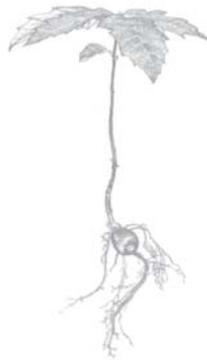
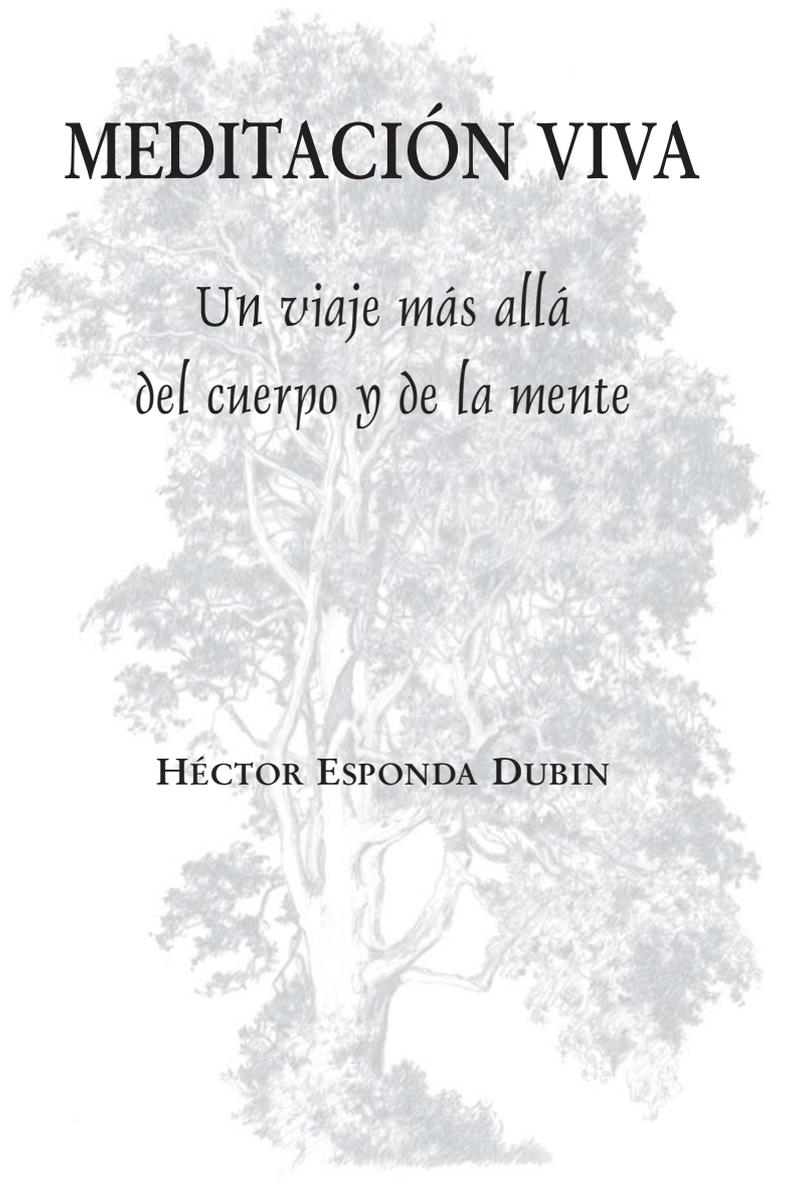


MEDITACIÓN VIVA

Un viaje más allá del cuerpo y de la mente





MEDITACIÓN VIVA

*Un viaje más allá
del cuerpo y de la mente*

HÉCTOR ESPONDA DUBIN

RADHA SOAMI SATSANG BEAS

Traducido del libro en inglés *Living Meditation A Journey beyond Body and Mind* de Héctor Esponda Dubin
© Radha Soami Satsang Beas, Primera edición 2004

Publicado por:
Sewa Singh, Secretario
Radha Soami Satsang Beas
Dera Baba Jaimal Singh
Punjab 143 204, India

© 2005 Radha Soami Satsang Beas
Todos los derechos reservados

Primera edición en español 2005

Impreso en la India por: Baba Barkha Nath Printers, New Delhi 110 015

Translated from the English book *Living Meditation A Journey beyond Body and Mind* by Hector Esponda Dubin
© Radha Soami Satsang Beas, First edition 2004

Published by:
Sewa Singh, Secretary
Radha Soami Satsang Beas
Dera Baba Jaimal Singh
Punjab 143 204, India

© 2004 Radha Soami Satsang Beas
All rights reserved

First Spanish edition 2005

12 11 10 09 08 07 06 05 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN: 81-8256-050-0

Printed in India by: Baba Barkha Nath Printers, New Delhi 110 015

Ya sea que la respuesta a tu pregunta la obtengas en seis páginas, en un libro, o en una línea, la respuesta es siempre la misma: imeditación! Depende de cuánto tiempo te lleve el entender esta respuesta, ya sea leyendo todo el libro o comprendiendo tan solo una o dos palabras.

Maharaj Charan Singh

Índice

Introducción	1
1 Seres espirituales atravesando por una experiencia humana	11
La vida en el mundo de Kal	13
Nosotros somos los responsables de la libertad de nuestra alma	16
La iniciación no es una póliza de seguros	19
El arma mortal de Kal: dar rienda suelta a los pensamientos	20
Despierta a la realidad	25
Usa las cinco pasiones para alimentar la meditación	30
Desenmascara al ego	35
2 Prioridades, actitud y esfuerzo	41
¿Qué es lo que en verdad queremos?	41
Actitud: la perspectiva más importante	49
El esfuerzo hace la diferencia	54
Un enfoque práctico para poder meditar dos horas y media diarias	61
3 La meditación es un estilo de vida	71
Vive en el momento	73
El verdadero seva	76
El gozo y los beneficios de la meditación	78
La meditación es la mejor manera de prepararse para la muerte	81

4	El origen del amor y la devoción	87
	La meditación es devoción	89
	La emoción, dirigida correctamente, se convierte en devoción	92
	El papel del Maestro	98
	El verdadero darshan	100
5	La práctica de la meditación	105
	Preparación	106
	Hora	108
	Lugar	110
	Postura	110
	Concentración	113
	El asiento del alma	116
	De los conceptos a la experiencia	119
	Simran	123
	Dhyan	131
	Ballan	134
	Experiencias internas	138
	Conclusión	141
	Espacios para Reflexionar	144
	Notas Finales	153
	Libros y Autores Citados	163
	Bibliografía	177
	Direcciones para Información y Libros	183
	Libros sobre esta Ciencia	185

Introducción

*Si no mueres mientras vives,
¿Cómo obtendrás el verdadero beneficio?
Por lo tanto, muere y sal de la tumba de tu cuerpo.
Ya has muerto muchas veces,
Sin embargo, aún continúas detrás del velo
Pues el método para morir verdaderamente,
No lo aprendiste.*

Rumí

Existe un método para conquistar la muerte. Por los Maestros de espiritualidad sabemos que existe un camino para experimentar la vida que está más allá de la muerte del cuerpo físico y un método o técnica que podemos aprender para lograrlo. Estos Maestros espirituales enseñan el camino para dejar nuestro cuerpo a voluntad y regresar a él cuando así lo deseemos. De ellos aprendemos que a través de la práctica de este método, de aplicarlo a nuestras vidas diarias, podemos embarcarnos en un viaje que nos llevará mas allá del cuerpo y de la mente, y que durante el proceso, desarrollaremos claridad y paz mental, así como alegría interna. Los Maestros nos dicen que a través de perfeccionar su método, podemos obtener la liberación del ciclo de nacimientos y muertes y experimentar la bienaventuranza eterna.

Los Maestros espirituales nos enseñan que en el cuerpo, el alma se encuentra entrelazada con la mente en el centro del ojo espiritual localizado en nuestra frente. Desde este punto, nuestra atención se dispersa por la creación material, donde absorbemos constantemente impresiones mundanas. Esta incesante actividad mental que es dirigida hacia el exterior, principalmente por nuestros deseos, forma profundas impresiones en nuestra conciencia. Estas impresiones actúan como múltiples capas que ocultan el esplendor, el poder y la energía de nuestra fuerza vital, que es el alma.

Cuando la luz del alma es oscurecida por la mente, comenzamos a percibir las cosas del mundo como si fueran permanentes y capaces de darnos la felicidad verdadera. Engañados por nuestra distorsionada visión de la realidad, no nos damos cuenta de que los eventos, las personas y las cosas nos proporcionan en nuestra vida una felicidad que, por su propia naturaleza, es solo superficial y pasajera. No nos damos cuenta de que si perseguimos la felicidad a través de cualquier cosa a la que nos apeguemos en este mundo efímero, tarde o temprano, ese apego, nos llevará a la frustración y a la tristeza, al mismo tiempo que aumentará nuestra deuda kármica. Tentados y conducidos por nuestros sentidos, seguimos haciendo cosas que siembran las semillas para futuras encarnaciones en el plano físico. Erróneamente, dirigimos nuestra atención a los objetos de nuestro afecto, pues pensamos que la razón de nuestra alegría o dolor proviene de ellos. De este modo, nuestra distorsionada visión de la realidad nos lleva a realizar acciones que entierran las raíces de nuestra conciencia, cada vez más profundamente, en planos inferiores de existencia. Esto fortalece las tendencias descendentes de nuestra mente e impide que veamos la luz de nuestra alma. El triste resultado de esta espiral descendente, de causa y efecto, es que el alma queda tan

escondida y atrapada en los planos físicos inferiores que pronto llega el momento en que ni siquiera nos damos cuenta de la existencia misma del alma.

Sé que esos hábitos que pueden arruinar tu vida
Aún te envían sus invitaciones...
Aprende a reconocer las monedas falsas
Que te pueden comprar tan solo un momento de placer,
Para después arrastrarte por días
Como un hombre desecho
Detrás de un camello que se tira pedos.

Hafiz

El modo de liberarnos de las limitaciones que nos hemos impuesto a nosotros mismos, la manera de recobrar la claridad que refleje nuestro elevado potencial, consiste en otorgarle poder a nuestra conciencia del alma por medio de la meditación. Una vez que comenzamos la práctica de la meditación, pronto nos damos cuenta de que el método de los Maestros es un sendero, un viaje o una forma de vida para ser vivida por nosotros mismos. Es el sendero para convertirnos en amos y maestros de nuestra mente y de nuestros sentidos. El seguir este camino hasta su destino, implica, ni más ni menos, el viaje de toda una vida. A medida que viajamos por este sendero y que nuestra mente se tranquiliza cada vez más por la práctica de la meditación, experimentaremos cómo el alma va tomando el control, mientras que la mente, conflictiva e indisciplinada, se vuelve cada vez más débil. La vida se torna cada vez menos problemática, los deseos nos controlan cada vez menos y nos encontramos con que estamos más equilibrados y satisfechos. A medida que el alma comienza a tomar el control, sentimos progresivamente los beneficios de la meditación, y

nuestra determinación espiritual se vuelve más firme y profunda. Ya no somos engañados tan fácilmente por una visión distorsionada y se hace más fácil enfrentar los tiempos difíciles y recobrar nuestro equilibrio.

Dominando continuamente su mente,
El hombre espiritual aumenta su paz,
Obtiene el gozo supremo,
Y regresa al Absoluto.

Bhagavad Gita

En todas las épocas, muchos Maestros de espiritualidad se presentan como testigos, a través de sus vidas y de sus escritos, del éxito de la meditación Shabad, y este libro trata sobre su práctica.

Shabad, es una palabra sánscrita que se refiere al poder divino. Es conocida en otras culturas por muchos nombres diferentes como: Tao, Espíritu Santo, Verbo, Palabra, energía cósmica, naturaleza búdica, Kalma, Sonido sagrado, corriente del Sonido, Verdad y muchos otros. Los nombres en sí no son importantes. Lo que importa es adónde apuntan. El concepto de Shabad, tal y como se utiliza en este libro, se refiere a la realidad eterna que sostiene a todas las formas de vida. El Shabad está más allá pero también dentro de toda forma de vida. Esto quiere decir que está en el interior de todas y cada una de las formas de vida. El Shabad es comprensible para todos como nuestro más profundo Ser. Algunos describen a esta realidad con el nombre de Dios, pero aunque ni la palabra “Shabad” ni la palabra “Dios” son capaces de hacerle justicia a la realidad trascendente a la que se refieren, en este libro se ha preferido usar la palabra “Shabad” en lugar de la palabra “Dios”.

La palabra Dios, para la mayoría de la gente tiene un significado de algo o alguien que está afuera o más allá de uno mismo. Por otra parte, la palabra Shabad como poder o energía—siendo una palabra desconocida para la mayoría de las personas—concede espacio para un concepto abierto que no se refiere a un ser mas allá de uno mismo, aparte de lo que somos nosotros mismos. La palabra Shabad, como se usa en este libro, incluye tanto a la realidad externa como a la interna. El concepto no reduce lo ilimitado a una entidad limitada. El Shabad es todo. Está en todos. Es nuestra esencia. Es nuestra realidad.

El principio y el fin de todas las cosas es el Shabad. Toda la materia burda, el cielo y lo demás, la materia sutil, el sonido, las formas, el sabor y la esencia son todos Shabad. Todo lo que existe es Shabad. Cualquier cosa que se manifieste del Shabad no puede ser otra cosa que Shabad. El Shabad es nuestro creador. El Shabad es nuestro sostén. Nosotros somos del Shabad y el Shabad es nuestro.

Maharaj Sawan Singh

A través de la práctica de la meditación Shabad, aprendemos cómo contactar y fundirnos en el Shabad, que es el poder divino y primario. Con la meditación, aprendemos a “morir” a nuestro limitado ser para que podamos vivir por siempre. Libres de la identificación con nuestro cuerpo, logramos la liberación de nuestras obsesiones, sufrimientos y apegos personales. Aprendemos a tener acceso al poder o energía positiva creativa que está ya en nosotros mismos. El método de la meditación Shabad llega a nosotros recomendado por verdaderos Maestros de espiritualidad que aquí llamaremos Maestros Shabad. Estos Maestros han vivido según estos principios y han experimentado la verdad de esta

práctica. Esa, para nosotros, es su garantía. Para comprobar que lo que dicen es verdad, debemos poner su método en práctica y experimentarlo por nosotros mismos. Únicamente a través de la acción podremos saber si es verdadero. Únicamente a través de la acción podremos experimentar cómo el sistema integral de los Maestros Shabad nos puede ayudar a convertirnos en verdaderos seres humanos, obtener conocimiento directo del Ser interior inmortal y realizar la divinidad. Los Maestros Shabad nos aseguran que si seguimos su método en su totalidad, pasaremos de un mundo de conceptos a uno de experiencia espiritual. A través de la práctica, seremos personalmente transformados.

Existe una diferencia entre saber del camino y andarlo.

Morfeo a Neo en *Matrix*

Los verdaderos Maestros de espiritualidad jamás cobran por impartir su método o sus enseñanzas. Su método se fundamenta en cuatro principios básicos: seguir una dieta vegetariana, no tomar alcohol ni drogas, vivir una vida moral y honesta, y dedicar diariamente, por lo menos el diez por ciento de nuestro tiempo a la práctica de la meditación. Los primeros tres principios apoyan al cuarto, que es la clave para la autotransformación. Se trata de un sistema interdependiente: los cuatro principios tienen que ponerse rigurosamente en práctica, pues sin ello, el sistema integral de los Maestros no funciona.

Una dieta vegetariana es necesaria para minimizar las consecuencias que resultan de la violencia y la crueldad de matar por comida. A menos que el peso que cargamos como consecuencia de realizar semejantes acciones (nuestros karmas) no sea mantenido al mínimo, no podemos aspirar a elevarnos espiritualmente. La concentración es la clave para obtener el acceso consciente al

Shabad. Puesto que el embotarnos con alcohol o el estar colocados o alucinados con drogas sabotea cualquier intento serio de concentración, es imprescindible abstenernos de las drogas y el alcohol. También es importante llevar una vida moral y honesta, pues a menos que seamos capaces de controlar nuestras emociones al nivel de las acciones físicas, ¿cómo podremos aspirar a dirigirlas constructivamente a niveles más sutiles de nuestro ser? Si le damos rienda suelta a nuestras pasiones y deseos, pronto nos encontraremos manejados por ellos. Nuestra atención se mantendrá atrapada en los centros físicos inferiores y será imposible elevarnos al nivel donde comienza la concentración. Si la meditación es el medio a través del cual transformamos nuestra conciencia, entonces lo menos que podemos hacer es dar un diez por ciento de nuestro tiempo diario a su práctica. ¿Cómo podemos tener éxito en una profesión si no le damos su tiempo? ¿Cómo podemos disfrutar de un destino de viaje si no le damos el tiempo que se requiere para llegar a él?

A través de estos cuatro principios, los Maestros nos dan guías claras para una forma de vida que apoye nuestro objetivo espiritual. Estas guías son como las rayas que se pintan en las carreteras. En el momento que nos salimos de esas rayas, sabemos que nos hemos desviado de nuestro rumbo y estamos en peligro. Sin embargo, los Maestros también recalcan la importancia de que usemos nuestro propio criterio para distinguir entre lo que está bien y mal. Dentro de estos grandes parámetros o límites, corresponde a cada uno de nosotros el encontrar qué acciones y pensamientos fortalecen o debilitan nuestra vida espiritual, cuáles nos acercan a nuestro destino final y cuáles nos alejan de él.

Otros instrumentos que nos ayudan como apoyo de nuestra práctica de meditación son: escuchar discursos espirituales (*satsang*), leer literatura espiritual y el servicio (*seva*) al Maestro. El

seva puede hacerse a través de servir a nuestra comunidad espiritual (*sangat*) o a la comunidad en general. La ventaja de servir a nuestra comunidad espiritual es que nos pone bajo las órdenes directas de nuestro Maestro. Semejante servicio desarrolla la relación entre el Maestro y el discípulo. Esta es una disciplina clave en el proceso de transformación en el camino espiritual.

Asimismo, podemos apoyar aún más nuestro objetivo espiritual seleccionando las cosas que escogemos ver, oír, hablar o pensar, y las compañías que frecuentamos. Además, es más fácil practicar la meditación en un cuerpo sano y saludable. Así que es conveniente que nos ocupemos de dar los pasos necesarios para promover la salud y el bienestar de nuestro cuerpo. Todas estas prácticas apoyarán nuestros esfuerzos para elevar nuestra atención al centro del ojo espiritual y comenzar el viaje que nos llevará de regreso a nuestro origen.

Los caminos para regresar a nuestro origen son muchos, pero todos se juntan en el camino universal de viajar por el interior de uno mismo a través del Shabad, a través de la Luz y el Sonido. La mayoría de nosotros se encuentra en las primeras etapas del camino. Pocos han tenido la experiencia de la verdad de nuestro objetivo. Por lo tanto, este libro ha sido preparado para inspirarnos a pasar de los conceptos a la experiencia. Puesto que aspiramos alcanzar ese punto donde podamos realmente experimentar el Shabad, este libro recalca la irremplazable importancia, el valor y el impacto práctico de la meditación y el cómo, sin la meditación, no llegaremos a ninguna parte.

El libro contempla nuestras responsabilidades personales como discípulos en un camino espiritual y explica que una clara comprensión de las enseñanzas nos puede llevar a hacer nuestra práctica diaria de meditación, sin eludir nuestras responsabilidades mundanas. Asimismo el libro expone cómo el tener una

actitud positiva, desarrollar nuestra claridad mental y poner nuestro esfuerzo sincero, son cosas que apoyan nuestras prioridades espirituales y nos ayudan a enfocarnos en nuestra meditación diaria. A través de la práctica de la meditación aclaramos nuestra mente, nos volvemos positivos y obtenemos dominio sobre nuestra mente. Finalmente, a través de la práctica de la meditación, logramos la paz y la alegría supremas que vienen como resultado de transformarnos espiritualmente y de estar libres de todas las limitaciones.

Para enfatizar la universalidad del camino de la meditación Shabad, el libro no solo incluye citas de Sant Mat (el camino de los Maestros Shabad), sino también de diferentes tradiciones, lugares y tiempos. El método sencillo de la meditación Shabad, el método de morir al mundo y despertar a lo divino, surge naturalmente de principios comunes a toda la humanidad. Es un método universal o un camino místico, común a todos los verdaderos Maestros de espiritualidad, cualesquiera que sean su lengua, religión, cultura, o el contexto en el que enseñen.

Todos los ríos se funden en el Océano.

El Océano no rechaza ningún río.

Proverbio hindú

1

Seres espirituales atravesando por una experiencia humana

Esta vida es tan solo un eslabón en una cadena infinita de existencia. El cuerpo muere pero el alma continúa viviendo, inmortal, recorriendo el camino que le llevará desde su dolorosa separación a su bienaventurado regreso a las mansiones del Señor.

Maharaj Jagat Singh

Los místicos nos dicen que aunque estamos en un cuerpo, no somos ese cuerpo, somos seres espirituales que están pasando por la experiencia de ser seres humanos. Desde este alentador punto de vista, somos seres puros que ya tenemos naturaleza espiritual, pero seres cuya pureza ha sido oscurecida temporalmente por la mente y los sentidos. Únicamente nos podremos dar cuenta de este hecho, cuando nuestra alma domine a nuestra mente. Los Maestros nos dicen que este elevado nivel de conciencia únicamente puede ser alcanzado a través de la meditación.

A través de la meditación, aprendemos a aquietar nuestra atención en el centro del ojo espiritual. Una vez que podemos mantener nuestra atención quieta en el centro del ojo espiritual,

la mente queda bajo la influencia del alma y se vuelve receptiva a la realidad más sutil del Shabad. Entonces, las capas que ciegan nuestra espiritualidad y que cubren la pureza de nuestra conciencia con deseos e impresiones mundanas, caen de manera natural y experimentamos, con el ojo y el oído del espíritu, la dulzura y el poder del Ser interior que no muere, el Shabad, que permanece enterrado en lo profundo de nuestro ser. Sin la práctica de la meditación, nuestra mente permanece poseída por las pasiones y los apegos. Sin la meditación, nuestra alma queda privada de su aliado más potente: una mente iluminada, y así, viaja sin apoyo a través de la experiencia como ser humano en este que es el más peligroso de todos los lugares: el mundo de Kal.

La palabra hindú “Kal”, se ha mantenido deliberadamente en este libro, pues no se encuentra un equivalente a este concepto en la tradición occidental. “Kal” en sánscrito literalmente quiere decir tiempo, o sea, la ilusión de la vida desdoblándose secuencialmente. En las enseñanzas de los santos, Kal es personificado como el gobernante de los reinos de la mente y de la materia, dios del universo material: de los planos físico, astral y causal en donde el tiempo destruye y le da forma a todo, mientras que la Conciencia Suprema existe tanto dentro como fuera del tiempo.

De acuerdo con los Maestros Shabad, es Kal quien mantiene a las almas atrapadas en los planos mental y material, donde no domina el espíritu sino la mente y la materia. La salida de esta trampa es trascender la esfera de la mente y la materia a través de la meditación Shabad bajo la guía de un Maestro Shabad viviente. Un guía que esté libre de las prisiones del tiempo y la dualidad, y cuya visión refleje a sus discípulos la ilimitada verdad del Shabad.

En su Forma Radiante, el Maestro ayuda al discípulo a cada paso, acompañándolo a lo largo de todo su viaje espiritual.

Maharaj Charan Singh

La vida en el mundo de Kal

Mira a este mundo como una burbuja: aquel que ve al mundo de esta forma, no ve al rey de la muerte. Ven y mira a este mundo que parece una carroza real pintada. Los tontos se hunden en él; para el sabio, no hay apego a él.

El Dhammapada

Cuando nos quedamos en un hotel, no tratamos de arreglar sus problemas. Esto se debe a que somos sus huéspedes, no estamos apegados, y sabemos que pronto lo dejaremos y continuaremos con nuestro camino. Un puente se hace para cruzarlo, así que nadie construye su casa en un puente. Entonces ¿por qué no nos resulta extraño, que a pesar de que sabemos que no nos quedaremos permanentemente en este mundo, actuemos como si nos fuéramos a quedar aquí para siempre? Soami Ji dice que estamos tan apegados a esta creación y la amamos tanto que nos hemos olvidado de Dios, nos hemos olvidado de nuestro verdadero hogar y nos hemos olvidado de quiénes somos en realidad. Estamos atrapados en un mundo de ilusión y pensamos que todo lo que vemos es real.

No solo los místicos nos dicen que este mundo es una ilusión, sino también los científicos. La ciencia nos explica que a un nivel cuántico o subatómico, nada del mundo material queda intacto. Únicamente hay campos de energía sin ninguna solidez, nada que los sentidos puedan ver o tocar. Nuestros sentidos físicos son muy burdos y muy lentos para tocar, sentir, ver o experimentar de

cualquier manera estos campos de energía que son de hecho vibraciones sucediendo en un vacío. Todo el cosmos con sus soles, estrellas y galaxias no es más que un espejismo cuántico, que en un abrir y cerrar de ojos, aparece y desaparece de la existencia millones de veces por segundo. Todo el universo es como una luz centelleante. La ilusión en la que nos encontramos no se limita tan solo al mundo material. Nuestras percepciones mentales, emociones y apegos son parte del plano ilusorio de la materia y la mente.

La meditación es la manera de darse cuenta de la naturaleza pasajera e impermanente de la vida humana, de todos nuestros apegos, de nuestros afanes e incluso de la vida misma. La meditación es el modo de alcanzar un nivel más elevado y permanente de realidad. A través de la meditación y con la ayuda de un Maestro verdadero, podemos despertar de esta existencia ilusoria que caracteriza a los planos inferiores de conciencia. Los Maestros nos enseñan que así como es parte de la misma naturaleza del mundo el estar cambiando constantemente, de la misma manera, es nuestro privilegio, como seres humanos, el experimentar la naturaleza inmortal, inmutable y dichosa de nuestro propio Ser verdadero.

Sin embargo, ¡qué difícil nos resulta mantener la perspectiva y la claridad espiritual mientras vivimos nuestras vidas diarias en el mundo material! Dondequiera que miremos vemos cambios, sufrimiento y conflicto. Influenciados por lo que está sucediendo alrededor de nosotros, tomamos el camino más fácil. Qué natural se nos puede hacer el seguirle la corriente a los demás, de modo que también nosotros nos dejamos llevar por la corriente con sus tendencias descendentes y superficiales que parecen caracterizar nuestros tiempos. Y todo ello, incluso a pesar de que nuestro Maestro nos demuestra los beneficios de escoger el camino ascen-

dente y nos muestra la manera de desligarnos de todo aquello que nos empuja hacia abajo.

Todos se están quemando en el fuego de la ilusión (*maya*);
todos se están asando en ella día y noche.

Maharaj Jaimal Singh

La injusticia, la enfermedad y la pobreza están por todas partes. Vemos cómo lo que nos rodea está lleno de engaño, violencia y entrega sin medida al goce sensual. Pero para nosotros, rendirnos a una perspectiva negativa de la vida supone negar la existencia de nuestra naturaleza espiritual y atraer hacia nosotros la angustia y el sufrimiento. El llegar al extremo de darle rienda suelta a las tendencias descendentes de la mente es simple y llanamente, pedir otro nacimiento e invitar a que descienda sobre nosotros un mayor sufrimiento.

En el lugar donde la mente y la materia están activas, nunca puede haber paz. Los sufrimientos y las guerras de las naciones, las comunidades y los individuos continuarán. El alma debe buscar otros planos para encontrar la paz. Encontrar la paz es la empresa de todo individuo. Todos deben buscarla en su interior.

Maharaj Sawan Singh

El escoger un camino positivo es afirmar nuestra propia naturaleza espiritual. En el análisis final, todo conflicto, es la manifestación de un conflicto interno, y aunque nunca podamos hacer de este mundo una utopía o paraíso, podemos, nos dicen los santos, transformarnos a nosotros mismos. A través de la práctica de la meditación, podemos reclamar gradualmente para

nosotros mismos un estado más elevado del ser. A través de la interiorización, de explorar y experimentar la realidad espiritual de la vida interior, podemos obtener la fuerza de carácter para permanecer cuerdos, aun cuando todo el mundo se vuelva loco a nuestro alrededor. Los problemas de la vida no desaparecerán, son parte de la naturaleza del mundo de Kal, pero el apoyo que obtenemos de la meditación nos hará cada vez más fuertes y más capaces de enfrentarnos a los vaivenes de la vida diaria.

Los placeres que proporcionan los objetos externos
Son verdaderas matrices de sufrimiento.
Tienen sus principios y sus finales;
Ningún hombre sabio busca su alegría en ellos.

Bhagavad Gita

Nosotros somos los responsables de la libertad de nuestra alma

Libertad significa responsabilidad,
Por ello, la mayoría de los hombres la temen.

George Bernard Shaw

Una vez que nos hemos comprometido con el camino espiritual, el primer paso práctico que debemos dar para reconocer y afirmar nuestra naturaleza espiritual, es el de asumir la responsabilidad por cada pensamiento y acción que hagamos. Si la responsabilidad de Kal es la de mantenernos atrapados en las dimensiones del sufrimiento, también es responsabilidad de cada ser humano el ocuparse del futuro de su propia alma.

Lo que somos hoy, es el resultado de lo que pensamos e hicimos en el pasado. Por la misma regla de causa y efecto, lo que

seremos en el futuro será determinado por lo que pensamos y hacemos ahora. A través de nuestra conciencia, de nuestro sentido para distinguir entre lo que está bien y lo que está mal, podemos elegir a cada momento cambiar las cosas, no solo para el resto de nuestra vida sino para toda la eternidad. Este es nuestro privilegio, este es nuestro reto.

Mientras que el cuerpo que ocupamos ahora habrá de morir, nuestra alma continuará más allá de esta vida para recoger la cosecha de las elecciones que estamos haciendo aquí y ahora. Si somos inteligentes y hoy elegimos correctamente lo que pensamos y hacemos, será mucho más fácil que mañanaelijamos con acierto aquello que debemos hacer. El que hayamos sido puestos en el sendero de los Maestros quiere decir que ha venido el tiempo, en esta misma vida, de llegar a ser maestros de nosotros mismos. No habrá una encarnación mejor que esta en la que ya estamos. Es ahora, cuando tenemos la oportunidad de darnos cuenta de quiénes o qué somos.

Así que, ¿para qué esperar a otro nacimiento? ¿A qué esperamos para hacer de la meditación nuestra prioridad en la vida? Si no vamos a realizar este esfuerzo ahora, ¿cuándo lo vamos a hacer? Necesitamos hacernos estas preguntas. Si no soy yo quien me esfuerzo, entonces, ¿quién lo va a hacer por mí? Podemos preguntarnos, ¿para qué venimos a este camino? ¿Por qué dejamos la meditación para más tarde? Fue por una buena razón, que hicimos la elección consciente de aceptar las enseñanzas de los Maestros Shabad. Para ayudarnos a permanecer enfocados en el camino, necesitamos revisar constantemente nuestros motivos y nuestras prioridades.

¡Ahora es el momento en que debemos tomarnos en serio el vivir las enseñanzas! No hay mejor tiempo que este para hacer el esfuerzo de llevar nuestra atención al centro del ojo. La responsa-

bilidad es solo nuestra y de nadie más. Nadie puede hacerlo por nosotros. Si un estudiante quiere pasar un examen, tiene que estudiar; nadie más puede hacerlo por él. El Maestro Sawan Singh (también conocido como el Gran Maestro) dice: “Desarrolla el poder de retirar tu atención, *por tu propia voluntad*, de los objetos externos y del cuerpo físico y de concentrarla en el centro del ojo”.

En esta cita, el Gran Maestro, establece claramente la responsabilidad del discípulo. Sus palabras: “por tu propia voluntad” significan que somos nosotros los responsables de mantener nuestra mente en el centro del ojo a través de nuestro propio esfuerzo y autodominio. Nadie lo hará por nosotros. Incluso el Maestro, que nos está enseñando, guiando y protegiendo, tampoco lo hará. A no ser que nosotros mismos demos este paso, jamás obtendremos progreso espiritual.

Con el don de la iniciación, el Maestro otorga al discípulo la suficiente gracia para que haga su meditación. Todos los discípulos de un Maestro perfecto tienen la fuerza para meditar y para mantener la atención en el centro del ojo. No podemos dejar que el miedo o la flojera nos paralicen. Tenemos la fuerza para elevar nuestra atención al centro del ojo, porque la misma fuerza que está sosteniendo a toda la creación nos está sosteniendo a nosotros mismos. Esa fuerza es el Shabad, eso es lo que es el Maestro, y también eso es lo que somos nosotros.

El poder interior no es ignorante de lo que estás haciendo.

Está contigo y continuamente te observa y te guía.

Maharaj Sawan Singh

La iniciación no es una póliza de seguros

Uno no se convierte en satsangui por el simple hecho de haber sido iniciado.

Maharaj Jagat Singh

Sant Mat no es una póliza de seguros por medio de la cual se nos garantiza la salvación tan solo por haber asistido a la iniciación. Aunque la iniciación no es algo sin importancia, pues marca la culminación de un viaje de miles de vidas, no es el final del viaje. El Maestro Shabad Baba Gurinder Singh (o Baba Ji, como es conocido) nos dice que el acontecimiento de nuestra iniciación puede entenderse como la proyección de nuestro deseo de crecer espiritualmente. Sin embargo, a menos que emprendamos la acción, no nos convertiremos en satsanguis. Un satsangui es alguien que está en contacto con la Verdad (del sánscrito: *sat* verdad, y *sang* con). O estás allí o no lo estás. En la experiencia de la Verdad, no hay término medio.

Como explica el Maestro Shabad Jagat Singh (también conocido como Sardar Bahadur), no nos convertimos en satsanguis por el mero hecho de haber asistido a nuestra propia iniciación.

Un estudiante universitario que se haya inscrito en un programa de doctorado, no obtendrá el título de doctor por el mero hecho de haberse matriculado en la universidad. Un estudiante tiene que asistir a clases por muchos años antes de que pueda graduarse. Hasta que no nos fundamos en el Shabad, todos somos buscadores en busca de nuestro verdadero hogar. La forma de viajar hasta nuestro hogar es a través de la meditación. Si no estamos haciendo nuestra meditación, entonces no estamos en camino de convertirnos en satsanguis. Ni estamos siguiendo las enseñanzas del Maestro, no importa cuantas veces lo veamos

(*darshan*) o estemos con su forma física, escuchemos satsangs, hagamos seva o leamos libros espirituales. Sin meditación, es imposible alcanzar la liberación.

