

CAMINO REAL

4 • 2022

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 El inicio de la sabiduría
- 06 La esencia sutil de todo
- 07 Confianza en el sendero
- 16 Reflexiones
- 17 Esfuerzo y ferviente espera
- 22 La intensidad del anhelo
- 25 La sed del alma
- 35 Cartas espirituales
- 37 Preocupación innecesaria
- 41 El maestro responde
- 44 El placer de darlo todo

CAMINO REAL

Fundación Cultural RSSB Andalucía (España). Carretera del Prat, 57. -08940- Cornellá Ll. (Barcelona).
Camino Real Internet ISSN 2564-8489. DL B-29136 -1993. Todos los derechos reservados.
Copyright © 2022 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

*Seguir el camino, ver al maestro,
seguir al maestro, caminar con el maestro,
ver a través del maestro, ser el maestro.*

Proverbio budista

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 establecido desde hace mucho tiempo el hábito 'de correr hacia fuera' con sensaciones, percepciones, sentimientos y pensamientos 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 consciencia 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.

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.

(...) 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.

Sant Mat esencial

“Todo cuanto existe tiene su esencia sutil únicamente en el Uno. El Uno es la verdad; es la esencia sutil de todo, y eso, querido mío, es tu yo verdadero”.

“Maestro, por favor, dime más acerca del Uno”.

“Bien. Tráeme una fruta de aquel gran árbol, pártela y dime qué ves”.

“Veo algunas pequeñas semillas, maestro”.

“Parte una y dime qué ves”.

“Nada, maestro”.

“No ves la esencia sutil, aunque en ella se encuentra la totalidad del gran árbol. Cree, querido, que esa esencia sutil contiene la existencia de todas las cosas. Eso es la verdad, el Uno y tu yo verdadero”.

“Por favor, maestro, dime más acerca del Uno”.

“Bien. Pon esta sal en el agua y bébela.

Dime luego cómo sabe”.

“Está salada, maestro”.

“Del mismo modo, aunque tú no ves al Uno en tu cuerpo, ese Uno está en ti realmente. Eso que es la esencia sutil en lo que todas las cosas tienen su existencia. Eso es la verdad. Eso es el Ser y eso es lo que en verdad eres tú”.

Chhandogya Upanishad, publicado en: del yo al Shabad

Nuestra tarea, ahora, es comprender quiénes somos realmente. Mientras continuemos identificándonos con nuestro cuerpo y nuestra personalidad, seguiremos sintiéndonos solos y separados de la unidad que lo es todo. La principal causa por la que sufrimos y tememos la muerte es el sentimiento de que estamos separados y aislados, y el saber que todo cuanto conocemos acabará con nuestra muerte.

del yo al Shabad

Como un trabajo de fondo e irreversible, comparable a las marcas de las rocas erosionadas por el lento pero constante movimiento del agua del mar, así podemos entender el efecto que la meditación hace en las personas que la practican.

Si nos miramos día a día o incluso en años apenas percibimos el cambio, pero si consideramos un gran periodo de tiempo el efecto es patente. Y no se trata de un cambio aislado en una faceta de la persona; la meditación produce un cambio total, vital e integral, primero en nuestra forma de percibir la existencia, después en entenderla y, como consecuencia, en vivirla. Es el cambio marcado por el viaje de la consciencia, que de estar pegada a las faldas del mundo se abre camino en el mundo interior del espíritu y se afianza en él, eso... ¡no solo requiere muchísimo tiempo, sino que su manifestación es lenta y gradual! La siguiente cita del libro *del yo al Shabad* nos habla de los cambios que van produciéndose con la meditación:

Poco a poco, con la práctica espiritual comenzaremos a desapegarnos de todas esas cosas que tanto nos fascinaban. Esto nos proporcionará toda la confianza de que estamos en el camino correcto y en vías de identificarnos realmente con la consciencia del Shabad. A medida que la percepción de nuestra auténtica naturaleza, de nuestra unidad con el Shabad se desarrolle, experimentaremos una felicidad y paz mayor de la que este mundo es capaz de ofrecer.

En primer lugar, señala que con la meditación, con la práctica espiritual, comenzaremos a desapegarnos de las cosas que tanto nos fascinan y a las que estamos tremendamente aferrados. Y la cuestión aquí es, ¿cómo se va produciendo este desapego? La respuesta es: la meditación nos permite dejar de identificarnos con el cuerpo y la mente, y conocer la consciencia que somos realmente. Entonces, entendemos que seguir realizando acciones para satisfacer al cuerpo y a la mente solo nos ata al mundo, a una existencia breve y pasajera, y que, por el contrario, potenciar la experiencia interior de la consciencia, nos lleva a una existencia verdadera y eterna. Solo con la meditación aprendemos que somos consciencia, y una vez lo sabemos –esto es algo que solo podemos creer de verdad cuando lo experimentamos personalmente–, estamos listos para adquirir desapego, no antes.

El desapego no es algo que un buen día, sintiéndonos inspirados podamos poner en práctica; no es algo puntual. Es el resultado de un dedicado trabajo sobre nosotros mismos. Para lograrlo realmente, debemos poner distancia entre nosotros y la vida, y ¿cómo vamos a hacer eso cuando desde nuestros seres queridos a las cosas y vivencias que forman parte de ella los sentimos como nuestra propia piel, hasta el punto de que no concebimos separarnos de ellos ni por un insignificante instante?

La meditación nos proporciona claridad mental, y entonces podemos saber y diferenciar las cosas. Así, lo primero que vemos

con claridad cuando meditamos es que hay una consciencia en nosotros que es distinta al cuerpo y a la mente. Y esa consciencia, afirman los místicos, es lo que somos más allá de todo. El método de la meditación nos enseña a retirarnos del cuerpo llevando nuestra atención al centro del ojo. Y este proceso de abandonar el cuerpo y la mente es semejante a lo que ocurre cuando afrontamos la muerte.

Así lo explica Hazur Maharaj Ji en el libro *Muere para vivir*:

Morir diariamente significa practicar la retirada de la consciencia al centro del ojo cada día. Por esa razón la meditación se conoce como morir diariamente.

Y más adelante dice:

Mediante la gracia del maestro cortamos nuestros apegos con el mundo y olvidamos sus problemas y sus miserias. Morimos diariamente mediante la práctica de la meditación.

¿Por qué esperar a que abruptamente en el momento de la muerte física vivamos ese trance, esta separación entre mente, cuerpo y consciencia, con una confusión dolorosa y violenta? Es muy importante entender aquí, que aprender a morir en vida es aprender a vivir como debería hacerlo un ser humano. Así que primero empezamos muriendo para esta vida, y aprendiendo esto moriremos definitivamente para esta creación; por eso el aprendizaje tenemos que hacerlo ahora, en esta misma vida. Una vez que aprendamos el camino de salir del cuerpo e ir más allá, adentrándonos en la consciencia, tendrá lugar realmente el viaje hacia el Creador, y dejaremos atrás el apego a esta tierra inhóspita y perecedera. Y la lección de vida estará aprendida para siempre.

Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

Como has leído en *El libro de Mirdad*, Mirdad dijo: “Muere para vivir. Tienes que retirarte al centro del ojo, y entonces vivirás para siempre. De otra manera, te estás limitando a vivir para morir. Cada vez que vivas tienes que morir, así que: muere para vivir”.

El Gran Maestro también afirma en el libro *La llamada del Gran Maestro*:

Muy pocos saben cómo morir. Solo quien sabe cómo vivir sabe cómo morir.

Debemos ser conscientes de que cuando acudimos al maestro y él nos acepta, podemos considerar que verdaderamente comienza el cambio de rumbo de nuestra vida. Es el momento en que ponemos fin al viaje de las idas y venidas a esta creación y comenzamos el viaje de tomar consciencia de nuestra verdadera naturaleza espiritual que es Shabad.

Hemos viajado mucho por este mundo fenoménico, y esos viajes siempre han comportado temor, soledad, desasosiego, deseo, apego, etc. Son sentimientos que conocemos muy bien, sin embargo, el viaje interior nos otorga paz, sosiego, alegría, confianza, seguridad, amor a nuestro guía... ¿Y quién no querría que su vida estuviera llena de estas bendiciones? Es solo desconocimiento lo que nos hace ignorarlas y vivir orientados y centrados únicamente en el mundo y en sus sufridas consecuencias.

Una vez estamos en la nave del maestro deberíamos pensar que estamos soltando amarras, soltando lastre para volar alto y así no tener que volver más a esta creación. Y para eso es muy

importante que nuestra consciencia –esa parte de nosotros mismos que es permanente y está más allá del cuerpo y de la mente–, se capacite y se haga apta a través de la práctica espiritual, para afrontar con experiencia y sabiduría este viaje definitivo. Porque independientemente de las razones por las que hemos venido al sendero, o lo que nos haya movido a seguirlo, el maestro nos ha traído e iniciado para volver con él, para dejar este mundo: ese es el objetivo final de este sendero. Y para poder volver con él, tenemos que aprender a dejar este mundo, apartarnos de él, en resumen, debemos aprender a morir para el mundo y vivir para el espíritu.

Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

Aprende a morir para que puedas empezar a vivir, y vivas para siempre.

