanidad, y no de una evaluación realista de nuestras fortalezas y debilidades. La meditación puede ser un proceso simple –como bien se ha descrito ‘no hacer nada’ o ‘simplemente dejarse ir’–, pero es poco frecuente encontrar un discípulo que encuentre el camino de la meditación de Sant Mat fácil.

Como se ha indicado anteriormente, si después de la iniciación un discípulo se desvía de estos principios, nunca se le excluirá o expulsará. Además, no existe un límite de tiempo fijado en cuanto al esfuerzo requerido para alcanzar la conciencia de quién somos realmente. Un maestro verdadero conoce las debilidades de un discípulo, pero nunca las pone al descubierto. La relación entre el maestro y el discípulo establece un vínculo profundamente personal, bondadoso y amoroso. Como Maharaj Charan Singh explica:

La relación de un maestro con un discípulo es únicamente una relación personal con el individuo. No se realiza a través de una sociedad; no pasa por un grupo; no surge de una organización. Es un contacto personal de un discípulo con un maestro, y nadie en absoluto se interpone en el camino.

¿Qué pasa cuando morimos?

Hay tantas teorías y enseñanzas sobre lo que le sucede a una persona después de la muerte... Mucha gente piensa: “Eso es todo, el fin”. Muchos otros piensan que nuestro espíritu va al

cielo o al infierno, ya sea para la eternidad o por un período de tiempo antes de nacer en un nuevo cuerpo. Algunos creen que aquellos que han merecido o recibido la aprobación de Dios resucitarán físicamente el día del juicio. Otros dicen que los antepasados y fantasmas muertos permanecen apegados a lugares y personas que aún viven. Para mucha gente la respuesta honesta es: “No lo sé”.

Los maestros no consideran que la muerte física sea especialmente significativa. Es la consecuencia natural de nacer en un cuerpo que no durará para siempre. Los maestros verdaderos ven la vida humana presente como parte de una serie de vidas, gobernadas por la causa y el efecto. Las decisiones que tomamos y las acciones que realizamos crean nuestro futuro; un futuro que puede materializarse en muchas vidas. Los maestros enfatizan que el nacimiento humano es un privilegio poco común. Ofrece una oportunidad única para tomar conciencia de la verdadera naturaleza de la vida y para liberarse del interminable ciclo de nacimiento–muerte–nacimiento–muerte.

Cada uno de nosotros ha existido en muchas formas de vida diferentes –como animales, pájaros, insectos, plantas– en otras vidas. Si no hacemos realidad el potencial de este nacimiento humano actual, si vivimos y por lo tanto morimos con nuestros pensamientos y deseos todavía dirigidos hacia las cosas temporales y las atracciones del mundo físico, entonces, lógicamente seremos atraídos de nuevo por nuestras inclinaciones y apegos mundanos y volveremos a nacer. Como dice Maharaj Charan Singh:

Nuestro karma [acciones] puede hacernos bajar a especies inferiores y también puede traernos nuevamente a la forma

humana. Eso depende de nuestros apegos, de los deseos y apetitos que no hemos podido satisfacer o sublimar en el transcurso de nuestra vida, de las semillas que hemos sembrado, cuyos frutos tendremos que venir a recoger más tarde. Todo esto determina a qué lugar tenemos que ir, pero no significa que si morimos jóvenes vayamos a volver al Señor. No, eso es un concepto erróneo, apenas hay diferencia entre morir joven o viejo. Nuestros karmas, nuestros deseos y nuestros apegos son los que determinan adónde tenemos que ir, así como la duración de nuestra vida y si hemos de descender a especies inferiores o volver de nuevo a la forma humana⁸.

Desde el punto de vista de un maestro verdadero, este mundo es un lugar de sufrimiento. A veces las cosas nos van bien por un tiempo. Si es así, un vistazo a los artículos de conflicto, opresión y desgracia de cualquier periódico nos dirá que somos los afortunados, por ahora.

En este mundo nada ni nadie dura para siempre. Tenemos miedo a perder todas las cosas que adquirimos. Nadie, rico o pobre, está exento de enfermedad o muerte. A todos nos gustaría ser felices y estar en paz con nosotros mismos, y sin duda deseamos esto también para los demás. La verdad es que nadie puede encontrar la felicidad duradera en las personas y las cosas de este mundo que están en constante cambio. Los maestros explican que la paz y la felicidad verdadera y permanente solo se puede encontrar dirigiendo nuestra atención dentro de nosotros mismos en un plano de existencia más permanente, donde reside el amor y el contento verdadero y duradero. De lo contrario, nuestros apegos y deseos siempre crecientes seguirán trayéndonos de vuelta a este mundo.