El Maestro viene a iniciarnos, a ponernos en contacto con nuestro Maestro interior, que es el Shabad. Una vez que hemos sido iniciados, debemos seguir las instrucciones que nuestro Maestro Viviente nos ha dado. Al poner más énfasis en la persona del Maestro que en sus enseñanzas, cometemos una seria equivocación que resulta muy negativa para nuestro bienestar espiritual. El dedo del Maestro está apuntando hacia el centro del ojo y nosotros estamos ocupados adorando su dedo, sin ver hacia dónde apunta. Si creemos que el Maestro moverá su varita mágica y, automáticamente, nos dará la liberación después de la muerte, estamos equivocados. Si creemos que tan solo por haber asistido a nuestra iniciación o por haber tenido el *darshan* de su forma física, sin hacer nuestra meditación, nos dará la liberación después de la muerte, también nos encontramos lamentablemente equivocados.

El Maestro Shabad Charan Singh solía decir que nada justifica el decir que no podemos hacer nuestra meditación. El Maestro cumple su tarea al sumergirnos en un océano de gracia. Ahora tenemos que cumplir con nuestra parte del trato y asumir la responsabilidad, a través de la acción, del bienestar de nuestra alma.

El arma mortal de Kal: dar rienda suelta a los pensamientos

La mente es el más mortal de los enemigos, pero el más útil de los servidores. Cuando se aloca y descontrola, va hacia

una destrucción segura. Cuando se despierta correctamente y se controla, no hay límite a lo que la mente puede hacer.

Maharaj Charan Singh

Una vez que hemos sido iniciados, necesitamos practicar el proceso de controlar nuestra mente para que deje de ser nuestra dueña y se convierta en la mejor servidora y aliada de nuestra alma. Todos hemos experimentado cómo nuestros deseos no tienen fin, y sabemos cuán fácil es estar dominados por ellos. La raíz de este problema se encuentra en el hábito de darle rienda suelta a la mente, con lo que propiciamos que vaya a donde los sentidos la lleven. Si aprendemos a controlar nuestra mente, logramos automáticamente el control sobre nuestros sentidos. En *Muere para vivir*, el Maestro Charan Singh dice: “El intelecto es una gran barrera en nuestro camino, pero tenemos que atravesar la barrera del intelecto con la ayuda del intelecto”.

Si lo usamos de manera constructiva, el intelecto es un gran amigo en el viaje espiritual. Respaldada por un enfoque espiritual y por el hábito de pensar claramente, la mente es capaz de distinguir entre lo bueno y lo malo y cuidar de nuestro desarrollo y bienestar espiritual. Por otro lado, cuando la mente se desboca y va sin ningún control, comienza a pensar compulsivamente creando impulsos irresistibles que alimentan nuestros deseos, fortalecen al ego y contradicen todos nuestros esfuerzos para poner al alma al mando de nuestra vida. El pensamiento obsesivo o compulsivo y sin control nos mete en problemas y nos lleva directo al sufrimiento. Se trata de establecer quién manda en nosotros mismos. Si permitimos que la mente se salga con la suya, sin usar nuestro poder de discernimiento, la mente llega a ser la causa de nuestra perdición.

El pensamiento compulsivo es el proceso de abandonarnos a la conversación que llevamos constantemente en nuestro interior. Es la tendencia a vivir en un mundo de conceptos e ilusiones, de alimentar el miedo al futuro, de obsesionarnos con planear, de vivir en el pasado recordando y rumiando lo que ya pasó. El proceso de dar rienda suelta a la mente construye el hábito de preocuparnos por todo, de juzgar y analizar demasiado las cosas, de crear expectativas y de soñar despiertos. El pensamiento compulsivo alimenta las pasiones y refuerza la falsa identidad del ego. La constante repetición mental de nuestras obsesiones diarias forma profundas impresiones en la mente. Estas impresiones se vuelven tan profundas que aun si actuamos sobre ellas, tal vez no seamos capaces en el transcurso de una vida, de pagar la deuda de karmas que crearemos al responder a nuestras propias fantasías. Entonces, para poder pagar las deudas que hemos contraído, tendremos que reencarnar de nuevo.

Sin tregua y sin descanso, la mente trata de experimentar y de gozar de todo. Pero nada parece satisfacer su hambre insaciable. La adquisición de riqueza y poder hacen surgir un sinfín de deseos. Nuestras posesiones se convierten en los amos, en lugar de ser nuestros esclavos. Las pasiones van forjando gradualmente pesadas cadenas que nos rodean, encadenándonos a las cosas más bajas de la creación e invariablemente van endureciendo nuestros corazones.

Maharaj Charan Singh

Generamos miles de pensamientos al día. Desde el punto de vista espiritual, esto significa que miles de veces al día, nuestra mente pasa por el centro del ojo espiritual sin detenerse, mientras saltamos de un pensamiento a otro sin pausa ni descanso. ¡Y

todavía nos preguntamos cómo es que nos sentimos tan inquietos y ansiosos! ¿Cómo podría ser de otra manera, con tanta actividad agitándose continuamente en nuestras cabezas? Cuando le damos rienda suelta a nuestros pensamientos, perdemos muchas oportunidades de centrar nuestra mente a través de la repetición espiritual (*simran*). Perdemos el beneficio que está al alcance de nosotros, el bienestar que proviene de repetir las palabras que el Maestro nos dio a la hora de la iniciación, y a través del cual podemos crear el tan necesario enfoque en el centro del ojo.

Si en lugar de contener la actividad mental, complacemos continuamente los caprichos de nuestra mente y la dejamos que haga lo que le venga en gana, entonces continuará saliéndose con la suya, haciendo todo lo que quiera. Lo peor es que seguirá comportándose de esta manera cuando más necesitemos que esté quieta, que es durante el tiempo de la meditación.

Por esta razón, los Maestros nos alientan a que no le demos rienda suelta a los pensamientos y los enfoquemos más en el *simran*. El darle rienda suelta a los pensamientos tiene un efecto negativo sobre nosotros como discípulos, dispersando nuestra atención e impidiéndonos ir al interior.

Puesto que el karma se origina por las acciones, y las acciones se originan por los pensamientos, al estar pensando continuamente en pequeños e insignificantes deseos, estamos abanicándolos para que se conviertan en verdaderos incendios forestales. Primero, nos viene un pensamiento o una idea, al principio puede parecer como una ola inocente de pensamiento, un pensamiento que puede ser eliminado fácilmente por un pensamiento opuesto o por una serie de *simran*. Sin embargo, si la mente comienza a repetir ese pensamiento, entonces se convierte en un deseo. Una vez que ese deseo toma impulso, se apodera de nosotros y comenzamos a considerar cómo podemos “poseer” el objeto deseado.

Pronto desarrollamos una gran sed o apetito por el mismo y sentimos una gran inquietud que nos lleva a satisfacer ese deseo. Una vez que hemos actuado para satisfacer el deseo, hemos creado karma. El deseo o el darle rienda suelta a la mente, es en verdad, la matriz de todas las cadenas y grilletes invisibles que nos encadenan al mundo.

Por otra parte, si escogemos el simran para enfocar nuestra mente y desvanecer esos pensamientos, cuando apenas están surgiendo, terminamos la batalla. Cortamos de raíz los deseos, diluimos las tendencias negativas de la mente y obtenemos una victoria para nuestra alma. Una a una, estas pequeñas victorias se van sumando y, poco a poco, la energía positiva que generan, nos ayuda a asentar nuestra atención en el centro del ojo, desde donde las corrientes de energía espiritual le dan poder al alma.

El hábito de pensar obsesivamente es una forma de diarrea mental que nos debilita, una enfermedad que nos impide alcanzar nuestro potencial espiritual. Es un estado de enfermedad de naturaleza humana, un mal uso que realiza la mente del poder o energía del alma. El pensar compulsivamente no solo debilita nuestro espíritu y fortalece nuestro ego, sino que de modo irremediable refuerza la noción equivocada de que el mundo es permanente, y de que son otras personas y sucesos los responsables de nuestros problemas.

¡Aunque la mente obtiene su energía y su fuerza vital del alma, al mismo tiempo hace todo lo posible para sofocar al alma!

Maharaj Sawan Singh

El remedio para curar esta enfermedad es concentrar y enfocar nuestra atención en el centro del ojo a través del simran. El simran

reduce y amortigua el ruido creado por las ondas mentales que fluyen hacia el exterior. El simran restablece la claridad, fuerza y bienestar de la mente. El simran nos libera de nuestras obsesiones para que podamos vaciarnos de nuestro insignificante yo y llegar a estar receptivos en nuestro interior al poder de sanar del Shabad. (Más sobre este tema, en la sección sobre simran del capítulo 5).

Despierta a la realidad

Los satsanguis deberían adquirir el hábito de “pensar”, de pensar lúcidamente... El pensar con claridad es noventa por ciento una práctica espiritual (*abhyas*). El pensar con claridad es una bendición, y puede lograrse fácilmente con tan solo un poco de práctica.

Maharaj Jagat Singh

A medida que caminamos por el sendero espiritual, comenzamos a comprender más y más que la raíz de nuestro sufrimiento se encuentra en nuestra forma distorsionada o poco clara de vernos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Al percibir la realidad de una forma ilusoria, construimos internamente la “realidad” ilusoria en que vivimos. Así pues, no es de extrañar que cuando experimentamos lujuria, orgullo o cualquiera de las tendencias descendentes de la mente, nos definamos a nosotros mismos como si fuéramos esos pensamientos o emociones. Engañados por nuestra forma de percibir la realidad, identificamos a nuestro mismo ser con nuestra ira, lujuria, orgullo, apegos o nuestro ego. A medida que pasamos por la experiencia de vivir como seres humanos, confundimos a nuestro verdadero Ser con lo que sentimos y con lo que pensamos.

La tragedia más grande de nuestra manera distorsionada de percibir la realidad, es que no vemos que nuestra verdadera esencia es el Shabad. Los Maestros nos dicen que incluso la parte más pequeña de Shabad no es sino luz, alegría y amor. Desde el alentador punto de vista de los Maestros, nuestras obsesiones y neurosis son tan solo barreras temporales, oscuras nubes pasajeras que bloquean e impiden que llegue hasta nosotros el brillo de nuestra alma. Nuestro reto es contribuir al proceso de disipar esas nubes.

La meditación nos ayuda a alcanzar ese estado en el que podemos estar por encima de nuestras emociones y obsesiones. A través de la meditación Shabad, experimentamos que, en realidad, no somos estas identidades siempre cambiantes que asumimos como resultado de nuestras neurosis y obsesiones, sino que somos fundamentalmente puros y permanentes. No somos el pequeño ser que creíamos que éramos, sino el Ser Shabad: esa luz, alegría y amor que está en nuestro interior. A través de la meditación nos damos cuenta de que las tendencias descendentes son superficiales y temporales. A medida que dejamos de identificarnos con nuestras pasiones y apegos, los dejamos ir. Una vez que dejamos que se vayan, quedamos libres para identificarnos con nuestro Ser Shabad. La meditación nos ayuda a obtener mayor claridad acerca de quiénes somos en realidad.

A medida que nuestra práctica de meditación se vuelve más estable, comenzamos a ver el proceso de la vida de una manera más objetiva. Vemos a las personas y a los sucesos como lo que son verdaderamente, en lugar de seguir viendo nuestras propias proyecciones sobre ellos. Entonces es posible ser testigos y observadores de que nuestros pensamientos y emociones son tan solo: pensamientos y emociones, proyecciones mentales personales o impulsos eléctricos. Viendo estas proyecciones con claridad, las

dejamos ir sin que nos afecten más. La ligereza de corazón que experimentamos nos permite ahondar en nuestra práctica de meditación. Cuanto más ahondamos, con mayor claridad vemos la naturaleza de la mente.

Fortalecidos por la meditación, somos capaces de observar cómo la mente, al expresarse, crea infinitos escenarios que luego disuelve una y otra vez. Comprobamos por nosotros mismos que sus reservas son ilimitadas, que sus creaciones no tienen fin. Comenzamos a reconocer que el origen de nuestros problemas está en la naturaleza engañosa de nuestras creaciones mentales, y en el deseo de obtener soluciones permanentes en un mundo siempre cambiante. Debido a que actuamos como si el mundo fuera permanente, buscamos en él la felicidad que anhelamos. Sin embargo, cuando pensamos con claridad, encontramos que es precisamente esta manera distorsionada de ver la realidad, la que nos lleva vez tras vez a buscar la felicidad en situaciones cuyo único desenlace final, tan solo puede ser, por la propia naturaleza de las cosas, frustración, separación y sufrimiento.

A través de la práctica, podemos llegar a pensar con claridad. Vale la pena cultivar este hábito, ya que nos puede ayudar a no caer en nuestras propias trampas mentales. Podemos ayudarnos, razonando y pensando las cosas a la luz de la perspectiva espiritual de los santos; usando nuestro sentido común para sopesar si lo que pensamos es razonable, lógico y verdadero; examinando si nuestras conclusiones nos llevarán más lejos o más cerca de nuestro objetivo espiritual. Sin embargo, la verdadera claridad mental la alcanzaremos únicamente cuando las corrientes de pensamiento se asienten, cuando a través de la práctica del simran se aquieten las ondas mentales en el centro del ojo espiritual.

El pensar claramente nos lleva a profundizar en la práctica de la meditación. Una vez que las corrientes de pensamiento se

asientan, nuestra alma experimenta una realidad más elevada a través de la facultad de percepción directa. Cuando anclamos nuestra mente cambiante, percibimos las cosas sin que nos afecten y somos capaces de dejar que la vida siga su curso. De esta manera, se crea un doble proceso: a medida que pensamos con mayor claridad se nos hace más fácil concentrarnos en la meditación, y el aumento de concentración imperturbable nos lleva a ser receptivos al elevado estado de conciencia, que permite que el Shabad se nos revele tal y como es.

Si las puertas de la percepción fuesen limpiadas, todo aparecería como es, infinito.

William Blake

Para lograr mantener nuestra atención en el centro del ojo, es esencial que en el momento de la meditación dejemos ir todas esas cosas que demandan normalmente nuestra atención. Es esencial que nos recordemos constantemente que es nuestra *percepción* de los sucesos y de las personas lo que nos afecta; que es nuestra *percepción* de la vida la que nos hace sufrir, más que las personas y las cosas en sí mismas. Si somos capaces de darnos cuenta de este hecho y dejamos ir nuestras obsesiones, entonces será más fácil concentrarnos en nuestra meditación. La percepción correcta ayuda a fortalecer nuestra capacidad de concentración. Es por esto que resulta crucial que pongamos todo nuestro esfuerzo para ejercitar el control sobre nuestros pensamientos.

Con claridad mental podemos ver que no vale la pena seguirles el hilo a muchas de las preocupaciones que nos impiden hacer nuestro simran. Esas preocupaciones son personales, pues están basadas en nuestras concepciones distorsionadas de la realidad y no tienen trascendencia duradera. Por ejemplo, nuestro impulso

de culpar a las circunstancias o a las personas es un autoengaño. Démonos cuenta de que las personas o los hechos no nos dañan, es nuestra forma de ver al mundo la que nos daña. Los hechos son impersonales; los demás no tienen la culpa; es nuestra propia percepción la que está equivocada. Lo que los demás piensan o dicen sobre nosotros no está bajo nuestro control: la opinión de los demás es *su* propia opinión, así que no deberíamos dejar que moleste nuestra meditación. Puede ser que los demás no sean lo que esperamos de ellos, pues cada persona tiene que pasar por su propio drama individual. Dada la ley del karma, es tonto pensar que podemos hacer que los demás se ajusten al drama particular de nuestra propia vida.

Abre tus ojos: ve las cosas por lo que en realidad son,
evitándote así el dolor de los apegos falsos y la devastación.

Epícteto

Sucesos tales como el principio o el fin de una relación, las luchas de poder en nuestro trabajo o en nuestro *seva*, el caer enfermos, el volvernos ricos o pobres, ninguno de estos hechos está bajo nuestro control. La mayoría de ellos fueron determinados mucho antes de que naciéramos por nuestras propias acciones en nacimientos anteriores. Sacaríamos mucho más provecho si en lugar de tratar de controlar a otras personas, eventualidades o circunstancias, nos pusiéramos a controlar nuestros propios pensamientos. ¡De qué nos serviría controlar el mundo entero, si no podemos controlarnos a nosotros mismos!

Lo cierto es que no podemos escoger muchas de las cosas que nos pasan, pero sí podemos elegir cómo reaccionamos ante lo que nos sucede. ¿Reaccionaremos de manera positiva? Eso sí lo podemos escoger. ¿Volveremos nuestra atención a la vida interior? Y

de ser así, ¿qué elegiremos ahí? Podemos decidir hacer simran o seguir ocupados con nuestra conversación interna. ¿Dejaremos ir nuestra aparente necesidad de ser entretenidos, infinitamente, por nuestros pensamientos y sueños? Podemos cultivar el ser receptivos al Sonido. ¿Le daremos tiempo a nuestra práctica espiritual? Podemos escoger tranquilizar a nuestra mente, cultivar claridad de pensamiento y tomar un camino de felicidad y libertad interior. ¿Seguiremos trabajando en nosotros mismos para fortalecer nuestro simran? ¿Qué escogeremos?

La libertad y la felicidad comienzan con la clara comprensión de un principio: algunas cosas están bajo nuestro control y otras no lo están.

Epícteto

Usa las cinco pasiones para alimentar la meditación

La claridad mental nos ayuda a reorientar las emociones y los pensamientos que obstaculizan nuestra meditación; sin embargo, es interesante notar que cuando se trata del terreno espiritual la mente es tan perversa que todo lo pone del revés. Sobre el camino espiritual, hablamos de cuánto nos gustaría reemplazar la lujuria, la ira, la codicia, el apego y la vanidad o ego por sus virtudes opuestas para que alimenten nuestra meditación. Pero, ¿tenemos éxito? Por lo que parece, la mayoría de la veces la mente llega y lo enreda todo.

Por ejemplo, la lujuria es el entregarse excesivamente a los sentidos mientras que lo opuesto a la lujuria es la continencia, pero ¿cuándo nosotros, que nos vemos como practicantes de la espiritualidad, practicamos la continencia? Irónicamente, ¡donde

practicamos continencia es en la meditación! Llegamos incluso a decir que demasiada meditación es peligrosa. Por otra parte, justificamos el entregarnos a la lujuria “por experimentar la vida”. Decimos: “Esto lo tengo que experimentar”. “Necesito probarlo”. “Necesito pasar por esto”.

Como discípulos en una aventura espiritual, debería ser lo opuesto. En el sendero espiritual, debemos tener lujuria o vicio por la meditación. Si somos apasionados de la espiritualidad, debemos ansiar y anhelar más meditación. Necesitamos alimentar el deseo de una mayor entrega en la meditación hasta el punto en que nos perdamos totalmente en ella.

Otra pasión que necesitamos reorientar para mejorar nuestra meditación es la ira. Cuando alguien en el mundo hace algo que no nos gusta, reaccionamos y queremos cambiar a esa persona. Nos enojamos porque el mundo no es como quisiéramos. Decimos: “Esta persona no es buena”. “Quiero que seas de esta manera”. Estamos llenos de ira. Pero cuando llegamos a nuestra meditación, somos todo perdón. ¿Dónde queda nuestro afán reformista cuando se trata de ocuparnos de nosotros mismos? ¿Acaso tratamos de reformar nuestra mente dándole una buena bofetada en la cara y diciéndole: “¡te vas a sentar y vas a meditar!”? Oh no, entonces somos todo perdón. Decimos: “¡Oh!, pobre mente mía, esto es demasiado para ti. Si te presiono demasiado, te rebelarás contra mí y me aplastarás. Te perdono, sé que eres muy débil, yo te comprendo”. Cuando se trata de la disciplina de la meditación somos todo perdón. Nos perdonamos por nuestra falta de esfuerzo y, sin embargo, cuando se trata del mundo no le ponemos freno a nuestra ira.

Debería ser lo opuesto. Si con alguien debiéramos estar enojados es con nuestra mente: “¿Qué es lo que me estás haciendo?”

¿Por qué tratas de perderme? ¿Por qué me haces que despilfarre mi existencia? ¿Por qué no te estás quieta ya y te quedas callada?”

Luego tenemos la codicia. ¿Cuántos días pasamos en tiendas, centros comerciales o comprando en Internet todo lo que se ofrece, acumulando posesiones, saboreándolas, vistiéndonos con ellas? Necesitamos el coche más rápido y una casa en la mejor zona. Necesitamos ver y que nos vean. Muchas de estas cosas podrían parecer pequeñas, pero si no nos ocupamos del cuidado de nuestra alma, pronto nos encontraremos queriendo comprar rasca-cielos, crear imperios y descubrir poblaciones enteras a las que debemos explotar. Estar satisfecho con algo de conocimiento ya no es suficiente: debemos saber de todos los temas y asombrar a todo el mundo con nuestra sabiduría. Lo cierto es que no necesitamos la mayoría de estas cosas, así que, básicamente, todo esto no es más que codicia. Pero ¿es que somos igualmente codiciosos cuando se trata de meditar? ¿Queremos más y más de la meditación? No. Cuando se trata de meditar, nos convertimos en la encarnación de la satisfacción y el contento. Nos decimos: “Debo llevar una vida normal y equilibrada; no puedo hacer tanto. Ya he hecho lo más que podía de meditación, y además ya fui a satsang. Estoy satisfecho”.

Para el que ama al Maestro, no existe tal cosa como la satisfacción con la meditación; tiene que haber codicia, codicia insaciable. Siempre querer más meditación, siempre necesitar más de la presencia del Maestro interior; debe haber codicia de ello. Luego tenemos el apego. Si supiéramos que alguien estaba golpeando a la persona que amamos, no esperaríamos a recibir ayuda. Correríamos en su auxilio sin importar ni siquiera si el agresor fuese más grande que nosotros o fueran veinte los atacantes. Ignoraríamos este hecho y nos arrojaríamos en medio de ellos para proteger a esta persona a la que estamos apegados. Ahora,

cuando se trata de la meditación, el alma, que es nuestra verdadera esencia, está siendo maltratada, violada, golpeada hasta la muerte por la mente y los sentidos, y sin embargo, en medio de semejante tragedia, nos las arreglamos para encontrar desapego. Pensamos: “Pobre alma mía, estás en un aprieto, pero la mente es muy fuerte y yo no puedo defenderte de ella”. Así que estamos muy desapegados en lo que a nuestra alma se refiere, y nos decimos: “No te preocupes, en el momento final, el Maestro vendrá al rescate como Superman. Así que no necesitas hacer ningún esfuerzo. Él te salvará pues está muy apegado a ti”.

¿Y nosotros? ¿Estamos muy apegados a nuestra alma? Parecería que no. Más bien parece que estamos muy apegados a las cosas mundanas, y desapegados de aquello que es nuestra verdadera esencia. Alegamos: “Pero es que yo tengo mis hijos y mi familia y todas esas cosas”. Y eso es verdad, tenemos todas esas relaciones, pero ¿quiénes son? El Maestro nos dice que esta vida es una obra de teatro: muchos esposos, muchas esposas y muchos hijos durante muchas vidas; ¡hemos tenido de todo!

Hay una historia de un hombre que estaba muy apegado a su esposa. Cuando su esposa murió, él quería que le dieran un mensaje a su esposa, así que fue a ver un discípulo muy avanzado espiritualmente, y le dijo que por favor entrara en contacto con su esposa. El avanzado discípulo fue hacia el interior y después regresó. El esposo le preguntó: “Dime, ¿qué fue lo que ella te dijo?”. Y el discípulo contestó: “Pues mira, ella me dijo: ‘¿Quién? ¿Qué esposo? He tenido tantos esposos con ese mismo nombre mientras estuve en la Tierra. ¿A cuál de ellos te refieres?’” Ese es el alcance de nuestros apegos. Pensamos que esas relaciones son tan reales, tan importantes, que son obligaciones tan vitales. Pero con la perspectiva espiritual, vemos la otra parte de este modo de pensar y nos damos cuenta de que el orden tiene que ser el opues-

to. Nuestra prioridad tiene que ser nuestra responsabilidad para con nuestra alma. Primero y sobre todas las cosas, tenemos que valorar nuestra alma como lo más importante que hay por encima de todo lo demás.

Llegamos a la última de las cinco tendencias descendentes: nuestro ego. Pensamos que somos tan valiosos en este mundo que todos deberían reconocer nuestra importancia. Pensamos que los demás deberían querer estar con nosotros; que nos deberían pagar más; que el Maestro debería venir personalmente a agradecernos por “nuestro” seva, etc. ¡Estamos tan llenos de ego! Sin embargo, cuando se trata del lado espiritual de nuestra vida, nos convertimos en la encarnación de la humildad. Entonces no somos nada. No podemos valernos por nosotros mismos ni podemos combatir contra nuestra mente. Decimos: “Maestro, tú tienes que hacerlo por mí. Tú tienes que meditar por mí”. Nos volvemos toda humildad, cuando debería ser exactamente lo opuesto.

Si hay algo que necesitamos en el camino espiritual para llegar a nuestro destino, es la determinación del ego. Esto suena como una tremenda contradicción en el sendero pues estamos precisamente tratando de eliminar al ego. La mente es tan astuta que trata de nublar nuestra claridad de pensamiento y que confundamos nuestra facultad de “hacer” con una asociación negativa del “ego”. En el nivel en que nos encontramos, la firme determinación es más importante que cualquier otra cosa, y un ingrediente natural del ego es la firme determinación. “Firme determinación” es la determinación de hacer que las cosas ocurran. “Firme determinación” es la cualidad de la mente que en sánscrito se llama *ahankāra*, y que también se conoce como ego o voluntad de hacer las cosas. Es una cualidad natural de la mente que se pervierte cuando sale al mundo y dice: “Yo soy esto” o “Aquello es mío”. Pero para llegar al centro del ojo necesitamos aprovechar esta

misma cualidad, de modo que podamos decir: “Voy a hacer esto, voy a lograrlo”. Si no tenemos este ingrediente, nunca llegaremos al centro del ojo.

Es extremadamente importante que tengamos claridad mental a este respecto. En este plano estamos enredados en el ego. Funcionamos a través del ego y sin él no podemos vivir. Cuando llega el momento de hacer lo que es importante para nosotros, *usamos* nuestro ego. Pero el *uso* del ego es una facultad, no una identidad. Cuando precisamos lograr algo importante, como obtener un trabajo, ejercemos nuestra determinación. Cuando vamos a la escuela, decimos: “Puedo aprobar este examen. Puedo conseguir el título que se exige para ese trabajo”. Cuando en realidad queremos algo, vamos detrás de ello. Para nuestro crecimiento espiritual necesitamos usar la misma determinación.

De esta manera, le sacamos provecho a la conducta natural de la mente. Las cinco “pasiones” o “pecados” que se interponen en el camino de nuestro desarrollo espiritual, no son más que simples perversiones de las tendencias naturales de la mente. Podemos tomar cada una de ellas y revertirlas, transformándolas de tendencias descendentes en poderes positivos que usamos como catapultas que nos impulsen hacia arriba en nuestro viaje espiritual. La lujuria, la ira, la codicia, el apego y el ego pueden todas ser revertidas para servirnos espiritualmente y ayudarnos a sostener nuestra práctica de meditación.

Desenmascara al ego

Él habita dentro del cuerpo,
Sin embargo, al Invisible, no podemos verle.
Engañados por la mente,

Los tontos no conocen la verdad,
Y lo buscan exteriormente.

Guru Amar Das

Donde hay pensamiento (mente), hay dualidad. Donde hay dualidad, hay ego: “yo y mis pensamientos” o “yo y el mundo” o “yo soy una cosa; el mundo es otra”. Al ego se le sostiene y se le alimenta a través del pensamiento constante. El ego no puede ocuparse de vivir en el presente, porque el hecho mismo de estar en el presente amenaza su propia supervivencia. El ego se mantiene vivo por estar constantemente pensando acerca del pasado o del futuro. Sin un pasado, es difícil mantener una identidad. La preocupación con el futuro da esperanza a la supervivencia continua del ego. Por lo tanto, el ego siempre busca apegarse a algún recuerdo, situación o problema, para garantizar su supervivencia y reforzar su sentido de ser.

Lo que el ego no puede comprender es que este ser no es más que la máscara de un impostor que se hace pasar por nuestro verdadero Ser. El ego es la ignorancia de quiénes somos en realidad. El nuestro es un caso de falsa identidad. Es como si fuéramos agua contenida en una botella de vidrio que está flotando en el océano, y pensáramos que somos la botella en lugar del agua. Finalmente, las olas estrellarán la botella contra las rocas y el vidrio se hará añicos. Una vez que la botella se rompe, ¿dónde queda nuestra identidad separada? ¿Dónde está la gota individual? Ya no existe. Se convirtió en el océano.

¿Qué es lo que me ha pasado?
Ahora, ¡me he perdido a mí mismo!
Por más que veo en mi interior, no me puedo encontrar.
Tú habitas dentro de mí.

Estás de pies a cabeza,
Y también estás dentro y fuera de mí.
Bulleh Shah

Cuando morimos, perdemos el contacto con nuestros conocidos y con nuestras posesiones. Sin estas relaciones con el mundo exterior ya no seremos lo que éramos y nuestro ego no tendrá sentido. Nuestra personalidad, como la vivimos ahora, morirá con nosotros. La palabra “personalidad” se deriva de la palabra griega “*prosōpeion*”, que quiere decir máscara. Esta máscara era usada en el antiguo teatro griego para representar una personalidad o interpretar un determinado papel. Nuestro ego es la máscara, persona o personalidad que hemos construido para cubrir a nuestro verdadero Ser. Nuestra personalidad es nuestra identidad falsa o temporal, el impostor que se hace pasar por nuestro verdadero “yo”.

Nunca podremos ser receptivos a la realidad de nuestro verdadero yo, hasta que desenmascaremos al ego, hasta que se derrumbe la engañosa pared de la dualidad que nos separa del Shabad. La pared del ego que se interpone entre nosotros y el Shabad, está hecha de los ladrillos que nosotros mismos proveemos al darle rienda suelta a los pensamientos. Donde hay pensamiento hay ego. Donde hay ego —“yo” o “tú”— hay separación, impermanencia y sufrimiento.

Cuando uno se funde en lo Absoluto no hay ego, no hay dualidad, no hay separación y no hay dolor. Patanjali, en su *Yoga Sutras* nos dice que la unión se logra a través de la quietud de las ondas emitidas por los pensamientos. La única manera en que uno puede fundirse de nuevo en lo Absoluto es aquietando la mente. Esto es muy difícil de hacer, pero no imposible. A través de entrenar a la mente para que permanezca en simran, podemos

controlar nuestros pensamientos y hacerlos inofensivos. Entonces logramos un estado receptivo cuando tratamos de escuchar el Shabad durante nuestra práctica de ballan. Debemos seguir practicando nuestro ballan hasta que seamos capaces de escuchar el Sonido interno. Una vez que lo conseguimos, somos atraídos por el magnetismo del Sonido. A medida que se amplía nuestra conciencia del Shabad, el ego ocupa el lugar que le corresponde y el alma toma el control. A medida que el alma gana más control, aquietar la mente se convierte en una posibilidad realista. La meditación es el medio de aquietar nuestra mente, para que se absorba en la música celestial y se bañe en la luz del Shabad.

Como respuesta al miedo que muchos expresamos: no perdemos el sentido de quiénes somos cuando nos fundimos en el océano de conciencia. Al contrario, nos hacemos conscientes de que en realidad somos conciencia pura, alegría perfecta y amor ilimitado. ¿Qué es esta personalidad que tenemos tanto miedo a perder? ¿Qué sentido tiene el que permanezcamos satisfechos en este mundo sombrío, separados de nuestra verdadera esencia, cuando nuestras posibilidades son infinitas? ¡Convirtámonos en el océano! Hagamos el esfuerzo para evitar ser embotellados de nuevo. Luchemos por volver a fundirnos de vuelta en el Shabad. Eso es lo que en verdad somos.

Un día me limpié de todas las nociones de mi mente. Dejé los deseos. Deseché todas las palabras con las que pensaba y me quedé en silenciosa paz. Me sentí un poco raro, como si me fueran llevando hacia algo, o como si me hubiera tocado un poder desconocido... y de repente... iztt! Entré. Perdí los límites de mi cuerpo físico. Por supuesto que aún tenía mi piel, pero sentí que estaba de pie en el centro del cosmos. Hablé, pero mis palabras habían perdido su significado. Vi

a otras personas venir hacia mí, pero todas eran el mismo hombre. ¡Todas eran yo mismo! Nunca había conocido este mundo. Creía que yo había sido creado, pero ahora debo cambiar mi opinión: nunca fui creado; yo era el cosmos, ningún individuo llamado Sr. Sasaki existía.

Maestro Zen Sasaki

Es la barrera del ego lo que nos impide conocer a nuestro Ser verdadero. Al reemplazar los pensamientos centrados en nosotros mismos por el simran, y al ofrecerle al Maestro nuestro ego en la meditación, la pared de la dualidad se derrumbará, el impostor será desenmascarado y sabremos quiénes somos en realidad.

Cuando el deseo por el Amigo se hizo verdadero,
Toda la existencia quedó atrás.
El Amado no estaba interesado en mi razonamiento,
Lo deseché todo y me volví silencioso.
La cordura que me habían enseñado se convirtió en
aburrimento,
Tenía que ser desechada.
Loco, en silencio y pleno de gozo,
Pasé mis días con mi cabeza
A los pies de mi Amado.

Shaikh Abu-Saeed Abil-Kheir

2

Prioridades, actitud y esfuerzo

*Busca primero el reino de Dios
Y todo lo demás te será dado por añadidura.
Mateo 6,22*

¿Qué es lo que en verdad queremos?

Nuestro verdadero ser no tiene límites. Pero hemos trasladado nuestra atención desde esa naturaleza absoluta y sin límites, a la condición ordinaria, relativa y limitada de nuestras personalidades. Mientras mantengamos nuestra atención alejada de nuestra verdadera naturaleza, continuaremos viviendo en la dualidad, ignorantes del gozo interior que está a nuestro alcance. Desperdiciamos nuestras vidas distraídos por el mundo y sus objetos. Una y otra vez, caemos bajo los encantos y las ilusiones del mundo material.

El místico sufí Rumí decía que nuestra situación es parecida a la de un sirviente que es enviado por un rey a un país para desempeñar una labor determinada. El sirviente va a ese país y hace muchas cosas asombrosas y maravillosas y después vuelve con

el rey. Ya de regreso en la corte, el rey le pregunta: “¿Realizaste la labor que te encomendé?”. El súbdito responde: “Su Majestad, antes de nada permítame darle las gracias. El lugar al que me envió es maravilloso. Conocí a una joven bellísima y me casé con ella. Después tuvimos hijos y con ellos mis responsabilidades aumentaron, así que abrí una tienda”. El rey lo interrumpe y le pregunta: “¿Pero que pasó con la labor que te encomendé? ¿La hiciste o no la hiciste? No te envié a que te casaras, a que tuvieras hijos, hicieras dinero o te inmiscuyeras en otros tipos de negocios”. El súbdito, avergonzado, baja su cabeza y dice: “Lo siento, mi Señor, me olvide...”. El rey lo interrumpe: “¿Cómo te pudiste olvidar de la única cosa que te mandé hacer? Tendrás que regresar y hacerla de nuevo”. Y así es como volvemos una y otra vez a este mundo.

