

CAMINO REAL

1 • 2017

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 06 El maestro es un guía espiritual
- 08 Un mantra para cruzar
- 11 La fe te ayudará a meditar
- 12 Creer, saber
- 22 El maestro responde
- 25 Los canales para dar y recibir
- 27 Necesidad de paz interior
- 37 Cartas espirituales
- 40 Aplicación en la práctica
- 45 No hay razón para preocuparse

CAMINO REAL

Camino Real está publicada por la Fundación Cultural RSSB Andalucía (España), sita en Av. Américas Cruce Peñón Zapata, 29130 Alhaurín de la Torre, Málaga, e impresa por G. P. S. Bhalla en Lakshmi Offset Printers, 347 FIE, Patparganj Industrial Area, Delhi-110092 (India). Los artículos que aparecen sin autor están escritos por colaboradores de esta revista. No está permitido reproducir ni parcial ni totalmente el contenido de esta publicación.

Camino Real B-29136 XXXVI © 2017. Todos los derechos reservados. ISSN 1888-1017

El día tiene veinticuatro horas, y durante ese tiempo todos hacemos un sinnúmero de cosas. El tiempo va transcurriendo y pasamos de una actividad a otra sin descanso. Ahora bien, desde la perspectiva de los místicos si en todo el acontecer del día nos olvidamos de agradecerle a Aquel que nos da la vida, el aliento, el día y todo cuanto tenemos, en realidad estamos olvidando lo más esencial.

Agradecer es reconocer y corresponder por lo que se nos da, pero parece ser que consideramos que nadie nos da nada y que somos dueños de la vida que gozamos. Nuestra inconsciencia no le quita realidad al hecho de que tan solo somos invitados en la creación del Señor. Él no deja de colmarnos con todos sus dones y nos cuida con inmenso amor, aunque nuestro endurecido corazón haya olvidado cómo apreciarlo.

Por eso, porque somos sus invitados, le debemos el agradecimiento en la forma que más le complace: la meditación.

Meditar es sencillamente esa humilde dedicación en la que le damos, en muy pequeña proporción, el regalo de nuestro tiempo y atención a Aquel que nos da todo su tiempo y atención.

Las raíces del hombre están en la divinidad invisible. Puede que su cuerpo esté esclavizado en este mundo, pero su alma es inmortal. Detrás de nuestras concepciones mentales hay un secreto ilimitado, sin el cual la mente no puede funcionar. Debemos entrar en contacto con esa consciencia (dentro de nosotros) que es independiente del cuerpo y los sentidos.

Mi sumisión

Foto del maestro Baba Gurinder Singh Dhillon



*Desde el momento
en que el satsangui es iniciado,
el maestro cuida interiormente de él.
No le pidas al maestro
nada que sea inapropiado.
Pídele solamente que te mantenga
en contacto con el Nam y con Dios.*

M. Sawan Singh, Joyas espirituales

El maestro espiritual no es un mago, doctor, asesor en bolsa, consejero matrimonial o astrólogo. Él es un guía espiritual.

Mediante la práctica de la meditación diaria, repitiendo el simran durante el día y siguiendo las instrucciones que nos dan en el momento de la iniciación, desarrollaremos lenta y gradualmente un nivel de ecuanimidad que nos permitirá pasar por los altibajos de la vida sin perder nuestro equilibrio. La paz mental y la confianza provienen de la práctica espiritual. El entendimiento nos ayuda a comprender que todo lo que sucede es solo el resultado de nuestra propia cuenta kármica. Lenta y gradualmente llegamos a apreciar interiormente como el maestro siempre nos está dando su apoyo.

Podemos pasar por grandes desafíos en la vida. Podemos afrontar circunstancias realmente dolorosas. Sin embargo, si somos constantes en nuestra meditación, podemos ser capaces de mantener paz en nuestro interior a pesar del dolor. Podemos incluso desarrollar una conciencia creciente de que la gracia del Señor está sosteniéndonos cuando atravesamos los problemas.

Hay dos maneras diferentes de pedirle al maestro que ‘agite su varita mágica’:

- Una es pedirle que cambie las circunstancias de nuestras vidas.
- La otra es obedecer sus instrucciones.

Al quejarnos y rogarle que cambie las circunstancias de nuestras vidas, continuamos siendo infelices. ¿Por qué? Porque las circunstancias no cambiarán. Y de esta forma también debilitamos nuestra fuerza de voluntad.

Simplemente obedeciendo las instrucciones del maestro y con la práctica espiritual, poco a poco, nos daremos cuenta de que esa presencia divina nos apoya en todas las circunstancias de la vida; la felicidad y la paz mental que obtendremos nos parecerán más poderosas que cualquier ‘varita mágica’.

A Wake up Call

*Amigo mío, vive en la voluntad del maestro
y mantenla cerca de tu corazón.
Considera un favor lo que el maestro haga
y acepta de corazón lo que diga.
¡Oh inconsciente!, aprende lo que es gratitud.
Él te dará dicha o dolor,
lo que en su sabiduría considere mejor.
Tu condescendencia con los placeres sensuales
es perversa, y en aras al amor que siente por ti
puede reprenderte,
pero no puedo dejar de insistir lo suficiente:
dale las gracias a cada momento,
pues si no es el maestro nadie te puede ayudar.*

Soami Ji, Sar Bachan Poetry

*Si tuvierais fe como un grano de mostaza,
podrías decir a este sicómoro:
“Desarráigate y plántate en el mar”;
y os obedecería.*

Lucas 17: 6

Había una mujer que servía a un santo y que vivía frente a su casa, al otro lado del río. Le llevaba leche todos los días, y volvía a su casa después de escuchar su discurso.

En las zonas montañosas es costumbre construir puentes provisionales en invierno para cruzar sobre las corrientes. Los puentes se destruyen en verano, cuando la nieve se derrite y el río crece. Entonces ya no se puede cruzar el río de un lado al otro. El santo vivía en una de esas zonas.

La mujer había servido al santo durante algún tiempo. Un día, fue a verlo y le dijo: “Maestro, te he traído la leche todos los días, pero mañana destruirán el puente y ya no podré venir”.

Al escucharla, el santo le dio un mantra a la mujer y le dijo: “Recita este mantra y podrás caminar sobre el río igual que caminas sobre el puente”.

De modo que siguió llevándole la leche al santo.

Un sacerdote de un templo cercano escuchó hablar de los hechos milagrosos de la mujer.

La llamó y le preguntó: “¿Qué recitas para no hundirte?”. La mujer se lo contó.

Ahora bien, el poder de un mantra proviene del contacto con el poder de Dios, no de escribirlo o leerlo. Sin embargo, ¿cómo podía una persona enredada en rituales comprender esto? Totalmente decidido a probar el experimento, el sacerdote reunió a sus discípulos, se ató una cuerda a la cintura y les ordenó: “Por favor, si empiezo a hundirme, sacadme”. Apenas había entrado en el agua, cuando el sacerdote empezó a hundirse. Gritó aterrizado: “Sacadme, sacadme”.

Los discípulos lo sacaron inmediatamente.

El éxito solo es cuestión de fe, mucho esfuerzo y, sobre todo, de la gracia del maestro. El maestro ayuda a los que tienen fe en él. Solo el Nombre que nos da un maestro perfecto tiene verdadero poder.

Cuentos del Oriente místico

En esta narración, constatamos el poder de la fe. Y a propósito de la fe, Hazur Maharaj Ji comenta en el libro *Luz sobre San Mateo*: “Si tuvierais fe como un grano de mostaza’, es decir, si pudiéramos desarrollar un poco de fe –como un grano de mostaza– en el maestro, conseguiríamos tanto poder interiormente que podríamos mover montañas de un lugar a otro”.

Son las montañas de karmas que nos apartan de nuestro Creador las que podemos mover teniendo fe en la meditación. Con fe y confianza en el maestro podremos mover ese gran obstáculo que la mente ha interpuesto entre alma y Creador, podremos volver a él. Hazur Maharaj Ji comenta también en este pasaje, que los discípulos rezan todos los días sin tener la más mínima fe en que el Señor les está escuchando, o en que pueda concederles sus

deseos. Efectivamente, nuestra fe es pequeña, nuestra fe es débil y nos sentamos a meditar con una visión muy limitada de lo que esta práctica significa. Muchísimas veces nos desanimamos y decimos: Maestro no puedo seguir adelante..., pero ¿qué nos responde el maestro? Si tuvieras una fe sincera en el maestro... Si tuvieras la firme creencia de que él te está dando toda la gracia que eres capaz de asimilar. Si cada vez que te sentaras a meditar, no pasaras por alto que él está ahí presente en tu interior, escuchándote y viendo la sinceridad de tu meditación... ¡Esa fe que nos une en íntima conexión con el maestro es lo que se necesita!

Sin embargo, infravaloramos el poder del maestro a través de los nombres que nos ha dado; esos nombres tienen la fuerza del maestro para llevarnos interiormente con él, y eso debe bastarnos. Ese debe ser suficiente incentivo para sentarnos cada día a meditar con entusiasmo y con una visión esperanzadora, pues todo el poder está con nosotros. Y si el poder del maestro es nuestro aliado, nada puede vencernos.

Además, la fe a la que el maestro se refiere debe estar en la práctica de la meditación y también en la vida diaria. Aferrándonos a los cinco nombres del maestro, podremos caminar por la vida sin que nos afecten las deficiencias, los imprevistos y las calamidades. Solo así podremos mantener la fe y la esperanza en todas las circunstancias de la vida.

... Antes de comenzar este sendero debemos encontrar al guía adecuado –un santo perfecto, un maestro verdadero–. Después, por diversos medios y especialmente por la meditación, debemos desarrollar fe y confianza en nuestro maestro. Esta relación de amor entre discípulo y maestro ocupa un lugar primordial en Sant Mat.

