

# CAMINO REAL

---

2 • 2023

Radha Soami Satsang Beas  
Habla Hispana

# CONTENIDO

---

- 03 Prioridad clara
- 05 Vicios y virtudes
- 16 Reflexiones
- 17 Cartas espirituales
- 19 Pon fin a mi olvido
- 20 El círculo de la devoción
- 28 Los consejos de la reina
- 33 ¿Por qué hacemos seva?
- 37 El maestro responde
- 40 En la unidad no hay soledad
- 42 Desprogramar la meditación
- 51 Entrega todo al Shabad

## CAMINO REAL

Fundación Cultural RSSB Andalucía (España). Carretera del Prat, 57. -08940- Cornellá Ll. (Barcelona).  
Camino Real Internet ISSN 2564-8489. DL B-29136 -1993. Todos los derechos reservados.  
Copyright © 2023 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

*Se podría hablar del agua del cielo,  
que cae en un río o en una fuente y se pierde  
en ella hasta el punto en que ya no podemos  
separarla o distinguir qué agua es la del río  
y cuál la gota del cielo. O mejor, de un  
pequeño riachuelo que desemboca en el mar,  
y luego es imposible separarlo de él...*

*Santa Teresa de Jesús,  
citado en Sarmad, Martyr to Love Divine*

¿Cuántas veces decimos u oímos decir a otros: “Me gustaría hacerlo, pero simplemente no tengo la fuerza de voluntad?”.

¿Quiénes son esos dos ‘yoes’ que se contradicen? ¿Deseamos hacer algo, pero no podemos hacer lo que deseamos!

El yo ansioso es la mente impulsada por su constante hambre de satisfacciones, que toma el control y nos dirige adonde quiere. Somos criaturas de hábitos, y nuestra mente, acosada por los sentidos, tiene el hábito de correr en la dirección más fácil. Fuera, en la creación, y buscando placeres, quedamos presos de nuestras obsesiones. Puesto que el mundo material está cambiando permanentemente, de igual modo también nuestra mente no cesa de cambiar su foco de atención, y nos encontramos divididos, inquietos y fuera de control.

Para ir adonde queremos ir, hemos de transformar la mente. Hemos de crear nuevos hábitos que marginen al yo que nos conduce al mundo exterior.

Esforzándonos por vivir honestamente, desarrollamos cualidades que robustecen nuestra fuerza de voluntad y nuestra capacidad para hacer frente a nuestras debilidades. Desarrollamos las cualidades positivas del contento, la compasión, la pureza, el desapego y la humildad, y estas, a su vez, apoyan más nuestros esfuerzos para elegir la vida interior.

Recordando que habremos de responder por todo lo que hagamos, nos ayudaremos a fortalecer el yo espiritual. Si obramos mal pensando que podremos librarnos de sus consecuencias, estamos apoyando al yo ansioso. Entonces por mucho que intentemos meditar, no lograremos nuestro objetivo.

Si nos proponemos hacer realidad el Verbo (el Shabad) sin frenar nuestras tendencias negativas, estamos intentando conseguir lo imposible: movernos al mismo tiempo en dos direcciones opuestas.

Debemos ser claros acerca de nuestras prioridades. Por los santos y maestros espirituales sabemos que solo cuando oigamos el Verbo dentro de nosotros, serán liquidadas las impresiones de las acciones que se hallen más allá de nuestro destino presente. Únicamente por medio del Verbo puede ser cancelada nuestra cuenta con la vida. Si tenemos claro que nuestra meta es la realización espiritual, entonces lo primero que debemos hacer es apoyar a nuestro ser espiritual.

Vida honesta



No podemos ver a la virtud sin amarla,  
ni amarla sin ser felices.

Fenelón

De acuerdo con los místicos, Dios es la conciencia original de la cual todo se origina. Acercarse a Dios requiere de alguna manera ir desnudando nuestra propia conciencia, para que finalmente podamos conocerla en su estado más puro. Dado que nosotros en realidad somos esa conciencia, la experiencia espiritual es la de la conciencia conociéndose a sí misma. A esto se refiere el aforismo griego de “Conócete a ti mismo”. Esa experiencia de autoconocimiento o autorrealización conduce también a la realización de Dios como la conciencia suprema. Entonces, para tener la experiencia de esa realidad máxima, se requiere tener una conciencia limpia. Desde esta perspectiva una virtud es cualquier hábito que purifica la conciencia, que la mantiene en paz, o que nos acerca incluso a estados más elevados de conciencia. Por otro lado, un vicio es todo hábito que pone nuestra conciencia en conflicto, que la oscurece, ya sea por dañar de alguna manera a nuestro propio ser, o a otros seres de este mundo.

Habitamos un planeta rebosante de vida en el cual todo está interrelacionado y sujeto a la inercia de acción y reacción. A su vez, nuestros hábitos mentales determinan nuestra relación con el mundo y con sus seres. En *El libro de Mirdad* leemos:

*En la Tierra estás permanentemente acompañado de los seres y cosas que la habitan, y de la misma manera que participas*

*en sus vidas y muertes, ellos lo hacen en la tuya. El ser humano tiene una cuenta con cada cosa y viceversa. Cuando el amor sea tu único saldo de cuentas con la Tierra, entonces la Tierra te saldará tu débito.*

La experiencia espiritual conlleva la realización de la unidad del Creador con sus criaturas. Los maestros espirituales nos señalan que todo lo que existe ha emanado de Dios, así como los rayos solares provienen del sol. De igual forma los místicos nos recuerdan que todos provenimos de Dios, aunque lo hayamos olvidado. Aunque esa verdad esté, la mayoría del tiempo, relegada a la parte inconsciente de nuestra mente, no deja de ser cierta, y para nuestra alma es natural recordarla, ya que el alma también es consciencia pura. Las virtudes nos ayudan a recordar la verdad esencial de la unidad de todos los seres, mientras que los vicios nos hacen olvidarla.

En este sendero, tenemos una forma específica de acercarnos a Dios y traerlo a nuestra conciencia, que es la meditación. Por lo tanto, revisaremos también cada vicio y cada virtud en relación a la meditación.

Comencemos con la virtud que nos permite diferenciar el bien del mal, el discernimiento, también llamado sabiduría o prudencia. En la antigua Grecia, el filósofo Platón nombró las cuatro virtudes cardinales como prudencia, fortaleza, templanza y justicia. Y en los tiempos antiguos de los Vedas se describía esta virtud con la palabra sánscrita *viveka*. El Dr. Julian Johnson en su libro *El sendero de los maestros*, describe la importancia del discernimiento, o *viveka*, para alcanzar la moralidad necesaria para recorrer el sendero:

*Para una moralidad genuina, una vida ordenada es la primera consideración y la base sobre la cual nos convertimos*

en discípulos. Para convertirnos en discípulos y comenzar este sendero el primer requisito es viveka. Esto significa discriminación correcta. En términos simples significa que uno debe usar toda su inteligencia adecuadamente. Debe pensar las cosas minuciosamente, sobre todo en lo referente a este sendero y a su propio interés espiritual. Nadie debe avanzar ciegamente. Se debe pensar profundamente y discriminar cuidadosamente entre lo bueno y lo menos bueno, entre lo verdadero y lo falso, lo útil y lo inútil.

Eso nos da una idea de la importancia del discernimiento para garantizar una conciencia pura. Sin embargo, también los mismos maestros nos advierten de las limitaciones del discernimiento ya que esta facultad pertenece al reino de la mente. El filósofo Tomás de Aquino consideraba la prudencia, la más importante de las cuatro virtudes cardinales, pero aún por encima del discernimiento ponía la fe, y aún más arriba, consideraba el amor como la virtud suprema. Esto se alinea con las enseñanzas de Sant Mat, que afirman que el amor es el principal medio para experimentar la unidad de Dios con todos los seres, lo cual constituye la máxima experiencia espiritual.

Pero antes de llegar a ese estado, debemos utilizar el discernimiento para reconocer y evitar ciertos obstáculos. Los maestros de este sendero han señalado los cinco vicios o perversiones de la mente que amenazan el progreso espiritual, las llamadas cinco pasiones. Es importante mencionar que originalmente son funciones normales de la mente y no constituyen un problema si se usan debidamente. De nuevo, en palabras del Dr. Julian Johnson, en el libro *El sendero de los maestros* leemos:

*Estos cinco modos destructivos son perversiones de las facultades normales de la mente, esas mismas facultades que fueron diseñadas por el Creador para servir al ser humano pueden ser pervertidas por un mal uso y convertirse*

*en destructivas en lugar de constructivas. Es extremadamente importante que las entendamos. Si la mente se mantiene estrictamente dentro de su campo legítimo de acción, únicamente haciendo su deber, nunca será subyugada por estos cinco procesos destructivos.*

Las cinco pasiones son: lujuria, ira, codicia, apego y egoísmo. Ahora bien, parece difícil justificarlas como modos normales de acción, sin embargo, desde el punto de vista de la supervivencia en un mundo adverso, son indispensables. Y si lo pensamos de esta manera, es más fácil entender por qué todos los humanos estamos equipados con ellas. Y de hecho, están presentes también de diferentes maneras en los animales. Así que vamos a revisarlas una por una bajo esta luz de la supervivencia y de la biología para ver cuándo es una función normal y cuándo se convierte en un vicio o actitud destructiva de la conciencia, y un obstáculo en la meditación.

Para empezar, no puede haber supervivencia de una especie sin el impulso hacia la procreación, que es el motivo original de la lujuria. Sin un incentivo suficientemente fuerte para reproducirse, cualquier especie correría peligro de extinguirse, y ese es el motivo biológico básico para la existencia de la atracción sexual, entre otros mecanismos alrededor de la procreación o formación de una familia.