A medida que pasa la vida y que los años transcurren, confundimos nuestras prioridades y nos distraemos con los asuntos del mundo, alejándonos más y más de nuestro objetivo espiritual. Pronto ya no podemos distinguir entre lo que es esencial y lo que no lo es. La meditación es esencial. Si nos olvidáramos de todo lo demás y recordáramos esta única cosa esencial, entonces todo iría bien en nuestra vida. Si hiciéramos otras mil cosas maravillosas y nos olvidáramos de esta única cosa esencial, entonces, al final de nuestras vidas, no habríamos hecho absolutamente nada.

La meditación es lo que nos despierta a la realidad de nuestro ser. Esta debe ser nuestra prioridad. Podemos tener un trabajo muy importante... ¿y qué? Podemos tener el mejor coche... ¿y qué? Podemos tener muchísimo dinero... ¿y qué? Podemos tener la mejor esposa o esposo y la mejor familia... ¿y qué? Podemos ir de retiro, a un ashram, o al Dera todos los años... ¿y qué? Podemos ver la forma física de nuestro Maestro cada día durante el resto de nuestra vida... ¿y qué? Una vez que hemos sido iniciados,

ninguna de estas cosas, puede por sí misma, despertarnos a la realidad de nuestro verdadero ser. Todas estas cosas son ayudas externas y como mucho, medios para ayudarnos a alcanzar un fin. Todo lo que de valor real y duradero podamos realizar, lo obtendremos únicamente al ir al interior a través de la meditación.

Nuestras vidas reflejan nuestras prioridades. Nuestras acciones hablan más fuerte que nuestras palabras, pues todo lo que hacemos, lo hacemos de acuerdo a nuestras prioridades. La hora en que nos levantamos, lo que comemos, lo que pensamos, lo que hacemos y lo que nos abstenemos de hacer, todo proviene de nuestras prioridades. Por nuestras acciones, determinamos cuál es nuestra prioridad principal, y esto se convierte en lo más importante que queremos en la vida.

Si permitimos que nos lave el cerebro una sociedad que tan solo busca el placer, nuestras vidas pueden volverse fácilmente superficiales, con prioridades dictadas por nuestras necesidades artificiales. En el mundo mercantilista de hoy en día, lo que nos gusta o disgusta, así como nuestros miedos y alegrías pueden ser fácilmente generalizados por una sociedad obsesionada con la comodidad, y con convertirnos en máquinas de consumo con prioridades materialistas y sin ninguna conexión con nuestra vida espiritual.

Puede ser que no lo digamos o que ni siquiera lo hayamos considerado, pero ¿caso con nuestros hechos no estamos demostrando que la adquisición de bienes materiales o de riqueza material es lo que en verdad queremos en la vida? ¿Acaso no pensamos a veces que si tan solo pudiéramos tener ese coche, ese ordenador o computadora, ese trabajo o esa casa, entonces seríamos felices para siempre y nuestras vidas sí que funcionarían correctamente? El hecho es, y lo sabemos, que una vez que se obtienen esas cosas, el día llega en que nos damos cuenta de que

no nos satisfacen. La mayoría de las personas descubren en un momento u otro de sus vidas, que cuando su prioridad se centra en la adquisición de cosas materiales, esto les lleva a un cierto nivel de insatisfacción, ansiedad y depresión, aun cuando obtengan lo que buscaban inicialmente.

Solo tenemos que mirar alrededor para darnos cuenta de que el tener riqueza no equivale, necesariamente, a tener un estado de bienestar; que el ser rico o pobre tiene poco que ver con estar feliz o satisfecho. Todos sabemos de personas que a pesar de ser muy ricos, son infelices, y personas que son pobres pero felices. También sabemos de personas que son ricas y felices, y de pobres que son infelices. ¿Acaso no es el nivel de contento de una persona y su actitud en la vida, lo que importa, y no lo que tenga materialmente?

Saber que lo suficiente es suficiente, es tener siempre lo suficiente.

Tao Te Ching

Si creemos que el dinero es la respuesta a los problemas de la vida, es probable que nos matemos trabajando a costa de nuestra vida espiritual, y tal vez de nuestra salud, principios y familia. No importa lo que tengamos en términos materiales, esas posesiones no dan paz mental. Como discípulos en el camino espiritual, necesitamos llegar al punto en el que aceptemos que lo que el Shabad nos ha dado y las circunstancias en las que nos ha puesto, son la suma total de lo que necesitamos para realizar nuestro objetivo en la vida.

Por lo tanto, sabio es aquel que ha alcanzado un estado de aceptación y satisfacción y se encuentra sin deseos en serena alegría. El secreto para una vida satisfecha y feliz es aprender a

aceptar en lugar de esperar. La aceptación y el estar contento con lo que se tiene son una parte fundamental de las enseñanzas de los Santos. No se llega a esta paz y contento a través de afirmaciones o deseos mentales, sino como resultado natural de una mente tranquila que se ha asentado en la meditación.

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

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

Baba Jaimal Singh

Las prioridades mundanas pueden contribuir a hacer la vida más cómoda en el mundo, pero no satisfacen nuestros más profundos anhelos. No llenan nuestro vacío. No nos quitan nuestro sentimiento de soledad. Cuando nuestras prioridades son mundanas, nos escapamos para no enfrentarnos a nuestra soledad o a nosotros mismos. No nos damos cuenta de que es precisamente este sentimiento de vacío y soledad uno de los más grandes dones que nos han sido otorgados.

Este sentimiento constante de soledad y de que nos falta algo es en realidad la sed escondida que no se apaga y el anhelo del alma por su Señor. Este sentimiento continuará mientras nuestra alma no regrese a su antiguo hogar original y se

encuentre con su Señor. Únicamente entonces obtendrá verdadera satisfacción y paz eterna. Este sentimiento ha sido puesto a propósito en el corazón del hombre.

Maharaj Charan Singh

Sentirnos solos es el llanto del alma por su verdadero hogar. Es el llanto de nuestro verdadero Ser para tener el espacio, el entorno y la atmósfera que lo hagan sentirse en casa. No importa cuánto nos ocupemos, cuánto viajemos a otros lugares, tengamos nuevas relaciones, subamos en la escala social, o cuánto entremos en internet, vayamos al cine o de compras, ninguno de estos entretenimientos va a llenar ese sentimiento de soledad. El único remedio es darle al alma lo que tanto ansía, a través de desarrollar el hábito de sentarnos diariamente en meditación.

Todas las desgracias del hombre se derivan de una sola cosa, su incapacidad para estar relajado en un cuarto (en soledad).

Pascal

Si queremos despojarnos de nuestra soledad, ansiedad y obsesiones, necesitamos enfrentar el miedo a la soledad. Para ello podemos ayudarnos, haciéndonos algunas preguntas en firme. ¿Qué es lo que queremos en la vida? ¿Qué es lo que nos está causando el perseguir nuestras prioridades actuales? ¿Para qué exactamente estamos trabajando tan duro? ¿Estamos comprometiéndolo nuestros ideales? ¿Nos quedamos más horas en el trabajo para ganar más dinero? De ser así, ¿qué es lo que esperamos alcanzar? ¿Por qué gastamos tanta energía en tener una nueva relación afectiva? ¿Para qué perdemos tanto tiempo “chateando” en internet o nos quedamos tan tarde viendo la televisión? ¿Merece la pena?

Necesitamos ser racionales y objetivos. Deberíamos aplicarnos una cierta lógica y claridad de pensamiento. Es muy fácil malgastar toda nuestra vida en actividades inútiles. ¿Por qué le tenemos tanto miedo a enfrentarnos a nosotros mismos? ¿Tras de qué estamos corriendo? Trabajamos tan duro para obtener cosas que no duran. ¿Si supiéramos que un negocio estaba destinado al fracaso, invertiríamos realmente en él todo lo que tenemos? ¿Quién pondría todo su tiempo y energía en semejante empresa? Y sin embargo, eso es precisamente lo que estamos haciendo. Sería sano y de gran ayuda el que consideráramos todas estas cosas con detenimiento.

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

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

Maharaj Charan Singh

No está mal tener objetivos en la vida. El problema surge cuando nos olvidamos de nuestro propósito verdadero. Debe haber un equilibrio entre lo material y lo espiritual, porque el

alma está alojada en el cuerpo y su energía se canaliza a través de la mente.

Nuestro problema está en que sobrevaloramos nuestros afanes y satisfacciones mundanas. Realmente, estamos obsesionados con ellas. Perdemos de vista el hecho de que el mundo material solo nos puede ofrecer un nivel de felicidad muy bajo y pasajero, y que la búsqueda material, en sí misma, nunca nos dará todo lo que esperamos de ella. Por lo tanto, es importante comprender el justo valor de las cosas, desde la perspectiva espiritual, y que actuemos en consecuencia.

Con objeto de poner nuestras prioridades en orden, imaginemos que cambiamos la orientación actual de nuestra mente. Es tan fácil ir hacia arriba como lo es ir hacia abajo. Necesitamos seguir martilleando en la mente la necesidad de que se dé la vuelta, convenciéndola de que debe cambiar el proceso de sus tendencias aparentemente naturales, mirar hacia arriba y actuar conforme a lo que le dice nuestro Maestro. Para tratar de ver nuestras prioridades objetivamente, es imprescindible que nos decidamos a vivir la vida de un discípulo verdadero. La meditación tiene que ser nuestra principal prioridad. Todas las demás consideraciones deben ocupar un segundo lugar. Si algo interfiere nuestra meditación debemos descartarlo sin siquiera pensarlo dos veces. Como señala el filósofo alemán, Goethe: “Las cosas que más importan, nunca deben estar sometidas a las cosas que menos importan”.

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

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

Baba Jaimal Singh

Actitud: la perspectiva más importante

Nada es verdad y nada es mentira, todo es según el cristal con que se mira.

Ramón de Campoamor

La actitud es el punto de vista que aplicamos a nuestra vida. Existe una conexión entre actitud y altitud. Cuanto más elevado sea nuestro punto de vista o perspectiva, más desapegados nos volvemos y mejor preparados nos encontramos para hacer nuestra meditación. La meditación ayuda a nuestra actitud al darnos la altitud o perspectiva cósmica para ver los grandes dramas de la vida como pequeños e insignificantes, más que como problemas gigantescos que no tienen solución. A su vez, nuestra actitud en la meditación es un factor determinante en la forma en que se desarrollará nuestra meditación. Cuando nos sentamos en meditación, estamos entrenándonos para funcionar desde una perspectiva de aceptación, de soltarse, de ser libres. Es una actitud de obediencia a un poder que hemos aceptado que es más grande que nuestro “yo”.

Nuestra actitud en meditación debe ser la de presentarnos al Maestro interior, desnudos de propósitos o agendas, sin esperar resultados ni visiones internas. Poniendo a un lado las preocupaciones y los deseos, dejamos ir todos nuestros conceptos o ideas

preconcebidas. Con delicada y total atención en el simran o en el Sonido, nos hacemos receptivos al camino del Shabad. Con el tiempo, la paciencia, devoción, aceptación y entrega que adquirimos en la meditación será transferida a todos los aspectos de nuestra vida diaria.

El vivir en esa atmósfera es vivir una vida sencilla, alegre y relajada. El efecto de esa paz y gozo que da la meditación, te permite ajustarte al clima de la vida, manteniendo tu ecuanimidad y equilibrio. A través de estar continuamente adaptándote a los patrones siempre cambiantes de tus karmas, estarás feliz al enfrentar tanto los buenos como los malos karmas. No puedes cambiar el curso de los sucesos dictados por tu destino. Pero, obedeciendo a tu Maestro y atendiendo a la meditación, permaneces alegre y relajado a medida que atraviesas tu destino.

Maharaj Charan Singh

No podemos forzar el crecimiento de un árbol que hemos plantado. El árbol tiene su propio tiempo de crecimiento. Nuestro trabajo consiste en hacer un hoyo, plantar la semilla, cubrirla con tierra, fertilizarla, regarla, protegerla de insectos y plagas y cuidarla cada día. Ese es el alcance de nuestro esfuerzo. La velocidad a la que crece el árbol no depende de nosotros. Si nosotros tenemos esta actitud para con nuestra meditación, no estaremos obstruyendo el trabajo del Maestro, y no cabe duda de que el árbol de la espiritualidad crecerá y dará fruto en nuestra vida. Si tratamos de acelerar el crecimiento del árbol sin esperar a que enraíce debidamente, entonces puede ser arrancado y destruido por los vientos del mundo de Kal. Si nos apresuramos, tratamos de

imponer nuestras expectativas o forzar visiones, entonces solo estaremos complicando el trabajo del Maestro.

Nuestra única preocupación debe ser mantener la mente en simran en el centro del ojo y ser receptivos al Sonido. De eso, y solo de eso, somos responsables. A nosotros nos corresponde seguir las instrucciones del Maestro y dejarle el resto a él. De esa manera, si los resultados llegan o no, estaremos haciendo lo correcto. Nuestra parte en la meditación es mantener nuestra atención en el esfuerzo, no en los resultados. El esfuerzo depende de nosotros. Lo resultados no.

En el *Tao Te Ching* leemos: “Haz tu trabajo, luego retírate. Ese es el camino del cielo”. Y en el *Bhagavad Gita*, el Señor Krishna le aconseja a su discípulo Arjuna que no se preocupe de los resultados, que tan solo se ocupe de las acciones. Luego le dice que los tontos se apegan a sus acciones esperando resultados, mientras que los sabios ejecutan sus acciones tan solo por el Señor, indiferentes a los resultados. Los Maestros de todas las tradiciones enfatizan el mismo punto: olvídate de los resultados; el esfuerzo está en tus manos, los resultados no. Si somos constantes en nuestra práctica de meditación, aprenderemos a estar desapegados de los resultados. Entonces, no nos alegraremos ni sufriremos cuando nos pasen cosas buenas o malas. Nos entregaremos y fluiremos en armonía con el camino del Shabad.

¡No nos preocupemos por los problemas de la vida! Esto es algo, que como discípulos de un Maestro viviente, nos podemos decir a diario. Tanto las cosas buenas como las cosas malas de la vida nos mantienen apegados a esta creación. Cuando nos sentamos en meditación con un corazón pesado, lleno de cargas y preocupaciones, es muy difícil llevar nuestra atención al centro del ojo. Cuando nos tomamos demasiado en serio y no sabemos reírnos de nosotros mismos, solo conseguimos hacer más pesada

nuestra carga en la vida y más fuerte nuestro ego. Si utilizamos nuestro sentido del humor para aligerar nuestra carga y nos reímos de nuestros problemas, entonces, nos sentaremos en meditación con una actitud alegre y relajada y será más fácil recoger nuestra atención. Para un discípulo, el reto es cultivar una actitud mental que nos permita atender a las cosas del mundo como un deber y con un corazón ligero.

Si tenemos una actitud positiva, este mundo puede ser una fuente de alegría, que nos inspire a ver la voluntad divina en todo y adorar al Señor a través de su creación. Lleno de un fervor que expresaba una actitud de asombro y agradecimiento, el gran místico italiano San Francisco de Asís compuso el *Cántico de las Criaturas*, en alabanza al Señor y a todas las criaturas vivientes:

Altísimo, omnipotente buen Señor,
Tuyas son toda alabanza, gloria, honor y bendición.
A ti solo, Altísimo, corresponden,
y ningún hombre es digno siquiera de hacer de Ti
mención.

Loado seas, mi Señor, por todas tus criaturas,
en especial por nuestro hermano Sol,
por quien nos das el día y nos alumbras.
Y es bello y radiante y con gran esplendor:
para nosotros, de Ti Altísimo, es significación.
Loado seas, mi Señor, por nuestra hermana Luna y las
estrellas,
que en el cielo las formaste claras, preciosas y bellas.
Loado seas, mi Señor, por nuestro hermano Viento,
y por el aire y la nube y el cielo sereno y por todo tiempo,
por lo cual a tus criaturas das sustento.

Loado seas, mi Señor, por nuestra hermana Agua,
la cual es muy útil y humilde y preciosa y casta.
Loado seas, mi Señor, por nuestro hermano Fuego,
por él nos alumbras la noche:
y es bello y alegre y robusto y fuerte.
Loado seas, mi Señor, por la hermana nuestra madre
Tierra,
la cual nos sustenta y gobierna,
y nos da diversos frutos con coloridas flores y hierba.
Loado seas, mi Señor, por aquellos que perdonan por
Tu amor
y soportan enfermedad y tribulación.
Benditos quienes las soporten en paz,
porque de Ti, Altísimo, coronados serán.
Loado seas, mi Señor, por nuestra hermana Muerte
corporal,
de la cual ningún hombre viviente puede escapar:
ay de aquellos que mueran en pecado mortal;
benditos los que encuentre en Tu santísima voluntad,
pues la muerte segunda no les hará mal.
Alabad y bendecid a mi Señor y gracias dad,
y servidle con gran alegría y humildad.

Una actitud positiva nos da la capacidad para aceptar nuestra situación y la inspiración para renovar nuestro compromiso con la meditación. Con la actitud correcta, buscamos lo positivo en todo y aprendemos a identificarnos con el Shabad en nuestro interior y en todas las formas de vida. Pero, lo más importante, con la actitud correcta, al hacer nuestra meditación nos enfocaremos en el esfuerzo. Entonces, pase lo que pase, mantendremos

nuestro equilibrio sin que nos afecten las tormentas que son parte ineludible de la experiencia de ser humanos.

Deja que Él haga las cosas a su manera, y no del modo en que tú desees. Trata de adaptarte a todo lo que Él hace y nunca serás infeliz.

Maharaj Jagat Singh

El esfuerzo hace la diferencia

Es el negocio y el deber de cada discípulo hacer a su mente inamovible y alcanzar el centro del ojo. El deber del Maestro es ayudar y guiar en el camino. *Depende del discípulo controlar la mente y los sentidos y abrir la décima puerta (interior)*... El factor esencial para tener éxito en esto, es el esfuerzo del discípulo.

Maharaj Sawan Singh

Desde el momento que somos iniciados recibimos toda la gracia necesaria para hacer nuestra meditación. De aquí en adelante lo que cuenta es nuestro esfuerzo. Como dice el Maestro Sawan Singh en la cita anterior, somos nosotros los que con *nuestro esfuerzo*, tenemos que controlar nuestra mente, llegar al centro del ojo y abrir la décima puerta. El Maestro no hará ese trabajo por nosotros. Solo iremos al interior cuando nos sentemos en meditación y quietemos las ondas mentales en el centro del ojo. Eso es algo que *únicamente nosotros* podemos hacer.

Si queremos alcanzar niveles más elevados de espiritualidad, debemos actuar. Debemos dar los pasos que nos lleven en esa

dirección. Nuestras acciones deben reflejar nuestro deseo espiritual. Si el deseo de comunión con el Shabad no se refleja en nuestras acciones, o estamos confundidos o no queremos evolucionar espiritualmente. Nuestro deseo espiritual debe expresarse en la manera en que vivimos, en la forma en que hablamos y en el modo en que pensamos y seguimos los principios espirituales. Pero sobre todo, nuestro deseo espiritual debe expresarse a través de nuestra meditación. ¿Qué pensaríamos de un niño que habiéndose atrasado para ir a la escuela, se quedara sentado en su casa y se pusiera a rezar diciendo: “¡Dios mío, ayúdame a no llegar tarde!”. ¿No sería mejor que el niño, mientras rezaba, también se apoyara en su propio esfuerzo y comenzara a caminar para no llegar tan tarde? Al igual que el niño, nosotros también debemos hacer nuestro esfuerzo, emprender la acción y hacer el mejor uso posible de nuestro tiempo. En *Joyas Espirituales*, el Maestro Sawan Singh dice:

El Maestro está esperando en el interior a que lleguen sus discípulos y compartan su gracia y amor. Es culpa nuestra que no alcancemos sus “pies” en el plano astral, por encima de nuestros ojos.

Una vez más, el Maestro Sawan Singh está diciendo que depende de nosotros el ir al interior, que somos nosotros los responsables de no alcanzar sus “pies” (su Forma Radiante) en los planos astrales.

Lo que estamos tratando de lograr no es fácil. Requiere un gran esfuerzo. En el siguiente texto, inspirado por Rumí, se da una descripción de lo que necesitamos para tener éxito en la vida espiritual:

Esfuézate, avanza, lucha a brazo partido, pelea;
Nadie ganó la guerra sometiéndose cuando le temblaban
las rodillas.

Continúa arañando, deshaciendo y tallando,
La pared de piedra que bloquea tu camino.
Corta, quiebra, raja, rompe, destroza y demuele hasta
hacerla añicos;

No descanses ni un segundo, hasta que expires tu último
aliento.

Aun el peor de los esfuerzos es mejor que quedarte dormido,
Pues el Señor ama nuestro esfuerzo, ansiedad y lucha.
Primero pon todo tu esfuerzo, luego acepta lo que él te
envíe.

Ten fe en él y confía en su voluntad.

No esforzarse es como dormir entre ladrones.

Un pájaro que es encontrado durmiendo la siesta, es
seguro que lo matan.

Rendirte es como dormirte, no te duermas en tu camino.

Marcha hasta que llegues a su puerta.

Cuando el Maestro ha puesto una espada en tus manos,
Ha expresado claramente su deseo.

Esto suena como mucho trabajo, y en realidad lo es. ¡Es un trabajo difícil! Usando una metáfora del Maestro Shabad Kabir, el camino espiritual no es como tomar té en la casa de nuestra tía. De hecho, lo más difícil que podemos lograr en este mundo es controlar la mente y los sentidos. Depende de nosotros que esto sea muy difícil o menos complicado. Es menos complicado si adaptamos el resto de nuestras actividades al sendero espiritual, si lo convertimos en el trabajo de nuestra vida. Entonces no hay grandes sacrificios que hacer, ni decisiones difíciles que tomar.

Pero si tratamos de alguna manera de acomodar Sant Mat a un estilo de vida que no es compatible con él, entonces nos metemos en problemas. En tal caso vienen la frustración y el desaliento, pues parece que el método de los Maestros, no funciona.

Las enseñanzas de Sant Mat son muy sencillas, pero seguirlas es más difícil de lo que parece. Es una lucha constante con la mente, y se tiene que cambiar todo el modo de vida y toda la actitud ante la vida. Seguir Sant Mat requiere una completa transformación, así que no es fácil. Uno tiene que sacrificar mucho en la vida.

Maharaj Charan Singh

El Maestro Charan Singh no dice que tenemos que hacer *algunos* sacrificios, dice que tenemos que hacer *muchos* sacrificios. Si queremos realmente tener éxito, necesitamos adoptar nuestro estilo de vida a Sant Mat y no Sant Mat a nuestro estilo de vida. Necesitamos cambiar nuestro modo de vida de acuerdo con las enseñanzas, atender a nuestra meditación y concentrar nuestra atención en el centro del ojo. Ese es el esfuerzo correcto, y eso es lo que se espera que hagamos. No podemos rendirnos, creyendo que no podemos meditar o que es imposible concentrarnos. Eso es algo que no debemos permitir, no si queremos alcanzar su puerta. Si queremos experimentar el método verdadero de morir, si queremos obtener el máximo beneficio, nuestras acciones deben de reflejar ese deseo.

No vamos a llevar nuestra atención al centro del ojo, ni experimentar transporte espiritual tan solo por desearlo. Tenemos que trabajar para lograrlo. El Maestro ha expresado su deseo al poner una espada en nuestras manos. Esa espada es el simran. Tenemos que usarla contra la pereza y la falta de concentración a través de

un persistente simran. Esto fortalecerá nuestro compromiso para sentarnos y concentrarnos en meditación. No podemos darnos el lujo de permitir que nos detengan el desasosiego o el dejar las cosas para después.

Como todos sabemos, una vida de meditación no es fácil. Existen periodos secos y fases de lucha. No dejemos que nos desanimen estas fases. Los sentimientos de estar espiritualmente elevados no son las únicas indicaciones de progreso espiritual. Pudiera ser que estemos haciendo mayores progresos cuando nuestra mente está inquieta, y a pesar de esas distracciones nos sentamos a meditar. Es más, si le prestamos mucha atención a nuestra flojera, falta de concentración o desasosiego, ese mismo sentimiento de incapacidad nos podría persuadir de alejarnos de nuestra práctica espiritual.

Lo mejor que podemos hacer es simplemente tener fe firme en el Maestro y en nosotros mismos de que tendremos éxito. Si no pudiéramos hacerlo, nunca nos habría iniciado. Tenemos que poner todo el esfuerzo que podamos. El Maestro Jagat Singh dijo en uno de sus satsangs: “Nuestras oraciones y súplicas son inútiles si no están apoyadas por todo nuestro esfuerzo para empujar hasta que se abra la puerta”.

Por lo tanto, lo primero y esencial es entrar en este laboratorio interno de nosotros mismos, a través de traer nuestra atención dispersa al interior del foco del ojo. Este es un proceso lento. Pero no nos justifica decir que no podemos hacerlo, o que es imposible o que es inútil. He aquí una búsqueda digna de aplicación de nuestras facultades críticas y otras... Es nuestro trabajo y debemos hacerlo; y debemos hacerlo ahora, en esta misma vida.

Maharaj Sawan Singh

Lo primero y esencial es traer nuestra atención al centro del ojo. ¿Cómo hacemos esto? Concentrándonos en las palabras que nos dio el Maestro en el momento de la iniciación. Puede que nos tome mucho tiempo alcanzar nuestro objetivo, pero necesitamos poner un esfuerzo continuo y constante, tal y como se ilustra en la fábula de la tortuga y la liebre y su moraleja: “Lento pero seguro, es como se gana la carrera”.

La tortuga y la liebre van subiendo una montaña y deciden hacer una carrera. La liebre le dice: “No me vas a ver ni el polvo”. Y sale volando. Con mucha ventaja por delante decide descansar, y al hacerlo se queda dormida. Mientras tanto la tortuga continúa moviéndose lenta y pesadamente, paso a paso sin parar, y así llega a la meta y gana la carrera.

El Maestro Sawan Singh dice: “Este es un proceso lento”. ¿Y cómo interpreta eso nuestra mente? La mente interpreta “lento” como que va a tomar mucho tiempo el que nos dispongamos a hacer el esfuerzo, pero eso no es lo que significa. Lo que es lento es el proceso, pero el esfuerzo tiene que ser tremendo y sin descanso —extremo más allá de toda medida— al igual que en la fábula de la tortuga y la liebre. La tortuga tiene que hacer un esfuerzo tremendo porque tiene que cargar toda su existencia con ella misma. El progreso es lento, pero, debido a que el esfuerzo es grande y sin respiro, al final alcanza la meta.

El Maestro Sawan Singh ha dicho que para nosotros es más valioso repetir las palabras y mantener nuestra atención en el centro del ojo que obtener cualquier otra cosa en el mundo. Pero la mente no piensa así, ni se da cuenta de lo peligroso de nuestra situación. La mente dice: “Oh, la meditación es muy difícil, pero gracias a Dios que tengo un Maestro y ya no tengo nada de que preocuparme pues ya me iniciaron y todo lo alcanzaré.” Pero esta no es ni remotamente la realidad, pues somos prisioneros y estamos

atrapados en una tierra extraña. Si no cumplimos nuestra parte del trato, no hay nada que el Maestro pueda hacer.

Nuestra situación es desesperada. Estamos siendo devorados insaciablemente por nuestros deseos y estamos en peligro inminente de volver a reencarnar. ¿Y qué hacemos? Nos recostamos como borrachos perdidos pensando que todo esto es demasiado difícil. ¿Qué sentido tiene ponernos las cosas más difíciles de lo que ya están? Debemos reanudar el camino. Cuanto más pronto volvamos con toda nuestra fuerza al sendero de los Maestros, más felices seremos. ¿Para qué posponer lo inevitable? Tarde o temprano tendremos que poner nuestro esfuerzo, así que mejor hacerlo ahora mientras podemos. ¿Cómo podríamos tener éxito en cualquier cosa en este mundo sin aplicar tiempo, atención y esfuerzo? También en la meditación, tenemos que aplicar el mismo tiempo, la misma atención y el mismo esfuerzo. Solo así podremos tener éxito.

La mente vendrá y nos dirá que es una locura tratar de hacer dos horas y media de meditación diarias. Esto es tan solo un truco de la mente. Si estamos dispuestos a retarla, encontraremos que tan solo ladra pero no muerde. El Maestro nos ha exhortado a que la retemos. Tenemos que llegar al punto en que digamos: “Ya he desperdiciado suficiente tiempo de mi vida. Ya he desperdiciado mucho de este valioso tesoro. Ha llegado el momento de utilizar esta valiosa forma humana para su más importante y singular propósito”.

Es hora de seguir el consejo del Maestro y sacarle todo el provecho a la oportunidad que se nos ha dado. Ahora es cuando le damos significado a la palabra *acción*. Con nuestro esfuerzo le demostramos al Maestro que sí nos importa, y nos volvemos receptivos y dignos de su gracia. Podemos poner el esfuerzo en trabajar hacia la vida interior, haciendo nuestra meditación y entregán-

donos de todo corazón a alcanzar la autorrealización; o podemos comprometernos a medias y alcanzar resultados medios. La elección es nuestra y solo nuestra. La gracia siempre esta ahí. Nuestro esfuerzo es el que hace la diferencia.

Si das un paso para refugiarte en el Maestro,
El Maestro corre a tu encuentro
Dando cientos de pasos.
Si te acuerdas una sola vez del Maestro,
El Maestro te recuerda una y otra vez.
Aun si tu devoción es tan pequeña
Como un fragmento de conchita de mar,
El Maestro derrama todo cúmulo de beneficios sobre ti.
El Maestro es lo más bondadoso,
Su gloria está más allá de nuestro entendimiento;
Yo me inclino una y otra vez
Ante el único e incomprensible Maestro.

Bhai Gurdas

Un enfoque práctico para meditar dos horas y media diarias

El objetivo debe ser aumentar siempre estos periodos (de meditación) en forma gradual, hasta que puedas sentarte por dos horas y media de un tirón. No debe haber prisa en hacer esto. Es mejor consolidar el progreso.

Maharaj Jagat Singh

Si hemos sido iniciados y no hemos podido sentarnos en meditación, o comenzamos a sentarnos pero hemos dejado de hacerlo, entonces necesitamos un enfoque práctico para renovar nuestro

compromiso de sentarnos en meditación. Lo importante es que comencemos con el tiempo que podamos. Después y poco a poco, pero con constancia, podemos incrementar nuestro tiempo, sin saltar de golpe a dos horas y media por uno o dos días, para luego bajar a diez minutos o enteramente no hacer nada. Ese no es el camino. Debemos caminar lenta pero de modo seguro, aumentando el tiempo gradualmente.

Tengamos en cuenta nuestras limitaciones, pero no debemos engañarnos a nosotros mismos. Sentarnos en meditación no es algo que sucederá automáticamente por sí solo. Somos nosotros mismos quienes necesitamos hacer que suceda. Y para ello debemos comenzar por darle tiempo. Tendremos que hacer algunos sacrificios, pero nada se logra sin poner tiempo y esfuerzo. Y ese tiempo y esfuerzo lo tenemos que tomar de nuestras ocupaciones diarias, de cosas que ya estamos haciendo. Probablemente tendremos que reducir el tiempo que vemos televisión o que pasamos “chateando” en internet, o tal vez tendremos que levantarnos más temprano. Lo que sea que necesitemos hacer, valdrá la pena hacerlo. Nos hace falta analizar nuestras actividades diarias, para ver cuándo vamos a sentarnos en meditación y por cuánto tiempo lo vamos a hacer. Después de sopesar nuestras responsabilidades familiares y laborales, debemos entonces establecer un horario que incluya la meditación entre nuestras actividades diarias. El Maestro Charan Singh dice:

A menos que disciplinemos nuestra mente un tanto, nuestra mente siempre encontrará excusas para no sentarnos en meditación.

Debemos ser prácticos cuando programemos nuestro tiempo para meditar. Por ejemplo, si nuestro trabajo comienza a las ocho

de la mañana y queremos meditar en la mañana, ¿a qué hora tendremos que acostarnos en la noche para poder levantarnos temprano por la mañana? ¿Dormiremos lo suficiente? En ese caso, probablemente nos convenga considerar hacer nuestro periodo más largo de meditación por la noche.

Si disponemos de tiempo en la madrugada, aprovechémoslo; si es por la tarde, meditemos entonces; y si es al anochecer, entonces, meditemos al anochecer. Siempre que nos sentamos para recordar al Amado, a nuestro Amigo, sea durante un cuarto de hora, media hora, una hora o dos horas, eso nos será abonado en nuestra cuenta, y recibiremos los beneficios de acuerdo con ello.

Maharaj Charan Singh

Habrá días en que nos resultará físicamente imposible meditar según nuestro plan. En esos días, debemos por lo menos sentarnos algún tiempo. No debemos dejar que pase un solo día sin que meditemos aunque solo sea durante algunos minutos. Al día siguiente, debemos continuar normalmente con nuestro programa. De otra manera, encontraremos que podemos pasar días, semanas, meses e incluso años sin meditar en absoluto. Así que, es esencial crear el hábito. Aun cinco minutos puede establecer la diferencia de imprimir en nuestra mente el deseo de mantener nuestro compromiso. El Maestro Sawan Singh solía decir: “Si no puedes traermé tus éxitos, tráemé tus fracasos”. No debemos desanimarnos porque no podemos sentarnos durante dos horas y media. Avancemos poco a poco, fortaleciendo nuestro progreso, en lugar de sentir que debe ser todo o nada. Más vale trote que dure, que galope que canse.

Si fuerzas a tu mente a meditar y le dices: “Aun si no puedo dar el tiempo apropiado a la meditación, déjame al menos dar la mitad del tiempo, aunque esté ocupado”. Entonces obtendrás regularidad.