San Paltu: su vida y enseñanzas

*Tienes que ver el secreto del Amado
con tus propios ojos
y oír su voz con tus propios oídos.*

Mi sumisión

Por amor y devoción quiero decir que debes tener fe en el sendero que estás siguiendo, que es el sendero que nos lleva de vuelta a nuestro destino, y fe en aquel que te ha puesto en el sendero correcto y está siempre contigo para guiarte. A menos que tengas esa fe, no practicarás la meditación jamás.

Si sé que una carretera conduce de Washington a Nueva York continuaré conduciendo a plena velocidad. Si no tengo fe en que esa carretera va a Nueva York, y pienso que puede ir en otra dirección, se hace para mí muy duro conducir. Tengo que preguntar a la gente por la dirección a cada paso; en ocasiones miro el mapa, otras miro las señales de carretera, a veces pregunto a los peatones; luego me extravío.

La fe no te lleva a tu destino. La práctica te llevará a tu destino, pero la fe te hará practicar. Sin fe no puedes practicar. No serás capaz de conducir a toda velocidad sin fe. La velocidad plena te llevará a tu destino, pero la fe te ayuda a conducir a esa velocidad. Similarmente, el amor y la devoción es tener fe en el sendero y en el maestro. Luego también practicamos, y entonces conseguimos los resultados de esa práctica.

M. Charan Singh, Muere para vivir

12 / CREER, SABER

Así también la fe, si no tiene obras,
es muerta en sí misma.

Santiago 2:17

Los místicos suelen establecer ciertos paralelismos para explicar lo imprescindible que resulta la experiencia personal, no solamente en un sendero espiritual sino en cualquier aspecto de la vida. Por ejemplo, planear un viaje fabuloso, tener el deseo y las ganas de llevarlo a cabo, disponer de la información, los planos y detalles y hacer la debida preparación no significa tener un conocimiento real del lugar que visitaremos, porque todavía nos falta llegar y tener la experiencia personal de ese destino. Igualmente ocurre en el sendero espiritual: inicialmente nos encontramos en el terreno de las ideas y de los conceptos, y la iniciación es el comienzo a partir del cual podemos llevar esos conceptos a la práctica y obtener –con la debida dedicación– la experiencia personal.

En este sentido, hay una conocida expresión del Gran Maestro, del libro *Joyas espirituales*, donde él dice: “... recibir el Nam significa más que si hubieras heredado un millón de dólares. Eres uno de los afortunados hijos de Sat Purush...”. La expresión de ‘afortunados’ utilizada por los maestros, es una expresión que proviene de algo que ellos saben y conocen con certeza, porque han alcanzado la madurez espiritual que les ha permitido recibir esa fortuna. Los santos han experimentado esa verdad, así lo expresan sus escritos, así lo demuestran sus ejemplares vidas, y su intención es alentarnos a que alcancemos también esa madurez.

Efectivamente, si estamos en este camino y tras los años seguimos perdidos en las opiniones, emociones, en las palabras y el análisis pero nuestras experiencias, nuestra firmeza al caminar el sendero no se ha forjado, entonces podemos preguntarnos: ¿qué estamos obteniendo de estas enseñanzas de Sant Mat? ¿No podemos quedarnos toda la vida en los conceptos!

Los místicos hacen hincapié en que no son las experiencias de los demás las que nos darán convencimiento y las que necesitamos, sino las propias. No es la experiencia del maestro, sus emociones, su felicidad, equilibrio y paz lo que debe contentarnos, sino la que personalmente somos capaces de conseguir nosotros. El maestro puede ser muy sabio, pero eso no nos hace sabios a nosotros. Él puede ser la persona más equilibrada del planeta, pero es su equilibrio personal, no el nuestro. Si nosotros caemos en el desaliento porque nos falta fuerza y equilibrio, el equilibrio del maestro no nos ayudará a retomar el control de una situación.

Los maestros están aquí para enseñarnos, ellos son ejemplos de humanidad; pero lo son por sus propios logros y realización espiritual. Cuando tenemos la suerte de conocerlos y nos relacionamos con ellos, nosotros también queremos ser igual que ellos. De ahí que como suele explicar Baba Ji, todo en la vida funciona en base a una necesidad. Primero tenemos que sentir la necesidad de querer cambiar, de ser mejores; sentir la necesidad de la espiritualidad como lo primordial en la vida, después es cuando consecuentemente podremos abordarla con el esfuerzo que requiere y cuando pasaremos a la acción.

En este sentido, en el *Bhagavad Gita* leemos como Arjuna le dice a su amado maestro Krishna: “Dices cosas muy grandes, lo explicas todo muy bien, pero todavía persisten dudas en mi mente, porque no he experimentado lo que explicas. ¿Por qué no me das alguna experiencia y así mis dudas desaparecerán?”.

Krishna respondió que así lo haría, e ipso facto su persona se hizo enorme, y miríadas de mundos comenzaron a girar a su alrededor. La escena fue aterradora y Arjuna pensó que se estaba volviendo loco. Atemorizado gritó: “Por favor, vuelve, vuelve a tu condición humana; tengo miedo”.

Krisna volvió a su forma humana y le dijo: “Sabía que no estabas preparado”.

Esta historia nos muestra que nuestras facultades limitan lo que somos capaces de entender. Nos dan una idea, un concepto acerca de la naturaleza de las cosas, pero no pueden transmitirnos la realidad. Nos dan únicamente un concepto. La realidad espiritual solo podremos conocerla una vez que nuestra conciencia tenga la capacidad para percibirla. Y esa capacidad solo puede desarrollarse mediante la práctica, la acción.

Esa necesidad de pasar a la acción, ese estímulo e interés por llevar nuestras creencias a la práctica –aquello que el maestro nos ha explicado, lo que hemos leído en los libros y que forma parte de nuestros conceptos–, tenemos que sentirlo con mucha fuerza para poder así realizar la práctica, sin desfallecimiento y con interés cada día de nuestras vidas. En el libro *Meditación viva* leemos:

Únicamente a través de la acción podremos experimentar cómo el sistema de los maestros Shabad nos puede ayudar a convertirnos en verdaderos seres humanos, obtener conocimiento directo del Ser interior inmortal y realizar la divinidad. Los maestros Shabad nos aseguran que si seguimos su método plenamente, pasaremos de un mundo de conceptos a uno de experiencia espiritual.

Baba Ji también nos recuerda la diferencia entre creer y saber. Ciertamente, el planteamiento entre creer y saber ha sido motivo

de reflexión y debate durante siglos entre pensadores y filósofos. Creer no es saber. Creer implica un nivel teórico y conceptual. Y como explican los maestros, nosotros tenemos muchas creencias, muchos conceptos, pero solo cuando llevamos esos conceptos a la práctica, entonces, sabemos, entonces tenemos la experiencia de la realidad. Precisamente, lo importante de las enseñanzas de Sant Mat es la posibilidad que nos ofrecen de lograr una experiencia personal de primera mano, una vez que ponemos en práctica aquello que creemos. No se trata de unas enseñanzas donde creemos a fe ciega, porque entonces equivaldrían a un dogma, un credo, y nada más lejos de esto, como dice el Gran Maestro en *Joyas espirituales*:

Sant Mat no es una religión, con ceremonias o rituales, ni tampoco una teoría o una fe ciega. Es una ciencia que conecta al alma con su fuente.

En relación con este punto, los maestros nos explican que la fe verdadera solo vendrá de la experiencia, y que es posible que ciertos aspectos del sendero no los comprendamos totalmente porque su naturaleza es algo que trasciende nuestra comprensión. Sin embargo, esto no contradice el hecho de que debemos procurar satisfacer nuestro intelecto hasta el punto que no suponga un obstáculo para nuestra práctica, y además debe proporcionarnos el suficiente estímulo para mantener el anhelo por alcanzar la verdad. El Gran Maestro explica en *Joyas espirituales*, que inicialmente debemos mantener ciertos planteamientos a modo de hipótesis para después verificar su realidad:

Sant Mat está basado en el verdadero conocimiento que estimula una sincera investigación. (...) Trata de verdades eternas que están más allá del alcance de la mente y del buddhi (intelecto), y por ello solo pueden ser debidamente comprendidas cuando un estudiante se interioriza y alcanza cierta perspectiva con experiencias espirituales personales.

Para empezar te pide que aceptes algunos conceptos fundamentales, solamente a modo de hipótesis de trabajo (...) Hasta entonces tenemos que tener fe, pues si no el trabajo sería imposible. Si los grandes exploradores y aventureros del mundo, que ensancharon el horizonte de nuestro conocimiento, no hubiesen tenido fe en sus empresas, no habrían podido ser capaces de continuar...

Nos gusta que la convicción surja interiormente como resultado de la propia experiencia personal. Deja que el estudiante dedique el tiempo suficiente, y que trabaje como se ha prescrito. El resto vendrá por sí solo.

Los maestros de Sant Mat no nos piden que creamos a ciegas, por lo contrario, siempre nos animan a pasar a la acción para obtener la experiencia personal que nos sostendrá en la vida, no los conceptos. Nunca, en ningún sentido, deberíamos tomar la muleta de las palabras ni la de los conceptos, porque en algún momento se romperá; ¡que sean nuestras acciones las que hablen y nos sostengan!

Baba Ji nos recuerda que el maestro nos da su apoyo, sus consejos, pero no puede vivir por nosotros la espiritualidad. Es como el caso del niño al que sus padres matriculan en una buena escuela. El niño está inmerso en un ambiente propicio para sacar adelante su formación; la escuela es de muy buena reputación y los profesores son también buenos, pero es indispensable que él estudie.