A medida que aprendemos a retirar la consciencia al centro del ojo, comenzamos a progresar en el sendero, reflejando en la vida el comportamiento de una consciencia más libre y desprendida de las ataduras o apegos al mundo. Gradualmente sentimos más paz, nos volvemos más profundos en el amor y disfrutamos de la dicha interior. Entonces somos capaces de atravesar los vaivenes de nuestros karmas con más serenidad e instalados en el asiento de la consciencia, desde donde nunca nos olvidamos de quién somos en realidad.

El desapego alcanzado con la meditación hará que sintamos la seguridad de que vamos bien en el camino. En realidad, no necesitamos grandes pruebas para estar seguros y bien fundamentados en el sendero. Como dicen los místicos, podemos apreciar nuestra evolución o progreso en el día a día y en las pequeñas cosas, viendo como nos volvemos mejores personas y siendo

conscientes de que todo lo que antes nos desequilibraba, ahora apenas nos afecta... Actuamos de forma mucho más desprendida, sin que las cosas nos preocupen innecesariamente. Nos llena un sentimiento de unión al maestro y de adhesión a la forma de vida de las enseñanzas, que nos da fuerza y seguridad constante. Aprendemos a vivir establecidos en el centro de la consciencia al que nos aferramos, pues de ahí deriva todo nuestro apoyo y fortaleza en la vida.

Tales logros tienen un gran valor en nuestro progreso y evolución espiritual y no deberíamos pasarlos por alto, confundiéndonos con expectativas orientadas en conseguir supuestos destellos de luces y colores de los mundos interiores. Sin duda, paso a paso, alcanzaremos esa confianza absoluta en el sendero, y se producirá una transformación exitosa en nuestra forma de vivir la meditación, pues como explican los maestros, buscaremos en todo momento la soledad y el refugio interior que encontramos en el tiempo de meditación.

Hazur Maharaj Ji explica en el libro *Luz sobre San Mateo*:

La gente que perseguía búsquedas terrenales y objetos y deseos del mundo ahora no quieren verlos, ni siquiera tienen tiempo para hablar de ellos. Día y noche se sienten llenos del amor y devoción por el Padre, y, ahora, de la misma forma y con el mismo entusiasmo corren hacia el Padre.

Existen muchas otras formas en las que notamos la confianza que hemos logrado tras años siguiendo el sendero... Hemos llegado al punto en que sentimos que nada podría hacernos cambiar el modo de vida que seguimos. Aparece un vislumbre, un pensamiento claro y diáfano por el que somos conscientes de que sin estar en este sendero, no encontraríamos nuestra razón de vivir en ningún otro modo de vida.

Pensamos: '¿Qué sería de nosotros sin este sendero que trae fuerza, aliento y esperanza en la vida; qué sería de nosotros!'. Nos resulta fatigoso e impensable la sola suposición de que nuestra vida girase en torno a cualquier pasión, convirtiéndola en nuestro objetivo o meta: como el afán por conseguir dinero o más posesiones o por priorizar las relaciones y el reconocimiento en el mundo... ¡No, no podríamos! Si hemos seguido el sendero honestamente, si hemos persistido en el esfuerzo por practicar la meditación –el apoyo de nuestra vida– no tenemos dudas, y no podemos por menos que afianzarnos en unas enseñanzas que nos mejoran día a día.

No importa lo difícil o cuesta arriba que a veces se nos haga vivir el sendero, tratando de mantener los altos niveles de disciplina que requieren estas enseñanzas. En el fondo de nuestro corazón, sentimos que con la iniciación en las enseñanzas de Sant Mat se nos ha dado una valiosa y excepcional oportunidad, y que difícilmente podemos encontrar un paralelo en este mundo.

Por decirlo de algún modo, llegamos a la conclusión de que sin espiritualidad la vida es menos, y no estamos dispuestos a aceptar menos de la vida. Somos conscientes de que cuanto más profundizamos en el sendero, más conscientes somos de la exigencia y entrega personal que requiere, pero no deja de ser una entrega deseada porque valoramos lo excelsa que es nuestra meta y lo mucho que nos aporta.

Una vez experimentada la quietud de la meditación, la dimensión de la conciencia elevada, viendo cómo se traslada a la vida diaria y cómo nos ayuda a tener control de nosotros mismos, a no confundirnos con las emociones descontroladas, ya no queremos vivir sin espiritualidad.

En *Spiritual Perspectives, vol. II*, leemos:

Sentimos el efecto de la meditación antes de vislumbrar algún progreso interior. Estaremos tranquilos mentalmente, en paz, sentiremos felicidad, sentiremos esa sensación dentro de nosotros, y habrá una especie de satisfacción. La actitud hacia los acontecimientos del mundo también cambia. Con la meditación desarrollamos una actitud desapegada hacia todo, aunque puede que no hayamos experimentado ningún progreso interior.

Definitivamente, con la práctica de la meditación cada vez nos sentimos más completos. Nos llega el convencimiento de que nuestra vida es útil, que no acabará en nada, sino que estamos dirigiéndonos hacia la unión con nuestro maestro, el centro de nuestra existencia, lo que da sentido a haber venido a esta creación.

El Gran Maestro dice *Joyas espirituales*:

Con cada paso que el discípulo da en el viaje espiritual, toma más posesión de lo suyo al eliminar la pesada carga de materia física, astral o causal, que verdaderamente no es parte de él y que el alma usa como vehículos para actuar en los mundos causal, astral y físico.

Cuando haya contactado con la forma astral del maestro, su punto de vista, que ahora está basado en la experiencia obtenida en el mundo y en las relaciones mundanas, será que el maestro y el Shabad son los dos amigos verdaderos y compañeros que tenemos aquí, y que nos acompañarán después de la muerte. Todos los demás tienen sus limitaciones.

Esto no significa que tenga que rechazar a los demás. Debe cumplir con su deber hacia ellos, pero conocer su verdadero

valor. Está en el mundo, pero no es de él; está apegado exteriormente, pero desapegado interiormente.

El desapego alcanzado con la meditación revela y nos deja sentir nuestra auténtica naturaleza, nuestra unidad con el espíritu: el Shabad, y esa es la experiencia definitiva que nos otorga una felicidad que jamás hemos conocido en este mundo. Dicen los místicos que cuando alcanzamos ese estado se habrá quebrado para siempre la ilusión; entonces tendremos fortaleza para soportar nuestras flaquezas, y como todo el mundo afrontaremos nuestro destino, pero con la diferencia de que nuestro equilibrio, nuestra cordura se mantendrá a salvo anclados felizmente en el Shabad.

Este camino de desprendimiento es toda una conquista, donde las vencidas son las pasiones y la mente perturbadora, y la victoria es nuestro bienestar, nuestro equilibrio, nuestra dicha interior al estar inmersos en el Shabad. ¡Esta lucha vale la pena! Llegados a este punto, ni la soledad, ni el miedo, ni el deseo o la ansiedad, ni todos los demás sentimientos negativos que acompañan nuestra experiencia humana podrán afectarnos. Descansaremos en el Shabad, y en esa unión encontraremos la paz, la dicha, la felicidad y la liberación definitiva.

Desapegar la atención de las conexiones externas es un asunto lento. Los hábitos se convierten en una segunda naturaleza, y se tarda tiempo en crear nuevos hábitos. Pero con paciencia se gana el cielo, y machacando se aprende el oficio. Sigue a tu mente durante un minuto y observa qué es lo que la mantiene alejada de su sede. Evita cualquier cosa que interfiera, y acepta lo que pueda ayudarte a alcanzar tu objetivo.

Maharaj Sawan Singh. Joyas espirituales

Todos somos visitantes de este momento, de este lugar. Estamos de paso. Estamos aquí para observar, aprender, crecer, amar, y luego volvemos a casa.

Proverbio aborigen australiano

El verdadero desapego del mundo solamente puede surgir de la atracción y apego a algo superior. Una vez que dentro de nosotros entremos en contacto con el Verbo y experimentemos su dulzura, quedaremos desapegados sin ningún esfuerzo, y automáticamente soltaremos aquello a lo que ahora estamos aferrados. Entonces nuestra mente reflejará las tranquilas y positivas cualidades del alma, en lugar de la voluble y negativa naturaleza de los sentidos. Se convertirá en nuestro constante apoyo y aliado, impulsándonos en nuestro viaje, ya solo querrá estar asociada con su nueva compañera, el alma, de modo que pueda experimentar más deleites.

Vida honesta

Sentirás la atracción desde tu interior para sentarte a meditar, para lograr algo en tu interior. Eso es gracia. Ahora la gracia te empuja a hacer el esfuerzo, haciéndote sentar en meditación, haciéndote despertar temprano por la mañana, y haciéndote sentir culpable todo el día si no cumples con la meditación. Todo eso es la gracia...

M. Charan Singh. *Spiritual Perspectives*, vol. II

Adventure of faith es un libro que ilustra cómo encontró el camino de los maestros una cristiana devota. Es destacable en cada uno de sus relatos, su convencimiento y tenaz esfuerzo en la meditación. En el siguiente fragmento que es de inspiración para todos, leemos:

“Pronto iba a darme cuenta de que el sendero no solo era empinado y estaba lleno de obstáculos, sino de que el viaje podía tardar mucho más de lo que yo había anticipado. Esto es algo que todos los maestros jamás se cansan de recalcar en sus satsangs y en sus cartas a sus discípulos, pero a lo que yo no había prestado la debida atención. Ahora tenía que enfrentarme a ello todos los días.

