

CAMINO REAL

4 • 2020

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 La búsqueda
- 07 La vida del discípulo
- 10 El maestro responde
- 13 Nuestra esencia divina
- 21 Reflexiones
- 22 La naturaleza de los santos
- 23 Ser receptivos
- 30 Gracia divina
- 31 La eficacia de la persuasión
- 35 La clave es la atención
- 43 Cartas espirituales
- 45 El consuelo del Shabad

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 © 2020 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

Nosotros somos el objetivo
último y más elevado
por el que la creación fue diseñada.
El cerebro estaría ciego,
a no ser por la visión que otorga
la corriente del alma.
A pesar de que el horizonte parezca inmenso,
el mundo es un simple anillo.
Entiende pues, sin lugar a dudas,
que quien lleva el sello del alma,
¡somos nosotros!

Omar Khayyam. Citado en Sarmad: Martyr to Love Divine

Las personas buscan la felicidad en todos los lugares excepto en aquel donde deberían buscarla. En el esfuerzo por conseguir riqueza, solo contraen enfermedades producidas por los extremos y la rivalidad; así padecen de hipertensión arterial, insomnio y enfermedades cardíacas. Ocurre algo similar en el proceso de llegar al poder, al honor y la autoridad. Buscan la felicidad en la mujer o en el hombre, la bebida y las fiestas; pero encuentran una reacción deprimente, frustrándoles física, psíquica, intelectual, moral y sobre todo espiritualmente. Otros buscan consuelo haciendo peregrinaciones, ayunos y visitando lugares santos. Shams-i Tabriz escribe:

Oh peregrino, ¿adónde vas? ¿Adónde?
Vuelve, vuelve; ¡el Amado está aquí!
Su presencia ya está bendiciendo a todo el mundo.
¿Por qué vagas en el desierto?

Tú que estás buscando a Dios: ¡Tú eres él!
No necesitas buscar, él verdaderamente eres tú.
¿Por qué buscas lo que nunca se ha perdido?
¡No hay nada más que tú! ¡No te pierdas en la incertidumbre!

James Rhodes expresa magníficamente el destino de la humanidad:

*Lo que verdaderamente eres, ni te lo creerías;
tan extenso, que el tiempo presente,
el venidero y el pasado,
no son sino los sépalos del alma,
cuya flor podría llenar todo el universo hasta el final.*

*Estudiaste la luna, las estrellas, el cielo,
por qué se forman los huracanes o cómo corre el agua,
pero muy poco consideraste el estudio del Ser
y de que tú eres mil milagros en uno.*

Incluso cuando una persona goza de una salud perfecta, riquezas, inteligencia, buenos amigos y relaciones, el último avance tecnológico..., aun así sigue estando insatisfecha; situación que sobre todo se hace manifiesta cuando se sienta tranquilamente a solas y comienza a buscar el cómo y el porqué de todo. ¿Por qué hasta estas personas están descontentas? Porque el alma se siente infeliz lejos de su casa, vagabundeando en tierras extrañas. Los psicólogos contemporáneos han fracasado en averiguar la causa. C. G. Jung, un psicoanalista de prestigio, escribe:

“Entre mis pacientes, procedentes de varios países, todos con cierto nivel de formación, hay un número considerable que acude no por el hecho de sufrir una neurosis sino por no encontrarle ningún sentido a la vida. O bien se torturaban con preguntas que ni las filosofías modernas de hoy en día ni las religiones podrían contestar... Yo tampoco tuve ninguna respuesta que darles”.

El descontento se manifiesta cuando se pierde de vista el objetivo de la vida. Asegurar el placer y objetos mundanos no es la meta de la vida humana. Dios la ha previsto para un propósito mucho más elevado. Esto no significa que debemos abandonar nuestras vidas, renegar de nuestros cuerpos, nuestra inteligencia, nuestra cultura... Debemos mantener nuestros cuerpos sanos, pues son el vehículo a través del cual ofrecer devoción al Señor. "Usa esta noble y bella vasija hoy, pues mañana se puede romper", exhorta un dicho judío rabínico. Pero tampoco se trata de mimarlo demasiado como para olvidar su verdadero objetivo y abandonar su propósito. "Aquel que únicamente vive para alimentarse –según otro dicho–, tan solo nutrirá más y mejor a los gusanos". Sardar Bahadur Singh Ji, en su carta mensual a sus discípulos de Bombay, les permitía que participaran en todas las diversiones de la vida, que comieran buenos platos y que fuesen felices en general, pero que nunca dejaran de lado su devoción diaria.

Sin embargo, surge la pregunta: "¿Pero cuál es el objetivo de todo esto y qué lugar ocupó yo en él? ¿Acaso es el 'yo', el ego, el origen de todo el problema? Sarmad responde a esto de la siguiente manera:

*Ve más allá del ego y resguárdate de la maldad:
¿Cuánto tiempo más pretendes permanecer entre espinas?
Conviértete en un jardín perpetuo.
Lucha ferozmente contra la tiranía de la mente,
te he avisado, querido amigo,
conviértete en tu propio enemigo.*

Rubai

Cuando un simple mortal obtiene la santidad, ¿a qué más puede aspirar? Incluso la dicha de las primeras etapas del progreso espiritual hace tambalear la imaginación. El Dr. Julian P. Johnson, en el libro *El sendero de los maestros*, cita media

docena de fragmentos de la obra *Mystic Experiences of Medieval Saints*, de A. Poulain. Por ejemplo, cita a San Francisco Javier que refiriéndose a una de estas experiencias dice:

Después de la oración, en una ocasión me vi inundado por una luz muy intensa... Todo el conocimiento de la ciencia humana, hasta aquello que nunca estudié, se manifestaron ante mí, como ciencia divina... Paralelamente, una voz interior comentó: "Así es el conocimiento humano, ¿acaso te parece útil? Estudia, por el contrario, mi amor y a mí".

Por otro lado, así se narra la experiencia de San Ignacio:

Su mente se llenó inesperadamente con una novedosa y desconocida iluminación... Se le revelaron ciertas cosas relacionadas con los misterios de la fe, junto a otras verdades de la ciencia. [...] Si se pudiera reunir toda la luz espiritual que su espíritu había recibido de Dios hasta ese momento, en el que ya tenía más de sesenta años, parecería que todo este conocimiento no podía igualar lo que ahora se le transmitía a su alma.

Respecto a San Benedicto, el Dr. Johnson cita:

La totalidad de la creación se le presentó ante sus ojos, pero no porque encogieran el cielo y la tierra, sino que fue su alma, la que se expandió.

Sin embargo, estas experiencias constituyeron un preámbulo y no un fin en sí mismas. Es solo por la concentración, practicada bajo la guía de un verdadero maestro vivo, como se obtiene una experiencia mística estable, fiable, y un progreso constante.

Sarmad: Martyr to Love Divine

Como discípulos en el camino espiritual, necesitamos llegar al punto en el que aceptemos que lo que el Shabad nos ha dado y las circunstancias en las que nos ha puesto, son la suma total de lo que necesitamos para realizar nuestro objetivo en la vida.

Por lo tanto, sabio es aquel que ha alcanzado un estado de aceptación y satisfacción y se encuentra sin deseos en serena alegría. El secreto para una vida satisfecha y feliz es aprender a aceptar en lugar de esperar. La aceptación y el estar contento con lo que se tiene, son una parte fundamental de las enseñanzas de los santos. No se llega a esta paz y contento a través de afirmaciones o deseos mentales, sino como resultado natural de una mente tranquila que se ha asentado en la meditación.

Si las prioridades mundanas encabezan nuestra lista, nunca trascenderemos nuestra condición actual ni nuestro estado de perpetua ansiedad. Con prioridades mundanas, la meditación y la vida espiritual siempre ocuparán un segundo lugar. Con prioridades mundanas, no experimentaremos el gozo interior del que hablan los maestros Shabad.

No pierdas el tiempo inútilmente. Preocúpate del tiempo que gastaste en vano, y lamenta que hayas desperdiciado tantas respiraciones, pues no las utilizaste en asuntos del mundo ni tampoco en la búsqueda espiritual.

Baba Jaimal Singh

Las prioridades mundanas pueden contribuir a hacer la vida más cómoda en el mundo, pero no satisfacen nuestros más profundos anhelos. Necesitamos ser racionales y objetivos. Deberíamos aplicarnos una cierta lógica y claridad de pensamiento. Es muy fácil malgastar toda nuestra vida en actividades inútiles.

Le sacaríamos más jugo a la vida, si independientemente de nuestra posición, actividades o posesiones, cultivamos un estado de satisfacción o contento con lo que tenemos. La vida no se hizo para que la viviéramos frenéticamente corriendo de un lugar para otro sin ton ni son, llenos de tensión y estrés. Hasta los animales viven vidas más relajadas que la mayoría de nosotros. El peligro es que desde que nacemos hasta que envejecemos, gastamos todo nuestro tiempo tratando de hacer real nuestro mundo de ilusiones, pero al final, cuando nuestra burbuja estalla y nos enfrentamos con la muerte, despertamos al hecho de que todas esas prioridades que mantuvimos tan alto durante nuestra vida no nos han reportado nada.

La comprensión del engaño de este drama solo nos llega cuando despertamos, en el momento de nuestra muerte.

Maharaj Charan Singh

No está mal tener objetivos en la vida. El problema surge cuando nos olvidamos de nuestro propósito verdadero. Debe haber un equilibrio entre lo material y lo espiritual, porque el alma está alojada en el cuerpo y su energía se canaliza a través de la mente.

