

CAMINO REAL

1 • 2022

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 Responsables de ser felices
- 08 ¿Hasta qué punto somos libres?
- 11 Pasar por los karmas
- 20 El criado de Bagdad
- 23 Vivir en torno a la meditación
- 33 La mente le habló al alma
- 34 Cartas espirituales
- 36 El maestro responde
- 39 Dormitando
- 47 Reflexiones
- 48 Razones para ser felices

CAMINO REAL

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

Ninguna especie inferior a la forma humana dispone de libertad para actuar. Sin embargo, los seres humanos tienen libertad de acción de acuerdo con su karma de destino. Por lo tanto, pueden aprovecharse en cierta medida de la capacidad de la libertad de acción.

Filosofía de los maestros, vol. I

La perspectiva que los maestros espirituales verdaderos tienen sobre el destino, el karma, la fatalidad y la voluntad de Dios, es una de las más estimulantes y radicales de las enseñanzas.

Lo que nos dicen estos maestros espirituales es que cualquier cosa a la que nos enfrentamos en esta vida es el resultado de una combinación de millones de buenas y malas acciones (karmas), que nosotros realizamos en vidas pasadas. Una vez realizada cualquier acción, queda impresa y almacenada en una suerte de ciber archivo que podríamos llamar la nube-sinchit (sinchit en sánscrito significa almacén). Una parte de todos esos datos contenidos en la nube-sinchit se descarga en la vida presente y constituye el programa de karma para nuestra vida actual.

El programa de karma está diseñado para equilibrar las cuentas de vidas pasadas, y comprende tanto las cosas pequeñas como las importantes que nos han de acontecer. Esto incluye el día, la hora y la forma de nuestro nacimiento, y también de nuestra muerte. El programa incluye nuestro lugar de nacimiento, nuestros progenitores, las escuelas a las que vamos, nuestros amigos, la cantidad

de dinero que ganamos o debemos, el peso de nuestro cuerpo, la altura, las enfermedades y la salud, así como todo cuanto experimentamos a lo largo de este tormentoso viaje de la vida en esta peligrosa dimensión.

En el libro *Spiritual Perspectives, vol. 1*, una persona le pregunta a Maharaj Charan Singh: “¿Es posible que alguien cambie sus karmas?”, a lo que él responde: “Nosotros no podemos cambiar los karmas pralabdh, que son nuestro destino”.

A otra persona que hace la misma pregunta le dice: “Todo está escrito en el propio destino, por el que hemos de pasar en esta vida (...) No puedes escapar de ese destino”.

Como la mayoría de nosotros, los discípulos que hacen estas preguntas han crecido en una cultura que valora la individualidad y que nos lleva a creer que nosotros tenemos la libertad de hacer lo que nosotros elegimos. Por eso, Maharaj Charan Singh dice en el mismo libro:

Es muy duro para las modernas generaciones asimilar el hecho de que nosotros no tenemos libre albedrío, porque hemos sobredimensionado mucho nuestro ego y luego nos encontramos con que somos solo marionetas. Es muy difícil de creer, pero eso es lo que somos.

A pesar de la perspectiva espiritual del maestro, nuestra propia perspectiva nos dice que tenemos libre albedrío y que somos los arquitectos de nuestro propio destino. Seguramente, si quisiéramos, podríamos manipular los acontecimientos para alcanzar cualquier objetivo material que deseemos. Sin embargo, Maharaj Charan Singh en *Spiritual Perspectives, vol. 1*, deja el tema muy claro:

Mentalmente no estamos preparados para pensar que no tenemos en absoluto libre albedrío. Hemos desarrollado tanto este instinto de posesión, que intelectualmente nos resulta muy difícil comprender que carecemos totalmente de libre albedrío. Por eso somos tan reacios a abandonar nuestra idea y concepto de libre albedrío, porque estamos encariñados con ella. De hecho, desde un origen superior no tenemos ningún libre albedrío. Pero desde un origen limitado, tenemos un libre albedrío limitado.

En tanto estamos ciegos, pensamos que tenemos libre albedrío. Pero cuando comprendemos cómo se rige todo, vemos que somos marionetas y que no tenemos ningún libre albedrío. Esta comprensión –que todo cuanto ocurre es su creación, que él es quien hace que todo el universo y su obra funcione– es nuestra escapatoria de este mundo. Esto es eliminar nuestro ego. Es el ego el que nos hace pensar que somos nosotros los que hacemos las cosas.

Si existe un programa de karma establecido para nuestra vida, ¿se aplica solo para acontecimientos mundanos, o afecta también a lo que pensamos? ¿Somos libres para meditar? ¿Somos libres para mantener nuestra atención donde deseamos? ¿Está todo esto predeterminado? Y qué hay de la actitud con la que nos enfrentamos a nuestros karmas, ¿está también predestinada?

Baba Ji dice que aunque nuestras condiciones kármicas (educación, entorno, padres, amigos, escuela, sociedad, etc.) pueden influir en gran medida en la forma en que reaccionamos ante lo que nos ocurre, nosotros tenemos la libertad de mantener nuestra atención donde queramos. Él explica que tenemos la libertad de meditar, de hacer simran y de ser receptivos al sonido interior.

¿Cómo podemos entender esa aparente contradicción?

Por un lado, los maestros verdaderos dicen que nuestras acciones en este mundo ya han sido determinadas. Por otro, dicen que nosotros tenemos libre albedrío para elegir lo que sentimos o pensamos, e incluso trascender pensamientos y sentimientos. ¿No es esto una contradicción? ¿Cómo conciliar ambas cosas?

Los verdaderos maestros espirituales explican que la creación se divide en tres niveles principales: espiritual, mental y material. En las regiones de pura espiritualidad, la libertad es absoluta. En el reino mental, la libertad está más limitada y en el mundo de materia no existe el libre albedrío.

Todo cuanto nos ocurre en el mundo de materia ya ha sido programado. En relación con los actos que realizamos o con lo que nos ocurre en el mundo de materia, no hay libre albedrío. Sin embargo, nuestra actitud, emociones y pensamientos pertenecen al reino de la mente. Aquí hay alguna libertad. Es por eso por lo que cuando nos enfrentamos a los karmas en el mundo material, somos libres de elegir nuestra actitud y dónde poner nuestra atención, pues pertenecen al reino de la mente.

La práctica espiritual que somos libres de hacer pertenece al reino de la mente, de ahí que tengamos libertad para meditar. Nosotros podemos elegir mantener nuestra atención en la sede de la consciencia al tiempo que pasamos por nuestros karmas. Somos libres para pensar lo que queremos y para tener la actitud que deseamos. Esta libertad no es pequeña. Para los practicantes de la espiritualidad hay implicaciones tremendas y de largo alcance en lo que dicen los verdaderos maestros. Con independencia de nuestros karmas, nosotros somos responsables de nuestra felicidad y paz mental. Desde esa perspectiva espiritual, nosotros somos los arquitectos de nuestro propio destino.

Maharaj Charan Singh dice en *Spiritual Perspectives, vol. I*:

Si estás meditando, estás creando tu destino para regresar.

Apegándonos al Shabad en el interior, estamos creando las condiciones para romper la rueda de la reencarnación y regresar a nuestra consciencia superior. Poniendo espiritualidad en nuestra vida mundana, el karma no nos afectará tanto. Por eso la espiritualidad es tan importante y práctica. ¿Qué puede haber más práctico que permanecer imperturbable ante los acontecimientos de nuestra vida?

Nuestra transformación comienza cuando nos percatamos de dónde ponemos nuestra atención. Para la mayoría de nosotros, la atención está puesta en el drama de nuestro karma. Estamos más interesados en manipular nuestros karmas que en aceptarlos. Más interesados en tener y hacer que en ser. Tener y hacer no conducen a la paz mental. El ser lo hace. Si pudiésemos conceder media centésima de nuestro tiempo a aquello que podría despertarnos de este sueño, ya estaríamos despiertos. Pero desgraciadamente mantenemos toda nuestra atención en nuestra experiencia humana. Nosotros podemos cambiar esto, pero mantener la calma cuando nos enfrentamos a circunstancias terribles es un estado que solo se alcanza con meditación diaria y con mucho simran a lo largo del día. Solo con esta disciplina diaria puede nuestra mente anclarse en la pacífica serenidad del Shabad. Con práctica, esto puede lograrse incluso en medio de los más adversos karmas o situaciones.

del yo al Shabad

¿HASTA QUÉ PUNTO SOMOS LIBRES?

*La vida es como un juego de cartas.
La mano que te dan es determinismo,
la forma en que juegas es libre albedrío.*

Jawaharlal Nehru

Diálogos que el Gran Maestro mantuvo con un grupo de discípulos sobre el tema del libre albedrío, publicado en el libro *La llamada del Gran Maestro*:

Discípulo: “Hay una cuestión que siempre me ha desconcertado. ¿Está todo predestinado, o tenemos algún libre albedrío?”.

“Ni está todo predestinado, ni tenemos en todo libre albedrío”, dijo el Gran Maestro. “Hubo un tiempo en el que tuvimos libre albedrío. Podíamos actuar según nuestro deseo. Actuamos, y ese acto produjo un cierto resultado, ese ‘resultado’ se convirtió en nuestro destino. No pudimos escapar de él. Actuamos de nuevo. Esta vez nuestro libre albedrío llevaba con él la experiencia de nuestra primera acción y estaba condicionado y limitándonos hasta ese punto. Esta acción de nuevo produjo resultados, y de nuevo estos resultados restringieron nuestra libertad original. Ahora que hemos estado actuando y produciendo resultados durante millones de eras, estas acciones y sus reacciones actúan sobre nosotros como nuestro inevitable destino.

Nuestro cuerpo, mente, intelecto y raciocinio están modelados por ellos, y nos hacen elegir un determinado curso. Nuestras

acciones previas determinan nuestra vida presente, y nuestras acciones presentes determinarán nuestro futuro.