La naturaleza del cuerpo físico es buscar el placer y la comodidad; así es como la biología nos condiciona a actuar a favor de la vida, a través de la dualidad del placer y dolor, tanto físico como emocional. Ahora bien, si buscamos el placer como un fin en sí mismo, y lo intentamos desligar del dolor, y de su rol biológico y moral, eso puede dar lugar a todo tipo de adicciones, excesos, vicios y transgresiones, que opacan la conciencia y nos atan a sus consecuencias negativas. Para evitar caer en eso, hay que recordar



que como humanos compartimos esa realidad biológica con los animales, pero también gozamos de un acceso exclusivo a otra realidad más profunda: la espiritual. Los humanos somos la única especie en la que estas funciones biológicas se pueden pervertir, pero también somos los únicos que las podemos trascender. Somos los únicos capaces de meditar, y la meditación de los maestros-Shabad nos acerca a ese reino más allá de la dualidad, a esa realidad de conciencia y gozo absoluto. Cuando empezamos a experimentar ese placer superior, se vuelve mucho más fácil dejar ir los placeres inferiores.

En ese proceso es importante desarrollar y hacer uso de la templanza, otra de las cuatro virtudes cardinales, con la que nos protegemos de todo tipo de excesos, que son el rasgo de la lujuria como perversión. La lujuria como perversión nos lleva a querer saciar apetitos ilimitados mediante recursos e instrumentos limitados, lo cual claramente es imposible. Por otro lado, los maestros-Shabad nos sugieren que en lugar de buscar el gozo mediante un exceso de estímulos, podemos encontrarlo sin necesidad de estímulo alguno, descubriéndolo como parte esencial de nuestra naturaleza espiritual, y el camino para lograrlo es mediante la templanza o moderación. Esto significa recorrer el camino medio con una actitud de gratitud y respeto hacia la vida en su estado más puro.

La siguiente pasión es la ira, que en su forma sana puede verse como el impulso por defender lo nuestro y a los nuestros de amenazas externas. En nuestro pasado primitivo, sin esta pasión hubiéramos estado indefensos ante depredadores o ataques de otras tribus. Sin embargo, en nuestra época moderna, todavía es necesaria, aunque ya con menos frecuencia, para defendernos de otra clase de injusticias, siempre y cuando sea debidamente canalizada en la forma de un diálogo asertivo, o buscando la justicia por parte de las autoridades correspondientes.

Hay que tener en cuenta que la primera víctima de la ira es siempre quien la vive dentro. Y emociones como rencor, frustración y odio son verdaderamente esclavizantes, pudiendo consumir la vida entera de quien se entrega a ellas. Si alguna vez hemos dejado salir nuestra ira en acciones destructivas hacia alguien o algo, sabemos que lo único que eso trae a la conciencia es remordimiento, y no paz. La paz verdadera solo viene de transformar esa ira en tolerancia y perdón. Por ese motivo, la ira como tal, en vez de dirigirse a objetos y personas, debe más bien enfocarse en transformar malos patrones de conducta en uno mismo, y de esta manera cobrar más bien la forma de coraje y determinación.

A continuación viene la codicia, que la podemos ver como un impulso por acumular reservas para un futuro incierto, una manera de intentar garantizar nuestro sustento. En los humanos la codicia y la sed de dominio puede llegar a niveles extremos, y antinaturales, literalmente, ya que en nuestra codicia los humanos somos capaces de devastar ecosistemas enteros, y además oprimir a muchísimos miembros de nuestra propia especie, solo por el beneficio de unos pocos.

Similar a la lujuria, la sed de poder se puede volver una adicción insaciable. Y la contradicción es la misma: es imposible saciar los infinitos deseos humanos en un planeta con recursos finitos. Como dice el proverbio nativo americano: "Cuando el último árbol sea cortado y el último río envenenado, el ser humano descubrirá que el dinero no se come". La alternativa a ese fin trágico es moderar el deseo y la codicia mediante la virtud del contento. Esto significa apreciar y agradecer lo que sí hay, en lugar de enfocarnos en lo que falta. La disminución del deseo es un atajo a la riqueza, porque aquel que no desea nada lo tiene todo. Sin embargo, la ausencia de deseo no es un estado que se alcanza con el puro intelecto, solamente la experiencia del placer superior de la meditación nos puede dar el pleno contento.

La siguiente pasión es el apego. El apego a otros miembros de nuestra especie nos ayuda a sobrevivir. Formar núcleos familiares, e incluso comunidades en las que existen intereses comunes y cooperación, es una gran estrategia evolutiva. Además, el apego también se puede manifestar hacia objetos, lugares y actividades. Desarrollar un sentido de familiaridad y pertenencia puede facilitar la vida en este plano dando un sentido a nuestra existencia en el mundo, como si fuéramos un engranaje en una gran máquina. Sin embargo, ahí mismo está el problema con esta función, nuestros apegos pueden llegar a acaparar todo nuestro tiempo y atención, sin dejar lugar para la espiritualidad. Los humanos somos la especie con el periodo más largo de desarrollo entre nacimiento y madurez, y durante ese periodo dependemos del apego a nuestras familias para sobrevivir. Eso implica con gran frecuencia tener que sacrificar nuestra autenticidad a favor de pertenecer al grupo. Ese sacrificio se repite ya en la vida adulta, porque al alcanzar la madurez nos encontramos ya en una compleja red de responsabilidades y apegos.

Es muy difícil, si no imposible, liberarnos de esa red por nuestra cuenta. Necesitamos un apego distinto a los apegos mundanos para atraernos fuera de esta red. Los verdaderos maestros espirituales nos atan a ese algo superior mediante la meditación. Ellos mismos nos advierten de no consumir nuestras vidas llevando cargas ajenas sin darle prioridad a nuestra propia alma. Nos recuerdan que ninguna de nuestras posesiones, y ninguno de nuestros seres queridos nos acompañarán después de la muerte. En ese momento solo se nos acreditará el progreso espiritual, y si nuestra cuenta está vacía, moriremos siendo mendigos espirituales.

La última de las cinco pasiones en esta lista es el egoísmo. El ego es básicamente la facultad de la mente para generar un sentido de identidad, ocuparse de la preservación del individuo, y colocarnos como persona adecuadamente en relación a otros y al

mundo que nos rodea. De nuevo, otra facultad indispensable para funcionar en este plano. Pero en su forma malsana pierde la habilidad para ver su situación en un contexto amplio y equilibrado, y le da una importancia exagerada a sus deseos y preocupaciones individuales, incluso valorando su forma particular de ver las cosas como superior a la de los demás. Podemos ver cómo esto es un gran problema en el sendero espiritual. Esa inflación del ego añade capas extra a la conciencia, en lugar de retirarlas, y esto refuerza esta ilusión de estar separados del Creador, refuerza aquello que la experiencia espiritual busca trascender. Esto sin mencionar el daño que una persona egocéntrica llega a causar al actuar bajo la creencia de que sus opiniones e intereses son más importantes que los de otros.

Bajo el influjo de esta perversión se cometen toda clase de faltas en contra del alma y la conciencia, ya que de esa ilusión de separación inflamada surgen todos los demás vicios, deseos y perversiones. Paradójicamente, los místicos nos dicen que en la raíz de todo deseo del ego hay un profundo anhelo inconsciente de liberarnos del ego mismo, de trascender esta ilusión de separación y probar de nuevo esa felicidad pura de la que provenimos.

Desafortunadamente los medios externos para buscarla no son confiables porque sus resultados son muy limitados, y esto usualmente solo lo vamos aprendiendo después de muchas penosas experiencias. Con ayuda del discernimiento, ese proceso de fracasos sucesivos usualmente ayuda a reducir el ego y desarrollar la virtud de la humildad. La humildad nos recuerda nuestros límites humanos que compartimos con todos los demás, y nos recuerda que, sin importar lo “virtuosos” que seamos, nuestra perspectiva es igual de valiosa que la de cualquier otra persona. Y sobre todo, la humildad nos ayuda a discernir que la perspectiva de Dios es infinitamente superior a nuestra perspectiva individual.

Y esta noción a su vez da paso a otra virtud muy importante en el sendero espiritual, que es la fe. La fe también ayuda a combatir el ego porque hace más fácil dejar ir el impulso por controlarlo todo, dejándolo en manos de Dios. Sobre todo ayuda a dejar ir ese impulso por perseguir el espejismo de la felicidad en el exterior, que solo nos aleja de la felicidad real. Si confiamos en que la felicidad es nuestra esencia, y no algo externo, esa misma actitud ya nos conduce a saber estar en paz con cualquier circunstancia, y a disminuir el ego, el principal obstáculo en la realización espiritual.

Los místicos nos confirman que únicamente yendo al interior, mediante el proceso de la meditación, es posible disolver el ego de manera segura y sin depender de objetos externos, hasta alcanzar de nuevo ese estado de felicidad pura y permanente. Ellos hacen la analogía de que llevar una vida moral es como limpiar el recipiente del corazón, para que pueda albergar el agua espiritual de la meditación. La meditación es la práctica de ser conscientes de la consciencia misma, y esa experiencia carece de las limitaciones de tiempo, espacio y ego, y por lo tanto hay paz.

Sin embargo, esa experiencia por sí sola es muy elusiva porque la mente tiene una fuerte tendencia a correr hacia el mundo. Aquí es donde entra la virtud suprema del amor. El amor es dulce y unificador, por eso es el principal medio para experimentar nuestra unidad con Dios, que como se indicaba al principio constituye la máxima experiencia espiritual.