Si somos el tipo de persona que disfruta de la vida en este mundo y no se cansa de ella, la idea de volver al mundo y tener otra vida en una forma diferente puede parecer una opción atractiva. Sin embargo, si entendemos que este mundo es una prisión que nos mantiene alejados de un estado de completa libertad, y consideramos la vida como *una sentencia a cadena perpetua*, ¿por qué querríamos incurrir en más cadenas perpetuas, cuando ya estamos cumpliendo una? El objetivo del camino de Sant Mat es terminar el ciclo de renacimiento, lograr la liberación, fundirse en el amor infinito que es nuestro ser real y estar libres de todas las limitaciones para siempre.

Apego y desapego

Los maestros enseñan que nuestro destino está gobernado principalmente por nuestros apegos, ya sean de amor u odio, gustos o disgustos. A menos que aprendamos a desprendernos de los objetos de deseo o aversión, volveremos al mundo. Los apegos a las cosas del mundo son todos temporales y solo pueden eliminarse por un apego más fuerte y permanente, y esa posibilidad está en nuestro interior. Como explica Maharaj Charan Singh:

Cuando [la mente] se apega al sonido y luz interior, empieza a desapegarse de los sentidos. Los sentidos ya no la atraerán porque está consiguiendo un placer mejor que los placeres sensuales⁹.

Por eso, nada puede sustituir a la meditación diaria. Solo la meditación –aprender a transformar nuestra conciencia para poder ver y experimentar lo que hay en nuestro interior– puede

purificar a la mente y prepararla para el contacto con el Shabad. El contacto con el Shabad es transformador. Los maestros describen el Shabad como la verdadera ‘piedra filosofal’, de la cual se decía que convertía el metal común en oro. El contacto con el Shabad transforma la oscuridad de la ignorancia en la luz del entendimiento. La consciencia del Shabad hace que los placeres mundanos parezcan insípidos. Los apegos y el egoísmo se disuelven en la dulzura del amor divino interior. Maharaj Jagat Singh dice:

Antes de que el alma esté preparada para disfrutar de la dulzura del Nam, tiene que renunciar a todos los placeres del mundo, al apego al cuerpo y los sentidos, a su identidad y a la dualidad. Únicamente el apego al Shabad nos desapega del mundo y sus objetos¹⁰.

Preparación para la iniciación

Para cualquier persona que piense solicitar la iniciación hay un período de autoevaluación de aproximadamente un año, durante el cual el solicitante sigue la dieta vegetariana, se abstiene de alcohol, tabaco y drogas, incluidos todos los productos CBD, y se adhiere estrictamente a los principios morales. Este periodo es para asegurarse de que él o ella pueden comprometerse con el estilo de vida de Sant Mat para siempre. El maestro espera que las personas que estén pensando solicitar la iniciación lean una serie de libros clave sobre las enseñanzas y el modo de vida, asistan regularmente a los satsangs, y estudien y cuestionen todos los aspectos del camino.

Este período de estudio e investigación debe continuar durante el tiempo que sea necesario hasta que las preguntas particulares de la persona queden respondidas por completo,

y él o ella tengan un buen conocimiento de las enseñanzas principales. En Sant Mat, como en la mayoría de los proyectos que realizamos, la fase de preparación inicial es crucial. Este periodo de cuestionamiento y prueba del estilo de vida de Sant Mat no es, como suelen decir los maestros, tiempo perdido, sino tiempo ganado. Solo cuando nuestro intelecto esté satisfecho debemos solicitar la iniciación.

Iniciación: un punto de partida

Una vez que un discípulo ha sido aceptado por el maestro, se le explica el método de meditación. Esto es la iniciación. El maestro hace hincapié continuamente en que la iniciación es solo un punto de partida. Recibir la iniciación de un maestro verdadero refleja nuestro deseo y compromiso de seguir el camino interior. El camino propiamente dicho solo se puede recorrer con la meditación y no por otros medios.

Asistir a satsangs (charlas dadas por discípulos a quienes se le ha asignado esta tarea) para recordar las enseñanzas puede ser de gran ayuda para mantener la motivación de la meditación. Escuchar a un maestro verdadero hablar en persona es un privilegio. Maharaj Charan Singh dijo una vez:

Cuando estás en compañía de los místicos, las enseñanzas se vuelven muy fáciles de entender. Piensas: ¿Por qué sigo en el engaño? ¿Por qué no me di cuenta antes de la simple verdad?¹¹.