Ahora cosechamos lo que hemos sembrado en nacimientos anteriores, y en el futuro cosecharemos lo que sembramos ahora.

(...) Ahora puedes juzgar por ti mismo hasta qué punto somos libres, y hasta qué punto estamos atados al 'destino'.

Lo que nosotros llamamos nuestro destino, no es otra cosa que el resultado o reacción de nuestras propias acciones realizadas anteriormente. Nosotros hemos 'creado' nuestro destino, y actualmente estamos continuamente ocupados en crear nuestro destino futuro.

Realizamos acciones con ciertos deseos. Estos deseos forjan las cadenas de nuestra esclavitud futura. Por tanto, el único medio de liberarse es realizar acciones sin deseo. Cumple con tus obligaciones de forma desapegada, sin ningún pensamiento respecto al resultado de tus acciones. Considera todas las cosas, tu cuerpo, tu mente, tus posesiones, tus hijos, etc., como cosas que el Señor te confía, y mírate a ti mismo como a su agente y albacea. Toda la responsabilidad de las acciones del agente se transfiere al principal. El agente no es responsable ni de las pérdidas ni de las ganancias. El problema solo se plantea cuando nosotros tratamos de apropiarnos de los bienes que nos han sido confiados".

Discípulo: "Realizar acciones sin ningún deseo es imposible sin la gracia del satgurú".

"A cada paso se necesita de la gracia del satgurú", contestó el Gran Maestro. "Pero no te preocupes. La semilla del Nam sembrada en el corazón de un discípulo debe crecer un día. Ningún

poder sobre la tierra puede destruirla. Un alma iniciada por un verdadero maestro debe, sin falta, llegar un día a sach khand”.

Discípulo: “¿No es signo de debilidad, más aún, de cobardía, buscar la ayuda del gurú? Una persona debe luchar sus propias batallas”.

El Gran Maestro rio a carcajadas y dijo: “Al contrario, requiere de una gran fortaleza subordinar la propia mente, voluntad e intelecto a la de otro.

Tú puedes emprender el viaje interior solo; pero quienes han visto las dificultades del camino son de otra opinión: En nuestros empeños mundanos, ¿no buscamos la ayuda de los demás? No podemos dar un solo paso ‘interior’ sin la ayuda de un guía. Puedes no llamarle gurú, si no te gusta la palabra. Llámale ‘amigo’, o incluso ‘siervo’ si deseas. Pero quien quiera ir al interior para encontrar a Dios necesitará un guía, y aquel a quien no le importe ir al interior puede mantener cualquier opinión que desee. Nadie cuestionará su decisión”.

La llamada del Gran Maestro

Nada está en nuestras manos, lo que tiene que pasar ya ha pasado en un nivel diferente, en una etapa diferente. Solo hay que pasar por ello.

M. Charan Singh. Spiritual Perspectives, vol. III

Cuántas veces habremos oído a los maestros y místicos de todos los tiempos explicar el concepto que puede llegar a simplificar espectacularmente nuestras vidas: “Nada está en nuestras manos, lo que tiene que pasar ya ha pasado (...) Solo hay que pasar por ello”.

Si diéramos de verdad esta idea por válida, si consiguiéramos de verdad que llegara a formar parte de nuestra forma de vivir, todo sería mucho más sencillo.

Los niños hacen castillos de arena en la orilla del mar. Sacan el agua del mar a cubos para hacer sus ríos, sus lagos y sus fortalezas con puente incluido; luego viene una ola y se lo lleva todo. ¡Así de efímera es la vida en este plano! A nadie se le ocurre hacer un drama acerca de que una ola se lleve un castillo de arena a pesar de haber invertido tiempo y energía en construirlo. Básicamente, porque cuando se empieza a construir ya se sabe que va a terminar así, tarde o temprano el castillo se desvanecerá en el agua.

Conseguir hacer un castillo en la arena y que se mantenga, no está en nuestras manos. Y cuando algo no está en nuestras manos no nos enfadamos cuando no lo conseguimos, ni nos orgullemos cuando lo conseguimos, porque, al fin y al cabo, eso no

depende de nosotros. Y no solo esto no depende de nosotros. Tampoco está en nuestras manos la pareja que tenemos, los hijos que llegan a nuestra vida, los que no llegan, o el día que nuestros seres queridos nos dejan. El coche que tendremos o que no tendremos dentro de cinco años tampoco está en nuestras manos.

Por muchos planes que hagamos, por muy buenas intenciones que pongamos, alcanzar el proyecto que tenemos en mente no está en nuestras manos. Evidentemente eso no significa que no vayamos a conseguirlo, sencillamente significa que no es algo que podamos decidir. Solo podemos actuar como creamos oportuno y dedicar nuestro tiempo y energía a lo que consideremos importante.

La ropa que elegimos una mañana para salir a la calle, no está en nuestras manos. Un cúmulo de circunstancias han provocado que esa mañana salgamos vestidos como lo hemos hecho. Esa ropa que creemos haber escogido libremente está condicionada, entre otras muchas cosas por la cultura de la que provenimos, por nuestra educación, por nuestro nivel económico o estatus social, por la talla de nuestro cuerpo, por nuestro sexo, por la estación del año en la que estamos, por el clima, por la moda, por nuestro estado de ánimo, por la ropa que nos pusimos ayer y que hoy ya no está disponible, etc.

Si damos por válido lo que decía Jesús: “Y hasta los cabellos de vuestra cabeza están todos contados” (Mt. 10:30), o el refrán que dice: “Ni una sola hoja cae del árbol sin el permiso de Dios”, poco hemos escogido nosotros la indumentaria que llevamos hoy.

“Nada está en nuestras manos, lo que tiene que pasar ya ha pasado en un nivel diferente, en una etapa diferente”, dice Hazur Maharaj Ji. Todo sería mucho más fácil si interiorizáramos esta idea. Entonces solo habría que hacer lo que habría que hacer, y después relajarse. Podríamos vivir con la alegría de saber que no

podemos cambiar nada de lo que está escrito en nuestro destino y, como dice Hazur Maharaj Ji, pasar por él.

Nadie se traumatiza ni se frustra por un castillo derrumbado en la arena. Disfrutamos de la playa en verano, de sus atardeceres, del ir y venir de las olas. Y a veces ese mismo mar se muestra fiero y devastador y puede tragarse nuestras casas y a nuestras personas queridas: un temporal, un tsunami...

Es fácil entender que un temporal o un tsunami no están en nuestras manos, sin embargo, creemos que hay otro tipo de cosas que sí hemos escogido nosotros. De hecho, desde nuestro nivel, que es un nivel superficial, sí parece que escogemos la ropa que nos vamos a poner o lo que vamos a comer. Admitimos, hasta cierto punto, que la vida nos lleva, que a veces escogemos hacer unas cosas y la vida nos acaba llevando por otro lado. Pero, en general, solemos creer que somos nosotros los que escogemos dónde queremos vivir, con quién y cómo queremos hacerlo.

En este mundo tan cambiante, los seres humanos tenemos una gran necesidad de sentir que tenemos el control de hasta el último acontecimiento de nuestra vida. Por eso las compañías aseguradoras tienen tanto éxito. Nos dan sensación de seguridad. Aseguramos, nuestra casa, nuestro coche, nuestra mascota, nuestro móvil... Aseguramos todo lo que podemos creyendo que nuestra vida va a seguir siendo como hemos escogido que sea. Y a veces funciona. "Lo que tiene que pasar ya ha pasado en un nivel diferente, en una etapa diferente".

Hay más niveles de conciencia. Las cosas no suceden en este nivel físico por el que estamos acostumbrados a manejarnos. Que nuestro estado de conciencia no nos permita ver más allá, no significa que no exista otro nivel donde las cosas que nosotros creemos que hacemos o escogemos, ya han sido hechas y escogidas. Podemos cuestionarlo, evidentemente, porque por mucho

que los maestros digan, hasta que no lo experimentemos por nosotros mismos no tendremos la certeza de que es así.

Los niveles de conciencia podrían compararse con el cuerpo humano: desde nuestra perspectiva lo que vemos cuando miramos el cuerpo humano es principalmente una capa de piel. También vemos pelo en la cabeza, vemos ojos, boca, nariz, uñas... Eso es lo que nosotros vemos. Pero podría venir un médico y decirnos que el cuerpo humano es sangre, intestinos, corazón, pulmones, arterias... Este sería otro nivel de percepción que no se ve a simple vista. Todavía podría venir otro especialista y explicarnos que a un nivel más profundo el cuerpo humano son huesos.

Que no veamos los huesos y las arterias cuando nos miramos, no significa que no sean reales. Los místicos no vienen a contar-nos lo que se ve a simple vista. Eso ya lo sabemos, eso ya lo vemos. Vienen a desvelarnos aquello que está por descubrir. Aquello que no se ve a simple vista. Aparentemente, a nosotros nos parece que hacemos y deshacemos. Desde su nivel "lo que tiene que pasar ya ha pasado". Y como, a otro nivel, eso que nos parece tan importante en realidad ya ha pasado, entonces, lo que Hazur Maharaj Ji dice, es que solo hay que "pasar por ello".

La expresión "pasar por ello" sugiere la imagen de un túnel de lavado. Cuando pasamos el coche por el túnel de lavado, seguro que alguna vez nos hemos quedado dentro sentados viendo como sucede todo: primero la espuma, que nos deja sin visibilidad; luego los rodillos, que parece que se van a tragar el coche. Después, el aclarado en forma de lluvia torrencial, la cera, y finalmente las grandes bocas de aire en forma de vendaval que secan el coche dejándolo impecable.

Nosotros estamos allí, dentro del coche, relajados, contemplando y dejando que todo suceda, porque sabemos que es temporal, que

no nos vamos a quedar atrapados en los rodillos y que el resultado final será un coche limpio y brillante. Nuestra vida también está llena de tempestades, torbellinos y vendavales. En la vida, al igual que en el túnel de lavado, todo es temporal, todo pasa, y la idea es acabar saliendo limpios de karmas y tan relucientes como el coche del túnel de lavado.

