

CAMINO REAL

3 • 2022

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 La responsabilidad de vivir
- 14 El maestro responde
- 16 El comienzo del viaje interior
- 19 El peregrino en el río Ganges
- 22 Mi maestro
- 23 Estoy agradecido
- 33 Reflexiones
- 34 Cartas espirituales
- 37 Mirar a su presencia interior
- 40 Noble herencia
- 43 Encontrar nuestro lugar

CAMINO REAL

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

Ahora que has recibido esta forma humana, esfuérgate por cumplir con tu verdadero empeño. No te enredes en los asuntos de este mundo, considéralo tan solo como el sueño de una noche. Este cuerpo es falso, como falsas son sus relaciones, ¿por qué agotarte ante un espejismo?

Soami Ji. Sar bachan poesía

¿Hemos sentido que vivir comporta una responsabilidad? Es cierto que tenemos responsabilidad por las diferentes cosas que forman parte de la vida: por el trabajo que desempeñamos, por la familia a la que pertenecemos y de la que cuidamos, por las pertenencias que tenemos y mantenemos, etc. Como vemos, esta pregunta puede tener varias respuestas dependiendo de la perspectiva en que la planteemos. Pero en su sentido más profundo, nos referiremos a la responsabilidad sobre la meta hacia la que encaminamos nuestra vida, entendiendo que responsabilidad significa responder por lo que se nos ha dado o rendir cuentas por la capacidad del poder que se nos da.

Y podemos pensar, ¿qué se nos ha dado...? Sencillamente, se nos ha dado la existencia en una forma humana. Somos seres humanos que gozan de capacidades superiores al resto de seres de la creación. Por tanto, puesto que se nos ha dado infinitamente mucho más, eso nos hace responsables: *pues a quien más se le da, más tiene que responder*. En este sentido, en el libro *Discursos espirituales, vol. I*, leemos:

De todas las formas de vida, únicamente los seres humanos tienen activada la facultad de discernimiento, que les da un limitado libre albedrío y la capacidad de elegir una línea de acción que les saque del ciclo de la transmigración.

Y aún con más claridad en *Perspectivas espirituales, vol. I*, veamos la respuesta de Hazur Maharaj Ji a la pregunta: “¿Qué significa ser ‘la cima de la creación?’”, (como se ha llamado al ser humano):

La oportunidad de regresar al Padre se les da solo a los humanos. (...) La creación entera está dividida en cinco elementos: tierra, agua, aire, fuego y éter. Las plantas están formadas solo de agua. Los insectos tienen fuego y aire. Las aves tienen tres elementos: agua, fuego y aire. Los animales tienen cuatro elementos: no tienen éter, el sentido de la discriminación. Los humanos tienen los cinco elementos, y como tenemos los cinco elementos, estamos en la cima de la creación. El Señor nos ha concedido la capacidad de discriminar, la cual se le niega a otras especies. Por eso, al cuerpo humano se le conoce como la cima de la creación. Desde aquí podemos subir o podemos bajar.

Los místicos nos hablan de que el alma va evolucionando en distintas formas de vida y cuando se encuentra en la forma humana, no solo recibe la oportunidad de liberarse de todas las características dominantes en esas formas de vida inferiores sino también de volver al Señor. Como consecuencia de haber estado en esas formas de vida, ahora nos encontramos con pasiones y tendencias que nos dominan y que influyen notablemente en nuestro comportamiento. Pero, en esta vida, podemos liberarnos de esas influencias que mantienen nuestra atención hacia abajo, hacia los sentidos y elevarla para ser conscientes de lo que es ser ‘humano’.

Esta vida es una oportunidad para aprender realmente a ser humanos, y a partir de ahí dar el siguiente paso hacia la divinidad, prácticamente de forma natural. Esta vida es nuestro momento para encontrar a Dios. Aprovechémoslo, haciendo un uso responsable de la superioridad que nos caracteriza para liberarnos del ciclo de los 8 400 000 especies de vida, pues cualquier otro esfuerzo es en vano.

Sin embargo, de la misma forma que podemos aprovechar esta oportunidad para elevarnos, también puede ocurrir que ignoremos esta superioridad y vivamos de un modo no muy distinto a como viven el resto de las criaturas. Hazur Maharaj Ji, nos dice en *Discursos espirituales, vol. I*:

Los santos llaman nuestra atención sobre la situación que prevalece en el mundo. Señalan cómo las personas (...) viven despreocupadas de la existencia de Dios. No tienen tiempo para pensar en él. Están completamente inmersas en los placeres de los sentidos. Su lema es: "Comer, beber y divertirse". El pensamiento: "Agradable es este mundo, ¿quién ha visto el otro?", los mantiene apartados de la realidad.

