

# CAMINO REAL

---

2 • 2017

Radha Soami Satsang Beas  
Habla Hispana



# CONTENIDO

---

- 06 El despertar espiritual
- 09 Una mirada inocente en la vida
- 16 Ser discípulo
- 18 Cómo ganar el partido de la vida
- 25 El maestro responde
- 27 Nuestro seva más importante
- 29 Sirve al maestro con todo tu ser
- 35 Cartas espirituales
- 38 Receptivos a la gracia
- 41 La soledad; impulso hacia Dios
- 50 Iniciación; más que una técnica

## 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  
Copyright © 2017 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España)

La felicidad, según los místicos, no se alcanza con la satisfacción y el goce sensual de la vida, sino con el compromiso espiritual. El desarrollo espiritual nos desapega del mundo y de la esclavitud a los sentidos, y como consecuencia podemos llevar vidas bien dirigidas espiritualmente, logrando fortaleza interior y convirtiéndonos en mejores personas, más útiles, más serviciales y compasivas con nuestro prójimo.

Tarde o temprano nos damos cuenta de que basar la búsqueda de la felicidad en el ámbito de la familia, la profesión o la posesión mientras ignoramos nuestra relación con el Creador, no es el mejor camino para encontrarla. Si de verdad aspiramos a ser felices y a tener una vida plena, no hay otra opción excepto la de dedicar nuestra vida a la experiencia de lo divino y al servicio a la humanidad. Así lo demuestran las vidas de aquellos que de verdad admiramos: los maestros espirituales, cuyo ejemplar e impecable comportamiento cautiva, contagia y convence. Sus vidas derraman una efusión de fortaleza interior, humanidad, servicio, compromiso y renuncia personal en pro de la misión espiritual de redención que llevan a cabo.

Los maestros espirituales son la auténtica expresión del potencial de la vida llevado al máximo grado de desarrollo, por eso su eficiencia es inequívoca y su comprensión, compasión, bondad y amor ilimitados.

*Un maestro verdadero nos capacita para ser mejores personas (...) Nos ayuda también a elevar nuestra conciencia sobre las esferas de la mente y la materia. Siguiendo sus instrucciones contactamos interiormente con la energía de Dios. Es la magia de esta energía la que nos libera de todas nuestras limitaciones.*

*Espiritualidad básica*

Foto del maestro Baba Gurinder Singh Dhillon



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

*Sultán Bahu*

El siguiente episodio de la vida del príncipe Siddhartha, ilustra las experiencias vitales que le llevaron a la renuncia de su lujosa vida en el palacio real para buscar la iluminación espiritual:

Un día, una comitiva de mujeres que entretenía al príncipe le habló de un encantador jardín botánico cerca de la ciudad. Sintiendo como un elefante confinado dentro de una casa, el príncipe se propuso hacer una excursión fuera de la ciudad y pidió al cochero que preparara su carruaje. El rey se enteró de los planes del príncipe y ordenó a sus hombres que organizaran una excursión placentera para el príncipe, despejando el camino real de escenas desagradables para que nada perturbara la mente del príncipe.

Pero he aquí que mientras el príncipe viajaba en su carruaje, vio a un anciano encorvado, temblando de debilidad y caminando lentamente con la ayuda de un bastón. El príncipe se sorprendió al ver a un hombre así y le preguntó a su cochero por qué el cuerpo de aquel hombre, su pelo, sus dientes y toda su figura tenía tan mal aspecto. El conductor le explicó al príncipe lo que sucede cuando se envejece, y señaló que todos estamos sujetos a la vejez; nadie está libre de ella. Se relata que Siddhartha fijó su mirada en el anciano, suspiró profundamente y sacudiendo la cabeza dijo:

“Entonces, es así como de manera indiscriminada la vejez destruye la memoria, la belleza y la fuerza de todos. Y, sin embargo, la gente ante una situación tan difícil continúa imperturbable. Ya que tal es nuestra condición: se acabó la excursión al jardín botánico. Dale la vuelta a los caballos, cochero, y regresa rápidamente a casa”.

Otro día, mientras el príncipe proseguía con su segunda excursión placentera, se encontró con un hombre enfermo (...) El príncipe miró al hombre con gran compasión. Por su cochero supo que la enfermedad y las dolencias son comunes a todos, y dijo en voz baja:

“Entonces, esta es la calamidad de la enfermedad que afecta a las personas. El mundo lo ve y, sin embargo, no se despoja de su orgullo. Profunda, realmente, es la ignorancia de las personas que buscan alegría permanente bajo la constante amenaza de la enfermedad. Basta ya de esta excursión de placer: dale la vuelta al carruaje, cochero, y regresa directamente al palacio. Al escuchar hablar del peligro de la enfermedad, los placeres le repugnan a mi mente y parece sumirse en sí misma”.

En la tercera excursión, el príncipe vio un cadáver; por lo que el conductor le explicó el significado de la muerte, señalando que la muerte no perdona a nadie. El príncipe estaba consternado y dijo con voz angustiada:

“Este es el final fijado para todos, sin embargo el mundo se despoja del miedo y hace caso omiso. Ciertamente el corazón de los hombres se ha endurecido, pues se sienten muy a gusto incluso mientras caminan por el sendero hacia la destrucción: dale la vuelta al carruaje, cochero. Este no es el momento ni el lugar para una excursión placentera. ¿Cómo podría un hombre inteligente ignorar la hora del desastre, cuando sabe de su inminente destrucción?”.

Buda y los maestros budistas se refieren en muchas ocasiones a la naturaleza transitoria del mundo y la vida; intentan despertarnos para que busquemos el estado de la inmortalidad. Se cuenta que fue la visión de la vejez, el sufrimiento, la enfermedad y la muerte lo que alejó al príncipe Siddhartha de los placeres del mundo y lo llevó al camino de la iluminación. Presenciar una sola vez cada uno de estos fenómenos comunes, fue suficiente para que el príncipe en su suma pureza y aguda percepción se apartase de la naturaleza transitoria y efímera de la vida, e inmediatamente tomara la firme determinación de buscar un estado más allá del cambio, la decadencia y la destrucción; el estado de la inmortalidad.

Aunque nuestra vida humana es excepcional, inestimable y dotada de un inmenso potencial, es corta y frágil. Por lo tanto, nos hacemos un flaco favor a nosotros mismos al gastar nuestro tiempo limitado en búsquedas superficiales. Siendo la vida tan incierta, es un grave error pensar que la vejez y la muerte están todavía lejos, y permitir que los pocos momentos de nuestra vida pasen en la dilación y la ociosidad. Buda nos da a conocer la cruda realidad de la vida y nos advierte de que seamos conscientes de nuestro verdadero trabajo en este mundo transitorio.

Extractos de *Buddhism: Path to Nirvana*

---

*Cuando se recogen las flores de la vida,  
nuestra mente se distrae,  
y mientras los placeres continúan sin satisfacerla,  
la muerte nos derrota...  
Sabiendo que este cuerpo es como espuma,  
y considerando su ilusoria naturaleza,  
deberías trascender la mirada del rey de la muerte,  
y romper la florida trampa de Mara (el tentador).*

*Dhammapada, citado en Buddhism: Path to Nirvana*



*De cierto os digo, que si no os volvéis y os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos.*

Mateo 18:3

A lo largo de los años, vamos viviendo la vida y teniendo experiencias; en relación al sendero espiritual los primeros tiempos, especialmente, solían parecernos esperanzadores y llenos de infinidad de cosas por descubrir. Emociones llenas de alegría, dicha y plenitud invadían fácilmente nuestros días, todo parecía estar impulsado por una especie de energía que nos venía dada. Eran, ¡sí!, los primeros días de una senda que empezábamos a andar hasta el final de la vida. No entendíamos la dimensión del compromiso que adquiríamos, porque nos impulsaba el entusiasmo, el sentido de lo nuevo y especialmente el sentir de que habíamos dado con algo definitivo e inmensamente encomiable.

Después, el tiempo ha pasado y nos damos cuenta de que no es fácil conservar la ilusión y entusiasmo de esos primeros días... ¿Qué nos ha pasado? Desorientados, le expresamos al maestro que el sendero y la vida se han vuelto monótonos.

El maestro nos explica exactamente lo que nos pasa, y nos dice que somos nosotros los que tenemos que ponerle entusiasmo al caminar el sendero, nadie lo hará por nosotros; es una cuestión totalmente nuestra. Seamos conscientes de que en la vida todo es cambiante y que la mente se encarga de que las rutinas acaben quitándole el encanto a nuestras vivencias. Sin embargo, seamos

realistas y no nos olvidemos de que la vida es siempre rutina, la vida se compone de pequeños hábitos que repetimos cada día y que llegan a llenar el día entero.

Igualmente, el sendero espiritual es una dedicación para toda la vida, pero es nuestra elección, y si al principio no faltaba entusiasmo ni emoción, a base de disciplina sentiremos una alegría y entusiasmo renovados y más profundos. Porque la meditación es el combustible que hace funcionar la vida de cualquier ser humano en las mejores y más óptimas condiciones. Así que ese entusiasmo y alegría que un día sentimos, el maestro nos enseña a mantenerlo a base de disciplina, con la práctica de la meditación ocupando el corazón de nuestra vida.

El Gran Maestro dice en *Joyas espirituales*:

*La paz y la felicidad derivadas de los objetos y las compañías mundanas, son transitorias porque no son duraderas; cambian y con el tiempo desaparecen (...) A medida que nos interiorizamos y nos elevamos, vamos independizándonos de las cosas que cambian, y encontramos la paz en las regiones espirituales. La paz es sublime, pero se consigue con esfuerzo.*

Las emociones son fugaces, son como una flor que dura de la mañana al atardecer, sin embargo, la belleza de este sendero reside en la estabilidad y fortaleza que nos proporciona la meditación. La meditación nos hace conscientes de que esa alegría y entusiasmo que creíamos haber perdido provienen de nuestro interior, y que solo nos basta acudir a ese centro de fortaleza interior para sentirlos nuevamente. Es entonces cuando comprendemos que está en nuestras manos hacer las cosas infinitamente mejor, esforzándonos por vivir en un ambiente completamente positivo, en el que el maestro vibre como la nota primordial de cada instante de nuestra vida.