En esta nueva fase de mi vida, la práctica de la meditación resultó ser un difícil ejercicio. Debido al despeque vertical en mi actividad profesional que exigía todas mis fuerzas, durante la meditación o bien me quedaba dormida o bien tenía que luchar

contra la avalancha de pensamientos que mi mente producía incesantemente. Tan pronto como me sentaba para meditar, cerraba los ojos y empezaba a repetir los cinco nombres, empezaba la película: los acontecimientos y las experiencias del día anterior pasaban ante mí e innumerables impresiones y recuerdos inundaban mi cerebro. Los problemas de mi trabajo y tantas otras cosas que ocupaban mi mente durante el día no me permitían desconectar interiormente. Se me hacía imposible inmovilizar el cuerpo y la mente para centrar mi atención únicamente repitiendo las palabras en la meditación. Con frecuencia venía a mi mente: '¡No puede ser!'. Además, me preguntaba una y otra vez si era yo, y en qué medida era yo, la responsable de no progresar en mi meditación. ¿Por qué no alcanzaba un éxito tangible?, ¿había disminuido mi esfuerzo?, ¿tenía muchos otros entretenimientos e intereses aparte de mis obligaciones diarias?, ¿realmente estaba haciendo lo que podía?

Pude encontrar las respuestas a mis preguntas en los libros de Sant Mat, especialmente en *Muere para vivir* escrito por Maharaj Charan Singh, porque estos eran los problemas a los que otros discípulos también se enfrentaban, y muy a menudo los exponían ante los maestros. Todos los maestros recuerdan a sus discípulos que sus almas han estado en la creación desde hace millones de años, y que están atadas a ella con miles de cadenas. Desatar estas cadenas es un proceso largo y maratónico. Los maestros también enfatizan que el camino de regreso del alma al más alto reino, desde donde una vez descendió, es extraordinariamente largo. Algunas veces los maestros utilizan la imagen de un túnel que el discípulo ha de excavar a través de una montaña para llegar al mundo trascendental. También señalan que cada alma, durante sus innumerables existencias en el mundo, a través de la mente ha acumulado una inmensa carga de karmas. La meditación es la manera más poderosa de reducir esta carga y de purificar la mente, dicen ellos. No obstante, ellos

también explican a sus discípulos que recorrer este sendero es un asunto arduo y largo, y no cabe esperar resultados rápidos.

El mayor problema, señalan los maestros, es conquistar la mente durante la meditación. La naturaleza de la mente es deambular por el mundo de los sentidos, moverse sin parar y saltar constantemente de una cosa a otra. Puesto que la mente humana ha desarrollado la costumbre, durante sus millones de existencias mundanas, de volcarse hacia la creación exterior, requiere un gran esfuerzo dirigirla al interior. Además, el alma está irremediamente atrapada en la extremadamente fina red de maya; disolver esta red también requiere esfuerzo e inagotable paciencia.

Los maestros tienen muchas maneras de motivar a sus discípulos para perseverar en el sendero de la meditación. Esta es una de sus tareas más grande e importante a la que se dedican con gran amor y paciencia. Son incansables recordando a sus discípulos que el maestro está a su lado y que ha tomado sobre sí mismo la responsabilidad de asegurar que alcancen sus objetivos, de que en el sendero de los maestros no hay fracasos y que cada minuto de meditación cuenta. A menudo, Maharaj Charan Singh animaba a sus discípulos diciendo: “Tú simplemente haz lo que debes y deja los resultados en manos del maestro”. Algunas veces también dijo: “Cuando llegue el momento, el discípulo experimentará esa atracción interior”. Los maestros también señalan que en la medida en que progrese en el camino interior, la meditación se hará más fácil (...)

Reflexionando sobre las respuestas de los maestros, iba vacilando entre el desánimo y el ánimo, entre la duda y la confianza, entre la desilusión y la gratitud, pero por la gracia del maestro nunca desistí. En el fondo de mi corazón estaba contenta y feliz por estar en el sendero de los maestros. Varios años atrás había

empezado mi aventura de la fe y me confié a la orientación de mi maestro interior. Había sido un camino largo y arduo, doloroso y al mismo tiempo profundamente dichoso, y me había llevado a los pies de un maestro vivo. Pero una vez en este punto, tuve que reconocer que el verdadero camino hacia Dios no había hecho más que comenzar y que cada día tenía que empezar de nuevo. Esta es una experiencia que ha sido maravillosamente puesta en palabras por un místico cristiano, Gregorio de Nisa (c.335–c.394):

*Encontrar a Dios significa buscarle siempre.
Y, de hecho, buscar y encontrar es lo mismo,
porque la recompensa del buscador
es seguir buscando sin cesar.
El anhelo del alma se realiza
al permanecer insaciable,
pues contemplar a Dios, realmente,
significa no cansarse de anhelarle.*

Para un discípulo en el sendero de los maestros, las horas de la meditación son un tiempo de espera para el adviento del Señor, la venida del maestro en su presencia radiante. En el monasterio, las cuatro semanas antes de la celebración del nacimiento de Jesucristo, llamado adviento, eran un tiempo de ferviente espera de su llegada. Ahora todos los días, son días de adviento para mí. Mira Bai, una princesa india (1498-1563), expresó su anhelo para la venida de su amado maestro con palabras abrumadoras:

*Ven, te lo suplico ven, oh, mi Señor,
te espero. Te anhelo y languidezco.
Oh ven a mi mansión, ven, te lo suplico;
no puedo quitar los ojos de tu sendero.*

En sus satsangs, los maestros a menudo enfatizan que para los discípulos que están en el sendero, las horas de la meditación son

el tiempo máspreciado de todo el día. Incluso si aún no pueden experimentar la presencia de su maestro ni el efecto purificador y transformador de la meditación, pueden estar seguros de que está haciendo efecto en el interior. No deben dudar de que llegará el día en que, conscientemente, se den cuenta de todo lo que ha acontecido secretamente en su interior. Entonces serán capaces de mirar el camino recorrido que dejan atrás, y podrán continuar y completar el camino hacia delante con la luz y el sonido del Shabad. Hasta entonces, deben caminar en la oscuridad y confiar en la palabra de su maestro.

La meditación es la tarea más importante para los discípulos en el sendero místico de los maestros. Es el pilar central y primordial de su vida espiritual. Cuanto más tiempo estemos en el camino, más claramente reconocemos que únicamente podemos practicar la meditación cuando todo nuestro pensamiento y nuestras acciones están dirigidas hacia la realización de Dios. Ante todo, nos hacemos mucho más conscientes de que no podemos hacer nada sin el maestro, como subrayó Jesucristo (Jn. 15:5) cuando dijo: 'Porque separados de mí nada podéis hacer...'. Los discípulos, por tanto, hacen todo el esfuerzo de situar al maestro en el centro de sus vidas. Puede que en teoría hayamos comprendido el significado del verdadero maestro vivo en nuestras vidas, pero ahora debemos intentar transformar esta percepción interior en acción. Y cada discípulo puede estar seguro de que por cada paso dado hacia el maestro, el maestro dará cien pasos para reunirse con él, algo que pude experimentar una y otra vez".

Deléitate en el Señor, y él te concederá los deseos de tu corazón. Encomienda al Señor tu camino; confía en él, y él actuará.

Salmos 37:4-5

Hay dos cosas que pueden ayudar a alcanzar el amor a Dios, elevándonos más allá de las limitaciones del ego. La primera es la inmensa gracia y compasión del maestro espiritual. La segunda es nuestra meditación, que no solo nos permite elevar y concentrar la atención, sino que también vuelve profundo y verdadero el amor, que de forma natural todos tenemos en nuestro interior y que es imprescindible para poder penetrar la barrera del ego.

Hay una historia de Rumi en la que un discípulo bueno pero descorazonado fue abordado por el diablo, que le preguntó: “¿Por qué sigues rezándole al Señor? ¿Le has visto o ha respondido alguna vez a tu oración? ¿Por qué pierdes el tiempo?”. El pobre discípulo recapacitó sobre estas preguntas y se desanimó aún más. Pronto dejó de meditar.

Algún tiempo después, se le apareció un ángel y le preguntó: “Dios no ha escuchado tus oraciones últimamente. ¿Por qué has dejado de hacerlo?”. El discípulo respondió que no sabía si Dios existía, que nunca lo había visto y que Dios nunca había respondido a sus oraciones. El ángel le dijo: “¿De dónde crees que viene el deseo de rezar? Si Dios no te favoreciera con su gracia y no quisiera, no tendrías el deseo de rezar. Tu oración es la respuesta de Dios”.