Frente a la orientación del "comer, beber y divertirse" que puede tenerse de la vida, se suscita la pregunta de si esto realmente puede mantenernos satisfechos por mucho tiempo. Los místicos señalan que llega un momento en que este tipo de existencia no le basta al ser humano. Vemos, a través de la historia de la humanidad, como a menudo cuestiones que trascienden el nivel de la supervivencia han estado presentes. En su ansia de conocimiento por resolver estas incógnitas y llevar una vida más plena, el ser humano ha demostrado verdadero interés por encontrar una razón a su existencia. Cuestiones como el bien y el mal, el fenómeno de la naturaleza, la razón de ser del sufrimiento, la pérdida, la muerte, etc., ponen de relieve que la conciencia

humana tiene la necesidad de sobreponerse a un planteamiento tan básico de la vida y encontrar respuestas satisfactorias en un nivel más profundo.

También podemos reflexionar, a pequeña escala, sobre la trayectoria de cada persona en particular, y observar cómo a medida que pasa la vida y alcanzamos cierta madurez, empezamos a buscar con más profundidad nuestro propósito en la vida. Si hacemos un poquito de memoria y repasamos las diferentes metas que nos han motivado hasta ahora, observaremos que inicialmente nuestro propósito era muy diferente al actual: por un tiempo fue la familia y los amigos, tal vez después fue el hacer dinero, más tarde conseguir reconocimiento de los demás o alcanzar posición, etc. Pero ahora, que ya hemos tenido abundantes experiencias, nos damos cuenta de que todo esto solo han sido y seguirán siendo medios que nos ayudan a desenvolvernos en la vida, a vivir con más comodidad, pero realmente no nos han proporcionado la paz mental y la felicidad que queremos obtener.

Para los místicos esta búsqueda que ha protagonizado el ser humano tiene una respuesta muy clara y mucho más sencilla que cualquier intelectualismo en el que podamos vernos inmersos. Su planteamiento acerca del propósito de la vida es muy revelador. Describen una creación totalmente diseñada y planificada para primero: *formar parte de ella*; segundo: *experimentarla*; y tercero: *liberarse de ella*. Y esto último solo es posible o está al alcance del ser humano, y no del resto de criaturas. De ahí que dirigir la existencia hacia la meta de la liberación es no solo lo propio y lo que dará respuesta a todas sus incógnitas, sino lo que debería hacer un ser humano. Esencialmente, esta es la base de los discursos y enseñanzas de los maestros.

A través de sus satsangs intentan, infatigablemente, concienciar al ser humano de que está atrapado en esta creación ilusoria, y

le infunden el ánimo de esforzarse por salir de ella y volver a su Creador. Además, indican que hay una manera, un método, denominado meditación en el Espíritu o Shabad para abordar con éxito esta finalidad: la liberación o retorno a la fuente u origen. En el libro *Sant Mat esencial*, leemos:

Sant Mat enseña que la esencia de todo ser humano es el alma, y que el privilegio y el propósito de la vida humana es que el alma tome conciencia de su identidad con su fuente divina. Esta comprensión puede lograrse por medio de la práctica de la meditación en la emanación de la divinidad, la cual resuena dentro de cada ser humano y se conoce como Shabad, la 'corriente del sonido' o 'Palabra'.

La idea principal de la meditación es encontrar nuestro centro de quietud en el interior de nuestro propio cuerpo. Es reencontrarnos con nosotros mismos, dejando atrás toda la agitación y alboroto externo en el que estamos inmersos constantemente, para gozar de la tranquilidad, el silencio, la paz y la alegría interior. En el libro *One Being One* leemos:

... La mayoría de nosotros lleva vidas rutinarias, salpicadas de alegrías ocasionales e interrumpidas con períodos de problemas y angustias (...) y luego se nos considera responsables de nuestras acciones; y terminamos yendo en círculos en un ciclo de nacimiento tras nacimiento, no necesariamente como seres humanos.

Es una vida dura, pero la buena noticia es que podemos contactar con el Ser único en nuestro interior por medio de la meditación o verdadera oración espiritual. Esto hace la vida más dulce. De hecho, con el tipo correcto de meditación y la clase correcta de guía, nosotros, los seres humanos, podemos incluso llegar a entender qué es la

muerte (mientras aún estamos vivos). Con un poco de suerte, llevando a cabo un gran esfuerzo y recibiendo la gracia divina, podemos incluso escapar del renacimiento y regresar al Ser único. Y ese es el propósito divino en todo el asunto.