El amor unifica porque, cuando es puro, nos hace perder la identidad en aquello que amamos. Igual que el deseo de felicidad, el impulso hacia el amor es una cualidad innata del humano, entonces solo es cuestión de enfocarlos en la dirección correcta. La mente ya ama los objetos del mundo, así que debemos darle un amor más grande y atractivo para que los deje ir.

En la *Biblia* se afirma que Dios es amor, y comprender ese amor supremo plenamente es el objetivo final de nuestro sendero. Pero en nuestro nivel, ¿cómo podemos amar a un ser sin cualidades? Incluso amar al amor mismo no tiene sentido porque, en gran medida, sigue siendo solo un concepto para nosotros. Necesitamos un puente: un ser que esté en nuestro plano de existencia, pero que a la vez haya completado el sendero del amor místico.

Un maestro espiritual vivo nos instruye en la meditación, y además se convierte en el objeto ideal de nuestra gratitud y devoción. Un místico vivo irradia esa energía cautivadora de amor divino que hace muy fácil apegarnos a sus enseñanzas. Y a pesar de que el maestro-Shabad vive en el mundo, también ha fundido su consciencia con Dios mediante la meditación en el eterno Shabad o Verbo. El Verbo, también llamado Espíritu Santo en la *Biblia*, resuena en el interior de todo y de todos, y también es parte de ese puente de regreso al Creador. Ese puente es la Santísima Trinidad de la *Biblia*, que consta del Dios padre, el hijo o maestro vivo, y el Verbo o Espíritu Santo. El maestro vivo nos conecta al Verbo, y este a su vez nos conecta a Dios. El Espíritu Santo se suele comparar con el néctar, por su dulzura. También se le nombra agua viva, ya que sostiene y conecta toda la creación, y emana del Creador mismo. El Evangelio de san Juan (7:38) dice: “El que cree en mí, de su interior correrán ríos de agua viva”. Refiriéndose a que la devoción al maestro espiritual puede conectar a ese sonido reverberante la conciencia de todo aquél que adopte su método.

La meditación de los maestros-Shabad nos pone en contacto con ese puente, y nos lleva a cruzarlo durante esta misma vida. El simran, o repetición de los nombres sagrados, realizado con devoción al maestro, controla las cinco pasiones y eleva nuestra atención al centro del ojo espiritual. A partir de ahí, nuestra

conciencia entra en contacto con su esencia en la forma de Verbo o Shabad, ese sonido primordial que reverbera constantemente en el interior.

El método de los maestros-Shabad es universal porque todos los humanos contamos con conciencia, con amor y con el Verbo, y eso es todo lo necesario para practicarlo. Darnos cuenta de que la experiencia base de todo ser humano es idéntica nos acerca a esa unidad que perseguimos. Incluso durante un conflicto con alguien, si somos capaces de recordar que más allá de las diferencias superficiales compartimos la misma esencia, se vuelve más fácil resolver las diferencias.

Y esa es justamente la base del amor al prójimo: ver nuestra esencia en el otro. El amor es la revelación de que todos compartimos el mismo ser. Tratar bien al otro no necesariamente nos hace amarlo, pero amarlo sí nos lleva a tratarlo bien. Es por esto que San Agustín predicó el lema de “Ama, y haz lo que quieras”. El amor es la virtud suprema porque a partir de él, y con algo de discernimiento, se construye la moral. Y más que eso, desde la definición de virtud dada al inicio del texto como “hábito que nos acerca a Dios”, el amor es la única virtud que además de acercarnos a él, puede finalmente fundir nuestra alma de vuelta en el Uno absoluto.

Reza de tal manera que despiertes  
tus sentimientos más profundos,  
donde cada poro lllore y cada una de tus venas  
se convierta en las cuerdas de un violín.  
El sentimiento de amor debe imperar  
mientras te absorbes en la oración.

Maharaj Sawan Singh. *Filosofía de los maestros*, vol. I

Cuando nos encontramos con un maestro  
verdadero, vemos con nuestros propios ojos la  
radiante encarnación humana de la paz interior  
y el amor divino. Es al encontrarnos con un  
maestro vivo cuando nos resulta evidente  
que realmente el amor verdadero y duradero,  
la paz y el contento pueden alcanzarse  
en nuestro interior.

Sant Mat esencial

Todos los discípulos tienen karmas únicos,  
que conducen a circunstancias vitales,  
obstáculos, capacidades y potencialidades  
únicas. Aunque un gurú puede otorgar la  
misma técnica de iniciación a todos sus  
discípulos, la ayuda y la orientación  
que proporciona están hechas a la medida  
de cada individuo.

*The Spiritual Guide*, vol. I



*El devoto debe renunciar a los hábitos que obstaculizan la práctica de la devoción y ejercer los demás con la convicción de que son una ofrenda a Dios.*

Narada Bhakti Sutras. Practice and Power of the Devotion

Mientras nuestra atención esté apegada a los órganos sensoriales, seguimos siendo esclavos de los sentidos. Cualquier sentido que se satisfaga atrae la atención hacia él. La atención del ojo es irresistiblemente sacada al mirar un bello objeto. La atención del oído sale al escuchar una voz dulce. Al salir del vientre de nuestra madre y abrir nuestros ojos, vimos el mundo; cuando abrimos nuestros oídos, escuchamos las voces del mundo; cuando movimos nuestra lengua, respondimos a lo que escuchamos; y de esa manera, establecimos nuestra conexión con el mundo, y nos hicimos de este mundo. Practicamos esto en los brazos de nuestra madre, con los profesores en los colegios, y hacemos lo mismo en la vida diaria. Esta es nuestra vida, limitada a este mundo, en el plano material.

Antes de que viniésemos a este mundo, nuestra atención se desenvolvía en un plano diferente: el plano mental. Al venir a este plano material olvidamos todo lo del plano mental. Si ahora pudiésemos cerrar nuestros ojos, oídos y lengua –no permitiésemos que nuestra atención saliese por ellos–, nos desconectaríamos de este plano material y volveríamos a conectarnos con el plano mental. Nuestros poderes mentales se desarrollarían. Apoyándonos en estos poderes, seguiríamos viviendo en el plano material pero no seríamos de la materia,

no seríamos esclavos de los sentidos y de los objetos de los sentidos. Seríamos dueños de nuestros sentidos, pues nuestra atención no correría locamente detrás de ellos y haríamos uso de ellos cuando realmente quisiéramos utilizarlos. La lujuria, la cólera, la codicia, el apego y el orgullo habrían sido sustituidos por la continencia, la tolerancia, el contento, el discernimiento y la humildad.

Joyas espirituales. Extracto de la carta 104

Como probablemente sabes, nuestra atención ha estado “fuera” durante eras y volverla de nuevo “dentro” requiere tiempo y esfuerzos. Las tendencias consolidadas tan largo tiempo se vuelven inmediatamente contra nosotros cuando intentamos reorientarlas. Claro que no es imposible; pero naturalmente resulta lento y difícil. Para unos es más lento y difícil que para otros.

Lo mismo se aplica al enfoque de la atención al centro del ojo. Nuestra consciencia impregna todo el cuerpo, desde la cabeza a los dedos de los pies. Tenemos que volverla a retirar y conducirla al centro del ojo y dirigirla hacia arriba. Es entonces cuando se abre la puerta. Pero la retirada de la consciencia, o su desprendimiento del cuerpo material, es un proceso lento y laborioso. Se le ha llamado “el camino de la hormiga”, la cual separa primero meticulosamente los granos de azúcar dispersos entre los granos de arena con que está mezclada y luego sube lentamente por la pared, con frecuencia deslizándose hacia abajo y volviendo luego a subir penosamente.

Todo lo que se requiere es persistir con paciencia, esperanza y fe. Entonces el éxito será tuyo algún día. Deja el resto al maestro y recuerda que nunca se pierden los esfuerzos.

La ciencia del alma. Extracto de la carta 60

*Solo tú eres verdadero, oh Señor,  
este esclavo se ha enamorado de ti.  
Ojalá pueda repetir tu Nombre día y noche,  
¡sin olvidarlo tan siquiera por un momento!*

*Tú eres la verdad Señor.  
Haz que te tenga siempre presente.  
Pon fin a mi olvido  
y elévame hasta la consciencia divina,  
de manera que con inquebrantable fe  
y verdadera devoción  
pueda tener tu darshan.*

*¿Cómo puedo describir tus cualidades, oh Señor?  
Eres profundo e insondable,  
tu forma divina habita en el interior,  
y eso es lo que Kabir percibe.*

*Raga Maru, Kabir. Voice of the Heart*

Y les refería Jesús una parábola para enseñarles que ellos debían orar en todo tiempo, y no desfallecer...

Lucas 18:1

“Cuando recordamos constantemente al Señor y somos devotos suyos, podemos ser realmente felices”. Estas palabras de Hazur Maharaj Ji del libro *Luz divina* relacionan la felicidad, el ser realmente felices, con el recuerdo constante del Señor. Efectivamente, la clave para lograr esta felicidad se encuentra realmente en el esfuerzo, en el intento que como discípulos hacemos por mantenernos dentro del círculo de la devoción, de la presencia interior del maestro, a través de la repetición o simran.

En la vida estamos sujetos a altibajos ocasionados por las diferentes situaciones y problemas que surgen en el día a día. Nuestra implicación e identificación con el mundo y sus problemas hace que nos preocupemos, suframos, y de este modo difícilmente gozamos de una paz y felicidad duraderas. Es precisamente para evitar ese sufrimiento, que los maestros nos recuerdan la importancia de practicar el simran y recordar al maestro en nuestros quehaceres diarios. Hazur Maharaj Ji dice en *Luz divina*.

