

# CAMINO REAL

---

3 • 2023

Radha Soami Satsang Beas  
Habla Hispana

# CONTENIDO

---

- 03 El laboratorio espiritual
- 05 La experiencia no dual
- 13 De la raíz al fruto
- 14 Cartas espirituales
- 17 La semilla del amor
- 25 Reflexiones
- 26 Sin renunciar al equilibrio
- 29 La dicha de volver al origen
- 31 El jardín
- 32 La paz que necesitamos
- 41 El maestro responde
- 44 ¡Presta atención y escucha!
- 45 La resolución de sentarse

## 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 © 2023 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

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

*Kabir Sahib. Citado en el libro: El sendero*

Para iniciar el experimento de unir el alma con Dios, debemos adentrarnos en el laboratorio del cuerpo, al igual que un estudiante entra en un laboratorio para llevar a cabo un experimento científico. Cerramos las puertas y ventanas para evitar que el ruido de la calle interfiera en nuestra concentración. Colocamos los utensilios en la mesa y comenzamos el experimento siguiendo las instrucciones del profesor. Con esfuerzo lo lograremos, ya sea en el primer intento o en los siguientes.

Del mismo modo, un estudiante de la ciencia espiritual debe adentrarse en el laboratorio del cuerpo con una resolución similar, dejando de lado todas las distracciones y abriendo la puerta que conduce al interior. En otras palabras, el experimento consiste en concentrar la consciencia del alma –que da vida a cada célula del cuerpo–, en su centro principal que es el centro del ojo, hasta que la conciencia del cuerpo desaparezca por completo. Permitamos que nuestro maestro esté siempre a nuestro lado a través de la contemplación de su forma, de modo que nuestra mente encuentre un punto de apoyo en el cual centrar la atención.

Una vez logrado esto, dejamos de ser solo el cuerpo: nos convertimos en espíritu, al igual que nuestro maestro. Siguiendo sus instrucciones, podemos llevar a cabo el experimento de unir

nuestra alma con el Señor que está presente en todo, que habita en el templo del cuerpo en la forma del Nombre, Shabad, la voz oculta o la música interior. Sin duda, esto es posible cuando la mente es pura. (...) Gurú Nanak dice que si el cuerpo se ensucia se puede lavar con agua, pero la suciedad de la mente solo puede limpiarse con el Nombre de Dios.

La pregunta que surge de manera natural es cómo podemos aferrarnos al Nombre. Solo se puede lograr concentrando y dirigiendo la corriente de atención hacia el Nombre. Por lo tanto, es responsabilidad del discípulo permanecer por encima de los sentidos concentrando su atención en el centro del ojo y estableciendo contacto con la luz interior. Esta experiencia práctica de unir el alma con Dios es la religión ideal para todos. En muchas escrituras se menciona que solo podemos experimentar a Dios en nuestro interior. Necesitamos un maestro verdadero que haya dominado este camino mediante la aplicación práctica de esta "religión" en su propia vida, ya que solo con su ayuda podemos tener éxito en unir nuestra alma con Dios.

Hasta que nuestra alma no haya tenido esta experiencia única de dicha en su interior, no podemos decir que realmente creemos en la existencia de Dios. Por lo tanto, debemos seguir el consejo de los santos, ya que ellos han alcanzado a Dios en su interior y nos explican lo que han experimentado personalmente. Lo que distingue las enseñanzas de los santos de todas las demás es que nos animan a experimentar la Verdad por nosotros mismos, en lugar de solo confiar en el testimonio de otra persona. Soami Ji dice:

*Conócete a ti mismo mediante tu propia experiencia;  
no confíes simplemente en las palabras de otra persona.*

Extractos del libro: Philosophy of the Masters, vol. IV

---

*Cuanto más alto es el árbol, más profundamente se hunden sus raíces en la tierra. Del mismo modo, para crecer espiritualmente y alcanzar los reinos más elevados de nuestro ser, necesitamos llegar a lo más profundo de nuestro ser. Tenemos que plantar la semilla de la meditación muy dentro nuestro para alcanzar los reinos superiores de la conciencia.*

Conceptos e ilusiones

En este sendero, nos interesa profundizar en la experiencia humana. Nos interesa ir más allá de la superficie y de las apariencias. Trascender teorías, conceptos e ideas para llegar a la esencia misma de toda experiencia.

Llegamos a un punto en el que las experiencias y las respuestas superficiales del mundo no nos son suficientes. Vivir solo para este personaje mundano se vuelve pesado. Nos interesa saber qué es en realidad esta experiencia de existir. ¿De dónde emerge? ¿De qué está hecha? ¿Cuál es su realidad? ¿Qué es cierto y qué es falso? Si hay algo de lo que podemos estar seguros es de que existimos. Hay muchos detalles cambiantes con los que a veces nos identificamos como humanos, pero el hecho de que somos es incuestionable. De ahí que todo ser humano vivo comparta la experiencia del “yo soy”. Lo que viene después del “yo soy” es lo variable. Puede ser “yo soy joven”, o “yo soy viejo”, o “yo soy hombre”, o “yo soy mujer”, etc. Pero el “yo soy” es común a todos.

Se dice que la muerte es la única certeza de la vida, pero incluso la muerte sigue siendo solo un concepto incierto para los que estamos vivos. La única certeza real para quien vive es su propia vida. Este milagro inexplicable de la existencia es nuestra única certeza, y sentimos que vale la pena investigarlo más a fondo.

¿Qué es entonces este milagro? ¿Qué hay detrás de toda experiencia? ¿Cuál es el ingrediente esencial? ¿Cuál es la constante en la vida? Si buscamos lo más fundamental en toda experiencia, veremos que la *consciencia* es lo esencial. No puede haber experiencia sin un grado mínimo de consciencia. La consciencia es la luz que ilumina toda experiencia. Sin embargo, también vemos que nuestra consciencia puede existir independientemente de cualquier experiencia externa, ya que esa luz es nuestra verdadera identidad.

Entonces, si deseamos conocer nuestra esencia, los místicos, que son los expertos en este tema, nos indican que el camino comienza con la consciencia o atención. Si logramos separar nuestra consciencia del resto de nuestra experiencia física y mental, podemos tener experiencia de esa esencia pura. Este proceso se lleva a cabo en el interior de este templo humano mediante la meditación y el silencio mental, puesto que la consciencia proviene del interior y no del exterior. En el libro *Bulleh Shah*, leemos:

*Quienquiera que haya encontrado el secreto místico buscó el sendero en el interior de sí mismo. Él es el que mora en ese templo bendito que no conoce ni el ascenso ni el declive.*

Todos los místicos coinciden en que dentro de este cuerpo mortal está el acceso al templo o morada eterna del alma. Y únicamente profundizando en esa experiencia de consciencia pura mediante la meditación, podremos entender por qué los místicos nos dicen que ‘no somos seres humanos viviendo una experiencia espiritual, sino seres espirituales pasando por una experiencia humana’. O dicho

de manera más precisa, nos dicen que no somos un fragmento de la multiplicidad buscando la experiencia del Ser supremo, sino que en realidad siempre hemos sido el Ser único viviendo en la experiencia de la multiplicidad. En relación con esto en el libro *San Paltu: su vida y enseñanzas*, leemos:

*En los muchos está el Uno y en el Uno están los muchos; nadie más existe. Él es uno para los santos; para el mundo Él es muchos. Para los santos Él es real; para el mundo un mito.*

Pero si esa es la verdad, ¿qué nos hace olvidarla? ¿Qué nos impide verla? Los santos nos dicen que el mundo entero está bajo el hechizo de la dualidad. Que esta ilusión nos impide recordar la realidad de la unidad subyacente y nos mantiene en un estado de amnesia. En la conocida afirmación del *Brhadaranyaka Upanishad*, publicada en el libro *del yo al Shabad*, leemos:

*Mientras haya dualidad uno ve al otro, uno escucha al otro, uno piensa en el otro, uno conoce al otro. Pero cuando, para el alma iluminada, la dualidad se disuelve en el Uno, ¿quién ve a quién? ¿Quién escucha a quién? ¿Quién piensa en quién? ¿Quién conoce a quién?*

Similarmente, Shankara, el místico hindú del siglo VIII, expresa en la siguiente cita publicada en el libro *del yo al Shabad*:

*Yo soy la realidad sin principio y sin igual. No tengo parte en la ilusión de yo y tú, esto y aquello. Vivo en todos los seres como el alma, la conciencia pura, la base de todos los fenómenos internos y externos. Soy el que disfruta y soy lo disfrutado. En mis días de ignorancia veía estas cosas como separadas de mí mismo. Ahora sé que yo soy todo.*

Mientras nos identifiquemos exclusivamente con los contenidos de la experiencia mundana, incluyendo el cuerpo, seguiremos

sujetos a esta ilusión de dualidad. Mientras estemos identificados con el ego y su interpretación y su narrativa de la experiencia, estaremos sujetos a esta ilusión y sus pesares, aunque cerremos los ojos o nos alejemos del mundo. Para hacernos ver esta penosa condición, *Tulsi Sahib: el santo de Hathras*, dice:

*Mira con el ojo de la mente  
y contempla la portentosa visión;  
¡qué fascinantes escenas tienes ahí  
para cautivar tu corazón!  
Un corazón con incontables deseos,  
y avaricia aún creciente.*

La raíz de todo sufrimiento e inquietud es el pensamiento que se resiste a lo presente o que desea lo ausente, y esa es justamente la naturaleza del pensamiento egocéntrico. Produce una interpretación de la situación presente, y luego se queja de ella. Si su interpretación de las cosas es demasiado aburrida, dolorosa, trágica, etc., entonces busca la forma de escapar de ella pensando o deseando aún más. Su función original es resolver necesidades, por eso el ego hace juicios constantes sobre lo que sucede, y cree tener la razón sobre lo que debería o no debería estar sucediendo. Así es que gran parte del sendero espiritual consiste en dejar ir el ego y sus historias.