Hay otras actividades útiles que pueden ser un estímulo para la práctica de la meditación. Una de ellas es hacer *seva* o servicio voluntario de varias formas, generalmente en los centros de satsang. Dado que los centros pertenecientes a la organización

se utilizan solo para el satsang y no para ningún tipo de rituales o reuniones sociales como los aniversarios, bodas o funerales que conllevan la pertenencia a una religión, el seva que allí se realiza se ofrece exclusivamente para impartir las enseñanzas a todos los discípulos. Otra actividad de apoyo es estudiar libros o artículos sobre las enseñanzas o grabaciones del maestro respondiendo a las preguntas de sus discípulos. Gran parte de este material está ahora disponible en la página web: www.rssb.org y también en las librerías de los centros de satsang.

DESPUÉS DE LA INICIACIÓN

Seguir el sendero

Podríamos decir que los puntos planteados hasta ahora son lo básico o esencial de Sant Mat. Cuando después de la iniciación comencemos formalmente en el sendero interior de la meditación, descubriremos que nos hemos embarcado en lo que parece una lucha de por vida con nuestra mente. En la meditación podemos intentar calmar y concentrar nuestra atención y llevarla dentro, pero la mente humana tiene el hábito establecido desde hace mucho tiempo ‘de correr hacia fuera’ con pensamientos, sentimientos, percepciones y sensaciones dispersos.

Pronto descubrimos que aunque la práctica de la meditación tiene el propósito de dirigir la atención hacia el interior, por lo visto un cúmulo inagotable de pensamientos, imágenes, recuerdos y sensaciones nos distraen de este objetivo. Empezamos a darnos cuenta del poder hasta ahora inadvertido de las ‘cinco pasiones’: lujuria, ira, apego, avaricia y ego, que parecen tener rienda suelta sobre nuestros pensamientos, emociones y acciones. La mente humana tiene la tendencia natural de repetir una y otra vez los mismos pensamientos y emociones. Por ejemplo, si alguien hiere

mis sentimientos, repito los recuerdos y vuelvo a reproducir la situación una y otra vez en mi mente, y la misma emoción me altera cada vez. Momento a momento, las experiencias de nuestra vida generan cada vez más pensamientos y sentimientos, algunos de los cuales quedan grabados en nuestra mente a través de la repetición. Así nuestros pensamientos se convierten en hábitos mentales que con el tiempo forman nuestro carácter y personalidad por completo.

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

El poder de la repetición

El maestro explica que podemos retirar nuestra atención de los pensamientos y emociones que nos distraen profundamente, reemplazando la repetición constante de estos pensamientos y emociones por una forma de repetición más poderosa, dirigida hacia el interior. Esta práctica se llama *simran* (repetición de las palabras que el maestro da en la iniciación). En la meditación el cuerpo se mantiene inmóvil y con el *simran* se aquieta y enfoca la mente en el centro del ojo, un foco interno entre y por encima de los dos ojos. En esta quietud podemos

llegar a comprender la realidad de nuestra mente, más allá del distraído juego de pensamientos y emociones. A través del simran y luego del *bhajan* (escuchar interiormente, dirigiendo la atención a la melodía divina, el Shabad) podemos, entonces, retirarnos cada vez más hacia el interior hasta que ese amor divino que está ‘más allá’ de la mente se convierte en una realidad para nosotros.

Si nos sentamos en meditación durante dos horas y media todos los días pero pasamos el resto del día completamente absortos en pensamientos y emociones del mundo, nos resultará difícil, si no imposible, alejar de nuestra mente los sucesos del día cuando llegue el momento de la meditación. Por lo tanto, los maestros recomiendan que en cualquier momento libre del día nos dediquemos al simran silencioso (repetición). De esta manera, la mente estará acostumbrada a retirarse al interior cuando nos sentemos para la meditación diaria. El maestro actual lo ha expresado de esta manera: “... con 24 h /7 días de simran, todo fluye”.

Caídas

Aquellos que comienzan el camino de la meditación, a menudo sienten que están empeorando como personas y que no se están volviendo más ‘espirituales’ tal como se lo habían imaginado. El maestro explica que esto es el resultado de una mayor conciencia de uno mismo. Antes de comenzar el camino de la meditación, la mayoría de nosotros subestimamos enormemente el control que la mente, cargada de apego, tiene sobre nosotros. Bailamos impotentes al ritmo de nuestras emociones y deseos siempre cambiantes, mientras nos decimos a nosotros mismos que nuestras elecciones están

gobernadas por el ‘libre albedrío’, que somos seres libres a cargo de nuestra propia vida. En realidad, estamos atados por nuestros apegos y hábitos mentales y emocionales, no somos libres de tomar decisiones sabias u objetivas. A medida que intentamos controlar a la mente a través de la meditación comenzamos a ver el proceso más claramente, y podemos adquirir cierto conocimiento de nosotros mismos. Maharaj Charan Singh explica:

Cuando estás en el sendero y meditas no te haces peor que antes; te haces más consciente de tus debilidades. A menudo doy también un ejemplo: te encuentras en una habitación cerrada y está oscura por completo; a través de la abertura de ventilación entra un rayo de luz y de repente puedes ver mucho de lo que hay dentro de la habitación. Ves partículas de polvo y muchas cosas que se mueven. Pero antes de que entrara el rayo de luz no eras consciente de todo lo que había en esa habitación. Así, en la meditación, ese rayo de luz entra dentro de nosotros, y esas mismas cosas de las que estábamos orgullosos, que pensábamos ciegamente que eran logros, nos hacen sentirnos avergonzados.