Si fuéramos capaces de pasar por los karmas... La palabra *pasar* por sí misma lo dice todo. *Pasar* es lo contrario de *quedarse*. Cuando alguien va de paso, se implica solo lo justo y necesario. Hazur Maharaj Ji en este mismo fragmento de *Spiritual Perspectives, vol. III*, da más detalles de cómo debemos pasar por los karmas:

Así que no debemos preocuparnos innecesariamente por los sucesos de la vida, porque no estamos en condiciones de cambiarlos. No podemos cambiar el ciclo de nuestra vida, el ciclo de nuestros karmas.

Y entonces introduce la idea de la aceptación:

Tenemos que nadar con las olas; no podemos nadar contra las olas. Por tanto, tenemos que aceptar los hechos de la vida cuando van llegando. El simple hecho de tener que ir con las olas, automáticamente nos hace felices. No hay otra manera, tenemos que aceptar los hechos.

El concepto de la aceptación es delicado, porque se puede interpretar de muchas formas.

Algunas personas interpretan la aceptación como cobardía, como si aceptar los hechos tal como son fuera sinónimo de rendirse. No se trata de quedarse sentado en la cama diciendo: "Total, yo no puedo hacer nada, ¿para qué esforzarme?". Los místicos no nos están invitando a cruzarnos de brazos. Esa es la excusa perfecta

para quien no quiere mucho compromiso en su manera de vivir. Es una forma de no afrontar responsabilidades y justificarlo.

Por otro lado, está la actitud opuesta. Aquella persona que no acepta las cosas tal como son y quiere cambiarlas a toda costa. Suele ser alguien amante del control y con una mente muy racional. Hay cierto punto de arrogancia en eso, en jugar a ser Dios. No podemos cambiar aquello que no podemos cambiar. En definitiva, no podemos cambiar nada. Aceptar eso nos hace humildes, no aceptarlo nos hace arrogantes.

La aceptación bien entendida trae consigo valor y humildad. El valor de aceptar las cosas tal como son y vivirlas tal y como se presentan, con alegría, entendiendo que es algo temporal que nos toca vivir y que al hacerlo de la mejor manera estamos limpiando nuestro karma. Aceptar la vida de este modo, aceptar la vida tal y como se presenta requiere valor. El vivir de este modo nos hace humildes. Tener presente que no somos más que marionetas en sus manos bailando al son de nuestros karmas. La parábola del camello ilustra muy bien la actitud adecuada:

Un maestro viajaba con uno de sus discípulos y llegaron de noche cansados a un oasis. El discípulo, que estaba a cargo del camello, en vez de atarlo, lo que hizo fue rezarle a Dios para que cuidara del camello, y se fue a dormir.

Por la mañana el camello no estaba y el discípulo se excusó diciendo que él no tenía nada que ver, que el responsable era Dios, que él ya le había rezado al Señor pidiendo que cuidara del camello. Le dijo a su maestro: "¡Tú me has enseñado que confíe en Dios y así lo he hecho!".

El maestro le dijo: "Confía en Dios, pero antes ata el camello, porque Dios no tiene otras manos que las tuyas para hacerlo."

Confía en Dios, no confíes solamente en tus manos o te sentirás solo. Primero ata el camello, y luego confía en Dios”.

Hagamos lo que tengamos que hacer de la mejor manera posible, y entonces confiemos en Dios y aceptemos el resultado. Como tantas veces nos recuerda el maestro, Dios es quien sabe lo que es mejor. Es fácil poner al Señor como excusa y eludir nuestras responsabilidades. También es fácil hacer como si Dios no existiera y pretender hacerlo todo solos. Sin embargo, existe la opción de hacer todo lo que esté en nuestra mano y al mismo tiempo tener presente que Dios es el verdadero hacedor. Entonces es cuando nos convertimos en las manos de Dios. Cuando actuamos de esa manera, nuestras manos se convierten en ‘sus manos’.

En el libro *Spiritual Perspectives, vol. III*, leemos la respuesta del maestro a la siguiente pregunta de un discípulo: “¿Qué significa volver a esta vida como espectador más que como actor?”:

Venir como espectador significa que sea cual sea el destino que hemos traído con nosotros, pasemos por él con sencillez y sonriendo, sin involucrarnos ni dejarnos afectar por él. Recibimos un papel para interpretarlo en un teatro. En el escenario actuamos como espectadores. No debemos involucrarnos, pues de lo contrario comenzaríamos a pensar: esto no es una representación, esta es verdaderamente mi esposa, este es realmente mi hijo. Si interpretamos nuestro papel sabiendo que es un papel, entonces somos espectadores de lo que interpretamos. De otro modo quedaremos comprometidos en él. Todos nosotros estamos representando el papel que nos han asignado nuestros karmas. Pero no lo hacemos como espectadores. Nos dejamos implicar en la interpretación del papel. Nos identificamos con el papel.

Recordemos a esas hormigas que vemos en verano correteando de aquí para allá ocupadas trayendo semillitas y trocitos de paja

para prepararse para el invierno. Su existencia se basa en eso, sin duda, no hay nada más importante en su vida que corretear de un lado para otro todo el día cargadas de miguitas y semillas.

Seguramente, desde una perspectiva más amplia nosotros también debemos parecernos a esas hormiguitas. Ocupados de sol a sol con nuestros quehaceres diarios, nuestros planes y nuestros quebraderos de cabeza que tan importantes nos parecen. Seguramente a los ojos del maestro demos esa misma impresión. Todo eso que nos mantiene tan ocupados, esas cosas que parece que sacuden todo nuestro mundo cuando suceden, seguramente vistas con cierta perspectiva no son tan importantes como parecen.

Es cierto que todos los días hay cosas que salen tan bien como esperamos y otras que no. A veces suceden cosas que no esperamos, que cuestan de sobrellevar... pero, pase lo que pase, lo único que podemos hacer es meditar. Las circunstancias no cambian, pero la meditación las hace diferentes. Hazur Maharaj Ji dice en el vol. II de *Spiritual Perspectives*:

Solo con la ayuda de la meditación podemos alcanzar el nivel de conciencia en el que el alma se libra de las garras de la mente, donde el alma esta íntegra. Donde el alma resplandece libre de envolturas. Entonces, esos karmas que hemos ido recogiendo durante tanto tiempo a lo largo de nacimientos anteriores, dejan de tener efecto porque están vinculados a la mente.

Nos referíamos antes a que los místicos ven las cosas desde otro nivel, desde una perspectiva más amplia. Con sus palabras y su ejemplo nos invitan a interiorizarnos y descubrir por nosotros mismos aquello que realmente importa. En el libro *Spiritual Perspectives, vol. II*, leemos en referencia a los niveles de conciencia y las regiones interiores que atravesamos durante la meditación:

El desarrollo espiritual del alma en las regiones es solo tu nivel de conciencia. Hasta que nivel de conciencia has sido capaz de llegar.

La meditación es la forma que tenemos para llegar a comprender desde un nivel de conciencia más elevado. Es la forma de comprobar que aquello que dicen los místicos es real.

En esta misma conversación, el discípulo pregunta al maestro si hay más almas en las regiones interiores. Este es un fragmento de la respuesta:

... Cuando la polilla va hacia la luz, está tan cautivada por la luz, que no tiene ningún interés en saber cuántas polillas más hay allí. No son conscientes las unas de las otras, solo son conscientes de la luz. (...) El objeto de su amor y devoción está ante ellas. No están interesadas ni son conscientes de nadie más. Podrían serlo si quisieran, pero ni siquiera ninguna lo intenta.

Este es un ejemplo de lo relativo que es todo y de cómo cambia el orden de prioridades en función del nivel de conciencia. Desde aquí, desde nuestro nivel, la prioridad somos nosotros, los nuestros y nuestras cosas. Nuestra vida gira alrededor de todo eso. Gira alrededor de cosas que nos hacen sufrir, porque son perecederas. La única forma de dejar atrás el sufrimiento es cambiar de nivel. Interiorizarse. En el interior la luz y el sonido son constantes. Son tan intensos y poderosos que todo lo demás no importa. Aquí fuera todo es tan efímero que duele. ¡Aceptémoslo!

Tu miedo a la muerte es en realidad miedo a ti mismo; date cuenta de qué estás huyendo.

Selected Poems of Rumi. Publicado en Conceptos e ilusiones

Érase una vez, en la ciudad de Bagdad, un criado que servía a un rico mercader. Un día, muy de mañana, el criado se dirigió al mercado para hacer la compra. Pero esa mañana no fue como todas, porque esa misma mañana vio a la muerte en el mercado haciéndole una señal.

Aterrado el criado volvió a la casa del mercader.

“Amo –le dijo–, déjame el caballo más veloz de la casa. Esta noche quiero estar muy lejos de Bagdad. Esta noche quiero estar en la remota ciudad de Ispahán”.

“Pero ¿por qué quieres huir?”, le preguntó el mercader.

“Porque he visto a la muerte en el mercado y me ha hecho una señal de amenaza”, contestó el criado.

El mercader se compadeció de él y le dejó el caballo; y el criado partió rápidamente con la esperanza de estar por la noche en Ispahán.

Por la tarde, el propio mercader fue al mercado, y, como le había sucedido antes al criado, también él vio a la muerte.

“Muerte –le dijo acercándose a ella–, ¿por qué le has hecho una señal de amenaza a mi criado?”. “¿Una señal de amenaza? No, no ha sido una señal de amenaza, sino un gesto de asombro. Me ha sorprendido verlo aquí, tan lejos de Ispahán, porque hoy por la noche debo llevarme a tu criado en Ispahán”, contestó la muerte.

Como refleja esta historia, cuando la muerte nos golpea, llega sin avisar ni respetar a nadie, y ninguna circunstancia puede evitarla. No importa quién seamos ni dónde estemos, la muerte no perdona a nadie.