Sin embargo, al estar identificados con el ego en lugar de con la consciencia pura, surge también un miedo a desaparecer junto con él si dejamos de pensar y, así, pensar se vuelve una especie de adicción. ¿Cómo superamos ese hábito? Como veíamos, todo cambio comienza con la consciencia. Para trascender esa adicción, hace falta identificarnos de nuevo con la consciencia pura. Y para lograr eso, los místicos del sendero de Sant Mat nos dan dos herramientas muy poderosas.

La primera herramienta sirve para reemplazar la narrativa del ego, es decir, su diálogo interno que nos mantiene envueltos en

su historia. Y lo tenemos que reemplazar por algo que no tenga relación con el mundo que conocemos. Para este fin los maestros nos dan cinco nombres que podemos repetir en cualquier momento del día, y que además los repetimos durante la meditación. La repetición de los nombres se llama *simran*. La palabra *simran* se traduce literalmente como “recuerdo”, y corresponde a la primera parte del proceso de meditación.

Los cinco nombres corresponden a etapas del viaje interior del alma o atención. Al repetirlos con devoción se vuelven efectivos para llevar nuestra atención al interior y silenciar a la mente. A pesar de esto, la mente seguirá inclinada hacia el exterior y puede distraerse con frecuencia, requiriendo que volvamos una y otra vez al recuerdo o *simran*. Ante esto, tener una actitud de compasión y paciencia hace que el proceso de transformación sea más suave y efectivo.

La segunda herramienta, y la más poderosa, tiene que ver con conectar la conciencia con su propio origen, el Shabad o Verbo. En esto consiste la segunda parte de la meditación, y es la característica distintiva de este sendero espiritual. Todos los maestros de este sendero han alabado el Verbo, al cual identifican como el poder creador y sustentador de todo. De igual forma, en la *Biblia* también se afirma que: “Todas las cosas fueron hechas por el Verbo, y sin él no se hizo nada de cuanto existe” (Jn 1:3). Entonces tiene mucho sentido que, si queremos encontrar la esencia de toda experiencia y de nuestra propia existencia, busquemos contactar con ese poder inmanente.

El nombre para la práctica impartida en este sendero es Surat Shabad Yoga, que significa unión del alma o atención, con el Shabad o Verbo. El Verbo se percibe en el interior como una corriente de sonido. En el libro *Joyas espirituales*, el Gran Maestro dice:

*La práctica del Surat Shabad Yoga consiste en retirar la mente de los objetos externos y apegarla a lo que se encuentra en el interior, para aferrarse a la corriente del sonido y viajar en ella.*

La audición del sonido es la segunda parte de la meditación. A esa práctica de escuchar atentamente se le llama bhajan, y significa literalmente “adoración”. Su nombre se refiere a que debe hacerse con amor para ser realmente efectiva. Si pensamos en la meditación como ‘destilación’ de la conciencia, en esta metáfora el amor es como el fuego: aporta el calor que hace posible que la conciencia se evapore y se eleve a estados más sutiles.

El amor es dulce y unificador, por eso es el principal medio para trascender la dualidad. El amor unifica porque cuando es puro, nos hace perder la identidad en aquello que amamos. En el libro *Sultán Bahu*, leemos:

*Debes suspirar de dolor y quemarte el corazón de amor, antes de que puedas practicar el Nombre y resolver el misterio de la vida. Si contemplas al Amado, y ni siquiera por un momento apartas tu mente de él, en verdad recordarás.*

Cuando Sultán Bahu menciona la contemplación del Amado, se refiere también a su propio maestro, ya que la única forma de encender ese fuego de anhelo en el alma es mediante un maestro espiritual vivo que nos instruya en la meditación.

Un maestro verdadero es un ser humano intachable con una combinación irresistible de majestuosidad y dulzura, lo cual lo convierte en el objeto ideal de nuestra gratitud y devoción. Además, si el ego se llegara a considerar a sí mismo responsable de algún logro espiritual, en ese mismo momento se perdería todo el progreso. Esto es lo que Jesús expresó a sus discípulos

cuando dijo: *“Quien quiera salvar su vida, la perderá; pero quien pierda su vida por mi causa, la encontrará”* (Mt 16:25).

En otras palabras, quien viva a través del ego perderá la vida espiritual, pero quien pierda su ego gracias a su maestro espiritual, la encontrará. El maestro vivo es la prueba de que lo que estamos buscando existe, y está a nuestro alcance en esta vida. Él da fe de la unidad del alma con Dios a través de su propia experiencia. Además, nos enseña cuál es la forma de adorar al Señor. Los maestros espirituales lo explican diciendo que el Señor es la sustancia básica o esencia de todas las formas y de lo que no tiene forma. Entonces, ¿cómo podemos adorarlo? Si el Señor, como Shabad o Nombre, impregna todo el universo, el Nombre y el Shabad son el Señor, y rendirles culto es adorarle a él. La verdadera adoración, pues, consiste en recordar y repetir el Nombre del Señor.

Tal adoración nos posibilita la experiencia no dual, porque tiene el poder de restaurar la luz de nuestra consciencia a su estado original. Buscamos reconocer esa luz que somos y que ilumina nuestra experiencia. A esto se refería Cristo cuando dijo: *“La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz;”* (Mt 6:22).

El ojo al que se refiere es el punto en medio de la frente que también se conoce como el asiento del alma. A su vez, la palabra bueno es equivalente a puro, o “sin mezcla”, es decir, sin mezclarse con los contenidos de la experiencia mundana del cuerpo y la mente, en un estado de perfecta pureza alcanzado mediante la devoción. Sin embargo, actualmente nuestra devoción todavía está en gran parte enfocada en el mundo. Nuestro cuerpo y mente filtran nuestra experiencia con el lente de la dualidad y mantienen nuestra consciencia dividida. A no ser que unifiquemos nuestra consciencia mediante una devoción superior al maestro-Shabad, nuestra atención seguirá esclavizada

por la experiencia dual. Incluso la forma física del maestro está sujeta a la dualidad, por eso los maestros nos recuerdan que la verdadera relación es con el Shabad. En palabras de Maharaj Charan Singh en *Spiritual Perspectives*, vol. III:

*Ni el cuerpo del discípulo es el verdadero discípulo, ni el cuerpo del maestro es el verdadero maestro. El alma es el verdadero discípulo y el Shabad es el verdadero maestro. Así que la verdadera relación del discípulo con el maestro es apegar el alma al Shabad en el interior.*

Conforme seguimos las instrucciones del maestro, vamos teniendo más y más muestras de la experiencia no dual, que es independiente de las limitaciones de mente y materia, de tiempo y espacio. Hace falta practicar esto como un hábito constante a lo largo de nuestras vidas, recordando que la meditación, igual que el amor, es un proceso dinámico y vivo, no algo rutinario.

Gradualmente, veremos que la meditación además nos capacita para vivir lo cotidiano con mayor plenitud. Hace que nuestras vidas sean más plenas y armoniosas, a la vez que más ligeras, por librarnos del peso del ego. La meditación purifica nuestra mente y nos hace más aptos para la contemplación plena del presente. Vivir el presente en su plenitud regenera el proceso mismo de estar vivos, y de contactar con el mundo de forma armoniosa. En palabras de Sultán Bahu:

*Aquellos que albergan al Señor en sus corazones, tienen ambos mundos a su disposición.*

Si a través de la meditación cultivamos nuestra propia experiencia interior de la unidad, podremos cada vez percibir la realidad mucho más profundamente tanto adentro como afuera.

El conocimiento de Dios  
surge y se nutre hasta su nacimiento  
dentro del vientre de la devoción:  
solo a través del bhakti llega el conocimiento.  
La devoción es la raíz,  
el desapego es la flor  
y la realización es el fruto.  
Primero la flor, luego el fruto.  
Los insensatos buscan el conocimiento  
sin devoción,  
¿pero puede haber fruto sin raíz?  
El conocimiento de Dios,  
arraigado en la devoción,  
no se cae de la rama:  
la madre bhakti lo ha hecho fuerte.  
Dondequiera que haya devoción pura  
y un corazón puro,  
allí está Dios y espera,  
allí la realización mora con dicha.  
Allí se encuentra la concentración profunda  
y la satisfacción.  
Practica la devoción pura, dice Eknath,  
y la iluminación se inclinará ante ti.

Eknath, bhaktiche udari 35  
Many Voices, One Song

En cada acción que emprendas,  
ya sea dar o recibir,  
reír o jugar, cantar o comer,  
persiste en repetir el Nombre divino.  
Con cada una de tus acciones, invoca a Dios.  
Ya sea en soledad o en compañía,  
en medio de conflictos o en la rutina diaria,  
en movimiento o en reposo,  
continúa llamándolo.  
Y al final, cuando abandones tu cuerpo,  
sostén su Nombre en tus labios.

Many Voices, One Song

... ¿Y qué es lo que nos retiene fuera de este foco? ¿Por qué no se apresura el mundo, utilizando su máxima habilidad, para entrar en esta fuente mágica de inspiración y sabiduría? Porque nuestra atención ha estado siempre y aún lo está, apegada a nuestros cuerpos, a nuestros familiares más próximos, a nuestros hogares, y también a nuestras preocupaciones y pesares. Nos hemos identificado tanto con estas cosas que hemos perdido nuestra identidad. A no ser que empecemos ahora a desapegarnos de estas conexiones externas, y empecemos a desarrollar la capacidad de conectar y desconectar nuestra atención a voluntad, haremos pocos progresos en el sendero.

Tenemos que volver a recuperar nuestra identidad, a imponer nuestra supremacía sobre nuestra mente y nuestro cuerpo. A la mente tenemos que obligarla a actuar cuando

lo deseemos y también a que se inmovilice cuando queramos. Tenemos que volvernos capaces de entrar en este cuerpo cuando lo deseemos, funcionar en este mundo cuando sea necesario, y después salir de él a voluntad cuando deseemos actuar en otro mundo. Es la atención la que tiene que entrar y ver, pero mientras continúe vagando por el exterior, ¿quién puede ver en el interior? Si el dueño de una casa se sienta siempre fuera de ella y se queja de que no puede ver lo que ocurre en su interior, su queja no tiene justificación.