Nuestro problema está en que sobrevaloramos nuestras ansias y satisfacciones mundanas. Realmente, estamos obsesionados con ellas. Perdemos de vista el hecho de que el mundo material solo nos puede ofrecer un nivel de felicidad muy bajo y pasajero, y que la búsqueda material, en sí misma, nunca nos dará todo lo que esperamos de ella. Por lo tanto, es importante comprender el

justo valor de las cosas, desde la perspectiva espiritual, y actuar en consecuencia.

Con el objetivo de poner nuestras prioridades en orden, imaginemos que cambiamos la orientación actual de nuestra mente. Es tan fácil ir hacia arriba como lo es ir hacia abajo. Necesitamos seguir martilleando en la mente la necesidad de que se dé la vuelta, convenciéndola de que debe cambiar el curso de sus tendencias aparentemente naturales, mirar hacia arriba y actuar conforme a lo que le dice nuestro maestro.

Para tratar de ver nuestras prioridades objetivamente, es imprescindible que nos decidamos a vivir la vida de un discípulo verdadero. La meditación tiene que ser nuestra principal prioridad. Todas las demás consideraciones deben ocupar un segundo lugar. Si algo interfiere en nuestra meditación, debemos descartarlo sin ni siquiera pensarlo dos veces. Como señala el filósofo alemán Goethe: “Las cosas que más importan, nunca deben estar sometidas a las cosas que menos importan”.

Necesitamos darnos cuenta de que cada vez que nos sentamos en meditación, estamos haciendo lo más importante que puede hacer un ser humano. Sin meditar, continuaremos siendo parte del ciclo de nacimientos y muertes. Una vez que hemos sido iniciados, no hay nada más importante que nuestra meditación.

Deja a un lado todas tus preocupaciones, pues no hay nada más elevado que la meditación. Día a día aumenta la duración de tu práctica, nunca la disminuyas; mantén esto siempre en tu mente.

Baba Jaimal Singh

Meditación viva

*El milagro no es volar en el cielo
o andar en el agua,
sino andar en el suelo.*

Proverbio popular

- P. ¿Qué hay de esos períodos en los que te atraen las cosas del mundo hasta el punto de que descuidas tu meditación? ¿Tienes que tratar realmente de dominar tus apegos o tus deseos por esas cosas o...?
- R. Ante ti llegan nubes oscuras y densas y quedas absorto en esa oscuridad y no ves la luz, pero pasarán si continúas la meditación. Por eso, Cristo declaró con firmeza que pecar contra el Espíritu Santo no puede perdonarse, significando que no debes volver la espalda a la meditación. La meditación es un deber, y todos esos períodos pasarán.
- P. Bueno, ¿qué consejo darías, por ejemplo, a un satsangui que repentinamente se encuentre en un período difícil, en el que pareciera que apenas pudiera meditar? ¿Qué tendría que hacer?
- R. Definitivamente, a veces sentimos ese vacío, esa sequedad, esa soledad. Le ocurre con frecuencia a los satsanguis, debido a que las cosas en las que estuvieron una vez interesados ya no les interesan. Antes de que fueran satsanguis estaban apegados a las cosas del mundo. Se levantaban por la mañana y pensaban en su esposa e hijos, en su trabajo diario, su salud y su posición, y su mente estaba feliz con todas esas cosas.

Pero ahora ya no les atraen todas esas cosas del mundo, y no obtienen interiormente lo que quieren, de forma que se sienten como si estuvieran estancados en el vacío.

Ese período de vacío llega definitivamente en la vida de todos, y es para nuestro progreso. No se trata de que no estemos haciendo progresos interiormente, sino de que no nos atrae nada de este mundo. Obtendremos lo que deseamos del interior, pero tenemos que pasar por tales períodos. El sol está brillando: llega una capa de nubes densa y oscura y no puedes ver el sol, pero el sol está ahí siempre. Las nubes pasan y la luz empieza a brillar de nuevo. Ocurre así.

- P. Un alma iniciada ve al maestro mientras medita y de pronto la visión se detiene, y ese alma se da cuenta de que ha hecho algo terrible. ¿Qué debe hacer?
- R. Debe atender a la meditación y, naturalmente, si la gracia estaba antes ahí, volverá. Puede haber muchos factores para que se detenga el darshan. A veces llegan algunas fuertes capas de karma; a veces entra el ego en nuestra mente; otras aparecen los apegos; en ocasiones nuestra mente es atraída a los sentidos. Se nos puede privar de ese privilegio debido a muchas cosas. Pero debemos seguir atendiendo a la meditación, y nuevamente tendremos la misma gracia.
- P. ¿Podría explicar el maestro por qué un discípulo que oye el sonido mientras medita pueda llegar a ser incapaz de oírlo, a pesar de sentarse regularmente a meditar? ¿Por qué atravesamos períodos de tiempo en los que no oímos el sonido en absoluto?
- R. ¿En un determinado momento lo oías y ahora no lo oyes? El sol está brillando todos los días, pero no ves la luz ni sientes

el calor del sol todos los días. A veces llegan nubes; entonces no puedes sentir el calor del sol o ni siquiera ver su luz, en algunas ocasiones. Tenemos que atravesar muchas fases de nuestros karmas.

Algunas veces llegan a nuestro camino capas de fuertes karmas y quedamos absolutamente fuera de todo equilibrio, nos sentimos perdidos. No oímos nada y ni siquiera sentimos interés por la meditación, y puede que incluso no nos apetezca sentarnos a meditar. Pero volvemos de nuevo, nos llenamos nuevamente del mismo amor y la misma devoción, empezamos de nuevo.

El sonido está ahí siempre. Algunas veces somos receptivos y otras no. Pasamos a través de muchas fases de karma y a veces una capa de karma nos pone temporalmente fuera del sendero, nos zarandea.

M. Charan Singh. *Muere para vivir*

Me dices que soy luz y no la veo,
que estás conmigo y no te creo.
Oh Señor, ¡aparta la oscuridad
que me impide ver tu grandeza;
ayúdame a retirar ese obstáculo!

Anónimo

Los místicos nos explican que una de las razones por las que lo más verdadero y auténtico en nosotros, *nuestra esencia divina*, nos pasa desapercibido o incluso ignorado es porque hemos dirigido nuestra conciencia hacia el mundo, nos hemos identificado con las cosas externas a nosotros y nos pasamos la totalidad de nuestras vidas mirando por una ventana exterior, que solo nos proporciona la visión de un paisaje distorsionado e irreal de la existencia. Ignoramos que en nuestro interior, podemos experimentar y reconocer la esencia divina que en verdad somos.

Los místicos nos dicen que hay un mundo por descubrir, una verdad por reconocer de fuera hacia dentro. En el libro *La llamada del Gran Maestro*, cuando le preguntan al Gran Maestro qué diferencia a Sant Mat de otras escuelas de espiritualidad, su respuesta es:

Solo esto –dijo el Gran Maestro–, que desde el ‘exterior’ nosotros entramos en el ‘interior’ y regresamos a nuestra morada original donde hay paz y felicidad permanentes, mientras que otros van desde el interior al mundo exterior, donde no hay nada excepto dolor, sufrimiento y confusión.

En el libro *Sant Mat esencial* leemos: “Sant Mat enseña que la esencia de todo ser humano es el alma, y el privilegio y el propósito de la vida humana es que el alma tome conciencia de su identidad con la fuente divina. Esta comprensión puede lograrse por medio de la práctica de la meditación en la emanación de la divinidad, la cual resuena dentro de cada ser humano y se conoce como Shabad, la ‘corriente del sonido’ o ‘Palabra”.

En efecto, el camino de ‘fuera hacia dentro’ que describe el Gran Maestro es el de la meditación, o mejor dicho a este camino se le llama meditación. Porque la meditación es precisamente dejar de mirar por la ventana exterior y detener el constante flujo de imágenes, impresiones, pensamientos y deseos que ondean en la superficie de la mente. Meditar es aprender a parar la actividad mental e interrumpir todo pensamiento.

Los pensamientos son los verdaderos arquitectos de las vidas de las personas, los pensamientos junto con los deseos han construido cada una de las celdas de la creación en las que estamos confinados. Solo parando los pensamientos podremos dejar de encerrarnos a nosotros mismos en las innumerables y oscuras celdas en las que habitamos, y salir de esta interminable y vasta prisión en la que hemos convertido nuestra vida.

Hoy, desde nuestra penosa aunque adorada prisión, nos preguntamos: ¿Cómo es posible que hayamos pasado tanto tiempo –tantas vidas– en la oscuridad, sin ni siquiera anhelar un rayo de luz? En otras palabras, ¿por qué hemos estado tan cómodos en la oscuridad y no hemos sentido la necesidad de conocernos a nosotros mismos ni a nuestro Creador? Los maestros nos responden que nuestra condición actual es el resultado de vidas, de muchas vidas y mucho tiempo priorizando la dedicación de todo nuestro tiempo y energía a nosotros mismos, a nuestros amados seres, a nuestras cosas queridas; en definitiva, a esas relaciones

pasajeras y externas que hemos mantenido con los seres y las cosas de mundo. Esto es precisamente lo que nos ha llevado a crear una identidad falsa de nosotros mismos, totalmente alejada de la esencia divina que somos.

En el libro *del yo al Shabad* leemos:

Nos vemos a nosotros mismos en el contexto de nuestras relaciones, de las compañías que frecuentamos, los roles que representamos, las habilidades o posesiones que tenemos, nuestro nivel social, nuestro género, etc. Estos son, simplemente, algunos de los elementos con los que hemos construido la identidad de nuestra experiencia humana.

[...] nuestra verdadera identidad no se basa en las cualidades que poseemos. Nuestro nombre, cuerpo, edad, género, nacionalidad, profesión, raza, etnia y demás, nos proporcionan una identidad separada muy limitada. Nosotros, sin embargo, no somos esta identidad. La identidad que nosotros percibimos como nuestro 'ser real', es la ilusión principal que tenemos que trascender para establecer un contacto consciente con la melodía del Shabad.