No significa que hayamos caído o que nos hayamos vuelto peores con la meditación. Simplemente nos hemos hecho conscientes de esas debilidades. Y cuando nos hacemos consciente de ellas, naturalmente nos avergüenzan, y esto hace que deseemos liberarnos de esas debilidades¹².

Nuestra mente, por supuesto, nos conoce a la perfección. Tiene tantos trucos bajo la manga, que la parte de nosotros que está tratando de calmar y enfocar a la mente a menudo se desespera y se desanima. Al principio ni siquiera podemos

mantener el cuerpo quieto, ¡qué decir de la mente! A veces el camino de la meditación parece una batalla desigual. Tal vez lo sea; después de todo, la meditación es aprender a controlar a la mente, y los místicos dicen que no se puede controlar completamente sin la ayuda de algún poder superior.

Ese poder ‘superior’ es en realidad el poder interno, el Shabad magnético o el amor divino que reside dentro de nosotros, es nuestra esencia. Ese amor divino ejerce un ‘impulso interior’ que es el mismo que nos llevó inicialmente hasta el maestro verdadero. Hay más en un maestro verdadero de lo que se ve a simple vista. Un maestro verdadero irradia belleza espiritual, humildad y amor. La forma física y las acciones de un maestro verdadero son, como cualquier palabra, un medio para impartir las enseñanzas al discípulo. El maestro verdadero es una encarnación del amor divino, y ese amor es también el poder interior que nos atrae y lleva al interior.

La perspectiva es variable

Cuando perseveramos en la meditación durante días, semanas, meses y años, aprendemos gradualmente a calmar y enfocar nuestra atención. No es que cada día sea mejor que el anterior. Nuestras circunstancias y nuestras acciones, nuestros karmas, son como el clima. No todos los días son soleados y cálidos, y pocos días nos traen el tipo de karma que es fácil de tratar y olvidar durante las horas de meditación. En la medida en que estamos apegados a personas, posesiones y situaciones, los altibajos de la vida afectarán nuestra capacidad de concentrarnos en la tarea de la meditación. Pero como dice el maestro a menudo, ¿qué es fácil en la vida? Si nos rendimos ante la primera señal de dificultad en cualquier proyecto,

¿cómo podemos esperar avanzar? El progreso se basa en el fracaso y el esfuerzo repetidos; igual ocurre al observar a un bebé agarrar algún objeto y ver como prueba y falla, lo intenta de nuevo y falla hasta que por fin lo consigue. A través de las horas diarias de práctica, nuestra negligente mente comienza gradualmente a aceptar que perderá la lucha algún día, porque con el estímulo del maestro nunca nos rendiremos.

Evaluar el progreso: de aquí a la eternidad

Generalmente, en el camino espiritual, el discípulo quiere saber si ha progresado y, si es así, cuánto. Esto es totalmente comprensible. Al fin y al cabo, alguien que empieza a tocar un instrumento musical o a hablar un idioma nuevo puede evaluar y reconocer su progreso mediante certificados: primer grado, segundo grado, y así sucesivamente. ¿Por qué no se puede hacer lo mismo con la meditación?

Hasta cierto punto se puede, al menos para los aspectos más básicos de la práctica. Podemos preguntarnos: “¿He logrado mantener mi cuerpo inmóvil durante diez minutos, durante veinte minutos, durante una hora, durante todo el período de meditación?”. La respuesta puede variar día tras día, pero con la práctica habitual esperamos, poco a poco, poder percibir una mejora. Esto debería animarnos a olvidarnos del cuerpo. Como dice el proverbio chino, los hábitos crean costumbres. Finalmente, nuestro cuerpo se quedará quieto durante la meditación de forma natural, por costumbre, no porque estemos mirando el reloj. Sin embargo, tan pronto como intentamos analizar y medir mentalmente lo que está sucediendo, las cosas se vuelven mucho menos simples. Podemos preguntarnos: “¿Mantengo mi mente en el simran

(repetición) o mis pensamientos se están dispersando?”. Pero el tiempo que pasamos pensando en cuánto de nuestro tiempo hemos dedicado al simran es tiempo que no hacemos simran; así que el mero hecho de medir el progreso dificulta nuestro progreso. Es como sembrar una planta y luego desenterrarla cada hora para ver si las raíces están creciendo, cuando sabemos que perturbar el suelo impide el crecimiento adecuado de las raíces.