Y concluye:

Todos nuestros problemas se resolverían si pudiéramos recuperar el contacto con el Ser único. Si pudiéramos subir de regreso por esa escalera del ser al único origen.

¿Podemos subir por esa escalera? En otras palabras, ¿podemos escapar de este ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento? Sí, podemos hacerlo. Y ¿cómo vamos a ascender por esa escalera? A través de la meditación. Con la meditación concentramos la atención en el interior, en el centro del ojo espiritual, y esforzándonos por mantener la atención recogida en este punto lograremos una concentración firme que nos permitirá, gradualmente, llegar al conocimiento de nuestro ser verdadero: el alma, el ser; una vez que logramos separarla de la mente. Aquí los místicos nos explican que esto es conocernos a nosotros mismos, es la autorrealización. Hazur Maharaj Ji dice en *Perspectivas espirituales, vol. I*:

¿Qué es la autorrealización? Ir más allá del reino de la mente y maya; tratar de llevar la mente al centro del ojo y a su propio destino, para que el alma pueda liberarse de las garras de la mente. Separar el alma de la mente: eso es autorrealización, es conocernos a nosotros mismos. Ese es el propósito de la meditación.

En realidad, meditar implica mucho más que sentarnos simplemente con los ojos cerrados repitiendo mentalmente alguna fórmula verbal. Meditar es el principal medio para la evolución

espiritual, para el crecimiento espiritual. Tenemos que vernos a nosotros mismos en nuestro interior. Vernos nos ayudará a darnos cuenta de que necesitamos desprendernos de todo aquello que nos mantiene enfrascados y atados a esta creación y nos impide tener la atención apta para ir al interior. Tenemos que darnos cuenta de que seguir interesados en las cosas del mundo y sus atractivos es la causa de que hoy nos encontremos todavía apegados al mundo y sus seres. Y mientras no controlemos esta adicción de nuestra atención hacia el mundo, no hay posibilidad de una concentración real. Si pudiéramos soltar todas las amarras que mantienen la atención en el mundo y sus seres, podríamos elevarnos, simbólicamente, como un globo cuando se le desata el lazo que lo mantiene atado a la tierra. Nada nos impediría ir al interior y, en un instante, cruzar las puertas de la muerte e ir más allá.

Y para poder desprendernos, primero tenemos que conocer todos esos lazos, apegos y confusiones que forman parte de nuestra mente, etc. El maestro nos da el ejemplo del ordenador: compara nuestra mente con un ordenador. Todo está en la memoria del ordenador, en el disco duro, y para borrar cualquier información debemos traerla y hacerla visible en la pantalla. Igualmente, con la meditación vamos trayendo a la pantalla (a la consciencia) lo que hay en nuestra inconsciencia, y solo entonces podemos borrarlo.

Tenemos que ser conscientes, porque mientras no lo seamos seguiremos actuando del mismo modo, no veremos dónde está nuestra equivocación, el error hacia el que hemos encaminado nuestras vidas repetidamente (vida tras vida) y, entonces, será difícil cambiar la dirección de nuestra atención. El Gran Maestro dice en *Joyas espirituales*:

Nuestra atención ha estado siempre, y aún lo está, apegada a nuestros cuerpos, a nuestros parientes más cercanos, a

nuestros hogares, y también a nuestras preocupaciones y pesares. Nos hemos identificado tanto con estas cosas, que hemos perdido nuestra identidad. A no ser que empecemos ahora a desprendernos de estas conexiones externas, y comencemos a desarrollar la capacidad de conectar y desconectar nuestra atención a voluntad, haremos pocos progresos en el sendero.

Este proceso de desconexión puede tomarnos toda la vida, porque implica hacer frente a todas las cosas que hemos acumulado en nuestra mente que evitan la concentración plena. Tenemos que purificar a la mente de toda inclinación material y externa, de todos los pensamientos egocéntricos, de todo... excepto del Señor. Y alcanzar eso no es fácil. Tenemos que enfrentarnos a nuestra propia persona: llegar a conocer todo lo que ocurre dentro de nuestra cabeza, mucho de lo cual es actualmente inconsciente, y ser conscientes de cosas que probablemente nos harán sentir incómodos. Como explica Hazur Maharaj Ji en *Muere para vivir*:

A menudo doy también un ejemplo: Estás en una habitación cerrada y está oscura por completo; a través de la abertura de ventilación llega un rayo de luz y de pronto puedes ver mucho de lo que hay en la habitación. Ves partículas de polvo y muchas cosas que se mueven. Pero antes de que llegara el rayo de luz no eras consciente de todo lo que había en esa habitación. Así, en la meditación, ese rayo de luz entra dentro de nosotros, y esas mismas cosas de las que estábamos orgullosos, que pensábamos ciegamente que eran logros, nos hacen sentirnos avergonzados (...) nos hemos hecho conscientes de esas debilidades. Y cuando te haces consciente de ellas, naturalmente nos avergüenzan, y esto hace que desees liberarte de ellas.