¿Quién somos realmente? Si respondemos con sinceridad, tendremos que reconocer que no lo sabemos. Soami Ji nos dice en el *Sar bachan*: "El hombre no sabe quién es, cuál es su esencia, ni dónde está (su origen)".

Soami Ji, como todos los místicos, hace esta afirmación para que nos demos cuenta de que estamos atrapados en una identidad falsa que nos hemos creado a lo largo de nuestra experiencia humana; por eso desconocemos que somos Shabad, espíritu.

Hazur Maharaj Ji ilustra cómo hemos llegado a esta situación de desconocimiento. Él nos da el ejemplo de una bombilla que envolvemos con diferentes capas de tela oscura, al final esas capas oscurecen totalmente la bombilla e incluso hacen que desaparezca su luz. ¡Pero esto no es real! Es solo una percepción, porque la luz de la bombilla sigue estando ahí tras el grosor de las telas.

Igualmente ocurre con nuestras vidas: todas las acciones y pensamientos relacionados con el cuerpo y la mente van creando un grosor, que con el paso del tiempo oculta la luz de nuestra conciencia, nuestra identidad divina, nuestra esencia como parte de Dios. ¡Este es el olvido del alma y de Dios!

Pero los místicos han venido a ayudarnos para que podamos cambiar esta falsa percepción. Con la meditación, nos enseñan el camino que nos permitirá atravesar la oscuridad existencial en la que vivimos y experimentar la luz que hay en nuestro interior.

Maharaj Sawan Singh nos explica en *Joyas espirituales* cómo tenemos que empezar a revertir este proceso:

Nuestra atención siempre ha estado, y aún lo está, apegada a nuestros cuerpos, a nuestros parientes más cercanos, 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 desprendernos de estas conexiones externas, y comencemos a desarrollar la capacidad de conectar y desconectar nuestra atención a voluntad, haremos pocos progresos en el sendero.

Tenemos que volver a establecer nuestra identidad, a imponer nuestra supremacía sobre nuestra mente y cuerpo.

¿Cómo perdemos nuestra limitada identidad humana y nos hacemos conscientes de nuestra esencia divina, del Shabad? Maharaj Charan Singh nos da la respuesta en el libro *Muere para vivir*:

Meditando estás progresando automáticamente hacia tu destino, te convertirás en otro ser y perderás tu identidad. La meditación es el único remedio. No hay otro modo de perder tu identidad. (...) Simplemente cambia tu modo de vida de acuerdo con las enseñanzas y dedícate a la meditación. Eso es todo lo que se requiere.

Perder nuestra falsa identidad es eliminar de nuestra conciencia todo lo que no es verdadero ni permanente. Y ¿qué es verdadero? El Shabad. Los místicos nos dicen que si comprendiéramos que en realidad nosotros somos puras partículas de Shabad, chispas de la divinidad, pequeñas gotas del gran océano del amor y viviéramos en consecuencia, estaríamos en paz, libres de temor, de ansiedad y de deseo. Nuestras vidas serían plenas, y sobre todo nuestra existencia obedecería al propósito para el que el Creador la dotó de vida.

Pero no es así, hemos tomado un rumbo contrario a nuestra naturaleza, y por eso llevamos vidas desequilibradas, desorientadas, aceleradas y llenas de sufrimiento. Naufragamos en la oscuridad, en la materialidad de la mente. Y en esa oscuridad es imposible encontrar paz; no tenemos sosiego ni sentimos una felicidad verdadera. Nuestra vida se sucede en un instante confuso de acciones descontroladas que pasan del blanco al negro en segundos. '¿Cómo se puede vivir así?', se preguntan los que tras apartar las cubiertas de mente y materia han alcanzado la luz.

El Gran Maestro en el siguiente extracto del libro *La llamada del Gran Maestro* nos responde con total claridad, cuando nos dice

que nuestra felicidad no puede basarse en lo que es transitorio, y además nos da a entender que todos los seres a los que tanto amamos y por los que sacrificamos nuestras vidas, un día dejarán de estar a nuestro lado; ellos morirán, nosotros moriremos, todos podemos perder cualquier cualidad, bien o posesión de los que tenemos:

¿Cómo puedes considerarte feliz con el temor de la muerte siempre presente, la decadencia, la enfermedad, la vejez, la incertidumbre o los accidentes pesando como una losa sobre tu corazón, el temor a la muerte de un hijo o a la enfermedad de la esposa, el miedo a las pérdidas económicas y todo lo demás? Ve a algún hospital y mira cómo miles de personas sufren allí.

[...] La felicidad auténtica y duradera se encuentra cuando uno se vuelve a Dios, la fuente de toda felicidad.

¡No podría ser de otra forma! En el mundo hay caos, y una vida con fines mundanos solo nos reportará preocupación e infelicidad. Los místicos nos aseguran que toda tristeza e infelicidad es el resultado de una mente dispersa. Hazur Maharaj Ji nos explica en *Muere para vivir*:

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 la paz. Mientras más nos concentremos en el centro del ojo y mientras más arriba esté nuestra atención, más pacíficos nos tornamos, y solo entonces disfrutaremos de la bendición y la felicidad interior.

[...] La paz solo podemos obtenerla cuando se hayan eliminado todas las coberturas del alma, cuando esta brille y se vuelva completa y merecedora de sumergirse en el Señor.

Una mente concentrada empieza a tener atisbos de luz. Y con la luz nos llega el discernimiento y el entendimiento, entonces somos capaces de comprender que la verdadera felicidad no tiene nada que ver con las experiencias de los sentidos en el mundo sino con abrirnos al curso de la vida, percibiéndola como la fuerza que fluye de la divinidad. Entonces, comprendemos que todo lo que nos ocurre obedece a un plan diseñado con perfección para proporcionarnos las experiencias que nos harán desarrollar y ser conscientes de nuestro potencial divino.

Los maestros espirituales son ejemplos en esta dimensión humana de cómo fluir en la vida aceptando plena y felizmente el curso de la voluntad divina. Los maestros están centrados, siempre mantienen un enfoque espiritual poderoso, viven con amor, equilibrio, ecuanimidad y, además, tienen un humor sensorial. No hay nada de la experiencia mundana que les perturbe; gozan de un estado interior de felicidad y contento porque están unidos conscientemente al Shabad.

Ellos son nuestro ejemplo, viven sus vidas de forma admirable, desde dentro, desde la interiorización. Los santos no se pierden en ninguna pasión o deseo, llevan vidas dirigidas hacia una misión, y no desperdician ni un instante en nada que no sea seguir la voluntad, la obra de Dios. Así son los maestros y, como ejemplo que son, nos dicen que nosotros podemos vivir como ellos.

A nuestro nivel humano hay una cantidad de energía que no podemos seguir despilfarrando en el mundo, porque ese derroche es lo que nos ha llevado a la inconsciencia y la ignorancia que reinan en la oscuridad en la que estamos sumidos. Debemos esforzarnos por canalizar nuestra energía hacia el interior. No podemos continuar añadiendo más capas de oscuridad a la brillante luz del alma, pues si seguimos haciéndolo, ¿cuántas vidas más malgastaremos extraviados en la oscuridad? Es hora de caminar hacia la luz

con una nueva determinación. Todo lo que tenemos que hacer es meditar y ponerle freno a la mente con la valiosa repetición de los cinco nombres (simran). Lo sabemos, el simran es el mejor recolector de pensamientos, es la manera de esforzarnos en todo momento para no dispersarnos, para dejar de añadir nuevas capas a nuestra alma y así empeñarnos, con valor, en quitarlas.

Eso es lo que debemos hacer. Repitiendo el simran podremos pasar el resto de nuestros días felices y tranquilos, mientras nos ocupamos en lo que de verdad nos ayuda, nos hace fuertes y nos acerca a la experiencia del alma y Dios, que es lo que somos y a quien pertenecemos. Nuestra misión, nuestra obra, es realizarnos en esta forma humana, descubrir nuestro ser, conocernos a nosotros mismos por la experiencia de la meditación y conocer a nuestro Creador.

La meditación nos dejará ver lo que somos realmente: pequeñas chispas de su luz, extraviadas tan solo temporalmente. No hay otro destino para nosotros. Solo debemos recuperar la conciencia perdida una vez que disipemos la oscuridad temporal de nuestro interior.

Los místicos intentan describir la oscuridad de esta creación. Si no fuese por eso, no querríamos escapar de ella, no deseamos volver al Padre. [...] ¿Por qué maldecimos la oscuridad? Encendamos una vela y entonces no habrá oscuridad. Indudablemente el mundo no es feliz. Solo vemos miseria a nuestro alrededor, pero podemos crear nuestra propia felicidad en el interior, y entonces dondequiera que vayamos irradiaremos felicidad. La felicidad está en nuestro interior y no en los placeres sensuales o en cualquier lugar del exterior. Nunca podremos lograr la felicidad en el exterior.

Maharaj Charan Singh. *Spiritual Perspectives*, vol. I

Una vez que vuelves a conectar con tu auténtica naturaleza, adquieres una alegría serena que permanece contigo mientras pasas por los vaivenes de tu karma. Una vez que comprendes que tú eres consciencia de Shabad, ¿qué puede importarte el mundo? ¿Qué puede importarte la muerte? Cuando comprendes quién eres, cada pequeña cosa que pase en tu vida puede convertirse en una ocasión para celebrar la vida.

del yo al Shabad

La oscuridad de la ignorancia es la oscuridad de la ilusión (maya) y de las pasiones. Sin embargo, cuando el amor hace del corazón su morada, se enciende en él la lámpara de la luz divina.