Independientemente de lo que hagamos o de las situaciones en las que nos encontremos somos como esa flor de loto, descrita por los místicos, que mantiene intacta la belleza de sus flores aunque sus raíces están sumergidas en el agua: inmersos en los quehaceres y responsabilidades de la vida, nuestro espíritu respira desahogado, libre, feliz y en paz gracias a la meditación.

En *Discursos espirituales, vol. II*, Hazur Maharaj Ji dice:

*Así como la flor de loto permanece sobre el agua, mientras sus raíces se encuentran sumergidas (...) aquel que realiza la práctica del Surat Shabad permanece desapegado del mundo y de su influencia, mientras vive y trabaja en él.*

Y Kabir expresa:

*Aquel que se ha teñido en el tinte del Shabad,  
no puede mancharse.  
Vive en el mundo,  
realiza sus deberes mundanos y actividades,  
pero su corazón y mente permanecen equilibrados.*

Hazur Maharaj explica en el libro *The Master Answers*:

*Cuando tenemos alegría en nuestro interior, encontramos alegría y belleza a nuestro alrededor; y si no hay alegría, paz o felicidad en nuestro interior, ni siquiera las cosas más bellas nos atraerán.*

Muy directamente relacionado con cómo podemos mantener el entusiasmo, van los comentarios del maestro cuando expresa que el ritmo de nuestras sociedades y nuestra involucración en el mundo ha provocado que estemos totalmente programados, hasta el punto que hemos perdido la espontaneidad, la capacidad de

gozar de la sencillez de la vida; de algún modo hemos perdido la inocencia.

Esa programación nos vuelve autómatas, incapaces de percibir el atractivo de la vida. Muchas veces sentimos que ya lo hemos hecho todo y que nada queda por hacer, y el maestro nos vuelve a recordar que nadie hará que la vida sea atractiva o estimulante para nosotros, tenemos que hacerlo nosotros; cada día es un nuevo día.

Tenemos que revivir la inocencia en nuestras vidas para que verdaderamente cada día pueda ser un día nuevo.

¿Qué tiene que ver la inocencia con el sendero espiritual y con la meditación?, podemos preguntarnos...

Precisamente la inocencia es el estado del alma limpia, como la define el diccionario de la Real Academia, y alude a un estado que según la tradición bíblica hace referencia a la gracia original.

Y nuevamente aquí la meditación es la respuesta, porque nuestra alma no está limpia debido a que la mente ha perturbado el estado de gracia original. La mente ensombrece al alma; es tan grande su peso, es tan hiperactiva que nos arrebatamos un enorme porcentaje de atención con su continuo pensar, preocuparse, planear... Nos aparta del momento presente y lleva nuestra atención a su remolino de actividad pensante, donde apenas nos queda energía y atención para estar centrados en el presente, disfrutando sencillamente de las vivencias del momento.

Nuestra capacidad de estar presentes de forma plena en el ahora y, por tanto, de ser testigos conscientes de la experiencia de la vida depende de tener dominio sobre la atención mental, y eso tiene un nombre: es pureza mental y acercamiento al estado

natural de gracia. Cada día puede ser un nuevo día lleno de ilusión solo si aprendemos a controlar a la mente; solo si llevamos nuestra atención al centro de calma y quietud donde deja de estar expuesta al torbellino del descontrol mental. Y esto nuevamente es disciplina, meditación, repetición y evocación del maestro.

Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

*Si hacemos feliz este instante, nuestro pasado se hace feliz automáticamente y no tenemos tiempo para preocuparnos del futuro.*

Para un maestro espiritual la mente no es un impedimento, su mente está totalmente en calma, aquietada, y por eso el maestro despliega y muestra plena capacidad en cada uno de sus actos: el goza como nadie, ama como nadie, está presente como nadie. Eso es pureza de mente y el pleno potencial de la atención concentrada en acción. ¡Es un estado de gloria!, y ¡él es la gloria!

Hay una comparación que nos ayuda a comprender el papel distorsionador que juega la mente y cómo nos arrebatada toda paz y alegría: si observamos a un niño pequeño, veremos que está inmerso y fundido completamente en el juego, no hay problema ni distracción para él. Más allá del hambre o de cualquier otra necesidad básica el resto es acción y fusión, porque su mente todavía no ha desarrollado la hiperactividad habitual en el adulto que le impide fundirse con el objeto o situación en la que se está desenvolviendo.

Es precisamente esa inocencia, la que nos otorga una mirada y una visión reveladora en cada instante de la vida, con la que sin prejuicios, sin juzgar y sin arrogancia somos capaces de recibir lo que nos acontece como algo nuevo, profundo y con más sentimiento de alegría y plenitud. No hay mancha, no hay impureza,

no hay suciedad mental que nos impida abrirnos a vivir la experiencia de la vida y recibirla tal como es, gozando de ese estado de inocencia, de ligereza kármica en el que la meditación se convierte en la tarea más ansiada del día. Desde esta perspectiva, cada día puede ser un nuevo día en el que ya no surge la necesidad de preguntarle al maestro ¿por qué el sendero y la vida se han vuelto monótonos?

---

Tres consejos que la reina dio a su hijo Copi Ghand cuando este renunció al mundo en busca del conocimiento espiritual:

*“... Construye una fortaleza a tu alrededor con el satsang y la compañía de tu gurú. Las palabras del maestro nos mantienen en el camino correcto (...) Permanece despierto y practica la meditación día y noche hasta que ya no puedas mantenerte despierto. En ese estado, incluso las espinas y las piedras te parecerán terciopelo suave y te resultarán más confortables que una cama de flores. Por último, intenta mantenerte con hambre, o por lo menos come frugalmente; entonces incluso un mendrugo de pan seco te resultará delicioso.*

*‘No tengo otra cosa que darte, hijo mío, salvo estos consejos. Por favor, llévalos siempre contigo’.*

Extracto del cuento: *Los consejos de la reina madre*  
Cuentos del Oriente místico

---

Por lo tanto, la felicidad o la tristeza en la vida son un resultado de cómo reaccionamos. En efecto, nuestra vida es moldeada por nuestra manera de reaccionar ante ella. La consecuencia final de las acciones positivas es la felicidad, nunca el sufrimiento, y la consecuencia final de las acciones negativas es el sufrimiento, nunca la felicidad.

Espiritualidad básica

Si un hombre hace el bien,  
dejadle que lo haga una y otra vez.  
Dejadle que ponga su corazón en ello.  
La felicidad es el resultado  
de la buena conducta.

Dhammapada, citado en Vida honesta

Hemos de vivir en el mundo cumpliendo  
nuestros deberes; pero nuestro corazón  
tiene que estar con Aquel a quien pertenece.  
Si conservamos nuestra atención,  
nuestra mente, nuestro corazón para el Señor,  
podremos gozar del mundo entero;  
si le olvidamos, el mundo entero  
se convertirá en infelicidad para nosotros.

Maharaj Charan Singh, The Master Answer

*No hay duda de que somos débiles y no tenemos ni fe ni amor, pero también hay una esperanza que nos mantiene: que Él se compadezca de nosotros... Por lo tanto, nos corresponde a nosotros realizar todos los días sin falta la practica espiritual.*

*M. Sawan Singh, Joyas espirituales*

Para la mayoría de nosotros aprender a ser un verdadero discípulo es un proceso lento, largo y gradual, y generalmente no percibimos nuestra transformación. Se dice que este camino es más largo que duro, sin embargo 'sin prisa pero sin pausa se gana la carrera', como dice el dicho. Maharaj Charan Singh solía decir que este es el camino más simple, pero es difícil de seguir.

Para mantenernos en el sendero tras largos años de práctica, necesitamos ayuda. El apoyo y la protección del refugio del maestro es necesario. El satsang y el seva nos ofrecen un lugar donde la atmósfera de la presencia del maestro eleva nuestro espíritu y refuerza nuestra determinación de ser firmes en el camino. El refugio del maestro nos mantiene a salvo de los asaltos de la rebelde mente; nos atrae una y otra vez de nuevo al foco. Si estamos confundidos, reaviva la claridad. Constantemente, el refugio del maestro nos conciencia de la sencillez del camino espiritual, nos recuerda el verdadero propósito de nuestra vida y reafirma nuestro compromiso con él. El refugio del maestro no es una estructura construida con ladrillos y mortero, ni con madera, yeso o acero. Solo hay un material utilizado en su construcción y



es el amor. Y solo hay dos personas en el refugio: el discípulo y el maestro. Y su amor lo abarca todo.

Se dice que cuando las abejas quedan atrapadas en una tormenta, se aferran a pequeñas piedras para mantener su equilibrio y evitar que se las lleve el viento. Como las abejas, podemos aferrarnos a nuestro amor al maestro y mantener nuestro equilibrio en las tormentas de la vida. Y si nuestro amor por el maestro nos parece débil o inexistente, su amor por nosotros nos mantendrá; pues a medida que avanzamos en este camino, nos damos cuenta de que su amor es tan amplio como el mundo entero. Su amor por nosotros es amor al Señor, al Todo, al Uno. Su amor está en todo, y a sus ojos cada uno de nosotros también somos parte de ese Uno.

... Nuestra capacidad de amar es limitada. El amor hacia el que el maestro nos conduce no tiene que ver con emociones fluctuantes. El afecto y la gratitud pueden ser solo un tenue reflejo del amor verdadero, el amor que acaba con todas las separaciones y conduce a la unión. ¿Cómo crecemos en este amor? El maestro ha dado una respuesta sencilla. Él dice: El amor significa dar, dar y dar. ¡Dar total y completamente! Sin barreras. Debemos dar sinceramente; dar hasta el punto en que el ego quede eliminado. Sin expectativas, solo dar. Eso es ser discípulo.