Maharaj Charan Singh

Consideremos la posibilidad de hacer un compromiso personal para sentarnos en meditación durante un mes, todos los días a la misma hora. Podemos comenzar con quince o veinte minutos diarios. Lo que más importa es que desarrollemos nuestra fuerza de voluntad y nos demos cuenta de que sí podemos hacerlo. Tiene una tremenda fuerza el mantener un compromiso, el saber que nuestra palabra vale. Hay un gran valor en comprometernos a meditar. Podemos poner la alarma del despertador lista para cuando nos sea más fácil mantener nuestro compromiso personal de meditar diariamente. Cuando la alarma suene, nos sentamos. De esta manera comenzaremos a caminar por el sendero. Al final del mes, podemos escoger renovar nuestro compromiso por un mes más y después por otro, hasta que hayamos hecho de la meditación un hábito para toda la vida. Después de todo, será este hábito el que nos dará la paz para conquistar nuestra ansiedad mental y nos ayudará a convertirnos en amos de nuestra mente inquieta y nuestros deseos indomables. Lo importante es trabajar en la idea de crear una rutina diaria. Después de algún tiempo veremos que la mente comienza a buscar el espacio para meditar y, si por alguna razón no lo encuentra, lo echará de menos.

Para consolidar nuestro hábito, sería mejor que después de haber alcanzado un objetivo específico nos mantuviéramos en él un cierto límite de tiempo. Por ejemplo, si comenzamos a meditar durante quince minutos al día, y hemos ido aumentando ese plazo hasta llegar a una hora de meditación diaria, podríamos decidir

quedarnos en esa hora diaria al menos seis meses para lograr establecernos sólidamente en esa rutina diaria. Estudios de psicología indican que establecer un nuevo hábito lleva de tres a seis meses, así que tengamos paciencia. Pero mantengamos la idea de aumentar siempre nuestro tiempo con paciente tenacidad, hasta que logremos nuestro objetivo de llegar a meditar diariamente dos horas y media, incluso sin importar que nos lleve algunos años lograr este objetivo.

Un viaje de mil kilómetros comienza con un simple paso.

Tao Te Ching

No importa si hacemos planes que terminan siendo irreales. Hagamos nuevos planes. Debemos estar preparados para hacer una serie de ajustes basándonos en nuestros fracasos y aciertos. Al principio, lo más importante es que la meditación sea parte de nuestras actividades diarias. No es importante ni siquiera si logramos hacer una serie de simran en todo el tiempo que estuvimos sentados. Lo importante es que hemos incorporado la meditación en nuestro estilo de vida. De la cantidad saldrá la calidad.

Muchos de nosotros nos sentimos tan inquietos que no podemos sentarnos ni siquiera un minuto en meditación. Es normal que nos sintamos inquietos y ansiosos cuando queremos domar a la bestia salvaje de la mente. Pero, el hecho de que no podamos sentarnos, hace más clara nuestra necesidad de sentarnos, porque es a través de la meditación como podremos comenzar a ejercitar algún control sobre nuestra mente. Si ahora que las cosas van relativamente bien en nuestra vida, no podemos controlarnos y permanecer sentados ni siquiera por unos minutos, entonces cuando las cosas se pongan de verdad feas, o enfermemos o nos estemos muriendo, ¿cómo vamos a ejercitar el control necesario

para mantener nuestra atención en el centro del ojo tanto como para ser receptivos al Maestro?

Soy consciente de que estás luchando. Tienes algunas cosas dentro de ti que tienes que superar y otras fuera de ti que debes vencer. Pero puedes hacerlo. Si tienes confianza absoluta en el Maestro interior, él siempre te ayudará. Y muchas veces, cuando los problemas parezcan insuperables y estés en la hora más oscura, aparecerá la luz y verás que eres libre. No dejes que nada te desanime. El hecho de que fueras iniciado no es poca cosa, significa más que si hubieras heredado un millón de dólares o muchos millones. Eres uno de los hijos afortunados de Sat Purush, el verdadero Señor, y él te ha escogido a ti para iniciarte y que vayas con el Maestro a Sach Khan, que es tu verdadero hogar. Debes llegar ahí. Nada te lo puede impedir. Pero tú puedes retrasar el progreso o acelerarlo, como tú quieras.

Maharaj Sawan Singh

La sinceridad de propósito y el intentarlo una y otra vez fortalecerán nuestra motivación. Aunque tengamos poca motivación, debemos comenzar por el esfuerzo. La motivación viene de lo que valoramos, y de manera natural nos quedamos con lo que es importante para nosotros. Así que el conocimiento de que estamos haciendo lo mejor para nuestra mente y nuestra alma debe animarnos a realizar el esfuerzo. Esta comprensión nos ayudará a tener la motivación para hacer el esfuerzo de sentarnos en meditación. El Maestro Charan Singh nos anima a que hagamos nuestro mejor esfuerzo con las siguientes amorosas palabras:

Haz cuanto puedas, de la mejor manera que puedas. No importa si (tu meditación) no es profunda o concentrada. Si no encuentras mucho tiempo, o si no te concentras y la mente vaga, no te desanimes.

A través de repetir una acción, nos hacemos más fuertes en lo que hacemos. Incluso una pequeña chispa de determinación reducirá a cenizas todas las limitaciones que nos hemos puesto para no sentarnos en meditación. La práctica hace al Maestro. No debemos preocuparnos si al principio no podemos concentrarnos en el simran. Lo que debe importarnos es que nos quedemos sentados durante el tiempo que habíamos programado.

Algunas veces, a la menor señal de incomodidad dejamos de meditar. Debemos ser firmes y forzar al cuerpo y a la mente a que permanezcan sentados. Si mostramos determinación, entonces la mente y el cuerpo nos obedecerán. Es de esperar que el cuerpo se mueva mucho, se queje y se fastidie. Son tan solo berrinches, pero si los ignoramos y mantenemos las riendas firmes a través del simran, las cosas poco a poco se calmarán, y podremos gozar de la satisfacción que proviene de estar concentrados en el centro del ojo.

La inquietud, la impaciencia e incluso el dolor pueden ser conquistados. Hay que ver más allá de sus amenazas. Observemos cómo aparecen y desaparecen convirtiéndose en nada. Si el éxito fuera inmediato, entonces no habría necesidad de esforzarnos. Práctica significa que el proceso se tiene que repetir una y otra vez. Por eso se le llama práctica. Esa es la naturaleza de la lucha. De eso es de lo que se trata.

El esfuerzo sostenido y la gracia del Maestro nos ayudan a conquistar la mente. Es tiempo de entrar de lleno en el ciclo de esfuerzo y gracia. Cuanto más esfuerzo pongamos, más gracia será

derramada por el Maestro. Él nos inició porque sabe que podemos ser conscientes de nuestro verdadero ser Shabad. Él sabe que podemos ser conscientes de quiénes somos en realidad, porque a un nivel profundo no existe diferencia entre él y nosotros. Todos somos seres Shabad pasando por una experiencia humana.

Nuestro miedo más profundo no es que seamos incapaces.
Nuestro miedo más profundo es que somos poderosos
Más allá de cualquier medida.
Lo que más nos asusta no es nuestra oscuridad, es
nuestra luz.
Nos preguntamos: ¿quién soy yo para ser tan brillante?
¿Tan magnífico, talentoso y fabuloso?
De hecho, ¿por qué no habrías de serlo?
Eres un hijo de Dios.
El que te hagas el modesto no le sirve de nada al mundo.
No hay nada iluminado en achicarse,
Para que otras personas no se sientan inseguras cuando
están contigo.
Nacimos para hacer manifiesta
La gloria de Dios que está en nosotros.
No está solo en algunos de nosotros; está en todos.
Y a medida que dejamos que nuestra luz brille,
Inconscientemente le damos a los demás permiso
Para hacer lo mismo.

Marianne Williamson

Hay discípulos que no se podían sentar ni siquiera un minuto y que ahora hacen mucho más de dos horas y media diarias. Si otros lo han hecho, también nosotros podemos hacerlo. Todos tienen responsabilidades y horarios muy apretados, y a pesar de

esas circunstancias, algunos encuentran el tiempo para meditar tres o cuatro horas diariamente. Y recordemos, que muchas de estas personas no podían sentarse a meditar ni siquiera un minuto. Ellos también pensaban que nunca serían capaces de sentarse, pero con paciente tenacidad, demostraron valor y determinación, y tuvieron el éxito que todos podemos llegar a tener. Porque tenían determinación y demostraron que sí les importaba, el Maestro los llevó a través de los obstáculos. Esta es la fe que necesitamos tener.

Y Jesús, mirándolos fijamente, les dijo:

Para los hombres eso es imposible, mas para Dios todo es posible.

Mateo 19,26

Debemos mantener siempre nuestro objetivo frente a nosotros, recordando que meditar durante dos horas y media diariamente no es un lapso de tiempo dictado arbitrariamente por el Maestro. Este diez por ciento de nuestro tiempo diario dedicado a aquietar nuestra mente en el centro del ojo, es el tiempo mínimo que se requiere para atravesar el nivel superficial de la conciencia ordinaria y pasar a un nivel más profundo de conciencia interior. Aunque dediquemos poco tiempo a la meditación, aumentaremos nuestra fuerza de voluntad, experimentaremos relajación, un sentimiento de bienestar y una sensación creciente de fuerza para afrontar el mundo mientras nos aferramos a nuestro objetivo espiritual.

Si somos sinceros y damos el máximo tiempo que podamos dar, eso será suficiente para fortalecer nuestro corazón espiritual y encender la llama de la devoción que nos llevará, con el tiempo, a alcanzar nuestro objetivo de meditar dos horas media diarias. A fin de cuentas, todos nuestros esfuerzos nos ayudan a crecer en

amor y devoción. La práctica de la meditación no es otra cosa que el verdadero camino de la devoción. No importa cuán suavemente llamemos al Maestro, él siempre está ahí por nosotros.

Tan solo pronuncia mi nombre
Y sabes que dondequiera que esté
Hasta ti vendré corriendo
Para verte otra vez.
Ya sea invierno, primavera, verano u otoño
Todo lo que tienes que hacer es llamarme
Y yo estaré contigo.
Tú tienes un amigo.

Carol King

3

La meditación es un estilo de vida

La meditación es un estilo de vida. No se trata de que te encierres en un cuarto durante dos horas y media y luego te olvides de la meditación durante el resto del día. La meditación, debe adoptar una forma práctica, reflejándose en cada acción que hagas y en toda tu rutina diaria. Eso en sí mismo es un efecto de la meditación. Vivir en las enseñanzas, vivir en esa atmósfera, es en sí meditación. Tú creas esa atmósfera a cada momento con tu meditación diaria. Todo lo que hagas debe prepararte conscientemente para tu siguiente meditación. A medida que vivimos en la atmósfera creada por la meditación, es como la meditación se convierte en un estilo de vida.

Maharaj Charan Singh

La meditación encuentra expresión en la forma en que vivimos. Con la meditación, comienzan a surgir nuestras cualidades positivas. La tranquilidad reemplaza a la ira. El estar contentos con lo que tenemos sustituye a la codicia. La devoción desbanca a la lujuria. La humildad reemplaza al ego y una desapegada y amorosa consideración por todos sustituye a nuestros apegos y egocentrismo. Con la meditación nos concentramos mejor y somos más productivos en todo lo que hacemos. De manera natural ajustamos

nuestras prioridades y nos comportamos de manera que estemos en armonía con nuestro Ser interior y con nuestro entorno.

Si en todo lo que hacemos, vivimos conscientemente en la atmósfera creada por la meditación, entonces la meditación se convierte en nuestra forma de vida. Al principio, nuestra meditación puede parecer divorciada de nuestra vida diaria. Es como si se tratara de dos personas que viven en una misma casa y no se hablan entre sí. Con el tiempo, la vida diaria y la meditación se integran y apoyan la una a la otra. De la meditación podemos aprender a estar más presentes, más concentrados y más generosos en todo lo que hagamos durante el día. Las actitudes de entrega, paciencia, contento y conciencia que se fortalecen durante el proceso de meditación son aplicadas naturalmente a cada aspecto de nuestra vida diaria. Entonces nuestras vidas reflejan la paz, la alegría y la tranquilidad que se desarrollan automáticamente con la práctica de la meditación.

La meditación nos ayuda a ver la unidad que existe en todo y entre todos en la creación, al mostrarnos que externa e internamente todo es Shabad. Vemos cómo todo está interconectado. Cuando aplicamos esto a todos los aspectos de nuestra vida, demolemos las paredes que hemos construido y que separan nuestra vida espiritual del resto de nuestra vida diaria. De esta manera, la fractura que experimentan tantas personas en la integridad de su ser, es gradualmente sanada.

Si analizamos nuestra tendencia a ver nuestra meditación como separada de nuestra vida diaria, comprenderemos que es tan solo un síntoma de esta fractura, que experimentamos típicamente en muchos aspectos de nuestras vidas. Lo que decimos es diferente de lo que hacemos. Nuestros deseos espirituales no están reflejados en nuestras acciones. Estamos en un lugar, deseando estar en otro. Estamos haciendo una cosa, pero pensando en hacer

otra. Puesto que nunca estamos en el presente ni tampoco donde estamos, no es de extrañar que la meditación nos parezca tan aburrida: ¡nunca estamos ahí! Y sin embargo, la meditación es el único remedio eficaz para esta fragmentación, para esta fractura cósmica que no solo nos ha separado de Dios y del Maestro, sino que también nos ha desligado de nuestro ser interior.

Vive en el momento

La vida es lo que te acontece mientras estás ocupado haciendo otros planes.

John Lennon

Uno de los discursos más famosos de Buda fue el que dio cuando se dirigió al sangat, y sin decir ni una sola palabra, levantó una flor en su mano. La sostuvo ahí por un momento, la bajó, se puso de pie y se marchó. Eso era todo lo que tenía que decir. Únicamente uno de los miles que se habían reunido, comprendió el profundo mensaje oculto en ese gesto. Al comprenderlo, se iluminó.

Lo que Buda estaba enseñando es que lo único que tenemos es este momento. En este momento todo es perfecto. No hay creaciones de la mente, ni problemas – tan solo conciencia pura de esta flor en la quietud de la mente. Fuera del momento, la vida es sufrimiento. Nuestro sufrimiento es el resultado de los deseos y anhelos que surgen de rumiar el pasado y proyectar problemas y escenarios para el futuro. Baba Ji nos dice que nuestros problemas lo son, porque escogemos percibirlos de esa manera. Los problemas están en nuestra mente, en la manera en que pensamos, no en las cosas en sí mismas. Jesús les decía a sus discípulos que dejaran de preguntarse: ¿qué vamos a ponernos? ¿Qué vamos a

comer? Y les aconsejaba que observaran cómo las flores y las aves vivían en el momento y cómo todas sus necesidades eran satisfechas. Les decía que se preguntaran a sí mismos: ¿cómo puede ser que el pensar ansiosamente o preocuparse por algo, aumente aunque sea un poco, la medida de su vida? Todos los expertos en espiritualidad han dicho lo mismo: todo lo que tenemos es este momento.

Desde el punto de vista de la eternidad, la existencia es simultánea.

Desde el punto de vista del tiempo, la existencia es consecutiva;

El pasado y el futuro están en el AHORA de la eternidad.

La conciencia de la vida en el *Ahora Mismo* de la eternidad

Está infinitamente más llena

Que en la sucesión finita del tiempo.

Clemens Humilis

Si mantenemos nuestra atención en el momento presente, nuestros problemas se achican por falta de alimento y así, de manera natural y automática, logramos llevar una vida más feliz. La meditación es un ejercicio para vivir en el aquí y ahora. Cuando vivimos en el presente, vivimos mas plenamente, pues nuestra conciencia va más allá de las limitaciones del ego. El ego existe porque se alimenta de un mundo de ilusión, evitando así que vivamos en el aquí y ahora. A través de recordar el pasado, de proyectarnos al futuro y de estar continuamente rumiando nuestros problemas y deseos por medio del hábito del pensamiento compulsivo, es como alimentamos y engordamos nuestro ego. Por otra parte, cuanto más estamos en el presente, más se marchita el ego y toda la corte de problemas que trae consigo. Practicando la

meditación y el simran durante el día es la manera más fácil de mantener nuestra atención en el ahora, y el modo más seguro de evitarnos toda la cantidad innecesaria de proyecciones mentales que tan solo traen miserias y preocupaciones.

El momento presente es lo más valioso que hay. Nada acontece en el mañana, nada acontece en el ayer, todo acontece en el *ahora*. De hecho el “ahora” es el único *tiempo* que hay. Para nosotros es imposible pensar o hacer algo fuera del momento presente. Cuando recordamos, siempre es en el *ahora*. Cuando pensamos acerca del futuro, siempre es en el *ahora*. Cuando el futuro nos alcanza, siempre es en el momento presente.

La meditación es un gran entrenamiento para vivir en el ahora, pues nos ayuda a permanecer quietos, presentes y concentrados en el ahora. A través de mantener nuestra atención en el simran a lo largo del día, evitamos que el ego se alimente de los recuerdos del pasado o de los miedos por el futuro. Así, con nuestro simran evitamos que el ego se llene de autoimportancia y se infle. Cuando nuestra atención permanece en el ahora, es difícil que nos atrapen los engaños de nuestra propia mente. Con la práctica de la meditación y del simran a lo largo del día, nos volvemos capaces de mantener el enfoque de nuestra conciencia en el ahora. Trascendemos las limitaciones de nuestro ego y disfrutamos de cada momento de nuestra vida. Viviendo en el presente y estando totalmente presentes en nuestra propia vida, obtenemos el poder de ser testigos serenos de nuestra vida mientras desempeñamos nuestras responsabilidades.

Hay algo equivocado en nosotros. Nunca queremos estar contentos en el momento presente. Ya sea que estemos preocupados por lo que hicimos o por lo que nos pueda ocurrir. No queremos hacer el mejor uso del momento

presente. Si hacemos este momento feliz, automáticamente nuestro pasado se vuelve feliz y no tenemos tiempo de preocuparnos por el futuro. Así que debemos tomarnos la vida como venga y pasarla alegremente. Cada momento debemos pasarlo felices. Y el simran ayuda.

Maharaj Charan Singh

El verdadero seva

Todo trabajo es trabajo suyo; permanece contento dondequiera que él te ponga, y considera cualquier trabajo que hagas, como trabajo del Satguru.

Baba Jaimal Singh

Con la práctica de la meditación, la profundidad de nuestro deseo de experimentar la riqueza de la experiencia humana por la que estamos pasando, se reflejará naturalmente en nuestras acciones. La realidad de nuestro progreso espiritual no se mide primero por las experiencias internas, sino por nuestro nivel creciente de serenidad y contento, por la aceptación de nuestros karmas de destino, y por cómo nos comportamos cuando entramos en contacto con los demás seres humanos. ¿Somos ahora más considerados, más serviciales y más tolerantes que cuando nos iniciamos? ¿Estamos tan solo interesados en tener experiencias internas o tenemos un sentido creciente de la extraordinaria experiencia que se puede tener simplemente con el trabajo de convertirnos en verdaderos seres humanos, a través del esfuerzo de ser en verdad considerados para con los demás? La práctica de la meditación encontrará su expresión natural en los detalles de la vida cotidiana y en la forma en que nos relacionamos con los demás.

Ningún hombre es una isla, completa en sí misma; todo hombre es un pedazo del Continente, una parte del todo.

John Donne

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 es más ayudado que el 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 Satguru.

Baba Jaimal Singh

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 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 nuestra 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 cual vivamos nuestras vidas. Hacemos seva para condicionar nuestra mente a una atmósfera de espiritualidad en la cual nos resulte más fácil hacer nuestra meditación.

El verdadero seva es retirar nuestra conciencia al centro del ojo y conectarla con el Sonido... Algunas personas le ponen énfasis únicamente a los medios sin ocuparse del fin, lo cual está mal. Cuando limpiamos una copa o utensilio, no lo hacemos para verlo limpio, sino porque queremos usarlo.

Maharaj Charan Singh

El gozo y los beneficios de la meditación

Una vez que hemos contactado la corriente del Sonido, encontramos que es tan fascinante, tan tentadora y tan cautivadora, que inmediatamente nos apegamos a ella y automáticamente nos desapegamos de los sentidos.

Maharaj Charan Singh

A medida que nuestra práctica de meditación madura, y de que a través de ella experimentamos paz mental, logramos un verdadero descanso y alegría interna. Dejamos de interesarnos en andar corriendo tras las satisfacciones externas, y por nuestra propia cuenta regresamos al espacio de descanso y gozo que la mente ha encontrado en nuestro interior. Con la práctica exitosa de la meditación, experimentamos por nosotros mismos el hecho de que la meditación es más valiosa que el dinero, más grande que el poder, más sublime que el sexo, más satisfactoria que cualquier

comida o bebida favorita, y más gratificante que cualquier otra cosa que la mente haya experimentado. Baba Ji nos dice que no hay nada en este mundo que pueda parecerse a experimentar la corriente del Sonido, que la meditación es el máximo de los placeres y que una vez que la hemos probado queremos más y más de ella.

La felicidad que Baba Ji menciona no es a nivel de sentimiento, emoción o sensaciones. Más bien el Maestro se está refiriendo a un nivel superior de gozo que, en su punto más elevado, se caracteriza por una absoluta libertad de relaciones, objetos, placeres mundanos, ilusiones y otras condiciones externas. Él está dando a conocer el éxtasis pleno que descubrimos cuando nos adentramos en lo profundo de nuestra conciencia, allí donde la corriente del Sonido está constantemente reverberando.

Una vez que la mente se aficiona a escuchar esta “voz de Dios”, se aparta para siempre del mundo y sus objetos. La dulzura de esta melodía espiritual hace que todo lo demás parezca insípido y amargo. Comparada con esta maravilla, el resto parece tedioso y aburrido. La posesión de diamantes hace que naturalmente se pierda el interés por las conchitas de colores. Del mismo modo, la dulzura de la melodía interna hace que este mundo deje de ser un atractivo y que la mente se vuelva hacia Dios. Una vez que llega a su fin el amor por el mundo, el amor por Dios toma su lugar.

Maharaj Charan Singh

Al mismo tiempo que la meditación nos acerca a nuestro objetivo de realizar nuestra verdadera naturaleza, también nos proporciona notables beneficios emocionales y físicos. Debido a que la meditación es nuestra principal forma de amar lo divino,

cuando meditamos y aumentamos nuestro amor, percibimos lo divino en todas las cosas y amamos la creación. La meditación nos ayuda a ser más humanos, más amorosos, más compasivos y más relajados. Al enfocar nuestra atención en la meditación, aumentamos nuestra habilidad para concentrarnos y estar en paz. Esta capacidad para estar más concentrados y relajados, puede aplicarse no solo a nuestra meditación, sino también a cualquier cosa que nosotros elijamos, de manera que se mejore nuestra habilidad para ser más eficaces en cualquier aspecto de nuestra vida.

Incluso los científicos occidentales se han venido interesando en los efectos positivos, tanto psicológicos como fisiológicos de las diferentes prácticas de meditación. Desde los años sesenta ha habido un aumento de la investigación sobre los beneficios de salud derivados de este trabajo interno. Los doctores recomiendan frecuentemente alguna forma de meditación para una variedad de síntomas relacionados con el estrés o la tensión, y muchas empresas animan a sus miembros a que practiquen la meditación. Las personas que meditan, tienen generalmente un mejor manejo del estrés, lo cual reduce el tiempo perdido en el trabajo por enfermedades y aumenta su moral y productividad. Esto se debe a que al reducir la tensión, se mejora la manera en que funciona el cuerpo y la forma en que nos sentimos con respecto a lo que hacemos.

La meditación también se ha convertido en una prescripción común para pacientes del corazón o con presión arterial elevada. La razón de esto es simple. La ciencia médica ha comprobado que debido a que la meditación reduce el estrés y aumenta la relajación, esto ayuda a que los pacientes reduzcan su presión arterial y mejoren las funciones de su sistema cardiovascular. Además, se ha comprobado que cuando los pacientes tienen que

someterse a una operación o pasan por diferentes formas de tratamiento médico como la quimioterapia, la práctica de meditación reduce el tiempo de recuperación y aumenta los resultados positivos del tratamiento médico tradicional.

Por más extraordinarios que resulten ser los beneficios psicológicos y fisiológicos de la meditación, son los beneficios espirituales que se derivan de ella los que son incalculables. Los Maestros Shabad nos dicen que la meditación es la forma de darle poder al alma y purificarnos de incontables karmas. La meditación es el método supremo de rendir al ego, de aceptar la voluntad del Shabad y de trascender los planos mentales hasta que lleguemos a experimentar nuestra profunda naturaleza espiritual. A través de nuestros esfuerzos en meditación, le damos expresión a nuestro más profundo anhelo de autorrealización y unión con lo divino. La meditación es la oración que le agrada al Señor; es el único medio para experimentar y fundirnos en nuestro origen. A través de la realización del Ser en nosotros, finalmente alcanzamos la unión con lo divino.

No busquemos consuelo con esta práctica, sino más bien hagámosla motivados por amor y porque Dios así lo quiere.

Hermano Lawrence

La meditación es la mejor forma de prepararnos para la muerte

La meditación no es otra cosa que una preparación para dejar el cuerpo. Ese es el verdadero propósito de la meditación. Antes de que actúes en el escenario, ensayas tu parte muchas veces, para perfeccionarte. De la misma forma, esta medita-

ción es un ensayo diario para morir, para perfeccionarnos en cómo morir y cuándo morir.

Maharaj Charan Singh

Cuando llegue el momento de la muerte, la concentración que hayamos obtenido en meditación le dará fuerza y dirección a nuestra mente y a nuestra alma. Los místicos nos revelan que a través de la meditación es posible conquistar la muerte. Por ello San Pablo decía: “Muero diariamente”, y el santo persa Shams-i-Tabriz nos alienta a practicar, con las siguientes palabras:

Qué bendición sería
Si una noche sacaras tu alma del cuerpo,
Y dejando atrás esta tumba,
Ascendieras a los cielos interiores.
Si tu alma saliera de tu cuerpo,
Estarías salvado de la espada de la Muerte:
Entrarías en un Jardín que no conoce el otoño.

Mantener nuestra atención en el centro del ojo es el primer paso para perfeccionar la práctica de morir mientras vivimos. Aparte de nuestro tiempo de meditación formal, siempre podemos hacer la práctica de mantener nuestra atención en el centro del ojo. Esta práctica es de especial ayuda si la hacemos en momentos que se asemejan al momento de la muerte, momentos en los que todo parece caótico y fuera de control. Estas situaciones pueden presentarse cuando estamos encolerizados o somos posesivos, cuando estamos sintiendo dolor o sufrimiento o cuando queremos controlar situaciones que no están en nuestras manos. Todos estos momentos nos presentan excelentes oportunidades para aprender

a desapegarnos, a dejarnos ir y a concentrar nuestra atención en el centro del ojo por medio del simran.

Semejante entrenamiento y autodisciplina serán de inapreciable ayuda en el momento de nuestra propia muerte. Y no solo en ese momento, sino que también en nuestra vida diaria nos ayudará de manera práctica a volvernos más desapegados y a estar en paz con nosotros mismos. Si logramos desarrollar el hábito de mantener nuestra atención en el recuerdo (simran) de nuestro Maestro, entonces, cuando llegue la muerte, nuestra atención estará únicamente en nuestro Maestro. Esto será sumamente importante ya que lo que sea que estemos pensando en el momento de nuestra muerte, determinará la dirección hacia donde el alma se irá después de la muerte.

Cualquiera que sea el estado mental
En el que un hombre se enfoque,
Al final, cuando deje su cuerpo,
A ese estado mental irá.

Bhagavad Gita

Si durante nuestra vida no hemos entrenado a nuestra mente a permanecer en el centro del ojo y solo hemos deseado las cosas del mundo, la muerte no cambiará esos deseos. Las impresiones mentales seguirán con nosotros en el momento de la muerte. El deseo de estar con nuestros seres queridos o de continuar experimentando placeres mundanos podría ser tan fuerte que nos arrastrara de regreso a otro nacimiento precisamente para satisfacer esos deseos.

Imaginemos la situación de una persona que un día va a comer a un restaurante y al salir se encuentra con que le robaron

su coche. Entonces regresa a su trabajo y se encuentra con que lo han despedido y que su cuenta en el banco está vacía. Lleno de angustia, regresa a su casa tan solo para enterarse de que ha habido un incendio en el que no solo se quemó su casa, sino que además todos sus seres queridos perecieron en el trágico accidente. Podemos mover nuestra cabeza con incredulidad ante la posibilidad de que semejante situación le pudiera ocurrir a algún ser humano. Y sin embargo, eso es lo que cada uno de nosotros experimentará en el momento de la muerte, cuando de manera instantánea y de golpe y porrazo, perdamos todas nuestras posesiones, todo lo que tenemos y a todos los que amamos.

Si no nos hemos preparado con anterioridad, estaremos desolados y seremos fácil presa del pánico. Si nos morimos con un sentimiento de angustia, de pérdida y de deseo por lo que estamos dejando, entonces la muerte será una experiencia terrible. Estando aferrándonos a la vida, ¿cómo vamos a darle la bienvenida a la muerte?

Estamos equivocados si pensamos que tan solo con asistir al satsang, leyendo literatura de Sant Mat, teniendo el darshan físico del Maestro y ocasionalmente haciendo nuestra meditación, vamos a estar preparados para aceptar semejante evento con paz y dignidad. No nos hagamos ilusiones. Mejor será que saquemos provecho, ahora que podemos, de la oportunidad de meditar y de entrenar a nuestra mente para permanecer quieta en el centro del ojo. Durante esta vida debemos atender a nuestra meditación diaria. Entonces y solo entonces, podremos tomar refugio en el centro del ojo cuando nos llegue nuestra muerte, y podremos aceptar en paz y de manera voluntaria lo que nos esté pasando.

La meditación es lo más práctico que podemos hacer para prepararnos a lo que enfrentaremos cuando dejemos el mundo físico en el momento de la muerte. Si durante nuestra meditación

tenemos éxito en mantener nuestra atención en el centro del ojo, durante largos periodos de tiempo, entonces iremos a nuestro interior y experimentaremos lo que es morir, mientras vivimos. La muerte no será un misterio para nosotros. En lugar de ser una experiencia aterradora, será algo que estamos esperando, algo plenamente maravilloso, bello y prometedor, algo que esperamos con gusto, algo que ya conocemos.

Muere para vivir. Debes retirarte al centro del ojo, y entonces vivirás para siempre. De lo contrario, solo vives para morir. Cada vez que vives, tienes que morir, así que muere para vivir. Aprende a morir para que comiences a vivir, y vivas para siempre.

Maharaj Charan Singh

Para aquellos que aprenden a morir a través de la práctica de la meditación, la muerte no es algo aterrador, porque ya han pasado por cada paso del proceso de la muerte. Estos discípulos son receptivos al Maestro y permanecen conscientes y confiados durante la experiencia, aceptándola en paz y sin ansiedad, remordimientos o miedo. Nunca se puede decir lo suficiente de la importancia que tiene el aprender a mantener nuestra atención en el centro del ojo. Será inapreciable en el momento de la muerte, pero también mientras estamos vivos. Tal es el poder de la meditación para vivir, para morir y para llevarnos en un viaje más allá del cuerpo y la mente.

Tu respiración es como el redoble de un tambor,
Constantemente proclamando tu salida
De la caravana de la vida.

Radha Soami ha anclado su barco.

Ven, sube a bordo y cruza el océano, sin costo alguno.

Soami Ji Maharaj

4

El origen del amor y la devoción

Si no fuera por Su gracia, nunca pensaríamos que estamos separados de Él, ni tendríamos deseos de regresar al Hogar. Si no fuera por Su gracia, tampoco conoceríamos al Maestro ni seguiríamos el Sendero.

Maharaj Charan Singh

Nuestras acciones positivas a través de muchas vidas y la gracia del Shabad nos trajeron hasta la presencia del Maestro viviente. Desde el momento de nuestro nacimiento, el Maestro ha estado con nosotros. Él es nuestro verdadero amigo. Siempre que hemos estado tristes o acongojados, en los peores momentos de nuestra vida, el Maestro ha estado ahí, con nosotros, esperando silenciosa y pacientemente a que despertemos de la ilusión en la que vivimos.

El Maestro no solo guía y ayuda durante la vida del discípulo, sino que permanece con él, incluso en el momento de su muerte y también después de ella.

Maharaj Charan Singh

El Maestro viviente es nuestra conexión con la verdad. Sin embargo, Baba Ji nos dice que es importante que preguntemos e investiguemos sobre todos los aspectos de las enseñanzas. Él nos señala frecuentemente la necesidad de que primero nos identi-

fiquemos con las enseñanzas y que las encontremos lógicas y verdaderas, pues de otra manera no podremos hacer justicia a las enseñanzas ni al Maestro. Aclarar nuestras dudas nos dará la suficiente confianza y seguridad de que estamos en el camino correcto, con el Maestro adecuado. Esta confianza nos ayudará a permanecer constantes en nuestra meditación, y esa constancia, a su vez, nos proporcionará el equilibrio y la ecuanimidad que apoyarán nuestro crecimiento espiritual.

Nos toca a nosotros sacar fuerzas de nuestro interior para encontrar la tenacidad y el aguante para seguir las enseñanzas del Maestro hasta el final. Tengamos en cuenta que lo que importa es la verdad de las enseñanzas del Maestro, y no su personalidad. Es importante que no nos ceguemos por su apariencia y perdamos de vista el hecho de que el verdadero Maestro es el Shabad.

Nuestro verdadero Maestro es el Verbo, el Logos, el Shabad, el Nam, la corriente audible de la vida o cualquier otro nombre que quieras usar. El Maestro es ese Poder manifiesto en forma humana.

Maharaj Charan Singh

Puesto que el Maestro es la manifestación humana del Shabad, y como también nosotros somos parte del Shabad, cuando conocemos la forma física del Maestro se nos hace muy familiar. Podemos llegar a sentir que lo conocemos desde siempre o que ya lo habíamos conocido antes. En realidad, a un nivel espiritual profundo, él es nosotros. ¿Quién podría estar más íntimamente relacionado con nosotros? Él es nuestro verdadero Ser. La única diferencia es que el Maestro físico es consciente de que su verdadera esencia es la del Shabad, mientras que nosotros ignoramos esta verdad. Con la práctica constante de la meditación, las capas

de ilusiones e ideas equivocadas que nublan nuestra percepción comienzan a disolverse, y comenzamos a ver que el Maestro externo y el interno son uno y lo mismo.

El que me ha visto a mí, ha visto a mi Padre.

Juan 14,9

A medida que nos vamos haciendo conscientes de la conexión que existe entre la identidad del Maestro y la del discípulo, comienza a nacer en nosotros una indescriptible gratitud, alegría y devoción. A través de la intensificación de nuestra práctica de meditación, este sentimiento de devoción va creciendo hasta que profundizamos lo suficiente como para darnos cuenta de que el Shabad, el Maestro y el discípulo son uno y lo mismo.

En mi interior el Padre se ha revelado a sí mismo;
El Padre y el hijo se han encontrado y se han convertido
en uno.