Nuestros esfuerzos son una señal de que el Señor nos tiende la mano, y los místicos nos dicen que Dios aprecia y quiere nuestros esfuerzos. La meditación practicada con devoción vuelve más y más profundo el anhelo por Dios. El anhelo es realmente una gran bendición para el discípulo, pues entonces permanece enfocado y concentrado en el amor por la fuerza de este anhelo. Además, también es cierto que, a veces, los maestros provocan en la vida de sus discípulos situaciones en las que deben afrontar la separación del maestro físico; estas son ocasiones cuyo propósito es también fomentar ese anhelo por el maestro interior, pues en la medida en que no pueden encontrarle externamente redoblan sus esfuerzos en la práctica interior de la meditación.

Un discípulo le pregunta a Maharaj Charan Singh en *Muere para vivir*, si todos antes de unirnos de nuevo con el Padre tendremos este tipo de anhelo intenso. Él responde:

Siempre que le quites el peso a una aguja, esta se dirigirá automáticamente al imán. Tanto si hay mil agujas o solo una, todas tienen la misma tendencia de ir hacia el imán. (...) Todas las almas sienten definitivamente el mismo anhelo en ese nivel de conciencia.

Así que es cierto que tendremos ese anhelo, esa intensidad de anhelo, ese anhelo íntimo y de amor antes de volver al Padre. Forma parte de la hoja de ruta. Forma parte del plan. El maestro nos está preparando para ello. Pero tendremos que ser sinceros en nuestro anhelo, y él se encargará de que la sinceridad al cien por cien brille en nosotros algún día.

Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

El anhelo eliminará el ego y hará que te fundas en el Ser. Perderás tu identidad y te convertirás en uno con el Padre

mediante el anhelo. Pero este anhelo, este intenso anhelo, no viene sin el Shabad.

Ese Shabad y ese grado de anhelo –esa intensidad de anhelo– son un regalo del Señor que percibimos a través de la meditación. Nosotros tenemos que continuar esforzándonos y él considerará cuándo y cómo concedérselo.

Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

El anhelo es un regalo del Señor. Tú no puedes crearlo... No creo que haya ninguna forma de crear ese anhelo... La meditación fortalece ese anhelo y nos ayuda a elevarnos hasta el nivel donde podemos experimentarlo, y finalmente sumergirnos en ese Ser.

El anhelo no se puede crear porque es un regalo del Señor. Pero el amor está dentro de nosotros. ¡Es nuestro estado natural! Lo hemos cubierto u ocultado con capas y más capas de materialidad y mente, se han vuelto tan gruesas y resistentes que han endurecido nuestro corazón, cual coraza, hasta tal punto que es difícil de penetrar. Podemos empezar a rasgar esas capas, a debilitar la coraza a través de la meditación, porque la meditación elevará nuestra atención y la concentrará, de modo que podamos comulgar con el verdadero amor interior.

Como seres humanos, nuestro instinto más profundo es buscar la Verdad. Nuestra búsqueda, por lo tanto, debe ser seguramente redescubrir nuestra espiritualidad inherente; escapar de la prisión de la materialidad; encontrar una vez más al Ser único dentro de nosotros; recordar quiénes y qué somos realmente.

One Being One

Hay una anécdota sobre Farid, cuyo nombre en árabe significa “único”, que nos habla de la labor de los maestros espirituales: “Una vez, alguien le compró unas tijeras a Baba Farid. Y él habló en nombre de los santos de todos los tiempos cuando respondió: ‘No me traigas tijeras, dame una aguja y un hilo. Yo no separo; yo uno cosiendo’”.

Los maestros espirituales traen el hilo del Shabad para que elevemos nuestra mirada hacia Dios y así puedan coser nuestras almas con ellos. Sant Mat es un sendero espiritual que, tal como dice Baba Farid, no separa a los seres humanos, al contrario, los une en una plataforma espiritual pura y simple a través de unas enseñanzas muy sencillas..., tan asombrosamente sencillas, que en muchas ocasiones no las entendemos. Y es que no podemos olvidar de dónde partimos: de una mente especialista en complicar las cosas sencillas.

El libro *A Wake up Call* hace hincapié en los conceptos que forjamos al venir al sendero de Sant Mat, en esas ilusiones que

nos perjudican a la hora de profundizar en la práctica de las enseñanzas, pues como leemos en este libro, el maestro enfatiza que el crecimiento espiritual se logra a través de la vivencia de las enseñanzas espirituales más que a través de debatir sobre el significado de las palabras, por eso él nos recuerda que el rol de un místico es ayudarnos a realizar la Verdad, no a llevarnos de una ilusión a otra.

El maestro nos conoce muy bien: no hay duda de que somos prisioneros de las palabras. Nuestra mente es muy propensa a crear pensamientos, ideas, símbolos y conceptos, pero una vez que practicamos la meditación, con la ayuda del maestro, poco a poco, salimos del enredo de las palabras y conocemos la sencillez de la Verdad.

En este mismo libro leemos: “La Verdad es simple. Nosotros no”. ¿Y por qué no?, podemos preguntarnos. Pues porque la Verdad (con mayúscula), la corriente del sonido, el Verbo, es una y eterna. La Verdad es una, ¡así de simple! Sin embargo, nosotros vivimos fragmentados y confundidos por la mente, y de ahí surge toda la complicación. Incluso cuando llevamos años siguiendo las enseñanzas, podemos preguntarnos: ‘¿por qué no progresamos interiormente con más rapidez si la verdad espiritual, el Shabad es simple de comprender y sencillo de practicar?’. La respuesta es que nos aferramos a conceptos y nos encerramos en muros de ilusiones hechos a base de ‘yo, mi, o mío...’. En definitiva, porque somos prisioneros de las ilusiones que la mente ha construido. Así que nos toca despertar de esta irrealidad personal que vivimos y experimentar, por medio de la meditación, la espiritualidad en toda su simplicidad.

Los místicos utilizan la palabra, el satsang, para atraernos a unas enseñanzas que nos liberan de nuestras ilusiones y nos permiten experimentar interiormente la Verdad. Ellos la conocen por

propia experiencia; por el contrario, nosotros solo experimentamos una realidad donde todo está cambiando. Cada situación es temporal y transitoria, y no podemos prever cómo acabará... Por eso, andamos a ciegas todo el tiempo, y solo la ayuda del maestro puede lograr que experimentemos la corriente del sonido divino que nos une con el Señor.

Una historia sobre Nasrudín nos cuenta que, en una ocasión, cuando iba montado en su burro y recorría las calles del pueblo, la gente le preguntó: “¿Adónde vas?”. Y Nasrudín respondió, mientras pasaba por la carretera junto a ellos: “¡Busco a mi burro!”.

Pues bien, eso nos ocurre a nosotros. Dios está más cerca que nuestra propia respiración, y sin embargo nos pasamos la vida buscándolo sin darnos cuenta de que la espiritualidad está en nosotros. De hecho, está dentro de nosotros. El camino hacia Dios está en nuestro interior, no en ningún sitio fuera... Gracias a Dios, con el paso del tiempo, en un determinado momento de nuestra vida hemos sentido la necesidad de salir de las cuatro paredes de esta existencia física, y eso nos ha llevado a encontrar al maestro.

Nuestra iniciación es la culminación de esa larga búsqueda. Pero no creamos que este impulso superior es iniciativa y mérito nuestro, nada está más lejos de la realidad. La búsqueda espiritual nace en nosotros como respuesta natural a la llamada del Creador y nosotros, en realidad, solo respondemos a ella. En el libro *Perspectivas espirituales, vol. I*, Hazur Maharaj Ji dice:

Si pensamos que podemos captar Sant Mat con el intelecto, nos equivocamos. Es otro poder que hay dentro de nosotros el que nos atrae y nos pone en el sendero. Entonces no nos queda otra opción que seguir el sendero. La atracción surge en el interior, no en el exterior (...) Ese poder oculto siempre

está actuando desde atrás, y nos encontramos en tales circunstancias que descubrimos que conocemos el camino, y todo se vuelve tan claro para nosotros que queremos seguirlo.

Más adelante, en el mismo libro, un discípulo le pregunta al maestro: “¿De dónde surge, pues, el impulso que nos mueve a aceptar las enseñanzas? ¿Del alma?”.

A lo que Hazur Maharaj Ji responde:

No, viene de nuestros karmas, de los frutos de nuestra asociación y de la sinceridad por encontrar al Señor que sentimos en nuestro pasado nacimiento. Se debe a nuestro sincero y auténtico anhelo por encontrarle. Por lo tanto, le corresponde a él ponernos en el sendero. Lo que nosotros debemos hacer es desarrollar un anhelo verdadero (...) Nosotros no tenemos que encontrar a ningún maestro. El propio maestro nos encuentra. Nosotros nunca encontramos al maestro; sencillamente somos atraídos hacia él.

Rumi, habla muy bellamente de esta atracción interior. En el libro *Jalal al-Din Rumi*, él expresa:

El sediento pregunta:

“¿Dónde está el agua dulce y deliciosa?”.

Y el agua también pregunta:

“¿Dónde está el bebedor?”.

Esa agua dulce y deliciosa, ese Shabad o agua de vida que el maestro nos brinda en la iniciación, es la razón de nuestra búsqueda. Pero Rumi va más allá, y especifica que en realidad el maestro está aquí precisamente para encontrar a su discípulo, o sea que la búsqueda es mutua. Mientras el sediento busca el agua espiritual interior, esa agua viva también está buscando al sediento.