Tomemos otro ejemplo, un maestro verdadero posee una humildad extraordinaria. A medida que nos hacemos más conscientes de nuestro propio orgullo y arrogancia, podemos pensar: “Una señal de progreso sería que yo también me estuviera volviendo más humilde y menos crítico con los demás”. Así que nos preguntamos: “¿Me estoy volviendo más humilde?”. Pero si la respuesta que damos es: “Sí, de hecho me he convertido en una persona más humilde”, esto es solo un signo de orgullo, no de humildad.

En realidad, esta aparente paradoja se aplica también a los mayores logros que se consiguen en cualquiera de las disciplinas ‘externas’. Un músico de renombre continúa practicando durante horas todos los días y puede que nunca esté satisfecho con su actuación, por mucho que el público le aplauda. El académico que aprueba con excelencia todos los exámenes y alcanza el nivel de doctorado, considera que cuanto más estudia menos siente que sabe y más le queda por aprender. Dado que el progreso hacia el infinito no se puede medir, los místicos a menudo recurren a afirmaciones paradójicas sobre el ‘progreso’, que van desde: “Es imposible alcanzar la meta por nosotros mismos; solo podemos tratar de ser receptivos a la gracia”, hasta: “Ya estamos allí, pero no nos damos cuenta”. La

verdad de estas afirmaciones aparentemente contradictorias solo se puede entender a través de la práctica.

Por eso, los maestros dicen una y otra vez: “No analices, solo practica”. Aplicarse en la meditación es la propia señal del progreso. En términos religiosos podríamos decir que la gracia del Señor o del maestro espiritual, se muestra en el esfuerzo que hacemos en la meditación. El esfuerzo es en sí mismo devoción, es devoción; no son las visiones y sonidos interiores lo que nos lleva a la realización espiritual. Más esfuerzo, más gracia; más gracia, más esfuerzo. O si queremos expresarlo en términos no religiosos: la práctica lleva a la perfección.

El mundo ya no es lo que era

Una señal alentadora, mientras persistimos en la práctica de la meditación, puede ser que nuestro apego a las cosas y a la gente de este mundo comience a desvanecerse; encontramos el mundo menos atractivo. Lo que una vez nos parecía interesante, atractivo y que valía la pena, comienza a resultarnos superficial y poco gratificante. Nos vamos dando cuenta de que solo en las profundidades de nuestro ser podremos encontrar una paz y felicidad duraderas y no en el exterior, en un mundo que se encuentra en constante cambio. Lo anterior no significa que dejemos de amar o que nos dejen de importar las personas, o que dejemos de lado nuestras responsabilidades. En la medida en que estemos menos dispersos, menos obsesionados y seamos menos posesivos con las personas y las cosas, podremos ser de más ayuda para los demás y estaremos más concentrados en todo lo que hagamos.

Todos necesitamos ánimo

Todo aquel que lleve tiempo en este sendero, admitirá que seguir el camino está sujeto a altibajos. Las dudas y el desánimo le asaltan a todo el mundo de vez en cuando: es natural; el corredor amateur que tiene la esperanza de completar el maratón de la ciudad, empieza la carrera lleno de optimismo y energía. A medio camino, cuando el entusiasmo inicial ha desaparecido y solo queda trabajo duro y sufrimiento, podría pensar: “¿Por qué estoy haciendo esto?”, y plantearse abandonar. Es entonces cuando las palabras de aliento y el recuerdo de cuál es el objetivo marcan la diferencia. Por el contrario, el corredor profesional ha entrenado y entrenado, y por eso entiende lo que le sucede a su cuerpo y a su mente en cada etapa de la carrera. Sabe que pasará por altibajos físicos y emocionales y tiene la experiencia que necesita para poder superarlos. De la misma forma, alguien que durante años ha dedicado tiempo regular a la meditación diaria puede reconocer los altibajos que acompañan a la práctica, y con fe y confianza en el maestro espiritual ser capaz de continuar a pesar de todo.