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 que es lo que la mantiene alejada de su sede. Evita cualquier cosa que interfiera, y acepta lo que pueda ayudarte a alcanzar tu objetivo. Ya te he dado el método de los santos que se basa en una experiencia sumamente larga.

Si alguien está convencido de que está en el sendero correcto, entonces, aunque solamente dé un paso cada día, se está aproximando a su destino, y es seguro que llegará allí algún día, sin importar lo lejos que esté su destino. Es posible que puedas preguntar: ¿Cómo puedo saber que estoy en el sendero correcto? Yo te doy los medios para que lo compruebes por ti mismo, pero hasta que no lo hayas hecho, necesariamente, tienes que creer en algo...

Joyas espirituales. Extracto de la carta 157

... Preguntas: “¿Es el sonido la única realidad y todo lo demás maya?”. Así es. El sonido es la única realidad. El sonido es el conocimiento, el sonido es la verdad. En las primeras dos regiones, el puro o el verdadero sonido no

existe. Está mezclado con maya de una forma muy sutil. La verdadera corriente del sonido empieza a partir del tercer plano. Comprenderás el valor de este sendero cuando entres y te eleves. Se consigue con esfuerzo, amor y fe; no puede obtenerse ni pidiéndolo ni comprándolo. Su precio es un amor puro y desinteresado. Está dentro de ti. Es para ti. Te llegará cuando estés preparado para recibirlo. Prepárate para su llegada.

Mientras estés fuera, la tarea parece árida. Interiorizarse es bastante difícil, pero una vez dentro el objetivo se vuelve agradable y fácil. Si con la concentración consigues entrar una sola vez, ya habrás ganado la batalla. Me agrada que hayas aumentado tu tiempo de meditación en una hora; pero debo decirte que una hora no es suficiente. A las tres horas, la mente se somete, siempre que este tiempo se dedique con amor y devoción, y no como un deber...

Joyas espirituales. Extracto de la carta 194

... El Verbo es la base sobre la que se apoya toda la estructura visible e invisible del universo. Todo ha surgido de este Verbo. El maestro es la encarnación del Verbo y es uno con él. Tu deuda kármica está pagándose, y mientras más pagues aquí será mejor, porque al morir la elevación se producirá sin obstáculos. Comprendo perfectamente tu situación. Cuando la vida deja de tener encanto y se te hace pesada, cuando la memoria falla y los pensamientos ya no se concentran, mucho de esta vida se ha ido y poco queda. Intenta someter tu voluntad a la suya para que en el momento en que él te llame, te encuentres preparado para ir con él.

Joyas espirituales. Extracto de la carta 195

*Todo lo hizo hermoso en su tiempo; y ha puesto eternidad en el corazón de ellos, sin que alcance el hombre a entender la obra que ha hecho Dios desde el principio hasta el fin.*

*Eclesiastés 3:11*

El amor divino es tan extraordinario y único que describirlo no resulta una tarea sencilla. Es por eso que muchos místicos han optado por utilizar un lenguaje alegórico y poético al hablar de él. Un ejemplo de esto se encuentra en la siguiente cita del libro *Sultán Bahu*:

*Dios ha sembrado en nosotros la semilla del amor para fusionarse con nuestro ser. El amor constituye la esencia misma del alma, y esta nunca encontrará paz hasta que se una con su fuente.*

En esta cita, se hace referencia a una semilla de amor que es “potencial”. En efecto, Dios la ha sembrado en nuestro interior, pero es necesario que germine, se desarrolle y florezca. Se trata de una metáfora, un símbolo que pretende explicarnos que, como seres humanos, llevamos este amor dentro de nosotros y somos esencialmente parte de Dios, aunque aún no seamos conscientes de ello. Somos hijos de Dios y compartimos en nuestro ser interno este amor, su amor.

Y Sultán Bahu continúa:

*Dios es amor, es verdad, es pura consciencia, es sabiduría, felicidad y eternidad. El ser humano, que es de la misma esencia de Dios, tiene dentro de sí mismo todas esas cualidades y por ello anhela ese estado permanente.*

Debido a este amor, todos experimentamos una aspiración hacia algo mejor, más duradero y perfecto. Si no compartiéramos esta esencia divina, nos conformaríamos con todo lo que hasta ahora conocemos y hemos experimentado en el mundo. Sin embargo, siempre sentimos que nos falta algo, suspiramos por algo que aún no hemos alcanzado. Nos enfrentamos a una inestabilidad mental que constantemente nos impulsa a buscar cambios de escenario, de país, de personas, de lugares, de posesiones, de trabajos, de vacaciones, etc. Esta búsqueda externa es un indicio de nuestra insatisfacción vital, que nos revela que nada en este mundo nos es suficiente. Como afirma Santo Tomás de Aquino en “El credo: exposición del símbolo de los apóstoles”:

*... nadie puede llenar sus deseos en esta vida, ni ninguna cosa creada sacia los deseos del hombre: solo Dios los sacia...*

Por lo tanto, podríamos invertir toda nuestra vida en buscar una plena satisfacción en el mundo, pero no la alcanzaríamos. Esto se debe a que nuestra esencia determina que solo podremos lograrla plenamente cuando lo que encontremos sea de naturaleza pura, duradera, estable y superior; en resumen, algo que se asemeje a los atributos de nuestra alma y que sea de naturaleza espiritual. En el libro *Sultán Bahu*, leemos:

*Incluso la persona más rica y poderosa pasa a veces por estados de depresión y soledad. Se siente desolada y en su corazón existe una sensación de vacío; echa de menos algo, aunque no sabe qué es. Este sentimiento misterioso e*

*incomprensible debe su existencia al fuerte impulso del alma por encontrarse con su Señor. Este impulso atrae al alma de una manera inconsciente hacia su fuente, y mientras no quede satisfecho el alma permanecerá en ese estado de desasosiego.*

En relación con esa sensación de carencia, a menudo llamada soledad o vacío, los maestros espirituales nos explican que atravesar esta experiencia es parte del proceso de evolución espiritual. En cierto sentido, debemos llegar a comprender que nada en este mundo es real.

En el libro *Perspectivas espirituales, vol. II*, leemos:

*... En el exterior, cuando tratamos de sentirnos parte de alguien, o poseer a alguien, solo sentimos frustración e infelicidad. Así que esa es la manera en que el Señor nos atrae hacia él. Si no sintiésemos esa soledad en nuestro interior quizá nadie pensaría en el Padre.*

*... Nada en el mundo volverá a significar algo para nosotros, no habrá nada a lo que aferrarse. Así que sentir ese vacío es natural (...) También pasamos por esta fase.*

*... El desapego crea esa sensación de vacío. En cierto modo, es el Señor que nos está preparando para algo a lo que aferrarnos.*

Ciertamente, nos está preparando para aferrarnos al Shabad. A medida que experimentamos que somos parte integral del Shabad, finalmente percibimos nuestra pertenencia y descubrimos que nuestra realidad y ser verdadero son parte esencial de ese Shabad. En ese momento, la sensación de vacío o soledad que a menudo nos frustra y nos abate, desaparece. Sin embargo, es inevitable pasar por esas etapas de vacío y soledad.

Por lo tanto, la semilla de amor que Dios ha sembrado en todos nosotros no tiene más opción que germinar y crecer dentro del cultivo del amor y la devoción a Dios a través del Shabad. Y eso es lo que el maestro espiritual nos enseña: cómo nutrir la semilla de ese amor que se encuentra en el núcleo de nuestro corazón.

Este cultivo se lleva a cabo mediante la oración y el recuerdo. La gracia del amor divino, a través del maestro, nos muestra el camino y nos pide que nos esforcemos en recordar a Dios, hasta llegar al punto en el que toda nuestra existencia manifieste la presencia de Dios.

Sultán Bahu dice:

*Sin el recuerdo del Nombre de Dios, oh Bahu,  
uno permanece atrapado en este falso drama de la vida.*

Y continúa:

*¿Por qué soportar las cargas de la vida sobre tu alma  
cuando, por la devoción, puedes fundirte en el Señor?*

Sultán Bahu nos habla de la “carga de la vida” porque comprende que si pudiéramos liberarnos de la opresión de la mente, la devoción y el amor a Dios, inherentes a nuestra alma, brotarían sin obstáculos. Los maestros espirituales están presentes en este plano humano para enseñarnos que solo en esta vida humana tenemos la oportunidad, siguiendo las enseñanzas de los místicos, de fundirnos en este amor y desterrar así la influencia de la mente en nuestras vidas. Es en esta forma humana donde podemos aprender a practicar el método de meditación que el maestro nos enseña en la iniciación. Así podemos comenzar la

importante tarea de nutrir la semilla potencial del amor a través del constante recuerdo del Señor, utilizando la repetición de los cinco nombres sagrados o *simran*.

Nuestra mente nunca deja de pensar; ni siquiera por un momento permanece en el vacío. Igualmente, los pensamientos evocan en nuestra mente sus distintas formas. Si una persona piensa en sus hijos, sus imágenes aparecen mentalmente ante ella. Si piensa en sus amigos, estos aparecerán en su mente. De esta forma la secuencia del pensamiento y la visualización continúa constantemente, y como resultado de este proceso nos involucramos con las personas y las cosas de este mundo. Cuando nuestra implicación es muy profunda, adquiere la forma de apego. Esta es la 'carga de la vida' a la que se refiere Sultán Bahu; de ahí que los instrumentos del apego sean la repetición y la contemplación del mundo.

Por lo tanto, los instrumentos para liberarnos de este apego son, sin lugar a duda, el *simran* (repetición de los nombres sagrados) y el *dhyan* (visualización de la forma del maestro espiritual).