Muchas veces hemos oído al maestro recordarnos que él nos está esperando en el interior con más ansia que nosotros mismos... Pero ¿conocemos la intensidad de nuestra sed? Nos ayudará a saberlo, reflexionar sobre la afirmación de los maestros acerca de que el verdadero gurú es el Shabad y el discípulo auténtico es la atención sintonizada con ese Shabad. Al igual que hay un maestro verdadero (el Shabad) también hay un discípulo verdadero (el alma), que recogiendo su atención y uniéndose a ese mismo Shabad borra cualquier separación existente. Ahora bien, ¿tenemos un deseo intenso de encontrar su forma radiante? ¿Qué pasa con la sed de nuestra alma? ¿Acaso nos basta su forma física temporal...? Deberíamos ser más ambiciosos y mantener viva la urgencia por el encuentro interior.

¡Si recordáramos más a menudo el gozo de ese encuentro tan puro y excelso que brotó el día de nuestra iniciación...! Ese día, un alma ansiosa, sedienta de verdad, de amor espiritual, pudo por fin acercarse al manantial divino donde fue puesta en vías de satisfacer su sed de eternidad y pureza. Ese día, absorbimos el regalo de la meditación interior que nos sintoniza con Dios, con toda esperanza y alegría... ¿Acaso puede haber algo más sublime?

Rumi habla en muchos de sus poemas del agua de la vida, de esa agua tan especial que en estas enseñanzas denominamos Shabad. Y de forma muy significativa, expresa en el *Masnavi*:

*El ruido del palmoteo no sale de una mano sola,
el ser humano sediento gime: "¡Oh, agua deliciosa!".
Y el agua dice: "¿Dónde está quien me beba?".
Esta sed de nuestra alma es el magnetismo del agua:
nosotros le pertenecemos, y ella nos pertenece.*

El agua del Shabad inunda la creación entera para que nuestra alma la beba... Y el alma está sedienta todo el tiempo porque es

parte y esencia del agua de la vida, pero nosotros al olvidar su sed perdemos el gozo de beber ese agua fresca y cristalina debido a una mente que nos arrastra a las ilusiones del mundo.

Sentimientos como los que refleja Rumi requieren de una profunda reflexión. Pensemos: si ya estamos iniciados, si ya el maestro condujo nuestra alma hacia esa agua viva en nuestro interior... ¡Qué más necesitamos para intensificar nuestra sed espiritual! ¿Acaso nos falta algo? No; solo debemos darle al alma la oportunidad de oír la corriente audible de la vida para que desate por fin su nudo con la mente.

El magnetismo del agua nos llega a través de la práctica diaria de la meditación, pero requiere de intensidad para que la corriente del sonido inunde nuestra alma. Decimos que amamos al maestro, pero es impensable decir que lo amamos si no lo ayudamos a cumplir su misión en la vida. Él solo está aquí para lograr que nos interioricemos y nos hagamos uno con el Padre. Su misión es llevarnos de vuelta al Señor. Así que ¡no podemos defraudarle!

Hay un pequeño relato popular que nos hace recapacitar acerca de cómo corresponder verdaderamente al amor tan grande que el maestro tiene por cada uno de sus discípulos. Dice así:

“¿Qué tengo que hacer yo para ser santo? ¿Debo ser bueno?”, preguntó un joven a su maestro. “Debes ser bueno, sí, pero eso no es todo”, respondió el maestro. “¿Debo ser puro?”. “Sí, pero igualmente eso no es todo”. Después el maestro permaneció callado.

Sin embargo, como llegaba la noche, prendió la lámpara de su cuarto, y al prenderla una mariposa atraída por la luz se quemó en ella. Y el maestro dijo entonces a su discípulo: “Mira, esa mariposa, no ha leído como tú grandes tratados filosóficos, ni ha

preguntado qué hacer para fundirse con la luz de la llama... Tú también, como la mariposa, cuando tengas el corazón pletórico de amor por Dios, te fundirás en la llama de su amor para ser uno con él, quemando de ese modo tu ego y sus inacabables preguntas y dudas”.

Y mirando fijamente al discípulo con una sonrisa terminó diciéndole: “Solo preguntamos o dudamos cuando todavía no sabemos andar el camino. Cuando ya lo conocemos se duermen nuestras vacilaciones, porque si el amor a Dios despierta en nuestros corazones, nos dedicamos simplemente a amarlo... ¡Esa es la más pura santidad, hijo mío!”.

Así pues, ¡basta de vacilaciones! Amar al maestro requiere demostrárselo con hechos y no con palabras... Y eso significa seriedad y honradez a la hora de seguir sus enseñanzas. Por tanto, tenemos que vivir la meditación con entusiasmo cada día, y no realizarla simplemente como una rutina más... No es igual lavarse los dientes o vestirse a diario, que estar presentes, con toda nuestra consciencia, en nuestra cita diaria con el maestro. Es más, si el encuentro con su forma radiante interior es nuestro motor, toda nuestra atención durante el día debe dirigirse hacia la práctica de su constante recuerdo, hacia el simran, y no contentarnos con estar con él solo dos horas y media diarias. Hazur Maharaj Ji en el libro *En busca de la luz*, le escribe a un discípulo:

El entusiasmo por Sant Mat tiene que digerirse dentro tomando la forma de la más profunda humildad, del más intenso amor y de la más ferviente devoción al Señor y al maestro. Sant Mat no quiere devoción o servicio que se exprese únicamente con palabras y emociones.

La humildad es un requisito fundamental para recorrer el camino espiritual. Solo aniquilando el ego, Dios brillará en

nuestra existencia. Cuando un buscador comprende esta verdad, sabe que todo, incluido él mismo, pertenece a Dios. Que él es solo un mendigo que no posee absolutamente nada, y se queda feliz a la puerta de este gran dador que es el maestro verdadero. Hay que perderse profundamente en el amor, sumergirse en sus aguas profundas... Asimilar nuestra realidad como iniciados, y de manera muy humilde pedirle perdón por nuestra lejanía. Nuestra realidad interior ha de hacernos más humildes, y en vez de buscar resultados en la práctica del simran y del bhajan, debemos pedirle al maestro que nos permita seguir teniendo la oportunidad de meditar bajo su amparo y protección.

Sabemos que todos los santos son modelos de humildad. Ellos declaran que son el polvo de los pies de sus discípulos, demostrando así que son humildes servidores del Señor y que viven para cumplir la voluntad divina. Ellos no están atados aquí por sus karmas..., solo vienen a servirnos. ¡Y qué mayor humildad puede existir que la de un rey de reyes sirviendo a los mendigos de su reino! Rumi vuelve a inspirarnos, diciendo en el libro *el Masnavi*:

*Silencio, libérate del dolor del habla:
No duermas, ya que te refugiaste
con un amigo muy amoroso.*

Como Rumi dice, es la hora del silencio. ¡Ya basta de palabras infructuosas! Practiquemos el simran. Despertemos del ensueño de la mente... ¡Avivemos la presencia del amigo verdadero!

El maestro interior está esperando a que nuestra alma, el verdadero discípulo, logre realizar la Verdad o Shabad. Y si esta meta tan elevada nos parece lejana, lo más importante es saber que aunque es un proceso lento, un día la alcanzaremos. Mientras tanto, lo que nos toca es centrarnos en ser discípulos dedicados

que cumplen su práctica por obediencia y amor a su maestro. Eso es suficiente para el maestro; con este pequeño esfuerzo, él hará que lleguemos a la unión con Dios.

Rumi también nos habla en el verso anterior del ‘refugio del maestro o amigo’ y nos dice que no durmamos. Así pues, es hora de despertar y vivir dentro de un refugio que no es material, que está totalmente construido de amor y donde habitan solo dos personas: el maestro y el discípulo.

Se dice que cuando las abejas se ven atrapadas en una tormenta, se agarran con firmeza a pequeñas piedras para mantener el equilibrio y así evitar que el viento las arrastre. Pues bien, como las abejas, podemos aferrarnos al amor por el maestro y así mantener nuestro equilibrio en las tormentas de la vida. Y si nuestro amor por él nos parece débil o inexistente, no dudemos de que su amor por nosotros nos sostendrá.

Todos conocemos el amor porque somos hijos de Dios y Dios es amor, pero después de incontables relaciones efímeras hemos comprendido que buscar el amor eterno en las relaciones del mundo es una insensatez. La vida humana es transitoria y el amor humano también lo es. Solo podemos encontrar ese amor que nos lleva y une a Dios, en el que crece entre maestro y discípulo, porque en definitiva es el amor entre el Señor y el alma. El maestro interior está ansioso de ese encuentro y nuestra alma también.

Nuestra capacidad para amar es limitada, pero la corriente del sonido que los maestros nos enseñan a percibir, no se basa en emociones cambiantes... es permanente. La práctica diaria de concentrarnos nos abre paso al anhelo por encontrarle interiormente. Hoy por hoy, la gratitud que sentimos hacia el maestro por habernos puesto en el sendero es un tenue reflejo del amor

genuino, pero si intensificamos nuestra práctica espiritual con un simran concentrado durante el día, su amor empapará nuestra alma y la vitalizará para acabar con esa separación a la que nos obliga la mente. En el libro *A Wake up Call* leemos:

El amor significa dar, dar y dar. ¡Hay que entregarlo todo, darlo absolutamente todo! Sin impedimentos. Solo tenemos que dar de todo corazón; hasta el punto de eliminar el ego. Sin expectativas, únicamente dar. Eso es ser discípulo.