En el transcurso de la vida vivimos bajo la ilusión de que nosotros vamos sorteando los obstáculos que se nos presentan, creemos que tenemos el poder de cambiar las cosas, pero, precisamente, con la muerte no podemos hacer nada, estamos indefensos: cuando llega se nos lleva por delante. Y sabemos además que cada respiración es un aliento que nos acerca a ella. Cada semana, cada mes, cada año que pasa, debería recordarnos que la muerte está llamando a nuestra puerta. Hemos depositado nuestra confianza en una vida que se mantiene gracias a algo tan incierto como la continuidad de nuestras respiraciones, sin embargo, ¿quién puede asegurárnoslas? Cada respiración puede ser la última.

Esa inevitabilidad es una amenaza colosal para nosotros, y nos aterra, nos asusta porque es algo desconocido. Pero los místicos nos dicen que no deberíamos quedarnos anclados en el temor, sino dar un paso adelante para acabar con él. Y eso es algo que todos podemos hacer si experimentamos la muerte mientras vivimos.

El misterio de la muerte puede revelarse, lo desconocido puede convertirse en conocido; así que no hay necesidad de que tengamos miedo. En el libro *Conceptos e ilusiones* leemos:

Cuando hablamos de la muerte, la mayoría de nosotros actuamos como los niños en la oscuridad. Para eliminar el miedo, los niños encienden la luz. Para eliminar nuestro miedo a la muerte, podemos encender la luz interior. “Cuando tu ojo sea único, todo tu cuerpo se llenará de luz” (Mt. 6:22).

Cuando repetimos constantemente el simran con la atención concentrada en el centro del ojo, es decir, cuando nuestro “ojo es único”, nuestro “ojo” espiritual interior ve interiormente, y la luz interior inunda nuestro ser. Esta luz nos da sabiduría interior; “... todo tu cuerpo se llenará de luz”. Esa luz, esa sabiduría interior, elimina nuestros miedos y nos infunde una fe inquebrantable.

Si tenemos fe en que el maestro está con nosotros tanto en la vida como en la muerte, ¿por qué deberíamos tener miedo a morir?

Lo que debemos hacer es vivir cada día de nuestra vida preparándonos para el inevitable encuentro con la muerte. Entonces la muerte no será una desconocida para nosotros. Podemos encontrarla con ella en cualquier lugar, en cualquier momento, si estamos preparados.

La meditación diaria es nuestra forma de prepararnos, y debe ser parte de nuestra existencia. La meditación es una renuncia constante del ‘yo’, la meditación es aprender a morir. La meditación es morir en vida.

La iniciación es un compromiso para toda la vida. La tarea que tenemos por delante requerirá perseverancia y dedicación.

Guía del buscador

Una vez que un maestro espiritual nos inicia en el sendero espiritual podemos afirmar, con rotundidad, que la meditación es fundamental. Entendiendo que practicarla va de la mano con el resto de los principios de las enseñanzas a los que nos comprometemos: seguir una dieta vegetariana, abstenerse de drogas, alcohol y tabaco, y vivir una vida moral limpia.

Y precisamente algo tan importante como la meditación no se presenta, en general, como algo menor o fácilmente manejable en la vida de las personas, puesto que una vez iniciados pasa a formar parte de nuestra vida para siempre, y tenemos que dedicarle un tiempo y atención considerables (desde la iniciación nos comprometemos a un mínimo de dos horas y media). La práctica de la meditación implica cambios importantes en la vida: ajustes de horario, preservar tiempo para practicarla, adecuar otras actividades para poder realizarla, moderación en nuestra actitud y actividades para que al practicarla podamos hacerlo dentro de una atmósfera propicia, etc. Podríamos decir, con consciencia, que 'la vida gira en torno a la meditación'; por eso no deben extrañarnos las afirmaciones de los maestros cuando hablan de 24 h de meditación. Claramente, Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

Tienes que ajustar tu tiempo, tus compromisos y responsabilidades. Tienes que adaptarte a todas esas cosas

y luego encontrar tiempo también para tu meditación. La meditación es lo primero, pero también tienes que hacer cosas del mundo, debes llevar a cabo ambos deberes. (...) Cada una de nuestras acciones debe reflejar las enseñanzas y construir la atmósfera sagrada con la que atender a la meditación y hacernos receptivos a su bondad y su gracia.

Efectivamente, la meditación se convierte en una tarea de 24 horas de dedicación para toda la vida, Sin embargo, conociendo la naturaleza inestable de la mente no nos equivocaremos si afirmamos que necesitamos ánimo constante a lo largo de la vida para poder practicarla, pues ciertamente todo aquel que lleva tiempo en este sendero, admitirá que seguir el camino está sujeto a altibajos. A continuación nos centraremos en explicar ‘cómo mantener un firme propósito de realizar la meditación, al atravesar los altibajos de la vida, independientemente de las sensaciones, valoraciones, juicios y estados de ánimo que atravesemos’.

En el libro *Sant Mat esencial* leemos:

Antes de comenzar el camino de la meditación, la mayoría de nosotros subestimamos enormemente el control que la mente, cargada de apego, tiene sobre nosotros. (...) Cuando perseveramos en la meditación durante días, semanas, meses y años, aprendemos gradualmente a calmar y enfocar nuestra atención. No es que cada día sea mejor que el anterior. Nuestras circunstancias y nuestras acciones, nuestros karmas, son como el clima. No todos los días son soleados y cálidos, y pocos días nos traen el tipo de karma que es fácil de tratar y olvidar durante las horas de meditación. En la medida en que estamos apegados a personas, posesiones y situaciones, los altibajos de la vida afectarán nuestra capacidad de concentrarnos en la tarea de la meditación. Pero como dice el maestro a menudo, ¿qué es fácil en la vida?

Esta es nuestra realidad, no nos engañemos, no hay situaciones ideales: hay inestabilidad kármica. Veamos, pues, qué dos cosas principalmente nos ayudan a mantener ese firme propósito de meditar:

1. Tomarse de manera muy valiosa y en serio las explicaciones, consejos y palabras de los maestros, porque de ellas proviene la fuerza positiva que nos alienta y acompaña de forma inseparable a lo largo del camino.
2. Darse cuenta de lo negativo y poco productivo que resulta para nosotros seguirle el juego a la mente. En otras palabras: ¿adónde nos lleva el juicio y el análisis? Necesitamos ver cómo contrarrestar esta tendencia mental, creando hábitos que poco a poco aplaquen la inestabilidad de la mente y su errónea dirección.

Reflexionemos sobre el primer aspecto: la fuerza, la ayuda de tantas y bondadosas palabras y consejos de los maestros. Fijémonos en muchas de las preguntas que le hacemos al maestro relacionadas con la meditación. Todas ellas tienen distintos matices y detalles, enfatizan una cosa más que otra, pero en el fondo coinciden en el hecho de que el discípulo siente que no es posible o que le es difícil concentrarse. Algunos le dicen que no pueden sentarse a practicar la meditación tras años en el sendero; otros que han practicado por un tiempo, pero luego han interrumpido la práctica...

Los maestros intentan hacernos reflexionar, y responden preguntándonos qué puede hacer un profesor si el alumno no hace sus tareas. Esto es equiparable al caso del niño que va a una buena escuela, pero después no realiza las tareas que le propone el profesor. ¿Qué puede decir el maestro si los discípulos –de tantas y diferentes maneras– le dicen que no pueden meditar, que

no logran concentrarse...? El maestro con mucha paciencia nos explica que no hay aprendizaje posible si no hay esfuerzo por practicar, por intentarlo.

Nos olvidamos de que la meditación es un proceso de aprendizaje exclusivamente personal. Por muchas dificultades que encontremos o por muy ineptos que pensemos que somos, no podemos delegar esa tarea en nadie más. No hay nada que sustituya a la meditación y nos corresponde a nosotros hacerla; nuestra implicación es necesaria. El maestro nos ha iniciado, nos ha revelado la técnica para beneficiarnos, para transformarnos.

Nadie nos ha dicho que esta práctica sea pan comido, ni que lo conseguiremos al instante, lo único que él nos dice es: ¡Hazlo!, y en esas palabras está la fuerza. Practica, nos dice, el Señor sabe lo importante que es para cada uno de nosotros la tarea de la meditación, y nos hace conscientes de que la única manera de tener una relación con Dios es a través de la meditación.

El maestro nos mueve por dentro, apela directamente a nuestra consciencia. Él sabe lo que nos esforzamos y conoce la sinceridad de nuestro esfuerzo. Así, podemos recordar esa frase de Baba Ji que expresa la idea de que por nuestra parte no quede nada por hacer, lo cual nos lleva a cumplir al máximo. Esforzarnos al máximo. Siempre podemos hacer más, recordemos: “Somos más fuertes de lo que pensamos” y “podemos hacerlo”, palabras alentadoras de Baba Ji que se recogen en el libro *Sant Mat esencial*.

Estamos aprendiendo a crear una relación con lo divino, y el maestro está a nuestro lado enseñándonos y animándonos; proporcionándonos los medios, de todas las formas posibles, para que le prestemos la importancia y el debido interés a esta tarea. En todo este tiempo tan controvertido, no nos ha faltado su ayuda y apoyo; así nos ha demostrado que está a nuestro lado antes,

ahora y siempre. Él está comprometido activamente con su servicio de liberar a cada uno de los discípulos. Como les escribía el Gran Maestro a sus discípulos en *Joyas espirituales*:

Ayudar al iniciado es la misión de mi vida. (...) A propósito, solo tengo una misión, y es cuidar de las almas hambrientas de alimento espiritual y liberarlas del nacimiento y la muerte...

Se requiere firmeza de propósito para cultivar esta relación divina; las demás relaciones nos vienen dadas y respondemos naturalmente a ellas porque son las que hemos cultivado siempre, pero son solo para un tiempo. Perdemos de vista su carácter temporal. Tenemos una desproporción en nuestros apegos, afectos y relaciones: para lo que dura solo un tiempo nos damos mucho, y para lo que durará eternamente –para esa relación divina– aún no hemos empezado a darnos.