Así que comenzamos por dar el único regalo que tenemos: nuestro tiempo y atención; dos horas y media de nuestro tiempo, acompañadas de cualquier cantidad de nuestra atención que podamos interiorizar y dar. Puede parecer un regalo insignificante si consideramos lo dispersa que está nuestra atención en la práctica de la meditación, pero, sin embargo, es un regalo de amor.

El amor significa dar, dar y dar...

A Wake Up Call: Beyond Concepts & Illusions

---

*Somos lo que hacemos repetidamente.  
La excelencia, entonces, no es un acto, sino un  
hábito.*

*Aristóteles, citado en Vida honesta*

El otro día un exentrenador de balonmano comentaba tras su experiencia deportiva, lo importante que es estar preparado para los momentos bajos, para los malos días. Porque esos días también toca jugar y también hay que ganar. Esto nos hace reflexionar sobre nuestra partida diaria, la que disputamos contra la mente y que también hay que ganar: sea un día bueno o sea un día malo. Y en nuestro caso, ganar no es ni más ni menos que meditar. Si conseguimos meditar cada día dos horas y media: ya hemos ganado.

Resulta muy interesante esto de entrenarse para los momentos bajos porque forman parte de la vida de todos, y cuando lleguen estaría bien que nos encontraran en la mejor forma posible. Meditar cuando te sientes inspirado, cuando estás enamorado del maestro, cuando la vida te sonrío, se puede hacer con relativa facilidad. Pero no siempre estamos en racha, como se suele decir. Pasamos por momentos en los que todo es oscuridad, donde el maestro, por el motivo que sea nos queda tan lejos, que a lo mejor ni oímos su llamada. Hay momentos en los que el torbellino de la vida se presenta tan voraz, que parece que no quede lugar para el recuerdo del maestro ni tiempo para la meditación.

¡Esto pasa! Y no por ello somos mejores ni peores. Las rachas de karma vienen unas detrás de otras, hechas a medida. Justo para

nosotros. A veces se presentan karmas blancos como la paloma de la paz, rojos como la sangre, negros como la muerte o azules como el cielo. Todos son bienvenidos, porque de todos ellos hay que rendir cuentas. Unos karmas son pesados, otros más ligeros, pero siempre podemos sobrellevarlos, tengámoslo muy presente, porque si no fuera así no se presentarían: todos los karmas son llevaderos y todos, si somos capaces de sobrellevarlos con dignidad, nos acercan más a nuestro objetivo.

Hazur Maharaj Ji dice en el libro *Spiritual Perspectives, vol. I*:

*Se necesita de la meditación para quemar todos los karmas. 'Bueno' o 'malo' son solo palabras comparativas. Puede ser que lo que tú llamas bueno sea malo. Puede que lo que llamas malo resulte que es bueno. Solo son palabras. Pero los karmas son karmas. Cuando nos encontramos en una situación buena, creemos que es el resultado de los buenos karmas. Cuando estamos en medio de una situación desafortunada, creemos que es el resultado de los malos karmas. Pero esta es nuestra clasificación. Los karmas son karmas.*

Hay que estar preparado para lo que venga y seguir meditando a pesar de todo. Este es el reto... Como los jugadores de un equipo de balonmano: a veces juegan en casa, a veces en campo contrario, a veces les sale bien la jugada, a veces no. Pero todas esas cosas son cosas que pasan, no tiene más importancia. Aquí es donde Hazur Maharaj Ji nos diría: "... *Los karmas son karmas*".

Lo importante no es tanto lo que pase, sino cómo se gestiona. Porque hay que salir a jugar todos los partidos y ganarlos.

Este exentrenador explicaba, a través de unos gráficos, lo importante que es entrenarse para los días malos, porque no todo van a ser días buenos. Un equipo puede ser muy bueno, tener

muy buena técnica, estar muy compenetrado, pero si resulta que cuando va perdiendo se desanima, tira la toalla y juega a medio gas porque cree que no hay nada que hacer, entonces, puede ser que incluso un equipo mediocre le gane.

Hay que prepararse para seguir meditando en tiempos de adversidad. Que, como dice Maharaj Ji, puede que ni siquiera sean karmas malos. La cuestión es que hay que seguir meditando en esos momentos en los que meditar se hace complicado. Esto es lo importante. Y la manera de hacerlo es a través de la disciplina. La disciplina de la que tanto hablan los maestros.

Cuando se tiene buena salud, los miembros de la familia están bien y se tienen unos ingresos estables que permiten vivir con tranquilidad, es fácil dedicar tiempo a la meditación. Y hay que aprovechar estos momentos para hacerlo de la mejor manera posible, porque estamos sentando las bases para poder seguir meditando cuando las circunstancias sean adversas. Y la única manera de conseguirlo, decíamos, es a través de la disciplina. La disciplina personal o autodisciplina es aquella que se compone de una serie de pautas y de comportamientos que alguien lleva a cabo de manera constante y férrea, en beneficio de una estabilidad y de la consecución de los objetivos que se ha marcado. Esta podría ser su definición.

Por ejemplo: Es relativamente fácil levantarse cada mañana para ir a trabajar porque lo hacemos cada día, sabemos que hay que hacerlo y no le damos más vueltas... Pero en algunas ocasiones en las que ir a trabajar se hace verdaderamente complicado, después de un puente largo o el primer día de vacaciones, sí que cuesta madrugar porque hemos roto el hábito. Y volver a empezar exige más esfuerzo por nuestra parte.

Lo mismo sucede cuando se empieza a ir al gimnasio o a correr. Al principio se acaba agotado, pero si uno persevera, si consigue

que hacer ejercicio acabe formando parte de su rutina diaria, lo que al principio era un suplicio acaba convirtiéndose en un auténtico placer.

Es una cuestión de disciplina personal más que de habilidad. Cada día la persona tendrá más resistencia, y poco a poco nuestro cuerpo y nuestro espíritu se fortalecen también un poquito más. Así, día tras día, casi sin darnos cuenta nos sentimos fuertes, rejuvenecidos y valientes. Este es el poder del hábito, la fuerza del poquito a poco y cada día.

¿Y no es eso también lo que nos pide el maestro? ¿Que meditemos poquito a poquito y cada día? No hay que ser ni el mejor, ni el más listo, ni el más fuerte. Solo hay que ser discípulo.

La palabra *disciplina* deriva del latín *discipulus*, que significa *discípulo*; quien recibe una enseñanza de otro. Eso es lo que hay que ser: discípulo. Y no hay otra manera de ser discípulo que siendo disciplinado.

La disciplina es la manera ordenada y sistemática de hacer las cosas, siguiendo un conjunto de reglas y normas estrictas que, por lo general, rigen una actividad; en este caso las enseñanzas de Sant Mat.

La disciplina es el antídoto contra los momentos bajos. Cuando se tienen ganas de todo menos de meditar, cuando el amor y la devoción parece que están dormidos, entonces hay que tirar de la disciplina. En esos momentos lo que sacará adelante nuestra meditación será la disciplina. El hábito que habremos ido forjando día a día. Esa disciplina no solo sacará adelante la meditación, sino que también nos sacará a nosotros del atolladero.

Hazur Maharaj Ji dice en el libro *The Master Answers*:

Cuando formamos el hábito de algo, automáticamente tenemos éxito.

“Automáticamente –dice– tenemos éxito”. Y en otro momento explica también:

*Si intentas hacer algo cada día, adquieres el hábito de hacerlo. Si lo descuidas y lo dejas para otro momento –si lo pospones– te sales del hábito de meditar. Si pierdes el hábito, luego tienes que trabajar duro para recuperarlo. Eres tú el que sale perdiendo. A menos que adquieras el hábito de meditar, no conseguirás ningún resultado.*

Es muy fácil perder el hábito de meditar, hay muchas y variadas maneras de hacerlo, desde las más creativas a las más sutiles, la mente es muy original.

A veces uno rompe el hábito de golpe y sencillamente no medita: *es que estoy fatal, porque tengo un problema y no me puedo concentrar, es que tengo sueño, es que no tengo tiempo, es que me han cambiado de turno en el trabajo, es que cuando me siento me duele la espalda, es que ya estoy harto... es que hay mucho ruido en la calle...*

Otras veces el hábito se debilita con mucha sutileza, casi sin darnos cuenta, por detalles aparentemente diminutos: *si me quedo cinco minutos más durmiendo..., por terminar cinco minutos antes no pasa nada..., hoy y solo hoy voy a meditar tumbado que me va mejor..., dejo la meditación para más tarde, que un día es un día...*

Estas pequeñas transgresiones empiezan por ser indisciplinadas en aquello que favorece la meditación: las horas de sueño, la

alimentación, el satsang, el seva... Cada uno sabe qué es aquello que favorece su meditación, y hay que ser muy cuidadoso y disciplinado para preservarla.

La mayoría de las veces nadie quiere romper el hábito a propósito, ¡claro que no! La meditación es el mejor regalo que nos ha hecho el maestro, y lo sabemos. Pero puede suceder en el momento más impensado: por descuido, por dejadez, por aflojar la disciplina o por tensarla demasiado. A veces también sucede por esto último, cuando el nivel de exigencia o las expectativas son demasiado altos, cuando queremos forzar la marcha a toda costa.

Ahí va una pregunta: Supongamos que hay dos satsanguis que han dormido poco una noche porque había una fiesta en la calle y había mucho ruido. ¿Cuál de ellos tiene más posibilidades de recortar la meditación unos minutos al día siguiente?

- a. El discípulo que el 95% de las veces se sienta a la hora en punto y termina a la hora en punto.
- b. El discípulo que el 50% de las veces se sienta a la hora en punto y termina a la hora en punto.

Estadística pura: Ante una misma adversidad, el segundo iniciado tiene el 50% de posibilidades de perder esos valiosos minutos de su meditación, mientras que el primero solo el 5%. Sí, ambos pueden fallar pero digamos que el primer discípulo solo se ha caído de rodillas, porque su autodisciplina, la fuerza del hábito que ha ido forjando a lo largo del tiempo han tirado de él hacia arriba y le ayudan a meditar con más facilidad. El otro iniciado se ha caído de bruces, su hábito de meditar no es lo suficientemente fuerte para sostenerle cuando las cosas se complican. Lo único que ha conseguido es darle ventaja a la mente, y por tanto cada vez lo tendrá más complicado. Le costará más meditar puntualmente.

