

## ENCONTRANDO POR FIN PAZ Y FELICIDAD

La búsqueda de la felicidad es universal y legítima. De una u otra forma, todos estamos buscando paz y felicidad. La buscamos en las relaciones, el trabajo, la comida, el alcohol, las películas, el sexo, ir de compras, el dinero y en qué no. Pero, aunque conseguimos estas cosas, y nos proporcionan algún tipo de felicidad, solo es un tipo de felicidad de segunda clase, que no es duradera y suele acabar en frustración o dolor. Esto es porque todas las cosas del mundo son perecederas; tienen un principio y un final.

Los seres humanos cuentan con aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales con los que buscan la paz y la felicidad. Nuestros egos físicos, mentales y emocionales solo son capaces de conectar con esas cosas del mundo que cambian y mueren. Como son transitorias, la felicidad que proporcionan es transitoria. Solo desarrollando nuestra naturaleza espiritual podemos encontrar una fuente de paz y felicidad que sea permanente. La gente se refiere a este manantial de permanente gozo y paz con muchos nombres, tales como Dios, Consciencia Universal, Tao, Shabad, Palabra, etc. Los maestros que enseñan el Surat Shabad Yoga, el método de unir nuestro ser espiritual con la corriente del sonido interior, enseñan una manera de tener un contacto consciente con esta fuente de paz y felicidad. Sus enseñanzas son conocidas como Sant Mat, una expresión India que significa las enseñanzas de los santos. Estos maestros enseñan una forma práctica de desarrollar nuestra naturaleza espiritual de manera que podamos conseguir paz y felicidad duraderas.

A medida que empezamos a poner en práctica las enseñanzas, comenzamos a desarrollar nuestra naturaleza espiritual y llegamos a comprender más y más que nuestro sufrimiento está arraigado en nuestra distorsionada y confusa forma de percibir el mundo y a nosotros mismos. Pero cuando conseguimos paz a través de la práctica de la meditación, nuestras mentes se calman y se tranquilizan. Entonces comenzamos a ver la vida tal y como es. Percibimos los acontecimientos y la gente por lo que son, más que por la imagen que siempre hemos tenido de ellos. La despreocupación resultante que experimentamos nos permite profundizar en la práctica de la meditación. Cuanto más profundizamos, más claramente entendemos la verdadera naturaleza de la mente. Somos capaces de ver cómo la mente crea infinitas situaciones y luego las deshace de nuevo. Comenzamos a reconocer que el origen de nuestros problemas reside en la naturaleza engañosa de nuestras creaciones mentales, y en nuestro anhelo por soluciones permanentes o duraderas en un mundo siempre cambiante. A medida que continuamos con nuestra práctica de la meditación, nuestra mente se aquieta hasta que finalmente nuestra alma queda liberada y

podemos contactar directamente con la Fuente de toda paz y felicidad: el Tao, el Shabad, Naturaleza de Buda, o Dios.

Estas enseñanzas no pertenecen a ninguna raza, nación o comunidad. Sant Mat no puede considerarse una religión, porque no conlleva ninguno de los elementos comunes a las religiones, tales como rituales, libros sagrados, iglesias, imágenes sagradas, clero y sacramentos. Sin embargo, el interés fundamental de Sant Mat es el mismo que el de todas las religiones del mundo – reunir el alma con la Fuente suprema de eterna paz y felicidad.

© 2008 Radha Soami Satsang Beas. Todos los derechos reservados.