El Gran Maestro solía dar el ejemplo referido a un estudiante que se dedicaba con esmero a sus estudios, de manera que cuando sus amigos le decían que saliera de fiesta con ellos, él se negaba porque entendía que ese era el tiempo para estudiar y obtener su graduación. Definitivamente, lo que el maestro resalta en este ejemplo es que el estudiante tiene muy clara cuál es su prioridad

y, por eso, es capaz de asumir ese esfuerzo y disciplina en esta etapa de su vida. Igualmente tenemos que hacerlo nosotros, y eso implica renunciar a lo que no es necesario, a lo que compromete el sendero, porque como explica Baba Ji, esta forma humana, tras muchos nacimientos se nos ha dado para el propósito de realizar a Dios, para ser conscientes de la divinidad. Esta forma superior, que cuenta con la facultad del discernimiento –vivek–, es para que comprendamos la necesidad de dedicarnos prioritariamente a ese propósito superior.

En este sentido, hay un dicho muy apropiado de autor desconocido que expresa:

*La ocasión es un pájaro
que se posa una sola vez en la rama.*

Y en el libro *Luz sobre Sant Mat* leemos:

No todas las veces se puede nacer como ser humano, ni siempre resulta posible el contacto con un santo o un maestro perfecto. El nacimiento humano y el encuentro con el maestro son el premio de nuestras buenas acciones de vidas pasadas. Por consiguiente, aprovechemos al máximo esta oportunidad cultivando la devoción al Nam –Surat Shabd Yoga–, fundiendo el alma con el Shabad.

Si en lugar de ser estudiantes aplicados, priorizamos la vida social, económica y familiar, entonces no estamos aprovechando esta oportunidad. Y parece ser que eso es lo que estamos haciendo, porque continuamente olvidamos nuestra meta espiritual al involucrarnos excesivamente en el mundo. Tenemos tiempo para todo, pero para meditar... ¡Uf! Recordemos que la causa de Dios requiere tiempo y atención, cosas que solo en la forma humana nos ha sido dado administrar con responsabilidad.

¿Qué nos aportan las cosas del mundo para que continuamente sean el motivo por el que ponemos el trabajo espiritual en segundo plano? Tenemos que darnos cuenta de lo que es más importante...

En el libro *Meditación viva* leemos:

Nuestro verdadero ser no tiene límites. Pero hemos trasladado nuestra atención desde esa naturaleza absoluta y sin límites a la condición ordinaria, relativa y limitada de nuestras personalidades. Mientras mantengamos nuestra atención alejada de nuestra verdadera naturaleza, continuaremos viviendo en la dualidad, ignorantes del gozo interior que está a nuestro alcance.

Desperdiciamos nuestras vidas distraídos por el mundo y sus objetos. Una y otra vez, caemos bajo los encantos y las ilusiones del mundo material.

Hay una historia atribuida al místico sufí Rumi, en la que se explica que nuestra situación es parecida a la de un sirviente que un rey envía a un país para desempeñar una labor determinada. El sirviente va a ese país y hace muchas cosas asombrosas y maravillosas, y después vuelve con el rey. Ya de regreso en la corte, el rey le pregunta: "¿Realizaste la labor que te encomendé?". El súbdito responde: "Su majestad, antes de nada permítame darle las gracias, conocí a una joven bellísima, me casé, tuve hijos, abrí una tienda...". El rey lo interrumpe y le pregunta: "¿Pero qué pasó con la labor que te encomendé? ¿La hiciste o no la hiciste?". A lo que el sirviente contesta: "Lo siento, mi señor, me olvidé...". Y el rey lo interrumpe diciendo: "¿Cómo te pudiste olvidar de la única cosa que te mandé hacer?".

Y en el libro *Meditación viva* continuamos leyendo:

A medida que pasa la vida y que los años transcurren, confundimos nuestras prioridades y nos distraemos con los asuntos del mundo, alejándonos más y más de nuestro objetivo espiritual. Pronto ya no podemos distinguir entre lo que es esencial y lo que no lo es. La meditación es esencial. Si nos olvidáramos de todo lo demás y recordáramos esta única cosa esencial, entonces todo iría bien en nuestra vida. Si hiciéramos otras mil cosas maravillosas y nos olvidáramos de esta única cosa esencial, entonces, al final de nuestras vidas, no habríamos hecho absolutamente nada.

De vez en cuando estaría más que bien que nos diéramos una sacudida y volviéramos a ordenar nuestras prioridades; lo cual hacemos perfectamente cuando ponemos ante nuestra vista el objetivo espiritual. Los maestros insisten en que debemos vivir esta vida lo mejor que podamos, sin necesidad de recluirmos ni volvernos ascetas; eso sí, pero sin olvidarnos nunca de nuestro objetivo, teniéndolo en mente, de manera que sea la brújula que oriente todos nuestros pensamientos y acciones. Entonces todo estará bien. La siguiente cita del libro *Meditación viva*, resume el aspecto de las prioridades:

Nuestras vidas reflejan nuestras prioridades. Nuestras acciones hablan más fuerte que nuestras palabras, pues todo lo que hacemos, lo hacemos de acuerdo a nuestras prioridades. La hora en que nos levantamos, lo que comemos, lo que pensamos, lo que hacemos y lo que nos abstenemos de hacer, todo proviene de nuestras prioridades. Por nuestras acciones, determinamos cuál es nuestra prioridad principal, y esto se convierte en lo más importante que queremos en la vida.

Nos llamamos iniciados en el sendero o discípulos del maestro. Pero recordando lo que decía Cristo, en el *Evangelio de San*

Mateo: “¿Quién es mi madre, y quiénes son mis hermanos?”, dice Jesús. Y Hazur Maharaj Ji comentando esta cita, según se recoge en el libro *Luz sobre San Mateo*, explica: “... mi única madre y hermanos son los que viven en la voluntad del Padre, los que siguen el sendero y están apegados al Shabad y Nam”.

Seguir su voluntad significa ‘seguir sus enseñanzas’. Y deberíamos estar agradecidos de haber recibido unas enseñanzas que nos ofrecen la posibilidad de comprobar por nosotros mismos nuestra fe o creencias. Porque eso es lo que nos sostendrá en la vida, y lo que nos hará comprender qué hacemos aquí y cuál es el sentido de la vida.

La meditación nos da la fortaleza para pasar por los altibajos de la vida con comprensión, para afrontar el karma de destino que a veces se nos hace tan incomprensible y difícil de soportar. Es nuestro apoyo para vivir la vida en su verdadera dimensión, con entendimiento y comprensión.

Quando hayas contactado con esta forma interior, comprobarás que el maestro está presente en todas partes, y tu mente se hará tan fuerte, que apenas serás capaz de reprocharle sus faltas a los demás cuando las veas. Tu felicidad no dependerá de tu entorno. No estarás agitado por los altibajos del mundo.

M. Sawan Singh, Joyas espirituales

Movido por la necesidad de revelarse,
la perla, pura y única en su esencia,
se convirtió en cielo y tierra.
Llevando el vestido de la razón y el intelecto,
nadie puede decir cómo el Amado,
que está más allá de la razón e intelecto,
vino a habitar en el mundo del 'cómo'
y el 'porqué'.

Mohammad Shirin Maghribi, del libro Sultán Bahu

El maestro está en el mundo para bien y guía,
ya que sin un maestro, ¿quién nos enseñaría?
Al hombre solo le puede enseñar otro hombre.
El maestro es desinteresado, sin prejuicios,
desea nuestro bien y es nuestro benefactor.
Está con nosotros en este mundo, en las regiones
espirituales e incluso en la corte del Altísimo;
pero esto solo lo podemos experimentar cuando
se retira el velo de la mente.

M. Sawan Singh, Joyas espirituales

La Verdad, o Shabad, no se puede conseguir
mediante la lógica o el intelecto. El camino
del intelecto no nos lleva más allá del plano
mental. El camino para ir más allá de la mente,
y lograr acceder a la percepción directa o a la
experiencia espiritual de la realidad, es
parar las corrientes del pensamiento
mediante la práctica de la meditación,
con amor y devoción.

Meditación viva

Noche y día le busqué,
miré y miré hasta que mis ojos enrojecieron.
Cuando buscando de esta suerte
al fin pude hallarle,
el buscador y el buscado
se convirtieron en uno.

Kabir, el tejedor de Nombre del Señor

- P. Maestro, deseo amar más al gurú. ¿Debo de rezar para conseguirlo o esperar en silencio?
- R. No hay que esperar en silencio, solo meditar en silencio. Eso ayudará en todos los sentidos. La meditación crea amor, lo refuerza, ayuda a que el amor crezca hasta el punto en el que nos convierte en uno con el Padre. Ayuda a deshacernos de nuestra propia identidad, nuestra individualidad, y convertirnos en uno con el Padre. Ese es el alcance del amor.
- P. Maestro, tengo una pregunta. ¿Puedes, por favor, hablarnos sobre cómo crear más amor y devoción en la meditación y cómo relajarnos?
- R. Bueno hermana, la semilla del amor está en todos nosotros. Solo tenemos que ayudar a la semilla a crecer, crecer y crecer hasta que se convierta en una con el Padre. Como ya he dicho, el alma es una gota del océano divino y está siempre atraída hacia su origen. El alma siempre está ansiosa por volver a su origen. El amor y la devoción están en el alma. Es la mente la que nos mantiene atados a esta creación, mientras que el alma

es cada vez más infeliz aquí. Está muy triste. Por eso tenemos ese sentimiento de soledad, sin importar lo que tengamos en esta creación. Siempre nos sentimos solos. Sentimos que nada nos pertenece y que nosotros tampoco pertenecemos a nadie. Solo tratamos de engañar a los demás, y los demás nos tratan de engañar. Esto es el alma, porque realmente pertenece al Señor y el Señor nos pertenece a nosotros. Esa chispa divina de amor está dentro de todos nosotros. Por eso tenemos que ayudar a crecer a esa semilla divina mediante la meditación.