¿El segundo discípulo es peor que el primero? ¿Tiene menos capacidad? Rotundamente NO. Sencillamente no está tan entrenado para los contratiempos, solo tiene que mejorar su disciplina personal. Recordemos las palabras de Maharaj Ji: *“Cuando formamos el hábito de algo, automáticamente tenemos éxito”*.

La disciplina es la clave para sobrellevar la adversidad y seguir meditando a pesar de todo. Porque estamos aprendiendo, y en el proceso caemos, fallamos, nos equivocamos. La cuestión aquí, es hasta dónde. ¿Hasta dónde nos permitimos caer? ¿Hasta dónde nos permitimos transgredir con la meditación, y con los buenos hábitos que la favorecen cuando las cosas no van bien? Es importante observar eso.

Así que aprovechemos todo lo bueno que nos brinda la situación actual para fortalecer el hábito de la meditación. Seamos sistemáticos y disciplinados mientras todo es fácil. Tomémonos este entrenamiento muy en serio para poder seguir ganando el partido de la vida de la mano de nuestro maestro, incluso cuando las cosas se compliquen. Y para cuando no se compliquen también. Porque esto de la disciplina trae consigo un regalo añadido: si realizamos con esfuerzo nuestra práctica espiritual en los momentos adversos, acaba siendo mucho más eficiente en situaciones favorables. Venga lo que venga de la mano del karma nuestra meditación nos protegerá: este es el regalo.

---

*¡Amigos míos!: En este sendero es imprescindible trabajar duro. La puerta no se abrirá si no ponemos todo el esfuerzo y trabajo que podamos y empujemos enérgicamente.*

Sardar Bahadur, La ciencia del alma



*Cuando el alma se pierde en el raptó de amor por la melodía pura del sonido, entonces, los karmas de destino también se van eliminando. Los karmas de destino son eliminados en la medida en que se experimenta ese amor.*

*Baba Jaimal Singh, Cartas espirituales*

- P. He comprobado que cuando intento meditar en el centro del ojo me resulta un poco mecánico, y me parece como si estuviera mentalmente ‘retorciendo el brazo de Dios’ o dependiendo de alguna experiencia interna; pero si me pongo a rezar de manera sencilla durante cinco minutos, noto la sensación de estar más cerca de Dios y de agradecerle más.
- R. Bien, hermano, esa es la razón por la que siempre digo que la meditación mecánica no nos ayudará mucho. Tenemos que vivir en meditación; tenemos que construir esa atmósfera de meditación, de felicidad y paz; vivir en esa meditación, vivir en esa felicidad y paz. Necesitamos la meditación mecánica para concentrar nuestra mente. Si haces cada día una cosa, te acostumbrarás a hacerla y eso se convertirá en hábito. Similarmente, la meditación mecánica (si es que deseas llamarla así), cuando la hacemos diariamente crea en nosotros un hábito de concentración tan fuerte que nos olvidamos de si la estamos haciendo mecánicamente o con amor y devoción. Hasta que viene a nosotros el auténtico amor y devoción, apenas advertimos que estamos haciendo algo. Apenas nos damos cuenta de que eso que hacemos

nos gusta. Sin embargo, para adquirir ese hábito hemos de comenzar de una u otra manera. La meditación meramente mecánica no te ayudará si no vives en esa meditación, si no te conviertes en parte de esa meditación, si no te fundes con esa meditación. Tu vida entera debe ser amor y meditación, y no solamente ese tiempo de una o dos horas en el que intentas concentrarte.

- P. Entonces, ¿es correcto decir que básicamente la meditación o el recuerdo del maestro, se convierte verdaderamente en un trabajo de veinticuatro horas? Quiero decir, ¿es esta la única manera de evitar que corramos hacia los sentidos?
- R. Bueno, para el amante, el amor es una enfermedad de veinticuatro horas. No tiene un tiempo determinado para amar o pensar en el amado. Él está enamorado las veinticuatro horas del día, no importa lo que esté haciendo, o en qué lugar se encuentre. En su mente, él está con su amado las veinticuatro horas. No fija de forma concreta el tiempo: 'Este es mi momento de amar'. Su mente siempre está ahí, sin tener en cuenta lo que está haciendo o dónde pueda estar.

Así pues, de igual modo el Señor debería estar presente siempre en nuestra mente, sin importar lo que estemos haciendo o dónde estemos. Ese recuerdo debe reflejarse en nuestros actos y en nuestras relaciones. Nunca debemos olvidarle bajo ningún concepto.

Por eso digo que Sant Mat es un modo de vivir. No significa encerrarnos en una habitación durante un par de horas en meditación para olvidarnos más tarde. El Señor debe formar parte integrante de nuestras vidas.

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

*Seva significa el servicio que se hace para agradar al maestro, y lo que agrada más al maestro es que atendamos a nuestra meditación: retirar nuestra consciencia al centro del ojo y conectarla con el sonido es el verdadero seva, que infunde en nosotros cada místico o santo.*

*M. Charan Singh, Muere para vivir*

Baba Ji dice que no servimos o ayudamos a los demás para ahondar en nuestra práctica espiritual, que es al revés, que el ahondar en nuestra meditación desarrolla naturalmente en nosotros el deseo de ayudar a los demás. Este deseo encuentra su expresión natural en la disposición a servir. Seva es servicio al maestro a través de servir a nuestro prójimo.

Nadie recibe más ayuda que aquel que hace el servicio. El propósito del seva es ayudarnos a expandir nuestro amor. Seva es un acto de amor hecho simplemente para ayudarnos a crecer en amor. Eso es seva. La práctica de la meditación nos ayudará gradualmente a ver todo lo que hacemos como el trabajo del maestro.

*Las obligaciones mundanas que estás desempeñando son todas esencialmente espirituales. No dejes que se entrometa el ego; todo es trabajo del satgurú.*

*Baba Jaimal Singh, Cartas espirituales*

El seva exterior nos ayuda a ser más humildes y receptivos al dar prioridad al maestro y a los demás, desplazando así a nuestro

egocentrismo y el sentido de lo 'nuestro'. Seva es una forma de expresar nuestra devoción y se hace con espíritu de agradecimiento y humildad, sin importar para nada la ganancia o el reconocimiento. El seva se hace sin importar si es al sangat o a la comunidad en general a quien servimos. Si el seva fortalece nuestro ego, no es seva y es mejor dejarlo.

Nuestro seva más importante es hacer la meditación.

Ninguna cantidad de seva externo puede sustituir a la meditación. Si hacemos seva externo a costa de la meditación, entonces debemos abandonar ese seva. La razón por la que hacemos seva es para crear una atmósfera de espiritualidad en la que vivir nuestras vidas. Hacemos seva para condicionar nuestra mente hacia una atmósfera de espiritualidad en la cual nos resulte más fácil hacer nuestra meditación.

Meditación viva

---

*Todo cuanto hagamos para nosotros lo hacemos también para el Señor. Finalmente vamos a convertirnos en el Señor. Dios es una consciencia superior, de manera que el servicio propio o el servicio del alma, es servicio a Dios. El alma es parte de ese océano divino. Cualquier servicio al alma es servicio al Señor. Todo cuando nos lleve de vuelta al Padre es servicio al Padre.*

*A menos que sirvamos a nuestra alma no podremos liberarnos de las garras de la mente, y la meditación es servicio del alma. Apiadarnos de nosotros mismos, compadecernos del alma y hacer algo por liberarla de la mente, es un servicio al alma. Eso es meditación. Y cuando sirves al alma, sirves automáticamente a su origen también; de forma que la meditación es servicio del Señor.*

M. Charan Singh, Muere para vivir

*Mi Dios, soy ignorante. No sé qué pedirte. Dame lo que consideres sea lo mejor para mí. Y dame la fortaleza y la sabiduría para estar feliz con lo que consideres que merezco, y para estar feliz con cómo y dónde me mantengas. No tengo virtudes, ni devoción. Mis actos son completamente oscuros y llenos de pecado. Para un pecador como yo, oh Señor, no hay refugio excepto en tus benditos pies. Por favor, acógeme en tu refugio. No deseo nada más. Hazme tu esclavo, para que yo sea tuyo y tú seas mío.*

*La llamada del Gran Maestro*

La práctica espiritual se fundamenta en *servir*, servir al maestro. Ponernos a sus órdenes y servirle según sus instrucciones. Este servicio lo llevamos a cabo de diversas maneras. El maestro dice que debemos seguir una dieta lacto-vegetariana estricta, que excluya el consumo de carne, pescado y huevos. Nos pide abstenernos de consumir alcohol, tabaco o cualquier droga que altere nuestra conciencia. Nos encomienda llevar una vida moral y sana, ganándonos el propio sustento honestamente y sin ser una carga innecesaria para nadie. Y también nos instruye a sentarnos en meditación por un mínimo de dos horas y media cada día, en soledad, según las instrucciones impartidas el día de nuestra iniciación.

¿Pero por qué hacemos estas cosas? ¿Por qué seguimos estos preceptos? ¿Por qué somos vegetarianos? ¿Es por las pobres vacas? Podemos inventar cualquier historia de porqué somos vegetarianos.

Pero si somos objetivos, la razón principal por la que somos vegetarianos es porque tenemos un maestro que nos instruyó que debemos serlo. ¿Por qué nos abstenemos de bebidas alcohólicas, el tabaco y las drogas? ¿Porque las drogas son malas? No, no es solo por esto. Nos abstenemos de las drogas porque nuestro maestro nos pidió que nos abstuviésemos de ellas. ¿Y por qué tenemos que llevar una vida honesta? Tenemos que llevar una vida honesta porque nuestro maestro nos encomendó hacerlo.