Sardar Bahadur nos impacta con una de sus conocidas frases, recogida en el libro *La ciencia del alma*:

Tenemos que decirle a nuestra mente que durante miles de vidas hemos obrado con arreglo a sus mandatos, y ahora estamos decididos a consagrar esta vida a Dios y solo a Dios. Todos los momentos libres deben ser para el bhajan. Ahora todo nuestro tiempo ha de ser suyo.

Al mismo tiempo, no solo es importante que nos tomemos muy en serio las palabras del maestro sino que también confiemos plenamente en ellas, sencillamente porque no son las palabras de cualquier persona, sino de alguien muy especial. En el libro *Cartas espirituales* leemos: “Aquel que tiene un amor y devoción inquebrantables por el satgurú, se ha entregado a él con un corazón sincero, descubre que el satgurú no es un hombre normal sino

que es el hacedor de todo, que es Sat Nam, Sat Purush, alakh, agam, anami, el maestro de todo y de todas las cosas, y que no hay nadie más grande que su satgurú, ese verdadero devoto alcanzará sach khand". Por este motivo, el maestro sabe lo que dice, sus palabras siempre ponen de manifiesto la verdad. Aunque ahora no lo veamos así, él siempre tiene razón, y su intención es guiarnos de la forma más conveniente, ¡confiemos!

En segundo lugar, ¿somos conscientes de adónde nos lleva el constante análisis y el seguirle el juego a la mente? Es un enredo, una pérdida de tiempo que únicamente socava nuestro ánimo. Siempre nos vemos envueltos en ese bucle de juzgarnos a nosotros mismos, de valorar, comparar nuestra meditación y sus resultados. Hay una analogía que puede ayudarnos a ver con más perspectiva este aspecto:

El corredor aficionado que tiene la esperanza de completar el maratón de la ciudad, empieza la carrera lleno de optimismo y energía. A medio camino, cuando el entusiasmo inicial desaparece y solo queda trabajo duro y mucho esfuerzo y sufrimiento, podría pensar: "¿Por qué estoy haciendo esto? No veo la meta, no seré capaz de llegar", e incluso puede plantearse abandonar. Es entonces cuando las palabras de aliento y el recuerdo de cuál es el objetivo marcan la diferencia.

Por el contrario, el corredor profesional ha entrenado y entrenado, y por eso entiende lo que le sucede a su cuerpo y a su mente en cada etapa de la carrera. Sabe que pasará por altibajos físicos y emocionales, y tiene la experiencia que necesita para poder superarlos. De la misma forma, alguien que durante años ha dedicado tiempo regular a la meditación diaria, puede reconocer los altibajos que acompañan a la práctica, y con fe y confianza en el maestro espiritual ser capaz de continuar a pesar de todo.

En el libro *Sant Mat esencial* leemos:

Las dudas y el desánimo le asaltan a todo el mundo de vez en cuando: es natural (...). Es posible que muchos de nosotros pensemos, de vez en cuando, que no somos buenos en la meditación y que es posible que nunca lo seamos. Podemos pensar que nuestro maestro ha cometido un error al iniciarnos o, incluso, que todo esto es un cuento de hadas y que seríamos más felices (...) tomándonos un descanso de la meditación o... Si nos paramos a pensarlo, llegaremos a la conclusión de que no es así. Después de todo la 'práctica' se construye 'fracaso' tras 'fracaso'.

Es verdad, tenemos la tendencia a pensar que el fracaso es algo negativo, algo que debemos evitar, pero esto solo es un malentendido. Pensemos por un momento cómo se consiguen o logran las cosas que aprendemos. Si observamos a un niño que intenta ponerse en pie por primera vez, después mantenerse derecho y seguidamente caminar para al final echar a correr, nos daremos cuenta de cómo el fracaso repetido no es algo secundario respecto al esfuerzo, sino absolutamente esencial para el éxito.

Efectivamente, el progreso se basa en el fracaso y el esfuerzo repetidos. Si no hay intentos por nuestra parte, si cada vez que creemos que fallamos nos desanimamos y dejamos de practicar, ¿entonces...? Igualmente, a través de las horas diarias de práctica, nuestra negligente mente comienza gradualmente a aceptar que algún día perderá la lucha.

Como dice el proverbio chino: Los hábitos crean costumbres. Finalmente, nuestro cuerpo se quedará quieto durante la meditación de forma natural, por costumbre. Sin embargo, si intentamos analizar y medir mentalmente lo que está sucediendo, las cosas se complicarán. Por eso, los maestros dicen una y otra vez: "No analices, solo practica". Aplicarse en la meditación es la propia

señal del progreso. Podríamos decir que la gracia del Señor o del maestro espiritual, se muestra en el esfuerzo que hacemos en la meditación. El esfuerzo es en sí mismo devoción, es devoción.

La mente nos enredará, lo cuestionará todo y nos complicará las cosas. Nosotros solo debemos preocuparnos y enfocarnos en crear esos hábitos. En eso y solo en eso está la solución. Eso es lo que se necesita, y lo que en el largo recorrido nos dará el control de la mente y la victoria sobre ella.

El Gran Maestro, en el libro *La Llamada del Gran Maestro*, explica cómo debemos tratar a la mente cuando un discípulo le pregunta: “Hazur, la mente nos tiene tan dominados que resulta imposible impedir que se salga con la suya...”.

“No. Imposible no es la palabra”, dijo el Gran Maestro. “Di difícil. Comienza así: imagina que estás sediento y que vas a tomar agua o alguna otra cosa para beber. Pon el vaso de agua sobre la mesa delante tuyo, y di a tu mente que tendrá la bebida después de diez minutos, y espera hasta que transcurra ese tiempo. Eso será bastante fácil, creo yo”.

“Sí, eso puede hacerse fácilmente”, convino el satsangi.

“Es una victoria sobre la mente”, dijo el Gran Maestro. “Supón de nuevo que te gustan los dulces y que tienes un caramelo. Ponlo a un lado y te dices a ti mismo que lo comerás después de cinco minutos. Pasado este tiempo puedes comerlo. Pequeñas victorias como estas sobre la mente, suponen un gran avance para conseguir subyugarla completamente. A lo largo del día, prueba de hacer al menos una cosa buena que vaya en contra de la inclinación de tu mente. Después de algún tiempo encontrarás que el resultado de esta práctica es maravilloso”.

Y sugiere más adelante: “Convierte en un hábito regular hacer media hora adicional de simran cada noche antes de irte a dormir. La regularidad obra maravillas”.

Si nuestra meta y objetivo en la vida es establecer esa relación consciente con lo divino, tenemos que conseguir que la mente deje de ser un obstáculo. Tenemos que convertir a la mente enemiga en amiga, como sugiere a continuación el Gran Maestro en *Joyas espirituales*:

La mente es un niño muy desobediente. Mientras no es educada es nuestra peor enemiga; pero cuando se la ha educado 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. La mente es el más letal de los enemigos, pero el más útil de los sirvientes. Cuando se vuelve rebelde y se sale de control, nos lleva hacia una destrucción certera.

Pero ¿por qué toda esa rebeldía, desobediencia y enemistad en la mente? Porque la mente no es feliz en este plano material, anhela volver a su origen. Tenemos ya cierta experiencia en la vida y nos damos cuenta de esto; nos toca sufrir su frenético desasosiego en busca de más y más objetos que le proporcionen placer. La mente nos arrastra con sus pasiones y obsesiones en una frenética carrera sin fin. Y eso es así porque ella tampoco está estable ni es feliz en este plano, de ahí tanto cambio, tanto movimiento, tanto afán... Pero debemos razonar, hablarnos a nosotros mismos y decirle a la mente: ‘Esta actitud no nos conducirá a nada, es un círculo repetido. Vayamos al interior y busquemos paz, estabilidad’. Esto es recordar siempre y tener presente cuál es nuestro objetivo una vez iniciados.

Hazur Maharaj Ji nos explica en *Spiritual Perspectives, vol. I*:

La mente también sufre; siendo esclava de los sentidos también sufre. Como la mente corre tras los sentidos para obtener placeres y felicidad, pero no los encuentra en ellos, se vuelve aún más desgraciada. (...) Cuando, a través de la meditación o concentración, la atención se recoge en el centro del ojo y la mente retorna a su casa original con la ayuda del Nam o Shabad, no puede haber mejor amigo que la mente. Cuando la mente se encuentra en el camino de regreso a su propia casa se convierte en nuestra amiga, porque solo cuando la mente va camino a su hogar, el alma también, junto a la mente, sigue su camino al hogar.

Como todo en la vida, hay etapas que atravesar, pequeños objetivos que culminar, límites que una vez hemos pasado señalan un punto de inflexión, un cambio, una diferencia en la manera de enfocar y vivir la meditación. Así ocurre cuando la mente, que ha estado siempre frustrada y decepcionada del falso, efímero y decepcionante placer del mundo, empieza a sentir la paz, la concentración que proviene de sentarnos sencillamente en silencio, repetir los cinco nombres sagrados y escuchar el sonido interior, que es nuestra misma naturaleza y que reconocemos al experimentarlo. En *Sant Mat esencial* leemos:

Nos vamos dando cuenta de que solo en las profundidades de nuestro ser podremos encontrar una paz y felicidad duraderas y no en el exterior, en un mundo que se encuentra en constante cambio.

No es el análisis, ni el juzgarnos, ni el centrarnos en los resultados, ni cualquier otra forma que la mente adopte para desanimarnos lo que nos llevará junto al maestro. Es la práctica de la meditación, es andar el camino con buen ánimo, amparándonos en la poderosa y amorosa ayuda del maestro.