*En la vida de todos se presentan, en una u otra época, altibajos en los negocios o en los asuntos personales, o en ambas cosas al mismo tiempo. Son el resultado de nuestros propios karmas pasados y hay que hacerles frente con valentía y buen humor...*

Y dice más adelante:

*Cuando nuestra mente está saturada de amor a Dios, nos enfrentamos a estos altibajos de la vida con alegría y felicidad; y también el Señor derrama entonces su gracia sobre nosotros.*

Ahora bien, esa felicidad a la que se refieren los místicos, ¿tiene que ver con grandes explosiones de emoción, con abundancia de bienes materiales, con que la vida nos sonría y todo nos vaya estupendamente...? No, la felicidad a la que se refieren los santos está relacionada, principalmente, con un estado de aceptación –sea cual sea el destino y las circunstancias que tengamos–, de gratitud y de apreciar todo lo que el Señor nos ha dado en la vida. Una actitud así es el resultado del trabajo interior, de esforzarnos porque el maestro esté presente en nuestras vidas y sea nuestro verdadero apoyo.

Los místicos nos explican que cuando ese es nuestro enfoque, entonces no hacemos diferencias entre lo que nos ocurre, diciendo: “Esto es bueno o esto es malo”. Simplemente lo aceptamos, porque unidos al maestro sabemos que todo viene de él, y es para nuestro beneficio espiritual. La aceptación nos ayuda a pasar por las situaciones. Una vez que aceptamos se acaban los problemas, entendemos que hay cosas que no podemos cambiar y que debemos afrontarlas tal como vienen, adaptándonos lo mejor que podemos a ellas. Como dice Hazur Maharaj Ji en el libro *Muere para vivir*:

*Los místicos dicen que hemos de intentar adaptarnos a la situación. La situación no se adaptará jamás a nosotros, así que no tiene sentido ponerse tenso. Hemos de adaptarnos a la situación; la felicidad se basa en eso. Aun cuando digamos que el invierno no llegará, el invierno llegará, tiene que*

*llegar. Preparádonos para enfrentarnos al invierno no estamos cambiando su curso. El invierno tiene que venir, pero podemos prepararnos para afrontarlo.*

Los místicos nos explican que conforme vamos madurando en el sendero espiritual y alcanzamos una comprensión más profunda de la vida, nos damos cuenta de que todo tiene un propósito, todo ocurre por algo; siempre hay una razón. Nosotros –en nuestra limitación– puede que no alcancemos a ver la causa que ha motivado determinado acontecimiento; no lo entendemos. Solo vemos el resultado, pero, sin ninguna duda, la razón de lo ocurrido se encuentra en el pasado, en otras vidas. Nuestro pasado condiciona nuestro presente, nada está fuera de lugar; todo está ordenado de acuerdo a la ley divina: la ley del karma. Todo está bien. No deberíamos juzgar ni analizar, sino procurar pasar por las situaciones con desprendimiento y aceptación, sin negativizarnos.

El Gran Maestro dice en *Joyas espirituales*:

*Mientras permanezcamos cubiertos por la mente y la materia, no podemos ver la realidad. Cuando elimines esas capas, podrás ver cómo son los demás, verdaderamente, con solo un vistazo. Entonces verás que todo el mundo, bueno o malo, actúa en virtud de una ley, y que todo lo que ha ocurrido, o está ocurriendo, está bien.*

¡Veamos cuánto nos ha dado Dios hasta el día de hoy! Si hasta hoy ha estado cuidando de nosotros, ¿por qué debemos ver la carencia o el lado negativo de las cosas, que tan solo nos hace sufrir? Somos los seres más desarrollados de la creación; si el Señor cuida incluso de las más insignificantes bacterias, ¿cómo dudamos de que algo malo pueda ocurrirnos! Estamos bajo su ley, la creación sigue el curso de su bondadoso mandato, y es

incuestionable. Pasemos por las situaciones con una actitud desapegada y con el entendimiento de que él tiene trazado un plan para que las cosas ocurran de la forma en que deben, y para nuestro beneficio espiritual. Como leemos en *Cartas espirituales*:

*Todo lo que él haga será para nuestro bien. ¡Que tanto en el dolor como en el placer, nuestra fe permanezca siempre en sus pies de loto!*

*Fija tu amor en el Shabad-dhun constantemente. Más bien, haz que tu devoción por él sea tan profunda que tanto el dolor como el placer te parezcan igual de buenos.*

Si al interactuar en el día a día nos apartamos de la repetición, si olvidamos al maestro, entonces vivimos en la mente; lo cual deriva en preocupación mental y sufrimiento. ¡Eso es lo que no deberíamos permitirnos! Ilustremos esta cuestión con la reflexión y enseñanza de uno de esos ejemplos que los maestros suelen comentar. Observemos por un momento la situación de un niño pequeño que está en el regazo de su madre: ¡siente tal protección!, que ni por un solo instante se le ocurre pensar que algo malo pueda sucederle. Igualmente ocurre con el recuerdo constante del maestro, bajo esa protección, la mente no genera sus habituales pensamientos de preocupación, ansiedad, etc. La protección del maestro anula la actividad de la mente descontrolada. Y de eso se trata, de no permitirle ningún pensamiento y mucho menos si este es negativo. El poder del simran, del recuerdo del maestro, es tal que anula la actividad de una mente torturante, permitiéndonos vivir en la paz del magnetismo del maestro.

La interiorización, mantenerse enfocados en el simran es el combustible que hace funcionar nuestra vida como discípulos

en las mejores y más óptimas condiciones. La meditación nos proporciona la fuerza que nos renueva y que nos ayuda a salir de la sombría influencia de la mente y de los malos hábitos que genera. La meditación nos ayuda a ser positivos.

En un mundo en el que abunda el sufrimiento mental, resultante de una mente sobrecargada, buscamos apoyo yendo a centros de ayuda especializada para recibir terapias, pero debemos entender que la solución definitiva a nuestros problemas solo la encontraremos en nuestro interior, con la meditación. Solo podremos solucionar y mejorar nuestra situación cuando nos entendamos y aceptemos a nosotros mismos tal como somos. Pasar por las experiencias de la vida nos permite conocernos a nosotros mismos; conocer nuestras fortalezas y debilidades, y con la fuerza interior derivada de la meditación, podremos sobreponernos a nuestras debilidades. Eso es vivir el aprendizaje que realmente es la vida.

Pero es cierto, que la actividad negativa de la mente no puede controlarse si no es con una dedicación fuerte y poderosa. No es cuestión de ser flojos y acordarnos del maestro o del simran, un ratito aquí o allá. No, así difícilmente la controlaremos, pues la mente no se ausenta; no nos deja ni un instante de descanso. Por esta razón los maestros nos advierten que no podemos desfallecer en nuestra practica regular de la meditación ni en la repetición del simran, siempre que estemos libres mentalmente. Hazur Maharaj Ji solía comentar que los discípulos, muchas veces, le expresaban cierto desánimo hacia la meditación y, justo entonces, él les indicaba que era el momento de practicar más meditación. Este aspecto se refleja en el siguiente texto del místico carmelita del siglo XVII Fray Lorenzo de la Resurrección:

*Necesitamos fidelidad en la oración en los momentos de sequedad espiritual, de insensibilidad y de aburrimiento,*



cosas estas por medio de las cuales Dios prueba nuestro amor a él. Esos momentos son propicios para que hagamos buenos y eficaces actos de entrega, actos que deberíamos repetir frecuentemente para facilitar nuestro progreso espiritual.

A veces tenemos la percepción de que en la meditación, las cosas no van como esperábamos o como nos gustaría. Sin embargo, no deberíamos analizarnos. Evitemos juzgarnos y no seamos tan duros con nosotros mismos, solamente debemos ser constantes y no desfallecer. Enfoquémonos en la práctica, en lo que podemos hacer y todo llegará a su debido tiempo. No podemos forzar la concentración, pero si podemos esforzarnos por prepararnos.

A estas alturas, ya hemos comprobado que la mente no colabora y que estamos nadando a contracorriente, pero “lo nuestro” es mantener el esfuerzo y volver a la repetición, tantas veces como nos alejemos de ella. Si no lo hacemos, ¿qué sentido tiene llamarse satsanguis? –de quienes se dice que están asociados a la Verdad–. En la realidad del día a día, ¿mantenemos esa asociación? El potencial de nuestra vida, la atención, está desparramándose por todo el mundo, y permitimos que la mente robe nuestra atención con influencias que tan solo contrarían nuestro ánimo. Solo la repetición puede parar la entrada de esas influencias y mantenernos íntegros, con paz y felicidad. Hazur Maharaj Ji dice en *Muere para vivir*:

*El hábito del simran debe arraigarse tanto en nosotros que prosiga automáticamente incluso cuando estemos hablándole a alguien. La ventaja de esto consiste en que podremos desprendernos fácilmente de las cosas mundanas, o de las nueve aberturas del cuerpo, para volver al centro del ojo y después sin dificultad unirnos al Shabad.*

Hazur Maharaj Ji se refiere a algo muy importante cuando dice, “que podremos desprendernos fácilmente de las cosas mundanas”. En efecto, porque toda nuestra vida como discípulos es una preparación, es un ir desprendiéndose o vaciándose de todo lo que todavía es motivo de apego a este mundo, para que cuando él lo considere nos colme de gracia, nos colme con el Shabad: el verdadero propósito de nuestra práctica, de toda la preparación que hacemos.