No debemos perder nuestra objetividad. Podríamos pensar cualquier cosa sobre porqué somos vegetarianos: que si las vacas lloran cuando las van a matar; que si la carne roja es mala; que si está llena de vibraciones bajas. Pero por ejemplo, ¿con qué experimento comprobamos directamente que la carne roja está llena de vibraciones negativas? ¿Dónde está la prueba objetiva de que eso es así? Lo mismo ocurre con la vida honesta. Hay tanta gente que ha robado y estafado en la historia del mundo que no ha recibido su castigo... Pero ¿cómo comprobamos que eso es así cuando hay muchas personas poderosas deshonestas que no solo no son repudiadas por la sociedad sino alabadas? ¿Dónde está la prueba objetiva de que es así?

Debemos cuidar de no perder nuestra objetividad. Entendamos dónde están ancladas nuestras intenciones. La razón por la que nosotros seguimos esta práctica espiritual y nos abstenemos de robar, de comer carne, de tomar alcohol, etc., no solo es porque sabemos que robar es malo, que comer carne es malo, que tomar alcohol es malo... Nosotros, en realidad, no estamos totalmente convencidos de que eso es así. Si supiésemos que eso es malo, significaría que ya tendríamos el entendimiento que tanto buscamos y no necesitaríamos de un maestro. Pero no es así.

Si somos sinceros, podemos admitir que no estamos seguros al cien por cien de si esas cosas son malas o no. La razón por la que seguimos esta práctica es *porque nuestro maestro nos dijo que*

eso es *lo que tenemos que hacer*. La razón por la que intentamos meditar todos los días es porque nuestro maestro nos encomendó hacerlo. Esas fueron sus instrucciones. *Eso es seva*. Eso es servicio. Esa es la actitud de servicio. Eso es lo que significa servir al maestro. Es acatar, cumplir, honrar. Acatar estos preceptos sin comprender verdaderamente por qué lo estamos haciendo, eso es lo que significa obedecer al maestro con devoción desinteresada y sin orgullo.

¿Y qué pasa cuando podemos servir de esta manera desinteresada? ¿Qué ocurre cuando tenemos el privilegio de servir sin esperar nada a cambio? El maestro Sawan Singh dice en *Philosophy of the Masters, vol. 1*, que el seva, el servicio desinteresado, tiene muchas recompensas. Pero la recompensa más especial de todas es que la persona que sirve de esta manera “adquiere las cualidades de aquel a quien sirve”. Igualmente, el maestro Charan Singh dice en el libro *Muere para vivir* que “a medida que caminamos en el sendero dejamos de ser nosotros mismos, abandonamos nuestra identidad y nos transformamos en otro ser”.

Muchos de nosotros hemos tenido el privilegio de escuchar en persona a Baba Ji durante sus discursos. Nosotros hemos sido testigos de sus cualidades. La promesa del maestro Sawan Singh es que cuando servimos a un ser puro, nos purificamos. Cuando servimos a un ser lleno de claridad mental, nos llenamos de claridad mental. Cuando servimos a un ser lleno de paciencia, nos llenamos de paciencia. Cuando servimos a un ser lleno de paz, nos llenamos de paz. Y cuando servimos a un ser lleno de amor, nos llenamos de amor.

Siempre que los maestros nos hablan del servicio desinteresado para el maestro, nos dicen que podemos hacerlo de cuatro maneras: podemos servir con este cuerpo físico, podemos servir con nuestros bienes materiales, podemos servir con nuestra mente

y podemos servir con nuestra alma. Pero ¿qué significa exactamente esto? ¿Es que acaso el maestro necesita de nuestro servicio? ¿Es que acaso el maestro necesita que usemos este cuerpo, esta mente, estos bienes para ayudarlo a él? En realidad no. Él no necesita estas cosas, pero, en nuestro propio beneficio, nosotros sí necesitamos usarlas para servirle.

El siguiente extracto de una antigua historia, tomada del libro *Cuentos del Oriente místico* puede ayudarnos a entender esto: El rey Janak era un rey muy noble que ansiaba alcanzar el conocimiento espiritual. Mandó construir un trono y anunció a todos los hombres religiosos de su reino: “Quien me conceda el verdadero conocimiento en menos tiempo del que se necesita para montar un caballo, podrá sentarse en ese trono”. Los devotos opinaban que el conocimiento no era una poción que pudiera mezclarse y beberse. Tenía que conseguirse con el estudio.

En aquel momento llegó un místico llamado Ashtavakra. Jorobado y feo, el místico subió decidido y se sentó en el trono. Pensaba que si el rey no recibía conocimiento espiritual, eso constituiría una vergüenza para todos los hombres espirituales. Ashtavakra miró al rey y le preguntó: “¿Quieres el verdadero conocimiento?”, y el rey asintió. El místico entonces dijo: “Mi rey, hay que pagar un precio por él. ¿Qué me ofreces?”. El rey contestó: “Estoy dispuesto a darte todo lo que esté dentro de mis posibilidades”. A lo que el místico contestó: “No te voy a pedir nada que supere tus posibilidades. De ti solo quiero tres cosas: tu mente, tu cuerpo y tus bienes”.

El rey Janak reflexionó un momento y luego dijo: “Bien, puedes llevártelos”. Ashtavakra le aconsejó: “Piénsalo de nuevo, soberano mío”. Y el rey confirmó: “Ya lo he pensado, estoy seguro”. Ashtavakra entonces dijo: “Escucha, soberano mío. Me has dado tu cuerpo, tu mente y tus bienes. Ahora soy su dueño. Te ordeno que vayas a sentarte entre los zapatos”. En la asamblea se hizo



un grandísimo silencio. ¿Cómo podría el rey sentarse entre los zapatos en su propio palacio? Tal cosa no podría esperarse sino de los más bajos entre los más bajos. Pero el rey Janak sin vacilar se sentó donde guardaban los zapatos. El místico se había propuesto que el rey perdiera su orgullo social, que es el mayor impedimento en el desarrollo espiritual.

Entonces, el místico Ashtavakra le dijo al rey: “Esos bienes son míos. No te apegues a ellos”. En el momento que dio esa orden, la mente del rey estaba pensando en sus tesoros, en sus otros bienes, en su reino y en su esposa e hijos. Pero al oír estas palabras de Ashtavakra, el rey se percató de que era inútil pensar en ninguna de esas cosas, pues ya no le pertenecían. Y así su mente volvió a su centro. Como un cuervo posado en un barco en altamar, su mente no tenía otra opción que volver a posarse en el barco. Como se le había ordenado no perseguir nada que ya no le pertenecía, el rey cerró los ojos y atrajo su atención hacia adentro. Esto es lo que el místico buscaba.

El místico entonces le preguntó al rey: “¿Dónde estás?”. A lo que el rey respondió: “Estoy aquí”. Ashtavakra entonces dijo: “Esa mente es mía, y tú no tienes derecho ni siquiera para pensar con ella ni para alimentar ningún deseo”. Cuando el rey Janak escuchó esto, retiró toda su atención del exterior de su cuerpo hasta los ojos y el místico por medio de su energía espiritual abrió el ojo interno del rey, con el resultado de que el alma del rey ascendió a reinos superiores. Ashtavakra llamó verbalmente al rey una y otra vez, pero no hubo respuesta, puesto que el rey estaba plenamente fundido en el verdadero conocimiento y la felicidad interiores.

Más tarde, Ashtavakra devolvió la atención del rey a su cuerpo y le preguntó: “¿Has obtenido el verdadero conocimiento que buscabas?”. A lo que el rey dijo: “Lo he obtenido, oh Ashtavakra, y es mucho más grande, mucho más glorioso y mucho

más arrebatador de lo que nunca habría soñado”. Finalmente, el místico Ashtavakra dijo: “No necesito ni tu cuerpo, ni tu mente, ni tus bienes, así que te los devuelvo todos. Debes obrar como administrador y usarlos en mi nombre. Cuando dejaste de lado el mundo y tus bienes mundanos recibiste la inapreciable gracia del Nombre, el Verbo de Dios. De ahora en adelante, no suspires por la felicidad y los bienes de este mundo, sino anhela únicamente el amor del Padre y la felicidad de estar en su amorosa presencia”.

El maestro no necesita nuestro servicio. El seva, el servicio desinteresado, es una herramienta importantísima en el camino espiritual. El seva deshace nuestro habitual comportamiento egocéntrico de ‘toma y dame’. Nunca movemos siquiera un dedo sin antes calcular bien qué beneficio nos traerá cada cosa que hagamos. En la mayoría de los casos ni siquiera nos damos cuenta de que actuamos de esta manera, siguiendo el patrón de ‘¿qué hay en esto para mí?’ grabado tan profundamente en nuestro comportamiento. Vivimos concentrados solo en nuestras propias necesidades, en nuestros propios deseos, y obviamos completamente las necesidades del resto del universo.

El seva es la gran oportunidad de servir sin esperar nada a cambio. Cuando somos útiles sin tener el peso de conciencia de esperar algo a cambio, cuando se nos da la oportunidad de dejar de lado el enfoque en nuestras propias necesidades y deseos, algo cambia drásticamente en nuestro interior. Automáticamente nos empezamos a transformar en aquél a quien servimos. Hay un gran secreto en todo esto. Existe una dulzura muy sutil en el privilegio de servir desinteresadamente. Y como todo lo bueno en la vida, tiene que vivirse personalmente para entenderlo.

---

*Hay más felicidad en dar que en recibir.  
Más felicidad en ayudar que en que te ayuden.*

*M. Charan Singh, Labour of Love*

¿Por qué siempre cedes a las peticiones de la mente? Expulsa todos los deseos que te mantienen atado al mundo. Disipa ahora todas tus dudas y supersticiones y vive la experiencia de ese hogar cuyo esplendor es único.

Soami Ji, Sar Bachan Poetry

... El Creador es la existencia, el conocimiento y la felicidad –o el poder, la sabiduría y el amor–. El alma es un átomo o chispa de esta esencia de existencia que aprisionada en sus capas de mente y materia, forma al ser humano individual. Si se quitaran las capas que cubren al individuo, el alma quedaría desnuda y podría conocer a su Creador. El individuo se conocerá a sí mismo al conseguir la ‘autorrealización’, y también conocerá a su Creador. Cubierta por sus capas, el alma solo se entera de su fuente por los demás, o lee sobre el Creador en los libros; intenta imaginar y dibuja cuadros ficticios para satisfacer su curiosidad intelectual. También inventa credos.