Si hay mucha herrumbre en un cuchillo y lo frotamos con una piedra de arenisca, poco a poco la herrumbre desaparece y el cuchillo brilla. De modo similar, nosotros estamos frotando nuestra mente con el Shabad y el Nam en el interior para que toda la herrumbre de nuestra mente desaparezca, quede eliminada por completo y el alma brille desde el interior. Esto es verdadero amor, verdadera devoción. Por eso decimos que Dios es amor y amor es Dios. El Señor es amor, y únicamente mediante el amor podemos volver a él.

Amor significa convertirse en otro ser, fundirse en el otro, perder nuestra identidad, convertirse en el otro. Esto es amor. Nosotros dejamos de ser, solo el objeto de nuestro amor existe. Eso es amor. Entonces solo existe el Señor, nosotros no. Eso es amor.

El propósito de la meditación es crear ese amor interior por el Padre, porque la relación del alma con el Padre es de amor. No es una relación debida a la religión, la casta o el credo. Por eso Cristo dijo, ama al Señor con todo tu corazón, con todo tu cuerpo, con toda tu alma. Eso es amor. Él también dijo, bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados. Aquellos que le echan de menos, aquellos que están deseosos de ser uno con él, los que tienen anhelo; esos son los afortunados.

- P. Maestro, cuando meditamos en la forma radiante del maestro y establecemos contacto con esa forma, ¿se trata de una persona individual o es una especie de consciencia universal con lo que contactamos?
- R. Esa persona individual toma forma desde la consciencia universal, la forma real del maestro es el Shabad. El maestro toma esa forma del Shabad, pero le vemos como se le ve exteriormente. En realidad, es el Shabad. Tal y como habrás podido leer en la Biblia, Cristo explicó esto mismo de una forma muy bella: Ahora que estoy con vosotros no tenéis fe en mí. Dentro de poco ya no me veréis, y dentro de un poco más me volveréis a ver. Entonces no os quedarán dudas, porque todas se aclararán. En realidad, lo que está indicando es que él está interiormente con sus discípulos, y que cuando haya dejado su cuerpo físico le contemplarán en su forma radiante. Les dice esto porque los discípulos se sienten muy desalentados porque se va a marchar. Les asegura que si bien ahora, mientras él está en el cuerpo, tienen muchas dudas, cuando pasado un tiempo le contemplen dentro, no les quedará absolutamente ninguna duda.

Así que la forma radiante del maestro está dentro, y en realidad es el Shabad, el Shabad encarnado. De hecho, nuestro auténtico maestro es el sonido, el Shabad. Pero debido a que en el mundo físico solamente un ser humano puede ser maestro de otro ser humano, los maestros tienen que venir del Shabad en forma de seres humanos para ponernos en el sendero y unirnos de nuevo con el océano. Por lo tanto, fuera vemos al maestro como un ser humano, dentro él toma su forma de ese Shabad, de esa consciencia universal.

Spiritual Perspectives, vol. II

Con la meditación y la gracia del maestro, se alcanza el propósito de la vida humana, y el alma queda liberada para toda la eternidad; vuelve al Padre, a quien ha estado anhelando desde su separación.

Muere para vivir

Un maestro está inmensamente complacido al ver que sus discípulos realizan su deber con la mayor sinceridad y seriedad. Si un discípulo da un paso hacia el maestro, él da cientos de pasos hacia el discípulo. Ningún maestro eleva repentinamente a sus discípulos al cielo superior, porque los discípulos deben implicarse en el proceso de purificación cumpliendo con su parte. El maestro explica que hay un canal para dar y un canal para recibir:

Su enseñanza, guía y gracia, y las bendiciones que constantemente derrama constituyen su canal o forma de dar.

Y escuchar sus enseñanzas con atención; practicar la disciplina prescrita fielmente; recordarle constantemente con devoción; ser conscientes de quién es él realmente, obedecerle implícitamente, y prestarle servicio con esmerada dedicación en pensamiento, palabra y obra constituyen el canal o forma del discípulo de recibir su gracia y generosidad.

En el curso de una larga e inimaginablemente cadena en diferentes formas de vida, las personas recogen pesadas capas de carga kármica. Estas capas se eliminan con la ayuda de la práctica espiritual regular prescrita por el maestro. Cuando el discípulo

gradualmente se purifica y el recipiente de su corazón está limpio y puro, el maestro automáticamente vierte en él su más puro y preciado don: el Shabad. La ayuda y la protección del gurú están siempre presentes, y sin su ayuda nadie podría jamás purificarse.

Se pone mucho énfasis en la necesidad de que nos esforcemos al máximo para cumplir con nuestro deber, al mismo tiempo que debemos ser conscientes de que la montaña se mueve no tanto por nuestros esfuerzos limitados sino por la gracia y bendiciones infinitas del maestro. Explicando a un brahmán por qué algunos discípulos de Buda tenían éxito en alcanzar el nirvana en esta vida, mientras que otros se quedaban cortos en llegar a la meta, Buda dice: “Algunos de mis discípulos ponen en práctica mis enseñanzas con una sincera y adecuada dedicación y alcanzan la liberación (nibbana), mientras que otros no lo hacen. ¿Qué puedo hacer, oh brahmán? El Tathagata (el Iluminado) es solo el guía, oh brahmán (que ayuda al viajero en el camino)”. Patrul Rinpoche dice que algunas personas piensan equivocadamente que:

El maestro, en su compasión, los lanzará para arriba a los reinos celestiales, como si estuviera lanzando una piedra. Pero al referirnos a que el maestro nos sostiene con su compasión, significa que él amorosamente nos acepta como discípulos, y nos da sus instrucciones, nos abre los ojos a lo que se debe hacer y no hacer, y nos muestra el camino hacia la liberación (...). ¿Qué mayor compasión puede haber? Depende de nosotros si aprovechamos o no esta compasión y realmente seguimos el camino de la liberación... Es crucial que elijamos entre samsara (ciclo de renacimientos) y nirvana (liberación) de una vez por todas, y pongamos las instrucciones de nuestro maestro en práctica.

Buddhism, Path to Nirvana

Busca el sonido que dura siempre.
Busca el sol que nunca se pone.

Maulana Rum, del libro *Sultán Bahu*

Si echamos un vistazo a la creación y a la condición de la vida de las personas, nos damos cuenta de que todo el mundo carece de paz duradera. Es decir, no encontramos un estado de satisfacción o de estar bien con nosotros mismos que nos establezca de forma permanente. Nuestros estados de ánimo son muy cambiantes. Esto se debe, según nos explican los maestros espirituales, a que nuestro destino está gobernado por la ley de causa y efecto; por los karmas. Los resultados de las acciones que hemos realizado en el pasado los recibimos en esta vida como efectos, que se manifiestan en situaciones, condiciones, encuentros, vivencias: fáciles, agradables, muchas otras difíciles, desagradables, dolorosas... De ahí que la vida de nadie es un infierno ni tampoco un paraíso, es una continuidad de causas y efectos que se suceden, sin embargo no encontramos esa estabilidad y paz que tanto ansiamos. Hazur Maharaj Ji dice en el libro *Luz divina*:

... Los cimientos del mundo descansan sobre karmas buenos y malos (...). Si solo tuviéramos karmas buenos en nuestra cuenta, estaríamos gozando los placeres de algún cielo o paraíso. Si nuestra cuenta hubiera estado enteramente ennegrecida con acciones malas, entonces estaríamos sufriendo las torturas de algún infierno. La mezcla de karmas buenos y karmas malos hace que estemos aquí en este mundo.

... Vemos, pues, que en este mundo jamás ha habido paz completa, ni nunca la habrá. (...) el placer y el dolor persistirán en tanto estemos en el cuerpo físico.

A pesar de conocer el escenario en el que nos encontramos, seguimos buscando el ideal, la paz en el mundo, pero nunca la encontraremos porque no se encuentra en él. Para ilustrar este aspecto, viene al caso recordar el apuro de un hombre que perdió la llave de su casa. Y dice así:

Una noche, un hombre regresó a su casa y encontró a un vecino debajo de una farola buscando algo afanosamente.

“¿Qué te ocurre?”, preguntó el recién llegado. “He perdido mi llave y no puedo entrar en casa”, contestó este. “Yo te ayudaré a buscarla”, dijo el hombre.

Al cabo de un rato de buscar ambos concienzudamente por los alrededores de la farola, el buen vecino preguntó: “¿Estás seguro de haber perdido la llave aquí?”.

“No, perdí la llave allí”, contestó el aludido, señalando hacia un oscuro rincón de la calle. “Entonces, ¿qué haces buscándola debajo de esta farola?”. Dijo el vecino que le había ayudado, muy sorprendido.

“Es que aquí hay más luz”, contestó el preocupado dueño de la casa.