Guru Arjan

La meditación es devoción

Únicamente puedes construir el amor y la devoción a través de la meditación, y no de otra manera. La meditación crea el amor eterno.

Maharaj Charan Singh

El amor es el fruto de la devoción. La meditación es la manera de encender la devoción. La meditación es en donde encontramos la profundidad del amor. La meditación creará en nuestro interior la verdadera devoción que nos llevará al corazón y al manantial

del Shabad, al hogar del Dueño de nuestra alma, a nuestro Radha Soami. Sin devoción, somos como muertos vivientes; sin anhelo, somos estériles como desiertos. La manera de encender el anhelo por este amor es a través de la meditación, pues la devoción encuentra su máxima expresión cuando entregamos todo nuestro ser al Maestro, a través de entregarnos totalmente al Shabad en la meditación.

El único camino para fortalecer nuestro amor es la meditación. No hay otro camino, porque el amor que obtenemos de la meditación, no puede compararse a ningún otro tipo de amor.

Maharaj Charan Singh

Únicamente a través de la meditación puede realizarse la Verdad absoluta. La Verdad, o Shabad, no puede ser realizado por la lógica o el intelecto. El camino del intelecto no nos lleva más allá del plano mental. El camino para ir mas allá de la mente y obtener acceso a la percepción directa o a la experiencia espiritual de la realidad, es a través de parar las corrientes del pensamiento mediante la práctica de la meditación, con amor y devoción.

El corazón tiene razones que la razón desconoce.

Pascal

La devoción es un camino práctico para hacernos receptivos a las enseñanzas de los Maestros. Si vemos al Maestro como un profesor del intelecto y la lógica, entonces obtendremos palabras y explicaciones. Si tratamos de conocer al Maestro como en verdad es, sin el obstáculo del intelecto, entonces llegaremos a conocerlo

como la encarnación consciente del Shabad. Para aquellos que son intelectuales por naturaleza, esto es muy difícil de hacer, pero tenemos que comenzar por alguna parte. Muchos crecimos en un ambiente de materialismo científico y no importa cuán artificiales y duros de corazón nos hayamos vuelto, también anhelamos tener esos sentimientos de nostalgia, asombro y amor como los que narran los amantes del Shabad.

El amor llegó y de mí mismo me vació,
Cada vena y cada poro,
Convertidos en un recipiente para ser llenados por el
Amado.
De mí, tan solo un nombre queda,
El resto eres Tú mi Amigo, mi Amado.

Shaikh Abu-Saeed Abil-Kheir

El camino de la devoción o *bhakti* puede comenzar por el simple reconocimiento de la amabilidad del Maestro, por no darlo por hecho. La chispa del anhelo y de la receptividad a su amor, puede encenderse con la gratitud, con el agradecimiento al Maestro por habernos concedido la iniciación, por enseñarnos a meditar, por enseñarnos qué hacer con nuestra mente y cómo vivir nuestras vidas; gratitud por ponernos en el camino correcto, por darle dirección y propósito a nuestras vidas, por enseñarnos, con su ejemplo, cómo amar más allá de uno mismo, sin esperar recompensa. Si miramos hacia atrás y vemos cómo eran nuestras vidas antes de que él nos llamara a su lado, recordaremos con gratitud las muchas cosas que ha hecho por nosotros, con el único propósito de espiritualizar y transformar nuestras vidas.

Llegará el día en que veremos a nuestro Maestro como algo más que un simple ser humano. Cuando, a través de nuestra

meditación, podamos ver al Maestro como la encarnación del Shabad, entonces seremos receptivos a todo el poder purificador y transformador de sus enseñanzas. Esta receptividad la obtendremos únicamente de la meditación. Sin la meditación, solo percibiremos una fracción de una fracción de su amor y de su sabiduría. Esto es por lo que es tan importante que tratemos de desarrollar la más elevada clase de devoción a través de la meditación, sin confundir la emoción con la devoción.

La emoción, dirigida correctamente, se convierte en devoción

Las emociones son buenas si te llevan a la devoción, pero deben canalizarse. Si te dejas llevar por las emociones, se convierten en un estorbo. Si el río fluye dentro de su cauce, entonces es muy útil. Pero cuando el río se desborda, se sale de su cauce y crea desolación por todas partes.

Maharaj Charan Singh

La mente quiere que creamos que el camino de la devoción es de romance, y nos incita a pensar: “Aquí está el Amado. Me voy a fundir en él. Él es el padre que siempre cuida de mis necesidades. No tengo que hacer ningún esfuerzo. Él me llevará hasta Sach Khand y todo será maravilloso”. Esto no es más que un puro engaño de la mente. Todos los santos nos han dicho que el camino del amor es un camino de lucha.

Los amantes del Señor van al campo de batalla con sus cabezas en las palmas de sus manos. Así es como encuentran al Amado. Nadie ha encontrado al Shabad a través de la excitación emocional. Parafraseando a Kabir, podríamos decir que cuando los tambores celestiales redoblan, el guerrero se apresta a la batalla y con su torso descubierto, pelea sin armas. Por otra parte,

el cobarde se escabulle del campo de batalla y enciende la tele, llama a alguien por teléfono, se pone a chatear, visita amigos, se pierde a sí mismo entregándose a los sentidos, y piensa mil pensamientos con su mente tirando dardos en todas direcciones. Lo último que quiere hacer es enfrentar la batalla.

La batalla está en el interior y es en nuestro interior en donde debe ser peleada. El tambor está constantemente redoblando, llamándonos para que nos levantemos en armas. Esta batalla es el verdadero propósito de nuestras vidas. Esto es lo que ahora es esencial para nosotros. En términos prácticos, significa que mantengamos nuestra atención, lo más que podamos, en el simran en el centro del ojo. Mantener nuestra atención en el simran es el camino del guerrero espiritual, es la forma de devolverle el poder a nuestra alma, es la esencia del camino de la devoción y la base para una relación más madura con nuestro Maestro.

El guerrero más fuerte es aquel que se conquista a sí mismo.

Dicho azteca

La verdadera devoción es mantener nuestra atención en el centro del ojo. Si sentimos devoción, pero no podemos concentrarnos en el centro del ojo, entonces podríamos estar confundiendo emoción con devoción. La emoción desconcentrada esparce la atención y gasta valiosa energía. Es la concentración de nuestra atención, de todo nuestro anhelo y de nuestra conciencia en el centro del ojo, lo único que nos permitirá romper la barrera de lo físico y experimentar el transporte espiritual. Únicamente esto nos pondrá en contacto con la experiencia interna que nos permitirá sostener el verdadero anhelo y devoción. Por eso es que la devoción no es lo mismo que la excitación emocional. Es importante distinguir entre los dos.

El amor está siempre en el interior. Cuando tratas de dramatizar tu amor, pierdes la profundidad del amor.

Maharaj Charan Singh

Sant Mat, el camino y la práctica de los santos, no es de boca ni tampoco es excitación emocional. Es un profundo estilo de vida para ser vivido, en nuestro interior, en todos los momentos y a todos los niveles. La mente cae en la trampa de querer correr tras la forma física del Maestro, pues piensa que esta es la forma de demostrar su amor por él. Parecería que vamos a ver la forma física del Maestro como uno va a ver el espectáculo de una estrella del *rock and roll*. Todos están saltando y gritando, y debido a toda la excitación emocional que nos rodea, también nosotros comenzamos a saltar y a gritar. Podríamos preguntarnos, por qué pasa esto tan a menudo en la relación entre el Maestro espiritual y el discípulo. ¿Podría ser que queremos creer que correr tras la forma física del Maestro nos dará el beneficio espiritual que compensará nuestra falta de esfuerzo en la meditación? ¿Podría ser que no queremos hacer el esfuerzo que se requiere para que vayamos más allá del nivel físico para descubrir la Verdad? Queremos la recompensa sin esfuerzo. Pero el hecho es que no importa cuantas veces veamos la forma física del Maestro, eso no compensará nuestra falta de meditación. Y cuando ponemos al Maestro en un pedestal y lo adoramos en su forma física, ¿acaso no lo estamos tratando como a un ídolo, o a una imagen de lo que ya es una imagen de la Verdad? Tomando una analogía que a menudo solía usar el Maestro Charan Singh, es como si el sol se reflejara en el agua para luego reflejarse en la pared. En lugar de contentarnos con el reflejo en la pared o en el agua, ¿no haríamos mejor en tratar de ver al sol mismo?

La gente cree que por correr tras de mí o por saludarme y decirme muchas veces: “Radha Soami”, van a obtener un beneficio espiritual. Eso no es más que su propio engaño. ¿Qué es lo que obtienen de ello? Por tocar mi mano o mis ropas, o por ponerse en sus frentes el polvo por donde yo he caminado, no obtienen nada.

Maharaj Charan Singh

Cuando confundimos emoción con devoción y seguimos ciegamente nuestras necesidades de rituales externos y evidencias tangibles, cuando nos rendimos en la lucha espiritual y nos entregamos a nuestras tendencias humanas de ritualizar y reducir todo a lo físico, le estamos haciendo un pésimo servicio a los Maestros y a sus enseñanzas. Estamos siendo engañados por nuestra propia mente. La verdadera devoción es tratar de agradar al Maestro trayendo nuestra atención al centro del ojo. La mayor demostración de amor que podemos darle, es ayudarlo a cumplir su promesa de liberar nuestra alma.

Correr tras la forma física del Maestro es algo muy diferente a tener amor por el Maestro.

Maharaj Charan Singh

El deber de la forma física del Maestro es iniciarnos y presentarnos al Maestro interior. El Maestro ya nos dijo en dónde está su forma verdadera. Ahora, depende de nosotros encontrarla. Lo físico es un medio no un fin. Necesitamos la forma física para amar, porque no podemos desarrollar el amor necesario para tener éxito en el sendero espiritual, si el objeto de nuestro amor es tan solo una idea o un concepto en nuestra mente. Nuestro objetivo debe ser el de dirigir nuestro amor por el Maestro externo hacia

el esfuerzo en la meditación, para que así vayamos de lo físico a lo espiritual.

No nos apeguemos tanto a la forma física que dejemos de hacer esfuerzos por verle en el interior. Los Maestros budistas expresan este punto dramáticamente diciendo: “Si en el camino te encuentras a Buda, mávalo”. Aquí no están hablando del Maestro físico, no están diciendo que físicamente debemos matar al Maestro, sino que debemos “matar” nuestros conceptos limitados. Están tratando de provocarnos para que salgamos de nuestro sueño, al llamarnos la atención, de manera tan dramática, sobre nuestras limitaciones. Somos ignorantes sobre quién es el Maestro en realidad. A medida que crecemos en comprensión y entendimiento del propósito de la forma física del Maestro, no nos podemos quedar ahí. Tenemos que seguir avanzando en nuestra búsqueda de la forma verdadera del Maestro—la forma Shabad.

Pero en verdad os digo: Os conviene que yo me vaya; porque si no me voy, no vendrá a vosotros el Confortador; pero si me voy, os lo enviaré.

Juan 16,7

Comentando esta cita, el Maestro Shabad, Charan Singh, escribe: “Él (Jesús) dice: será en tu interés que yo me vaya. Al escuchar esto, el discípulo se queda sorprendido. ¿Cómo puede ser en interés del discípulo que el Maestro lo deje físicamente? Cristo le explica: Ahora, de día y de noche andas corriendo tras de mí. Estás loco en tu amor y no estás tratando de darle tu tiempo al Espíritu interior. Pero sin apegarte al Confortador, al Espíritu Santo, nunca podrás regresar al Padre. Así que, cuando te deje físicamente, no me encontrarás en ninguna parte del exterior y no tendrás otra opción que buscarme en el interior. Entonces te

pondrás en contacto con el Confortador, quien te elevará a mi nivel, al nivel del Padre”.

En la introducción al libro *Nobody, Son of Nobody (Nadie, Hijo de Nadie)*, se cuenta una historia de un joven discípulo cuyo Maestro se había vuelto muy frío con él, hasta que finalmente le echa de su presencia. Angustiado y privado de ver a su Maestro, sin tener a nadie más a quien recurrir, se torna a Dios y se arroja a su misericordia. De repente, desciende sobre él una paz indescriptible y prueba aquello que estaba buscando. En ese preciso momento, su Maestro llega hasta él. Aún confundido, el discípulo le pregunta a su Maestro por qué le había tratado de semejante manera. El Maestro le responde: “Ya habías dejado a todos y a todo, pero todavía había alguien que se interponía entre tú y Dios, ¡y ese era yo! Yo era el único ídolo que quedaba en el templo de tus esperanzas, deseos y miedos, y eso se tenía que quitar para que tu ego se rindiera y tomaras refugio en el Amado. Ahora, levántate y deleitémonos con esta victoria”.

Todos los Maestros proclaman la misma verdad. El verdadero Maestro es el Shabad. El verdadero darshan es el darshan interior. La verdad está en el interior. El viaje de Sant Mat puede llevar al discípulo hasta el más profundo nivel de la Verdad, pero el discípulo tiene que llegar hasta ahí. El Maestro puede señalanos hacia dónde se encuentra la Verdad, pero él no puede experimentar la Verdad por nosotros. Un padre ha cumplido con su responsabilidad cuando sus hijos ya no dependen de él. Únicamente entonces el padre se alegra, pues ha cumplido con su labor fundamental de educar bien a sus hijos. De la misma manera, la responsabilidad del Maestro viviente es enseñarnos cómo contactar con la Forma Radiante, para que gradualmente lleguemos a distinguir lo falso de lo verdadero y viajemos por el sendero con pasos firmes y fuertes.

El verdadero Maestro es el Shabad que se proyecta a sí mismo en forma humana y desciende al nivel físico, disfrazado de un Maestro humano, para presentarnos al Maestro interior y llevarnos de regreso a nuestro origen. Un nivel maduro de devoción es aquel en el cual el discípulo se da cuenta de que el verdadero Maestro es el Maestro que nunca muere. La meditación es el camino. La meditación es el medio a través del cual el amor y las emociones naturales generadas por el contacto con alguien que vive esa Verdad, son dirigidas hacia adentro y hacia arriba para llevarnos a ese estado único en el que podemos estar en íntima relación con el verdadero Maestro.

Que tu amor por la forma culmine en el amor por el que no tiene forma.

Maharaj Charan Singh

El papel del Maestro

El propósito de la forma física se logra al explicarte las enseñanzas, al ponerte en el camino y al llenarte de amor y devoción por el Shabad o Nam. Ahora tenemos que tornar ese amor y devoción por la forma física, en amor por el Shabad o Nam, que es lo que finalmente nos llevará de regreso al Padre.

Maharaj Charan Singh

Nuestra madurez espiritual se refleja en nuestra relación con el Maestro. Muchos de nosotros hemos reducido al amor a su expresión física y en consecuencia creemos que necesitamos estar físicamente cerca del Maestro físico para experimentar el amor divino.

Hasta podemos llegar a creer que debemos obtener instrucciones del Maestro concernientes a todos los aspectos de nuestra vida. Esta es una manera equivocada de entender el papel del Maestro. Su papel no es el de resolver los problemas de nuestras vidas. Ese es nuestro papel. Eso nos toca a nosotros.

El propósito de Sant Mat es el de obtener la realización de Dios, para liberar al alma de su enredo con la mente. La función del Maestro es la de ayudar y guiar para alcanzar esa meta. Baba Ji dice que su papel es el de inspirarnos a meditar y frecuentemente nos guía a que comencemos nuestro viaje siendo naturales con nosotros mismos. Si él nos dice que seamos naturales, es porque nuestras relaciones con él, con las enseñanzas y con la vida en general se han vuelto mecánicas, superficiales y artificiales, totalmente centradas en el mundo físico. Con semejantes relaciones como punto de referencia, los resultados de cualquier esfuerzo, de seguro serán igualmente superficiales. Nos comportamos como pensamos que deberíamos hacerlo, basándonos en conceptos de lo que creemos que deberían de ser la espiritualidad y la vida, en lugar de empezar por dónde verdaderamente estamos y quiénes, de forma natural, somos. La meditación nos da los medios para desarrollar una relación viva con el Maestro, con las enseñanzas y con la vida. Una relación que crecerá y florecerá desde la experiencia, que madurará con nosotros y con nuestra práctica y que es integral, natural y cada vez más profunda.

El Maestro quiere que profundicemos todo lo que podamos en la naturaleza de nuestro sendero. Quiere que crezcamos hasta que lleguemos a ser adultos espirituales. Baba Ji dice que si nos contentamos con tan solo ver la forma física del Maestro y no hacemos ningún esfuerzo para ir al interior, entonces ¿cómo sabremos que el Maestro no es un fraude? ¿Cómo sabemos que el Maestro es la encarnación del Shabad? ¿Lo sabemos? Podemos

tener ganas de creer que él lo es, pero no lo sabremos con certeza hasta que primero hagamos el esfuerzo y algún día logremos tener éxito en ir al interior, en donde lo sabremos por nosotros mismos.

Para conocer la Verdad, debemos buscar el darshan de la forma Shabad del Maestro interior. El darshan externo nos debe llevar a buscar internamente, no a quedarnos contentos con lo exterior. Únicamente cuando veamos al Maestro interior sabremos con certeza si hay o no diferencia entre la forma física y la Forma Radiante.

El verdadero darshan

Un concepto sobre el cual frecuentemente se tiene una idea equivocada en el sendero de los Maestros Shabad, concierne al darshan de la forma física del Maestro. Darshan, como se usa popularmente, es cuando uno ve al Maestro y el Maestro le ve a uno. Muchas personas acuden a ver al Maestro con la creencia de que a través de tener su darshan eliminarán sus karmas. Cuando tenemos la oportunidad de hacerle una pregunta en una reunión, alargamos la pregunta lo más posible, no tanto porque nos interese obtener una detallada aclaración a nuestra pregunta, sino porque calculamos que por ver la forma física del Maestro se nos están “lavando” los karmas. Esto no es más que otro engaño de la mente y haríamos bien en despertar de semejantes engaños.

Simplemente por ver al Maestro no se lava ningún karma. Eso sería comparable a creer que por el mero hecho de ir a ver a un millonario que cuenta su dinero, también nosotros nos convertiríamos en millonarios. Es su riqueza, así que ¿cómo vamos a obtenerla con tan solo mirarlo? Y sin embargo, en el caso del darshan del Maestro, pensamos que por hacer exactamente lo mismo, es decir, por mirar al Maestro, nos convertiremos en

espiritualmente ricos. La pregunta es: ¿vamos a ver al Maestro para obtener algo de él o vamos a verlo porque le amamos? En el amor no se calcula ni se regatea. Si queremos mantenernos en el recto y estrecho camino, debemos reflexionar con frecuencia sobre nuestros motivos y nuestra forma de comprender este supremo camino de amor.

Baba Ji dice que cuando estamos teniendo darshan de la forma física del Maestro, si no estamos absortos mirando al Maestro con amor absoluto y olvidados de todo lo demás, entonces no estamos teniendo su darshan, tan solo estamos mirando. El darshan es la incapacidad del amante de dejar de ver a su amado. No es algo que podamos pretender o forzar. Es algo natural que nace del amor.

El darshan es estar completamente absortos en el que amamos. El ser receptivos a la forma física del Maestro, puede hacer posible que tengamos el darshan de la Forma Radiante. Y la manera de ser receptivos a la verdadera naturaleza del Maestro es a través de la meditación. Una vez que logramos ser receptivos, entonces el Maestro nos puede dar la visión de su forma verdadera. Depende de él que nos dé o no su visión: el darshan no puede robarse, es un regalo del Maestro. Es prerrogativa del Maestro dar cuándo y dónde él quiera, independientemente de que nos encontremos sentados exactamente enfrente de él o en cualquier otra parte del mundo desde Auckland hasta Zanzíbar.

A miles de kilómetros está la morada de mi Maestro,
Pero yo siempre le veo cerca.
Poco importa si físicamente no lo puedo ver;
Mi corazón es su verdadero hogar.

Sultan Bahu

Si queremos intimar con nuestro Maestro, debemos meditar. Pretender que podemos establecer una verdadera y eterna relación con el Maestro a través de nuestras visitas a Dera o a través de verlo en cualquier otra parte del mundo exterior, es engañarnos a nosotros mismos, pues la verdadera relación se da en otro plano totalmente diferente. Una relación creada en el plano físico sin la ayuda de la meditación es una relación muy superficial. La manera de establecer la verdadera relación es poniéndonos en contacto con el Maestro espiritual, y esto únicamente puede hacerse a través de la práctica de la meditación, la cual puede llevarse a cabo en cualquier parte del mundo.

Es importante que tengamos claro que cualquier progreso espiritual que se pueda obtener en Dera, también se puede obtener en cualquier otra parte del mundo. Dondequiera que estemos, el campo de batalla está en nuestro interior, y es ahí donde debe librarse la lucha. Nuestro problema está en que es un millón de veces más fácil que viajemos miles de kilómetros para ver la forma física del Maestro, que subamos nuestra atención un milímetro. Es la falta de valor y energía espiritual lo que nos hace seguir corriendo tras la forma externa. La forma física del Maestro es nuestro punto de partida para comprender la espiritualidad. También es nuestra protección en la batalla frente a los engaños y tretas de la mente. Pero la auténtica intimidad con el Maestro verdadero y el progreso espiritual real únicamente podrán ser obtenidos dentro de nosotros, a través de la meditación. De plano, no hay ninguna otra manera, y todos los Maestros verdaderos dicen lo mismo.

Me parece bien tu deseo de visitar la India, pero lo que deseo es que no tengas necesidad de tus manos, pies y cuerpo físico, sino que viajes sin pies, hables sin lengua, oigas sin oídos, y

veas sin ojos, y que estando sentado con las puertas cerradas, no solamente visites la India, sino todo Brahmand. Si vieras la India con el cuerpo físico, ¿de qué te serviría si no pudieras ir más allá de este mundo?

Si contestas que quieres venir a la India para ver a tu Guru, habría que decir que el cuerpo físico no es la verdadera forma del Guru. Es un simple vestido que se ha puesto en este mundo y que abandonará aquí. La verdadera forma del Guru es el santo Sonido, y en esa forma el Guru penetra por cada cabello de tu cuerpo y está sentado dentro de ti. Cuando subas por encima de los ojos, el Guru saldrá a tu encuentro en su Forma Radiante, y cuando llegues a Trikuti, el Guru te acompañará en su Forma de Sonido incluso hasta Sach Khand.

Maharaj Sawan Singh

5

La práctica de la meditación

Permanece inmóvil, y conoce que Yo soy Dios.

Salmos 46,10

En el instante en que nos sentamos a meditar es el momento en que comenzamos a caminar por el sendero de los santos. En ese preciso momento dejamos todos los conceptos atrás y comienza la experiencia.

Es mientras estemos sentados en meditación que llegaremos al centro del ojo, se inmovilizará la mente, iremos al interior, encontraremos la Forma Radiante, realizaremos nuestro propio Ser inmortal y alcanzaremos la realización de Dios. Todo sucederá mientras estamos en meditación. Por eso se dice que la meditación es acción y que la meditación es iluminación. Cada vez que nos sentamos en meditación estamos haciendo la tarea más importante que cualquier ser humano pueda hacer: la de transformar completamente su carácter y su conciencia.

Por lo tanto no deberíamos creer a nuestra mente o a la sociedad y sentirnos culpables cuando nos digan: “¡No te quedes ahí sentado, haz algo!”. En su lugar, deberíamos decir: “¡No te quedes haciendo algo, siéntate ahí!”. El verdadero valor de la meditación se mantiene oculto a los demás.

Sentado en silencio, sin hacer nada, la primavera llega y la hierba crece por sí misma.

Dicho zen

Al sentarnos en meditación le devolvemos su poder a nuestra alma, le damos alimento espiritual, nos volvemos espiritualmente fuertes para enfrentar al mundo y aprendemos a hacer contacto consciente con el Shabad en nuestro interior. Al sentarnos sin movernos, aprendemos a entregarnos, a ser pacientes, a resistir y a aceptar el camino del Shabad. Al someternos a las instrucciones del Maestro de meditar, alimentamos la semilla de la verdadera humildad, que consiste en vivir en su voluntad. Cuando alcanzamos un estado mental meditativo, ¿qué nos puede irritar, o perturbar nuestro equilibrio? En medio de una vorágine de actividades, catástrofes o buena suerte, permanecemos inalterables, contentos y felices en nuestra quietud en el centro del ojo. Tal es el poder de la meditación. ¿Cómo puede haber una actividad más importante durante el día que sentarnos en meditación?

Preparación

No existe una “forma correcta” de prepararnos para meditar, pero hay muchas cosas que podemos hacer que facilitarán nuestro viaje. Durante el día podemos prepararnos para nuestra meditación, haciendo simran cada vez que podamos y manteniendo al Maestro y sus enseñanzas frente a nosotros durante nuestras diversas actividades mundanas. De esta manera, la práctica de la meditación será la culminación de todo un día pasado en una atmósfera meditativa, y cuando nos sentemos para nuestra práctica, será más fácil concentrarnos en el centro del ojo.

Para crear un estado mental propicio a la meditación, podemos conscientemente tratar de abstenernos de situaciones que nos provoquen enojo, lujuria, tensión y otras cosas por el estilo. Estas situaciones dejan fuertes impresiones en nuestra mente. Descubriremos que cuando nos sentamos a meditar, son estas mismas cosas las primeras que surgen en nuestra mente y que gastamos mucho tiempo y energía en expulsarlas. Así que, en la medida de nuestras posibilidades, cuando estas situaciones surjan, recordemos que nuestra meditación sufrirá si nos entregamos a ellas. Recordando este punto, es mejor dejarlas ir.

Algunas personas saltan directamente de la cama a su lugar de meditación. Le sacan ventaja al estado somnoliento, desde el cual se les hace más fácil llevar la atención al centro del ojo. Esto no es fácil de hacer, pues con mucha facilidad la atención se desliza hacia el centro de la garganta y uno de nuevo se vuelve a dormir. Para prevenir el volver a dormirse, muchas personas optan por activar la circulación de la sangre realizando algún ejercicio. Otras prefieren bañarse o simplemente echarse agua en la cara. Hay quienes se preparan tomándose un café o un té. Lo importante es que estemos completamente alertas y despiertos. Entonces será más fácil concentrarnos y será menos probable que nos volvamos a dormir.

Para ayudar a preparar a la mente para la meditación, algunas personas gustan de leer algún libro o artículo que les inspire, o comienzan la meditación con una pequeña oración. Como todos sabemos, lleva tiempo asentar la mente. Las palabras que el Maestro nos dio para hacer simran son la herramienta ideal para calmar la mente y así pasar directamente, sin más preámbulos, a la meditación. ¿Qué mejor manera de orar, de calmar la mente y de infundir una actitud de amor y devoción que usar las palabras que nuestro Maestro nos dio para ese propósito?

Como parte de la preparación de nuestra meditación matutina, podemos comenzar la noche anterior por tener una cena ligera y por acostarnos temprano. Al irnos a la cama, podemos quedarnos dormidos haciendo nuestro simran. De esta manera, cuando despertemos encontraremos que es más fácil concentrarnos en la meditación. Baba Ji nos aconseja que, sea lo que sea que hagamos para apoyar nuestra meditación, tengamos cuidado de no convertir nuestra meditación en un ritual, en algo que hacemos diariamente sin siquiera pensar por qué lo hacemos. Al prepararnos para comenzar nuestra práctica de meditación, podemos recordar las razones por las cuales nos disponemos a meditar y cuál es nuestra meta.

Hora

Cualquier hora es buena para meditar. Si esperamos a que las condiciones sean ideales, probablemente nunca nos sentemos a meditar. A cualquier hora tenemos una buena oportunidad de calmar y de purificar la mente, así que podemos hacer nuestra meditación a cualquier hora del día o de la noche. Para algunas personas, la mejor hora para meditar es en la noche. A esa hora sienten que están más alertas, y con objeto de tener un sueño reparador y despertarse llenos de energía y purificados, deciden que la meditación en la noche es mejor para ellas. Para otras personas al llegar la noche están tan cansadas que prefieren dormir. Para ellas, temprano en la mañana, es la mejor hora de meditar. A esa hora la mente está fresca y todavía no lleva las cargas de sus responsabilidades. Cuando es temprano, los demás todavía duermen, los problemas del día no han hecho su aparición y no hay ruido. Por estas razones, puede ser más fácil dedicar

dos horas y media a la meditación, temprano por la mañana, pues nuestras responsabilidades mundanas hacen que sea más difícil sentarnos más tarde, a otra hora del día. Aun así, algunas personas prefieren meditar a mediodía o durante la tarde.

En realidad, la mejor hora para meditar es la que a *nosotros en particular* nos acomoda mejor. Debemos sopesar los diferentes aspectos y responsabilidades de nuestra vida, y luego tomar nuestra decisión sobre cuál es la mejor hora para que nosotros meditemos, pero debemos tratar de sentarnos siempre a la misma hora cada día. Si decidimos hacer nuestra práctica formal de meditación por la mañana, entonces sería bueno que tratáramos de dar un tiempo adicional en la noche, antes de irnos a dormir. Si escogemos hacer nuestra meditación formal por la noche, entonces sería bueno que tratáramos de dar un tiempo adicional por la mañana. ¿Qué mejor manera de terminar o de comenzar el día que agradeciéndole al Maestro y que, dejando a un lado todas nuestras preocupaciones, nos pongamos en contacto con la fuente de paz y gozo que existe en nuestro interior?

Para sacarle el mayor provecho a la atmósfera creada por nuestra meditación matutina, es mejor que no nos volvamos a dormir después de haberla hecho. Si por ejemplo, nuestra meditación comienza a las tres de la mañana y nuestras actividades diarias comienzan a las ocho de la mañana, y en el espacio entre las cinco treinta y las ocho de la mañana nos ponemos a dormir, podríamos considerar comenzar nuestra meditación a las cinco y media en lugar de a las tres y media de la mañana. De esta manera no habrá espacio entre nuestra práctica de meditación y nuestra rutina diaria, y así podremos sacarle el mayor provecho a la atmósfera creada por nuestra meditación matutina. Pero en esta cuestión no hay ninguna regla estricta puesto que el beneficio que obtenemos de la meditación es el mismo ya sea que durmamos o

no después de ella. Depende de cada uno de nosotros ver qué es lo que nos funciona mejor.

Lugar

En caso de que no tengamos un lugar especial para sentarnos a meditar, podemos buscar uno cómodo que sea favorable a nuestra práctica. En cualquier lugar se puede meditar. Cuando hagamos nuestra meditación formal, es conveniente que nos sentemos en el mismo lugar, pues pronto asociaremos a ese lugar con la paz y la tranquilidad de la meditación y encontraremos que la mente puede concentrarse mejor cuando se hace esta asociación. Aunque es deseable que el lugar sea silencioso y que meditemos en soledad, a veces, la situación particular de nuestra vida no nos permite darnos el lujo de meditar en privado. Si esa es nuestra situación particular y la única manera que tenemos de meditar es haciéndolo frente a otros, entonces no hay ningún daño en que hagamos nuestra meditación formal de esa manera. Sin embargo, tratemos de no llamar demasiado la atención de los demás.

Postura

Cuando nos sentamos a meditar es importante hacerlo de forma relajada y con la espina dorsal y el cuello rectos. El mentón o barbilla ligeramente metido, pero no tanto que deje que la cabeza caiga hacia delante. La cabeza no debe echarse para atrás ni caer hacia delante. Las dos posiciones pueden conducirnos a que nos quedemos dormidos. Los ojos deben estar cerrados y la atención debe mantenerse en medio de las dos cejas, en el centro del ojo espiritual. Pongamos cuidado de no invertir los ojos hacia el centro del ojo. Las manos pueden estar hacia abajo o hacia arriba

descansando naturalmente sobre los muslos o las rodillas. Todo nuestro cuerpo debe estar relajado.

La meditación es una actividad que involucra a nuestra mente y a nuestro cuerpo. Si no adoptamos una postura que apoye y ayude al proceso de la meditación, estaremos obstaculizando nuestra práctica de meditación. Lo importante es que nos sentemos con nuestro cuerpo inmóvil y nuestra espalda erguida y recta. Esto ayudará tanto a nuestra concentración como a nuestra salud. No es importante si nos sentamos en una silla, al estilo occidental, o si nos sentamos en el suelo con las piernas cruzadas, al estilo hindú. Las dos formas son correctas para meditar. Muchas personas creen que sentarse en una silla al estilo occidental, no es tan bueno como sentarse con las piernas cruzadas. Esta es una idea equivocada. La meditación es un asunto que tiene que ver con la concentración. Algunas personas se pasan años luchando para poder sentarse con las piernas cruzadas, al estilo hindú, y todo el tiempo que pueden emplear en desarrollar la concentración, se gasta en mantener la atención en las piernas, el dolor o los cojines. El resultado es que estas personas pasan menos tiempo en meditación del que hubieran pasado meditando, si se hubieran sentado en otra posición más cómoda.

La mente no puede tranquilizarse ni aquietarse si el cuerpo está continuamente moviéndose, de la misma manera que el agua no puede estar quieta en un vaso que se mueve. Si inmovilizamos el cuerpo, estamos ayudando a inmovilizar la mente, así que es importante que encontremos una postura que nos permita mantenernos quietos y que minimice el dolor y la incomodidad que nos llevan a estar continuamente cambiando o ajustando nuestra posición. Si eso significa que es más fácil que nos sentemos en una silla o un sillón, entonces podemos sentarnos de esa forma, recordando que al sentarnos debemos hacerlo con la espalda

recta. El encorvarnos es malo para la espalda, ocasiona que nos cansemos más rápidamente y hace que la mente también se adormezca, cuando debería estar en una posición alerta y despierta. No es aconsejable que nos acostemos para meditar ya que es más fácil quedarse dormidos en esa posición. Podemos experimentar con diferentes posturas hasta que encontremos una que nos permita sentarnos el máximo de tiempo sin estar incómodos ni quedarnos dormidos.

En ninguna otra posición es tan evidente la conexión entre el cuerpo y la mente como lo es en la postura que adoptamos para la meditación. Cuando estamos con pereza o deprimidos, encorvamos la espalda y agachamos la cabeza. Si al sentarnos hacemos el esfuerzo de estar erguidos y mantener la cabeza en alto, es difícil que podamos mantener un sentimiento de lástima por nosotros mismos o una actitud negativa. Al asumir una postura erguida, inspiramos a nuestra mente a que también adopte una postura mental alerta y despierta. Si nuestra postura y nuestra actitud están inspiradas, es más fácil concentrarnos y disfrutar de nuestra meditación. Para la postura de escuchar el sonido, también conocida como la postura del ballan, podemos sentarnos en cuclillas, o con las piernas cruzadas y la ayuda de un apoyo para los brazos, o podemos sentarnos en una silla descansando nuestros codos, ya sea en una mesa o en cualquier otro tipo de apoyo. El uso de tapones para los oídos durante la práctica de ballan, no es recomendado por el Maestro.