Sultán Bahu

El sol se eleva en medio de la oscuridad; atraviesa tu tercer ojo y mira esa luminosidad. A menos que te concentres en este ojo, no verás el sol brillante en tu interior ni te conocerás a ti mismo.

Tukaram: The Ceaseless Song of Devotion

Las palabras de los santos son como el néctar:

*Los santos son como la planta de néctar,
y sus palabras, al igual que sus frutos,
son dulces y beneficiosas.
Oh Señor, déjame mantener su compañía,
porque sus discursos están llenos de bondad.
Así como el buen alimento refresca el organismo,
y lo provee de una buena salud y una piel brillante,
y la fragancia del árbol de sándalo
se impregna en los árboles que le rodean,
así también nosotros absorbemos
las cualidades y virtudes de los santos, dice Tuka.*

Solo los santos conocen al Señor:

*El conocimiento del Supremo puede obtenerse
únicamente a través del maestro.
Entender el amor del Señor está fuera de nuestro alcance.
Los libros sagrados no conocen
la verdadera naturaleza de ese amor;
por eso, abandona todo esfuerzo exterior
cuando busques a Dios.
Solo los santos conocen al Señor, dice Tuka.*

Tukaram: The Ceaceless Song of Devotion

Recibir bendición del mero darshan del maestro es una gran cosa, dado que indica que el buscador tiene amor, lo cual es muy esencial para la vida espiritual. Al tener el darshan del amado, el devoto, naturalmente, no desea otra cosa sino tanto darshan del maestro como sea posible, lo cual da como resultado una atracción más profunda del devoto hacia el maestro en el plano interior.

M. Charan Singh. Muere para vivir

En las reuniones y satsangs de los maestros espirituales no cesa de decirse que el maestro verdadero es interior y que el cuerpo físico del maestro es el medio no el fin. Con la ayuda, guía y apoyo del maestro en su forma física, tenemos que interiorizarnos a través de la meditación para reunirnos con su forma real, la forma radiante del Shabad.

El maestro físico es el medio para llegar al fin, porque él es el que nos inicia, él une nuestra alma, que lleva eones separada de Dios, de nuevo con el Shabad en el interior. Después, con la meditación nos vamos retirando del cuerpo para sintonizarnos con el Shabad en el interior y, fundidos en el maestro Shabad, regresamos a nuestro verdadero hogar en sach khand.

Ahora bien, profundizando en el maestro espiritual, si el verdadero maestro, tal como se afirma, es interior, ¿cuál es la importancia de que los discípulos se reúnan con el maestro cuando él está presente físicamente? Y también, ¿por qué

dicen los maestros que estar en la presencia física del maestro, recorrer miles de kilómetros para verle no nos servirá de mucho si no practicamos nuestra meditación? ¿Acaso lo que recibimos cuando vemos la forma física del maestro depende de si practicamos o no nuestra meditación. ¿Por qué? Vale la pena que reflexionemos e intentemos responder estas cuestiones:

Si no meditamos, ¿cómo es nuestro amor y gratitud hacia el maestro? ¿Es que no queremos complacerle? ¿No queremos que derrame su gracia sobre nosotros? ¿No queremos recibir esos regalos que solo él puede darnos cuando le vemos en su forma física?

Correr para verle, ponernos de pie ante el micrófono declarando nuestro amor por él con palabras emotivas, no demuestra nuestro amor. Como dice el dicho, las obras son amores y no buenas razones. ¡Demostramos que le queremos cuando meditamos!

En *Spiritual Perspectives, vol. II*, Hazur Maharaj Ji responde a una pregunta hablando primero sobre el simran, la repetición de los cinco nombres sagrados que el maestro nos da en el momento de la iniciación. Primero se afianza el simran, y para los principiantes en la práctica de la meditación como nosotros, es la parte más importante de la práctica, porque el simran aquietta a la mente elevándola al centro del ojo, al tercer ojo, donde nos reunimos con el maestro en forma de Shabad. Así, leemos:

Hacer simran con amor y devoción, significa amor y devoción por el maestro. Y sus instrucciones son que hagamos simran. Intentamos hacer lo que complace a nuestro bienamado e intentamos abstenernos de hacer lo que no le complace. Donde hay amor, hay miedo a ofender. Eso es parte del amor. Amamos tanto que tenemos miedo a ofender. Eso también es una expresión del amor.

Hazur Maharaj Ji señala aquí una diferencia muy importante. Puede que algunos de nosotros nos hayamos formado en una religión que hable del castigo de Dios que caerá sobre nosotros si le desobedecemos. Sant Mat no comparte esta enseñanza. Este es un sendero de amor, el Señor nos ama, el Señor es Shabad, que es puro amor. El maestro es Shabad, él es amor. ¿Cómo puede no amarnos? No hacemos sufrir a quién amamos. El maestro no está esperando que fracasemos, para luego rechazarnos. Nuestro maestro quiere, más que nosotros mismos, que progreseemos en este sendero. Somos sus queridos hijos. Así que cuando Hazur se refiere al temor, significa 'temor a ofender'. Nos está indicando que no debemos tener miedo de lo que el maestro pueda hacernos si no meditamos, sino miedo a disgustarle porque sabemos la importancia que él da a nuestra meditación. Es lo mismo que ocurre con nuestra madre: nunca queremos herir sus sentimientos; la amamos y no queremos que se entristezca por nuestra culpa.

¡Nuestro maestro hace tanto por nosotros! Incluso más de lo que jamás podrán hacer nuestros padres, porque ellos solo nos pueden ayudar físicamente en este mundo material, y en cambio el maestro nos llevará de vuelta a nuestro hogar, con el Señor. Él acompañará interiormente a nuestra mente y alma hasta trikuti, la residencia de la mente, para después llevar de vuelta a nuestra alma hasta sach khand, en el regazo del Señor. Así que si queremos complacer a nuestro maestro pero nos resistimos a su petición de que meditemos o simplemente nos olvidamos de hacerlo, demostraremos que no le queremos.

Hazur Maharaj Ji continúa en *Spiritual Perspectives, vol. II*:

Si amamos al maestro, querremos agradecerle y no hacer nada que le disguste. Él está contento con nuestra meditación. Así que meditemos con amor y no dejemos de hacerlo. No le demos la espalda a la meditación, porque eso le disgustará.

Y no nos podemos permitir contrariarle porque le queremos. La meditación genera amor. Refuerza el amor. El amor crece con la meditación, y crece hasta el punto de convertirnos en uno con el Padre.

El amor lo es todo en este sendero. El amor nos creó, el amor nos encaminó a este sendero y el amor nos llevará a nuestro hogar. ¿Cómo podemos, pues, desarrollar este amor? Meditando. ¿Cómo podemos sentir que el maestro nos ama? Meditando. ¿Cómo podemos ser receptivos al amor que él derrama sobre nosotros? Meditando.

La receptividad es la clave para recibir lo que nos da cuando le vemos. Ser receptivo significa estar abiertos a recibir, estar dispuestos a recibir, pero también significa ser capaces de recibir. Él no retiene su gracia; él la derrama en nosotros las veinticuatro horas del día.

Alguien le preguntó a Hazur Maharaj Ji en *Spiritual Perspectives, vol. II*:

Cuando estamos sentados en tu presencia, mirando tu rostro y tus ojos, ¿hay alguna forma para que seamos más receptivos a lo que nos estás transmitiendo?

Y Hazur Maharaj Ji respondió:

Verás hermano, la meditación nos hace más receptivos, nos capacita para recibir la gracia del Señor. La meditación no hace otra cosa más que hacernos receptivos. Él está siempre dando, siempre dando. Él tiene más deseo de darnos, de lo que nosotros estamos preparados para recibir, y la meditación nos prepara para recibir su gracia. No hay otro camino que nos haga ser receptivos a su gracia, solo la meditación.

Así que las palabras de los maestros cuando nos dicen que estar en su presencia física, recorrer miles de kilómetros para verle no nos servirá de mucho si no practicamos nuestra meditación, recalca en nosotros la enseñanza de que tenemos que estar preparados, ser receptivos, y la forma de desarrollar nuestra receptividad a sus dones es meditando: si no meditamos no seremos receptivos. Eso no es una amenaza, es un hecho. Hazur Maharaj Ji solía hablarnos de la receptividad utilizando el ejemplo de un recipiente con el que queremos recoger agua cuando llueve. Así, si llueve a cántaros y nuestro recipiente está boca abajo, no recogeremos ni una gota de agua, pero si lo giramos boca arriba, se llenará. Tenemos que ser receptivos, pues siempre está lloviendo. Su gracia es constante.

Al meditar, estamos girando nuestro recipiente boca arriba para recibir la gracia que él está derramando. Si no meditamos, permanece boca abajo. En la cita anterior el maestro dijo cinco veces que la meditación es lo único que nos hará receptivos a la gracia que se está derramando continuamente sobre nosotros, a cada segundo de nuestras vidas.

Por lo tanto, cuando vamos a ver al maestro físico, ya sea en Inglaterra, en España o en la India, estamos desperdiciando lo que podríamos recibir estando en su presencia si no meditamos. No hay duda de que todo aquel que acude a verle se beneficia, pero el beneficio que queremos es que nos lleve a sach khand, que nos saque de este mundo. Y eso solo será posible meditando, no depende de poder ver al maestro en persona.

A Hazur Maharaj Ji le preguntan en *Spiritual Perspectives*, vol. III: "En el extranjero, entre el sangat, surgió la pregunta de lo bello que era estar en presencia del maestro y servirle. Todas esas maravillosas personas que están entorno al maestro recibiendo su darshan cada día, seguro que evolucionan con rapidez y llegan a sach khand. Solo deseo que se me brinde dicha oportunidad".