Es posible que muchos de nosotros pensemos, de vez en cuando, que no somos buenos en la meditación y que es posible que nunca lo seamos. Podemos pensar que nuestro maestro ha cometido un error al iniciarnos o, incluso, que todo esto es un cuento de hadas y que seríamos más felices bebiéndonos unas cuantas copas de vino, tomándonos un descanso de la meditación o yéndonos a pescar. Si nos paramos a pensarlo, llegaremos a la conclusión de que no es así. Después de todo la ‘práctica’ se construye ‘fracaso’ tras ‘fracaso’. Tenemos

la tendencia a pensar que el fracaso es algo negativo, algo que debemos evitar, pero esto solo es un malentendido. Si observamos a un niño que intenta ponerse en pie por primera vez, después mantenerse derecho, seguidamente caminar para al final correr, nos daremos cuenta de cómo el fracaso repetido no es algo secundario respecto al esfuerzo, sino absolutamente esencial para el éxito. Maharaj Charan Singh nos dice:

Antes de que empecemos a correr hemos de pasar por muchos niveles. Sabes que cuando un niño nace, le es difícil incluso acostarse apropiadamente. Tiene que aprender luego cómo sentarse, y tiene que pasar por muchos procesos, muchos fracasos, antes de que aprenda a mantenerse sobre sus propios pies. Después de esto, aprende a andar, y se cae muchísimas veces. Luego, poco a poco, se mantiene erguido y aprende a correr, y no se cae. *Todo este proceso es esencial antes de que pueda correr.*

Similarmente, todos estos fracasos son parte de nuestro éxito final. Deben ser una fuente de fortaleza para nosotros, ya que si continuamos con nuestros ‘fracasos’ estamos dando nuestro tiempo a la meditación y no nos desanimamos ni dejamos la meditación. Tenemos que hacer intento tras intento: eso es lo que significa.

El Gran Maestro [Maharaj Sawan Singh] solía decir: “Si no puedes traerme tus éxitos, tráeme tus fracasos”. Lo que quiere decir que me asegures que al menos estás concediendo tiempo a la meditación. El que consigas o no resultados es una cuestión diferente, pero al menos tráeme tus fracasos, ya que eso significa que has estado intentando meditar, has hecho lo posible. Y si no has notado resultados, es cuestión suya. Tenemos que hacer lo posible. Que tengamos éxito o fracasemos es una cosa distinta¹³.

El maestro siempre es positivo, siempre nos da ánimos, siempre nos apoya, está al frente y nos guía con su ejemplo. Su remedio para cualquier tendencia que tengamos de descuidar la meditación es “más meditación”. Nos dice: “Somos más fuertes de lo que pensamos” y: “Podemos hacerlo”.

¡Te toca a ti!

Sin embargo, en algún momento probablemente nos preguntaremos: “Si el maestro quiere que inmovilice y concentre la mente, ¿por qué *él* no hace que suceda?”. Se supone que el maestro está en contacto con la Verdad, tiene el control de lo que sucede y, a diferencia de nosotros, no es esclavo de las circunstancias. Dejemos, pues, que nos lleve al interior y nos conecte con esa melodía divina, con el Shabad, cuando *él* lo crea oportuno. ‘Yo no necesito hacer nada; y de todas formas ¡tampoco es que pueda!’.

Pensemos a continuación en esta idea con más detenimiento. El maestro me ha iniciado para *enseñarme* algo, para *beneficiarme*, *para que se realice un cambio real en mí*. Está ahí para asegurarse de que tenga éxito. El maestro nunca abandona a un discípulo. Puedo tener la certeza de que si el maestro quiere enseñarme algo, de una forma u otra lo aprenderé.

Pongamos un ejemplo. Una niña va a la escuela y comienza a aprender a leer. El profesor explica por primera vez las letras del alfabeto, y enseña cómo se forman las palabras a partir de las letras. La niña no lo capta; conoce las letras a, b, c, etc., pero no puede leer nada todavía. Entonces, como deberes, el profesor le da a la niña un trozo de papel con unas cuantas frases muy sencillas y le dice: “Quiero que te lleves esto a casa y lo leas”. La

niña llega a casa, mira el papel, pero no le encuentra sentido. Ella piensa: “No puedo hacerlo, probablemente no soy buena leyendo, en vez de hacerlo me pondré a jugar”. Pero, entonces, piensa: “El profesor espera que lea este papel, así que debe ser importante: necesito averiguar qué dice”. Entonces le pide a su madre: “Puedes leer, eres mi madre, simplemente hazlo por mí; dime lo que dice, y entonces podré repetirle las palabras al profesor. Estoy dispuesta a hacer algo por ti para compensártelo: ordenaré mi habitación”. ¡Qué idea tan brillante!

Pero la madre, que es muy perspicaz, sabe que el objetivo del ejercicio no es que alguien que ya sabe leer entienda las palabras. El propósito es que esa niña en particular que todavía *no sabe* leer, aprenda a hacerlo para poder llegar a leer por sí misma.