Justamente, esta anécdota ilustra nuestra búsqueda equivocada: nos fascinan los atractivos fáciles y deslumbrantes del mundo, buscamos ese placer fácil que aparenta ser brillante aunque superficial, y nos perdemos en él. De algún modo, pensamos que la vida es una especie de fiesta, de lugar donde hemos venido a

disfrutar. Pero ¿qué pasa cuando viene el tiempo del sufrimiento que ocasiona la pérdida, la enfermedad, la muerte...? Si alguien estuviera amenazado de una tormenta, ¿no buscaría refugiarse en algún lugar? Los santos comparan este mundo con un océano en el que todos nos estamos ahogando y donde nadie está a salvo, pero nosotros no tenemos esa percepción, no lo vemos así. Por eso continuamos buscando fuera y como consecuencia sufriendo. El Gran Maestro, dice en *Joyas espirituales*:

El mundo es una espesa selva, densamente poblada, donde todos han perdido su camino, y se encuentran corriendo incesantemente y sin objetivo, vida tras vida, acosados por las cinco pasiones: la lujuria, la avaricia, la cólera, el apego y el orgullo. Lo más notable de estas pasiones es que la gente se relaciona con ellas alegremente, a sabiendas de que el resultado de esta asociación es el sufrimiento, y no tienen el valor para alejarse de ellas. Toman el veneno y lloran, y vuelven a tomarlo de nuevo.

Afortunado es quien empieza a comprender el juego de estas pasiones; más afortunado el que trata de separarse de ellas, y el más afortunado de todos es quien encuentra a un maestro y guía que le pone en el sendero de la corriente del sonido, le saca de este desierto y le conduce a su eterna morada de paz y felicidad en Sach Khand.

La vida tiene un significado y propósito mayor que el que le damos. Los maestros nos enseñan que así como es parte de la misma naturaleza del mundo el estar cambiando constantemente, de la misma manera, es nuestro privilegio, como seres humanos, el experimentar la naturaleza inmortal, inmutable y dichosa de nuestro propio Ser verdadero.

Reflexionemos ahora sobre nosotros como satsanguis o seguidores de las enseñanzas de Sant Mat. ¿Quién de nosotros puede decir

que su equilibrio depende principalmente de su estado interior en la meditación o de su fusión consciente con el Shabad? No es cierto que busquemos la felicidad en el interior, todavía seguimos obteniéndola de la familia, dinero, posesión, reconocimiento, vida social, profesión... Lleva tiempo aprender a canalizar la atención y lograr transferirla del exterior al interior; de ahí la importancia de la meditación, de la interiorización y definitivamente de la experiencia.

Nos empieza a fallar o faltar algo y nuestra vida se desmorona, y nos caemos como las fichas de un dominó. Ahí es donde podemos darnos cuenta de cuán necesario es conseguir la estabilidad y la dependencia de la práctica interior de la meditación. ¡Qué nuestra fuerza y alegría en la vida vengan de cómo nos va en el interior: de la relación con el maestro interior, de la dosis de paz y audición del sonido, y no de cuánto o qué nos funciona en el mundo! El Gran Maestro, en *Joyas espirituales* dice:

Deseo que todos los que han recibido la iniciación puedan entrar dentro del centro del ojo, convertirse en los moradores de las hermosas mansiones que el Creador ha hecho para todos, y ser dueños de estas por derecho propio. (...) la mente puede ser entrenada para mantenerse en el centro del ojo y gozar de esa dulzura y felicidad que no ha experimentado antes.

Hasta que no encontremos a alguien que nos ayude a ver claramente que estamos buscando esa paz en un lugar equivocado, y nos eche una mano para salir de la trampa en la que nosotros mismos nos hemos encerrado, seguiremos con un enfoque equivocado y dirigido a los placeres y banalidades de este mundo. Es cierto que tenemos cierta comprensión: creemos entender el karma, somos conscientes de la temporalidad de los acontecimientos y de las cosas y sabemos que el apego a los

seres del mundo conlleva sufrimiento, pero como suele explicar el maestro, tener más información no implica necesariamente actuar correctamente.

En el libro *Meditación viva*, leemos:

La meditación es la manera de darse cuenta de la naturaleza pasajera y transitoria de la vida humana, de todos nuestros apegos, de nuestros afanes e incluso de la vida misma.

La meditación es lo que aparta el velo de la ilusión, quita la confusión, aclara nuestra visión y nos otorga la comprensión de que no vale la pena seguir atrapados en este mundo. Igualmente cierto es, que sin meditación continúa la confusión.

Deberíamos dejar de vivir con una visión tan pobre de la vida, y entender que así nunca podremos satisfacer nuestra necesidad de paz y felicidad verdaderas. Mientras no nos encaminemos hacia el interior, habrá tristeza, estaremos incompletos, algo nos faltará y sentiremos un vacío en nuestro interior. Ese vacío que los místicos identifican con la oportunidad para buscar la Verdad.

Y así es, siempre cuando miramos a nuestros adentros y paramos nuestro ritmo de la vida, sentimos un vacío, una insatisfacción interior. Nuestras sonrisas y alegrías no pueden eternizarse, apenas duran momentos y pronto se ven ensombrecidas por la tristeza. Hoy las cosas van bien y, una y otra vez, caemos en la trampa de olvidarnos de que no durarán; nos absorbemos en esas vivencias placenteras y, entonces, viene el golpe del dolor y nos sacude hundiéndonos en la desesperación.

La cuestión es ¿quién nos quita ese dolor?, ¿quién conforta nuestro corazón?, ¿quién llena esa soledad que ni la mejor compañía de este mundo puede apartar de nuestro interior?

Nada ni nadie de este mundo puede proporcionarle solaz al alma; solamente cuando encontramos a un maestro espiritual y él nos da su compañía comenzamos a recibir el amor que nos aliviará y sustentará.

Hazur Maharaj Ji dice en *Luz sobre Sant Mat*:

El alma está en Dios y Dios en el alma. Pero la constatación de que nosotros estamos en Dios y de que Dios está en nosotros, solo se obtiene cuando podemos desarrollar esa visión mediante la gracia del maestro y la práctica de sus enseñanzas.

El amor de Dios que el maestro despierta en el discípulo es tan poderoso que atraviesa el obstáculo de la mente y llega hasta el alma. Es un amor que nada ni nadie de este mundo puede darnos. La esencia del alma es de la misma naturaleza que Dios, y solo lo que es de su misma esencia puede comprenderla y otorgarle la dicha suprema.

Recordemos unos fragmentos de un verso de Soami Ji, del libro *Sar Bachan Poetry*:

*Fuera del agua el pez se retuerce de dolor
... ¡A quien le contaré el dolor de mi separación!
nadie lo entiende.
... Solamente Radha Soami
me puede conceder su gracia,
solo él conoce los secretos de mi corazón,
él que todo lo sabe.*

Un maestro conoce la situación en la que nos encontramos, él sabe lo que nos pasa, y nos lo ha dicho: el alma está hecha del Señor y hasta que no vuelva a él no encontrara paz ni felicidad.

Como el pez sin estar en su medio se retuerce de dolor, igualmente nosotros sin el amor del maestro, sin dedicarnos en esta vida a la devoción a él, a sentir y vivir en su amor, estaremos afligidos, desconsolados y sentiremos soledad. No podremos apartar de nosotros ese sentimiento de estar separados del Ser al que verdaderamente pertenece nuestra alma. Este dolor, esta soledad que los seres humanos confundimos e intentamos llenar con las cosas del mundo, solo puede consolarse cuando empezamos a ocuparnos del alma mediante la devoción al maestro.

Continúa Soami Ji, en el mismo verso:

*... Decididamente me he dedicado a su bhakti
cortando así infinidad de ataduras de mi mente.
... ¿Cómo describiría yo su ilimitada compasión?
Día a día recibo la dicha de una gracia única.
... Desde que me refugié en Radha Soami,
mi destino cambió a mejor.*

Mi destino cambió a mejor. ¿Qué quiere decir a mejor? Es justo empezar a sentirnos a nosotros mismos y a vivir por lo que hemos venido a este mundo. Inmediatamente que tomamos esa dirección, sentimos de un modo u otro el beneficio, la plenitud de vivir por el objetivo de unirnos a Dios.

Hasta que encontramos a un maestro, nuestra vida es como un tren que siempre ha transitado por vías de segunda, que solo conducen a laberintos que no llevan a ninguna parte. Ahora el tren de nuestra vida está perfectamente orientado en la vía que conduce de vuelta a nuestro verdadero hogar, y en el viaje de regreso no para de sentirse la paz y la alegría del reencuentro. La paz por haber cortado definitivamente con esa búsqueda mundana protagonizada por la mente, que nos ha llevado en la dirección del placer cuyo precio es el dolor y el vacío, que solo

ha consumido nuestra energía y nuestros días de esta preciosa y valiosa vida.

Hazur Maharaj Ji en *Spiritual Perspectives, vol III*, dice:

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

Hazur Maharaj Ji, en una reunión de preguntas y respuestas el 13 de Octubre de 1988, cuando le preguntan sobre los resultados en la práctica de la meditación dice:

“Los resultados van y vienen. Muchas veces no has visto nada, pero te sientes tan feliz, tan en paz..., hay tanta alegría en tu interior que sientes el efecto de la meditación en ti. Te sientes desapegado de todo; empiezas a sentir el efecto de la meditación”.

“La meditación significa que estamos entrenando a la mente a ir al interior, adentro y hacia arriba. Estamos creando esa tendencia en la mente. Traerla de afuera hasta el centro del ojo. Ese es el propósito: crear esa tendencia”.

Hazur Maharaj Ji explica que todo consiste en invertir la tendencia, hacia ahí se orienta el trabajo en la meditación, no en otro tipo de resultados que queramos medir de alguna forma.

A continuación el discípulo pregunta: “¿Crear esa tendencia es importante de cara a cuando llegue la muerte para llevarnos al interior?”. Y el maestro enfatiza lo crucial que es invertir la atención respondiéndole:

“Es más que suficiente. Porque tu tendencia no está en el mundo, en la creación. Se trata de crear la tendencia hacia el interior y hacia arriba, y entonces no vuelves a esta creación”.

Y Hazur Maharaj Ji desarrolla un poco más su respuesta:

“Verás si no has logrado mucho progreso pero no tienes apegos, no volverás. Si por el contrario has hecho progreso pero estas apegado, volverás para pagar esos apegos”.