La mente le habló al alma diciendo:
Soy incapaz de superar mi afición a los placeres sensuales.
¿Qué puedo hacer?, ¿cómo puedo seguir tu consejo?
Mi esclavitud a los sentidos no es poca.
He perdido todo vigor, he abandonado todo esfuerzo,
ya no puedo ejercer mi voluntad.
Verdaderamente quiero abandonar los placeres de los sentidos,
pero cuando me enfrento a ellos flaqueo en mi determinación.
Tanto antes como después me arrepiento profundamente,
pero llegado el momento
no dejo pasar la oportunidad de complacerme.
(...) Propongo que pidamos la ayuda del maestro.
Juntémonos para buscar refugio en él
y fortalezcamos nuestra fe escuchando su satsang.
Cuando el maestro derrame su gracia sobre nosotras,
me mantendrá bajo control.
Con mis medios jamás lo conseguiré;
debo encontrar al maestro, el libertador de los prisioneros.
Al escuchar esto, el alma se llenó de alegría:
¡Ven rápido y deja que el maestro corte nuestras cadenas!
Ambas fueron al satsang y se sometieron.
Llenaron sus copas hasta el borde
y bebieron néctar hasta saciarse.
Cogidas de la mano se elevaron hacia al cielo interior;
avanzando de Shabad en Shabad,
con avidez saciaron su sed del néctar.
Radha Soami derramó su misericordia sobre ellas
y recogieron diamantes, perlas y rubíes.
Radha Soami manifestó su voluntad
y derrotó al temible Kal.

Bachan 32, shabad 2

Con la meditación nuestras tendencias descendentes cambian de dirección: nos volvemos indiferentes a la lujuria, la ira se transforma en tranquilidad, la avaricia en contento, el ego en humildad y el apego en amor verdadero.

Espiritualidad básica

Las tendencias de la mente se orientan hacia fuera; las tendencias del Shabad, hacia dentro. Pero la mente ha estado dominándonos durante miles de vidas, por lo que no es fácil que acepte la sumisión. Sin embargo, poco a poco tendrá que obedecer al Shabad. Después la tarea resultará mucho más sencilla.

Hay que tener en cuenta que obtenemos el Nam no solo en consideración a nuestros deseos y esfuerzos de esta vida, sino también como respuesta a las tendencias que se han estado moviendo en esta dirección por largo tiempo. Estas han llegado ahora a dar fruto y tú has recibido el premio del Nam. La siguiente cosa que has de hacer es desarrollar fuerza interior y demostrar que mereces el premio.

Una razón importante por la que el satsangi no debe preocuparse por su grado de progreso, es que esto activará el intelecto más que la fe, lo cual, generalmente, dispersa a la mente o la esparce en varias direcciones; mientras que se nos exige que concentremos en el Shabad todas las facultades de nuestra mente, a fin de que podamos realizar este viaje con rapidez.

Sí, has de cumplir tus deberes y hacer tu trabajo en este mundo, pero sin dejarte enredar en él. Este es el secreto de la vida feliz.

Para amar al maestro, o a Dios, con el cuerpo, mente y alma, hemos de concentrar toda la atención del cuerpo en el centro del ojo, que es el asiento de la mente y el alma anudadas juntas en el cuerpo. En otras palabras, es imposible amar con todo nuestro cuerpo mientras funcionemos mediante los sentidos; pues entonces la atención está dispersa y no está “toda”, o totalmente, en el centro del ojo.

Únicamente cuando la energía esté concentrada en el centro del ojo, podremos amar con todo nuestro ser. Y el amor no puede ser llamado “puro” en tanto implique a los sentidos. Lo mismo que la percepción directa es una cualidad del alma, así también lo es el amor puro.

Luz divina, carta 126

A algunas personas les lleva más tiempo que a otras llegar a la meta, esto es absolutamente cierto. Por favor, cumple con tus deberes mundanos y persevera amorosamente en la práctica espiritual, y pronto descubrirás que el maestro no está lejos. En realidad, él siempre está con sus discípulos, pero ellos no pueden verle hasta que su mente y su corazón hayan sido purificados en cierta medida. La forma más fácil de hacer esto es el simran, la repetición de los cinco nombres sagrados.

El simran solo, si se persevera en él amorosamente, resolverá la mayor parte de nuestros problemas.

Luz divina, carta 277

Si de corazón nos arrepentimos de nuestras faltas, hacemos un honrado y sincero esfuerzo para no volver a repetir las, y atendemos a nuestra meditación con más devoción y humildad, el Señor, en su compasión, derramará su gracia sobre nosotros.

M. Charan Singh. En busca de la luz

- P. Si nos sentamos a meditar, pero caemos dormidos durante parte de las dos horas y media de la meditación y no tratamos de completar esa parte durante el resto del día, ¿sería eso romper el voto de hacerlo las dos horas y media?
- R. Hermano, el voto significa que tenemos intención de dedicar determinado tiempo a la meditación. Ese es el voto. Sin embargo, cuando tomamos un voto y no atendemos a la meditación cargamos con el sentimiento de culpabilidad de que no estamos cumpliendo con nuestro deber. Ese sentimiento de culpabilidad te ayudará a sentarte a meditar de nuevo, y entonces serás capaz de dedicar más tiempo a la meditación. Si no has podido dedicar todo el tiempo por la mañana, dedícale más a mediodía o por la tarde: cuando sientas ganas de hacerlo.
- P. Maestro, a veces nuestra mente se escapa de este deber de regularidad y puntualidad, y hay un sentido de culpa por no haber considerado nuestra meditación como lo primero de nuestras vidas.

- R. Naturalmente. Todos tratamos de ser regulares y puntuales en nuestras restantes actividades diarias. Cuando le dices a alguien que te reunirás con él a una hora determinada y llegas tarde, te sientes culpable. Dices: “Siento llegar tarde”, debido a que te afecta no haber sido capaz de cumplir la cita que habías hecho. De igual forma, hemos de cumplir el compromiso que hemos hecho con el Padre de dedicar un cierto tiempo.
- P. Al mirar al maestro siempre siento miedo. ¿Cómo debo mirar a la forma física del maestro?
- R. ¿Tanto miedo da el maestro? ¿Por qué vamos a tener miedo de aquél con el que vamos a estar para siempre y del que no nos separaremos jamás? ¿Por qué temerle? ¡Por qué no amarle!

Nos tememos realmente a nosotros mismos, no al maestro. Tememos nuestras propias faltas, nuestras propias culpas conscientes. No hay nada que temer del maestro. No hay castigo por amar al maestro, así que ese miedo no debe estar ahí. Pero sí debe de importarnos el que estemos en el sendero, si somos o no somos firmes, si atendemos o no a nuestra meditación. Nos asusta nuestra conciencia culpable. El maestro no nos asusta.

- P. Si una persona cae dormida después de la meditación, parece como si el aumento de concentración provocara un sueño más profundo, y a menudo se tienen sueños y visiones vívidos, o se duerme de tal forma que al levantarse se siente mucho más tamásica que normalmente... ¿Es posible?
- R. Hermana, con la concentración obtienes un sueño mejor, más profundo. En general, uno tiene insomnio cuando la mente

está dispersa, y entonces tomas tranquilizantes o pastillas para dormir, para relajarte. Pero la concentración te relaja. Si tratas de eliminar las cosas del mundo, te relajarás naturalmente y te dormirás. Si continúas pensando en asuntos mundanos, te sentirás tenso o excitado y no te dormirás de ninguna manera.

Los sueños son parte del dormir, y apenas nadie puede evitarlos. Pero tienes mejores sueños si duermes después de meditar o de leer un poco de buena literatura, literatura de Sant Mat y demás.

Asimismo, cuando estás durmiendo tu cuerpo no está tan adherido a la mente como ocurre cuando estás despierto. Durante el sueño la mente abandona el cuerpo y a veces sueñas que vuelas o que te elevas muy alto, y en ocasiones tienes visiones. Incluso dormido tienes visiones, debido a que para la mente es más fácil abandonar el cuerpo mientras duermes.

Pero puedo decirte algo: si no puedes dormir, empieza a hacer simran y caerás dormido. En lugar de tomar pastillas, haz simran, que es una pastilla mejor.

M. Charan Singh. Muere para vivir

25 años. Esa es la media de tiempo que una persona pasa durmiendo a lo largo de su vida. Lo habitual es que un ser humano duerma entre 6 y 8 horas diarias, por lo que, en el cómputo de su vida, invierte un cuarto de siglo en dormir.

Ahora viene la pregunta: Los satsanguis nos pasamos un cuarto de siglo durmiendo, o ¿en nuestro caso hay que aumentar la cifra? Dos horas y media para meditar... ¿Cuánto tiempo de esas dos horas y media nos pasamos durmiendo? ¿Un tercio? ¿La mitad, tres cuartas partes...?

‘Dormitar’: según el diccionario de la RAE es un verbo intransitivo que significa: “Estar o quedarse medio dormido”. Se podría bromear diciendo que nosotros hemos encontrado un nuevo significado a este verbo con la combinación de dos verbos: “dormir y “meditar”, y para gran parte de los discípulos podría significar ni más ni menos que dormirse meditando.

Bromeamos al respecto, hacemos bromas como esta porque el tema es demasiado serio... Bromear es una forma de sobrellevar algo que nos preocupa. Gran parte de nuestra vida como meditadores nos la pasamos durmiendo. Sí, durante la meditación nos dormimos plácidamente. Sin embargo, dormirse durante la meditación es preocupante, sobre todo cuando lo normalizamos.

En el libro *Así habló el maestro*, la Sra. Kay Cowin escribe en referencia a una visita de Maharaj Charan Singh Ji a Vancouver, Canadá:

El jueves 11 de junio, todos nos levantamos temprano. A las siete y media de la mañana llegaban las primeras personas a las puertas del Community Center, y al cabo de una hora el salón estaba completamente lleno y se colocaron sillas complementarias. Era una hermosa mañana y los brillantes rayos del sol se reflejaban en los rostros de los que estaban esperando.