Los santos nos guían en el uso de este hábito de la mente para alcanzar la realización espiritual. Nos aconsejan que cambiemos nuestra atención de lo mundano a lo divino, de lo vulgar a lo sublime. Cuando logremos apartar todos los pensamientos y cese el constante flujo de imágenes relacionadas con las formas y figuras de los seres de este mundo, podremos fijar nuestra atención en el centro del ojo. En ese momento, visualizaremos a nuestro maestro, quien está unido al Señor, y todos nuestros apegos con el mundo cesarán para siempre. En su lugar, comenzará a despertar el amor por el maestro.

El Gran Maestro dice en una carta de *Joyas espirituales*:

*Esta forma interior del maestro ejerce una influencia magnética que mantiene la mente y el alma del discípulo allí [en el centro del ojo]. Antes de eso, el proceso de concentración es toda una lucha. Llevas la atención hacia adentro y la mente vuelve a salirse de nuevo. Algunas veces lo consigues y otras, la mayoría, es la mente la que se lleva la ventaja. Por tanto, con paciencia y determinación, entra en el ruedo diariamente y mantente en el foco.*

Los maestros espirituales nos animan a acometer la ardua tarea de la concentración con paciencia, porque saben que la mayoría no poseemos la habilidad o no conseguimos mantener la atención en el centro del ojo de manera inmediata. No obstante, como destaca el Gran Maestro, la determinación y la constancia son nuestros mejores aliados en este camino.

En la misma carta, el Gran Maestro continúa diciendo:

*Tanto la subida como la caída y la lucha son naturales. Lo que se logra después de un esfuerzo da fortaleza, confianza en sí mismo y el estímulo para seguir adelante. La realización que se consigue de esta manera es duradera y puede repetirse a voluntad.*

El Gran Maestro nos habla de ‘caer y subir’, afirmando que en eso se basa la lucha por conseguir la concentración. Y posteriormente, en la misma carta, desarrolla este concepto de forma muy gráfica al comparar la retirada de la atención con el ascenso de una hormiga por una pared lisa, que cae tras subir unos pocos centímetros, o como la araña que baja del techo al suelo y sube de nuevo por su propio hilo, sin depender de la pared. Este proceso de caer y subir, y continuar a pesar de las dificultades, es lo que fortalece nuestra confianza.

Una vez que logremos permanecer en el centro del ojo, no surgirá la cuestión de algo que nos haga descender: nos liberaremos de todas las tendencias descendentes. En ese momento, cuando dejamos la mente, todo se vuelve estable y maravilloso, ya que no estamos sujetos a las fricciones y fuerzas descendentes de la mente.

Hazur Maharaj Ji solía decir que no puedes tener una mejor amiga que la mente cuando la controlas, pero es tu peor enemiga cuando está descontrolada. Por lo tanto, el amor a Dios, la devoción intensa, libera al ser humano y lo eleva por encima del estado de sujeción y apego a las cosas del mundo.

Un discípulo le preguntó a Hazur Maharaj Ji, según se recoge en el libro *Perspectivas espirituales, vol. II*:

*Al final, qué cuenta como manifestación del progreso espiritual, ¿la mejora como persona y tener un buen trato con los demás o...?*

Y Hazur respondió:

*Podemos considerar esas como pequeñas cosas, pero la cuestión principal es solo el amor y la devoción, y esto no se puede medir ni calcular. Es el amor y la devoción que sientes en tu interior.*

Al principio del texto se hacía referencia a la insatisfacción y soledad que experimentamos como resultado de nuestro enfoque mundano, de vivir en la dualidad, de sentirnos separados de nuestro Creador debido a una mente que nos arrastra lejos del punto de encuentro con nuestro maestro. Consideremos por un momento esos síntomas de soledad y vacío, e incluso de dolor,

que son expresiones del sufrimiento que el alma soporta debido a esta separación. Comparemos ese dolor con el dolor físico que enfrentamos en la vida debido a enfermedades o a otras causas. En el dolor físico, podemos encontrar remedios que nos proporcionan cierto alivio. No obstante, sufrir el dolor nos fortalece, y soportándolo nos volvemos más resistentes. Pero el dolor del alma, según dicen los místicos, es tan intenso... ¡Ese sí que duele! Ese dolor no acabará hasta que pongamos fin a esta separación.

Pues bien, el maestro con la única finalidad de aliviar nuestro sufrimiento y poner fin a esta separación, y a todos los sentimientos que surgen de llevar una existencia vacía, insatisfecha e infeliz, nos llevará desde la consciencia de la separación, que es nuestro estado actual, hasta la experiencia de la unión con Dios. Es decir, nos llevará al punto donde la unidad deja de ser teoría y se convierte en una vivencia, una experiencia para nosotros.

La cumbre del amor a Dios se encuentra en la entrega total, en rendir la mente y extinguir el ego, y vivir en Dios, que es lo único real. Él es la fuerza que nos impulsa en este maravilloso viaje que pone fin a todas nuestras miserias humanas. Sin embargo, nosotros debemos seguir sus enseñanzas para hacer realidad el viaje del alma hacia su hogar.

---

*El amante, aquel que está enamorado de Dios,  
solo recuerda al Amado.  
En su corazón no hay lugar para otro que no sea Dios.  
Como dice El Profeta, solo tenemos un corazón.*

Ahmad Gazàli

*Como el ciervo brama por las corrientes de las aguas,  
así clama por ti, oh Dios, el alma mía.  
Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo;  
¿cuándo vendré, y me presentaré delante de Dios?  
Fueron mis lágrimas mi pan de día y de noche...*

Salmos 42:1-3

*El viaje del alma es como el crecimiento de una semilla.  
De la misma manera que primero sembramos la semilla,  
la abonamos y luego nos beneficiamos del fruto del  
árbol, igualmente en la espiritualidad necesitamos  
plantar la semilla de la meditación, abonarla con  
perseverancia y determinación, y luego experimentar  
personalmente los beneficios de nuestro esfuerzo.*

Conceptos e ilusiones

*Cuando sentimos que no tenemos amor, en realidad sí  
lo tenemos, pero queremos más y más. Queremos que  
crezca. No estamos satisfechos con su intensidad.  
Sentimos ese amor, de lo contrario no nos importaría, ni  
siquiera pensaríamos en el amor. Cuando somos  
conscientes de que no tenemos amor, quiere decir que  
tenemos amor. Queremos que crezca, queremos  
fortalecerlo.*

M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. II

*Nada terrenal tiene éxito si se ignora el cielo,  
y nada celestial tiene éxito si se ignora la tierra.*

Marco Aurelio. Meditaciones

Había un sevadar que realizaba su seva con gran eficiencia y dedicación. Pronto destacó su actitud hacia el seva. Un día, otro grupo de sevadares le preguntó si podía realizar un seva adicional con su equipo. Creyendo que nunca hay que decir “no” al seva, aceptó. Con el tiempo, el responsable de su equipo le pidió que trabajara en un nuevo proyecto, y el sevadar también aceptó esta tarea. Estaba seguro de que si el maestro le había encomendado el seva, también le daría la capacidad para llevarlo a cabo. Se deshizo de las distracciones y mejoró su capacidad de gestionar el tiempo, y pronto logró equilibrar las tres tareas, realizando un trabajo excelente.

Entonces, se le propuso una cuarta responsabilidad. El sevadar respondió calmadamente: “Por supuesto” y la aceptó con humildad. Sin embargo, a medida que asumía más tareas, su tiempo se reducía y comenzó a comprometer su práctica de meditación. Algunos días lograba dedicar tiempo a la meditación, pero otros, utilizaba ese tiempo para completar su seva físico.

Finalmente, el líder de su equipo le solicitó ayuda con una tarea compleja. Aunque en el fondo de su corazón sabía que ya no tenía la capacidad para asumir más responsabilidades, se sentía incapaz de decir “no” al seva. Esta solicitud resultó ser la gota que colmó el vaso. Estaba completamente abrumado

y no realizaba ninguna de las cinco tareas de forma correcta. Descuidó tanto su práctica de meditación como sus responsabilidades familiares y laborales. Al final, perdió el equilibrio y nadie estaba satisfecho con él, ni en su hogar, ni en el trabajo, ni en el seva.

*Algunos de nosotros cometemos el error de llevar nuestro seva al extremo, a costa de la meditación y el trabajo mundano. También podemos tener la idea errónea de que nunca hay que decir “no” al seva. Hay circunstancias en las que puede ser prudente decir “no” al seva. Si no tenemos la salud o el tiempo necesarios, o si el seva va en detrimento de nuestro trabajo o de la armonía familiar, entonces debemos decir “no” en lugar de excedernos y arriesgarnos a perder el equilibrio.*

Hazur Maharaj Ji dice en el libro *Legacy of love*:

*Hay que mantener el equilibrio en la vida... Hay que cumplir con ciertas responsabilidades y deberes en la vida y, al mismo tiempo, meditar. Tienes que mantener el equilibrio.*

Una vida equilibrada significa que nos dedicamos a todas nuestras responsabilidades, tanto mundanas como espirituales. También significa que debemos tomarnos un tiempo para relajarnos; de lo contrario, la vida se volvería muy aburrida y rutinaria. Cuando la mente se ve completamente reprimida y carece de tiempo para relajarse, reacciona negativamente. Cada vez que cruzamos la línea y empezamos a desequilibrarnos, nuestra propia conciencia nos advierte. Siempre debemos escuchar esa voz interior y nunca ignorarla. Al renunciar al control, renunciamos también al equilibrio.

Hazur Maharaj Ji dice en el libro *Perspectivas espirituales, vol. II*:

*... En todo lo que hagamos, no perdamos de vista nuestro objetivo, nuestro propósito... Podemos trabajar en este mundo, vivir y disfrutar en él, pero nunca debemos olvidar nuestra meta, ni abandonar el sendero que tenemos que recorrer para llegar a ella.*

Sant Mat es un camino de equilibrio. Los místicos nos dicen que la liberación no se encuentra ni en la indulgencia ni en la renuncia, sino en el camino entre ambas. Buda se refirió a esto como el Camino Medio. Kabir Sahib abogó por el camino de la moderación en su peculiar estilo metafórico.