Vivir la espiritualidad es el proceso de aprender a salir de todos esos hábitos que están privando al alma de su unión consciente con el Creador. Desde que estamos en la creación hemos ido creando hábitos con todas las cosas que hacemos en el mundo, creando así capas y más capas que ocultan la relación natural del alma con el Creador. Una relación que existe ahora y que ha existido siempre, pero que no podemos vivirla plenamente porque la mente ha creado confusión y se ha interpuesto como obstáculo.

Por eso tenemos que hacer tanta preparación, vivir las enseñanzas y hacernos receptivos. Como solía decir Hazur Maharaj Ji en sus satsangs, si queremos recoger agua de lluvia tenemos que invertir nuestras copas hacia arriba, si no aunque llueva nada entrará en ellas. Y ya sabemos cómo se orienta correctamente nuestra copa: con simran, simran y simran. Esa es nuestra parte, y a él le corresponde llenarla.

De este modo, mediante el ejercicio disciplinado de estar repitiendo su Nombre, tendremos mayor receptividad y alcanzaremos un estado de consciencia definitivo en el sendero: la dicha de estar en su presencia interior. Tendremos la experiencia de ser conscientes verdaderamente del maestro, alguien que ha estado con nosotros siempre, pero no éramos conscientes.

Es así como llegaremos a reconocer al maestro como una presencia constante en nuestras vidas, especialmente y más concretamente su presencia en la meditación. La idea de que está en nuestro interior, esperándonos en el centro del ojo, poco a poco se convertirá en una realidad para nosotros. Finalmente, nos daremos cuenta de que el maestro y el Shabad son uno.

En el libro *A Wake up Call* leemos: “Cuando a través de su gracia comenzamos a escuchar el Shabad reverberando en nuestro interior, despertamos a la realidad que siempre estuvo ahí”. Los místicos nos explican que esta experiencia está más allá de la dicha más grande que la mente pueda nunca imaginar.

---

*El actual maestro nos explica que el Shabad está sosteniéndonos en todo momento. Simplemente no somos conscientes de él. El maestro nos da un toque de atención: El Shabad nos cuida a cada segundo, a todos nosotros. Estamos bajo la protección del Shabad. El Shabad nos sustenta. El Shabad nos vivifica. El Shabad es lo que somos. Ahora mismo, sin el Shabad no estaríamos vivos; no existiríamos. En realidad... somos Shabad.*

A Wake up Call

*Durante las veinticuatro horas del día debe haber un vivo anhelo de unirse al Señor, un continuo dolor por su separación. Más aún: en cada momento, ya comas, bebas, camines, estés despierto o dormido, debes tener su Nombre en tus labios y su forma ante tus ojos.*

Sardar Bahadur Jagat Singh. *La ciencia del alma*

El siguiente relato del libro *Cuentos del Oriente místico*, presenta los consejos que la madre del rey Gopi Chand le dio, cuando él quiso abandonar el trono para dedicarse a la vida espiritual:

Cuando Gopi Chand, un rey de la antigua India, se cansó del poder y el placer mundanos, renunció al trono y le pidió a su gurú que le diera el conocimiento espiritual. El gurú sabía que a su discípulo no le resultaría fácil deshacerse de su vanidad, puesto que había sido rey. “Gopi Chand, hijo mío –le dijo el gurú–, por favor, haz lo que voy a pedirte. Vístete con la túnica ocre de los sadhus, toma un cuenco para pedir limosna, y vuelve a tu reino como mendigo. Pide allí a ver qué pueden darte tus antiguos súbditos”.

Creyendo ciegamente en su gurú, Gopi Chand hizo exactamente lo que le dijo, y cuando sus antiguos súbditos vieron a su propio rey, mendigando como un sadhu, fueron generosos con sus limosnas. Cuando terminó de pedir en la capital, fue a su palacio y pidió limosna a sus reinas. Cuando reconocieron a su antiguo rey, se quitaron sus joyas y las pusieron en su cuenco de limosnas.

“¿Qué valor tienen estas joyas sin ti?”, le dijeron. Gopi Chand entregó a sus discípulos todo lo que había recibido para que se lo diesen al gurú.

Finalmente, Gopi Chand fue al palacio de su madre, puesto que había sido ella quien le había aconsejado que renunciase al trono y se convirtiera en sadhu. Entonces, la reina le dijo: “Hijo mío, ahora eres un yogui. Has renunciado al mundo, mientras que yo sigo siendo un ama de casa. No me corresponde predicarte. Pero como madre y como ama de casa a cuya puerta mendigas, te puedo dar la limosna que quiera. Y la limosna que quiero darte son estos tres consejos:

*Primero, te aconsejo que pases tus noches en un castillo infranqueable.*

*Segundo, que tu cama sea el lecho más blando y delicado.*

*Tercero, que comas solamente los manjares más deliciosos”.*

El rey se extrañó de que teniendo por delante una vida de renuncia, la madre le hablara de tales lujos, y le dijo: “Madre no comprendo el significado de tus consejos”. A lo cual ella le explicó:

“El castillo infranqueable en el que te aconsejo vivir, significa que debes construir una fortaleza a tu alrededor con el satsang y la compañía de tu gurú. Las palabras del maestro nos mantienen en el camino correcto...”

Que tu cama sea el lecho más delicado, significa, hijo mío, que debes esforzarte por permanecer despierto y practicar 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.

Y por último en cuanto a que comas los manjares más deliciosos, entiende la importancia de 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”.

Cuentos del Oriente místico (adaptado).

Los consejos de la reina madre hacia su hijo, priorizan los medios que fomentan el vivir inmersos en la devoción y el amor a Dios.

La enseñanza de este relato, gira en torno a la importancia de la preparación que tenemos que hacer como discípulos. Tenemos que vivir en un ambiente de devoción en el que las demandas del cuerpo y de la mente –que siempre tienden a esclavizarnos al mundo de los sentidos– se reduzcan a lo que es necesario. No es que en este relato se esté promulgando el ascetismo, si vamos a su esencia nos damos cuenta de que lo que se remarca es que para seguir el camino de la devoción es imprescindible contener las ansias de la mente. La abundancia del mundo nos malogra, dispersa nuestra mente, nos aparta de nuestro objetivo. Los sentidos cada vez demandan más, la mente se apodera de nosotros y, como consecuencia, la chispa del alma no se aviva.

La vida de un discípulo tiene que tener contención y equilibrio, y cualquier extremo, en un sentido u otro –sea exceso o privación– no es aconsejable para seguir un sendero espiritual. Por ejemplo, los místicos nos hablan de aquellos buscadores que se

someten a rigurosas privaciones e incluso llegan a mortificar su cuerpo, creando al final una reacción que solo los aleja de su objetivo.

La historia del príncipe Siddhartha es un claro ejemplo de este extremo y privación:

Siddhartha, abandonó su vida en palacio y con ello todos los lujos de los que gozaba, y se retiró a los bosques donde se sometió al rigor ascético más extremo –acostumbrado en aquellos tiempos– creyendo que así alcanzaría la iluminación. Tras tan infructuosos esfuerzos, cansado de probar tantos métodos y duras disciplinas, soportando tanto sufrimiento, soledad y frustración, cuentan que Siddhartha se sentó debajo del árbol de pipal, allí se rindió, se abandonó a la voluntad divina, se entregó plenamente a la concentración y logró la iluminación.

Igualmente, la creencia de aquellos que piensan que dándole a la mente todo lo que desea pondrán fin a los deseos, no hacen más que echar más leña al fuego. La mente es insaciable, y tan pronto como colmamos un deseo, cientos aparecen. De ahí que los místicos aboguen por el camino del medio, sinónimo de ‘vivir en el mundo pero sin ser de él’.

Esto significa que debemos llevar una vida en armonía con nuestro entorno y las personas que forman parte de él al mismo tiempo que priorizamos nuestro objetivo espiritual, para lo cual, efectivamente tenemos que poner contención a la mente y sus demandas. Esta contención, se lleva a cabo siguiendo los cuatro compromisos que adquiere el discípulo en el momento de la iniciación: Seguir una dieta lactovegetariana, no consumir alcohol, drogas o productos derivados del tabaco, llevar una vida moral y dedicar dos horas y media cada día a la meditación.

La disciplina espiritual, la meditación, el satsang, la lectura de libros, el seva y el simran como hábito regular siempre que la mente esté libre, son las herramientas que nos conducirán a vivir la espiritualidad de forma equilibrada y exitosa, alcanzando así la autorrealización y la realización de Dios.

---

*Tanto la represión de los deseos como el entregarte a ellos mantienen tu atención en el mundo. Ambos extremos validan y fortalecen la ilusión en la que vives. Si tienes un teléfono anticuado y alguien te ofrece uno nuevo, con la última tecnología, no te importará desprenderte de él, ¿no es así? Del mismo modo, el único camino para trascender los placeres mundanos es encontrar algo que te proporcione mayor placer.*

*Necesitas saborear algo mejor. El simran y el bhajan te ayudan a mantener la atención en la sede de la consciencia, donde hallarás más felicidad que la que puede ofrecerte el mundo.*

*del yo al Shabad*



*Aquel que ha sido bendecido con el servicio a un satgurú vivo hace el mejor uso de su cuerpo.*

*Soami Ji Maharaj. Love in Action*

Puesto que el seva no es obligatorio, ¿por qué lo hacemos? Cuando en nuestra vida echamos una ojeada al pasado, nos damos cuenta de que las razones que nos llevaron a hacer seva al principio y a continuar haciéndolo a lo largo de los años, han ido cambiando y evolucionando a medida que madurábamos. ¿Recordamos el primer día que nos apuntamos al seva? Nuestras razones iniciales eran muy sencillas. Quizás otro sevadar nos preguntó si podíamos ayudar en algo, y sin pensarlo demasiado dijimos: “Sí”. Después de un par de veces empezamos a disfrutar del seva y volvimos para hacer más seva.