“El apego crea desapego. El desapego no crea apego. Esta es la diferencia entre el Vedanta y Sant Mat. Ellos abandonan hogar, familia, hijos, van a la jungla, se ocultan. Hay supresión y llega un momento que están más indefensos que incluso los seres humanos corrientes”.

“Sant Mat es muy diferente dice: ‘Apégate al Nam y automáticamente te desapegaras del resto”.

En el libro *Luz divina* leemos:

Las acciones, buenas o malas, nos mantienen atados al mundo de la ilusión; pero la devoción al elixir de la inmortalidad, que es el Nam, nos otorga para siempre la liberación de este mundo.

Cuando el Shabad penetra en lo más profundo de nuestro corazón, quedan saldadas todas nuestras cuentas kármicas. Estamos presos en nuestros cuerpos precisamente por causa de nuestros karmas. Sin embargo, los místicos nos explican que no importa lo grande que sea un montón de paja, pues una pequeña chispa de fuego lo reduce a cenizas en un instante. De la misma manera, nuestros karmas se eliminan por la práctica del Shabad.

Hazur Maharaj ji dice en *Luz sobre Sant Mat*:

... Los santos no eluden ni rechazan a los pecadores. Dicen: 'No rechazamos a nadie. Sabemos que todos los seres son esencialmente puros, que son chispas de la divina fuente. La adicción al deleite sensual los ha vuelto impuros; pero el Nam los convertirá de nuevo en santos e inmaculados. Puede que esto no se consiga en una sola vida; puede que esto lleve dos o tres vidas; pero con certeza algún día serán uno con Dios'. Por esta razón los santos nos impulsan a que entreguemos nuestra mente con amor exclusivo.

Por tanto, si algo nos ha quedado claro tras esta lectura es que debemos hacer todo lo posible por vivir con la prioridad de 'esa interiorización', fomentándola con todas las formas que sepamos y que estén a nuestro alcance.

El maestro es el único puerto seguro y estable en la tempestad del océano de la vida, refugiémonos en él. Su amor no duele, solo reconforta, proporciona alegría y paz duraderas; lo que siempre hemos buscado, lo que siempre hemos necesitado y que nos devuelve a la realidad: al verdadero propósito de nuestra vida.

Puedes traer madera de aquí y de allá
y apilarla en un montón.
Verás cómo un poco de fuego
lo reduce todo a cenizas.
Así de rápido se consume
el vasto almacén de nuestros karmas,
cuando los santos aplican al discípulo
la ardiente chispa del Shabad del Señor.

Curú Ram Das, del libro *Luz divina*

*Mi Amado manifiesta su esplendor
dentro de cada ser.
Mora en la ciudad de este cuerpo
y no lo deja ni siquiera por un momento,
oh Ravidas.*

Gurú Ravidas, La piedra filosofal

Una vez que estamos convencidos intelectualmente de que este sendero lleva directamente a nuestra casa, debemos dejar de lado nuestro intelecto para echar a andar inmediatamente con fe y devoción en esta senda.

Dios nos otorgó el entendimiento para realizar los trabajos de este mundo fenoménico, pero nuestra sabiduría no puede ir más lejos. Es voluntad del Señor que nos elevemos sobre la fría razón para volar hacia él con las alas de la fe y del amor. Quien confíe solamente en la razón, nunca podrá conseguir la verdadera sabiduría (conocimiento de Dios). El raciocinio es una función de nuestro cerebro físico, y solo puede apreciar y comprender debidamente las cosas perceptibles mediante nuestros sentidos físicos.

Dios y las cosas espirituales únicamente pueden comprobarse por la percepción directa del alma, mediante el contacto con el Shabad. El alma tiene la facultad de percibir claramente sin pasar por el proceso de raciocinio. Nuestra mente es demasiado limitada y débil para abarcar al inmenso e incomprensible Uno.

Luz divina. Extracto carta nº 178

No creas que no estás haciendo progresos. Cada momento que pasamos en meditación nos acerca a nuestro destino, aunque puede que nosotros no nos percatemos de ello. Una espesa capa de pesados karmas impide nuestra visión. Si un hombre intenta perforar una gruesa pared con un cincel de hierro, otra persona que esté del otro lado de la pared no podrá medir sus progresos hasta que aparezca un agujero en aquel lado de la pared. Así que no te preocupes. Los progresos se realizan lenta y gradualmente. Sigue haciendo tu meditación con regularidad, y deja el resultado en manos del maestro.

Luz divina. Extracto carta nº 332

No te preocupes si parece que no haces tantos progresos como deseas. Ninguno de nuestros esfuerzos queda sin recompensa. Cada momento que dedicamos al camino del Señor, es acreditado en nuestra cuenta. Para el progreso espiritual, lo más importante es nuestro esfuerzo personal, aunque también influyen mucho nuestros karmas pasados y las tendencias o inclinaciones creadas por ellos.

Hay personas que, por haber estado en el sendero en nacimientos anteriores, obtienen rápidamente muy buenos resultados. Esas personas comienzan en el punto al que llegaron en su vida previa. Con muy poco esfuerzo suben al nivel que ganaron anteriormente. Hay otras que, poniendo gran empeño de su parte, parecen ascender con mucha lentitud. Te sorprendes realmente ante esta diferencia de rapidez en el avance; pero pasas por alto que las primeras personas tenían en ellas la semilla de la espiritualidad suficientemente desarrollada, como consecuencia de haber estado en contacto con un santo en sus vidas anteriores; mientras que la vida de las segundas personas era el campo nuevo, en el cual la semilla acababa de sembrarse.

El amor, la fe y la devoción también juegan un papel importante en el progreso espiritual, aunque el esfuerzo ocupa el primer lugar.

Para conseguir éxito en la meditación, el principiante tiene que abordarla con la determinación de explorar sus posibilidades. Debe comenzar sin reservas, pero tiene que estar deseoso de ir adonde se le conduce, aunque sin fijarse expectativas. La esencia de la meditación es la concentración dirigida a la fusión en el Shabad, con exclusión de cualquier otro pensamiento, aunque sea muy atractivo.

Luz divina. Extracto carta nº 21

El satsangui debe amar a todos, y con mayor razón a sus propios familiares. Nunca pierdas la calma, y sé siempre afectuoso hermano y obediente hijo. Como satsangui estás más obligado a ser hijo modelo. Sirve a tus padres con todo tu corazón y toda tu alma. Nunca podremos corresponder a todo lo que ellos hacen por nosotros.

Atiende a tu meditación regular y puntualmente. Es la fuente de todo progreso, buen humor, paz y dicha.

Luz divina. Extracto carta nº 33

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.

Espiritualidad básica

Con todo tu amor, aférrate a los pies del santo
y persevera en devoción a él con tu mente,
con tus acciones y con tus palabras.

Goswami Tulsi Das, del libro *Sultán Bahu*

El Gran Maestro dice en *Joyas espirituales*:

Un niño va a la escuela y asiste a su clase. Le permiten cambiar a una clase superior si ha hecho su trabajo regularmente y se encuentra preparado. Por el contrario, si ha estado asistiendo a clase pero no ha aprendido, tendrá que repetir el mismo curso. Supón que en lugar de asimilar sus estudios, adquiere malas costumbres y por consiguiente se atrasa; seguro que se le enviaría a una clase inferior.

Estas palabras del Gran Maestro nos recuerdan las explicaciones del maestro referidas a la importancia de la actitud y nuestra aplicación en la práctica de la meditación. No es solo el hecho de estar en una buena escuela y tener buenos profesores lo que garantiza el éxito, sino que es imprescindible nuestra dedicación a la meditación, a las enseñanzas.

Cuando le preguntamos al maestro en torno a las dificultades o problemas que nos surgen cuando estamos meditando, su respuesta, llena de comprensión y compasión, con el propósito de infundirnos ánimo y sacarnos de nuestra desorientación y apatía, siempre responde a nuestra inquietud. Porque él quiere que seamos positivos y que no malgastemos nuestro tiempo preocupándonos ni

tan solo un instante. La preocupación mental solo nos desgasta, produce pesar, es una pérdida de tiempo y menoscaba directamente nuestro trabajo de la concentración. Él maestro quiere que le pongamos freno a nuestra tortuosa mente y pasemos a la acción, de donde vendrá toda satisfacción personal.

Por ejemplo si estamos enfermos, él nos recuerda que meditemos haciendo lo que buenamente podamos, ya que el Padre no ignora ni nuestra condición ni nuestros esfuerzos. Si nos encontramos en las primeras etapas del camino, nos habla cual padre amoroso al hijo que está aprendiendo a andar, diciéndonos que un paso nos llevará a otro paso, que empecemos incluso dividiendo el tiempo de meditación en periodos, con el fin de llegar a hacerlo, progresivamente, todo de una vez. Y si llevamos cuarenta años en el sendero y nos dormimos meditando, él nos dice que hay que superar esa etapa, y que de hecho la superaremos.

Los maestros suelen advertirnos de dos aspectos muy importantes en la aplicación a la práctica espiritual: el primero es estar alertas en el momento de meditar, y el segundo es reflejar en la vida diaria el ambiente de paz y amor que obtenemos durante la práctica interior.

Baba Ji nos aconseja que tengamos cuidado de no convertir la meditación en un ritual, en algo que hacemos diariamente sin siquiera pensar por qué lo hacemos. Al prepararnos para comenzar nuestra práctica de meditación, podemos recordar las razones por las que nos disponemos a meditar y cuál es nuestra meta.