¡Cuántos de nosotros hemos pensado lo mismo! Que afortunados son los sevadares que comparten tantas actividades de la vida diaria con el maestro físico... ¿A qué hemos deseado estar ahí también? O quizás nos hemos preguntado cómo podríamos nosotros ir a vivir a Dera y hacer seva a tiempo completo. ¿No nos hemos imaginado cómo sería ver al maestro cada día, escuchar sus satsangs cada día? Hazur Maharaj Ji responde a ese comentario del discípulo:

Creo que algunas personas aun estando lejos, están más cerca del maestro que las personas que están físicamente muy cerca de él. Puede que estén más lejos de él, pero la cercanía o la lejanía no importan. Es el anhelo del corazón, el amor que alberga nuestro corazón lo que nos acerca o aleja de él. No es la cercanía física lo que importa, sino el anhelo de amor verdadero lo que importa.

El amor de verdad nace de la meditación. No es como el amor emocional que varía según el día o las circunstancias ni el amor que nos hace correr tras su forma física donde quiera que va, pero que no nos impulsa a meditar cuando regresamos de nuevo a casa. Ese tipo de amor es muy superficial. Por lo tanto, el amor emocional va y viene, mientras que el amor divino permanece constante y nace de la meditación. Entonces, ¿cuánto amor divino poseemos? ¿Es posible averiguar cuánto amamos, medirlo de alguna forma?

En otra de sus respuestas en *Spiritual Perspectives, vol. III*, Hazur Maharaj Ji dice que analizar constantemente cuánto amamos no nos beneficia. Y definitivamente podemos aplicar esto, cuando escuchamos citas como las anteriores sobre lo que es amor de verdad y lo que no.

Hazur Maharaj Ji responde en *Spiritual Perspectives, vol. III*:

Nuestro problema es que nos comparamos entre nosotros. Creemos que fulanito está más enamorado que yo y que deberíamos ser como él. Pero nadie conoce a nadie en absoluto. Nunca deberíamos compararnos con nadie. Nadie vendría al sendero si no fuera por amor al Padre. Hay cierta atracción que nos encamina hacia el sendero, y si no hubiera ese amor no estaríamos en el sendero. Así que deberíamos intentar no analizar nuestro amor: si es más profundo o ha disminuido, si ha aumentado o se está desvaneciendo. No deberíamos analizar estas cosas nunca.

Todos poseemos amor en nuestro interior. Es precisamente el amor el que nos atrajo al sendero y nos mantiene en él. Todo lo que necesitamos saber, como dicen los místicos, es que la meditación crea el amor, nos ayuda a desarrollar el amor. El amor brotará con toda seguridad de la meditación.

Todo lo que debemos hacer es mantener la meditación como nuestro objetivo prioritario, seguir meditando a diario sin falta incluso los días que vamos a verle en persona, incluso más concretamente en esos días.

Meditemos antes de verle. No acudamos a él con nuestros recipientes boca abajo. Hagámonos dignos de su amor y su gracia haciendo lo que nos ha pedido: meditar con amor y devoción, antes y después de verle físicamente.

Porque el pecado no se enseñoreará de vosotros; pues no estáis bajo la ley, sino bajo la gracia.

Romanos 6:14

Solamente aquellos que alcanzan su verdadero hogar obtienen gozo y paz eternos. Rompen el ciclo de nacimiento y muerte para siempre y retornan al fin al Padre, escapando así de las repetidas torturas de los mensajeros de la muerte.

¿Con la gracia de quién, ganamos la entrada en la corte del Señor?

Con nuestros esfuerzos seguro que no. Solos no podemos hacer nada. Jamás podremos atravesar por nosotros mismos el terreno desconocido del sendero interior. Lo debemos todo a la inconmensurable gracia del maestro. Él derrama sus bendiciones sobre nosotros uniéndonos con el Shabad y el Nam, apartando todas nuestras dudas y retirándonos de este laberinto de ilusión. Es nuestro maestro el que nos pone en el sendero correcto y despierta nuestra mente mediante el amor y la devoción al Señor. Bendecidos con su gracia infinita, a través de la meditación, busquemos la puerta, la encontramos y le llamamos mediante la meditación.

M. Charan Singh. Muere para vivir

*Se atrapan más moscas con una gota de miel
que con un barril de hiel.*

Refrán popular

Se suscitó una discusión entre el viento del norte y el sol para decidir cuál era más fuerte, cuando pasó un viajero envuelto en una capa. Se pusieron de acuerdo en que aquel que primero pudiera obligar al viajero a que se quitara la capa sería considerado el más fuerte. Entonces, el viento del norte comenzó a soplar con mucha furia, pero cuanto más soplaba, más agarraba su capa el viajero, e incluso se puso otro manto por encima hasta que el viento del norte desistió. Entonces, el sol brilló con moderación hasta que el hombre se quitó la ropa que llevaba de más, y luego el sol aumentó la intensidad de sus rayos hasta que el hombre no pudo soportar el extremo calor, y se desnudó para ir a bañarse al río.

En esta fábula atribuida a Esopo¹ encontramos, como en tantas otras historias, relatos o cuentos, una enseñanza cuya moralidad podemos reconocer en los principios de la sabiduría y ética universal de diferentes culturas.

En esta fábula, la enseñanza está clara: ‘La persuasión es mil veces más efectiva que la fuerza’.

¿Cómo podemos aplicar este principio, el de la eficacia de la persuasión a nuestras enseñanzas, al sendero espiritual? Veamos:

¹ Escritor griego que vivió entre el final del siglo VII a. C. y el principio del siglo VI a. C.

Para lograr la meta de la realización espiritual, nuestra alma debe liberarse de la mente. Por tanto, si queremos alcanzar nuestro objetivo, lo primero que tenemos que entender es que nos encontramos en una situación de lucha. Los místicos nos dicen que en esta empresa que el iniciado tiene por delante, siempre debe recordar que tiene un gran adversario: la mente. Y se trata de un contrincante que en este nivel domina la partida. El alma siempre se ve forzada a seguir sus dictados.

M. Sawan Singh nos recuerda en el libro *Joyas espirituales*: “En todas las circunstancias, la lucha con la mente debe continuar. La mente es nuestra enemiga. Tratará de desviarnos de nuestro objetivo con toda clase de cosas, empleando un engaño u otro”.

M. Sawan Singh nos explica en el mismo libro:

No hay porqué descorazonarse. Nos estamos enfrentando a la mente, la mente que mantiene a todas las almas fuera del foco. Los reyes, los dictadores, los presidentes, los plebeyos..., todos están actuando fuera del foco. Los yoguis, los sanyasis, los ascetas y los filósofos no pueden controlarla. La guerra es el resultado de la carrera frenética de la mente. Impide que el alma se eleve. Es el velo que se interpone entre nuestra alma y nuestro Creador. Ahora conocemos su verdadera naturaleza. Es nuestra enemiga. Estamos en guerra con ella y tenemos que conquistarla.

El camino que recomiendan los místicos para conquistar a la mente no es el de la fuerza, porque cuanto más la forcemos más rebelde se volverá, y más difícil será que logremos su control. Lo que los maestros nos proponen es que la convirtamos en nuestra aliada, para que coopere con nosotros en alcanzar nuestro objetivo. Con ejemplos muy sencillos, nos ilustran cómo lograremos convertirla en aliada. Por ejemplo, si le pedimos a un mendigo

que nos dé un céntimo que guarda con avidez en su mano, apretará su puño y se resistirá a dárselo. Si intentamos quitárselo por la fuerza, aún apretará más su puño, con lo que nuestro objetivo tan solo se complicará. Ahora bien, si lo persuadimos diciéndole que tenemos algo mejor para él, si lo convencemos de que abra su mano ofreciéndole una moneda de más valor, entonces, automáticamente, ese incentivo mayor hará que nos entregue el céntimo con buen ánimo y sin más dilación. El éxito de la reacción esperada en el mendigo se debe a la persuasión, no a la fuerza. Este es el punto en el que alguien que teníamos en nuestra contra, ahora está de nuestro lado. ¡Es una técnica infalible!

Esta es la idea o razonamiento que los maestros proponen a sus discípulos para ganarle la batalla a la mente. Todo lo que se requiere es proporcionarle un placer superior al que obtiene en su relación con el mundo y los sentidos. Los místicos conocen por experiencia la naturaleza rebelde y obstinada de la mente, por eso hablan de ganárnosla, de convertirla en aliada, en amiga.

M. Sawan Singh nos habla de la mente y explica en el libro *Joyas espirituales*:

Mientras no es educada, es nuestra peor enemiga, pero cuando conseguimos educarla es nuestra amiga más fiel. Y la cuestión es que tenemos que educarla para sacarle el mejor provecho y para que conozca su origen espiritual, y una vez lo alcance deje libre al alma.

[...] El gurú, el experimentado y veterano guerrero, nos está guiando y ayudando. Nos ha armado con el Nam, la corriente del sonido, la corriente que es más sutil que la corriente de la mente. Mientras nuestra atención esté en la corriente del sonido, la mente permanecerá inmóvil, y a

medida que nos vayamos asiendo más firmemente a ella, el alma se fortalecerá y dominará a la mente.

El Nam persuade, convence a la mente de manera perfecta, le proporciona una dicha que calma su inquietud. Porque la mente tampoco encuentra una satisfacción definitiva en el plano material, y cuando a través del Nam obtiene la posibilidad de trascenderlo y alcanzar su sede donde consigue su máximo bienestar, automáticamente colabora. En este momento es cuando se consigue el efecto deseado: de ser la peor enemiga, ahora la mente ha pasado a convertirse en una fiel servidora del alma, porque el Nam es tan persuasivo y cautivador... La complace de tal modo, que deja libre al alma en su ascenso al hogar original.