Así que empezamos regalando el único regalo que tenemos para dar: nuestro tiempo y atención. Dos horas y media de nuestro tiempo, acompañado de toda la atención que podamos reunir y dar. Es un regalo pequeño. Posiblemente nos parezca un regalo insignificante cuando consideramos la atención dispersa que prestamos a la práctica de la meditación. Pero, no obstante, es un regalo de amor.

El maestro no ha parado de hacernos regalos desde el día en que nacimos... ¿No es justo, pues, que le obsequiemos con una devota meditación cada día después de la iniciación?

Nunca desalientes a alguien
que progresa continuamente,
no importa cuán lento sea.

Platón

No hay absolutamente ninguna obligación de terminar tu peregrinaje aquí dentro del límite de solamente cuatro vidas. De hecho, nadie puede ascender mientras le queden deseos en el plano terrenal. Ciertamente estos le arrastrarán hacia abajo. El maestro puede enseñarte el camino y ayudarte a lo largo del sendero, pero no te obligará. Por favor, considera que se trata de un privilegio y no de una obligación.

Joyas espirituales, carta 103

Sin duda te estás abriendo camino, y estoy impaciente porque entres y te encuentres con la gran luz y alegría que te están esperando allí. No hay nada que iguale a este camino, y que proporcione una alegría y satisfacción más verdadera en el mundo. Pero para conseguirla tienes que entrar dentro de ti mismo; no puede obtenerse en el exterior. (...) Se consigue con una meditación constante, y manteniendo nuestra atención en el foco del ojo, sin fluctuaciones. Cuando aprendas a hacer esto, poseerás conscientemente el tesoro que ya te pertenece, y descubrirás mucho más de lo que puedas haber soñado.

No permitas que nada te detenga ni obstaculice, ni que ningún obstáculo del mundo impida que entres. Dedicat

firmemente a conseguirlo y haz que todo lo demás se subordine a esto; el resto de las cosas desaparecerán y te dejarán libre.

Cuando entres en la primera región, obtendrás todo el beneficio de la corriente del sonido. La captarás de forma clara y dulce, y su música te llenará de alegría; y eso, por sí mismo, te ayudará a superar el resto de tus dificultades y debilidades. Eso es lo que te hace fuerte ante todos tus adversarios y hace que tu victoria esté totalmente garantizada. Con los sonidos melódicos resonando en tus oídos, tu éxito está totalmente asegurado.

Debes alcanzar la meta suprema a su debido tiempo. Algunos lo consiguen antes y otros después, dependiendo de sus esfuerzos individuales y del karma que tengan que superar. Pero para ti no será una batalla larga. Ya has superado mucho, y el maestro interior siempre está contigo, esperando impacientemente tu llegada a las puertas internas, para recibirte y darte la bienvenida. Cuando lo encuentres interiormente y le hables directamente, (...) entonces él siempre estará preparado para contestar a todas tus preguntas y guiarte por el sendero. Él está ahí ahora, pero no podrás verlo hasta que retires todos los velos que se interponen. Pero puedes lograrlo fácilmente. Continúa avanzando y consíguelo. Tu recompensa será grande.

Joyas espirituales, carta 152

*No te anticipes a las tribulaciones ni te preocupes por lo que quizá nunca ocurra.
Vive siempre en un ambiente de optimismo.*

Benjamín Franklin

Un hombre y su esposa salieron a visitar a un amigo, cuya casa estaba a algunos kilómetros de distancia de la suya. En el camino, recordaron que había que cruzar un puente muy viejo, que todos consideraban que era bastante inseguro. Entonces, la mujer empezó a preocuparse por el viaje y por lo que harían cuando llegaran al puente.

“¿Qué haremos cuando llegemos al puente?”, preguntó a su marido. “No me atreveré a pasar por él, y no hay ningún barco que pueda llevarnos al otro lado”.

“Oh” –dijo el hombre–, me había olvidado de ese puente. Es verdad, es muy inseguro cruzarlo. Supongamos que cede mientras estamos en él. Nos caeremos al agua y nos ahogaremos”.

“O supongamos –dijo la esposa– que pisas un tablón corroído y te rompes una pierna, ¿quién cuidará de mí y de los niños?”.

“No sé –dijo el hombre–, ¿qué sería de nosotros si me rompiera una pierna? ¡Quizás nos moriríamos de hambre!”.

Y así, continuaron...

Ambos seguían preocupados, imaginando todo tipo de desgracias que podían ocurrir. Por fin, llegaron al puente. Y se encontraron con que se había construido un puente nuevo y lo cruzaron sin problemas.

Nos preocupamos constantemente sobre nuestro futuro. Nos anticipamos a cualquier posibilidad escenificando el peor de los resultados. ¿Por qué tenemos esta tendencia tan negativa?

Actuamos así porque creemos que preocupándonos solucionaremos o minimizaremos el problema o asunto en cuestión. Nuestra mente, de forma natural, genera pensamientos intentando buscar soluciones a los problemas que se nos presentan. Pero suele ocurrir que creamos pensamientos de posibles situaciones que no tenemos la más remota idea de si sucederán, y además por más que pensemos, ninguna solución se producirá a nivel mental: es en el terrero de los hechos donde vivimos las cosas, las afrontamos y las solucionamos. Ahí es donde está siempre la respuesta, y esta será la que tenga que ser, mejor dicho, la que ya esté destinado que acontezca. Así que una vez decidamos bajo nuestro sentido común lo que es mejor, afrontemos las situaciones con el máximo optimismo cuando se presenten.

Hazur Maharaj Ji dice en el libro *Luz divina*:

El miedo a una futura desgracia es, con frecuencia, más temible que la misma desgracia. ¿Ayudó alguna vez a alguien la preocupación? Únicamente nos angustia y nos hace más infelices. Cultiva el hábito de reírte de tus preocupaciones. No les permitas que te opriman el corazón. Procura acomodarte a todo lo que Dios te envíe. Déjale hacer las cosas a su propia manera, más que según tus deseos. El padre cuida de sus hijos mucho mejor que ellos mismos podrían hacerlo.

Los místicos nos dicen que lo que tenga que suceder ya ha sucedido y que ni un solo pensamiento puede cambiarlo, por lo tanto, la preocupación es inútil y solo nos desgasta y socaba nuestro ánimo. Lo hemos oído decir muchas veces a los maestros, pero seguimos preocupándonos..., es un hábito inútil y negativo: nos agota. La solución a cualquier problema está en hacer lo mejor posible y después aceptar lo que nos suceda considerando que es lo mejor para nosotros.

Si de verdad aceptáramos la vida tal como viene, andaríamos tan ligeros de equipaje, tan libres y sonrientes..., pero este 'yo' atrevido nos roba la alegría entrometiéndose siempre: nuestro 'yo', nuestro deseo, nuestra voluntad, lo que nosotros queremos y como queremos que sean las cosas. ¡No nos olvidemos de que hay alguien que ya ha previsto cómo serán las cosas!

Si no hemos hecho un poco de introspección y ejercitado el control mental, las emociones y los pensamientos nos arrastran ante cualquier situación que nos preocupa, entonces es como una ola que se levanta y se nos lleva, arrojándonos a la tristeza más profunda e incluso a peores estados de ánimo.

Si controlamos los pensamientos, podemos conducirlos hacia escenas más positivas respecto a lo que puede ocurrir, ¿por qué pensar lo peor?, ¡también puede suceder lo mejor! Solo la meditación, que nos infunde positividad y la elevada influencia del sonido interior, puede ayudarnos a ver un escenario de luz, donde sin entrenamiento previo y bajo el dominio de la mente solo vemos oscuridad. ¡Únicamente con la meditación ocurrirá lo mejor! Sí, lo mejor para nosotros, porque sabiendo que todo lo que llega a nuestra vida viene de la mano del maestro, con toda seguridad es lo mejor para nosotros, aunque otros pueden verlo de forma diferente. ¡Con la meditación nos daremos cuenta de que siempre ocurre lo mejor!

Si estamos convencidos de que siempre ocurre lo mejor desde el punto de vista espiritual, desde la perspectiva de que nuestro destino está controlado y supervisado por el maestro, no tiene sentido preocuparse. El Gran Maestro dice en *Joyas espirituales*:

Habiéndote liberado de las preocupaciones, tu deber es cultivar el amor por Él. No permitirá que vayas a la deriva. Te elevará.

Siempre deberíamos poner nuestro esfuerzo y empeño en profundizar en la devoción al maestro mientras vivimos tranquilamente, para lo cual la meditación y el simran son el talismán que nunca falla y que garantiza que nuestros días transcurran felices en este mundo de preocupación.