Algunas veces cuando hemos estado sentados durante un periodo de tiempo sentimos alguna pequeña incomodidad y queremos movernos. Es conveniente que sigamos sentados sin prestarle atención a esa urgencia de movernos, y descubriremos que es perfectamente posible resistir a esa necesidad de movernos o de rascarnos. Nuestra mente ha sido entrenada para reaccionar

inmediatamente ante cualquier cosa que no le guste. Así que es de esperar que la mente dé la pelea y que el cuerpo se inquiete. Estamos tratando de entrenar a la mente y al cuerpo y eso no les gusta. El cuerpo y la mente no van a querer ser disciplinados, pero debemos mantener las riendas firmes. Después de un tiempo cederán.

Baba Ji nos da el siguiente ejemplo para ilustrar la importancia de mantenernos inmóviles durante la meditación. Él dice que si levantamos un vaso con agua de una mesa y luego volvemos a poner el vaso sobre la mesa, el agua se seguirá moviendo aunque el vaso ya no se mueva. Baba Ji le llama a esto el “efecto de las ondas”. De igual manera, si movemos nuestro cuerpo cuando estamos en meditación, aunque solo sea un pequeño movimiento, es suficiente para agitar las ondas de la mente y perturbar cualquier paz que hayamos logrado. Sin embargo, si mantenemos tranquilamente nuestra mente en las palabras y no nos movemos, pronto experimentaremos cómo el inmovilizar al cuerpo ayuda a inmovilizar la mente y viceversa, cómo al inmovilizar la mente ayudamos a inmovilizar al cuerpo. Cuando alcanzamos la inmovilización del cuerpo y la mente, comenzamos a disfrutar de la paz que trae consigo la concentración en la meditación.

Concentración

Meditación significa tratar de mantener nuestra atención en el centro del ojo sin dejar que se baje a los sentidos. Eso es concentración, mantener la mente firme en el centro del ojo sin dejarla que se baje.

Maharaj Charan Singh

Baba Ji dice que la mente es como un ordenador o computadora, cualquier cosa que le metamos, eso es lo que vamos a obtener. Si bajamos información del mundo físico, la mente recogerá impresiones de cosas materiales. Si bajamos información espiritual, la mente archivará impresiones de las cosas sutiles. La mente trabaja igual de bien en esas dos esferas. En la meditación, no alteramos la naturaleza de la mente, simplemente introducimos impresiones espirituales y automáticamente anulamos las mundanas. Con el tiempo, a través de la práctica de la meditación concentrada, las impresiones espirituales desplazarán a las mundanas, reemplazando los deseos mundanos por deseos espirituales. De esta forma, a medida que aumenta la concentración de la atención hacia arriba y hacia el interior, la mente automáticamente se purifica.

La concentración es similar a encender una hoja de papel con una lupa. Una lupa se sostiene de cierta manera para que atrape los rayos dispersos del sol y los concentre en una hoja de papel. Estos pequeños rayos, cuando están dispersos son inofensivos, pero cuando se juntan, se sostienen firmemente y se enfocan a través de la lupa, se vuelven tan poderosos que pueden hacer arder un papel. Uno tiene que sostener la lupa sin que se mueva, pues cualquier movimiento perturbará el punto central hacia donde los rayos se están enfocando e interrumpirá el proceso de generar suficiente calor para encender el papel. Cuando la lupa se ha sostenido firmemente por cierto tiempo, aparecerá un punto brillante en el papel, y si el punto se mantiene constante, estallará en una llama.

De igual forma, debemos de recoger todos los rayos de nuestra atención dispersa y enfocarlos firmemente en el centro del ojo, hasta que la intensidad de nuestra concentración en el simran encienda la Llama interior en el centro del ojo. A medida que vamos prolongando nuestros periodos de concentración, nuestra

atención se va enfocando más y más en el centro del ojo, hasta que nos hacemos receptivos al Sonido interno.

Para entender lo que es la meditación, debemos comprender la importancia de la concentración. La meditación concentrada transformará la forma en que percibimos las cosas y la manera en que vivimos nuestra vida. El progreso espiritual depende de nuestra capacidad para inmovilizar la mente en el centro del ojo, y la concentración es lo que la inmoviliza. El simran concentrado es la mejor manera de entrenar a la mente a que se “siente” en el centro del ojo. Nuestra mente está acostumbrada a saltar de un objeto a otro, así que el entrenar a la mente a que se concentre en el simran es algo difícil de hacer, pero no imposible.

Concéntrate en mantener la mente en la presencia del Señor; si algunas veces vaga y se retira de Él, no te molestes por ello; la confusión solo sirve para distraer la mente, no para concentrarla; la fuerza de voluntad debe traerla tranquilamente de regreso.

Hermano Lawrence

Luchamos en la meditación porque nuestra atención no está concentrada en el simran, está concentrada en el mundo. Desde el momento en que nacimos, la mente ha salido del centro del ojo y ha estado trabajando en el exterior. La tendencia de la mente a estar en el exterior se ha convertido en un hábito con raíces muy profundas. Si queremos ser capaces de concentrar nuestra atención en el centro del ojo, necesitamos luchar para revertir este proceso.

Todo es cuestión de disciplina, entrenamiento y hábito. Nuestra concentración en la meditación está en proporción directa al grado en que podemos desapegarnos del mundo. No podemos

atravesar la oscuridad interior porque nuestra atención ha estado, y todavía está, enredada con nuestro cuerpo, nuestros apegos, neurosis y pasiones en el exterior. A menos que desarrollemos un desapego por todo lo exterior y la capacidad de concentrarnos en el interior en el centro del ojo, no haremos más que pequeños progresos en el sendero. Si nos entregamos a nuestra naturaleza física y le damos rienda suelta, entonces, cuando nos sentemos en meditación, nuestra mente será zarandeada como un barco en un mar embravecido y veremos que, sencillamente, no podemos concentrarnos. Entonces nos daremos cuenta, por nosotros mismos, de cómo la orientación hacia el exterior dispersa nuestra atención y cuáles de nuestras acciones y pensamientos se interponen entre nosotros y la concentración.

Solo existe una forma de lograr la concentración en la meditación. Debemos estar dispuestos a revertir nuestras tendencias hacia fuera y hacia abajo. Necesitamos llevarlas hacia arriba y hacia adentro, a través del simran constante, en el centro del ojo, en el asiento del alma.

El asiento del alma

El tercer ojo es el asiento de la mente y del alma. Este es el punto central que guarda al misterio de la vida. Es desde aquí que nuestra atención continuamente desciende y se desparra por el mundo a través de las nueve aperturas del cuerpo... Desde aquí cada minuto la mente vaga. No se queda quieta en este punto ni siquiera por un momento. Sus actividades son legión. El secreto eterno, la sabiduría más antigua, el sendero de los santos está en llevar la atención de regreso a este punto.

Maharaj Charan Singh

Para revertir el proceso a través del cual nuestra atención corre hacia abajo en el mundo, lo primero que necesitamos hacer es localizar el lugar, en el recipiente de nuestra conciencia, desde donde nuestra atención se está fugando. Este lugar es el que se conoce como el centro del ojo, el ojo espiritual, el tercer ojo o el asiento del alma. Es un error común pensar que el centro del ojo se localiza en algún lugar particular en el cerebro, o que está físicamente en medio o detrás de los ojos, y que se puede medir en milímetros o con un compás. Debido a esta creencia, tratamos de localizar este punto con nuestros ojos o pensamientos, intentando colocar la atención físicamente entre el entrecejo.

Cuando nos acercamos a la meditación de esta manera, automáticamente nos alejamos del centro del ojo. La mente se encuentra saltando, buscando a ciegas algo o tratando de localizar algún lugar. Al estar pensando en el centro del ojo, automáticamente la mente queda fuera del centro del ojo, en lugar de simplemente relajarse y quedarse en la oscuridad con los ojos cerrados. El proceso de estar pensando indica que la mente está dispersa, mientras que la concentración en el centro del ojo significa la ausencia incluso del más mínimo pensamiento. Si estamos pensando acerca del centro del ojo, quiere decir que no podemos estar en él. Si estamos en el centro, no estaremos pensando en él.

Cuando cierras tus ojos, ya estás donde deberías estar. Estando ahí, haz simran, concéntrate. Cuando cierras tus ojos, no estás afuera. Estás solamente aquí, en el centro del ojo.

Maharaj Charan Singh

A lo largo de este libro hemos visto cómo los Maestros, una y otra vez, enfatizan la suprema importancia de llevar y mantener

la atención en nuestro interior, en el asiento del alma. En la siguiente carta de *Joyas Espirituales*, el Maestro Sawan Singh nos explica cómo hacerlo:

Respondiendo a tu pregunta de cuál es la mejor manera de alcanzar y mantener la concentración en el centro del ojo, solo puedo repetir la esencia de lo que ya se te ha dado...

El método es el mismo que todos los santos usan, el cual es simplemente mantener la atención firmemente en el centro mencionado. ¿Qué más puedo decir? Todo es cuestión de mantener fija la atención. Cada rayo de atención debe centrarse ahí y mantenerse ahí. Si uno se desvía por algún tiempo, uno pierde la ventaja. Se puede decir con seguridad que si un alumno dedicado mantiene su atención totalmente en el centro del ojo, por tres horas, sin vacilar, debe ir al interior. Pero eso no es tan fácil sin una larga práctica. Sin embargo, poco a poco, la mente se acostumbra a permanecer en el centro. Cada vez se rebela menos y menos, y finalmente cede a la demanda de mantenerse en el centro. Entonces se alcanza la victoria.

Antes de eso, la mente no permanecerá quieta por largo tiempo. Salta de un lugar a otro como un mono salvaje. Pero después de algún tiempo se rinde y se asienta. Es una cuestión de fuerza de voluntad permanecer en el centro, así como no olvidar ni permitir que la atención siga a otro pensamiento o experiencia. Uno fácilmente se olvida y luego la mente se va hacia abajo. Una inteligencia aguda y despierta debe aferrarse al centro, firmemente, cada momento. Si algún pensamiento entra en la conciencia, sacude la mente de regreso al centro y mantenla ahí. Haz que el espíritu, en lugar de la mente, sea el que domine la situación. La mente es

mañosa y se escabullirá hacia afuera si se lo permites. Conquistala. Aunque conquistarla, por supuesto, no es fácil y toma tiempo.

El problema no es complicado para nada. Todo el asunto es precisamente la atención y luego más atención inquebrantable, en el centro del ojo, sin dejar que ningún otro pensamiento se introduzca en la conciencia y te saque del centro del ojo. Este es el método mediante el que yo gané mi camino al interior y este es el método mediante el que tú ganarás tu camino. Es el antiguo método de todos los santos.

La razón por la cual casi lo alcanzas, y como tú dices, luego lo pierdes, es porque no puedes mantener la mente quieta. Es como si fuera un animal salvaje que está acostumbrado a vagar libremente por la selva. Cuando es capturado, se pone muy inquieto, al sentirse en manos del que lo atrapa. Pero, si persistimos en nuestros esfuerzos, la mente al igual que el animal, poco a poco cederá y obedecerá. La repetición de los Nombres es para ayudar a mantener la mente en el centro del ojo. Ese es el valor de los Nombres...

Si persistimos debemos entrar. Todos los poderes del espíritu, la verdadera alma (*atma*) en el hombre, se reúnen en el centro, a través de este pensamiento concentrado; y luego, por medio de la fuerza acumulada (a través del ballan y el simran), atravesamos la cortina y entramos en la luz.

Maharaj Sawan Singh

De los conceptos a la experiencia

A menos que retiremos nuestra atención al centro del ojo, no podemos concentrarnos en el interior y ni siquiera dar el

primer paso de nuestro viaje espiritual de regreso al Hogar.

Maharaj Charan Singh

Los Maestros no pueden ser más claros en cuanto a que llegar al centro del ojo es nuestro primer objetivo en el camino para alcanzar un mayor grado de espiritualidad. Sin embargo, a pesar de esto, algunos sienten que ahora que han sido iniciados, tan solo deben ocuparse de lograr la realización de Dios. Aunque la realización de Dios es nuestra meta final, el pasar por alto las etapas cruciales que nos llevan a esa realización, es contraproducente y puede ser usado como un truco contra nosotros mismos por nuestra astuta mente. Aún no tenemos un amor total y absoluto, y sin ese ingrediente no podemos fundirnos en el Shabad y alcanzar la realización de Dios. El amor puro es perder nuestra propia identidad y convertirnos en otro ser. Mientras sigamos funcionando con un fuerte sentido de tener una personalidad separada, será absolutamente imposible que logremos la unión con el Shabad. Por lo tanto, al nivel en donde nos encontramos ahora, la realización de Dios está fuera de nuestro alcance. Así que invertir desde este nivel en la realización de Dios resulta impracticable, estéril e irreal.

Entonces, si por el momento, nuestro objetivo inmediato no es la realización de Dios, ¿no deberíamos aspirar por lo menos a alcanzar la autorrealización? No hay duda de que antes de obtener la realización de Dios, debemos alcanzar primero la realización de nuestro verdadero Ser. Pero alcanzar la autorrealización es llegar a un nivel muy elevado en el cual el alma se da cuenta de lo que en verdad es y exclama: “Yo soy Eso, Yo soy el Ser Inmortal” (*Sohang*). Nuestras mentes todavía están inmersas en la dualidad y aún no tenemos la pureza que se requiere para experimentar tan elevado nivel de realización. Igual que vimos lo acertado de

dejar a un lado el objetivo inmediato de lograr ya la realización de Dios, también debemos, por el momento, dejar a un lado el objetivo de alcanzar ya la autorrealización.

Antes de lograr la autorrealización, necesitamos haber contactado con la forma espiritual del Maestro. Pero si aún no hemos pasado a través de las estrellas, el sol y la luna interiores, no podemos haber visto la Forma Radiante del Maestro. Y si ese es el caso, entonces nuestro objetivo inmediato debe ser el cruzar los planos que se interponen entre nosotros y su Forma Radiante. Pero, para cruzar esos planos, debemos primero atravesar la barrera de lo físico a través de morir mientras estamos vivos, es decir, de tener una experiencia de muerte cercana, mientras estamos sentados, conscientemente, en meditación. Esto, al igual que la lupa que concentra y hace más potentes los rayos del sol, sucederá cuando recojamos y enfoquemos toda nuestra atención en el centro del ojo y pasemos al plano astral.

Así que, si no hemos roto la barrera de lo físico pasando a través del centro del ojo, lo primero que debemos hacer es lograr que la mente se inmovilice a través de recoger nuestra atención dispersa en el centro del ojo. Y ahí, finalmente, es donde se encuentra nuestro objetivo inmediato: ¡el centro del ojo! Para la mayoría de nosotros, alcanzar el centro del ojo y mantener ahí la atención, es nuestro objetivo espiritual y nuestro verdadero propósito en la vida. Alcanzar el centro del ojo y mantener nuestra atención concentrada ahí, es un objetivo realista que sí podemos lograr. El centro del ojo es el lugar donde comenzaremos nuestro viaje espiritual. Ese debe ser el único objetivo que en realidad nos importe. Pues solamente a través de lograrlo, alcanzaremos el único medio para obtener transporte espiritual.

Alcanzar el centro del ojo nos dará la experiencia espiritual que apoyará una fe inamovible en el Maestro y sus enseñanzas.

El hecho de que sea un objetivo más humilde que nuestro objetivo final de alcanzar la realización de Dios, no lo hace menos necesario o más fácil. Para alcanzarlo, necesitaremos concentrar toda nuestra atención, amor, devoción, energía, inteligencia, habilidad y esfuerzo. Reducir y aquietar las ondas de nuestros pensamientos, por medio del simran en el centro del ojo, debe ser nuestra principal ocupación y el reto más grande de nuestra vida.

Entonces, el primer paso es retirar nuestra conciencia al centro del ojo.

Maharaj Charan Singh

Cuando vayamos al interior del centro del ojo, nos daremos cuenta de que en verdad somos seres espirituales. Sin esta realización, la declaración de que somos seres espirituales seguirá para siempre siendo un concepto mental más con el cual decoramos nuestras repisas mentales. Sin alcanzar primero el centro del ojo, no se puede tener ningún progreso espiritual. Por lo tanto, y debido a la magnitud de la transformación que queremos lograr, es prudente que antes de la realización de Dios, la autorrealización, la Forma Radiante y los planos interiores, hagamos del centro del ojo nuestro objetivo inmediato.

Mientras permanezcamos lejos de este punto y no nos agarremos a la corriente del Sonido, la salvación seguirá siendo un sueño distante.

Maharaj Charan Singh

Las recompensas son inimaginables y el tesoro está ahí, esperándonos:

Ni en tus más descabellados sueños o fantasías te podrías hacer una idea de la grandeza que hay en el interior. Pero ese tesoro es tuyo y está ahí para ti. Puedes quedarte con él cuando vayas ahí. Te lo digo yo, de una vez por todas, que todo, incluido el Creador, está en tu interior, y que quienquiera que lo haya alcanzado, lo alcanzó a través de ir al interior del centro del ojo.

Maharaj Sawan Singh

Simran

Es posible orar a toda hora, en cualquier circunstancia y en todo lugar, y fácilmente subir de la oración vocal frecuente a la oración mental y de ahí a la oración del corazón, la cual abre el Reino de Dios en nuestro interior.

San Juan Crisóstomo

Baba Ji dice que cuando nos sentamos en meditación, debemos estar absolutamente relajados, comenzar nuestro simran y dejarnos ir. Por lo tanto, el primer paso en meditación es colocar nuestro simran en el centro del ojo. Esto requiere un acto deliberado de extraer a nuestra mente de su enredo con los pensamientos. Debemos sacar a nuestra mente de sus pensamientos y conscientemente contenerla en el simran. Al principio de la meditación, hacer simran se siente como si estuviéramos domando un animal salvaje. Por eso nos ayuda reconocer que estamos desenredándonos del mundo, y decirnos a nosotros mismos: “Ahora estoy dejando ir mis pensamientos y estoy colocando mi mente en el simran”. Al hacer esto, comenzamos a recoger nuestra atención. De estar dispersa en todas direcciones, comenzamos a llevar la atención hacia un

punto en donde podemos contenerla. Esa es una buena manera de empezar nuestra sesión de meditación.

Si comenzamos de manera dispersa, nuestra meditación continuará sin enfocarse durante toda la sesión. Pronto estaremos tan metidos en nuestros propios pensamientos que estaremos pensando en lugar de estar meditando. Cuando eso sucede, estamos dándole rienda suelta a nuestros pensamientos, alimentando nuestros deseos, tratando de hacer real nuestro mundo de ilusión. Cuando nos damos cuenta de que estamos pensando y dejamos ir esos pensamientos, estamos recordando las enseñanzas y retando a nuestra pereza mental. Cada vez que conscientemente dejamos ir nuestros pensamientos para regresar a nuestro simran, estamos logrando una valerosa y heroica victoria. Estamos, por así decirlo, nadando contracorriente, regresando a casa, a nuestro origen. Estamos invirtiendo las corrientes descendentes de la mente y llevando nuestra atención hacia arriba, al centro del ojo.

Baba Ji nos dice que hacer simran es, para el alma, como desatar un globo de la cuerda que lo retiene. Una vez que el globo se desata, comienza a elevarse de manera natural. No podemos forzar a nuestra conciencia a que se eleve. La conciencia se elevará por sí misma como consecuencia natural de haberse liberado de su enredo con el mundo, al estar haciendo nuestro simran.

Por favor no intentes subir el alma por la fuerza. El alma encontrará su propio camino.

Maharaj Sawan Singh

Al cambiar nuestros pensamientos por simran, nos sacamos del mundo de conceptos. Nos desenganchamos de la necesidad de estar siendo constantemente entretenidos por nuestros pensamientos, dejamos nuestra adicción al chismorreo interno y

caminaamos hacia el sendero de la paz interior. Nuestra práctica de simran es el tiempo para entrenar a nuestra mente a permanecer quieta en el centro del ojo. Si durante nuestra práctica de meditación no estamos alertas, vigilantes y listos para reconocer y dejar ir nuestros pensamientos, no estamos meditando sino dando rienda suelta a los pensamientos. Pensar no es meditar. Esos pensamientos tomarán impulso, se fortalecerán, y pronto nuestro periodo de meditación habrá terminado. En lugar de haber pasado a un estado mental alerta y en paz, seguiremos viviendo en un mundo de conceptos, entregándonos a las mismas fantasías que ahora nos impiden conocer lo que es estar completamente despiertos y totalmente llenos de vida.

Si, por el contrario, hacemos el esfuerzo de mantener nuestra mente en el simran, para tener nuestra atención en el centro del ojo, el alma poco a poco comienza a recobrar su poder. Cuanto más fuerte y efectiva sea nuestra práctica, más débil será nuestro mundo de conceptos. Cuanto más fuertes estemos, más realista, más potente y más transformadora será nuestra práctica de meditación.

Hay belleza en simple y sencillamente hacer simran, tan solo en hacerlo. El simran produce un bello y sencillo gozo interior. Una vez que aprendemos a concentrarnos en las palabras, no surge la cuestión de que nos aburra la práctica. Tampoco tenemos que pedirle al Maestro resultados. El simran es la práctica y se convierte en y por sí mismo en la recompensa. Nos aburrimos cuando mentalmente no queremos estar donde estamos; cuando queremos saltarnos el esfuerzo y pasar directamente a los viajes astrales y a ver cosas en el interior, o cuando pasamos por alto la oportunidad de obtener la paz que proviene del esfuerzo en sí mismo. Primero debemos aprender a asentar nuestra mente en el simran y a quedarnos ahí, disfrutando de la práctica con agra-

decimiento y humildad. Eso es, en sí mismo, un gran logro espiritual. Si somos capaces de mantener la mente en simran a lo largo del día, experimentaremos sus beneficios en nuestro interior y la meditación se convertirá en la gloriosa coronación de un premio que ya está al alcance de la mano.

No existe en el mundo ninguna manera más agradable y más llena de gozo que la continua conversación con Dios; únicamente aquellos que la practican y la experimentan pueden comprenderla.

Hermano Lawrence

A través de la práctica de colocar nuestro simran en el centro del ojo, obtenemos paz mental y gustamos por nosotros mismos un gozo interior que no depende para nada de situaciones externas. Desarrollamos confianza en las razones por las cuales meditamos. Lo hacemos con entusiasmo porque sabemos que esta práctica nos da paz. Vemos por nosotros mismos la inutilidad de darle rienda suelta a nuestros pensamientos y de alimentar problemas externos, preocupaciones y emociones. Estamos dispuestos a dejar ir esas fantasías porque hemos experimentado los beneficios de hacerlo.

Entonces el simran se vuelve una forma práctica, razonable y sensata de vivir. A través de practicarlo, avanzamos en nuestro camino y pasamos de vivir de un mundo de ideas y conceptos al de la experiencia espiritual. Adoptando la espiritualidad como la forma de vida más deseada, descubrimos que la claridad mental que viene con la práctica del simran, nos hace más hábiles en todo lo que hacemos. Al concentrarnos en el simran nuestra meditación se siente bien. Disfrutamos de ella porque hemos aprendido a soltarnos —ya hemos experimentado adónde nos

llevan nuestros pensamientos y como ya no queremos ir por ahí, los dejamos ir. Nos cogemos unas vacaciones de la tiranía de nuestra propia mente parlanchina y disfrutamos la paz que viene de aquietar nuestra mente con el simran en el centro del ojo.

El que se acostumbra a esta atracción (de la oración continua interior) experimenta como resultado una consolación tan profunda y una necesidad tan grande de estar siempre ofreciendo la oración, que ya no puede vivir sin ella.

El Camino del Peregrino

La estabilidad que alcanzamos con el simran no ocurre de milagro. La alcanzamos a través de mucho esfuerzo y de aplicarnos a seguir las instrucciones de hacer nuestro simran una y otra vez. Una vez que aprendemos a descansar en nuestro simran, comenzamos a sentir que la bestia salvaje de la mente comienza a ser domada. Estamos dejando el confuso mundo de los conceptos; tenemos la satisfacción de que estamos aplicando nuestro conocimiento de las enseñanzas de una forma práctica. Comenzamos a despertar de nuestro sueño profundo de apatía espiritual. La luz comienza a amanecer en la noche oscura del alma.

Nadie puede describir la gloria del momento en que la mente se inmoviliza y el alma está en un estado de completa absorción.

Soami Ji Maharaj

Al principio el simran no llegará automáticamente, así que tenemos que hacer un esfuerzo para establecer ese hábito. Poco a poco y con esfuerzo constante, veremos cómo nuestro esfuerzo por hacer simran se convierte en un esfuerzo sin esfuerzo, igual que

conducir un automóvil y otras cosas que hacemos, que al principio llevan tiempo y práctica hacerlas, pero que, una vez establecidas, las hacemos sin ningún esfuerzo.

Nadie debe decir que es imposible para un hombre que está ocupado con los asuntos del mundo... orar siempre. En cualquier parte y en donde sea que te encuentres, puedes ponerle un altar a Dios en tu mente a través de la oración. De manera que es adecuado orar en tu trabajo, viajando, estando de pie en el mostrador o sentado mientras haces trabajo manual... A través del poder de la invocación del Nombre de Dios... se puede saber, por la experiencia de la frecuencia de la oración, que esta forma de salvación, es una posibilidad al alcance de la fuerza de voluntad del hombre.

San Juan Crisóstomo

Para fortalecer nuestra práctica de simran, es conveniente asociar las palabras de nuestro simran con el Maestro. Estas son las mismas palabras que el Maestro nos dio en la iniciación, y nuestra asociación entre el Maestro y estas palabras es, de hecho, inseparable. Cuando se menciona el nombre de alguien que amamos, la imagen de esa persona viene a nuestra mente. De la misma manera, la repetición del simran debe ser la nota para tener presente a nuestro Maestro. Si asociamos las actividades rutinarias de nuestra vida diaria con hacer simran, poco a poco ayudamos a nuestra mente a hacerse consciente de la presencia del Maestro durante todo el día.

Las personas que repiten los nombres sagrados de Dios
Tienen ángeles a su alrededor.

Hazrat Muhammad

Comenzamos por escoger una acción que hacemos cada día y decidimos estar enteramente en el simran mientras que hacemos esa acción, sin hacer ningún comentario mental. Cuando practicamos de esta manera, encontramos que nuestro simran nos ayuda a vivir en el momento y que le sacamos más jugo a la vida. Por ejemplo: cuando caminamos, podemos asociar caminar con el simran. Antes de comer o beber, podemos disponer de un momento para reconocer la presencia del Maestro y darle gracias con nuestro simran. Esto puede hacerse con los ojos abiertos y sin que nadie se entere, no tenemos por qué hacerle propaganda a nuestra espiritualidad. Cuando estemos esperando en una oficina o en una cola, podemos practicar nuestro simran. Durante el trabajo, podemos dedicar unos momentos a reconocer su presencia, aunque tan solo sea por uno o dos segundos. Cocinar, hacer jardinería y otros trabajos manuales, son excelentes oportunidades para estar inmersos en el simran.

El simran puede continuar ya sea que nos estemos duchando, vistiendo, haciendo la cama, abriendo o cerrando una puerta, o encendiendo o apagando el ordenador o computadora. Podemos hacer que todas estas actividades sean oportunidades que provoquen nuestro recuerdo del Maestro al asociarlas regularmente con el simran. Cualquiera que sea la actividad que estemos haciendo, podemos decidir estar completamente en el simran durante esa acción en particular. Después de algún tiempo, podemos movernos a otra acción y luego a otra, hasta que la mayor parte de nuestro día tengamos nuestra atención en el simran. De esta manera estaremos presentes en nuestra propia vida. No estaremos un paso por delante de nosotros mismos, o un paso atrás, sino totalmente presentes y viviendo en el momento. Después de todo, nuestra vida está hecha de una serie continua de momentos. El estar presentes

en cada momento, mejorará la calidad de nuestra vida y nos fortalecerá para vivir el camino espiritual.

Me mantengo en Su presencia por una simple atención y mirada amorosa en Dios, la cual puedo llamar la presencia verdadera de Dios o, para ponerlo más claramente, una conversación habitual, silenciosa y secreta del alma con Dios; la cual algunas veces me causa alegría y gozo interior, y también muchas veces exterior.

Hermano Lawrence

El simran debe hacerse mentalmente y nadie fuera de nosotros debe escuchar lo que estamos repitiendo. Todo es cuestión de crear el hábito. El simran incesante es la puerta secreta a una vida llena de devoción.

No necesitas decirlo en voz alta
Pues Él es el Conocedor
De todo lo que es secreto,
De todo lo que está escondido:
Dios —no hay otro más que Él!—
A Él pertenecen
Los más bellos nombres.

Corán

La repetición constante del simran nos lleva a sentir lo divino en nuestra vida. Esto en sí mismo se convierte en nuestra práctica. La repetición amorosa de los nombres nos hará conscientes, de manera natural, de la presencia constante del Maestro. Para tener éxito en esta práctica, la repetición de las palabras debe hacerse a un ritmo que nos resulte cómodo: no tan rápido que provoque

ansiedad, ni tan lento que podamos llenar los espacios entre las palabras con pensamientos. Sentiremos la presencia del Maestro como algo que nos protege y calienta interior y exteriormente. La conciencia de la presencia de nuestro Maestro en nuestras actividades diarias cambiará nuestra relación con él. Dejará de ser el Maestro que está lejos de nosotros en el Dera y se convertirá en nuestro íntimo amigo y compañero diario. Será el amigo cercano que comparte nuestras lágrimas y risas, nuestras penas y alegrías, nuestros fracasos y éxitos. A través de profundizar en nuestra práctica formal de meditación y de asentarnos en el hábito de recordar al Maestro en nuestras actividades diarias, crecerá nuestra comprensión del sendero y sabremos, sin ninguna duda, que él siempre ha estado con nosotros. Él está con nosotros ahora, y siempre estará con nosotros. Parafraseando a Farid, se podría decir:

El azúcar, la leche de búfalo y los chocolates son todos dulces.

Pero incomparablemente dulce

Es la repetición de los nombres de mi Señor,

Como miel pura derritiéndose en mi corazón.

Dhyan

¡Oh mi Amado! Había escuchado muchas historias

Acerca de tu maravillosa hermosura;

Pero ahora que te he contemplado en mi interior,

Veo que en verdad eres

Mil veces más maravilloso

De cómo te describen las historias.

Hafiz

Cuando el Maestro nos inició dejó muy en claro que la Forma Radiante está siempre con nosotros. Esto no es tan solo producto de nuestra imaginación o un deseo que nos gustaría que fuese realidad, es algo real, que podemos comprobar una vez que hayamos trabajado lo suficiente en nuestro interior para darnos cuenta de esta verdad. Capas sobre capas de miedos, apegos, pasiones, deseos, antojos e ilusiones cubren nuestro ojo interior y nos impiden darnos cuenta de que la Forma Radiante está verdaderamente en nuestro interior. Baba Ji dice que ver la Forma Radiante es el resultado natural del simran concentrado. El verdadero *dhyān* (ver internamente al Maestro) brota sin esfuerzo; es la gracia del Maestro.

El simran lleva nuestra atención al centro del ojo y el *dhyān* nos ayuda a mantenerlo ahí. Si estamos nadando contracorriente en un río, para descansar necesitamos agarrarnos a una roca, de esa manera podemos seguir nadando hasta alcanzar nuestro destino. De la misma manera, el simran nos ayuda a nadar contra las tendencias descendentes de nuestra mente, y el *dhyān* es la roca que nos permite descansar para que podamos hacer más progreso. Incluso si cerramos nuestros ojos y tan solo vemos oscuridad, esta puede ser en sí misma una experiencia interna que nos ayudará a despertar el *dhyān* o el *nirat*, que es la “facultad de ver” del alma. En esa oscuridad es donde comienza nuestra meditación. Tan pronto como nuestra atención está totalmente en esa oscuridad, estamos en la entrada de la puerta a nuestra casa. Esta es la entrada a la eternidad. De aquí en adelante, es solo cuestión de mantener la atención en la oscuridad con el simran, desarrollando progresivamente mayores niveles de concentración, hasta que estemos tan absortos en la percepción interior que ya no sintamos nuestro cuerpo. Entonces experimentaremos un nuevo nivel de conciencia.

En el dhyan, es la atención la que “ve”. No hay necesidad de enfocar en el centro del ojo con los ojos ni de invertirlos hacia arriba. Los ojos físicos no tienen nada que ver con la facultad de ver del alma, como tampoco los oídos tienen nada que ver con la facultad de escuchar que tiene el alma. En los dos casos, es la atención concentrada lo que despierta ambas facultades. El Gran Maestro dice:

Quando tu concentración es casi completa, entonces, en lugar de oscuridad en el centro del ojo, comienzan a aparecer chispas y destellos intermitentes, y luego la luz se hará constante y el alma automáticamente dejará el cuerpo y entrará en el tercer ojo (*tisra til*).

El cielo oscuro del que estamos conscientes inmediatamente al cerrar nuestros ojos, es como la pantalla de un cine. Es el mismo cielo en el cual aparecerán las estrellas, el sol, la luna y la Forma Radiante interiores, una vez que nuestra concentración sea profunda. Así que, esa oscuridad encierra un gran significado y no deberíamos temerla, más bien, al contrario, debería de ser apreciada e incluso amada. Cuando hayamos obtenido mayor concentración en el simran, la facultad de ver se desarrollará naturalmente y la oscuridad será sustituida por la luz en nuestro interior.

En una noche oscura,
con ansias, en amores inflamada,
¡oh dichosa ventura!,
salí sin ser notada,
estando ya mi casa sosegada.
A oscuras y segura,

por la secreta escala, disfrazada,
(...)
En la noche dichosa,
en secreto, que nadie me veía,
ni yo miraba cosa,
sin otra luz y guía
sino la que en el corazón ardía.
Aquesta me guiaba
más cierto que la luz del mediodía,
adonde me esperaba
quien yo bien me sabía,
en parte donde nadie parecía.
¡Oh noche que guiaste!
¡Oh noche amable más que la alborada!
¡Oh noche que juntaste
Amado con amada,
amada en el Amado transformada!

San Juan de la Cruz

Ballan

Ballan simplemente significa atender a la corriente del Sonido, la cual también es conocida por los santos como la práctica del Shabad Yoga. Esto es hecho por el alma, o por su atención. Es a través del alma o surat que la divina melodía es escuchada. Esta práctica despierta al alma que ha estado dormida por tiempo inmemorial y produce un estado de bienaventuranza.