*Escucha la melodía del Shabad
y controla a tu rebelde mente.
[...] Otros innumerables métodos
no conseguirán dominarla,
tan solo se someterá al escuchar esa melodía*

*De nada sirve intelecto o ingenio;
los sabios al final lo lamentarán.
Ninguna otra práctica servirá,
porque únicamente la del Shabad nos unirá a Dios.
Solo cuando un anhelante discípulo
encuentre a un maestro que conozca
el secreto del Shabad
y se afane en la práctica del Shabad,
su mente comenzará a ser controlada.*

Soami Ji. Sar bachan

Si las puertas de la percepción estuviesen limpias, todo aparecería como es, infinito.

William Blake. Citado en Meditación viva

Nuestra vida está muy condicionada por el tiempo y el espacio. Conceptos como la puntualidad, las prisas, el espacio, el territorio..., forman parte de nuestra vida cotidiana. A veces necesitaríamos dormir una hora más, pero no hay tiempo, o nos llevaríamos más ropa en la maleta para ir de vacaciones, pero no hay espacio. A veces estamos en un sitio, pero nos gustaría estar en otro, o nos encontramos en un momento de la vida un poco incómodo y nos gustaría adelantar las manecillas del reloj para aparecer en una época mejor..., pero estas cosas no pueden suceder.

El tiempo y el espacio nos limitan de tal manera, que hemos tenido que aprender a organizarnos según sus leyes. El tiempo y el espacio condicionan tanto nuestra existencia, que incluso hemos creado sistemas para medirlo y calcularlo: horas, minutos, kilómetros, fechas, hectáreas... Una forma de calcularlo muy precisa, que es exactamente la dimensión de la cárcel en la que estamos presos. El tiempo y el espacio son los muros de esta cárcel de la vida. Nos parecen inevitables, pero sorprendentemente, una vez nos hemos resignado a funcionar bajo estos parámetros, aparecen los místicos y nos dicen que esta cárcel en la que estamos encerrados es una ilusión, que el tiempo y el espacio que nos limitan son irreales y que tenemos la capacidad y la posibilidad de saltar esos muros que nos encierran para ser libres de verdad.

Los místicos nos explican que lo que nos parece tan real es solo una película creada por la mente, y que si conseguimos utilizar la mente de manera controlada, entonces dejaremos de ver siempre a través de las gafas mentales y empezaremos a ver lo que verdaderamente sucede más allá de la pantalla de la vida. Y lo que nos encontraremos, dicen, es un espectáculo muy hermoso.

Los místicos dicen que el tiempo es relativo, que depende de cómo enfocamos nuestra atención. ¡Sí!, las medidas pueden ser muy exactas: un minuto es un minuto. Pero ese minuto se puede percibir de manera diferente en función de cómo vivimos una situación. Por ejemplo, si por una enfermedad estamos en un hospital, el tiempo que permanecemos en él puede hacerse eterno si nos dejamos llevar por el dolor o el miedo... En cambio, si enfocamos la atención hacia algo más elevado, podemos tener más paz y todo cambia.

Algo parecido también sucede con el espacio: interiormente podemos sentirnos muy cercanos a alguien que está a miles de kilómetros, y por el contrario sentirnos muy lejanos de alguien que vive en nuestra propia ciudad o incluso en nuestra propia casa. Cuantas veces nos hemos quedado ensimismados en un recuerdo, añorando ese momento, ajenos a todo lo que sucedía en ese lugar, a nuestro alrededor. De nuevo la experiencia nos muestra cómo puede ser de relativo el espacio también. Así pues, lo que hace relativo al tiempo y al espacio es la forma como enfocamos la atención. La clave está en la atención. Hay una frase que hemos oído muchas veces de los maestros espirituales, que dice: Allí donde está tu atención, allí estás tú.

Los místicos no son prisioneros de las leyes del tiempo y el espacio porque son dueños de su atención. Y quieren enseñarnos a nosotros a que también seamos dueños de nuestra atención. Ellos controlan a la mente, elevan su atención a voluntad, y por

eso tienen la capacidad de estar interiormente con cada uno de sus discípulos. No están limitados por el intelecto; su conocimiento abarca el pasado, el presente y el futuro... ¡Cuesta imaginarse lo que eso significa! Con las enseñanzas de los místicos, podemos quitarnos las gafas de la mente; verlo todo desde su perspectiva..., ver la realidad tal cual es. ¿Cómo? Aprendiendo a enfocar nuestra atención. Sí... sí... ¡eso es! Aprendiendo a controlar la atención a través de la meditación, porque ese control es algo que se puede aprender. Es algo que, como muchas otras cosas, se puede practicar, repetir, entrenar..., o sea, se puede adquirir.

Normalmente creemos que la mente funciona según nuestras normas, que somos nosotros quienes dictamos sus leyes, pero, ¡ay!, dolorosamente aprendemos que sucede al revés. La mente nos controla; lo único que hacemos es estar a su merced y sufrir las consecuencias. Y para saber quién controla a quién, solo hay que hacer una prueba muy sencilla: cerrar los ojos y decidir que durante cinco minutos contaremos hasta cien sin pensar en nada más. Así veremos en esos cinco minutos, si realmente esa decisión que hemos tomado funciona. Normalmente, empezamos a contar concentradamente, pero al rato, empiezan a cruzarse pensamientos, situaciones del pasado..., mil cosas que nos alejan. Sí, a veces nos damos cuenta de que solo teníamos que contar y volvemos a hacerlo, pero ese tiempo es suficiente para observar que nosotros no controlamos a la mente, sino que ella nos controla.

De hecho es obvio afirmarlo, pero si realmente pudiéramos tener el control siempre seríamos felices. No nos dejaríamos llevar por la ira o por el orgullo. No le daríamos vuelta a los pensamientos negativos que nos perjudican y que no nos llevan a ninguna parte. Pero claro, ¿cómo pueden quitarse las gafas de la mente? ¿Cómo se aparta de nuestra vida todo lo que nos limita para ver más allá de ella? Los místicos nos recuerdan que el control de la mente se practica durante la meditación y es un proceso que se llega a aprender.

Sardar Bahadur dice en el libro *La ciencia del alma*:

Para todo ser consciente es la más grande y alta fortuna nacer en forma de ser humano, mas sus responsabilidades son proporcionalmente grandes. Habiendo llegado hasta la cumbre de la escala evolutiva ahora deberá empezar a subir la escalera del Nam.

Si hemos llegado aquí como seres conscientes, ahora es nuestra responsabilidad subir por la escalera del Nam. No es un capricho, no es una cuestión de gustos, es lo que toca hacer. Hemos llegado hasta aquí para subir por la escalera del Nam, y es de hecho lo que se espera de nosotros.

El Gran Maestro dice en *Joyas espirituales*:

Si la forma humana es la cumbre de la creación es únicamente porque el ser humano tiene la capacidad para asir el Shabad y elevarse en él para alcanzar su origen. Si esto no se ha hecho, el ser humano ha perdido esta excelente oportunidad y se ha quedado como un animal de dos piernas. Un esclavo de los sentidos y de los objetos de estos al igual que las demás formas de la creación.

La atención dispersa es como el agua que se escapa entre los dedos. Es inútil. La atención concentrada es como el fuego, cuando concentramos los rayos de luz a través de una lupa. Es poderosa. Se trata de elevar toda la atención a un punto fijo y mantenerla allí, inmóvil. La repetición es la forma de concentrar la atención y la contemplación es la forma de mantenerla. La imagen que se contempla o visualiza capta la atención, y entonces es más fácil mantenerla allí. Lo importante es que tenemos que repetir, visualizar, para poder dirigir nuestra atención al Shabad que es el objetivo de la meditación.

En las citas anteriores, el Gran Maestro habla de asir el Shabad y elevarse en él para alcanzar el origen, y Sardar Bahadur habla de subir por la escalera del Nam. Así, queda bastante claro que hay que dirigir la atención hacia arriba, hacia el Shabad o Nam que está en el interior.

Ahora bien, cuando nos preguntamos qué hay que repetir, lo importante no es tanto lo que repetimos sino quién nos da esas palabras que repetimos, porque por mucho que los místicos nos digan que el espacio y el tiempo son ilusión igual que todo lo material, nuestros puntos de referencia siguen estando dentro de esa ilusión. No vemos más allá, y por tanto necesitamos un referente, algo a lo que agarrarnos en esta ilusión, que al mismo tiempo también pueda servirnos de referencia una vez podamos salir de ella. Así que necesitamos a alguien de carne y hueso y que tenga experiencia propia, y el maestro espiritual es el que tiene el poder suficiente para darnos esas palabras que al repetir las elevarán nuestra atención. No es lo mismo echar agua con las manos, que arrojar agua a presión para apagar un fuego. No son las palabras por sí solas lo que importa, sino quién nos las da.

Respecto a la visualización, si la repetición concentra la atención en el centro del ojo, la visualización o la contemplación es la que la mantiene ahí. El interior de todo ser humano está lleno de luz y sonido, pero meditando comprobamos que cuando cerramos los ojos normalmente solo vemos oscuridad. De momento es así, pero el maestro nos explica que si mantenemos la atención fija en el centro del ojo automáticamente aparecerá la forma radiante del maestro, y nos ayudará a elevarnos más allá de la mente, hasta la verdadera luz y sonido del Shabad.

Los místicos nos recuerdan que ahora tenemos la forma humana y no debemos quedarnos estancados, sino seguir avanzando para

seguir evolucionando... Y eso es precisamente lo que se espera de nosotros en este momento. Sin embargo, esta perspectiva espiritual es una elección que tiene que tomar cada uno a su debido tiempo. Podemos dejar pasar esta preciosa oportunidad y seguir como estamos: sufriendo y gozando, amando y odiando, o llegar a controlar a la mente, concentrando nuestra atención en el centro del ojo espiritual, y elevarnos espiritualmente en esta misma vida.