Los sevadares se enfrentan al reto de mantener el equilibrio en tres cosas: la meditación, la vida mundana y el seva. Mantener un equilibrio no significa dedicar el mismo tiempo y prioridad a cada una. La meditación es claramente nuestra prioridad número uno. También tenemos que hacer justicia a nuestra vida mundana, que incluye ganarnos la vida honradamente; cumplir con las responsabilidades para con la familia, los amigos y la comunidad; cuidar de nuestra salud y, ocasionalmente, disfrutar de actividades de ocio. El seva físico tiene un valor inconmensurable, pero es algo extra que hacemos sin comprometer la meditación y los compromisos mundanos.

Extractos del libro: Seva

---

*Cuando le damos prioridad a nuestra meta espiritual, comprobamos que aumentan nuestro contento y felicidad. Cuando nuestras vidas son claras, armoniosas y equilibradas, dormimos bien durante la noche porque estamos en paz con nosotros mismos.*

Vida honesta

El propósito de la meditación no es otro que obtener paz mental. Realmente, toda esta tensión y depresión que sentimos se debe a la dispersión de nuestra mente. Cuando se dispersa nuestra atención nos sentimos muy cansados, infelices y perdemos esa paz. Mientras más nos concentremos en el centro del ojo y mientras más arriba esté nuestra atención, más pacíficos nos volvemos, y solo entonces disfrutamos de la bendición y felicidad interior. Mientras más alejada esté la mente del centro del ojo a través de las nueve aberturas hacia el mundo exterior —sea cual sea la razón— más deprimidos, infelices y miserables nos volvemos.

La única manera de obtener paz es retirar nuestra consciencia al centro del ojo y mantener nuestra atención hacia arriba, en lugar de hacia abajo. Alcanzamos la paz únicamente trascendiendo el centro del ojo, hacia arriba; mientras estemos por debajo del centro del ojo, seremos infelices. Puede que el Señor nos dé toda clase de dones —cualquier cosa— pero nunca obtendremos paz.

La paz solo podemos obtenerla cuando se hayan eliminado todas las coberturas del alma, cuando brille y se vuelva completa y

merecedora de sumergirse en el Señor. Solo entonces encontraremos la paz. En tanto que el alma esté separada de su origen, nunca podremos tener paz. Y el alma solo puede hacerse merecedora de sumergirse en el Señor cuando abandone su relación con la mente, cuando se eliminen todas las capas del karma y los placeres sensoriales. Únicamente entonces el alma brillará; solo entonces obtendremos paz y la irradiaremos.

El único método para alcanzar la tranquilidad y la paz es a través de la meditación, que lleva a nuestra mente de vuelta a su origen liberándonos así de la mente y eliminando todas las coberturas del alma. No podemos encontrar una paz duradera en los objetos mundanos y en los placeres sensoriales. Estos así llamados placeres son efímeros, y sus consecuencias nos hacen en ocasiones más miserables, más infelices. Por lo tanto, la única manera de alcanzar una paz eterna es regresar al Padre y fundirnos con él.

De hecho, todo llega a su equilibrio únicamente cuando vuelve a su propio origen. Mientras estemos separados de nuestro origen no podremos tener paz jamás. Por ejemplo, el cuerpo físico está hecho de cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter. Cuando los cinco elementos del cuerpo se sumerjan en su origen, nuestro cuerpo estará en paz y nos liberaremos de todas las enfermedades. Mientras los cinco elementos del cuerpo estén separados de su fuente original, este no alcanzará la paz. Similarmente, cuando la mente se separa de su propia fuente, trikuti, la mente no está en paz; y mientras el alma esté separada de su origen, del Señor, el alma no está en paz. De ahí que solo obtendremos paz corporal, paz mental y la paz del alma, cuando cada una de ellas se sumerjan en su propia fuente.

M. Charan Singh. Muere para vivir

... Dentro del jardín del cuerpo, el diligente jardinero  
cuida los parterres noche y día.  
Siempre vigilante, jamás duerme.  
Él controla los canales  
por los que el agua se pierde.  
El pozo interior rebosa de agua fresca y pura;  
allí los perversos vientos del mundo nunca soplan.  
Soy, en verdad, afortunado,  
pues el Señor, en su misericordia,  
cuida de mi jardín; y el jardín no sufre  
el sombrío declive otoñal.  
Kabir, el lago de amor se desborda;  
sin el Señor ya no puedo vivir.  
Mi maestro plantó la semilla del amor divino  
y administró bien la finca.  
Él me ayudó a quitar las malas hierbas  
de mi rebelde mente.  
Solo el verdadero devoto  
recoge una cosecha perfecta;  
los demás intentan recoger granos sueltos  
pero no consiguen auténtica ganancia.  
Quienes llegan al hogar disfrutan de la cosecha del gozo,  
y sus esfuerzos se coronan de gloria.  
Sus lagos de amor, oh Kabir, se desbordan  
y sin el Señor ya no pueden vivir.

Kabir. El tejedor del Nombre de Dios

No os inquietéis por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presentad a Dios vuestras peticiones, mediante la oración y la súplica, acompañadas de la acción de gracias. Y la paz de Dios, que supera todo conocimiento, custodiará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

Filipenses 4:6-7

Todas las personas deseamos obtener las cosas que este mundo ofrece, creyendo que seremos felices con ellas. Sin embargo, lo que realmente necesitamos es alcanzar un estado de equilibrio que nos permita afrontar nuestros karmas en esta vida de la mejor manera posible. En realidad, tan solo necesitamos paz mental.

El problema radica en que no sabemos exactamente qué es la paz. ¿A qué nos referimos con paz mental? Por lo general, la asociamos con un sentimiento de bienestar y tranquilidad que experimentamos durante cierto período de tiempo. Muchas veces decimos: "Por fin, hoy me siento en paz conmigo mismo". Sí, hoy me siento bien, ¡podemos decir! Pero ¿qué sucederá mañana? ¿Cómo podemos mantener ese estado de armonía?

Sabemos que existen muchas doctrinas que enseñan diversas prácticas para calmar la mente, y logran hacerlo de forma temporal. Sin embargo, pocas consiguen controlarla y serenarla de manera permanente. Tan solo lo consiguen aquellas que reconocen la coexistencia del espíritu con el mundo material y proporcionan al discípulo un camino interior que no solo le

permite controlar su mente, sino que lo eleva por encima de ella y lo conecta con el espíritu de Dios, con el Shabad o corriente audible de la vida.

Los maestros de Sant Mat nos conectan con esa corriente vital divina y además nos explican que somos una combinación de alma, mente y materia. Nos dicen que ahora somos mayormente materia, mente de una forma muy tenue e imperceptiblemente alma.

Somos materia, o sea que hoy por hoy estamos absorbidos por los deseos gratificantes del cuerpo, pensando todo el tiempo en escapar del sufrimiento y en pasar lo mejor posible esta vida humana. Por otro lado, la mente se ha hecho esclava de los sentidos y se interpone en nuestro contacto con el alma, por lo que la tranquilidad y la paz mental que necesitamos se hayan gravemente amenazadas. De ahí que, en este sendero, el ejercicio de la meditación en el Shabad, en la corriente del sonido, es vital, ya que nos permite trascender a la mente y acceder al alma, esa parte espiritual que es la esencia de nuestra existencia y que nos da vida eterna. Esta práctica meditativa no solo nos proporciona quietud y silencio interior para actuar de manera positiva en la vida, sino que nos da una experiencia espiritual genuina que logra elevarnos y fundirnos con el Padre. Hazur Maharaj Ji dice al respecto en el *vol. I de Perspectivas espirituales*:

... Encontramos paz cuando no tenemos deseos (...) cuando no tenemos ansiedad. Mientras nuestra mente cree deseos, (...) nunca podremos estar en paz. (...) Cuando seamos capaces de abandonar los sentidos, nos retiremos al centro del ojo y avancemos por el camino que conduce a nuestro hogar, (...) entonces nos sentiremos aliviados y estaremos en paz. Nunca nos sentimos en paz en un país extranjero. Solo podemos estar en paz en nuestro país natal. Nuestro verdadero hogar es donde vive el Padre. Mientras estemos separados de él, nunca podremos estar en paz.

¡Hay que abandonar los sentidos, pues! La propuesta del maestro es clara, pero... ¿cómo abandonarlos? Dentro del marco diario en el que nos movemos esto parece casi imposible. ¿Tal vez tenemos que dejar el mundo, retirarnos a un lugar solitario y entonces practicar la meditación durante todo el día? Podemos contestar a esta pregunta con un pequeño cuento que clarifica esta cuestión (<https://tucuentofavorito.com/la-paz-perfecta-cuento-para-adolescentes-y-adultos/>):

*Un sabio budista convocó un concurso de pintura al que acudieron muchísimos artistas de todos los reinos. La temática del concurso era ‘La paz perfecta’.*

*Los pintores comenzaron a plasmar lo que ellos entendían por paz a través de hermosos paisajes, atardeceres cálidos sobre montañas altísimas, o bien rayos de sol acariciando las más bellas flores. Sin embargo, uno de los pintores creó un cuadro muy diferente al resto. Su paisaje mostraba un mar enfurecido, nubes amenazantes y un precipicio sobre el que se alzaba un árbol.*

*El supervisor de las obras de arte pensó que se había equivocado de temática y decidió no presentarlo para su evaluación final. El maestro budista comenzó a mirar los cuadros que se habían presentado al concurso, pero no conseguía encontrar la obra perfecta.*

*– ¿No se ha presentado nadie más?– preguntó.*

*– Bueno, solo queda un cuadro, pero no tiene nada que ver con la temática que habíamos pedido... – dijo el supervisor del concurso.*

*– Sea como sea, si se ha presentado, tiene derecho a que su obra esté entre todas estas. Deja que lo vea...*

*Entonces, llevaron el cuadro del mar embravecido hasta el maestro y después de observarlo, sonrió:*

*– Al fin tenemos un ganador.*

*– Pero... ¿cómo? ¿Es el cuadro que representa la paz perfecta? ¡No puede ser!– exclamó el supervisor.*

– Sí, lo es... si te fijas, sobre el árbol que se asoma al precipicio y bajo la tormenta, un pequeño pájaro descansa en su nido ajeno al viento y al oleaje. Este es sin duda el mejor ejemplo de la paz perfecta.