Nuestra única preocupación debe ser mantener mentalmente el simran en el centro del ojo y ser receptivos al sonido. Nuestra parte en la meditación es mantener nuestra atención en el esfuerzo, no en los resultados. El esfuerzo depende de nosotros. Los resultados no.

Cuando nos sentamos en meditación con un corazón pesado, lleno de cargas y preocupaciones, es muy difícil llevar nuestra atención al centro del ojo.

Este es un sendero de devoción, donde nuestros sentimientos también juegan un papel importante respecto al maestro al que amamos. Por eso, recordemos las palabras del Gran Maestro en el libro *La llamada del Gran Maestro*: “Imagina que estás sentado en meditación. Si la interrumpes tan pronto como tus miembros empiezan a doler, como consecuencia de la retirada de la corriente del alma de tu cuerpo, no estarás actuando como un verdadero amante. Un amante verdadero sufre toda clase de dolor para conseguir un vislumbre del Señor”.

Como parte de la preparación de nuestra meditación matutina, podemos comenzar la noche anterior por tomar una cena ligera y por acostarnos temprano. Al irnos a la cama, podemos quedarnos dormidos haciendo nuestro simran. De esta manera, cuando despertemos encontraremos que es más fácil concentrarnos en la meditación.

La meditación debe reflejarse en cualquier instante de la vida diaria, tiene que ayudarnos a no apartar nunca nuestra mirada del maestro. Debemos involucrarnos personalmente en mantener un ambiente a nuestro alrededor donde se respire la presencia del maestro, y eso repercutirá, sin duda, en una mejor concentración.

Estás construyendo esa atmósfera a cada momento para tu meditación diaria. Todo cuanto hagas debe prepararte conscientemente para la meditación siguiente.

M. Charan Singh, *Muere para vivir*

... No te alegres excesivamente en momentos de felicidad
y asume el pesar sin amargura.

No te olvides del maestro ni por un instante,
en la felicidad o en el dolor confía solo en su ayuda.

El maestro y el Shabad son tus amigos.

Tenlos en tu corazón; nada más importa.

Ellos son el único Señor, el verdadero Creador
que un día te llevarán a través del océano.

... El maestro y el Shabad

cuidan constantemente de lo que más te conviene;

son los protectores de tu cuerpo y de tu mente.

Sé agradecido y llévalos siempre en tu corazón;

ellos apartarán todo dolor de tu vida,

pero ¿qué pueden hacer? Tu mente no es digna,

pues sigues dejándote llevar por las corrientes del veneno.

No aceptas sus consejos

y una y otra vez vuelves a los placeres sensuales.

Esta es la razón por la que sufres castigos,

no obstante no escuchas, insensato de ti.

Ahora debes sobrellevar todo lo que te suceda,

pero puedes acudir al maestro e implorar su ayuda.

Apresúrate y aférrate a él con fuerza,

pues solo él te salvará.

Debes estar atento y buscar la protección a sus pies,
tu único refugio.

Día y noche has cometido todo tipo de faltas

e ignorado el consejo del maestro.

En consecuencia, ahora sufres las penalidades

de las que solamente él te puede redimir.

Permanece en compañía de Radha Soami

para que vuelvas a escuchar el Shabad de Agam.

Soami Ji, Sar Bachan Poetry

Si me das felicidad, te alabo.
Si me das sufrimiento, te contemplo.
Si me das hambre estaré satisfecho.
En el dolor siento placer.
Si me mantienes cerca de ti,
medito en ti.
Si me castigas y me echas,
te llamaré.
Si la gente me alaba,
es por tu gloria.
Si me calumnia,
no te abandonaré.

Es tan solo un auténtico devoto,
el que sabe que la adoración consiste
en vivir exclusivamente dentro de su voluntad.
¡Oh santos!, aquel que acata
la voluntad de Dios,
vive en la dicha.
Al final, es solamente su Nombre
lo que nos acompaña

Adi Granth, del libro Filosofía de los maestros, abrev.

No puedes alterar el curso de los acontecimientos dictados por el destino. Sin embargo, mediante la obediencia al maestro y atendiendo a la meditación, permaneces feliz y relajado mientras pasas a través de ellos. Aceptas cuanto llega a tu camino como una gracia del maestro. Él es ahora el timonel en tu vida, que solo tiene tu felicidad y el mejor interés en el corazón.

M. Charan Singh, *Muere para vivir*

En el libro *Luz divina*, Maharaj Charan Singh, le escribe a un discípulo:

En la vida de cada uno se presentan, en una u otra época, altibajos en los negocios o en los asuntos personales, o en ambas cosas al mismo tiempo. Son el resultado de nuestros propios karmas pasados y hay que hacerles frente con valentía y buen humor. Los tiempos cambian. Lo mismo que los días buenos no permanecen con nosotros para siempre, así también los malos pasan después de algún tiempo. No te preocupes. El Señor derramará su gracia. Tú haz sencillamente lo que puedas en las presentes circunstancias, y atiende a tu bhajan y simran regular y diariamente, con amor y fervor.

No conocemos la carta que llevó al maestro a dar esta respuesta. Pero podemos ver que la persona que la escribió, sin duda, estaba pasando por momentos de dificultad; por situaciones que

en un momento u otro de nuestra vida todos sufrimos y que pueden hacernos caer en depresiones, o cuanto menos en ansiedades infinitas. Por esta razón, porque a todos nos afectan las dificultades en mayor o menor medida, si reflexionamos sobre la naturaleza de la preocupación aparecen estas preguntas: ¿Qué es lo que la ocasiona? y ¿por qué, la mayoría de las veces, nos obsesiona tanto...?

En esta carta, Hazur Maharaj Ji escribe: “No te preocupes. El Señor derramará su gracia”. No son simples palabras, es un consejo sabio que hay que recordar en esos momentos y no después de que hayamos perdido el equilibrio y la paz. Teóricamente sabemos que la preocupación es perjudicial, sin embargo cada día nos preocupamos por algo, ya sea importante o no. Quién de nosotros no ha dicho alguna vez: “Uf, este dolor es terrible... ¿será debido a una grave enfermedad? o “seguro que este examen no lo aprobaré ¿y entonces qué estudiaré?” o tal vez, “no puedo afrontar este pago ¿qué voy a hacer ahora?, etc.

Veamos qué hay detrás de todo esto: Según la definición del diccionario, ‘preocuparse’, quiere decir: Producir intranquilidad, temor, angustia o inquietud por algo que ha ocurrido o va a ocurrir, de modo que se hace difícil admitir o pensar en otras cosas.

Temor, angustia, inquietud... ¿Sufrimos aún todas estas emociones a diario sin haber pensado en cómo resolverlas? ¿Es posible, que teniendo los sabios consejos del maestro a nuestro alcance, permitamos que cualquier cosa perturbe nuestro equilibrio y rompa nuestra paz sin hacer caso de lo que él nos dice? Esa es la gran cuestión a resolver.

Como vemos, muchas veces es nuestro miedo al futuro, a algo que va a ocurrir, y otras nuestro pesar por el pasado, lo ya ocurrido, lo que hace difícil estar en paz con uno mismo. De esta

manera el presente, ese momento que es el único que es nuestro, se nubla y olvidamos un talismán maravilloso que el maestro nos regaló en la iniciación para que lo usáramos continuamente: el simran. Precisamente nos lo dio para mantener la paz y la alegría en la mente. Además los maestros nos recuerdan que no vale la pena derramar ni una sola lágrima por nuestras aflicciones porque nada es verdadero y un día u otro todo pasará, como pasan las nubes. Hazur Maharaj Ji, escribe en *Luz divina*:

Lo mismo que los días buenos no permanecen con nosotros para siempre, así también los malos pasan después de algún tiempo. Y añade una vez más: No te preocupes. El Señor derramará su gracia.

Las preocupaciones no duran siempre, se producen para poder ajustar viejas situaciones kármicas y para hacernos más libres después de pasarlas. No deberíamos preocuparnos, porque incluso a lo que más tememos, la muerte, tenemos la promesa del maestro de que como iniciados de un maestro perfecto ya no tendremos que sentarnos ante Kal, el juez de la muerte, para dar cuenta de nuestros hechos. El maestro controla nuestro karma, y en todos los sentidos se ha hecho responsable ante Dios de llevarnos de vuelta a casa.

El milagro más maravilloso de esta creación es la misericordia de Dios para con el ser humano: es permitir que el maestro vele por la vida de su discípulo hasta tal punto que ya no dependa de la justicia ni del karma, sino tan solo de la compasión que le llega a través de su maestro. Precisamente, la máxima expresión de la misericordia y amor de Dios por nosotros es la iniciación de un maestro espiritual. Pero, ¿valoramos debidamente la iniciación..., entendemos su significado? Porque la iniciación significa ser conscientes de que no debemos seguir creando karmas para otras vidas; significa saber que estamos pagando las últimas cuentas con

Kal y que, por la gracia de Dios, dependemos del maestro que es todo amor y no justicia. Por tanto, hay que tomar los altibajos de la vida de una manera más positiva y desapegada. Hay que preocuparse principalmente de atender nuestra práctica espiritual y actuar con honradez, dejando que todo se resuelva como está destinado, porque como dice Hazur Maharaj Ji: “El Señor derramará su gracia”. Es más, ya la ha derramado, solo tenemos que ser más perspicaces para ver dónde se encuentra, y así ampararnos en ella.

Los maestros nos explican muchas veces que nuestra vida fue planeada, hasta en el detalle más insignificante, antes de que nosotros nacióramos. Y eso implica que todo está destinado: el país donde nacemos, los padres que nos educan, los hermanos con los que hemos crecido, las escuelas a las que hemos asistido, los amigos, el esposo o esposa, los hijos que tenemos... Todo, absolutamente todo está destinado. Y la cuestión sobre la que los místicos quieren que recapacitemos (para que veamos qué poco sentido tiene preocuparse) es ver que si toda nuestra vida fue predeterminada antes de nuestro nacimiento, ¿qué porcentaje de libertad nos queda para decir que nosotros tenemos control sobre nuestras vidas?