Quizá vimos a algunos sevadares haciendo seva y sentimos el impulso de participar en él. Tal vez leímos en los libros que los místicos abogan firmemente por el seva, y pensamos que ellos no recomendarían algo a menos que tuviera un beneficio espiritual. O puede que simplemente sintiéramos un fuerte deseo de servir al maestro, de cualquier forma posible, en su servicio al sangat.

Puede que, al principio, nuestros motivos de acercamiento al seva no fueran completamente desinteresados. Puede que hayamos querido hacer seva por motivos sociales o teniendo en mente expectativas matrimoniales. O quizá esperábamos que fuera un sustituto de la meditación, ya que la meditación nos parecía que implicaba demasiado esfuerzo.

Incluso puede que hayamos querido hacer seva con la idea equivocada de que el seva era una utopía, un lugar donde podríamos encontrar paz y armonía, un lugar libre de conflictos. Pero si vinimos al seva con gafas de color de rosa, probablemente muy pronto descubrimos que nuestras expectativas eran poco realistas. Al igual que cualquier otro lugar en el que dos o más personas se reúnen e interactúan, el mundo del seva tiene sus retos. Sean cuales sean nuestras razones para hacer seva –por simples, equivocadas, genuinas o egocéntricas que sean–, el maestro nos acoge sin juzgarnos. Su amor es tan magnético, tan generoso, que nos atrae poco a poco.

Con el tiempo, nuestro amor por el maestro se vuelve más profundo. Es posible que ahora hagamos seva porque queremos dar en retorno o corresponder. El deseo de ser de ayuda al maestro es una gran motivación para el seva. El maestro dedica su vida a su propio seva: cumplir la voluntad de su maestro. Vemos lo mucho que hay que hacer, así que queremos tender la mano y ayudar. Como dice un sevadar: El seva es una gran oportunidad para poner los músculos y la mente a trabajar para el maestro, para compartir su carga, para servirle sirviendo a sus discípulos. A lo largo de los años, damos cada vez más de nosotros mismos porque sentimos la necesidad.

A medida que nuestro amor se vuelve más profundo, nuestras razones para hacer seva también se vuelven más profundas. Hacemos seva porque nos mantiene en su presencia. Apuntarnos al seva no significa necesariamente que veamos más al maestro físico de lo que otros lo verán, pero cuando hacemos seva sentimos la fragancia de su sutil presencia. Empezamos a ver que cada paso que damos en seva es un paso hacia él; cada momento que pasamos en seva es tiempo que pasamos con él. El mero deseo de sentirnos envueltos por su presencia se convierte en una motivación para hacer seva. En algún momento de este proceso en el

que cada vez nuestro amor se vuelve más profundo, nos damos cuenta de algo importante:

*Necesitamos el seva, pero el seva no nos necesita.*

*Maharaj Charan Singh*

Hacemos seva porque lo necesitamos. Nos damos cuenta de que si dejamos de hacer seva, muchas otras personas lo realizarán. Hay un dicho en la India que expresa: “Cuando hacemos seva, puede parecer que hay mucho que hacer, que no tiene fin, pero si decidimos no hacer seva, el seva no se detiene; continúa sin nosotros”. El Gran Maestro dijo que si el Señor quiere, puede hacer que hasta las piedras hagan su trabajo. Esto significa, que el maestro no necesita nuestra ayuda; puede hacer que el trabajo lo haga cualquier persona. Hacemos seva para nosotros mismos, porque lo necesitamos. El seva nos limpia, nos hace más amoldables, nos purifica y nos hace más parecidos a aquel a quien servimos.

*El servicio tiene muchas recompensas, pero la más especial es que una persona se impregna de las cualidades de la persona a la que sirve.*

*Maharaj Sawan Singh*

El seva nos transforma. El mayor beneficiario del seva no es el sangat ni el maestro, es el propio sevadar. Las personas que asisten al satsang, escuchan los shabads y el satsang durante una hora más o menos, consiguen sentirse más tranquilos y centrados para vivir la semana, y luego se van. Pero el sevadar que quizás ha pasado meses leyendo libros espirituales para preparar el satsang se ve transformado por el proceso. El sevadar que ha pasado meses practicando el canto de shabads, explorando profundamente el significado de cada palabra, también se transforma. Y los sevadares

que han dedicado muchas horas colocando los libros, limpiando la sala y los aseos, cocinando la comida, podando los setos, pintando el muro de separación y guiando a los coches hasta el aparcamiento también se transforman. Esta transformación puede ser sutil y apenas perceptible de un día para otro, pero sabemos en nuestro corazón que está ocurriendo.

A medida que maduramos como discípulos, empezamos a darnos cuenta de la magnitud de lo que el maestro está haciendo por nosotros. Empezamos a ver su mano en todo, no solo en nuestro trabajo espiritual, sino también en nuestra vida mundana. A medida que nos revela su cuidado y protección, nos sentimos abrumados por el deseo de agradecerse de alguna manera. El seva se convierte entonces en una expresión de nuestra sincera gratitud.

La meditación nos llena de amor por el maestro, por el Señor, por toda la creación. Años y años de meditación desvelan lentamente quién es realmente el maestro. A medida que la devoción comienza a llenarnos, nos desborda la necesidad de servir, la inevitable efusión de amor hacia el único que nos lo ha dado todo.

*No puedo amar a Dios solo con palabras: mi corazón tiene que expresarlo, mis manos tienen que expresarlo, mis pies tienen que expresarlo.*

Madre Teresa

Por último, no importa dónde nos encontremos a lo largo del camino del discipulado, una motivación para hacer seva se mantiene siempre constante, y es la alegría de hacer seva.

Seva

*Sí, aunque un momento es un tiempo corto,  
un momento que se pasa con Dios  
es un momento eterno.*

*Shams-e Tabrizi*

- P. Maestro, una de las cosas más difíciles que encuentro al vivir en el mundo, son los periodos en los que no siento nada por el camino: ni amor, ni devoción. Sé que te has referido a esto como periodos de sequía, pero a veces me resulta casi insoportable, y me preguntaba si podrías comentarlo.
- R. ¿Te refieres a que en ocasiones sientes amor y devoción y en otras ocasiones te sientes fría y vacía? No vemos el sol todos los días, hermana. A veces hay nubes. Y a veces las nubes son muy espesas. Pero el sol siempre está ahí. Tenemos que pasar por muchas fases debido a nuestros karmas. En ocasiones, los karmas favorables nos hacen sentir llenos de emoción y devoción por el Padre. En otras ocasiones llega una tanda de karmas desfavorables y nos sentimos completamente fríos y vacíos. Pasamos por muchas fases de karmas.

Esa es la principal razón por la que debemos hacer la meditación, para superar esa sequedad. A veces en la meditación llega una etapa en la que sentimos un gran vacío en nuestra vida, porque el efecto de la meditación es que nos desapegamos de todos los placeres mundanos, de las caras mundanas. Ya no nos interesan. Pero por otro lado, nada mantiene nuestra atención o nuestros pensamientos en

el interior, y entonces nos sentimos vacíos. El mundo no nos satisface y tampoco hay nada en nuestro interior que lo haga. Pero pasamos por ese periodo de sequía. Todos tenemos que pasar por eso, por así decirlo. No debemos desanimarnos.

Mientras estamos apegados al mundo, siempre esperamos algo. Cuando nos levantamos por la mañana, decimos: "Iré al cine, al teatro, iré a una fiesta y tengo muchas citas, que si esto y lo otro". Así que nos sentimos apegados y planificamos el día y nos interesa cómo vamos a pasar el día. Pero cuando esas cosas dejan de interesarnos, cuando no nos atraen de ninguna forma, pero aún no tenemos nada a lo que apegarnos en el interior y no disfrutamos todavía con la meditación o de la felicidad interior, sentimos ese vacío y esa sequedad en nuestra vida. Prácticamente cada buscador debe pasar por ese periodo. Esa es una razón más por la que debemos hacer la meditación y aferrarnos a ella.

- P. Maestro, podrías aclararnos el hecho de que mientras meditamos, a veces pasamos por períodos de gran soledad, no durante la meditación sino durante el día. Puede durar años. Solo me preguntaba, ¿cuánto puede durar?
- R. Hermana, si he seguido bien tu pregunta, he comentado muchas veces en las reuniones que cuando tratamos de vivir el camino de Sant Mat y meditar, de seguir el sendero, perdemos todo interés en los asuntos mundanos, en la gente mundana y ya no nos atraen. Ya no nos encantan. Así que cuando nos despertamos por la mañana no nos interesa lo que antes acostumbraba a llamar nuestra atención. Por otro lado, interiormente aún no hemos progresado lo suficiente como para mantener nuestra atención, así que comenzamos a sentir el vacío y la soledad. Tarde o temprano tenemos que pasar por esta etapa, porque ya nada en el mundo nos atrae ni tampoco

encontramos nada dentro que capte nuestra atención. Así que comenzamos a sentirnos muy solos y sentimos un vacío en nuestra vida. No hay nada que temer.