Todos nosotros somos ese pequeño pájaro anidando en el árbol de la vida humana, y soportando la tormenta de nuestros karmas al borde del precipicio de la reencarnación. Y como dicen los maestros espirituales no podemos escapar de esta realidad, aunque huyamos y nos escondamos al fin del mundo. Nacimos en el mundo, vivimos en él, y moriremos bajo la ley del karma (acción y reacción) y de la reencarnación.

Pero ante esta realidad, la mente ha creado delirantes fantasías –para justificar sus actos egoístas– y nos ha desviado del recto sendero conducente al Señor. Vivimos bajo el paraguas de los instintos y perdidos en los deseos mundanos. Básicamente reaccionamos mediante el instinto, ese conjunto de pautas que en los animales contribuye a la conservación de las especies, pero que el ser humano necesita desarrollar de manera superior. Hazur Maharaj Ji le escribe a un discípulo en el libro *Luz sobre Sant Mat*:

Creo que en las mentes de muchas personas existe alguna confusión acerca de lo que es un instinto normal. Científicamente, el instinto está basado en lo que la raza o el sujeto ha experimentado en el pasado, y tiende a la supervivencia. Los instintos van cambiando a medida que el ser humano progresa. Pero en lo más profundo de cada persona, incluso en aquellas que no valoramos mucho socialmente, hay un instinto de paz y de unión con un poder superior o más elevado.

Y sigue diciendo Hazur Maharaj Ji:

(..) Los santos vienen a este mundo para ayudarnos a desarrollar este instinto superior. (...) No es tarea fácil volverse

capaz de remontarse sobre el mundo, la mente y los sentidos. Ante todo, se ha de convencer a la mente para que preste ayuda en lugar de oponer resistencia abierta o silenciosa. Esto facilita el trabajo del satgurú. Luego el contacto con el Shabad nos atrae hacia arriba y elimina de nosotros la suciedad de los karmas. Y cuando ya estemos así purificados, nos fusionaremos conscientemente con el maestro verdadero.

Así pues, si hacemos el mejor uso de ese instinto superior y con la meditación logramos aquietar a la mente, podremos reconocernos como luz y sonido o Shabad. En nuestro estado actual, nuestra energía espiritual fluye hacia abajo y hacia fuera, y se disipa en el mundo. Con la meditación podremos revertir este flujo externo y lograr un enfoque hacia dentro y hacia arriba que despertará nuestra consciencia espiritual, porque la luz y el sonido divino siempre brillan en nuestro interior: es nuestra naturaleza esencial.

Sant Mat ha publicado un nuevo libro con el nombre de: *Introduction to the Dao*. Dao o Tao significa literalmente “el Camino”, y su término se refiere al principio dinámico inmanente en toda la creación al que nosotros denominamos Shabad. También se refiere al camino interior del alma que redescubre su identidad y origen espiritual: el camino interior o Sant Mat. Y su método consiste en disminuir nuestro “hacer” para finalmente lograr la inacción: el “no hacer”. Es pues, una forma natural de hacer las cosas, sin forzarlas con artimañas que desvirtúen la armonía natural. Un principio muy necesario para vivir en armonía con la naturaleza sin tratar de dominarla de manera agresiva.

Igualmente, en los textos taoístas originales, el arte de no hacer o meditar (que es lo mismo) se asocia a menudo con el agua y su naturaleza pasiva. Aunque el agua es blanda y aparentemente débil, sabemos que tiene la capacidad de erosionar lentamente la roca más sólida. Curiosamente, el agua no tiene voluntad propia: no se opone a la madera, a la piedra o a cualquier material sólido

que pueda romperse en pedazos. No obstante, puede llenar cualquier recipiente, tomar cualquier forma, fluir hasta cualquier lugar e incluso escurrirse por los agujeros más pequeños. Es más, cuando se divide en miles de pequeñas gotas, el agua aún tiene la capacidad de unirse de nuevo y, en ocasiones, de formar parte del inmenso océano. El agua tiene una forma especial de fluir sin influir, de vivir sin interrumpir y de favorecer sin impedir.

Maravilloso ejemplo el del agua para asimilar la mejor forma de acercarse a la práctica diaria, porque, igualmente, nosotros debemos 'dejar ir' todas las cosas, centrarnos en el simran y fluir con la repetición hasta llegar al centro del ojo. Ante esta práctica es necesario recordar que nuestra naturaleza verdadera es espiritual, y que la guía del maestro permite nuestro 'crecimiento' natural. Se trata de hacer continuamente un esfuerzo sin esfuerzo.

El simran requiere solo atención, pensar en él; no es un acto heroico o destacado... Es sencillo de hacer, así que debemos repetirlo cuando podamos, aunque no sepamos concentrarnos totalmente en él... Podemos ver, por ejemplo, cómo las plantas crecen sin hacer esfuerzos para crecer: simplemente lo hacen. Igualmente, nuestro sendero solo requiere de paciencia, de continuidad, de disfrutar de cada paso que damos en él. Solo tenemos que dejar fluir el amor que sentimos por el maestro: ese es nuestro estímulo principal. Por lo tanto, no nos sintamos culpables por olvidarnos del simran y sencillamente alegrémonos por recordarlo cada vez más a menudo. De esa forma, si buscamos esas palabras durante el día, a la hora del bhajan o audición del sonido, de manera natural, nos elevaremos progresivamente.

El *Tao Te King*, atribuido a Lao-Tse, tiene un pequeño poema que nos recuerda que no debemos agobiarnos o tener prisa: si queremos llevar a cabo grandes tareas debemos empezar por las pequeñas. Dice así:

Considera lo pequeño como grande,  
considera lo poco como mucho.  
Maneja lo difícil mientras es fácil,  
administra lo grande mientras es pequeño.  
Todas las cosas difíciles comienzan desde lo fácil,  
todas las cosas grandes del mundo  
comienzan desde lo pequeño.

Se hace duro oír continuamente a discípulos quejarse al maestro de la falta de progreso, cuando en realidad deberíamos tan solo agradecerle la posibilidad de estar practicando día a día el simran y el bhajan. No consideramos nuestra pequeña práctica diaria como algo extraordinario, y sin embargo lo es, porque la práctica diaria implica no haberle mentido al maestro en el día de la iniciación. Le prometimos que meditaríamos dos horas y media como mínimo, y así lo estamos haciendo. Apreciemos nuestra fidelidad a esa promesa... Y si aún no la hemos cumplido... ¿qué mejor día que el de hoy para empezar a hacerlo? Como discípulos no podremos sentirnos bien si no estamos meditando diariamente.

Si nos resulta difícil concentrarnos y alcanzar el centro del ojo, recordemos, como decía el poema, que todas las cosas difíciles comienzan desde lo fácil, y el maestro nos lo pone muy, muy fácil: sentados cómodamente, repetimos los nombres que él nos ha dado lo mejor que sabemos... Si los olvidamos, los recordamos una vez más... y, día tras día, año tras año, nos encontramos a su lado, siguiendo el sendero que nos lleva hacia el Señor... Nuestro viaje espiritual comienza con un simran disperso y distraído, pero eventualmente se transforma en un simran concentrado que nos conecta con el maestro interior... Aprendamos a apreciar cada momento de la meditación y dejemos de juzgarla. Sardar Bahadur nos dice en el 'Ramillete espiritual' del libro *La ciencia del alma*:

¿Dónde está la dificultad de hacer simran? ¿Cuesta algo?  
¿Tenéis que llevar algún peso o carga en vuestra cabeza, o

enfrentaros a una descarga de cañón o de fusil? ¿Qué males produce...? Basta con que os sentéis confortablemente en una silla y os pongáis a repetir mentalmente los Nombres.

Pero una voz dijo: "Señor: la mente se va fuera".

Y el maestro contestó: "Bien; que se vaya. Tú prosigue con tu simran. Cada momento pasado en su recuerdo se acredita en tu cuenta.

Así, sintiéndonos felices tras haber practicado la meditación según las indicaciones del maestro, descubriremos que esa paz que tanto necesitamos en nuestra vida diaria se va manifestando cada vez más claramente. Poco a poco notaremos un deseo creciente de repetir el simran más y más, y buscaremos momentos en los que las actividades externas nos permitan hacerlo. Esta práctica además de interiorizarnos nos ayuda a tener una mayor conciencia sobre nuestra forma de relacionarnos con los demás. Al priorizar la espiritualidad, nos convertiremos en mejores seres humanos y aprenderemos a valorar el espíritu por encima de la materia... En cierta ocasión, un sabio monje oriental le dijo a uno de sus discípulos: "Si quieres saber lo rico que eres, enumera las cosas que tienes o de las que gozas y que no puedes comprar con dinero".