Así que la madre, en vez de decirle a la niña lo que dicen las palabras, la anima, le da pequeños consejos, la ayuda a seguir con la tarea, elogia sus sinceros esfuerzos aunque sin éxito, le dice que lo conseguirá si persevera, la encamina en la dirección correcta y, poco a poco, la niña va descifrando las palabras y, luego, lentamente las frases, hasta que –¡hurra!– ‘lo entiende’; por propia experiencia comprende lo que dicen las palabras. Y resulta que lo que menos importa es lo que dicen las palabras. Lo importante es que por medio de estas palabras concretas aprende a *leer*, y una vez que podemos leer, bueno, como sabemos, se nos abre todo un mundo nuevo; todo cambia.

Este ejemplo podría ayudarnos a entender por qué el maestro verdadero puede enseñar el mismo camino espiritual interior usando palabras y conceptos diferentes según el tiempo, el lugar y el público al que se dirige. También explica

por qué no hay atajos ni ningún sustituto para la meditación. La meditación es un proceso de aprendizaje para ‘*mi*’, para el *discípulo*. Está destinado a *beneficiarme*, a transformar *mi* forma de aprender. Por lo tanto, tengo que implicarme en el proceso personalmente. Por muy difícil que sea, por muy incompetente que me sienta y por mucho tiempo que se requiera, no puedo delegar ese proceso de aprendizaje en el maestro ni en nadie más; y nada puede sustituir a la meditación.

Las verdades esenciales

Cuando estudiamos las enseñanzas mediante las palabras escritas en una página, estamos aprendiendo el “a, b, c” de Sant Mat. Podemos entender que se trata de un camino de meditación, aunque no comprendamos del todo lo que significa la meditación. Cuando nos encontramos con un maestro verdadero podemos llegar a saber por el comportamiento, las palabras y el carácter de ese maestro que realmente tiene algo que darnos mucho más valioso que el diamante más preciado; y podemos sentir que esto es lo que realmente queremos. Entonces la iniciación nos proporciona nuestra tarea espiritual: un mínimo de dos horas y media de meditación cada día.

Pero es solamente a través de la experiencia, a través de la práctica de la meditación, como aprenderemos a afrontar los inevitables altibajos en nuestra relación con el camino. Únicamente siguiendo la dieta vegetariana, no tomando drogas y alcohol y viviendo una vida moral limpia, llegaremos gradualmente a comprender cómo esta forma de vida nos beneficia y hace posible la meditación. Es solo al dedicarnos a la práctica

regular de la meditación diaria a pesar de nuestras ocupadas vidas o difíciles circunstancias, cuando apreciamos el valor práctico de leer literatura espiritual y escuchar satsangs. Y al mismo tiempo comprendemos que estas actividades externas, por muy útiles que sean, nunca pueden ser un sustituto de la meditación.

Un maestro verdadero puede guiar y apoyar a un discípulo en el camino interior, pero nosotros tenemos que hacer nuestra parte. Si queremos seguir la guía de un maestro verdadero, debemos pensar cuidadosamente en el compromiso que implica y preguntarnos si estamos dispuestos a hacer el esfuerzo necesario.

Pensar con claridad sobre el camino

Un maestro verdadero nos anima a pensar con claridad sobre nuestra situación, y a reconocer las acciones necesarias que tenemos que llevar a cabo. Al principio de esta breve reseña de Sant Mat se decía en primer lugar, que un maestro verdadero nos lleva a la comprensión de la verdad –cómo son las cosas realmente–, en segundo lugar, que esta verdad no se puede expresar con palabras sino que solo se realiza a través de la experiencia y, por último, que esta experiencia interior se adquiere a través de la meditación, la cual requiere un esfuerzo y determinación sostenidos.

Estas afirmaciones encarnan la lógica en la que se basa el camino interior. Los argumentos lógicos se fundamentan en axiomas o verdades evidentes. Es obvio, por ejemplo, que como seres humanos deseamos la felicidad en lugar del sufrimiento. Es igualmente obvio que no podemos asegurar la felicidad permanente para nosotros mismos ni para nadie, si

esa felicidad depende de la realización de los deseos, necesidades y ambiciones mundanas. Esto se debe a que el mundo físico es un escenario de inestabilidad y cambio. Momento a momento todo se altera. Podemos hacer todo lo posible para planificar el futuro, pero la verdad es que nunca sabemos lo que nos depara el futuro. Y sabemos, lo admitamos o no, que todo lo que apreciamos en la vida –nuestros parientes, posesiones, amigos, nuestro propio cuerpo– tendremos que abandonarlo en el momento de la muerte.

Lo que se siembra, se recoge

Un axioma de los maestros es que nuestra existencia está gobernada por la ley del karma, de la acción y la reacción; el principio de: “Lo que siembres, cosecharás”. Podemos ver que el mundo físico funciona por causa y efecto. Si planto la semilla de una flor y las condiciones son las correctas, crecerá y florecerá. Si no la planto o las condiciones no son favorables, no crecerá. Pero en el ámbito de la vida humana las cosas son más complicadas. Debido a que no podemos ver claramente por qué las cosas suceden como lo hacen, los acontecimientos pueden parecer azarosos o injustos. Un antiguo estribillo dice:

La lluvia cae cada día
sobre el justo y el injusto,
pero más sobre el justo, porque
¡el injusto tiene el paraguas del justo!