Nuestra salud, nuestra prosperidad, etc., todo ha sido previamente decretado; y lo indicado para un satsangui es no inquietarse por esas cosas, sino con fe y amor al maestro, cumplir su deber y hacer todo lo posible, pero sin preocuparse por los resultados. A medida que avances en la meditación espiritual, e intensifiques el contacto con el Shabad, irá creciendo tu confianza en el maestro interior y en el Shabad, y serás consciente de que estás en manos seguras.

Luz divina

Si dejáramos a un lado el pensamiento y la visualización de las formas del mundo y fijáramos nuestra atención en el Nombre permanente de Dios visualizando la forma del maestro, que se ha hecho uno con el Señor, terminarían nuestros apegos con el mundo y empezaría a despertar en nosotros el amor por el maestro.

Sultán Bahu.

- P. Maestro, ¿qué ventaja tiene hacer simran todo el día?
- R. La utilidad práctica es que cuando nos sentamos a meditar después de haber hecho simran durante el día, somos capaces de concentrarnos mucho mejor y en menos tiempo. De lo contrario, si dejamos que nuestros pensamientos se dispersen por toda la creación en las veintidós horas restantes, es difícil concentrarse en solo una hora y media o dos horas. Si no permitimos que nuestros pensamientos vayan hacia el mundo, manteniendo nuestra mente en el simran, en el momento de sentarnos nos es más fácil y rápido concentrarnos. Entonces nos concentramos rápidamente. Esa es la única ventaja. Durante todo el día no hacemos más que pensar innecesariamente en sucesos que ya han pasado, y nos sentimos infelices por cosas que no podemos controlar, que no podemos evitar, y que ya han pasado. Siempre estamos pensando, pensando ya sea en nuestro futuro o en el pasado. Al pensar en estas cosas siempre nos estamos preocupando. Podemos ahorrarnos toda esa preocupación manteniendo nuestra mente en el simran.

- P. ¿Cuál es la manera más práctica de vivir la vida?
- R. Tenemos que intentar afrontar los problemas del día a día recordando nuestro objetivo final, recordando el sendero. Nuestros problemas los creamos nosotros. Puede que no los estemos creando en este momento, pero los hemos creado en el pasado. Hemos plantado las semillas y ahora estamos aquí para enfrentarnos a los resultados de esa siembra. Ya que los hemos creado, tenemos que intentar pasarlos con amor y alegría.

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

- P. Entonces, ¿es correcto decir que al final nuestra meditación o el recuerdo del maestro, se convierte realmente en un trabajo de veinticuatro horas? Es decir, es esta la única manera de evitar que corramos hacia los sentidos, ¿no es cierto?
- R. Bueno, para el amante, el amor es una enfermedad de veinticuatro horas. No tiene un tiempo determinado para amar o pensar en el amado. Está enamorado las veinticuatro horas al día, no importa lo que esté haciendo, o en qué lugar se encuentre. Mentalmente está con su amado las veinticuatro horas. No fija de forma concreta el tiempo: "este es mi momento de amar". Su mente siempre está ahí, no importa lo que esté haciendo o dónde pueda estar. Así pues, de igual modo el Señor siempre debería estar presente en nuestra mente, sin importar dónde estemos, sin importar lo que

estemos haciendo. Ese recuerdo debe reflejarse en nuestras acciones, en nuestro comportamiento. Nunca debemos olvidarlo bajo ningún concepto. Por eso digo que Sant Mat es una forma de vida. No es encerrarse en una habitación durante un par de horas para meditar y luego olvidarse. El Señor debe formar parte integrante de nuestras vidas.

- P. En la *Biblia*, Jesús dice algo sobre recordar al Señor día y noche. ¿Es esto simran y dhyan a la vez? ¿Es lo mismo que recordarle?
- R. Verás, recordar al Padre día y noche significa que no debemos meditar solo durante una o dos horas encerrándonos en una habitación. Debe formar parte de nuestra vida durante todo el día. La devoción al Señor debe ser parte de nuestra vida, de todas nuestras actividades de este mundo, ya sea al comer, al dormir, al tratar con la gente, al realizar nuestro trabajo. Debe formar parte de nuestra vida, de nuestro modo de vida. La meditación debe convertirse en una forma de vida para nosotros. Eso es recordar al Señor día y noche, no sentarse durante un par de horas en una habitación y luego salir y herir a la gente, abusar y engañar a las personas, embaucar a los demás... Eso no es meditación para nada. Su efecto debe acompañarnos en todas las actividades del día. Eso es recordar al Padre día y noche. Siempre pensamos en las personas que amamos, día y noche. Debemos desarrollar esa clase de amor y devoción en nuestro interior, no sea que enojemos al Padre, que está en esas personas. Debemos hacer aquellas cosas que complacen al Padre y evitar todo aquello que le disguste. Eso es recordar al Padre día y noche.

M. Charan Singh. *Spiritual Perspectives*, vol. II

Hay dos palabras que a menudo se usan una al lado de la otra, pero que no pegan en absoluto. Una palabra es perder y la otra es control. Usamos la expresión 'perder el control' cuando las cosas se complican o no salen como habíamos previsto. Asusta perder el control, pero resulta que en realidad el control no se puede perder, porque para perderlo primero hay que tenerlo, y nunca lo hemos tenido.

Aquí es todo tan frágil, tan cambiante, tan efímero, que no hay nada donde agarrarse, nada que podamos controlar. Es como si nuestra existencia transcurriera entre arenas movedizas. Intentamos mantenernos en la superficie, pero sabemos que en cualquier momento esto puede cambiar. La tierra puede tragarse sin previo aviso todo por lo que hemos luchado, o podemos ser testigos de cómo se hunden lentamente en el lodo nuestros seres más queridos sin poder hacer nada por evitarlo. Un día miramos a nuestro alrededor y todo está reluciente, y al día siguiente está salpicado de color marrón.

Es normal que en un lugar así, donde todo se desvanece bajo nuestros pies, necesitemos agarrarnos a algo. En un lugar así, tenerlo todo controlado da sensación de seguridad. Y nos agarramos a eso, a la idea de pretender tenerlo todo controlado; aunque pretender tenerlo todo controlado sea, aparte de agotador y estresante: imposible.

Procuramos a nuestra manera, controlar todas aquellas variables que nos pueden enturbiar la manera de vivir. Luchamos cada día

por mantener a flote todo aquello que queremos y todos aquellos a los que queremos. El dinero nos da cierta seguridad porque parece que con el dinero podemos controlar mejor la situación y procurarnos ciertas cosas que nos dan tranquilidad. Es natural, pero hay que tener presente la premisa citada a continuación en el libro *One Being One*, sin la cual todo lo que hacemos pierde su sentido:

Otros han dicho que Él es el titiritero. Saca todas las marionetas de su bolsa, tira de los hilos y las marionetas empiezan a bailar. Todo, dicen ellos, es su obra, su baile. "Todo el mundo es un escenario". Y cuando termina, coloca todas las marionetas de nuevo en su bolsa y se va.

Y ¿quiénes son ellos, los que dicen estas cosas? El autor explica que han sido muchos a lo largo de la historia de la humanidad: lo dijeron los antiguos griegos, los yoguis, los que escribieron los libros sagrados hindúes, los budistas. Explica que más tarde, fueron los judíos y los rabinos de la Cábala los que volvieron a decir lo mismo usando diferente imagería; los cristianos y los gnósticos también lo expresaron; lo hicieron los sufíes, evidentemente; y un gran número de pueblos indígenas clamaron la misma idea, aunque nunca la plasmaran por escrito.

Somos marionetas en sus manos. Los maestros de Sant Mat lo han ido recordando uno tras otro. No es un concepto nuevo que acabe de aparecer, es una idea que viene de lejos, pero a pesar de todo, en el día a día seguimos actuando como si nosotros tuviéramos el control, como si fuéramos nosotros quienes tiramos de los hilos, como si las marionetas que somos hubieran cobrado vida propia.

Seguimos leyendo en el libro *One Being One*:

Sentimos que tenemos una identidad y una voluntad libre e independiente, y sin embargo, tenemos poco o ningún control sobre nuestras vidas. No escogimos a nuestros padres, país, hogar, educación, ni muchas otras cosas que nos moldean, pero insistimos en que somos libres. Somos como peones en una inmensa partida de ajedrez, atrapados por circunstancias que escapan a nuestro control o a nuestra imaginación; aun así, insistimos en que nuestros movimientos son completamente de nuestra libre elección. Yo diría que esto demuestra que estamos en un estado mental bastante confuso.

Esto es lo que sucede, que la mente confunde, ¡y nos tiene bien confundidos! Su manera de funcionar, de razonar, no le permite ir más allá de las marionetas y ver al titiritero moviendo los hilos.

Todo este territorio tan pantanoso, tan inestable en el que nos encontramos, resulta muy estresante si no podemos llegar a ser conscientes de que es el titiritero el que mueve los hilos, porque entonces desde nuestra perspectiva parece que estamos solos. Y esto es demasiado para nosotros: pretender sostener la situación en la que nos encontramos nosotros solos, es demasiado. El recurso que toma la mente para gestionar la situación es crear un muro de ego para protegerse. Venimos haciéndolo desde que llegamos aquí.