Desde el engaño en que vivimos, esta ilusión o maya, puede parecer que no hay prisa, que todavía hay tiempo: Mañana, solemos decir. Y aunque los maestros espirituales cumplen su misión dándonos sus consejos, desgraciadamente lanzan sus consejos al viento, porque generalmente hacemos oídos sordos a lo que dicen. Los jóvenes dicen: 'La vida pasa muy deprisa: y como soy muy joven y tengo mucho tiempo... ¡aprovechémosla!'. Los ancianos dicen: '¡Ojalá pudiera volver atrás!, se me acaba el tiempo'. Y así, seguimos pasando la existencia luchando contra el tiempo y el espacio, contra la edad, contra las leyes divinas en general. Anhelamos un mañana mejor, y cuando llega, entonces añoramos el ayer. Entretanto, el presente, el único momento útil de que disponemos, se nos va escurriendo entre los dedos.

A menudo el presente nos parece pesado, monótono y lo vivimos a disgusto. La insatisfacción es un hábito de la mente. Nos parece que si nuestras circunstancias fueran diferentes estaríamos mejor, que si tuviéramos más tiempo, que si estuviéramos en otro lugar... La cuestión es que entre queja y queja nuestras respiraciones se van gastando. Despertemos de una vez: estamos en el lugar adecuado y en el momento adecuado, como nos dicen los santos. Este es el momento. Nuestro entorno, nuestra situación, incluso nuestro cuerpo han sido diseñados a medida, según nuestros karmas y nuestras necesidades para que podamos seguir avanzando como seres humanos, para seguir aprendiendo espiritualmente; que es a lo que hemos venido. No hemos venido a pelearnos unos contra otros, ni hemos venido a pasar

el tiempo ni a demostrarle nada a nadie. Aquí estamos..., aquí y ahora viviendo la vida. No existe ningún otro momento ni ningún otro lugar que sea mejor que nuestro presente.

Los maestros hacen hincapié en la importancia de vivir en el presente. Nos ofrecen ese consejo como un regalo, porque a los regalos también se les llama presentes. Todo nuestro trabajo, todo lo que tenemos que hacer está en el presente. Está justo aquí y ahora, en el centro del ojo, ¡qué más podemos pedir! El presente es el regalo más valioso que Dios nos da si sabemos aprovecharlo. Por eso, el maestro dice que hay que enfocar la atención en el centro del ojo y repetir el simran para aprovechar ese regalo.

Algunas personas cuando reciben un regalo dicen que es muy bonito, pero lo guardan en un armario y se olvidan de él. Ahora bien, cuando nos gusta un regalo de verdad y nos gusta la persona que nos lo ha regalado, lo usamos cada vez que tenemos ocasión de hacerlo. Por eso, por amor al maestro, deberíamos practicar nuestro simran en todo momento en que la mente esté libre para hacerlo. Centrar la atención en el pasado o en el futuro es lo mismo que centrarnos en el descontento, la preocupación, el malhumor, el rencor, la crítica... Son maneras de encerrar el presente, el regalo de Dios, en un armario y olvidarse de él.

De hecho, los místicos dicen directamente que nosotros somos la atención. Algún día entenderemos plenamente lo que eso significa... De momento, aunque no acabemos de entenderlo, sus palabras nos dan una idea de cómo es de importante la atención, de lo cuidadosos que debemos ser con la atención de la mente: ser conscientes de dónde la dirigimos y qué hacemos con ella.

La cuestión es que los días van pasando y tenemos menos tiempo para lograr nuestros objetivos. No sabemos cuánto tiempo, pero ciertamente cada vez menos. Menos que ayer, y deberíamos plantearnos cómo utilizar nuestra atención.

En el siguiente fragmento del libro *Cartas espirituales*, Baba Jaimal Singh da una idea de cómo se aprovecha el tiempo y de cómo se pierde. Dice así:

Toda acción que lleve la atención al tercer ojo y ayude a contactar con la corriente y ascender en ella es una buena acción. Toda acción que rompa el contacto con la corriente o que la haga bajar del foco del ojo a los centros inferiores o la saque y la mantenga apartada es una mala acción. La caída de la atención, por lo tanto, no importa a qué acción se deba, es un delito.

Baba Jaimal Singh dice que la caída de la atención es un delito, ¿nos lo habíamos planteado antes? Y puntualiza que no importa a qué acción se deba, sigue siendo un delito. Otra vez el maestro nos aclara lo importante que es dirigir la atención en la dirección correcta. Baba Ji suele explicar que es muy sencillo saber si estamos dirigiendo la atención en la dirección correcta: la manera de medirlo es nuestra meditación. Lo que hacemos durante el día nos facilita luego sentarnos a meditar; si lo hacemos de manera más concentrada, significa que hemos dirigido la atención en la dirección correcta. Si nos cuesta centrarnos en el simran y en la audición del sonido, significa todo lo contrario.

No importa cómo hemos vivido hasta el momento, forma parte del pasado y ni siquiera hay tiempo para lamentarse. Lo que importa es cómo queremos vivir ahora, en el presente. Lo importante es que ahora empleemos nuestro tiempo en aquello que es verdaderamente importante: interiorizarnos espiritualmente.

En el cuerpo lo único que es eterno es el alma y, por tanto, debemos hacer los mayores esfuerzos para conocer todo lo que podamos sobre ella, pues solo entonces podremos conocernos a nosotros mismos.

M. Sawan Singh. Mi sumisión.

Las teorías de evolución e involución van de la mano. Debes de haber visto seres humanos que tenían las peores de las cualidades animales. La naturaleza es un rígido administrador. Supongamos que un hombre es muy aficionado a cazar; dispara y mata por deporte y placer, sin remordimiento ni pesar. A su muerte, la naturaleza le dará inmediatamente un cuerpo con el que podrá satisfacer este deseo a pedir de boca, muy rápida y fácilmente.

Puede que parezca cruel mandar degradar a un alma desde la altura de la forma humana a la de una bestia feroz, pero ¿no es un hecho que con frecuencia encontramos personas mucho peores que las fieras? ¿No está justificado que la naturaleza envíe tales almas a un nivel inferior, donde encajen en el ambiente, y puedan cosechar el fruto de sus acciones y ganar alguna experiencia para su corrección y evolución?

M. Charan Singh. Luz divina (fragm. carta 196)

Tu alusión a un máximo de cuatro vidas es bastante divertida. 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 forzará. Por favor, considera que se trata de un privilegio y no de una obligación...

M. Sawan Singh. Joyas espirituales (fragm. carta 103)

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

M. Charan Singh. Luz divina (fragm. carta 332)

Me agrada saber que has sido iniciado y comprendes el valor de la iniciación. Tus experiencias interiores son indicio de la gracia del Señor. No te pongas a analizar la causa o por qué has tenido esas experiencias tan pronto, de hecho desde el momento de la iniciación. Esto, parcialmente depende de nuestros pasados karmas, nuestra pureza de mente y nuestro ferviente amor y sincero deseo de la realización de Dios; pero también, y en gran parte, de la bondad y gracia del Señor. Esfuérzate por aprovecharte de ello.

M. Charan Singh. Luz divina, carta 155

Estamos viviendo un tiempo muy valioso, en una forma humana. En medio del caos y la incertidumbre de Kaliyuga (edad de hierro u oscuridad), donde los valores humanos están decayendo rápidamente, los que seguimos un sendero espiritual tenemos el privilegio de estar bajo el refugio de un maestro verdadero. Y mientras atravesamos este turbulento tiempo, enfrentando nuestra carga kármica, encontramos un tremendo consuelo en la presencia de nuestro maestro, en sus enseñanzas y en su infinito amor. Su presencia fortalece nuestro propósito espiritual, sus enseñanzas iluminan nuestra comprensión y su amor es nuestra más sublime fuente de inspiración.

Buscar consuelo es buscar protección y refugio, buscar alivio ante el dolor y la ansiedad. Todas las criaturas de este mundo se encuentran, en algún momento, con una u otra forma de dolor. Puede ser de naturaleza física, mental o espiritual. Todos pasamos por días buenos y malos, por diversos karmas que forman el tapiz de nuestra vida, pero en los momentos dolorosos es cuando más buscamos consuelo y refugio en nuestros familiares, amigos o compañeros. Todas las personas desean ser aceptadas, comprendidas y consoladas, pero sobre todo amadas incondicionalmente. Todas ellas buscan, sin saberlo, el amor eterno en un mundo temporal donde no pueden encontrarlo.

La búsqueda de consuelo interior es una búsqueda mucho más profunda que cualquier otra, ya que nos lleva al máximo Confortador, al Espíritu Santo, como lo denomina la *Biblia*. El Espíritu Santo es el Shabad o música celestial que nuestra alma ha estado

anhelado. Y ahora, después de muchas vidas, gracias al maestro espiritual se nos da la oportunidad de visitar un santuario interior –el centro del ojo– donde podemos encontrar un lugar de calma. La meditación es una oración de consuelo que podemos realizar en cualquier momento y en cualquier lugar: alivia y nutre nuestra alma.

Una fotografía del libro *Legacy of Love*, muestra a Maharaj Charan Singh sosteniendo un paquete junto a su pecho. La palabra ‘frágil’ está escrita en el paquete. Esta fotografía simboliza cómo nos sentimos muchas veces: estamos solos, de pie frente a la vida, y sosteniendo frágilmente a nuestra alma. Sin embargo, no estamos solos, porque las enseñanzas del maestro siempre están junto a nosotros para consolarnos y para mantenernos cerca de su corazón. Él dedica tanto tiempo y atención a su sangat; todos buscan su consuelo, guía y apoyo, pero ¿quién consuela a nuestro amado confortador?