Las consecuencias kármicas de las buenas y malas acciones rara vez se ven en el transcurso de la vida humana. Además, un ser humano puede causar mucho más sufrimiento –o incluso

bien – en una vida que lo que se puede pagar en una sola vida futura. Los maestros dicen que toda acción, buena o mala, tiene sus consecuencias; las buenas y malas acciones no se anulan o compensan entre sí.

Podemos prolongar nuestra participación en la cadena de causa y efecto kármico reaccionando irreflexivamente ante los acontecimientos y, por lo tanto, tomando malas decisiones. O podemos pensar y reflexionar, tomar decisiones sabias y decidir dirigir nuestra atención hacia el interior, hacia el punto de quietud en el centro de la rueda giratoria de la existencia, para liberarnos eternamente de la incertidumbre y el sufrimiento.

¿Cuál es la prueba de que la felicidad está en el interior?

Para la mayoría de la gente no está nada claro que la felicidad que buscamos pueda encontrarse en nuestro interior, a través de la meditación, por más que lo digan los libros. Aquí es donde el encuentro con un maestro vivo puede ser decisivo. Un verdadero maestro es un ejemplo vivo para los discípulos, es alguien que sigue el camino de Sant Mat tal como lo predica, en medio de todos los problemas y distracciones del mundo. Es al encontrarnos con un maestro vivo cuando puede resultar evidente que, en efecto, el amor verdadero y duradero, la paz y el contento pueden alcanzarse en nuestro interior, y esto nos inspire a hacer el viaje interior por nosotros mismos.

UNA CONCLUSIÓN LÓGICA

Puesto que la meta que buscamos solo se puede encontrar en el interior, se deduce que debemos llevar a cabo nuestra búsqueda en esa dirección. Para ir al interior, necesitamos la guía de un maestro verdadero. Como se dijo al principio, un maestro verdadero nos enseña los pasos prácticos necesarios para superar esas ilusiones, que tan profundamente han arraigado en nosotros, y así experimentar la verdad por nosotros mismos. Esa verdad se encuentra oculta en cada ser humano. Hemos recibido el raro privilegio de un nacimiento humano, y con la ayuda de un maestro verdadero podemos buscar esa verdad y encontrarla en nuestro interior. El gran santo medieval Kabir dijo:

Como el aceite está en la semilla de sésamo,
y el fuego en el pedernal,
en tu interior está tu Amado;
despierta y descúbrelo
si puedes.

Como la pupila está en el ojo,
así está el Creador en el cuerpo;
el necio lo ignora
y lo busca fuera.

Aquel a quien has intentado encontrar
en todos los rincones del mundo,
está dentro; no puedes verlo
porque vive tras el velo
de la ilusión¹⁴.

NOTAS FINALES

1. Para más información sobre las cualidades de un maestro verdadero, ver: *El sendero de los maestros*, cap. 3: “Los maestros y sus deberes”, de Julian Johnson.
2. *La Biblia*. Mateo 6:22.
3. *Spiritual Perspectives*, vol. III. P. 490.
4. *La ciencia del alma*, parte IV: “Un ramillete espiritual”, n° 2.
5. *Spiritual Perspectives*, vol. II. P. 36.
6. *Luz sobre San Juan*. Discurso sobre Juan 10, pg. 160.
7. *Spiritual Perspectives*, vol. II. P. 383.
8. *Spiritual Perspectives*, vol. I. P. 68.
9. *Spiritual Perspectives*, vol. III. P. 225.
10. *La ciencia del alma*. P. 26.
11. *Spiritual Perspectives*, vol. III. P. 225.
12. *Muere para vivir*. P. 348.
13. *Muere para vivir*. P. 332.
14. *The Path*, pg. 26.

BIBLIOGRAFÍA

- Maharaj Charan Singh. *Muere para vivir*. 1ª ed. 1994. RSSB.
Maharaj Charan Singh. *Luz sobre San Juan*. 2ª ed. 2012. RSSB.
Maharaj Charan Singh. *Spiritual Perspectives*, vol. III. 1ª ed. 2010. RSSB.
Maharaj Charan Singh. *The Master Answers*. 6th edn. 1986, RSSB.
Maharaj Jagat Singh. *La ciencia del alma*. 1ª ed. 1992. RSSB.
Julian Johnson. *El sendero de los maestros*. 2ª ed. 1993. RSSB.

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

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
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

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