Cada individuo va creando su propio ego que hace que nos veamos diferentes a los demás y automáticamente nos aislamos y nos empequeñecemos. Todos esos hilos que tiran de cada marioneta y que confluyen en uno solo, del que tira el gran titiritero se pierden de vista. Esta es la gran dificultad que tenemos como seres humanos. El reto es tener presente que no estamos solos. Que no hace falta jugar a ser Dios porque ya está él para encargarse de eso.

Es irónica la situación: tenemos a un titiritero inmenso que lo controla todo, solo tenemos que dejar que mueva los hilos por nosotros y obrar en su nombre, y en vez de eso nos empequeñecemos engordando nuestro ego como si con ello pudiéramos tomar el control de la situación.

En una composición titulada, “Nuestro insignificante sevadar” de la página oficial de RSSB leemos: “Como ha dicho Baba Ji, crecemos en este mundo creando una identidad, y luego en el camino espiritual, crecemos desechándola”.

Esta es la gran ironía de la vida. El maestro a menudo remarca que no podemos andar a la vez en dos direcciones opuestas, que nuestras acciones y nuestros objetivos no pueden ir en direcciones diferentes. No podemos mirar hacia arriba y hacia abajo al mismo tiempo. El libro *One Being One* explica:

Nosotros, las marionetas, sentimos que somos libres y que tenemos voluntad propia, al tener identidades individuales. La mayor parte del tiempo, no nos sentimos como títeres. Sentimos que lo hacemos todo por nosotros mismos. Hasta que un árbol cae sobre nuestra casa, un terremoto destruye nuestra ciudad, el mercado de valores colapsa y nos deja sin dinero, nuestra esposa o esposo nos deja, nuestros hijos nos tratan mal, la enfermedad se lleva nuestra salud y la muerte finalmente nos saca de este escenario.

Estas cosas desagradables suceden en la vida de todos en algún momento y no suelen ser bienvenidas. Cuando alguien tiene anhelos, ilusiones, esperanzas, sueños, no suelen ser del tipo: ‘quiero que me caiga un árbol sobre la casa’ u ‘ojalá pierda todo el dinero que tengo invertido en la bolsa y mis hijos me deshonen’. No solemos ir por la vida pidiendo este tipo de cosas, pero cuando suceden son un auténtico regalo porque, aunque no son

bienvenidas, nos dan un golpe de realidad muy necesario. Nos zarandean física o emocionalmente y nos dan la oportunidad de reencontrarnos con la marioneta que somos, y así soltarnos humildemente para que Él pueda mover los hilos. Que la vida nos guiñe el ojo a través de estos infortunios es una bendición, disfrazada de otra cosa menos apetecible, pero toda una bendición.

Hay una gran diferencia entre pretender controlar la vida y soltarla para que pueda suceder. La diferencia es abismal sobre todo desde el punto de vista interno. Desde fuera, quizás desde los ojos de los demás, nosotros seguimos yendo al trabajo cada día, ocupándonos de nuestra familia, disfrutando nuestro tiempo de ocio..., pero el punto de partida es totalmente diferente, y la manera de encarar la vida cambia profundamente.

“¿Puede el títere tener ideas propias, cortar las cuerdas que lo hacen bailar y salirse del escenario?”, pregunta John Davidson en su libro. Dice: “¿Pueden los personajes de una novela escaparse del autor y abandonar el guion por una realidad totalmente independiente? Parece poco probable. Así que Él debe tener la responsabilidad final por cualquier cosa que sus marionetas hagan y como sea que ellas existan, ¿verdad?”.

Tener todo controlado significa que nada suceda sin consentimiento previo. ¿Quién es el que da ese consentimiento?, ¿el consentimiento para que se muevan las nubes en el cielo o para que nazca hoy un niño? Está claro que nosotros no. Lo único que podemos hacer nosotros es ponernos a su servicio y darle todo cada vez. Porque darle todo sabiendo que no tenemos el control de nada, da mucha tranquilidad. Es un auténtico placer. Una vez lo hemos dado todo, ¡ya está!, ya podemos relajarnos para que suceda lo que tenga que suceder. Ya no nos queda nada pendiente. Entregarnos a lo que creemos que es correcto y hacerlo de la mejor manera posible. La responsabilidad, el control, lo lleva Él.

Siempre ha sido así. Debemos vivir como si fuéramos sevadares todo el tiempo, porque de hecho deberíamos serlo todo el tiempo, ¿o es que Baba Ji deja de serlo en algún momento?

El artículo que mencionábamos antes, “Nuestro insignificante sevadar”, explica que la palabra seva –un término muy utilizado en la India– significa “servicio desinteresado”, pero la mayoría de veces se da mucha importancia a la primera palabra, al servicio, es decir, a los beneficios que se proporcionan a los demás. Mientras que, en Sant Mat, se da más importancia al adjetivo que la acompaña: “desinteresado”. El servicio debe ser por encima de todo desinteresado. Eliminar el ‘yo’ del panorama es la parte más importante y difícil a la hora de vivir como sevadares, y esto solo es posible si tenemos presente que nuestras manos, nuestra energía, nuestro cerebro, nuestro corazón y nuestras respiraciones están a disposición del Ser supremo.

‘¡Somos marionetas en sus manos!’. Llevamos miles de años oyendo este mismo discurso. Lo decían los yoguis, los sufíes, los budistas, los judíos, los cristianos, comentábamos al principio. Siglo tras siglo, generación tras generación, vida tras vida. Si fuera tan fácil actuar con esa comprensión ya lo hubiéramos hecho, ¡tiempo hemos tenido! Esto no es una cuestión de decir: ‘Ya está, ya lo he entendido, me voy a casa a ponerlo en práctica’. Como decíamos al principio esto no se entiende con la mente, ¡ya lo habríamos hecho si fuera así!

¿Qué hacemos entonces?, por mucho que hablemos, por muchas explicaciones que nos den, por mucho que leamos... ¿Cómo podemos llegar a ese lugar donde esta comprensión sea real y podamos llevarla a la práctica de verdad? ¿Como se hace esto de disfrutar del mero placer de darlo todo a cada instante con la tranquilidad de que Él está al mando? La respuesta tampoco es nueva y ya la sabemos, ¿verdad? En el libro *One Being One* leemos:

No importa quién seas, de dónde vienes, ni en qué crees; las personas de todos los tiempos, lugares y culturas tratan de llevar sus mentes hacia un punto de tranquilidad, de tal forma que puedan retomar el contacto con la esencia del Ser dentro de ellos. El pequeño ser que es parte del gran Ser, del Uno silente. Este es el asunto humano fundamental, mucho más allá de todas las diferencias externas y doctrinas.

Todos nuestros problemas se resolverían si tan solo pudiéramos una vez más recuperar el contacto con el Ser único. Si pudiéramos subir de regreso por esa escalera del Ser al único origen.

El atajo es la meditación. La meditación es el camino que nos lleva más allá de la mente, hasta la mismísima puerta del Ser supremo. Empezamos la meditación hablando el lenguaje de la mente, que son las palabras. Empezamos repitiendo mentalmente palabras y acabamos escuchando la voz del alma, la voz del Ser supremo. Pero claro, esto no es más que otro montón de palabras que sirven de bien poco si a nivel mental no se pueden comprender. Así que la otra opción es darle un voto de confianza al maestro y empezar a meditar aun sin acabar de comprender.

Seguramente alguna vez habremos intentado orientar a alguien que estaba en una situación difícil y no sabía cómo salir de ella: un hijo, un amigo... Cuando alguien está perdido, no sabe por dónde ir. Eso no significa que no haya camino, el camino está allí, puede que incluso bien visible, pero esa persona, debido al momento en el que se encuentra, es incapaz de verlo por mucho que nosotros se lo mostremos. Da cierta pena que el otro no se dé cuenta estando tan claro para nosotros... Entran ganas de decirle a ese amigo, a esa hermana o a ese hijo: 'Mira, ahora mismo no ves la salida, yo si la veo, confía en mí, no pienses, solo sigue mis pasos, que de esta salimos juntos'.

Esto es exactamente lo que el maestro está haciendo con nosotros. El maestro ve el camino, intenta explicárnoslo, pero nosotros solo vemos lo que la mente nos permite ver. Y la mente no nos permite ver al que mueve los hilos, si no todo sería mucho más fácil. Así que tenemos que empezar el camino a ciegas e ir dando pasitos detrás del maestro para poder llegar a ese lugar donde todo se ve claro, donde todo cobra sentido. Y eso está más allá de la lógica y la razón a la que estamos acostumbrados.

Si el maestro nos inspira la suficiente confianza como para dejar de pensar, aunque solo sea lo justo para ponernos a meditar, tenemos mucha suerte. Si somos capaces de agarrar la mano del maestro e ir dando pasitos por el camino de la meditación, podemos estar tranquilos. Da igual si tiene sentido para nosotros lo que hacemos, si la mente se queja, si lo entiende o no: si estamos meditando somos afortunados. La meditación es la revolución silenciosa que empieza en el interior.

Puede que nos hayamos metido en un gran lío, y que nos hayamos vuelto tan locos que hayamos olvidado lo que realmente nos hace funcionar, pero Él sigue ahí. El Ser único que da existencia a nuestro pequeño ser.

One Being One