Jesucristo nos dice en el *Evangelio según San Mateo*:

¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo? (6:27)

Hazur Maharaj Ji comenta este pasaje del Evangelio en el libro *Luz sobre San Mateo*, diciendo lo siguiente:

Incluso si deseáis todas las cosas mundanas, si día y noche estáis anhelando los bienes y logros del mundo, a pesar de todos vuestros esfuerzos no podréis añadir un codo, ni siquiera una coma a vuestro destino. Ya le pidáis al Padre, o

dejéis de pedirle, os sucederá todo lo que os está destinado, todo lo que tenéis almacenado en los karmas de destino. No podéis ni añadirle ni restarle nada. Podéis estar preocupándoos, planeando y pidiéndole al Padre día y noche; pero solo ocurrirá lo que él quiera. Él os ha dado un determinado destino, un determinado papel que desempeñar en esta vida, y no podréis dejar de desempeñarlo”.

Pensemos un poco... En esta vida solo tenemos que jugar bien nuestro papel; somos hombres o mujeres debido a nuestro karma y nacemos en esta forma para realizar un destino específico. Hay que ser conscientes que no tenemos prácticamente ningún control de lo que pasa. Somos como marionetas, y así lo han expresado los místicos en numerosas ocasiones.

Seguir preocupándonos por lo que puede ocurrir o no en nuestras vidas es un gasto inútil de energía, porque no tenemos ningún poder para cambiarlas. Las cosas son y ocurren como están destinadas. Y además nuestras plegarias a Dios son egoístas, cuando pretendemos cambiar lo que no nos gusta en lugar de aceptarlo; son como la pataleta de un niño que no quiere tomarse su medicina porque está amarga. Pero justo cuando la tomamos, es cuando nos curamos. Debemos alentar nuestra fe en el maestro; no dañarla con juicios mentales que no nos corresponden. Así solo debilitamos nuestra fuerza interior, en vez de fortalecernos agarrándonos a él mediante el simran. Tenemos la facultad de usar apropiadamente la plegaria, cuando aceptamos humildemente lo que pasa y practicamos con amor la única oración que está verdaderamente ayudándonos en la dificultad: el simran, esas palabras de consuelo que un día el maestro nos regaló. En una carta del libro *Luz divina*, Hazur Maharaj Ji escribe:

Podemos pedir al Señor bienes materiales, pero eso con toda seguridad será un obstáculo en nuestro progreso espiritual. Si hacemos nuestra meditación con el fin exclusivo

de realizar a Dios, conseguiremos antes nuestro objetivo, sin ningún género de dudas. Nuestras oraciones a Dios suplicándole bienes materiales están todas promovidas por la mente.

Pedimos que el Señor satisfaga los deseos de nuestra mente, en lugar de pedir a la mente que se resigne a la voluntad del Señor. Él conoce mejor lo que es bueno para nosotros. ¿No sería mejor dejarlo todo en sus manos? Cuanto más exclusivamente nos refugiemos en él, tanto más abundante será la gracia que él derramará sobre nosotros. Pedir y rezar por cosas materiales es un gran obstáculo en nuestro progreso espiritual porque así gastamos nuestro tiempo, pero sobre todo porque llevamos nuestra energía hacia las cosas del mundo, dejando que nuestra atención se disperse lejos del centro de ojo. En una carta del libro *Joyas espirituales*, el Gran Maestro con muchísimo amor le escribe a un discípulo:

... Él te ha escogido para que recibas el Nam y vayas con el maestro a Sach Khand. Tienes que llegar allí, nada puede impedírtelo, pero puedes acelerar el proceso o retrasarlo, como tú quieras.

Definitivamente es lo mismo que Hazur nos decía, tendrás lo previsto en tu destino, pero tienes que trabajar para conseguirlo; tenemos que esforzarnos para recibir la fortuna de nuestro Padre. En otras palabras, si malgastamos nuestro tiempo, lo más probable es que tendremos que volver otra vez a esta creación para terminar lo que no hemos hecho: nuestra meditación. Tenemos esta forma humana y el privilegio de conocer a un maestro perfecto. No malgastemos la oportunidad que se nos presenta. Él nos ha iniciado, ya no llevamos los bultos del karma sobre nuestros hombros. Estamos subidos en el tren del Shabad, por su gracia, ¿por qué nos empeñamos en seguir llevando nosotros el peso?

Tan solo deberíamos preocuparnos de viajar en este maravilloso tren espiritual.

Relajémonos, pasaremos horas fantásticas con bellas vista y también túneles llenos de oscuridad durante el trayecto. Ahora bien, no seamos torpes, viajemos cómodamente confiando en que pasemos por donde pasemos, llegaremos a nuestro destino de la forma más fácil. Hagamos que nuestro simran, nuestra meditación sea la única preocupación, porque como nos dicen los santos, realmente así es. Démosle el uso apropiado a nuestra mente, vivamos la vida con naturalidad pensando en nuestros deberes responsablemente, pero sin permitir que arruinen nuestro último viaje, un viaje que de la mano del maestro se ha de convertir en un placer. Recordemos que es el viaje del Shabad, el viaje del amor a Dios. Hazur Maharaj Ji dice en el libro *Luz divina*:

Debemos atender diariamente nuestra meditación con tanto fervor, que llegue a ser realmente una parte de nuestra vida. Si no practicamos nuestra devoción al menos durante el tiempo mínimo de dos horas y media al día, no estamos realizando el propósito para el cual se nos concedió este cuerpo humano.

Es interesante leer en el libro *Cartas espirituales*, cómo el maestro Sawan Singh antes de convertirse en maestro tenía también preocupaciones en la vida. Podemos comprobarlo en la carta nº 110, donde su maestro Baba Jaimal Singh le escribe:

No tengas miedo de nada. Y no te preocupes por el trabajo de los hornos. Es trabajo del gobierno, y el trabajo del gobierno se cuidará por sí mismo. Tú estate atento a cumplir tu tarea; el compasivo Radha Soami hará por sí mismo todo el trabajo. Sigue trabajando con un corazón honesto: el mismo Radha Soami te ayudará y te otorgará su gracia y misericordia. (...) Quitá de tu corazón todo recelo y trabaja

valientemente. Has de saber que no debes estar preocupado más que acerca de tu meditación.

Baba Jaimal Singh nos dice en esta carta que todo lo que hacemos es el trabajo del Señor, y que cuando lo realicemos no debemos olvidarnos de que él conoce nuestra situación mejor que nosotros, por eso hemos de hacer nuestras tareas en el mundo incluso como un deber relacionado con el trabajo espiritual. El trabajo mundano tiene que hacerse con eficacia y esfuerzo, con gusto y con ganas, pero sin olvidarnos que los resultados dependen del Señor. Como suelen aconsejarnos todos los maestros, 'utilicemos el sentido común', y después de hacer lo correcto no sigamos preocupándonos, pero sobre todo recordemos que nuestro verdadero trabajo es la meditación.

Hace unos años en una sesión navideña en Dera, Baba Ji le habló a un discípulo sobre lo inútil que resulta preocuparse. Y le explicó que si estás preocupado no debes prestarle atención a lo que te preocupa. Si piensas en ello, si le concedes atención, estás alimentando el motivo de tu preocupación; por tanto, en su lugar cambiemos el foco de nuestra atención, llevémosla hacia otra cosa que nos haga sentir felices, y como bien sabemos eso es el Shabad, la corriente audible de la vida.

La atención es la clave. Si nos enfocamos en el mundo, el resultado es la tristeza, pero si nos enfocamos en el Shabad solo obtendremos alegría interior.

Y volviendo a las preguntas planteadas inicialmente ¿Qué es lo que ocasiona la preocupación y porque nos obsesiona tanto? Hemos visto las respuestas claramente. El pesar lo ocasiona la temporalidad de las cosas, su falta de estabilidad, el cambio permanente que desde pequeños hemos sufrido y el temor intrínseco a la muerte. Y ¿por qué nos obsesiona tanto? Porque hemos

perdido el enfoque correcto de nuestra atención y estamos identificados con el mundo temporal en vez de dirigir la atención al Shabad, la ambrosía interior que por herencia nos pertenece.

Como dicen los maestros, nada de lo que ocurre a nivel externo en realidad es demasiado importante, y si comenzamos a analizarlo tampoco llegaremos a entenderlo, solo entraremos en argumentos sin límite en los que siempre habrá justificaciones para nuestra angustia y temor. La solución está en hacer aquello que es eficaz para calmar nuestra angustia. Cortar esta preocupación, ya que en realidad solo hay una pregunta que debemos hacernos, y es: ¿Cómo podemos dejar de preocuparnos? La respuesta es muy simple: Comprendiendo que tenemos un maestro que nos cuida.

Él nos dice que es el responsable de nuestro destino. Que cuida y cuidará siempre de nosotros por mandato divino y, por tanto, nos proporcionará todo lo que necesitemos para vivir a nivel físico y espiritual.

No hay de qué preocuparse, solo debemos poner nuestro esfuerzo en el simran, en el bhajan, y no hay duda de que aparecerá el contento, esa virtud que adorna a los santos y a sus discípulos devotos.

Tus problemas y preocupaciones son las preocupaciones del maestro. Déjaselos a él, mientras tú permaneces despreocupado dedicándote a tu verdadero trabajo que es cultivar su amor. Él no va a dejarte ir a la deriva. No te preocupes, a su debido tiempo, te elevará.

M. Sawan Singh, Joyas espirituales