Las enseñanzas de Sant Mat explican que un verdadero maestro trasciende todas las limitaciones del ser humano. Todas las virtudes positivas de un hombre se pueden observar en él, porque habiendo alcanzado la unidad consciente con el Ser supremo vive en el mundo pero no es de él. No obstante, como todas las demás personas, tiene deberes y responsabilidades, atraviesa las presiones y el estrés de la vida cotidiana y, aunque no está encadenado por los lazos humanos y no es esclavo de sus afectos, sigue sintiendo las alegrías y las penas de todo ser humano. A pesar de este hecho, también es cierto que el maestro tiene un cuerpo físico únicamente para cumplir la misión que Dios le ha encomendado: llevar a sus almas asignadas de vuelta al verdadero hogar.

El libro *Legacy of Love* dice:

Debido a que el maestro sirve como el espejo terrenal de Dios, no expresa las debilidades de un ser humano; aunque

como ser humano, él también siente dolor, pena y toda la gama de emociones humanas.

Por tanto, si el maestro no tiene debilidades es porque viene tan solo a cumplir un mandato divino y no es esclavo de su mente. Lo que significa que el Shabad o Verbo de Dios siempre le reconforta interiormente y no necesita consuelo alguno. Los maestros espirituales vienen a conectarnos con Dios, y su mayor consuelo es que esa conexión o lazo entre el alma de sus discípulos y el Verbo de Dios sea cada vez más estrecho. Por eso, siempre han dicho que su sangat es su verdadera familia, y su vida es testimonio de esta declaración. Dedicamos todo su tiempo al cuidado espiritual del ser humano, y el bienestar de su sangat es siempre su principal preocupación. Si alguien quiere estudiar la biografía de un maestro, solo tiene que mirar a sus devotos. El verdadero maestro da literalmente su vida a su amado sangat, a nosotros.

Cada uno de nosotros forma parte de ese sangat. Si el maestro es valioso para nosotros, para él aún lo es más su sangat, ya que somos sus amadas gotas, sus pequeños hijos espirituales –Jesús llamaba a sus discípulos con el término de “hijitos”–, por eso este pequeño amor nuestro permite que todo lo que hacemos tenga efecto sobre él. Hace que nuestro discipulado, nuestra forma de vida y nuestra fidelidad a las enseñanzas, sean una gran fuente de felicidad para él. Cuando honramos las enseñanzas del maestro con nuestra obediencia, rendimos homenaje a sus esfuerzos. Cuando renunciamos a los placeres mundanos para seguir con el trabajo espiritual, lo hacemos sentir como un padre orgulloso. Y cuando meditamos sinceramente con amor y devoción, transmitimos la intensidad de nuestro amor de la mejor manera que se puede transmitir.

En el libro *El sendero de los maestros*, se dice en términos inequívocos que el trabajo del maestro físico está limitado en

el tiempo. Significa que cada maestro tiene un período definido –su vida– en el que hacer su trabajo. Y cuando ese tiempo haya expirado, su trabajo en este mundo estará terminado y la vida de su cuerpo físico habrá concluido. Excepto el maestro, nadie sabe cuándo esto ocurrirá. Por eso, ahora tenemos ante nosotros una pequeña ventana que nos ofrece una dulce oportunidad para complacer a nuestro amado, para hacerlo feliz, y al mismo tiempo para ser felices viéndole complacido.

No hay duda. Vivimos en un tiempo muy difícil pero muy valioso, en medio del caos y la incertidumbre de Kaliyuga estamos bendecidos con el privilegio de poder consolar a nuestro amado maestro con nuestra pequeña y simple devoción. Mientras atravesamos este turbulento tiempo, enfrentando nuestra carga kármica, podemos mostrarle, a través de nuestro sincero e inquebrantable compromiso con el camino espiritual, que estamos muy agradecidos por su presencia en nuestras vidas: por ser nuestra propia vida.

Y aunque sabemos que la gracia que llena y sostiene este tipo de devoción es la del propio maestro, es nuestro amor lo que la mueve. Y cuando él se conmueve, responde con la única forma en que transmite su amor: nos despierta al resplandor del verdadero Confortador: el Shabad.

En el *Evangelio según San Juan*, leemos que cuando Jesús se despedía de sus discípulos, les dijo:

No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí (Jn. 14:1).

En la casa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar un lugar para vosotros (Jn. 14:2).

Y yo rogaré al Padre, y os dará otro Confortador, para que esté con vosotros para siempre (Jn. 14:16).

El Shabad, el Confortador, está siempre en nuestro interior mientras respiramos. El cuerpo tiene valor porque el Shabad habita en él. Si no lo percibimos plenamente es porque no le prestamos la suficiente atención a nuestra meditación, porque no hemos alcanzado la madurez espiritual para experimentarlo.

El *Bhagavad Gita* dice:

Dominando constantemente su mente, el hombre espiritual crece en paz, alcanza la dicha suprema y regresa al Absoluto.

Cuando consideramos el término ‘madurez’, normalmente lo que nos viene a la mente es el desarrollo físico y mental de un niño que crece progresivamente hasta convertirse en adulto. La madurez física se refiere al desarrollo de atributos físicos, mientras que la madurez mental se refiere al avance de las habilidades intelectuales, como un resultado combinado de la educación y la experiencia. A medida que continuamos madurando, empezamos a ser más responsables de nuestras acciones, y tenemos la oportunidad de aprender tanto de los aciertos como de los errores.

Los místicos nos dicen que existe un tipo de madurez más sutil que involucra al alma, al verdadero ‘yo’, a la verdadera identidad. Esta madurez –de gran trascendencia– no solo se refiere a la vida presente sino a todas las vidas pasadas, ya que está directamente vinculada al alma inmortal. La madurez espiritual implica el desarrollo progresivo de nobles atributos (como la bondad, la humildad, la honestidad, la fidelidad, la paciencia, etc.) que van de la mano con la elevación del alma hasta su fuente: su forma absoluta y más pura. Este proceso, sin embargo, requiere el tremendo esfuerzo de eliminar las pasiones y las tendencias

negativas acumuladas a lo largo de varias vidas, y que han formado un velo oscuro sobre el alma, dejándola indefensa y rehén de la mente y los sentidos.

La madurez espiritual es, por lo tanto, un proceso continuo, largo y arduo, pero que culmina en un perfecto estado de ecuanimidad, equilibrio y paz. Así, aprendemos a disciplinar a la mente, a no ceder a los sentidos y a aceptar el propio destino viviendo en la voluntad del Señor. Los santos, en sus escritos, a menudo dan el ejemplo de la flor de loto: aunque la flor crece en agua fangosa, deja el lodo atrás para elevarse sobre la superficie y florece con una belleza única, sin ser contaminada por la impureza.

Los místicos nos advierten que la madurez espiritual requiere un nivel de comprensión más profundo que la madurez habitual en el mundo, y esto se puede lograr si canalizamos todo el conocimiento espiritual que obtenemos a través de la práctica de la meditación. En el momento de la iniciación, el maestro espiritual imparte la técnica de la meditación que nos ayuda a concentrar y controlar a la mente, retirando la atención de los sentidos y dirigiéndola hacia el interior. La corriente del sonido o Shabad, es la base de nuestra práctica espiritual diaria.

En el libro *Meditación viva* leemos:

La realidad de nuestro progreso espiritual no se mide primero por las experiencias internas, sino por nuestro nivel creciente de serenidad y contento, por la aceptación de nuestros karmas de destino, y por cómo nos comportamos cuando nos relacionamos con los demás seres humanos. ¿Somos ahora más considerados, más serviciales y tolerantes que cuando nos iniciamos? ¿Estamos interesados solo en tener experiencias internas o tenemos un sentido creciente de la extraordinaria experiencia que se puede tener simplemente con el trabajo de convertirnos en verdaderos seres humanos, a través del esfuerzo de ser en verdad considerados con los

demás? La práctica de la meditación encontrará su expresión natural en los detalles de la vida cotidiana y en la forma en que nos relacionamos con los demás.

Con el tiempo, aprendemos que el camino hacia la madurez nos aparta del 'yo'. A medida que logramos algún control sobre la mente y subyugamos nuestro ego, nos rendimos a la divina voluntad de Dios. De la mano del maestro, aprendemos a expandir nuestro pensamiento, y desde un punto de vista limitado logramos una perspectiva más amplia y espiritual. Nos damos cuenta de que nuestras acciones están motivadas principalmente por deseos personales, y tratamos de eliminar o al menos minimizar esos deseos y motivos de nuestra agenda diaria.

Así como en otras facetas de la vida desarrollamos destreza a través del esfuerzo, la práctica de la meditación y la propia experiencia de andar el sendero nos acerca cada vez más al amor de nuestro maestro. Su amor nos funde en el amor de Dios. Es cuestión de amar y no de preocuparnos por cuánto estamos progresando espiritualmente. No necesitamos medirnos o compararnos con otros. Los místicos nos recuerdan que tenemos que modificar esta mentalidad orientada a los resultados y simplemente trabajar en mejorar la calidad de nuestra meditación mediante el amor y la devoción. En última instancia, esto es lo más importante. Tenemos que recordar que el crecimiento espiritual viene de la gracia, y solo el propio Señor tiene el poder de regalárnosla.

Los árboles tiernos y las bellas plantas languidecen y se marchitan en el jardín incluso recibiendo esmerado cuidado y atención por parte del jardinero. Pero los que solo cuentan con la gracia de Dios, prosperan y fructifican en las cumbres nevadas de las montañas.

Sardar Bahadur. La ciencia del alma. (Ramillete espiritual)