Si se cubriera una linterna con un paño fino de seda, su luz se oscurecería. Si se añade otra envoltura de un tejido más grueso encima de la seda, la luz desaparecerá y la linterna dejará de servir como linterna. El ser humano se parece mucho a una linterna cubierta. Hay luz en su interior; también está en él la chispa de la existencia pura, del conocimiento y de la felicidad, pero las envolturas de la mente y la materia disminuyen su luz y camina a tientas en la oscuridad. La verdadera existencia se degrada y se manifiesta en él como razón, intelecto e instinto. La felicidad degenera en fugaces experiencias de placer y dolor.

Cubiertos por nuestras oscuras envolturas, somos incapaces de comprender nuestro origen. Y en la medida en que consigamos retirar estas envolturas, depende el grado de nuestra capacidad para comprender nuestra fuente. Estas observaciones sobre los libros, el Creador, el individuo y la corriente del sonido, nos ayudarán a contestar tus tres inquietudes:

La morada original a la que tantas veces nos hemos referido y de la que venimos; ¿Por qué hemos abandonado esa morada? y ¿volveremos alguna vez a abandonarla de nuevo?

El individuo, tal como está constituido ahora, es incapaz de comprender lo que ocurrió o está ocurriendo en la fuente original. Los santos que vienen de ese extremo y que acceden a él a voluntad, saben lo que ocurre allí, pero por la misma naturaleza de las cosas encuentran dificultades para ofrecerle información al individuo en este extremo. Intentan, de diferentes formas, satisfacer a los que les escuchan. Algunos se convencen y otros no. No importan las respuestas que se den a estas preguntas, siempre podemos encontrarles fallos e incluso en el caso de que la razón y el intelecto queden convencidos, siempre persiste la necesidad de convertir la teoría en experiencia real y en realización personal.

Pero la cuestión es que los santos no desean satisfacer a la gente con palabras vacías. Se ofrecen para llevar al investigador hasta el otro extremo, y de esta manera darle un conocimiento de primera mano. Lo bueno es que en aquel extremo no surgen estas preguntas. Por lo tanto, si el curioso que pregunta tiene un poco de paciencia y de fe, la mayoría de sus preguntas se responderán automáticamente a medida que aumente su experiencia.

Joyas espirituales, fragmento carta n° 157

... Debemos hacer el simran y el bhajan no como un asunto de rutina hecho de mala gana o como una obligación, sino con amor y con un gran interés.

La naturaleza humana es débil. Está llena de debilidades, y nos damos cuenta de la debilidad de la naturaleza humana cuando practicamos el Surat Shabab Yoga. Estas debilidades se presentan de todas las formas imaginables e interfieren en la concentración. Pero se superan, una a una, con la ayuda del maestro y de la corriente del sonido; con cada centímetro de retirada de la corriente desde el cuerpo hacia el foco. La debilidad de la naturaleza humana cede el lugar a la fortaleza, y cuando la atención se ha desapegado de los centros de los órganos sensoriales, los sentidos dejan de funcionar en este mundo material de forma fortuita y son controlados.

La mente es nuestra única enemiga. Está con nosotros para mantenernos fuera del foco del ojo. Nos damos cuenta de su poder cuando practicamos el simran y el bhajan.

... No te desanimes y lucha valientemente. La batalla acaba de empezar. La mente no es más fuerte que la corriente del sonido. El maestro está contigo. Está observando todas tus acciones. Está dispuesto a luchar tus batallas junto a ti. Acepta su ayuda. Ten fe en él. Lucha contra la mente y vencerás.

Joyas espirituales, fragmento carta nº 210

*Su verdadera gracia consiste en desviar toda nuestra mente y atención hacia Él, en desapegarnos del mundo y llenarnos con su amor y devoción, ponernos en el sendero y hacer que progresems y completemos nuestro viaje espiritual.*

*M. Charan Singh, Luz sobre San Mateo*

- P. Maharaj Ji, ¿en los momentos que tengo sentimientos de vacío y desesperanza, también me ayuda el maestro?
- R. Bien, hermano, cuando sale el sol por la mañana, lo hace para el resto del día. Pero en ocasiones las nubes lo ocultan y no podemos aprovechar su luz. Eso no quiere decir que el sol no esté ahí, está justo detrás de las nubes.

Por eso, no debemos desesperar. La gracia del Señor está en el interior de cada uno de nosotros, pero debido a nuestros karmas, a veces densas nubes nos alcanzan en nuestro interior y sentimos ese vacío que nos asola. Al no encontrar nada en el interior y no sentir apegos externos nos sentimos vacíos, pero eso no debe desesperarnos en absoluto. Eso es para nuestro beneficio, para nuestro progreso. Conocemos la realidad de este mundo, conocemos nuestro verdadero ser, por eso tratamos de encontrar la realidad. Esto debe ayudarnos a atender mejor nuestra meditación; debemos superar ese vacío.

El sol siempre está ahí. Su gracia siempre está ahí, no es cuestión de vacío. Nuestra copa está boca abajo. Su gracia está siempre

fluyendo, así que debemos darle la vuelta a la copa para que pueda llenarse con su gracia. Nuestra mente se dispersa en el exterior. Corre tras los sentidos, se dispersa por todo el universo a través de las nueve aperturas. Debemos intentar atraer a la mente al tercer ojo y hacer que nuestra copa esté receptiva a su gracia, para recibir el néctar interior y superar ese vacío.

- P. Maestro, la gracia del Señor sobre una persona ¿es destino, es karma o es tan solo un regalo del Señor que está más allá del destino y del karma?
- R. Es muy difícil limitar o condicionar la gracia del Señor. No podemos decir que haciendo tal cosa él nos dará su gracia, que derramará su gracia sobre nosotros. Él es todopoderoso. Puede hacerlo donde desee y cuando desee. No existen condiciones para invocarla. Pero lo que sí puede hacer un ser humano es ser bueno, educado, amable y practicar su meditación. Podemos hacer eso para tratar de invocar su gracia.

La meditación no es más que llamar a la puerta pidiendo su gracia, su bendición, su misericordia, su perdón. Ese es el propósito de la meditación. Y si lo hacemos con sinceridad, si tenemos éxito al llamar, el Señor no se guarda su gracia, ya que ha sido precisamente él quien nos ha incitado a llamar. Nos está atrayendo hacia él, por eso llamamos a su puerta. Si es él quien crea ese anhelo en nosotros desde el interior y además hace que llamemos a su puerta, no retendrá su gracia para abrirnos la puerta y unirnos con él. Así pues, parece evidente que está deseoso de que podamos ser receptivos a su gracia y de que la recibamos.

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

---

Yo sé, alma querida, que has estado afligida.  
Afligida desde que te olvidaste del Shabad  
e hiciste amistad con la mente.  
La engañosa mente te ató al cuerpo  
y te hechizó con el goce de los sentidos.  
Familia y parientes son todos causa de dolor,  
y en su compañía te has extraviado.  
¿Cómo has podido, siendo una entidad consciente,  
enredarte tanto en un mundo inerte  
que no es nada más que ilusión?

Por tanto, esta vez, ten presente a Dios  
y vuelve a tu hogar,  
o continuarás vagando  
en las cuatro formas de vida.  
Asiste al satsang,  
encuentra tu verdadero camino  
y fúndete en el amor de tu maestro.  
Él te ayudará a encontrar  
el tesoro del Nam en tu interior  
y a reorientar tus pasos  
en los cielos interiores.  
Hazlo ahora, en esta misma vida,  
y el maestro se ocupará del resto.  
Sigue el consejo de Radha Soami  
para acabar con tus miserias,  
y así encontrar el camino hacia la paz.

Bachan 14, shabad 10  
Soami Ji, Sar Bachan Poetry



*La primera señal de Su misericordia hacia cualquier persona es que crea en ella el descontento con la rutina mundana, y un anhelo por buscar la verdad.*

M. Sawan Singh, Joyas espirituales

Un hombre aunque había triunfado en la vida y lo tenía todo, sufría de una profunda melancolía, una tristeza muy grande. Así que fue a visitar a los mejores médicos de su país para tratar de solucionar su problema, pero todos los médicos fracasaban cuando intentaban curarle. Al fin, llegó a la consulta de un médico muy famoso, y el médico le sugirió que el fin de su melancolía podría llegar con el amor de una mujer. Pero el hombre le respondió que estaba casado felizmente y que era amado como nadie en el mundo, y aun así la profunda tristeza le dominaba.

A continuación, el médico le sugirió que quizá debería emprender un viaje y ver otras partes del mundo, otras culturas para renovarse. El hombre respondió que, sin exagerar, había estado en todos los rincones del mundo, que había visitado todo lo que valía la pena ser visitado en el mundo. El doctor buscó otras opciones y le recomendó que practicase actividades como el arte o el deporte. El hombre le respondía a cada uno de sus consejos de la misma manera: ya lo había hecho y no encontraba ningún alivio para su tristeza.

Entonces, el médico tuvo una última inspiración y le dijo: “¡Ah! Ya tengo la solución perfecta: tienes que asistir a la función del mejor cómico de nuestra época, te encantará, te reirás tanto, que

olvidarás totalmente tu melancolía. ¡Tienes que asistir a la obra de teatro del Gran Garrick!”. Entonces el hombre contempló al doctor con la mirada más triste imaginable y dijo: “Si finalmente eso es lo que me recomiendas, estoy totalmente perdido. No tengo remedio, porque... ¡el Gran Garrick soy yo!”.

Esta famosa anécdota de un antiguo actor y cómico inglés que se llamaba David Garrick, explica muy bien un estado de ánimo al que, tarde o temprano, todos llegamos. En mayor o menor medida todos sentimos que por mucho que nos dé este mundo, nada nos es suficiente. Se trata de un sentimiento de estar incompletos, un sentimiento de estar acompañados de muchas personas queridas, de personas que nos quieren y a las que nosotros queremos y al mismo tiempo estar solos. La sensación de que aunque lo tengamos todo, nada es suficiente.