Son muchas las cosas de verdadero valor que poseemos en este cuerpo humano, pero sobre todo como discípulos es crucial que valoremos las enseñanzas del maestro y no permitamos que la mente arda en el fuego de los deseos sin fin. Si con el simran logramos controlarla y calmarla, abandonaremos los deseos y permitiremos que nuestro maestro resida en nuestro interior. Sería un engaño creer que la transformación espiritual se puede lograr únicamente a través de la iniciación; requiere toda una vida de servicio para demostrarle al maestro nuestro deseo de abandonar la tiranía de la mente, el sufrimiento y la confusión que nos han afectado durante

tanto tiempo. En definitiva, mediante la meditación, le mostramos con acciones y no solo con palabras que deseamos regresar al Padre. El maestro Meng explica en el libro *Introduction to the Dao*:

*Nuestra naturaleza original está relacionada con la inmortalidad, con lo sin forma. Es como una perla resplandeciente, pero a lo largo de nuestro día a día, con todos nuestros pensamientos y deseos, acumulamos polvo que cubre su estado original. Sin embargo, si quitamos este polvo, la perla podrá volver a brillar.*

*... Cuando nos quedamos tranquilos dejamos de acumular más polvo. Y al quitar el polvo viejo que ya hemos acumulado, transformamos nuestra naturaleza. Entonces, una vez que quitamos todo el polvo de nuestro corazón, es cuando se revela nuestra verdadera naturaleza.*

Al meditar limpiamos el polvo diario de los apegos y deseos de la mente y recuperamos la supremacía del alma. Como se ha indicado, nuestra verdadera naturaleza es espiritual y no material, así que al meditar estamos controlando a la mente y dándole la paz que tampoco encuentra en este mundo. La mente es como un espejo: refleja (y proyecta) lo que hay en el interior de una persona, y cuando hay ecuanimidad está clara y quieta como el agua tranquila de un lago, sin ondas ni turbulencias. Estando vacíos de estímulos externos, logramos la quietud y el equilibrio natural que gozan los santos. El 'no hacer' perfecto es estar en sintonía con el Shabad, es vaciarnos de pensamientos y dejar de lado todos los deseos, los miedos, las emociones. Los iniciados en este sendero sabemos cómo hacerlo, el maestro no solo nos lo ha explicado, sino que nos ha dado la herramienta adecuada para lograr la experiencia del Shabad a través del simran y el bhajan.

*Aparta el algodón de tus oídos,  
para escuchar la llamada de la salvación.  
No te sumerjas en las aguas turbias de este  
mundo, y 'el agua de la vida' te alcanzará.*

*Maulana Rum. Citado en el libro: Sultán Bahu*

- P. Cuando somos principiantes en este sendero y al hacer el simran nos damos cuenta de que nuestra concentración es muy pobre y realmente no estamos progresando mucho, ¿estamos quemando alguno de nuestros karmas, o eso solo sucede cuando hemos hecho algún avance en nuestro interior?
- R. Todo el tiempo que dediquemos a la meditación, por muy pequeño que sea, se anota en nuestro haber. Cualquier tiempo que dediquemos a meditar, estamos eliminando ciertos karmas, estamos eliminando cierta oscuridad de nuestro camino. Así que cualquier tiempo que dediquemos a meditar, siempre va a nuestro favor; ya sea que lo destinemos a la repetición de los cinco nombres sagrados o a la audición del sonido. Cada minuto dedicado a su amor, a su devoción, siempre se acredita en nuestra cuenta, e indudablemente nos beneficia de una u otra manera.
- P. Dices que no debemos intentar resistir la atracción interior. Pero ¿hay alguna parte de nosotros que se resista a esa llamada?
- R. Sí, resistirse en el sentido de que el Shabad siempre está vibrando aquí, en el centro del ojo, y nuestra mente está enredada en

toda la creación y va detrás de los sentidos, por lo tanto, no estamos respondiendo a esa llamada interior. Nos resistimos a ella, le estamos dando la espalda. Como Cristo dijo: No des la espalda al Espíritu Santo, no peques contra el Espíritu Santo. El Shabad nos está llamando a cada uno de nosotros.

- P. Entonces, aunque no oigamos el sonido, ¿es bueno para nosotros tratar de escucharlo a lo largo del día, digamos un minuto aquí o allá? Si hacemos ese esfuerzo conscientemente, ¿sería esto no resistirse a esa llamada interior?
- R. Por favor, dediquemos tiempo al Shabad, al simran y bhajan cada día. De esta manera, desarrollaremos una actitud mental en la que prácticamente todo nuestro tiempo se dedicará a la meditación. Verás, la meditación es una actitud mental. También significa dedicar tiempo a escuchar el sonido y hacer simran. A través del hábito de meditar, creamos una actitud en la mente que nos dirige siempre hacia la meditación, sin importar lo que estemos haciendo en la creación. Debemos cambiar nuestra actitud mental mediante la meditación. Ahora nuestra mente está inclinada hacia el exterior, hacia abajo y hacia afuera. Es necesario que la inclinemos hacia adentro y hacia arriba. Debemos cambiar nuestra actitud mental.

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

- P. Encuentro que el bhajan me hace la vida diaria muy difícil, debido a que cuando el bhajan está verdaderamente concentrado, observo que mi mente, mi espíritu o mi alma, lo que sea, se rehúsa a entrar nuevamente en el remolino de la vida diaria.
- R. Tenemos que hacer ambas cosas. Tenemos que vivir en el mundo, pero también debemos meditar. Hemos de guardar

un equilibrio entre las dos cosas, ya que hay una determinada carga de karmas que solo puede ser aclarada enfrentándonos a la vida y no precisamente atendiendo a la meditación. Cuando nos absorbemos demasiado en la meditación, a veces el maestro retira asimismo la gracia, al objeto de que podamos trabajar en el mundo, que no abandonemos nuestro trabajo del mundo. Más bien puede que seamos empujados al mundo para enfrentarnos con él.

Se trata de una cosa muy extraña; puedo decírtelo igualmente desde mi propia experiencia personal. Al principio no tenemos amor por el sendero, no tenemos amor por el maestro. El maestro nos fuerza a amarle, crea en nosotros el amor por el Señor. Da satsangs, nos hace trabajar, nos induce a hacer seva. Hace todas estas cosas para llenarnos de amor y devoción al Padre. Y cuando se despierta en nosotros el amor, cuando nos convertimos en una víctima de ese amor, se esconde. Es el juego del escondite. Él no quiere que nos absorbamos tanto en ese amor que abandonemos nuestros deberes con el mundo y el trabajo terrenal.

- P. Se ha mencionado que el sonido que supuestamente se debe escuchar en los primeros niveles puede no tener un efecto significativo de retirada. Sin embargo, ¿tiene algún efecto purificador?
- R. Sí. Cualquier sonido que oigas al principio tiene siempre un efecto de purificación del alma. Incluso el eco del sonido tiene efecto de purificación en el alma. Cualquier sonido interior de cualquier nivel tiene un efecto purificador en el alma.

M. Charan Singh. *Muere para vivir*

## ¡PRESTA ATENCIÓN Y ESCUCHA!

*Escucha en silencio, porque si tu corazón está lleno con otras cosas no podrás escuchar la voz de Dios.*

*Madre Teresa. Desde el corazón del mundo: Pensamientos, anécdotas y oraciones*

Si concentramos nuestra atención en el sonido interior (incluso si apenas es audible), la atención no estará atenta a los pensamientos, sino al sonido. Con la atención absorta en el sonido, nos elevaremos por encima de la corriente de nuestros pensamientos.

Algunos de nosotros nos quejamos de no oír nada en el interior. Si a pesar de nuestros esfuerzos por localizar el sonido interior no lo escuchamos, tendremos que ser simplemente conscientes del silencio. Hay que permanecer ahí, en ese silencio y escuchar. No le permitas a la mente regresar a los pensamientos. Ten paciencia y disfruta de esa paz y tranquilidad. El sonido vendrá por sí solo.

Una vez que hayas localizado el sonido, aun siendo este muy bajo, ponle toda tu atención. Familiarízate con él. La mente es adicta a pensar, y por eso intentará volver a los pensamientos. Ignora tus pensamientos y mantén tu atención en el sonido. (...) Poco a poco, serás capaz de permanecer en el sonido interior durante periodos más largos de tiempo (...) y obtendrás la costumbre de vivir en la quietud de la mente, sin necesidad de estar pensando. Todo cuanto necesitamos hacer es poner nuestra atención en el sonido interior. Eso es todo. (...) No hay nada mejor que hacer con nuestra vida. De hecho, alcanzar este estado es el propósito de la vida humana.

del yo al Shabad

*Quando el cuerpo está inmóvil y la mente en calma, y cuando el surat y el nirat están también en calma, oh Kabir, la gloria de ese momento no puede igualarla la felicidad de un billón de años en el paraíso.*

*Kabir: El tejedor del Nombre de Dios*

La iniciación por un verdadero maestro es un acontecimiento cuyo significado es insondable. Una carta personal de Maharaj Charan Singh a un discípulo, publicada con permiso, dice: “La iniciación no es solo una ceremonia. El Señor te ha hecho suyo. Te ha elegido para la liberación eterna y desea que vuelvas a él”.

Servimos con la mente cuando abordamos la meditación siendo conscientes de la magnitud del don que se nos ha concedido, y cuando aportamos a nuestro seva interior algunas de las cualidades que desarrollamos y perfeccionamos en el seva exterior: responsabilidad, dedicación, autodisciplina, obediencia y la determinación de escuchar de verdad.

Meditar con responsabilidad es ser consciente de que, cuando fuimos iniciados, asumimos un compromiso solemne con el maestro, y ahora nos corresponde cumplirlo cada día, durante el resto de nuestras vidas. Es cierto que en el momento de la iniciación el maestro también se compromete a llevar nuestra alma al Señor. Y el maestro cumplirá su compromiso; como decía el Gran Maestro, en Sant Mat no hay fracasos. Pero esto no significa que nosotros no hagamos nada y que el maestro lo hará por nosotros.

Hazur Maharaj Ji, aclara en *Perspectivas espirituales, vol. II*, que la garantía del Gran Maestro depende de nuestro esfuerzo:

*Fracaso significa que he hecho todo lo posible por hacer la meditación, pero no he podido lograrlo. Fracaso no significa que nunca he hecho la meditación. Eso no es fracaso. Eso ni siquiera es intentarlo.*

No podemos abdicar de nuestra responsabilidad porque creamos que el maestro cumplirá la suya. La responsabilidad del maestro es completamente diferente de la del discípulo, y el Gran Maestro en *Joyas espirituales*, explica maravillosamente la diferencia:

*Es obligación y deber de cada discípulo inmovilizar su mente y alcanzar el centro del ojo. El deber del maestro es ayudar y guiar en el sendero (...) El factor principal para el éxito es el esfuerzo del discípulo (...) El maestro enseña y el discípulo aprende. El progreso del discípulo depende de la rapidez con que aprenda sus lecciones. Los esfuerzos del discípulo y la gracia del maestro se dan la mano.*

El maestro nos dice a menudo que un profesor puede enseñar a un niño, pero no puede estudiar o aprender por él. Dice que una persona puede cocinar una comida, servirnosla e incluso dárnosla de comer; pero no puede digerirla por nosotros. Lo mismo ocurre en el camino espiritual: tenemos un papel que desempeñar en nuestra propia liberación.