De hecho, todos estamos solos en la vida, es autoengañarse pensar que alguien nos pertenece o que pertenecemos a alguien. Antes o después, todo el mundo se da cuenta de que está solo en la vida, por eso pensar de otro modo es autoengañarse. Creo que es un regalo de Dios cuando ese sentimiento nos llega. Eso hace que nos volvamos hacia el Padre, buscando aferrarnos a algo que nos pertenezca y a lo que pertenezcamos. Y eso nos da sensación de paz y felicidad interior.

Por otro lado, en el exterior, cuando tratamos de sentirnos parte de alguien, o poseer a alguien, solo sentimos frustración e infelicidad. Así que esa es la manera en que el Señor nos atrae hacia él. Si no sintiésemos esa soledad en nuestro interior quizá nadie pensaría en el Padre. Si esas cosas del exterior atrajesen nuestra atención y nos hiciesen felices para siempre, nadie pensaría en el Padre. Reaccionamos frente a todo eso, cambiamos nuestra orientación y nos volvemos hacia el Padre para buscar la dicha, la paz y la felicidad en el interior.

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

---

*El sentimiento de soledad es un gran regalo, porque proporciona las bases para aprender a estar con uno mismo. Si nos volvemos a nuestro ser interior, estaremos en paz con nosotros mismos y no dependeremos de nadie más. No es poca cosa comprender que, en realidad, somos Shabad.*

*del yo al Shabad*

En una sesión de preguntas y respuestas, alguien le preguntó al maestro espiritual Baba Gurinder Singh: “¿Te sientes solo?, es decir, nosotros te vemos ahí, tan solo en tu silla, y nos preguntamos, ¿se está solo en lo más alto?”.

Baba Ji con una gran sonrisa respondió: “En la unidad no existe la soledad, tan solo hay paz y felicidad”.

... El maestro Shabad dice que para él ni siquiera se suscita la cuestión de la soledad, ya que él goza de un estado interior de paz e ininterrumpida felicidad. La paz y felicidad a la que se refiere forma parte de su auténtico ser. No depende de su cuerpo físico, de su personalidad, de otras personas o de situaciones de vida, tampoco de los sentimientos, la imaginación o el pensamiento. Al conectarse conscientemente con la melodía del Shabad, o Shabad-dhun, el maestro físico se conecta con el amor, felicidad y sabiduría que es la consciencia del Shabad. Por tanto, él nunca se siente solo. Su mente reposa en la consciencia oceánica del Shabad.



Para conectar su consciencia con la ilimitada consciencia del Shabad, el maestro espiritual comienza su desarrollo espiritual del mismo modo que todos nosotros, hasta adquirir la maestría en la meditación Shabad. Dominar la meditación Shabad le permite trascender el pensamiento, abandonar el cuerpo físico a voluntad, atravesar las regiones astral y causal –donde se mezclan cuerpo, mente y espíritu–, y alcanzar el reino de espiritualidad pura donde funde su consciencia purificada con la del Shabad.

A este proceso de meditación lo llamamos ‘morir en vida’. Al fundir su atención en el Shabad, el maestro comprende por propia experiencia que él no es su cuerpo. Porque ha trascendido su cuerpo sabe que la muerte del cuerpo no significa la muerte de la consciencia. Él es consciencia dentro de un cuerpo y no un cuerpo consciente. Él ha fundido su consciencia en el Shabad, al igual que el agua pura se mezcla con otra agua igualmente pura.

*Al igual que los ríos desembocan en el mar y al hacerlo pierden nombre y forma, así el hombre sabio, liberado de nombre y forma, alcanza lo Supremo, lo Radiante, lo Infinito.*

Mundaka Upanishad

Con esta realización, el maestro verdadero ha conquistado la muerte y ha establecido su consciencia en el reino de espiritualidad pura. La ilusión ha terminado definitivamente para él. Por ello, en su experiencia la soledad no existe, y su atención descansa únicamente en el Shabad. En esta unidad, él encuentra su gozo y su dicha. Ahora él quiere ayudarnos a experimentar esa misma realización. Es por esta razón que él está aquí: para ayudarnos a despertar, al igual que él ha despertado de la ilusión y la dualidad.

del yo al Shabad

---

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

*del yo al Shabad*

El objetivo de meditar es, básicamente, desarrollar una habilidad: la habilidad de llevar la conciencia al tercer ojo y mantenerla el suficiente tiempo como para poder conectar con el Shabad, para poder rendirse al Shabad.

Y para que comprendamos este objetivo, los maestros nos dan muchos consejos. Por ejemplo, suelen explicarnos que en el trabajo interior debemos 'desprogramarnos'. Se refieren a que debemos limpiar la mente, vaciarla, desprogramarnos del habitual funcionamiento que tenemos en el mundo, y no llevarlo a la meditación.

Uno de los problemas que tenemos, cuando encaramos las dos horas y media de meditación, es que estamos programados para identificarnos con nuestro cuerpo. Pensamos, instintivamente, que el cuerpo que habitamos es nuestra identidad, y que los apegos de la mente son los que hacen interesante la vida, son nuestra vida. Estamos convencidos de que somos un cuerpo y una mente

con sus apegos. Y pensar así es algo natural porque cuando, por ejemplo, nos miramos en un espejo, creemos que la imagen que vemos somos nosotros, ¿cómo no vamos a creer que somos lo que vemos en el espejo? Está claro, para nosotros lo que vemos es lo que somos. Pero esa es una identificación falsa, y hace que, cuando nos sentamos a meditar, instintivamente no queramos desprendernos ni del cuerpo ni de los apegos de la mente. Los consideramos nuestra identidad. Y ese error lo pagamos muy caro. ¡Siempre estamos tropezando con esa misma piedra!

No somos un animal. Habitamos en un animal. Damos la vida a un cuerpo, a un cuerpo de primate, pero esa no es nuestra verdadera identidad. Estas son simplemente nuestras circunstancias actuales. Y lo que buscamos mediante la meditación es trascender esas circunstancias, llevar la humanidad a su máximo grado de desarrollo para así dar el siguiente paso, abordando nuestra identidad verdadera, que es espiritual, no material ni mental.

Y para conocerla, para conocer nuestra verdadera identidad, tendremos que atravesar el centro del ojo. Y por ahí, por esa puerta, no cabe el cuerpo, ni siquiera caben los apegos. Jesús decía que para entrar en el reino de los cielos tenemos que atravesar un agujero más pequeño que el ojo de una aguja.

*Otra vez os digo, que es más fácil pasar un camello por el ojo de una aguja, que entrar un rico en el reino de Dios.*

Mateo 19:23

Por ahí, por donde cuesta poner el hilo de coser, ¿cómo se nos ocurre intentar meter a un camello!, decía Jesús. Es decir, cómo queremos entrar por la décima puerta con nuestro cuerpo y con nuestra mente engrosada con apegos de todo tipo: personas, riquezas, posesiones, etc.

Debemos desprogramar nuestra mente, y podemos empezar desprogramando nuestra falsa identidad. Tenemos que cambiar la concepción que tenemos de nosotros mismos, porque si consideramos que somos cuerpo y mente, y que nuestro mayor tesoro son los apegos y las posesiones, no podremos entrar por el ojo de esa aguja.

Nuestra identificación con el cuerpo puede ilustrarse con el símil de un automóvil y la relación que muchos tenemos con él. Cuando se inventó el coche a motor enseguida se convirtió en un signo de estatus, después se convirtió en una necesidad, y ahora mismo nos damos cuenta de que tal vez empieza a ser una maldición.

Estamos haciendo un uso exagerado del coche. Por suerte las cosas están cambiando. Cada vez descubrimos lo bonito que es simplemente caminar, sin tener que arrastrar un coche con nosotros. Las sociedades cuanto más avanzadas son, menos coches tienen en las calles, ¿verdad?

El coche es útil, a veces, pero nos hemos vuelto tan dependientes de él, que ha llegado un momento en que intentamos hacer todas las gestiones con el coche. En alguna ocasión hemos llegado al absurdo de, por ejemplo, ir al centro de la ciudad en coche para hacer una gestión a una oficina, y al llegar al lugar, empezamos a dar vueltas y vueltas para aparcar sin conseguirlo. Al final se nos pasa la hora sin haber podido aparcar el coche, y nos volvemos a casa sin haber solucionado la gestión.

Claro, si vamos en coche, pues lo tendremos que aparcar. Lo aparcamos y simplemente salimos del coche, lo abandonamos, y vamos a donde necesitamos caminando. Es lógico, ¿no?

Pues ese absurdo de querer llevar el coche a todas partes donde vamos se parece mucho a lo que nos ocurre en nuestra meditación. Nuestro instinto es el de ir a todas partes con nuestro cuerpo. Estamos tan identificados con ese cuerpo, que ni siquiera nos imaginamos cómo puede ser la vida sin él. Nos parece una fantasía “vivir sin cuerpo”. Pero si queremos entrar en la oficina del maestro, tendremos que aparcarlo y bajarnos de él. Tenemos que aprender a salir del cuerpo si queremos hacer esas “gestiones”. En la meditación tenemos que aprender a abandonar el cuerpo si queremos plantarnos en la oficina del maestro.

Y de la misma manera que debemos desprogramar nuestra falsa identidad, también debemos desprogramar lo que pensamos que es la meditación. Tenemos una idea preconcebida de lo que es la meditación y una idea preconcebida de lo que nos vamos a encontrar en el camino interior, y de cuál es nuestro papel. Y eso nos impide avanzar.

Todo lo que hemos aprendido en la vida, todos estos puntos de vista personales que tenemos, toda esa red de conceptos que hemos adquirido desde pequeños constituye la programación de nuestra mente que, por una parte, nos es de utilidad cuando la aplicamos en nuestra vida diaria, pero cuando la aplicamos en la búsqueda interior, nos bloquea y no nos permite observar la realidad, porque solo estamos programados para observar lo que ya conocemos.