En el libro *Spiritual Perspectives, vol. I*, podemos leer varias repuestas de Hazur Maharaj Ji sobre la soledad. Una vez le preguntaron: “¿Cómo podríamos sobrellevar la soledad?”. Y el maestro dio una respuesta muy explícita, que empieza así:

*¿Sobrellevar la soledad? Todos estamos solos en este mundo. Es un error pensar que alguien nos pertenece, o que pertenecemos a alguien. No es más que un autoengaño. Llega el momento en el que nos damos cuenta de este autoengaño, cuando despertamos de nuestro profundo letargo.*

*Nos sentimos solos porque el alma es la esencia del océano divino, y esta soledad nunca abandonará al alma a menos que se sumerja en el océano.*

Bien, el maestro nos dice cual es el origen de nuestro sentimiento de soledad. Nos dice que en este mundo estamos solos, todos, todos estamos solos aquí. Y básicamente porque no somos de

este mundo, y como no somos de este mundo, por muy buenas compañías que tengamos, aquí, siempre nos sentiremos solos. Si realmente queremos acabar con nuestra soledad, tenemos que volver a nuestro origen, tenemos que sumergirnos en el océano, en ese océano que está hecho de lo mismo que estamos hechos nosotros; nos tenemos que sumergir en la compañía de nuestra esencia, en la compañía de lo que realmente somos. Cualquier otra compañía nunca será suficiente.

Es verdad que todos tenemos la suerte de tener a nuestro lado a algún familiar, a algún amigo, y con ellos compartimos esta aventura de la vida humana, pero ese sentimiento de soledad, este sentimiento de estar incompletos siempre estará ahí.

El maestro también nos dice que a todos nos llega ese momento en el que nos damos cuenta de que nada de este mundo nos pertenece ni nosotros pertenecemos a nadie. Nos dice que ese momento llega cuando nos despertamos del sueño profundo en el que estamos, de ese profundo letargo, de esa especie de hibernación en la que estamos sumidos. Sentirnos solos, en realidad, es síntoma de que estamos despertando de nuestra hibernación, de ese sueño tan largo.

Hazur Maharaj Ji continúa su respuesta diciendo:

*Este sentimiento de soledad nos fuerza a seguir el sendero que nos lleva de vuelta a Dios. Si no fuera por esto, nadie pensaría en volver a él. Esta sensación de soledad nos está empujando hacia el sendero, nos mantiene directos hacia Dios. Por tanto, solo es cuestión de tiempo darnos cuenta de que estamos solos.*

En esta parte de su respuesta el maestro nos dice que, en el fondo, este sentimiento de soledad, de sentirnos solos tiene un

objetivo, tiene un sentido. Si nouviésemos la sensación de que nos falta algo, pues simplemente no buscaríamos nada. El maestro continúa diciendo:

*Pensamos: Pertenezco a mi madre, mi madre me pertenece a mí... Tengo hermanas, hermanos, muchos amigos, mi esposa, mis hijos, mis bienes, mi propiedad... Tengo mucho y pertenezco a muchos. Sin embargo a todo el mundo le llega en la vida la oportunidad de darse cuenta de que está realmente solo, de que nada le pertenece y de que él tampoco pertenece a nadie. Creo que este es un momento muy afortunado en la vida de cada uno.*

Si nos sentimos solos es que somos afortunados. ¡Vaya!, parece ser que estamos viviendo un momento muy afortunado, aunque es difícil de aceptar que la tristeza que produce pueda ser algo positivo para nosotros. Pero en verdad, cuando nos damos cuenta de que nada nos pertenece, de que nadie nos pertenece, entramos en una especie de crisis y todo el sentimiento de estar en la tierra, de tener raíces en la tierra, ese sentimiento de que somos seres humanos y tenemos familia..., esas sensaciones pierden fuerza, se aflojan. El sentimiento de posesión empieza a fallar y nos sentimos tristes por perder todas nuestras propiedades, nos sentimos tristes por perder algo que no era nuestro. Nuestras propiedades no son nuestras y lo peor, nuestros familiares no son nuestros, no son de nuestra propiedad. No poseemos nada. Estamos separados de todo y de todos. ¡Estamos solos!

Y el maestro nos dice que cuanto antes nos demos cuenta de que estamos solos, mejor. Nos dice que tenemos que superar ese autoengaño de intentar acabar con la soledad mediante los sentidos, los familiares, las posesiones. No podemos poner ese peso en nuestros familiares, no es justo, porque por muy buenas personas que sean, por mucho que nos quieran, no van a poder

acabar con ese sentimiento de soledad. Y los sentidos tampoco lo harán. Así que cuanto antes lo superemos, mejor para nosotros. Tenemos que dejar de aferrarnos a nuestros familiares, a nuestros amigos, a nuestros sentidos. Podemos disfrutar de ellos, podemos compartir nuestro tiempo con las personas que son importantes para nosotros, pero sin aferrarnos a ellas. Porque no nos pueden dar lo que buscamos. El maestro continúa su respuesta diciendo:

*Si en ese momento, y por su gracia, buscamos la compañía correcta, estaremos en el sendero que lleva hacia el Padre. Pero si para superar esa soledad nos dejamos arrastrar por las malas compañías, entonces nos volveremos víctimas de los sentidos y caeremos.*

*Esta soledad puede dirigirnos hacia los sentidos y puede, también, dirigirnos hacia el Padre. En ese momento la gracia es necesaria. Si la gracia está ahí, entonces tendremos la oportunidad de estar en la compañía o en la atmósfera que nos permita andar en el sendero hacia el Señor. Si no es así, queriendo superar esa soledad caeremos víctimas de los sentidos. No podremos superarla, sino que seguiremos cosechando más karmas y más pecados.*

El maestro nos explica que en este momento afortunado de nuestra vida, se nos abren dos caminos. Podemos intentar salir de ese sentimiento de soledad de dos maneras: buscando al Señor o dejándonos llevar por los sentidos. Si seguimos la opción de los sentidos no conseguiremos nuestro objetivo, porque lo que ofrecen los sentidos no es más que un entretenimiento, un juego para pasar el rato y no aburrirnos; los sentidos son un simple placebo. Como no podemos tener a nuestro Padre, nos conformamos con los placeres de los sentidos. Los sentidos son como el chupete que se da a los bebés, para que no se angustien mientras llega su mamá.

En cambio, si intentamos la otra opción, la de volver al Padre –y tenemos que recordar que solo por su gracia podremos obtener esa opción–, entonces podremos utilizar ese sentimiento de soledad de una forma positiva, útil y feliz. Esto solo es posible con su gracia, porque el Señor está oculto, nuestro hogar verdadero está oculto. Es como si estuviésemos dormidos. Tenemos tan poca conciencia, que no conocemos ni el uno por ciento de la realidad. Estamos en un letargo, nuestra conciencia está aletargada aunque empieza a despertar. No tenemos la conciencia suficiente para saber dónde está nuestro hogar. Sin su gracia nunca le encontraremos, nunca tendremos suficiente conciencia para entenderle, para encontrarle, para sumergirnos en él.

Hazur Maharaj Ji también nos dice que necesitamos la compañía adecuada. ¿Quién es esa compañía y por qué la necesitamos?

Pensemos un poco: en esta tierra nos acompañan nuestros familiares y nuestros amigos. Por otra parte, si conseguimos sumergirnos en el océano espiritual nos acompañará el Padre. Pero ¿y por el camino? ¿Quién nos acompaña en el camino que va de esta tierra hasta la casa del Padre? Para ese camino necesitamos una buena compañía. Una buena compañía que esté en este mundo y al mismo tiempo con el Padre. Tal compañía no es otra que la de un maestro completamente realizado en el Shabad. Cualquier otra compañía quizá no sea una mala compañía, pero sí será una compañía que no nos libraré de ese sentimiento de soledad, que no nos acercará a nuestro objetivo. Y el maestro acaba su respuesta con estas últimas palabras:

*El sentimiento de soledad se supera únicamente cuando nos fundimos en el Padre. Si no, nunca podremos superar esa soledad. Es una bendición oculta, diría yo. Cuanto antes podamos darnos cuenta de que estamos solos, tanto mejor para nosotros. Entonces intentaremos pertenecer a aquel que nos pertenece y a aquel a quien pertenecemos,*

*y ese no es otro que el Padre, el Señor. Él nos pertenece y podemos tenerle. Aparte de él nada nos pertenece y nada podemos poseer. Se trata simplemente de un engaño. Cuanto antes lo superemos y nos demos cuenta, más afortunados seremos, diría yo.*

¿Qué nos dice aquí el maestro? Nos dice que los familiares, los amigos, etc., no nos pertenecen, pero también nos dice que el Padre, el Señor sí que nos pertenece. Aquí estamos solos y siempre sentiremos que nos falta algo, pero con el Señor no estamos solos porque él sí nos pertenece y nosotros le pertenecemos a él.

El maestro nos dice que cuanto antes nos demos cuenta de que aquí estamos solos y cuanto antes superemos el engaño de que las cosas nos pertenecen..., mejor. Tenemos que aprovechar esa oportunidad, esa soledad es una fortuna escondida. No intentemos esconderla, aceptémosla, busquemos su origen y pongamos solución.

Si convertimos ese sentimiento de soledad en un desafío, en un camino de retorno a nuestra verdadera identidad, eso es aprovechar nuestra magnífica oportunidad. En cambio, si nos perdemos en los placeres del mundo desaprovechamos esa oportunidad, si convertimos este sentimiento de soledad en tristeza, en mala suerte, estamos perdiendo nuestra oportunidad.

Cuantas veces hemos oído esa historia de un niño que disfruta de la alegría de la feria mientras está de la mano de su padre, pero justo en el instante en el que se suelta de su mano la feria deja de interesarle, se siente solo y, de hecho, la feria le parece horrible.