Servir con responsabilidad no es solo tener una comprensión amplia del compromiso que hemos adquirido, también se trata de las pequeñas elecciones que hacemos a diario. En el libro *Kabir the Great Mystic*, leemos:

*Kabir Sahib observó una vez a una hormiga que llevaba un grano de arroz. Por el camino vio una lenteja, y parecía*

*desconcertada sobre cómo llevar ambas cosas. Kabir dice que no es posible que lleve las dos cosas; tendrá que tomar la decisión de dejar una y aferrarse a la otra. Del mismo modo, dice Kabir, un practicante espiritual tendrá que elegir entre el Señor y el mundo.*

Con cada acción damos un paso hacia Dios o nos alejamos de él. La configuración por defecto de la mente es moverse hacia fuera, así que elegir redirigir la mente hacia dentro requiere esfuerzo, a veces un esfuerzo tremendo. Aunque nos parezca insignificante, los místicos subrayan lo importante que es nuestro esfuerzo:

*Quien cree que puede llegar a Dios por su propio esfuerzo, trabaja en vano; quien cree que puede llegar a Dios sin esfuerzo es un simple viajero en el camino de la intención.*

*Abu Sa'id al-Jarraz*

Esto nos lleva al poder de la autodisciplina y la obediencia. Entre la intención y la acción hay una brecha, y el seva de la mente salva esa brecha. A menudo decimos que estamos muy ocupados en la vida, que no tenemos tiempo para meditar. Pero el maestro nos recuerda que veinticuatro horas al día son suficientes para trabajar, dormir, cumplir con nuestras obligaciones y meditar. Muchas veces, decimos que meditaremos cuando nuestras circunstancias mejoren, pero el maestro nos dice que cuando las circunstancias mejoren no sentiremos necesidad de meditar; la necesidad de meditar es ahora, cuando las circunstancias no son buenas.

Nuestro maestro nos pide que pensemos profundamente en lo que queremos de la vida, porque tarde o temprano obtendremos con toda seguridad todo aquello en lo que pongamos nuestro esfuerzo. Podemos pensar que amamos al maestro, pero ¿reflejan nuestras acciones que lo amamos realmente? Siempre encontramos tiempo para hacer las cosas que son importantes para nosotros, así

que si nos cuesta encontrar tiempo para meditar, puede que el problema no sea la falta de tiempo, sino nuestras prioridades.

Haciendo hincapié en la necesidad de hacer de la meditación nuestra máxima prioridad, el Gran Maestro dice en *Joyas espirituales*: “Haciendo esto, se ha hecho todo; si no se hace esto, es como si todo lo demás no se hubiera hecho”. Y Baba Ji, citando a Gurú Nanak Dev, nos recuerda con frecuencia que conectar con el Nam es el mayor privilegio y la mayor responsabilidad de un iniciado:

*El Nam es el mandato del Señor.*

*Oh Nanak, el verdadero gurú me ha dado este entendimiento.*

*Gurú Nanak Dev. Adi Granth*

El amor significa obediencia, y la obediencia implica sacrificio. Si no tenemos tiempo para meditar, tenemos que buscar el tiempo para hacerlo, sacrificando otros aspectos de nuestra vida. Hazur Maharaj Ji dice en *Perspectivas espirituales, vol. II*:

*El tiempo que dedicamos a la meditación supone un sacrificio. Tenemos que abstenernos de las relaciones sociales para poder dedicar y adecuar nuestro tiempo para la meditación. Evitamos ciertas compañías con las que ya no disfrutamos, que no nos gustan, que nos distraen del Padre, que nos alejan, que nos hacen resbalar. Esta es la clase de sacrificios que tenemos que hacer.*

A la mente le gusta correr por los caminos que ya conoce, y cuando tratamos de entrenarla para hacer algo nuevo pone excusas: No tengo tiempo; tengo demasiadas responsabilidades; tengo dolores físicos; simplemente no puedo hacerlo; no avanzo; es demasiado árido; no puedo concentrarme; no siento la “atracción” de hacerlo; el maestro lo hará por mí de todos modos; cuando él quiera que lo haga, me forzaré a hacerlo; o, definitivamente lo haré, pero empezaré mañana.

Reconozcamos estos pensamientos como lo que son: excusas de la mente, y cuidadosa pero implacablemente redirijamos la mente hacia el maestro. Recordémonos a nosotros mismos que no podemos permitirnos transigir con lo que es más importante para nosotros. Tal vez podamos posponer otras cosas, pero no podemos posponer el amor; amamos al maestro y queremos recordarlo, hoy. Hazur decía a menudo que si la mente está bajo control no podemos tener un mejor amigo, y si no lo está, es nuestro peor enemigo. Para ayudar a conseguir el control sobre la mente, podemos ejercer la autodisciplina y la obediencia de forma que convirtamos la meditación en un hábito. Este hábito crea un nuevo y poderoso surco en la mente y, poco a poco, las excusas cesan. El poder del hábito es la razón por la que se nos aconseja que seamos regulares y puntuales, es decir: fijar una hora para meditar y mantener el compromiso.

Hazur diría que tanto si la mente lo acepta como si no, debemos sentarnos, considerándolo nuestro deber. Esta es la disciplina del amor. Al fin y al cabo, lo único que el maestro nos pide realmente en la meditación es que tengamos la autodisciplina de ‘presentarnos’ y dar lo mejor de nosotros mismos. Y no lo hacemos para los demás, sino para nosotros. Es un compromiso que hemos adquirido con nuestra propia alma.

Cuando una vez le preguntaron a Hazur Maharaj Ji, según consta en el libro *Muere para vivir*, si había un castigo por no meditar, él respondió: “El castigo es que hemos perdido la oportunidad. No hay castigos en Sant Mat... No hay castigos en el camino del amor. Hemos perdido la oportunidad. ¿Qué mayor castigo puede haber?”.

El seva de la mente incluye la resolución mental de practicar no solo el simran y el dhyán, sino también el bhajan; escuchar en nuestro interior, aunque todavía no podamos oír la melodía divina. Durante el bhajan es cuando hacemos el gran trabajo de la vida, desarrollando la habilidad de escuchar en nuestro interior:

*Solo este es el servicio del Señor por el cual su Nombre mora en ti.*

*Gurú Amar Das. Adi Granth*

Sin embargo, la mente es poderosa y prefiere tomar el camino más fácil. Así que cuando todavía no escuchamos el Shabad interior, podemos sentir la tentación de saltarnos la parte del bhajan de nuestra práctica. Podemos decirnos a nosotros mismos que cuando logremos cierto grado de concentración con el simran y dhyán, entonces nos sentaremos en bhajan. Pero si hacemos esto, ¡perderemos todo el sentido de la práctica espiritual! Todo lo que hacemos en el camino: darshan, satsang, seva, e incluso simran y dhyán, son todos medios para un fin. El objetivo final es el seva del surat Shabad –el seva de conectar el alma con el Shabad– y esto ocurre durante el bhajan. Así que si hacemos todo lo demás, pero no nos sentamos en bhajan, es como correr una carrera todos los días, pero pararnos siempre justo antes de la línea de meta, y decir: “¡He terminado!”.

El maestro nos dice que si queremos obtener todo el beneficio del simran, tenemos que completarlo con el bhajan. De lo contrario, es como cocinar una comida una y otra vez, pero nunca comérmola. Él nos dice que creemos el hábito de hacer el bhajan, igual que un tendero abre su tienda. Tanto si vienen clientes como si no, el tendero abre la tienda todos los días.

El principal seva de la mente es acercarse a la meditación con la resolución de escuchar interiormente y nunca realizar la práctica del bhajan con falta de atención e interés. Sentarse en bhajan cuando podemos oír el Shabad es fácil de hacer, porque la melodía divina es tan dulce que mantiene nuestra atención enfocada. Pero sentarse cuando no podemos oír nada en nuestro interior no es nada fácil. Justo aquí es donde entra en juego el seva de la mente. Por tanto, empezamos a meditar apoyándonos en actitudes como

la responsabilidad, la autodisciplina, la dedicación, la obediencia y la determinación de escuchar en nuestro interior. Y continuamos así hasta que el Shabad toma el control y el seva de la mente ya no es necesario. Finalmente llegará el día en que no podremos imaginarnos cómo poder existir sin esta conexión vital con el Shabad:

*¡Oh Amado mío! Vivo meditando en tu Nam.*

*Sin tu Nam, mi vida ni siquiera existe.*

*Mi verdadero gurú ha implantado tu Nam dentro de mí.*

*Gurú Ram Das. Adi Granth*

La mayoría de nosotros evolucionamos lentamente hacia esta etapa, pero podemos estar seguros de que, aunque todavía no oigamos la melodía interior, nuestro esfuerzo diario por escuchar el Shabad no pasa desapercibido para el Amado. Además, aunque todavía no podamos oír la melodía interior durante el bhajan, esto no significa que el Shabad no esté haciendo su parte. En el silencio y la oscuridad, ese poder primordial nos está limpiando y aquietando, separándonos de este mundo, haciéndonos poco a poco dignos del Señor. El silencio del bhajan no es un silencio corriente.

¿No es una inmensa suerte que mientras vivimos nuestras vidas cotidianas, ruidosas y agitadas, tengamos la oportunidad de sentarnos en silencio y conectar con el poder divino que creó y sostiene toda la creación? En última instancia, ¿qué es el Shabad sino Dios tendiéndonos su mano?

Lo sorprendente es que cuando hacemos simran y dhyan, alcanzamos la mano de Dios. Y cuando hacemos bhajan, tocamos la mano de Dios.

Extractos del libro Seva