Esa es la actitud con la que nosotros deberíamos presentarnos a todas las citas con el maestro. Cuando el maestro viene de visita para un programa de satsang, allí estamos: puntuales, tan puntuales que a veces incluso nos tienen que llamar la atención para que no lleguemos tan temprano al centro de satsang. Impacientes por verlo, tan impacientes que a veces nos cuesta conciliar el sueño la noche anterior. Ese día, incluso esa noche previa todo está listo y a punto para que a la hora convenida podamos presentarnos ante nuestro amado maestro. Nadie se queda en casa durmiendo y no se presenta a la cita. Nadie dice: “Bueno, iré un poco más tarde” o “ya iré otro día que hoy tengo cosas más importantes por hacer”. Una hora, media hora antes estamos todos allí. Nadie cambia un ratito más de sueño por faltar al satsang del maestro.

Pero cuando se trata de meditar, sí faltamos a la cita del maestro o llegamos tarde por un ratito más de sueño... Sí, y también nos quedamos dormidos ante su presencia interior. Y aunque el maestro nos ha dicho que esto forma parte de un proceso, tenemos la obligación de luchar para procurar no dormimos. Es un tiempo que le dedicamos a Dios, a escuchar el Shabad.

Interiormente nos está esperando con todo el amor, y nosotros nos quedamos dormidos en la tercera ronda de simran. Cuando algo se repite de forma sistemática una y otra vez, acabamos por normalizarlo. Y después de tantos y tantos días ‘dormitando’, acabamos por asumirlo, y asumirlo es empezar a rendirse. Por eso, nos decimos a nosotros mismos: “Es que la mente es muy

poderosa y yo soy muy débil". Y de esta forma, hemos incorporado a nuestra vida lo de dormir meditando: es como si tuviéramos una enfermedad, pero no quisiéramos curarnos. En *Joyas espirituales*, el Gran Maestro dice:

En cuanto a despertarse con dificultad, sentirse cansado y somnoliento, pero después del bhajan encontrarse completamente fresco, esto se debe a que la mente quiere descansar. No le gusta 'entrar' y por ello se vale de engaños, tales como producir una sensación de cansancio, de somnolencia, de sueño, etc.

La mente empleará numerosos argumentos para que dejemos de meditar, como el de dormirnos en la meditación. Este es uno de los mejores trucos que emplea para disuadirnos de meditar: hacernos creer que estamos muy cansados o somnolientos cuando nos levantamos temprano.

Una buena contraofensiva por nuestra parte es ser conscientes de que el maestro nos está esperando en el interior. Nada más abrir los ojos, podemos recordar que tenemos una cita con el maestro y que no vamos a dejarle plantado.

También podemos lavarnos la cara con agua fría, tomar una ducha, prepararnos alguna bebida caliente, hacer algo de ejercicio, leer literatura espiritual, etc. Siempre de alguna manera hay que "espabilarse" para ponernos a meditar lo más alerta posible y sin somnolencia. Despertarse, ir al baño medio dormido y al minuto ponerse a meditar, es un poco precipitado. Hay que darle más tiempo a la mente para prepararse. Es como cuando se arranca un coche en un día helado: hay que dejar que caliente en ralentí unos minutos, si no se cala el motor.

Quedarse dando vueltas en la cama esperando a que falten cinco minutos para sentarnos es demasiado arriesgado.

Tenemos que evitar las cenas copiosas, o cenar y después ir a dormir inmediatamente. Dormiremos mal, y con un sueño pesado que nos pasará factura a la hora de meditar. Sobre todo, recordemos que la meditación de la mañana comienza la noche anterior. Además de los motivos que se han mencionado, hay otro motivo por el que podemos quedarnos dormidos durante la meditación. Hazur Maharaj Ji lo explica en el libro *Así hablo el maestro*:

Existe poca diferencia entre concentración en el centro del ojo y concentración en el centro de la garganta. Siempre que nos dormimos nuestra concentración está en el centro de la garganta; pero al ponernos a meditar, intentamos fijar nuestra atención aquí, en el centro del ojo. Por eso, cuando vamos a concentrarnos, pero estamos un poco distraídos, la atención baja inmediatamente al centro de la garganta y nos quedamos dormidos.

Podríamos decir que este fragmento nos proporciona una muy buena noticia, y otra menos buena. La buena noticia es que cuando nos quedamos dormidos durante la meditación nuestra atención está a menos de un palmo del centro del ojo. ¡Lo cual no está nada mal! Podría estar en el estómago, en los pies, pero no está tan abajo. Al ir concentrándose, la atención va subiendo, y de camino hacia el centro del ojo encontramos el centro del sueño en la garganta. Esa es la buena noticia: estamos cerquita del centro del ojo. La noticia menos buena es que el centro de la garganta es un lugar cómodo para la mente, y sacarla de allí para recorrer esos veinte centímetros que nos separan del maestro en el centro del ojo, requiere gran implicación por nuestra parte. Porque es cómodo, relajante y tentador quedarse dormido..., y al hacerlo olvidarnos de nuestro destino final.

Evidentemente llegar al centro de la garganta con sueño atrasado, cansado y sin haberse despejado bien es, cuanto menos,

poco prometedor. De todos modos, puede que la noche anterior hayamos comido ligero, que nos hayamos acostado temprano y recordando al maestro. Puede que por la mañana nos hayamos levantado puntuales y frescos para meditar. En definitiva, puede que antes de cerrar los ojos hayamos puesto todo de nuestra parte para llegar a la cita con el maestro de la mejor manera posible, aun así, cuando lleguemos al centro de la garganta vamos a tener que luchar para mantenernos despiertos y poder seguir ascendiendo. Todos tenemos que pasar por el centro de la garganta y enfrentarnos a la sensación de sueño que comporta atravesarlo. En relación a la lucha con la mente, en el libro *Gurú Nanak, sus enseñanzas místicas* leemos:

Ellos son cinco, yo soy uno.

¿Cómo podré, ¡oh mente mía!, guardar mi casa?

Me pegan y roban, una y otra vez.

¿Ante quién debo presentar mi queja?

Cuando vemos la dimensión de la lucha que tenemos ante nosotros, a veces nos viene el desánimo, y nos quejamos al maestro diciéndole: “Pero maestro, es imposible luchar con tal enemigo, está muy bien armado, cada vez que me enfrento a él me derrota, caigo y me está dando una paliza impresionante”.

Pero el maestro nos ha mandado luchar... y hay que hacerlo, aunque caigamos una y otra vez derrotados. Nos ha dado el regalo del Nam y con él, las armas del simran y bhajan. Estas son las armas que tenemos para luchar, son armas muy poderosas para aquietar a la mente si las utilizamos de la manera adecuada.

Es como un combate de boxeo: si solamente subimos los brazos y no hacemos nada, nos darán una paliza mientras pensamos que estamos combatiendo. Sentarse a meditar somnoliento, no poner todos los medios para mantenernos despiertos durante la

meditación, es como presentarse al combate de boxeo y pretender ganarlo solo subiéndolo los brazos.

Es su voluntad, su plan divino, el que nos involucremos en esta lucha tan desigual, porque también es su voluntad que al final terminemos venciendo. Aunque la mente utiliza un montón de estrategias para hacernos desistir. Hazur Maharaj Ji respondiéndole a un discípulo, en el libro *Spiritual Perspectives, vol. II*, dice:

Nunca debemos tener el sentimiento de culpabilidad de ser un mal satsangui. Como he dicho, en Sant Mat no hay fracasos. Todos estamos avanzando. Necesariamente tenemos que avanzar. Pero no olvidemos que tenemos que ser satsanguis.

Esta es otra artimaña que emplea la mente con nosotros, el sentimiento de culpabilidad por no ser un buen satsangui. ¿Quién no se ha sentido así alguna vez? En este caso, el hecho de quedarnos dormidos durante la meditación es como una gota que va calando poco a poco, y puede acabar desarrollando en nosotros ese sentimiento de culpa que tan poco útil es. En más de una ocasión habremos oído a Baba Ji animarnos a seguir meditando a pesar de quedarnos dormidos durante la meditación, argumentando que tampoco sabemos que está sucediendo en realidad cuando creemos que estamos dormidos. Es una forma de remarcar que lo importante es seguir meditando con amor, con ganas y sin expectativas ni juicios sobre lo que creemos nosotros que está sucediendo mientras lo hacemos. Porque el maestro nos recuerda que no tenemos ni idea de lo que sucede.

Estamos en sus manos, y con el paso del tiempo habremos descubierto ya que sus manos son confiables. Que estamos en buenas manos. Todo llegará a su debido tiempo, y el sentimiento de culpa no es más que otro obstáculo en el camino, que

debemos esquivar. Nos lleva a un estado de negatividad y pasividad que al final solo sirve para hundirnos más y tener lástima de nosotros mismos. El sentimiento de culpabilidad, solo sirve para que abandonemos la meditación porque nos sentimos indignos. Sería como llevar un gran peso encima a todas partes: es una carga innecesaria. Pero la trampa favorita de la mente para mantenernos ocupados en el mundo es la preocupación, preocupación por las cosas que nos acontecieron en la vida o que pensamos que nos pueden acontecer. Por ahí nos tiene atrapados a toda la humanidad. Lo malo es que al final vemos necesario y normal preocuparnos por las cosas, así nos parece que se van a solucionar y nos convencemos a nosotros mismos de que si no actuamos así, lo estamos haciendo mal. Vemos la preocupación como algo bueno, que nos solucionará el asunto que traemos entre manos.

La preocupación es sinónimo de intranquilidad, temor, angustia o inquietud por algo que ha ocurrido o va a ocurrir, es decir que no estamos en el presente, estamos lamentando las cosas del pasado o asustados con las cosas del futuro. Pero vivir en el presente es quitarle protagonismo a la mente, anularla y no dejarla irse al pasado o al futuro. Se nos olvida muy a menudo que si el maestro nos dio el Nam es porque podemos conseguirlo en esta vida; no importa qué tipo de sentimientos negativos se nos vengán encima y qué circunstancias de la vida vivamos. ¡Nunca debemos dejar de meditar! Ese es ahora nuestro verdadero trabajo, ¡para esto se nos concedió la forma humana!