Esta historia nos dice que podemos disfrutar de la feria, esta feria puede ser una maravilla, nos lo podemos pasar muy bien, pero solo con una condición: no podemos perder la mano de nuestro Padre

verdadero. Lo más importante de esta feria es la mano de nuestro Padre, y no perderla tiene que ser nuestra prioridad absoluta.

Así que podemos disfrutar de este mundo, claro que sí, podemos disfrutar de los sentidos de manera sana y natural, pero respetando las prioridades: primero es la mano del padre. Y tenemos que disfrutar por partida doble: de dar la mano a nuestro Padre y también de pasear por la feria de su mano.

Baba Ji siempre nos recuerda que mientras no lleguemos a nuestro destino, tenemos que disfrutar de nuestro viaje, tenemos que disfrutar del camino de vuelta. Pero, claro está, sin compliarnos la vida, sin crear nuevos apegos, sin dañar a nada ni a nadie, para no crear nuevos karmas. Pero tenemos que disfrutar de volver a casa y de toda la feria que hay de camino a casa.

Baba Ji es el mejor ejemplo de sus propias palabras. Todos somos testigos de su sentido del humor, siempre encuentra una broma que nos haga reír. ¿Qué mejor ejemplo? ¿Cuándo lo hemos visto quejarse, lamentarse? Así es que, disfrutemos del sendero espiritual sin soltar su mano. Ahora bien, ¿cómo dar la mano al Padre y no soltarla? Como antes decíamos, necesitamos de la gracia del Padre y de una buena compañía. La compañía de un maestro realizado en el Shabad. Necesitamos la compañía de un maestro, porque él le está dando la mano al Padre todo el tiempo, y nosotros podemos copiar su ejemplo.

Cuando cerramos los ojos, el mundo se tranquiliza y podemos concentrarnos en sentir esa guía, ese magnetismo del maestro interior. El maestro es nuestro ejemplo también dentro. El maestro interior es un estado de conciencia al que tenemos que llegar. Así que tenemos que retirar la atención de nuestro estado de ánimo temporal, de nuestra sensibilidad y sentimiento del momento e intentar elevarnos hasta el suyo. El maestro es el ejemplo que



tenemos que seguir. No se trata de copiar sus gustos, su forma de ser, sino de copiar su estado de ánimo, su positividad, para llegar a su estado de conciencia.

El maestro es como un diapasón, ese objeto metálico que cuando lo golpeas vibra y emite una nota musical, la nota precisa para que, por ejemplo, una coral cante en el mismo tono o unos instrumentos estén todos afinados. El maestro es como un diapasón que el Señor hace sonar para que todos copiemos su nota. Cuando el maestro hace sonar su diapasón espiritual, si dirigimos nuestra atención hacia esa vibración, hacia esa música de las esferas o Shabad, entonces, compartiremos su estado de conciencia, compartiremos su música interior, su nota precisa... y esa nota justa en el centro del ojo espiritual es la que nos lleva al Padre.

Baba Ji nos da una sugerencia en más de una ocasión; él nos dice que el discípulo y el maestro tienen que caminar hombro con hombro. Nos explica que si él va delante y nosotros le seguimos, irá tan rápido que le perderemos enseguida y, por otra parte, si somos nosotros los que vamos delante, pues no se sabe a dónde iremos a parar. Así que lo mejor es que vayamos juntos.

Vayamos juntos: el maestro es el ejemplo que tenemos a nuestro lado y lo podemos seguir en el exterior, en el mundo, pero además y lo más importante es que está en nuestro interior, y lo podemos comprobar a través de la meditación. Porque es así como le daremos la mano al Padre, es así como no nos soltaremos de su mano, incluso es así como la feria del mundo se vuelve alegre y nos divertimos. Siguiendo este sendero de la mano de nuestro maestro es como convertiremos nuestra soledad en alegría y disfrutaremos del camino de vuelta a Sach Khand.

## INICIACIÓN; MÁS QUE UNA TÉCNICA

*En verdad, en verdad te digo,  
que el que no naciere de nuevo,  
no puede ver el reino de Dios.*

*Juan 3:3*

... El maestro me llevó a su sala de visitas, se sentó en la forma india en la alfombra y me hizo sentarme de la misma manera en el suelo frente a él. Me senté frente al maestro, una hora entera, con mi mirada fija en él mientras explicaba el método de la iniciación, me dio las palabras para la meditación y me las hizo repetir hasta que las supe de memoria. Estas son palabras del sánscrito, cinco nombres de Dios, que el discípulo debe repetir en el interior durante la meditación con la máxima concentración y sin interrupción, hasta que llegue a tal concentración que su consciencia se interiorice y eleve a un plano superior.

Después, el maestro me explicó el camino del alma en su ascenso a través de los diversos reinos espirituales, describió diferentes tipos de luz y sonido que el discípulo experimentará durante el regreso a su morada eterna. Estas manifestaciones de la corriente del sonido, la música celestial, se ven y oyen durante la meditación en la medida en que el alma asciende a niveles superiores de concentración. Después de explicar todo esto, el maestro me enseñó cómo escuchar el Shabad. Intenté memorizar todas las palabras del maestro y abrir mi corazón a la gracia de la iniciación. Al final de la iniciación, sus últimas palabras fueron:

*Este es un sendero de amor y solo de amor.*

La iniciación en el Surat Shabad Yoga no es una ceremonia, sino un proceso de instrucción; puede ser dirigido por cualquier persona autorizada por el maestro. Es, sin embargo, mucho más que impartir la técnica de la meditación y una descripción de las luces y los sonidos de los reinos interiores.

El significado fundamental de la iniciación es que el maestro reconecta el alma de su discípulo con la Palabra, el Espíritu Santo, y la despierta a una vida nueva. Según las enseñanzas de Sant Mat, únicamente un verdadero maestro vivo puede hacer esto. Cuando inicia a un discípulo, el maestro asume la responsabilidad del alma de su discípulo y toma a su cargo el 'libro de su vida', en el que están grabados las recompensas y castigos de sus acciones.

El método de la iniciación puede cambiar a través de los siglos, y un verdadero maestro es libre de elegir el método mediante el cuál la consciencia de su discípulo debe volverse hacia el interior. Si así lo quisiera, el maestro podría hacerlo con solo una mirada de gracia. De la misma manera, el maestro no está obligado a dar unas palabras definidas para la repetición o mantra, él puede darle al discípulo cualquier palabra que elija para la meditación. Lo que importa no son las palabras en sí, sino el poder que el maestro pone en ellas. Este poder se revela cuando la consciencia del practicante se ha fortalecido hasta el punto en que las palabras se repiten automáticamente también fuera de la meditación.

Lo que ocurre dentro del discípulo durante la iniciación está oculto para la mayoría de las personas hasta el momento en que son capaces de elevar su consciencia durante la meditación a un nivel superior, donde se encuentran con el maestro en su forma astral, su forma sutil o radiante. Solo entonces comprenden lo que el maestro hace por ellos y aún sigue haciendo. Sin duda alguna esta es una experiencia maravillosa para el discípulo. Hay

discípulos que ascienden a este nivel de concentración inmediatamente a la hora de la iniciación, pero la mayoría debe trabajar duro para alcanzar este nivel. Tanto si el discípulo tiene o no experiencias interiores a la hora de la iniciación, así como la rapidez con la que progresa en el sendero dependen de su propio estado interior.

Para la mayoría de los discípulos es un viaje largo y arduo, como los maestros siempre remarcan. Pero nadie debe perder el ánimo cuando el progreso es lento, porque el sendero interior se remonta hasta el largo descenso del alma desde su morada original, que tuvo lugar hace un inimaginable lapso de tiempo. Cuando sus discípulos se desaniman, los maestros les consuelan señalando que el ascenso por medio de Surat Shabad Yoga es comparativamente corto.

Durante los satsangs de la tarde, a menudo le preguntaban al maestro qué le pasa a un discípulo que no tiene éxito en cubrir toda la distancia en esta misma vida. La respuesta del maestro era, invariablemente, que el discípulo debe volver al mundo únicamente si aún tiene fuertes apegos a las personas y los objetos del mundo, o si todavía tiene que recibir recompensas o castigos por sus acciones, que requieran vivir en la tierra. Si no es así, podrá continuar su camino hacia la liberación en un nivel superior.

... El discípulo iniciado por un verdadero maestro vivo encontrará la forma radiante de su maestro en el umbral de la región astral, y bajo su dirección será capaz de continuar su camino. Por encima de todo, podrá escuchar la Palabra, el sonido de la corriente, que irresistiblemente atraerá a su alma hacia arriba a los mundos espirituales.

Adventure of Faith

---

A alguien que se había jubilado hacía poco tiempo, el maestro le dijo: “Debes considerar este día como el más feliz de tu vida. Has interpretado bien tu papel. Todas tus obligaciones con el mundo han concluido. Ahora tienes que hacer algo para ti mismo. Hasta hoy has estado realizando el trabajo de otros. Ahora haz el tuyo. Tienes que alejar de tu mente todos los apetitos y deseos mundanos. Dile a tu mente que has terminado tu juego en el mundo, y que ahora le toca el turno a Dios. Saca a tu mente de la familia, hijos, casas, propiedades, riqueza, honor, país y todas las demás conexiones con el mundo. Lleva tu mente a tal estado, que la existencia o no existencia de esas cosas no tengan ninguna influencia sobre ti. Dedícale ahora a Dios –y solo a Dios– todo tu pensamiento, tu tiempo y tu atención. Hazte suyo ahora.

Purifica tu mente y todo lo demás. Piensa día y noche en el bhajan y en nada más. Trabaja diligentemente. Combate a la mente con valentía. El gurú está contigo. Sométela con su ayuda”.

Sardar Bahadur, La ciencia del alma

El cuerpo humano tiene una vida corta. No merece la pena sentirse orgulloso de su juventud y belleza. Lo mismo que los árboles pierden sus hojas en otoño, la juventud y la belleza se desvanecerán en unos días. Consiguientemente, no debemos desperdiciar este cuerpo, sino que tenemos que encontrar a un maestro bienamado y dedicar nuestro tiempo a servirle y atenderle.

Soami Ji, Sar Bachan prosa