Por ejemplo, para percibir el Shabad tenemos que olvidar lo que pensamos que es el Shabad. Si intentamos percibir el Shabad con ideas preconcebidas, limitamos nuestra percepción a esas ideas preconcebidas. Y nos bloqueamos, se corta la percepción. Así que tenemos que aprender a percibir directamente, con la mente vacía, sin pensamientos ni conceptos preadquiridos.

Los maestros nos tienen que dar explicaciones, consejos, desarrollar conceptos, y lo hacen con la intención de hacernos comprensible todo lo que podamos experimentar. Pero si nos fijamos, veremos que los maestros describen muy poco los mundos interiores. Y lo hacen intencionadamente, para no confundirnos. Nos dan las mínimas explicaciones, solo las necesarias, para que podamos comprender las experiencias que tendremos, pero sin sobrecargarnos con una programación teórica demasiado pesada. Pero, aun así, durante la meditación debemos olvidarnos de todo lo que pensamos, de todo lo que sabemos. Porque la meditación es un camino sin explicaciones, sin palabras, sin pensamientos. Es la percepción pura. De ahí que los maestros afirmen que el camino interior no se puede explicar, se tiene que experimentar. Por tanto, cuando nos sentemos a meditar, tendremos que olvidarnos de todo.

Las siguientes citas del maestro Sawan Singh describen todos los pasos de la elevación espiritual. En diversas cartas del libro *Joyas espirituales*, encontramos una descripción de las fases de la meditación, relativamente detallada: el maestro nos habla de las tres etapas de la elevación espiritual.

La primera, describe la repetición para conseguir concentrar en el tercer ojo la atención dispersa, para concentrar la corriente vital de la parte del cuerpo por debajo de los ojos. A continuación, el maestro explica cómo se produce ese proceso de concentración de la atención y, como se ha comentado, hace referencia a la necesidad de digamos “aparcar” el cuerpo:

*... Al retirarse la corriente vital del cuerpo, los brazos y las piernas se dormirán, y finalmente todo el cuerpo. (...) y sentirás que tu cuerpo no te pertenece; estarás separado de él, y el cuerpo será como el cadáver de otra persona.*

Vemos pues, que el primer paso en la meditación es inmovilizar el cuerpo para poder abandonarlo. El simran nos ayuda a abandonar el cuerpo, y también nos ayuda a sacar a la mente de sus apegos y enfocarla en el tercer ojo. Digamos que con el simran el cuerpo se abandona y la mente se enfoca.

El maestro sigue diciendo en *Joyas espirituales*:

... Los movimientos de la mente tienen que controlarse y no se le debe permitir que vaya a su aire. La mente desea escaparse, y si se le da libertad para hacer esto o lo otro, entonces ganará. Lo importante es mantenerla ocupada en la repetición.

... Solo por medio del simran el alma puede abandonar el cuerpo y elevarse. (...) El simran es lo mejor. Hablo por mi propia experiencia.

Por tanto, inmovilizar el cuerpo y aligerar a la mente de sus apegos es la primera fase. Y esa fase está regida por el simran. El simran es nuestra gran herramienta. Es lo único que, en realidad, podemos hacer.

La segunda fase tiene como objetivo mantener la atención en el tercer ojo, contactando con la forma astral del maestro. Todo lo que pueda ocurrir a partir de aquí es la gracia del maestro. La percepción del sonido y de la luz, son absolutamente su gracia, no dependen para nada de nuestro esfuerzo. La contemplación no depende de nuestro esfuerzo, pero, si ocurre, tenemos que observar, tenemos que contemplar libres de prejuicios, con la mente limpia, vacía, desprogramada.

Maharaj Sawan Singh dice en *Joyas espirituales*:

*... Cuando tu concentración sea casi completa, entonces, en vez de oscuridad en el centro del ojo empezarán a aparecer chispas y fugaces destellos de luz. (...) Por favor, no intentes elevar el alma a la fuerza. (...) Cuando el alma empiece a concentrarse, encontrará el camino por sí misma.*

*... A su debido tiempo aparecerá el cielo estrellado. Fija tu atención en la estrella brillante y continúa con la repetición igual que antes. Cuando te acerques a la estrella, esta estallará y la atención la atravesará. El firmamento estrellado se habrá cruzado.*

*Sucesivamente ocurrirá lo mismo con el sol y la luna que serán alcanzados y cruzados con la atención, que sigue repitiendo continuamente. Después de cruzar la región de la luna, se hará visible la forma radiante del maestro. (...) Esta forma permanecerá siempre con el discípulo y responderá a todas sus preguntas.*

Así pues, la segunda fase consiste en contactar con la forma radiante del maestro. Y este es el proceso por el que tenemos que pasar. En esta segunda fase rige la contemplación, pero siempre sostenida por el simran.

Y la tercera fase se caracteriza por elevar la atención, apegándola al sonido interior. Por tanto, podemos decir que la primera fase corresponde al simran, la repetición, con la que concentramos la atención. La segunda fase corresponde al dhyán, la contemplación, mediante la que fijamos la atención en el tercer ojo. Podemos empezar con el recuerdo de la cara del maestro, y cuando aparece la luz, entonces contemplamos la luz, y cuando aparece la forma astral del maestro, contemplamos su forma astral.



Pero a partir de la conexión con el maestro radiante, el simran ya no es necesario, porque ya nos comunicamos directamente con el maestro. Estamos unidos a él, y él nos une al Shabad.

Maharaj Sawan Singh continúa diciéndonos en *Joyas espirituales*:

*... Cuando el alma contacte con la forma astral del maestro, soltará las ataduras y se acercará al Shabad, donde la corriente es poderosa y tiene la fuerza para elevar al alma.*

*... Hay diez sonidos diferentes sonando incesantemente en el centro del ojo. (...) De los diez, solo dos, el de la campana y el de la concha, tienen que buscarse, los otros ocho hay que rechazarlos.*

Y en la última cita el maestro nos habla sobre el final del proceso de elevación. Dice:

*... Cuando el maestro conecta a alguien con la corriente del Shabad, escucha este Shabad siguiendo sus instrucciones, y lleva su atención cada vez más cerca de la corriente del Shabad, corta las cadenas, el alma se libera y finalmente se funde con el océano del Shabad del que es una gota.*

Si hacemos un super resumen de la meditación podemos decir que: el simran concentra, el dhyan fija y el bhajan eleva. Estas son las tres fases y, como podamos, tenemos que dedicarles tiempo en cada una de nuestras meditaciones.

El maestro suele decir que el simran es lo único que podemos hacer, ya que la visualización o dhyan, y la audición o bhajan, no dependen de nosotros, son absolutamente su gracia.

Así que nuestro esfuerzo, decidido, en realidad debe ir dirigido a repetir el simran –con la intención de contactar con la forma radiante del maestro–, y también a rendirnos, a rendir nuestro yo al poder del Shabad. Sí, la meditación es un trabajo de rendición. Nos tenemos que esforzar por alejarnos del yo para acercarnos al Shabad.

Esta es una larga descripción de lo que es la meditación. Pero recordemos que cuando nos sentemos a meditar, tenemos que olvidar las descripciones por completo. Porque si queremos atravesar el centro del ojo, la mente tiene que estar vacía, sin ideas preconcebidas. Porque la meditación no es una postura, la meditación no es seguir una luz, ni siquiera es seguir un sonido. La meditación es el proceso de unirse a una corriente de amor que, por ahora, desconocemos. Y para dejar que el maestro nos lleve a esa corriente, no podemos estar cargados de juicios previos.

Así es que desprogramemos la mente, desprogramemos la idea que tenemos de lo que es nuestra identidad, de lo que es la meditación, de lo que es el maestro, de lo que es el amor para que así lo podamos percibir de verdad.

La bendición de esta era del Kaliyuga es que, con un anhelo nacido de la confianza inquebrantable en que el satgurú es el Señor Anami, si la mente conecta sus facultades internas de escuchar y ver el Shabad-dhun durante una hora, media hora, un cuarto de hora, o durante diez, cinco, o incluso un minuto, aun así, se llegará a sach khand. Por lo tanto, haz tu bhajan y simran cada día; no debes olvidarte de ellos. Esté o no la mente allí, la práctica diaria no debe interrumpirse a menos que te sea totalmente imposible. Estoy muy contento contigo. Realiza tus deberes oficiales diligentemente, hay mucho tiempo para el bhajan y simran. En la medida en que puedas, imprégnete del espíritu de devoción al gurú. Entrégaselo todo al Shabad. Dentro y fuera, él lo es todo. La realidad interior es el Nam de sach khand, y todo lo que está por debajo de sach khand, ya sea grosero o sutil, resplandeciente o terrenal, brahmanda o anda, es perecedero. El Shabad-dhun está tanto en sach khand como fuera de allí. Solo el Shabad-surat es el hacedor de todas las acciones, pero al descender a la creación ilusoria, maya, el alma se ha separado del Shabad. Desde el principio de los tiempos, ha sido cubierta por capas de ilusión. Para volver a nuestro hogar, hijo mío, no hay otro medio que escuchar el sonido.

Te has hecho digno de sach khand. Mantente firme en tu devoción y verdadero amor por el satgurú; nunca pierdas la fe en él. Este, hijo mío, es el verdadero trabajo: permanecer siempre en su voluntad.

Baba Jaimal Singh. Cartas espirituales, 30 de marzo de [1900]