El día tiene veinticuatro horas y, el diez por ciento, dos horas y media son para meditar. Esas dos horas y media son para estar con los ojos bien cerrados, pero más despiertos que nunca; son las horas que le dedicamos al maestro, son “sus horas”. El resto, veintiuna horas y media, son para organizárnoslas como mejor nos parezca; podríamos decir, muy entre comillas, que son “nuestras horas”. ¡Hay tiempo para dormir!

Al final, nos damos cuenta de que sus horas, las de meditar, son nuestras mejores horas; y las nuestras, las del resto del día, se las entregamos a él si procuramos vivir en una atmósfera de meditación. Cuando meditamos con esa actitud, vemos cómo enfocamos los problemas diarios de otra forma, y tenemos una especie de escudo contra toda negatividad. No nos afectan tanto las cosas de la vida, tanto las buenas como las malas, estamos más enfocados en el tercer ojo y experimentamos más el amor y la gracia del maestro, en definitiva, nos sentimos más ligeros y felices.

Cuando nos sentemos a meditar recordemos que siempre estamos dentro de su voluntad, estamos sirviendo a los intereses del maestro para con nuestra alma: él siempre está impulsando nuestra devoción y atrayéndonos hacia él. De esta forma, cuando nos encontremos caídos, derrotados, vencidos y volvamos de nuevo a la lucha, pensando que somos nosotros los que nos levantamos, llegaremos a darnos cuenta de que es él el que nos levanta amorosamente, toma nuestra mano y nos pone a luchar de nuevo, una y otra vez. Esa es su dulce voluntad.

Nos dormimos durante la meditación porque no tememos a la muerte que con seguridad nos ha de llegar, y porque no comprendemos que nos encontramos ante el trono de nuestro Señor (...) Si tuviéramos algún temor o amor por el Señor, nunca nos dormiríamos. Recuerda siempre que la muerte se aproxima y que tendremos que rendir cuentas por cada respiración que malgastemos.

M. Sawan Singh. *La llamada del Gran Maestro*

Si durante nuestra vida aprendemos la lección por la cual se nos ha enviado aquí –conocernos a nosotros mismos, realizar a nuestro Creador y volver a nuestra verdadera morada–, seguramente seremos promocionados a la siguiente clase superior: a las regiones espirituales. Pero si en vez de aprender nuestra lección nos olvidamos de lo que hemos aprendido en las clases anteriores, esto es, actuamos como animales y nos comportamos como bestias, seguramente volveremos a la clase de los animales y de las bestias.

M. Sawan Singh. *La llamada del Gran Maestro*

Necesitamos la vida entera para aprender a vivir, y también, cosa sorprendente, para aprender a morir.

Séneca

Si estamos apegados al Shabad o al maestro, el apego a él nos llevará automáticamente a nuestra propia casa. Puede que aún nos queden muchos karmas que saldar y un largo camino por recorrer, y a veces lo hacemos después de la muerte, siempre y cuando hayamos estado en el sendero en vida y no tengamos deseos que puedan hacernos volver a este mundo.

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

Tú me enseñas el camino de la vida;
con tu presencia me llenas de alegría;
¡estando a tu lado seré siempre dichoso!

Salmos 16:11

“Cuando la mente empiece a quedarse en el interior, el alma y la mente comenzarán a actuar interiormente y te sentirás feliz”. Con estas palabras, le explica el Gran Maestro a un discípulo de dónde proviene la felicidad. Y en el libro *Tesoro infinito* Hazur Maharaj Ji también nos dice: “Deberíamos llevar una vida sencilla, relajada y libre de tensión (...) Deberíamos ser compasivos y serviciales con los demás”.

En efecto, al vivir las enseñanzas, todo lo que hagamos en la vida debería proporcionarnos bienestar y felicidad. Debería ayudarnos a ser más positivos, a tener más paz, más alegría, y una disposición fraternal con los demás. Los místicos nos dicen que es igual de fácil estar triste y malhumorado que alegre y feliz; es una manera de enfocarnos, de proyectarnos en la vida y relacionarnos con los demás. Y la verdad es que tenemos argumentos de mucho peso para afirmar, con propiedad, que como seguidores de las enseñanzas no deberíamos sentirnos tristes jamás.

Tener el privilegio de interiorizarnos y sentir la energía, paz y dicha interior que proviene de experimentar el Shabad, no es algo que se quede ahí, tan solo en las horas de recogimiento de la meditación, sino que nos acompaña todo el tiempo. Hazur Maharaj Ji solía decir que inevitablemente irradiaremos felicidad

como consecuencia de esa interiorización y contacto con el Shabad. El Gran Maestro dice en *Joyas espirituales*:

Recibir el Nam significa más que si hubieras heredado un millón de dólares. Eres uno de los afortunados hijos de Sat Purush, y él te ha escogido para que recibas el Nam y vayas con el maestro a sach khand.

Textualmente dice, "... más que si hubieras heredado un millón de dólares...". Y, en efecto, ser conscientes de esto debería hacernos sentir muy dichosos, porque aquel que sabe a dónde va, aquel que –habiendo estado incontable tiempo sometido al ciclo del nacimiento y muerte– ha encontrado el camino y ahora vuelve a casa de la mano de su guía espiritual, acaso, ¿no debería ser feliz sobre manera?

No hay motivos para la tristeza. A cada momento deberíamos celebrar la oportunidad que se nos ha ofrecido de andar la senda de regreso a nuestro hogar. Cada paso en este sendero, cada meditación debe colmarnos de dicha y paz. "Cuando con la concentración tu atención se eleve, te sentirás feliz", nos dice el Gran Maestro en *Joyas espirituales*, y esa felicidad viene de sintonizar con lo más verdadero que hay en nosotros, con la fuerza que mantiene toda la vida que existe, el Shabad o espíritu interior.

En los satsangs y escritos se habla de cómo nos perdemos la experiencia de esta maravilla interior por estar enfrascados en las cosas pasajeras y efímeras de este mundo, pero las líneas que siguen no tratarán de esto. Hoy, todas las palabras serán para expresar cuánta felicidad y grandeza nos pertenece y de hecho ya está en nosotros; solo tenemos que mantenernos sintonizados con el espíritu interior. El Gran Maestro dice en *Joyas espirituales*: "Tus sueños o imaginaciones más extraordinarias, nunca podrán representar la grandeza que hay en el interior. Pero el tesoro te

pertenece y está ahí para ti; puedes conseguirlo cuando vayas al interior". Estas palabras del Gran Maestro representan para nosotros el 'todo'; de ahí llegaremos a sentirnos completos y todo nos bastará. Todo a lo que debería aspirar un ser humano ya está en nosotros si vamos al interior.

El maestro imparte sus satsangs, nos ofrece la oportunidad de servir a los demás, nos mantiene en unas condiciones muy especiales, talladas a nuestra medida para que podamos vivir como seres espirituales. Y por todo eso, además de sentirnos felices deberíamos expresarle nuestro agradecimiento.

Porque el satsang refuerza nuestro sentimiento de devoción por el maestro, renueva las ganas por esforzarnos más al practicar la meditación. Pero especialmente el satsang crea felicidad en nosotros, cada satsang es una inspiración, una alegría, un acercamiento más estrecho al maestro, a sus enseñanzas, a querer complacerle y servirle como él quiere que lo hagamos. El satsang trae la presencia del maestro con tal intensidad que no podemos resistirnos ni quedarnos impasibles, es un caudal de fuerza e inspiración, y nos sentimos inmensamente dichosos. ¿Cómo podemos estar tristes con tanta gracia a nuestro lado? En el siguiente fragmento del libro *Conceptos e ilusiones* leemos acerca del satsang:

Los satsangs nos inspiran a avanzar en la dirección donde la verdad surgirá dentro de nosotros. (...) Los satsangs están cargados de significado.

Además del satsang, el maestro nos ofrece la posibilidad de hacer seva. El seva es una ofrenda silenciosa de nuestro amor por el maestro. Es una forma de expresar nuestra devoción, un débil esfuerzo de entrega para así poder humillar nuestros egos. Si queremos vivir en el amor, tenemos que amar y respetar a los

demás, y si queremos servir a la humanidad, tenemos que hacerlo con humildad. Si nuestra actitud es la adecuada, nos daremos cuenta, como dicen los místicos, de que la felicidad de dar es inmensamente mayor a la de recibir. En otras palabras, solo los que han aprendido a dar saben lo que significa la dicha del seva. Hazur Maharaj Ji dice en *Tesoro infinito*:

Deberíamos ser felices haciendo felices a los demás, sirviéndoles.

Especialmente la meditación nos proporciona felicidad, pero el satsang y el seva son medios que crean un buen ambiente para vivir una vida plena y con sintonía espiritual, por eso debemos ahondar en su esencia y en el propósito que tienen. Es nuestra actitud positiva la que determina el que absorbamos la influencia positiva que generan y para lo que están concebidos. Todos los satsangs a los que asistimos y todo el seva que hacemos son fructíferos cuando tenemos una actitud inocente, abandonando nuestra arrogancia y engañoso ego, cuando nos abrimos a aprender de verdad para que la fuerza inspiradora del maestro nos guíe e ilumine.

Sí, estas son prácticas más que suficientes para caminar del lado positivo, alegre y feliz de la vida; es como tener el sol calentándonos por todas partes, sin posibilidad de que el frío se cuele por algún resquicio. Así nos acompaña el maestro desde la iniciación, dando calidez a nuestra vida como iniciados, alentándonos sin dejarnos ni tan solo por un instante, solo hace falta que lo veamos así. Por eso, no hay motivo para sentirnos tristes. Pasemos por la vida como a él le gustaría vernos: alegres, fuertes, equilibrados y bien orientados en el camino del reencuentro.