Maharaj Sawan Singh

El ballan es el acto de estar receptivo al poder resonante del Shabad. Si no escuchamos nada, debemos mantener nuestra atención en el silencio y estar presentes en nuestro anhelo de escuchar el Sonido. Con práctica, se despertará la facultad del alma de escuchar, y escucharemos el Sonido. Independientemente de que escuchemos algo o no, siempre debemos sentarnos para el ballan. El Sonido siempre está ahí, pero necesitamos tiempo para entrenar a la mente a volverse receptiva a él. Necesitamos adquirir el hábito de sentarnos para el ballan. Esta es la forma en la que seremos receptivos a la sutileza del Sonido y cómo alimentaremos nuestro amor por él.

Tu atención puede permanecer concentrada durante no más de uno, dos, cinco o diez minutos, o puede ser que apenas escuches el Sonido, pero aun así las noticias de tu esfuerzo llegarán hasta el mismo Sach Khand, de que estás ofreciendo una oración.

Maestro Jaimal Singh

La razón de que no escuchemos el Shabad se debe a que nuestra alma está cubierta por capas de karmas y en consecuencia no podemos hacer contacto con lo divino. La práctica de la meditación remueve estas capas. Únicamente el Shabad-dhun, el sonido vibratorio del Shabad, con su poder de purificar todo lo que se le acerca, puede disolver estos karmas. Es a través de estar en contacto con el Shabad que podremos llegar a ser libres para regresar a nuestro verdadero hogar.

Cuando te sientes en meditación, comienza por apegar la mente y la atención al primer sonido que escuches –que es como el de un molino de grano a mano, o como el de una

locomotora de vapor, o como el de un horno a toda máquina— y mantén las facultades de ver y de oír en el interior dirigidas hacia arriba para que te concentres en donde el Sonido se origina. Después apegas la mente y la atención al sonido de la campana y luego al de la caracola. Entonces el alma comenzará suavemente a saborear la dicha, y algún día de seguro alcanzará Sach Khand. Por favor no tengas prisa. Cuando el alma es constante en su amor por el Sonido, se forja una relación con el Sonido del Shabad. Así, paso a paso, poco a poco, la mente es domesticada. Algún día seguro que llegarás a Sach Khand.

Baba Jaimal Singh

Muchos de nosotros solo hacemos simran y no nos sentamos para el ballan. Debemos recordar que el simran, aunque sea dulce y satisfactorio, no es nada comparado con el contacto con la melodía divina interna. El simran es tan solo un medio; la verdadera práctica espiritual es estar receptivos al Shabad. El simran es como preparar la comida. El ballan es como comerla. ¿Quién se tomaría la molestia de preparar toda una comida para comerla, y luego, cuando la comida estuviera lista, no la comería? Sin embargo, eso es precisamente lo que hacemos cuando nos sentamos en meditación y únicamente hacemos nuestro simran descuidando nuestro ballan.

Cada vez que nos sentamos, aunque tan solo sea por quince minutos, debemos crear el hábito de volvernos receptivos al Sonido del Shabad, dándole un tiempo al ballan. Aunque no escuchemos nada, debemos desarrollar el hábito de estar receptivos a lo que sea que haya en nuestro interior. Incluso si lo que hay es solo silencio, debemos prestarle atención. Ese silencio descansará nuestra mente y calmará las ondas de pensamientos. De ese silen-

cio, el Sonido, o Shabad-dhun, se hará audible. Si no practicamos el estar receptivos, ¿cómo escucharemos el Shabad? Si no llegamos a ser receptivos, ¿cómo obtendremos algún día todo el beneficio de nuestra meditación?

Es por esta razón que es tan importante que cada vez que nos sentemos a meditar, primero le demos un tiempo al simran y luego al ballan. Cuando llegue el tiempo que habíamos programado para el ballan, debemos de dejar la posición de simran y cambiar a la posición de ballan, sin importar si logramos o no concentrarnos durante la sesión de simran.

La luz y el sonido del Shabad ya están en nosotros. Podríamos imaginar cubrir una bocina o la luz de un foco o bombilla con muchas capas de tela. En esa situación, no podríamos escuchar el sonido ni ver la luz, ni incluso darnos cuenta de su existencia. Sin embargo, si comenzamos a quitar las capas de tela, primero tendremos un leve indicio de luz o de sonido. Cada vez que quitamos una tela, el sonido y la luz aumentarán en intensidad. Finalmente si quitamos todas las cubiertas, contactaremos con la fuente de luz y sonido. Igualmente, en la meditación quitamos todas las capas de karma de nuestra alma y experimentamos esta luz y sonido, que ya están ahí presentes.

Una flauta de bambú emite sonido porque está hueca y vacía por dentro. Es imposible emitir algún sonido con una flauta que esté rellena por dentro, y mucho menos tocar una melodía. El dejar nuestros pensamientos durante la meditación es convertirnos en una flauta de bambú vacía. En el vacío del ser nos volvemos receptivos a la divina melodía que está constantemente reverberando en cada célula de nuestro cuerpo. Entonces experimentamos con toda su fuerza la música del Shabad en nuestro interior. Los Maestros Shabad nos dicen que nada es comparable a vivir conscientemente en la corriente del Sonido.

La devoción por el Shabad consiste en volvernos hacia el interior y escuchar con toda nuestra atención su melodía. El Sonido es sutil y a menos que también nosotros nos hagamos sutiles, no podemos escucharlo... Este Sonido está resonando todo el tiempo. Entonces, ¿por qué no podemos oírlo? La razón es que constantemente están surgiendo ondas en nuestras mentes y estamos llenos de egoísmo y orgullo.

Maharaj Sawan Singh

Experiencias internas

Oh amigo, el alma ha penetrado en la cúspide,
Y agujereado, como una lanza, un hoyo en el cielo.
Ahí contempló paisajes maravillosos,
Más allá de toda comprensión.
Así como una bala de cañón derrumba la puerta de una
ciudad fortificada,
Así el alma demolió la puerta de la torre de la fortaleza.
Se eslabonó al Señor como perlas a un collar.
Pasó zumbando sobre la línea del firmamento,
Oh amigo, con dicha y gozo llenando su corazón.
Se le otorgó el don de realizarlo a Él, oh Tulsi,
En una región sin árboles, semillas o creación.

Tulsi Sahib

Durante la meditación podemos experimentar visiones internas. Sin embargo, el objeto de la meditación no es disfrutar de visiones internas, sino trascenderlas. Normalmente, las visiones internas que tenemos son impresiones que la mente ha acumulado durante muchas vidas. Si les prestamos atención o nos dejamos absorber por ellas, nos impedirán alcanzar nuestra meta.

Debemos mantener nuestra atención en el centro del ojo, continuar haciendo nuestro simran, o escuchando el Sonido, y poco a poco todas estas imágenes se desvanecerán hasta desaparecer. Si experimentamos transporte espiritual, debemos mantener siempre nuestra atención en el centro del ojo haciendo simran, dhyan del Maestro o escuchando el Sonido interno. De la misma manera en que vemos una película y sabemos que se trata tan solo de una película, sin nada que sea real en ella, igualmente debemos permanecer indiferentes a todo lo que se nos presenta en los planos interiores, hasta que lleguemos a la Forma Radiante del Maestro. A partir de entonces, la Forma Radiante nos dirá qué hacer y nos llevará de la mano.

No estás imaginando cosas, y en el transcurso del tiempo por ti mismo sentirás y sabrás que lo que ves en el interior es más real que aquello que ves en el exterior.

Maharaj Charan Singh

Si tenemos una experiencia interna, es mejor que no nos apeguemos a ella ni tratemos de reproducirla cuando nos sentemos de nuevo en meditación. Únicamente debemos ocuparnos de mantener nuestra atención en las palabras o el Sonido. Ya sea que tengamos experiencias internas o que no las tengamos, no debemos preocuparnos. Si hacemos nuestra meditación con cualquier otra actitud, corremos el riesgo de hacerla esperando algo, y si los resultados que esperamos no llegan, nos frustramos. Entonces, después de algún tiempo puede ser que hasta dejemos de meditar. Esta es una de las razones por lo que es importante concentrarnos únicamente en el esfuerzo y dejar los resultados en sus manos.

No debemos hablar de nuestras experiencias internas a otros, a pesar de lo cercana que sea nuestra relación con ellos. Si vomitamos la comida que se nos da, ¿cómo obtendremos nutrición espiritual? Al hablar de nuestras experiencias internas, es muy posible que estas se distorsionen, y corremos el riesgo de inflar nuestros egos, con el resultado de que perdemos los beneficios del progreso que habíamos alcanzado. Al permanecer en silencio y digiriendo en nuestro interior nuestra experiencia interna, continuaremos haciendo progresos en el camino interior.

Conclusión

Valiente es aquel que tiene control sobre su mente y sus sentidos, pues el progreso interno es proporcional a este control. Es la repetición lo que lleva a la mente hacia el interior, y es la corriente del Sonido lo que la impulsa hacia arriba. En el interior existen tesoros inagotables. Ahí, Dios mismo está con nosotros. Únicamente el que ha ido al interior puede apreciar esto; los demás no tienen ni idea de ello.

Maharaj Sawan Singh

Lo que nos impide concentrar nuestra atención en el centro del ojo y ser uno con el Shabad, es darle rienda suelta a los pensamientos. El ego se alimenta de esta enfermedad y se fortalece por ella. El ego ha dominado al alma y crea graves problemas en cada aspecto de nuestra vida. Estamos espiritualmente enfermos y la meditación es la única medicina que nos curará. Si no nos tomamos nuestra medicina, ¿cómo recuperaremos nuestra salud?

Podemos seguir hablando, leyendo y discutiendo sobre el camino. Se ha dicho demasiado. Demasiado se ha escrito. Podemos pasarnos el resto de nuestra vida hablando y leyendo, pero hablando no solucionaremos nada y la lectura no nos dará la experiencia de los santos. Una vez que hemos sido iniciados, no necesitamos más libros, más discusiones, más grabaciones ni más seguir corriendo tras la forma física del Maestro. No necesitamos

más conceptos. Lo que necesitamos es la experiencia. Menos información y más transformación. Para lograr esa transformación vital, de lo único que debemos ocuparnos es de nuestra medicina –hacer nuestro simran lo más que podamos y sentarnos todos los días en meditación. Si verdadera y sinceramente practicamos el método de los Maestros Shabad, nos convertiremos en mejores seres humanos, obtendremos la experiencia directa de nuestro Ser inmortal y realizaremos lo divino.

El principal propósito de cada satsang, de cada libro de Sant Mat y del Maestro trabajando tan duramente por nosotros día y noche es darnos un simple mensaje: tú puedes hacer tu meditación. Tú puedes concentrarte mejor en la meditación. Tienes la fuerza para hacerlo. Solo hazlo. Es el momento de guardar los libros. Siéntate para la acción y despierta al Shabad en ti.

El libro más importante sobre meditación es *Muere para Vivir*. Para concluir recordemos en las amorosas palabras de su autor, el Maestro Shabad Charan Singh, la importancia de hacer meditación:

Solamente te puedo decir una cosa: tan solo atiende a tu meditación. No existe otro camino, no existe otro atajo. Al atender a tu meditación automáticamente estarás progresando hacia tu meta, y te convertirás en otro ser y perderás tu identidad. La meditación es el único remedio. No hay otra forma de perder tu identidad. Cuando hay tanto óxido en un cuchillo, la única manera de quitarlo es restregando el cuchillo contra una piedra de afilar. De otra manera, el óxido no se le quitará y el cuchillo no brillará. Tan solo hablar no soluciona tu problema; las discusiones intelectuales no te llevan a ninguna parte. Lo más importante es la práctica.

Dios nos da el hambre. Cuanto más atendemos a la meditación, más hambrientos nos volvemos. Cuando estamos hambrientos, Él nos da la comida. Como dijo Cristo: la cosecha está lista. La cosecha siempre está lista, pero nosotros tenemos que elevar nuestra conciencia al nivel en donde podemos recoger la cosecha... Tan solo cambia tu forma de vida de acuerdo a las enseñanzas y atiende a tu meditación. Eso es todo lo que se requiere. De la meditación, el amor vendrá, la sumisión vendrá, la humildad vendrá. Todo vendrá.

espacios para reflexionar

Este mundo se acabará y también todas las cosas mundanas. Sabio es aquel que se da cuenta de la naturaleza ilusoria de este mundo y de todas las cosas que hay en él, y hace el mejor uso de este cuerpo adorando al Ser Supremo, a través del simran y el ballan. De esa manera se beneficia de todo lo que el Creador, por Su gracia, ha colocado en el cuerpo, y lleva a la joya más preciada, la esencia de todo –el alma (surat)– a su verdadero hogar.

Soami Ji Maharaj

La técnica para dominar a la mente es: primero, recibir las instrucciones del Satguru; segundo, escuchar el Sonido del Shabad; tercero, enamorarse de ese Sonido (Dhun); y cuarto, experimentar su gozo. Solo así se asienta la forma del Satguru en la mente. Entonces, la forma de la cara del Satguru será tan claramente visible como vemos ahora nuestra cara en un espejo. Cuando día a día, a través de la práctica constante, la facultad de la atención concentrada de la mente, que es un aspecto del alma, se vuelva pura, y cuando todos los deseos mundanos hayan abandonado la mente, entonces la mente jamás volverá a seguir ninguna atracción externa, sino que se quedará únicamente con la forma del Satguru. Entonces el Satguru dirigirá al discípulo su mirada compasiva y a medida que la mirada misericordiosa del Satguru siga posándose sobre el discípulo, todas las tendencias burdas y malvadas de la mente lo abandonarán, y la mente se enamorará del alma. Entonces, la corriente de la conciencia se enamorará de la corriente del Shabad, y el sonido celestial, aquilatando el valor de esa alma, la fundirá en ella misma y le dará a probar un poco de la dicha espiritual.

Baba Jaimal Singh

Un gramo de práctica es mejor que una tonelada de conocimiento. De qué sirve saber los principios si uno no los vive. Una persona con conocimientos que no practica no es mejor que una bestia de carga que lleva un montón de libros en su espalda. Es infinitamente mejor practicar que predicar. El ejemplo es mejor que el mandato.

Maharaj Jagat Singh

*¡Me sorprenden las gentes de este mudo!
¿Cómo es que nunca piensan en su propio bienestar?
Parecen tan seguras de sí mismas,
¿Pero quién las ayudará en su último día?
¿Por qué son tan despreocupados?
¿Qué le responderán al mensajero de la muerte?
¿Ya se les olvidó que se van a morir?
¿En qué se complacen tanto?
¿Qué les pasa?
¿Hay algo que no puedan hacer?
¿Por qué no se acuerdan de Dios
Y se liberan de la esclavitud?
¡No les costaría nada!*

Tukaram

Al principio, debemos hacer el esfuerzo de renunciar a nosotros mismos, pero después de eso ya no queda nada sino un contento indescriptible. Cuando nos enfrentamos a las dificultades, solo tenemos que correr de regreso al Señor y pedirle Su gracia. Cuando nos la da, todo se vuelve fácil.

Es algo común contentarse con hacer penitencia y ejercicios espirituales privados, y olvidarnos del amor que es el objetivo y el propósito de todo. Es fácil reconocer esto por los resultados que estas cosas producen, y es por eso que puede encontrarse tan poca virtud espiritual concreta.

Para llegar a Dios no es necesario tener un agudo intelecto o un gran conocimiento, sino simplemente un corazón resuelto para aplicarse a Él y por Él, y amarlo solo a Él.

Hermano Lawrence

No hay una oración fija que puedas repetir cuatro o cinco veces al día. No se requiere de ningún lenguaje, ni tampoco se requiere de palabras para orar. La oración es un lenguaje de amor desde el corazón del Padre, y nadie existe entre tú y el Padre. Él existe y tú existes. Esa es la verdadera oración, y eso solo se puede lograr a la hora de la meditación cuando tratamos de olvidarnos de todo lo que somos y de donde estamos.

Maharaj Charan Singh

*La luz de tu rostro,
eso te llevarás contigo.
Todo lo demás, tus tristezas, tus alegrías
y todo lo que reclamas como tuyo,
lo dejarás atrás.
La luz de tu rostro,
eso te llevarás.*

Shaikh Abu-Saeed

En el instante en que escuché mi primera historia de amor comencé a buscarte, sin saber cuán ciego estaba.

Los amantes no se encuentran finalmente en algún lugar. Todo el tiempo están el uno en el otro.

Rumi

Notas finales

Nota: Cuando ha sido posible, se han dado las citas de los textos clásicos a los que se ha hecho referencia de la manera tradicional (página, sección y/o número de versículo). En algunos casos la traducción de estos textos clásicos ha sido modernizada. Cuando la traducción de una cita de un clásico se ha basado en alguna fuente en particular, el libro se incluye en la bibliografía y la traducción se anota como: “Véase (original en el que se basa la traducción)”.

A las citas de textos sagrados les sigue la referencia tradicional. En las citas sacadas de otros libros, a la cita le sigue el número de página, y en los casos de libros de Sant Mat, cuando tiene dos números seguidos, el primero es el número de página y el segundo es el número de la carta o pregunta en la que se incluye la cita.

Página de la dedicatoria

No hay otra respuesta, no hay atajo. Ya sea que la respuesta a tu pregunta la obtengas en... *Muere para Vivir*, 326:359. Puesto que algunos lectores podrían no estar familiarizados con el término “ballan y simran”, que el Maestro Charan Singh utilizaba en la cita original, “ballan y simran” se ha traducido como “meditación” en esta dedicatoria. Para las definiciones de “ballan” y “simran” véase el Capítulo 1.

Introducción

- 1 **Si no mueres mientras vives...** Citado en *Muere para Vivir*, 34.

- 3 **Sé que esos hábitos que pueden arruinar tu vida...** *I Heard God Laughing: Renderings of Hafiz*, 15.
- 4 **Dominando continuamente su mente...** *Bhagavad Gita*, VI:15.
- 5 **El principio y el fin de todas las cosas...** *Philosophy of the Masters*, vol. 4, 120.
- 6 **Existe una diferencia entre saber...** *Matrix*, Warner Brothers Pictures, Los Angeles, 1999. Obtenido el 30 de octubre de 2003 desde <http://www.matrixunplugged.net/matrix.php?page=quotes>.
- 9 **Todos los ríos se funden en el Océano...** Proverbio hindú.

Capítulo 1: Seres espirituales atravesando por una experiencia humana

- 11 **Esta vida es tan solo un eslabón...** *La Ciencia del Alma*, 232:29.
- 11 **Somos seres espirituales...** A menudo atribuido a Pierre Teilhard de Chardin, aunque la investigación indica que no está en sus escritos.
- 12 **La palabra hindú “Kal”...** Kal es el poder divino o sobrenatural que incluye tanto al Dios de este mundo como al diablo en el mismo ser, un concepto que es difícil de entender para muchas personas de Occidente, ya que hay un escaso precedente en la tradición occidental. No obstante, existen algunas pocas referencias. Por ejemplo, podemos encontrar el siguiente versículo en la *Biblia*: “Yo modelo la luz y creo la tiniebla, yo hago la dicha y creo la desgracia, yo soy el Señor, el que hago todo esto” (*Biblia*, Isaías 45,7). En el orden de la creación de los Maestros espirituales, Kal es el administrador de esta creación, árbitro y oficiante, siervo del Uno, que es el Creador más allá del alcance del tiempo. Kal es la mente individual y la mente universal, tanto las tendencias descendentes de la mente como sus tendencias ascendentes.
- 13 **En su Forma Radiante...** *Muere para Vivir*, 27.
- 13 **Mira a este mundo como una burbuja...** *El Dhammapada*, 54-55:170-171.
- 13 **estamos tan apegados a la creación...** Comentado por Charan Singh in *Discursos Espirituales*, vol. 2, 41.

- 15 **Todos se están quemando en el fuego...** *Cartas Espirituales*, 83:46.
- 15 **En el lugar donde la mente y la materia...** *Joyas Espirituales*, 244:148.
- 16 **Los placeres que proporcionan los objetos externos...** *Bhagavad Gita*, V:22.
- 16 **Libertad significa responsabilidad...** “Libertad”. Citado en el *Oxford Dictionary of Quotations*, 497.
- 18 **Desarrolla el poder de retirar...** *Joyas Espirituales*, 125–126:89. Cursivas añadidas por Esponda.
- 18 **El poder interior no es ignorante...** *Joyas Espirituales*, 75:47.
- 19 **Uno no se convierte en satsangui...** *La Ciencia del Alma*, 215:1.
- 20 **La mente es el más mortal de los enemigos, pero...** *Muere para Vivir*, 12.
- 21 **El intelecto es una gran barrera en nuestro camino...** *Muere para Vivir*, 73:27.
- 22 **Sin tregua ni descanso, la mente...** *Muere para Vivir*, 13.
- 24 **Aunque la mente obtiene su energía y su...** *Discourses on Sant Mat*, 274.
- 25 **Los satsanguis deberían adquirir el hábito de pensar...** *La Ciencia del Alma*, 225:18.
- 28 **Si las puertas de la percepción fuesen limpiadas...** “Una Fantasía Memorable”, pl.14. Citado en el *Oxford Dictionary of Quotations*, 88.
- 29 **Abre tus ojos...** *Epictetus: the Art of Living: a New Interpretation by Sharon Lebell*, 7.
- 30 **La libertad y la felicidad comienzan con...** *Epictetus: the Art of Living: a New Interpretation by Sharon Lebell*, 3.
- 35 **Él habita dentro del cuerpo...** *Adi Granth*, 754.
- 36 **¿Qué es lo que me ha pasado?...** *Kulliyat Bulleh Shah*, 270:124, traducido en *Bulleh Shah: The Love-Intoxicated Iconoclast*.
- 37 **la unión se logra a través...** Véase *How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali*, 11.
- 38 **Un día me limpié de todas las nociones de mi mente...** *The Little Zen Companion*, 187.

- 39 **Cuando el deseo por el Amigo...** *Nobody, Son of Nobody*, 39:210.

Capítulo 2: Prioridades, actitud y esfuerzo

- 41 **Busca primero el reino de Dios...** *Biblia, Mateo* 6,21.
- 41 **un sirviente que es enviado por un rey...** Basado en una explicación de Rumí. Véase *Discourses of Rumi*, 26.
- 44 **Saber que lo suficiente es suficiente...** Véase *Tao Te Ching*, XLVI:105.
- 45 **No pierdas el tiempo inútilmente...** *Cartas Espirituales*, 172:111.
- 45 **Este sentimiento constante de soledad...** *En Busca de la Luz*, 4:10.
- 46 **Todas las desgracias del hombre...** *The Translation of Pensées*, tr. L. Brunschvicg, 5th ed., 1909, ii:139. Citado en el *Oxford Dictionary of Quotations*, 369.
- 47 **La comprensión del engaño de este drama...** *Muere para Vivir*, 14.
- 48 **Las cosas que más importan...** Comúnmente atribuido a Goethe en internet, pero sin poder encontrar o confirmar la referencia del libro. Obtenido el 3 de diciembre de 2003, desde www.toinspire.com/author.asp?author=Goethe.
- 49 **Deja a un lado todas tus preocupaciones...** *Cartas Espirituales*, 173:111.
- 49 **Nada es verdad y nada es mentira...** *Fábulas*, 25.
- 50 **El vivir en esa atmósfera...** *Muere para Vivir*, 246.
- 51 **Haz tu trabajo, luego retírate...** Véase *Tao Te Ching*, IX:35.
- 51 **El Señor Krishna le aconseja a su discípulo...** *Bhagavad Gita*, III:7–11.
- 52 **Altísimo, omnipotente buen Señor...** *Francisco de Asís*, 224–225.
- 54 **Deja que Él haga las cosas...** *La Ciencia del Alma*, 226:19.
- 54 **Es el negocio y el deber...** *Joyas Espirituales*, 339–340:200. Cursivas añadidas por Esponda.
- 55 **El Maestro está esperando en el interior...** *Joyas Espirituales*, 99:65. Cuando en el transcurso de la evolución interior del discípulo, la Forma Radiante se manifiesta por sí misma

- dentro, son los pies del Maestro los que primero aparecen en el loto de los ocho pétalos, un centro microcósmico en el plano astral. De aquí la expresión “pies” o “pies de loto” del Maestro.
- 56 **Esfuézate, avanza, lucha a brazo partido...** Citado en “Es el Esfuerzo el que Hace la Diferencia”, *La Ciencia del Alma*, p. 27.
- 56 **el camino espiritual no es como tomar té en la casa de nuestra tía...** *Kabir Sakhi Sangrah*, 43:1, traducido en *Kabir: the Weaver of God's Name*.
- 57 **Las enseñanzas de Sant Mat son muy sencillas...** *Muere para Vivir*, 282:298.
- 58 **Nuestras oraciones y súplicas...** *La Ciencia del Alma*, 237:39.
- 58 **Lo primero y esencial es...** *Joyas Espirituales*, 262:157. Cursivas en el libro original.
- 61 **Si das un paso para refugiarte en el Maestro...** *Kabitt Svaiyye*, 46.
- 61 **El objetivo debe ser aumentar siempre...** *La Ciencia del Alma*, 187:70.
- 62 **A menos que disciplinemos nuestra mente...** *Muere para Vivir*, 87:37.
- 63 **Si disponemos de tiempo en la madrugada...** *Discursos Espirituales*, vol. 2, 220.
- 63 **El Maestro Sawan Singh solía decir...** Citado por Charan Singh en *Muere para Vivir*, 305:332.
- 64 **Si fuerzas a tu mente a meditar...** *Muere para Vivir*, 87:37.
- 65 **Un viaje de mil kilómetros comienza...** Véase *Tao Te Ching*, LXIV:137.
- 66 **Soy consciente de que estás luchando...** *Joyas Espirituales*, 251:152.
- 67 **Haz cuanto puedas...** *Luz sobre Sant Mat*, 34.
- 68 **Nuestro miedo más profundo no es que seamos...** *A Return to Love: Reflections on the Principles of a Course in Miracles*, 219–220. Considérese que mientras que este pasaje es comúnmente atribuido al discurso inaugural de 1994 de Nelson Mandela, nuestra investigación indica que proviene del libro referenciado más arriba y que no fue citado en dicho discurso inaugural.
- 69 **Y Jesús, mirándolos fijamente, dijo...** *Biblia, Mateo* 19,26.

- 70 **Tan solo pronuncia mi nombre...** “You’ve got a Friend” de *Tapestry* (New York: Screen Gems, Columbia Music, Inc., 1971).

Capítulo 3: La meditación es un estilo de vida

- 71 **La meditación es un estilo de vida...** *Die to Live*, 263:276.
- 73 **La vida es lo que acontece mientras...** “Beautiful Boy (Darling Boy)” de *Lennon Legend: The Very Best of John Lennon*, (New York: Capitol Records, 1998).
- 73 **¿qué vamos a ponernos?...** Véase *Biblia*, *Lucas* 12,22–25.
- 74 **Desde el punto de vista de la eternidad, la existencia es simultánea ...** *A Modern Imitation of Christ*, 183–184.
- 75 **Hay algo equivocado en nosotros...** *Muere para Vivir*, 114:69.
- 76 **Todo trabajo es trabajo suyo...** *Cartas Espirituales*, 135:84.
- 77 **Ningún hombre es una isla, completa en sí misma; todo hombre es...** *John Donne, Dean of St. Paul’s, Complete Poetry and Selected Prose*, 537–539.
- 77 **Las obligaciones mundanas que estás desempeñando son todas...** *Cartas Espirituales*, 98:59.
- 78 **El verdadero seva es retirar nuestra conciencia...** *Muere para Vivir*, 111–112:68.
- 78 **Una vez que hemos contactado la corriente del Sonido, encontramos...** *Muere para Vivir*, 20.
- 79 **Una vez que la mente se aficiona a escuchar...** *Luz Divina*, 156-157.
- 80 **efectos positivos, tanto psicológicos como fisiológicos de las...** Para una revisión de la investigación sobre este tema, véase Murphy, M. and S. Donovan, *The Physical and Psychological Effects of Meditation*.
- 81 **No busquemos consuelo con esta práctica...** *The Practice of the Presence of God*, 48:2.
- 81 **La meditación no es otra cosa que una preparación para dejar el cuerpo...** *Muere para Vivir*, 165:137.
- 82 **Muero diariamente...** *Biblia*, *1 Corintios* 15,31.
- 82 **Qué bendición sería...** Citado en *Muere para Vivir*, 29-30.
- 83 **Cualquiera que sea el estado mental...** *Bhagavad Gita*, VIII:6.

- 85 **Muere para vivir...** *Muere para Vivir*, 163:133.
 85 **Tu respiración es como el redoble de un tambor...** *Sar Bachan Poetry*, 197. “Radha Soami” es el nombre con el que el Maestro Shiv Dayal Singh de Agra, conocido como Soami Ji Maharaj, designó al Ser Supremo.

Capítulo 4: El origen del amor y la devoción

- 87 **Si no fuera por Su gracia...** *Muere para Vivir*, 36.
 87 **El Maestro no solo guía...** *Muere para Vivir*, 27-28.
 88 **Nuestro verdadero Maestro es el Verbo...** *Muere para Vivir*, 25.
 89 **El que me ha visto a mí...** *Biblia*, Juan 14,9.
 89 **En mi interior el Padre se ha revelado a sí mismo...** *Adi Granth*, 1141.
 89 **Únicamente puedes construir el amor y la devoción a través de...** *Muere para Vivir*, 77:29.
 90 **El único camino para fortalecer nuestro amor...** *Muere para Vivir*, 76:29.
 90 **El corazón tiene razones...** *The Translations of Pensées*, tr. L. Brunschvicg, 5th ed., 1909, iv:277. Citado en el *Oxford Dictionary of Quotations*, 369.
 91 **El amor llegó y de mí mismo me vació...** *Nobody, Son of Nobody*, 13:65.
 92 **Las emociones son buenas si...** *Muere para Vivir*, 128:87.
 92 **cuando los tambores celestiales redoblan...** *Kabir Sakhi Sangrah*, 20–21, traducido en *Kabir, The Great Mystic*.
 93 **El guerrero más fuerte es...** Dicho azteca.
 94 **El amor está siempre en el interior...** *Muere para Vivir*, 128:86.
 95 **La gente cree que por correr tras de mí...** *Legado Espiritual*, 55. Los discípulos de Soami Ji de Agra y sus sucesores se saludaban a menudo diciendo “Radha Soami”, el término usado para el Ser Supremo.
 95 **Correr tras la forma física...** *Muere para Vivir*, 127:86.
 96 **Pero en verdad os digo...** *Biblia*, Juan 16,7.
 96 **Comentando esta cita...** *Luz sobre San Juan*, 224.
 98 **Que tu amor por la forma...** *Legacy of Love*, 547.
 98 **El propósito de la forma física...** *Legado Espiritual*, 153.

- 101 **A miles de kilómetros está...** *Abyat-i-Bahu*, 169, traducido en *Sultan Bahu*.
- 102 **Me parece bien tu deseo de visitar la India...** *Joyas Espirituales*, 213:141. Brahmand(a) designa el ámbito de toda la creación, desde los reinos mentales más sutiles hasta los reinos físicos burdos. Trikuti se refiere a la etapa en el viaje interior donde las almas se liberan de sus toscas cubiertas. Sach Khand es el reino del espíritu puro, el verdadero hogar del alma.

Capítulo 5: La práctica de la meditación

- 105 **Permanece inmóvil, y conoce que Yo soy Dios...** *Biblia*, *Salmos* 46,10.
- 106 **Sentado en silencio, sin hacer nada...** Dicho zen.
- 113 **Meditación significa tratar de mantener nuestra atención...** *Muere para Vivir*, 52:7.
- 115 **Concéntrate en mantener la mente...** *The Practice of the Presence of God*, 63–64.
- 116 **El tercer ojo es el asiento de la mente...** *Discursos Espirituales*, vol. 1. 213.
- 117 **Cuando cierras tus ojos...** *Muere para Vivir*, 141:98.
- 118 **Respondiendo a tu pregunta de cuál es la mejor manera de alcanzar...** *Joyas Espirituales*, 253–255:154. Cursivas añadidas por Esponda.
- 119 **A menos que retiremos nuestra atención al centro del ojo...** *Muere para Vivir*, 18.
- 122 **Entonces, el primer paso es retirar nuestra conciencia al centro del ojo...** *Muere para Vivir*, 19.
- 122 **Mientras permanezcamos lejos de...** *Luz Divina*, 69.
- 123 **Ni en tus más descabellados sueños o fantasías te podrías hacer...** *Joyas Espirituales*, 237–238:147.
- 123 **Es posible orar a toda hora...** Citado en *The Way of the Pilgrim and the Pilgrim Continues His Way*, 199.
- 124 **Por favor no intentes subir...** *Joyas Espirituales*, 326:198.
- 126 **No existe en el mundo ninguna manera...** *The Practice of the Presence of God*, 48:2.
- 127 **El que se acostumbra...** *The Way of the Pilgrim and the Pilgrim Continues His Way*, 9.

- 127 **Nadie puede describir la gloria...** *Sar Bachan Poetry*, 233.
- 128 **Nadie debe decir que es imposible...** Citado en *The Way of the Pilgrim and the Pilgrim Continues His Way*, 199.
- 128 **Las personas que repiten los nombres sagrados de Dios...** Citado por el Maestro Sawan Singh in *Philosophy of the Masters*, vol.1, 71. "Las personas que se sientan están rodeados de ángeles y cubiertos de gracia, y ahí desciende sobre ellos la tranquilidad al recordar a Alá". Hadith, *Sahih Muslim*, 35:6505.
- 130 **Me mantengo en Su presencia...** *The Practice of the Presence of God*, 55:5.
- 130 **No necesitas decirlo en voz alta...** *Corán*, 20:7-8.
- 131 **El azúcar, la leche de búfalos y los chocolates...** La cita real es: "El azúcar, la melaza, la miel y la leche de búfalo son todos dulces, pero no como el Señor". *Adi Granth*, 1379.
- 131 **¡Oh mi Amado! Había escuchado muchas historias acerca de...** Citado en *Philosophy of the Masters*, vol.1, 89.
- 133 **Cuando tu concentración...** *Joyas Espirituales*, 325:198.
- 133 **En una noche oscura, con ansias...** *San Juan de la Cruz*, 33-34.
- 134 **Ballan simplemente significa atender...** *Philosophy of the Masters*, vol.1, 94.
- 135 **Tu atención puede permanecer concentrada...** *Cartas Espirituales*, 115:70.
- 135 **Cuando te sientes en meditación...** *Cartas Espirituales*, 77:44.
- 138 **La devoción por el Shabad...** *Filosofía de los Maestros*, Abreviado, 182.
- 138 **Oh amigo, el alma ha penetrado...** *Shabdavali*, vol. 2, 11:28, traducido en *Tulsi Sahib, El Santo de Hathras*, 74-75
- 139 **No estás imaginando cosas...** *Luz sobre Sant Mat*, 272:298.

Conclusión

- 141 **Valiente es aquel que tiene control...** *El Amanecer de la Luz*, 198:60.
- 142 **Solamente te puedo decir una cosa: tan solo...** *Muere, para Vivir*, 321:353.

Espacios para reflexionar

- 145 **Este mundo se acabará...** *Sar Bachan*, 3.
- 146 **La técnica para dominar a la mente...** *Cartas Espirituales*, 76:44.
- 147 **Un gramo de práctica...** *La Ciencia del Alma*, 215:2.
- 148 **¡Me sorprenden las gentes de este mundo!...** *Sartha Tukaram Gatha*, 1496, traducido en *Tukaram, The Ceaseless Song of Devotion*.
- 149 **Al principio, debemos hacer el esfuerzo...** *The Practice of the Presence of God*, 73.
- 150 **No hay una oración fija...** *Muere para Vivir*, 47:4.
- 151 **La luz de tu rostro...** *Nobody, Son of Nobody*, 15:81.
- 152 **En el instante en que escuché...** *The Essential Rumi*, 106.

Libros y Autores Citados

Abu-Saeed Abil-Kheir (967–1049) Abogado y teólogo, altamente reconocido por los seguidores del Islam, Abu-Saeed, fue conocido como el “Sócrates del sendero sufi”. Este místico sufi se refería a sí mismo como “nadie, hijo de nadie”, lo cual era su manera de expresar que la realidad de la vida estaba rodeada por lo divino. Desde Khurasan, una región que ahora es parte de Irán y de Afganistán, Abu-Saeed caminó por el mismo sendero de aniquilación en el amor que unos doscientos años después caminará el gran poeta Jalaluddin Rumí.

Adi Granth Conocido también como el *Sri Guru Granth Sahib*, el *Adi Granth*, está compuesto principalmente por escritos de los Gurus de la línea de Guru Nanak, pero también incluye versos de otros santos de la India y de países vecinos. El libro, con 1.430 páginas, que se ha convertido en la escritura sagrada de los Sikhs, fue recopilado y editado por el quinto Guru, Arjun Dev, a finales del siglo XVI.

Bahu, Sultan (c.1629?–1691) Hazrat Sultan Bahu, discípulo de Sayyid Abdur Rahman Qadiri, fue uno de los grandes santos sufis de la India. No tuvo educación formal, pero se dice que escribió más de cien textos en persa y árabe. Sin embargo, son sus

poemas en panyabí, los que perduran y siguen siendo populares entre las gentes del Punjab [Panyab].

Bhagavad Gita Literalmente “*Canción del Señor*”. Considerada la “Biblia del Hinduismo”, el libro trata sobre las enseñanzas del Señor Krishna, en forma de un diálogo que sostiene con su discípulo Arjuna en el campo de batalla, durante la guerra narrada en el *Mahabharata*. El *Bhagavad Gita* es uno de los libros más populares de la filosofía hindú.

Biblia La *Biblia*, también conocida como la *Sagrada Biblia*, es el libro sagrado del Judaísmo y del Cristianismo. Sin embargo, la Biblia judía y la Biblia cristiana tienen diferencias importantes. La Biblia judía es la Escritura hebrea –treinta y nueve libros escritos originalmente en hebreo, excepto algunas secciones escritas en arameo. La Biblia cristiana consta de dos partes: el Antiguo Testamento y los veintisiete libros del Nuevo Testamento.

Blake, William (1757–1827) Poeta, pintor y grabador inglés. Blake creó una forma única de ilustrar versos. Su poesía, inspirada por visiones místicas, está considerada entre las más originales, líricas y proféticas del idioma inglés. Las obras de arte más famosas de Blake son las veintiuna ilustraciones de las *Invencciones del Libro de Job*.

Bulleh Shah (1680–1758) Nació en una familia musulmana acomodada, Saa’in Bulleh Shah, creció en Kasur, cerca de Lahore, en lo que hoy es el Pakistán. Provocó la ira de su comunidad cuando se convirtió en discípulo de un sencillo jardinero, el santo místico Inayat Shah de Lahore. Su poesía y canciones de

amor y anhelo místico todavía son recitadas y cantadas en la India y el Pakistán.

Campoamor, Ramon de (1817–1901) Primer poeta español que rompió con la tradición romántica de poesía larga, trágica y emocional. Los poemas humorísticos cortos de Campoamor están recopilados en *Humoradas*, *Pequeños Poemas y Dolores*. En una época fue Gobernador de Castellón y mandó que la educación primaria fuera obligatoria en su provincia.

Charan Singh (1916–1990) Nació en Moga, Panyab, India. Maharaj Charan Singh fue discípulo de Marahaj Sawan Singh de Radha Soami Satsang Beas. Maharaj Ji (como era conocido) era abogado de profesión. En 1951 Maharaj Jagat Singh lo hizo su sucesor y durante las siguientes cuatro décadas Maharaj Ji viajó a través de la India y por todo el mundo, dando discursos espirituales e iniciando a buscadores. Al enseñar sobre la Palabra, enfatizaba la importancia de ver más allá de las diferencias de raza, cultura y religión. Sus enseñanzas han sido registradas en varios libros que contienen sus escritos, charlas y cartas. Antes de su muerte, en 1990, nombró como su sucesor a Baba Gurinder Singh.

Corán El *Corán* es la escritura sagrada del Islam. Escrito en árabe, se dice que fue revelado al profeta Mahoma a principios del siglo VII. Consiste en 114 capítulos que abarcan diferentes temas, tanto espirituales como legales, sociales y científicos.

Crisóstomo, Juan (c 349–407) Nació en Antioquía, Siria (hoy Antakya, Turquía). San Juan Crisóstomo estudió oratoria en la tradición retórica Griega Libanius, más tarde fue ordenado

sacerdote y, finalmente, llegó a ser conocido por su elocuencia, honestidad y por la naturaleza práctica de sus sermones, en tal grado que se ganó la reputación de ser el más grande orador del comienzo de la iglesia cristiana. Las muchas obras de San Juan Crisóstomo, incluyen homilías, epístolas, tratados y liturgias.

Dhammapada, El (*El Sendero de la Verdad*) El autor de los versículos del *Dhammapada* es desconocido, pero generalmente se piensa que son las enseñanzas dadas por el mismo Buda. El texto del libro se estableció durante el tiempo del gran emperador Ashoka, en el siglo III a. C.

Donne, John (1572–1631) Poeta, escritor y clérigo, nacido en Londres, Inglaterra. John Donne es considerado el más grande de los poetas metafísicos y uno de los escritores más profundos de la poesía amorosa. Sus *Devociones para Ocasiones Emergentes* trata sobre temas relacionados con la muerte y las relaciones humanas.

El Camino del Peregrino y El Peregrino Continúa su Camino Un clásico de la literatura rusa del siglo XIX. Escrito por un autor anónimo, trata de un peregrino desconocido que emprende un viaje a través de Rusia con tan solo una mochila, algo de pan, una Biblia, el deseo ardiente de conocer el verdadero significado de las palabras de San Pablo “orad sin cesar”, y de poner el significado de esas palabras en práctica.

Epícteto (c 50–138 d. C.) Considerado como un estoico griego, Epícteto nació en Hierápolis (Frigia, en la actual Turquía). Llegó a Roma como esclavo y estudió con el Maestro estoico Musonius Rufus. Al ser liberado, fue a Grecia, donde abrió su

propia escuela. Parece ser que Epícteto no escribió nada por sí mismo. Los textos que presentan su filosofía fueron recopilados por su discípulo, Flavio Arriano de Nicomedia.

Farid (c 1181–1265) Sheik Farid o Baba Farid, un santo musulmán cuyos versos han sido preservados en el *Adi Granth*, fue el primer poeta místico conocido en el Panyab. Nacido cerca de Multan (hoy el Pakistán), Farid llevó a cabo rigurosas autodisciplinas y métodos físicos para infringirse castigo, en su intento de alcanzar su objetivo de lograr la realización de Dios. Finalmente fue aconsejado que fuera con el Maestro Khwaja Qutubuddin Bakhitar Kaki de Delhi, quien le reveló el sendero de la Palabra.

Francisco de Asís (c 1182–1226) Nacido en Asís, San Francisco fue un místico y predicador italiano, famoso por su habilidad para comunicarse con todas las criaturas vivientes. Ayudó mucho a los leprosos y trabajó restaurando iglesias. San Francisco fundó Órdenes de monjas, monjes y seglares, y fue canonizado en 1228. En 1980 el Papa Juan Pablo II lo proclamó el santo patrono de los ecologistas.

Goethe, Johann Wolfgang (1749–1832) Goethe fue poeta, dramaturgo, novelista y científico alemán. Al principio estuvo involucrado en un movimiento artístico que promovía un estilo literario romántico y emocional, para después adoptar un estilo literario más clásico. Su novela *Fausto*, fue la primera gran obra de literatura en el espíritu del individualismo moderno, y es considerada como la obra más importante de su vida. En esta alegoría de la vida humana, Goethe enfatiza el derecho del individuo a preguntar libremente acerca de los asuntos tanto humanos como divinos, y a trabajar por el destino de uno mismo.

Gurdas, Bhai (c 1558–1637) Bhai Gurdas Ji, fue un poeta contemporáneo del cuarto, quinto y sexto Gurus, en la línea de Guru Nanak. Se cree que fue quien recopiló, bajo la supervisión de Guru Arllan, los escritos que se convirtieron en el *Adi Granth*, que es el libro sagrado de los Sikhs. Escribió el *Kabitt Svaiyve* y el *Varan*.

Guru Amar Das (1479–1574) El tercer sucesor en la línea de Guru Nanak, Guru Amar Das, del Panyab, llegó a su Maestro, Guru Angad, cuando ya tenía sesenta y un años. Después su Maestro, lo nombró su sucesor. A él se le atribuye el comienzo de la institución de dar comida gratis a la comunidad (*langar*). Sus múltiples escritos están incluidos en el *Adi Granth*.

Guru Arjun (1563–1606) Guru Arjun [Arllan] fue el quinto Guru en la línea de Guru Nanak. Con grandes esfuerzos coleccionó, clasificó y recopiló los escritos que constituyen el *Adi Granth*, incluyendo composiciones de santos de toda la India y países vecinos, cuyas enseñanzas enfatizan la unidad de Dios, el sendero de la Palabra y la igualdad de todas las personas en la búsqueda de la verdad.

Guru Nanak (1469–1539) Nació en Talwandi, cerca de Lahore, en lo que hoy es el Pakistán. Guru Nanak Dev paso una gran parte de su vida viajando para diseminar las enseñanzas de la Palabra o el Nombre Divino. Fue el primero en la línea de los diez Gurus cuyas enseñanzas están registradas en la escritura sagrada de los Sikhs, el *Adi Granth*. Se propuso transformar los prejuicios y supersticiones de la gente, poniendo énfasis en el hecho de que las prácticas rituales y las formas de adoración externas, mantienen al buscador de Dios fuera de la verdad.

Hafiz (c 1326–1390) Khwaja Hafiz, uno de los más grandes poetas persas, nació en Shams-al-Din Muhammad, en Shiraz. Su obra *Diwan-i-Hafiz*, un compendio de *ghazals* o poemas de amor, es reconocido mundialmente, no tan solo como una obra de gran mérito literario, sino también como una importante obra mística. Su poesía es muy conocida hoy en día tanto en Oriente como Occidente.

Humilis, Clemens (c 1900–) No se conoce mucho sobre la vida de Clemens Humilis, pero se sabe que fue un sacerdote de parroquia que publicó *Vox Hominen* en 1929 y *Vox Dilecti* en 1931. *Una Imitación de Cristo Moderna*, un libro sobre consejos espirituales escrito en forma poética y publicado en Londres, es un compendio de sus dos libros anteriores.

Jagat Singh (1884–1951) Nació en el pueblo de Nussi, no lejos de Beas, India. Maharaj Jagat Singh fue iniciado cuando tenía veintiséis años por Maharaj Sawan Singh. Después de su jubilación en 1943, como subdirector de la Facultad de Agronomía del Panyab, pasó el resto de su vida al servicio de su Maestro en Beas. En 1948 Sardar Bahadur Jagat Singh fue nombrado por su Maestro como su sucesor. Después de su muerte se publicó el libro *La Ciencia del Alma*, el cual es una recopilación de sus discursos espirituales y sus cartas a buscadores y discípulos.

Jaimal Singh (1839–1903) Nacido en una familia de agricultores en Ghuman, Panyab, India, Baba Jaimal Singh, más conocido como Baba Ji Maharaj, fue iniciado por Soami Ji Maharaj de Agra, quien le ordenó que propagara las enseñanzas de Sant Mat en el Panyab. Después de jubilarse del servicio militar, escogió un lugar solitario en la parte occidental del río Beas para

seguir con su meditación sin interrupciones. Poco después comenzaron a visitarlo buscadores, con lo que se pusieron los cimientos para la organización del satsang en Beas. Algunos meses antes de morir, nombró como su sucesor a Maharaj Sawan Singh. Fue este último quien llamó al lugar: Dera Baba Jaimal Singh, para honrar la memoria de su Maestro. Las cartas de Baba Ji Maharaj a Maharaj Sawan Singh han sido publicadas en el libro *Cartas Espirituales*.

Juan de la Cruz (1542–1591) San Juan de la Cruz fue un místico y poeta español. Nacido en Fontiveros, España, entró de monje Carmelita en 1563 y fue ordenado sacerdote en 1567. Sus intentos de reformar la Orden Carmelita lo llevaron a ser encarcelado y fue ahí que comenzó a escribir sus mejores obras, incluyendo: *Cántico Espiritual* y *Llama de Amor Viva*. En su lírica mejor conocida, *Noche Oscura del Alma*, San Juan de la Cruz, describe el progreso del alma buscando y, finalmente, alcanzando la unión con Dios a través de una experiencia paralela a la crucifixión y gloria de Cristo.

Kabir (c 1398–1518) Nacido en Kashi, Benares o Varanasi, India. Kabir Sahib, se ganaba la vida de forma extremadamente modesta, hilando telas. Viajó a través de toda la India, predicando la práctica de la Palabra o Shabad, atrayendo una gran cantidad de discípulos, tanto hindúes como musulmanes. Por su forma clara de denunciar los rituales y todas las formas de exhibicionismo religioso, Kabir se enfrentó a la oposición constante de la clase sacerdotal. Hoy en día, su poesía continúa siendo muy popular por toda la India y es reconocida mundialmente.

King, Carole (1949–) Nacida como Carole Klein, en Brooklyn, Nueva York, Carole King es una cantautora muy popular en Estados Unidos. Su álbum más famoso es *Tapestry*, grabado en los años setenta. A principios de los ochenta se mudó a vivir a Idaho, Estados Unidos, y se convirtió en activista ecológica.

La Nube del No-Saber Un libro clásico de devoción en la tradición protestante, *La Nube del No-Saber* surgió en una época en la que el misticismo inglés estaba en pleno florecimiento. Su autor es desconocido, pero se piensa que fue un sacerdote inglés que vivió en la segunda mitad del siglo XIV.

Lawrence, Hermano (1611–1691) Nacido como Nicolás Herman, en Lorraine, Francia, el Hermano Lawrence de la Resurrección, vivió la mayor parte de su vida en un monasterio Carmelita, donde padeció de un sentimiento de ansiedad, pues sentía que era torpe y estúpido y que no podía hacer nada bien. Decidió dejar en manos de Dios todas sus preocupaciones, a través de hablarle como a un amigo íntimo. Algunas de sus cartas y conversaciones fueron recopiladas en un pequeño libro titulado: *La Práctica de la Presencia de Dios*.

Lennon, John Winston (1940–1980) Cantautor británico que compuso algunas de las canciones más populares de su tiempo. Nacido en Liverpool, Inglaterra, Lennon escribió junto con Paul McCartney, la mayoría de las canciones que distinguieron la fenomenal carrera de *Los Beatles* durante los años sesenta. Fue asesinado a las afueras de su hogar en Nueva York.

Mahoma (¿570?–632) El profeta Mahoma nació en la Meca y vivió en lo que ahora es Arabia Saudita. Llamado “el Mensaje-

ro”, difundió las enseñanzas musulmanas a sus contemporáneos y les enseñó la importancia de adorar a un solo Dios, Alá. El mensaje que le fue revelado está registrado en el *Corán*, y las tradiciones acerca de su vida y enseñanzas se encuentran en el *Hadith*.

Pascal, Blaise (1623–1662) Filósofo, matemático y físico francés, Pascal fue un eminente científico de su época y también un gran escritor místico. Se relacionó con el Jansenismo, un movimiento cristiano reformista que propugnaba una moralidad estricta así como grandes austeridades. En 1654 entró en la comunidad Jansenita de Port Royal, donde llevo una rigurosa vida ascética hasta su muerte, ocho años después de haber ingresado en la comunidad.

Patanjali (¿200 A. C.–) Patanjali fue el recopilador y editor de los *Yoga Sutras*, que son el primer tratado sistemático de yoga en la historia. En él se describe un sistema de ocho pasos diseñado para liberar al cuerpo y la mente de la ansiedad e impureza así como controlar, unificar y dirigir las energías físicas y psíquicas hacia una conciencia más elevada hasta alcanzar la liberación.

Rumí (1207–1273) Jalaluddin Rumí, fue conocido de forma respetuosa en la India como Maulana Rum (el hombre de conocimiento de Rum). Nació en Balkh, Persia, y se trasladó a Konya, Turquía, en donde se convirtió en profesor de religión. Fue ahí donde conoció a Shams-i-Tabriz y se convirtió en su discípulo. Rumí escribió el *Masnavi* y *Diwan-i Shams-i Tabriz*, los cuales han contribuido a su estatus contemporáneo como uno de los más populares místicos y poetas sufis, tanto en Oriente como en Occidente.

Sardar Bahadur Véase Jagat Singh.

Sasaki, Sokei-an (1882–1945) Hijo de un sacerdote Sintoísta Japonés, Sokei-an Sasaki llegó a San Francisco, California, en 1906, con la misión de esparcir el Zen en Estados Unidos. Escribió su autobiografía, *Holding the Lotus to the Rock* (*Sosteniendo el Loto Frente a la Roca*). Fue el primer Maestro Zen Budista en Estados Unidos.

Sawan Singh (1858–1948) Maharaj Sawan Singh, conocido afectuosamente como “el Gran Maestro”, nació en el poblado de Jatana cerca de Mahamansinghwalā, Distrito de Ludhiana, Panyab, India. Fue iniciado por Baba Jaimal Singh, quien lo nombró su sucesor en 1903. De ahí en adelante y durante los siguientes cuarenta y cinco años, sirvió constantemente como Maestro de Radha Soami Satsang Beas, esparciendo las enseñanzas de Sant Mat en la India y en el exterior. Sus libros incluyen *Gurmat Siddhant (Filosofía de los Maestros)*, el cual es una enciclopedia de las enseñanzas de los santos, así como dos volúmenes de cartas dirigidas a sus discípulos occidentales, y un volumen con sus discursos espirituales.

Shams-i-Tabriz (1206-1248) Famoso santo musulmán de Persia, nacido en Tabriz, Irán. Fue Maestro de Maulana Rum (Rumi), quien nombró a su composición “Diwan-i-Shams-i-Tabriz”. Fue asesinado por fanáticos religiosos.

Shaw, George Bernard (1856–1950) Escritor nacido en Irlanda y galardonado con el Nobel, Shaw es considerado uno de los más significativos dramaturgos desde Shakespeare. Shaw se trasladó a Londres en 1876, y a mediados de la década de los

80, se convirtió en un firme partidario del vegetarianismo y nunca bebió bebidas alcohólicas, café o té. La principal obra de Shaw, *Heartbreak House*, exponía la bancarrota espiritual de su generación. Recibió el Premio Nobel por *Saint Joan*, y su obra maestra, *Pygmalion*, fue la base para el musical y película *My Fair Lady*.

Shiv Dayal Singh Véase Soami Ji

Soami Ji (1818–1878) Nacido como Shiv Dayal Singh de Agra, India, Soami Ji fue conocido por las escrituras del *Adi Granth*. Comenzó a predicar el sendero de la Palabra o Verbo después de pasar casi diecisiete años en meditación. A través de sus dos libros *Sar Bachan* (prosa) y *Sar Bachan Poesía*, dio a conocer las enseñanzas universales de los santos, reveladas en un sencillo Hindi.

Tao Te Ching Es difícil saber a ciencia cierta los orígenes del *Tao Te Ching* (*El Libro del Camino y de Su Poder*), un texto taoísta fundamental que trata del camino del Tao, el principio más importante y eterno, que se sigue a través de la humildad, la sencillez y las acciones que no atan. El *Tao Te Ching* fue probablemente recopilado antes de la última mitad del siglo III a. C., pero se piensa que el libro está basado en la tradición oral china que podría ser anterior incluso al propio texto escrito. El autor del *Tao Te Ching* es comúnmente referido como Lao-Tzu o Lao Tse (hay muchas variantes en español), pero los estudiosos actuales dudan que en realidad existiera. Es probable que “Lao-Tzu”, que significa “el viejo filósofo” y “la vieja filosofía”, haga referencia al origen antiguo del variado material que se encuentra dentro del texto.

Tukaram (1598–1650) Educado en una familia acomodada de mercaderes en el Estado de Maharashtra, India, Tukaram fue bendecido con la iniciación por Baba Ji Raghavachaitanya en 1619. Compuso miles de poemas en Marathi, el lenguaje local. Denunció todas las formas de adoración externas y exhortó a las personas a seguir con devoción la práctica del Nombre. Sus poemas, que aún son populares, están publicados bajo los siguientes títulos: *Sartha Tukaram Gatha* y *Shri Tukaram MaharajYanchya Abhanganchi Chhandabaddha Gatha*.

Tulsi Sahib (1763–1848) Gran santo-poeta de Hathras, India, y autor del *Ghat Ramayana*. Tulsi Sahib nació en la familia real de los Peshwas. Desde muy pequeño comenzó a mostrar tendencias espirituales y no tenía deseos por los placeres o ambiciones mundanas. Se estableció en Hathras, cerca de Agra, en Uttar Pradesh, India, en donde era conocido como Dakkhini Baba. La madre de Soami Ji era discípula de Tulsi Sahib mucho antes de que Soami Ji naciera. Soami Ji entró en contacto con Tulsi Sahib desde su niñez.

Williamson, Marianne (1952–) Nació en Estados Unidos. Es escritora y conferenciante en temas de espiritualidad y Nueva Era (*New Age*). Ha escrito varios libros, entre ellos, los exitosos: *A Return To Love (Un Regreso al Amor)* y *Everyday Grace (Gracia Diaria)*. Enseña los principios básicos de “El Curso de los Milagros”, y habla sobre su aplicación en la vida diaria.

Bibliografía

Abu-Saeed Abil-Kheir. *Nobody, Son of Nobody*. Traducido por Vraje Abramian. Prescott, Arizona: Azholm Press, 2001.

Adi Granth. *Shabdarath Sri Guru Granth Sahib Ji*. 4 vols. Amritsar: Shromani Gurdwara Prabandhak Committee, 1999.

Bahu, Sultan. *Abyat-i-Bahu*. Editado por Sultan Altaf Ali. Lahore: Alfaruq Book Foundation, 1975.

———. En *Sultan Bahu*. J.R. Puri and K.S. Khak. (1ª ed. 1998) 2ª ed. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1999.

Biblia. *The Holy Bible*. London: Oxford University Press, n.d. (*Versión Autorizada*).

Bulleh Shah. En *Bulleh Shah*. J.R. Puri & T.R. Shangari. (1ª ed. 1986) 2ª ed. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1995.

———. *Kulliyat Bulleh Shah*. Editado por Faqir Mohammad Faqir. Lahore: Punjabi Adabi Academy, 1970.

Campoamor, Ramon de. *Fábulas*. Oviedo, España: Editorial Biblioteca de Filosofía en Español, 2003.

Charan Singh. *Muere para Vivir*. 1ª ed. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1994.

———. *Luz Divina*. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 2000.

- . *Luz sobre San Juan*. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 2000.
- . *Luz sobre Sant Mat*. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1997.
- . *En Busca de la Luz*. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1993.
- . *Discursos Espirituales*. Vol. 1. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1997.
- . *Discursos Espirituales*. Vol. 2. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 2003.
- . *Legado Espiritual*. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1993.
- The Dhammapada*. Traducido por S. Radhakrishnan. London: Oxford University Press, 1950.
- Donne, John. *John Donne, Dean of St. Paul's: Complete Poetry and Selected Prose*. Editado por John Hayward. London: The Nonesuch Press, 1941.
- Epícteto. *Epictetus: The Art of Living: A New Interpretation by Sharon Lebell*. Traducido por Sharon Lebell. New York: Harper Collins Publishers Inc, 1995.
- Francisco de Asís. En *Francisco de Asís*. Juan Bautista Montorsi. 23ª ed. Ciudad de México: Ediciones Paulinas, S.A. de C.V., 2001.
- Gurdas, Bhai. *Kabitt Svaiyye*. Amritsar: Shromani Gurdawara Parbandhak Committee, 1956.
- Hafiz. *I Heard God Laughing: Renderings of Hafiz*. Traducido por Daniel Ladinsky. Walnut Creek, California: Sufism Reoriented, 1996.

Humilis, Clemens. *A Modern Imitation of Christ*. London: A.R. Mowbray & Co. Limited, 1960.

Jagat Singh. *La Ciencia del Alma*. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1992.

Jaimal Singh. *Cartas Espirituales*. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 2001.

Juan de la Cruz. En *San Juan de la Cruz*. Elizabeth Matthew. Mexico City: Editorial Verdad y Vida, S.A. de C.V., n.d.

Kabir. *Kabir Sakhi Sangrah*. Reimpresión, Allahabad: Belvedere Printing Works, 1996.

———. En *Kabir, The Great Mystic*. Isaac A. Ezekiel. (1ª ed. 1966) 6th ed. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 2003.

———. En *Kabir, The Weaver of God's Name*. V. K. Sethi. (1ª ed. 1984) 3rd ed. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1998.

Lao Tzu. *Tao Te Ching*. Traducido por J. Duyvendak. London: John Murray Ltd, 1954.

Lawrence, Hermano. *The Practice of the Presence of God*. Traducido por John J. Delaney. New York: Doubleday, 1977.

Legacy of Love. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 2000.

Murphy, M. and S. Donovan. *The Physical and Psychological Effects of Meditation*. Sausalito, CA: Institute of Noetic Science, 1999.

Oxford Dictionary of Quotations. 3ª ed. Oxford: Oxford University Press, 1979.

Patanjali. *How to Know God: Yoga Aphorisms of Patanjali*. Traducido por Swami Prabhavanada y Christopher Isherwood. London: George Allen & Unwin Ltd., 1953.

- Rumí, Jalaluddin. *Discourses of Rumi*. Traducido por A. J. Arberry. London: John Murray Ltd, 1961.
- . *The Essential Rumi*. Traducido por Coleman Barks. San Francisco: Harper San Francisco, 1995.
- Sasaki, Sokei-an. *The Little Zen Companion*. Traducido por David Schiller. New York: Workman Publishing, 1994.
- Sawan Singh. *El Amanecer de la Luz*. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1998.
- . *Discourses on Sant Mat*. English translation. (1st ed. 1963) 5th ed. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1993.
- . *Philosophy of the Masters*. Vol.1. English translation. (1st ed. 1963) 6th ed. (Revised). Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1996.
- . *Philosophy of the Masters*. Vol. 4. English translation. (1st ed. 1967) 5th ed. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1997.
- . *Filosofía de los Maestros*. Abreviado. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1990.
- . *Joyas Espirituales*. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1978.
- Schotel, Barbara. "It's the Effort That Makes the Difference". *Science of the Soul* 34:1 (March, 1996).
- Soami Ji [Shiv Dayal Singh]. *Sar Bachan*. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1983.
- . *Sar Bachan Poetry (Selections)*. English translation. 1ª ed. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 2002.
- Tukaram. *Sartha Tukaram Gatha*. 3 vols. P. N. Joshi. Mumbai: Shri Bharat Book Depot, 1968.

———. En *Tuḡaram, The Ceaseless Song of Devotion*. Chandravati Rajwade. (1ª ed. 1978) 3ª ed. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 2004.

Tulsi Sahib. *Shabdavali*. Vol. 2. Allahabad: Bellevedere Press, 1972.

———. En *Tulsi Sahib, el Santo de Hathras*. J.R. Puri and V.K. Sethi. 1ª ed. Traducción en Español. Beas, Punjab: Radha Soami Satsang Beas, 1996.

The Way of a Pilgrim and the Pilgrim Continues His Way. Traducido por R.M. French. 2ª ed. London: The Society of Promoting Christian Knowledge, 1954.

Williamson, Marianne. *A Return to Love: Reflections on the Principles of a Course in Miracles*. New York: Harper Collins, 1992.

Direcciones para Información y Libros

SUBCONTINENTE INDIO

INDIA

El Secretario
Radha Soami Satsang Beas
P.O. Dera Baba Jaimal Singh 143204
District Amritsar, Punjab

AMÉRICA DEL NORTE

ESTADOS UNIDOS

Dr. Vincent P. Savarese
3507 Saint Elizabeth Road
Glendale, CA 91206-1227

Science of the Soul Study Center
2415 East Washington Street
Petaluma, CA 94954

Dr. Frank E. Vogel
71 Old Farm Road
Concord, MA 01742

Science of the Soul Study Center
4115 Gillespie Street
Fayetteville, NC 28306-9053

Dr. John Templer
114 Verdier Road
Beaufort, SC 29902-5440

Dr. Eugene Ivash
4701 Shadow Lane
Austin, TX 78731-5334

AMÉRICA CENTRAL

BELICE

Sra. Chand Babani
5789 Goldson Avenue, Belize City

MÉXICO

Sr. Jorge Ángel Santana
Jacarandas #30
FTO. Azaleas Recidencial
Zapopan 45090

PANAMÁ

Sr. Deepak Dhanani
Altos Del Bosque
Residencial El Doral, Casa 195
República de Panamá

AMÉRICA DEL SUR

*Representante para otros países de
América del Sur (Argentina, Brasil,
Chile):*

Sr. Hiro W. Balani
P.O. Box 486,
Malaga 29012, España

COLOMBIA

Sra. Emma Orozco
P. O. Box 49744, Medellín

ECUADOR

Dr. Fernando Flores Villalba
Calle de la Grulla, lote 11
Urbanización Valle 3–Cumbaya
Quito

PERÚ

Sr. Carlos Fitts
P. O. Box 18-06-58
Lima 18

VENEZUELA

Sr. José Antonio Peñaherrera
Radha Soami Satsang Beas
Apartado Postal 63-436, Chacaito,
Caracas Miranda 1016

C/ Correa de Arauxo, 1 – 1ºC
41009 Sevilla

C/ Dr. Allart, 17 – 1º
38003 Santa Cruz de Tenerife

GIBRALTAR

Sr. Sunder Mahtani
Radha Soami Satsang Beas
Flat 401 Ocean Heights, 4th Floor Queensway

ITALIA

Sra. Wilma Salvatori Torri
Via Bacchiglione 3, 00199 Rome

PORTUGAL

Sra. Sharda Lodhia
Rua Quinta Das Palmeiras, Lote 68
11º andar C, Oeiras 2780-145

EUROPA

ESPAÑA

Sr. J. W. Balani
Calle Panorama no. 15
Cerrado de Calderón
Málaga 29018

C/ Mossen Batlle, 5, local N-2 Bajos
08024 Barcelona

C/ Daoiz, 5 – 1º
51001 Ceuta

Centro Olivin, 45
C/ Juan Carlos I – Puerto del Carmen
35510 Lanzarote

C/ Juan Rejón, 32 – 7º
35008 Las Palmas de Gran Canaria

C/ Del Acuerdo, 2
28015 Madrid

**DEPARTAMENTO DE
PUBLICACIONES EN ESPAÑOL**

Fundación Cultural R.S.S.B
Andalucía – España
Loma del Valle, Cruce del Peñón
29130 Alhaurín de la Torre
Málaga, España
Teléfono: 34-52-415445
Fax: 34-52-412277

Libros sobre Esta Ciencia

SOAMI JI MAHARAJ

Sar Bachan

BABA JAIMAL SINGH

Cartas Espirituales (a Hazur Maharaj Sawan Singh: 1896-1903)

MAHARAJ SAWAN SINGH

Cuentos del Oriente Místico (como se contaron en los satsangs)

El Amanecer de la Luz (cartas a discípulos occidentales: 1911-1934)

Filosofía de los Maestros. Abreviado

Joyas Espirituales (cartas a discípulos occidentales: 1919-1948)

Mi Sumisión (introducción a *Filosofía de los Maestros*)

MAHARAJ JAGAT SINGH

La Ciencia del Alma (discursos y cartas: 1948-1951)

MAHARAJ CHARAN SINGH

Así Habló el Maestro (a auditorios en América: 1970)

Discursos Espirituales, en 2 volúmenes

El Sendero (primera parte de *Luz Divina*)

En Busca de la Luz (cartas: 1965-1971)

Legado Espiritual (de charlas grabadas en cinta)

Luz Divina (discursos y cartas: 1959-1964)

Luz sobre San Juan

Luz sobre San Mateo

Luz sobre Sant Mat (discursos y cartas: 1952-1958)

Muere para Vivir (respuestas a cuestiones sobre la meditación)

LIBROS SOBRE LOS MAESTROS

Con un Gran Maestro en la India—Julian P. Johnson

La Llamada del Gran Maestro—Diwan Daryai Lal Kapur

Tesoro Infinito—Shanti Sethi

LIBROS DE INTRODUCCIÓN A LA ESPIRITUALIDAD

El Viaje del Alma—Victoria Jones

Espiritualidad Básica—Héctor Esponda Dubin

Vida Honesta: Un Medio para un Fin—M. F. Singh

La Voz Interior—Coronel C. W. Sanders

La Liberación del Alma—J. Stanley White

LIBROS SOBRE MISTICISMO

El Yoga del Surat Shabad y la Biblia—Joseph Leeming

LIBROS SOBRE SANT MAT EN GENERAL

El Sendero de los Maestros—Julian P. Johnson

La Filosofía Mística de Sant Mat—Peter Fripp

Meditación Viva: Un Viaje Más Allá del Cuerpo y de la Mente

—Héctor Esponda Dubin

Misticismo, El Sendero Espiritual, vol. 2—Lekh Raj Puri

LIBROS DE LA COLECCIÓN MÍSTICOS DEL ORIENTE

Mira, La Divina Amante—V. K. Sethi

Tulsi Sahib, El Santo de Hathras—J. R. Puri and V. K. Sethi