Gradualmente, debido a esa mayor consciencia adquirida con la meditación empezamos a desarrollar la voluntad de ser mejores

personas, de comportarnos mejor, con mejores cualidades. Se desarrolla nuestro entendimiento y eso nos hace actuar con una perspectiva más elevada: ahora nuestra atención trata de esquivar el mundo sin fijarse en sus objetos –nuestras acciones ya no están secuestradas por el placer o el dolor que nos provocan– y la dirigimos hacia todo lo que nos ayuda a estar en el centro del ojo con el maestro, recordándole con los cinco nombres, siendo continuamente conscientes de su presencia.

Gracias a la meditación, el conocimiento de uno mismo es un proceso que se da de forma paralela a la manifestación de las cualidades divinas que habían permanecido dormidas en nuestro interior. Redescubrimos todo aquello que entra dentro del proceder de un ser humano excelente, lleno de las mejores cualidades humanas. Con las siguientes citas del *evangelio de San Mateo* (5:43-47), se ilustra este aspecto: “Sed, pues, vosotros perfectos, como vuestro Padre que está en los cielos es perfecto”.

Oísteis que fue dicho: Amarás a tu prójimo, y aborrecerás a tu enemigo. Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen; (...) Porque, si amáis a los que os aman, ¿qué recompensa tendréis? (...) Y, si saludáis a vuestros hermanos solamente, ¿qué hacéis de más?

Es cierto que todos tenemos un destino que vivir, formado de todos esos karmas que ahora debemos saldar, y que cada karma comporta una responsabilidad. Tanto la familia como el trabajo, las relaciones, etc., nos mantienen ocupados y son deberes u obligaciones que debemos afrontar con la debida responsabilidad, pero los santos nos dicen que debemos mantener el equilibrio en la vida y no olvidarnos nunca de que también tenemos una responsabilidad principal con nosotros mismos. Si al final del día

nos hacemos la pregunta: ¿Qué hemos hecho hoy por nosotros mismos?, en la respuesta no debería faltar: Hemos hecho nuestra meditación tal como el maestro nos ha dicho que la hagamos, con devoción, con interés, y hemos procurado ser conscientes de su presencia.

Viene muy bien aquí, a modo de conclusión, citar la parábola de los talentos del *evangelio de San Mateo (25:14-19)*, porque precisamente nos habla de responsabilidad. Dice así:

Porque el reino de los cielos es como un hombre que yéndose lejos, llamó a sus siervos y les entregó sus bienes. A uno dio cinco talentos, y a otro dos, y a otro uno, a cada uno conforme a su capacidad; y luego se fue lejos. Y el que había recibido cinco talentos fue y negoció con ellos, y ganó otros cinco talentos. Asimismo el que había recibido dos, ganó también otros dos. Pero el que había recibido uno fue y cavó en la tierra, y escondió el dinero de su señor.

Después de mucho tiempo vino el señor de aquellos siervos, y arregló cuentas con ellos.

Significa que el Señor, en este mundo, nos da a todos los seres humanos un capital determinado; es decir, nos asigna un número de respiraciones y espera de nosotros que en la vida hagamos un uso correcto de ellas. Por consiguiente, no solo espera que utilicemos estas respiraciones para vivir en este mundo, sino también que aumentemos este capital haciendo algo más. Recordemos, como se explicaba al principio: *A quien más se le da, más tiene que responder.*

Cuando somos iniciados el Señor nos da la riqueza del Nam, y nosotros como discípulos podemos aprovechar esta excepcional

y valiosa oportunidad para ir multiplicando esa riqueza espiritual (por medio de nuestra meditación), o podemos limitarnos a enterrarla y desperdiciar esta oportunidad en la forma humana.

Como explica Hazur Maharaj Ji en el libro *Luz sobre San Mateo*:

Debemos (...) utilizar debidamente el capital con el que el Señor nos ha enviado a este mundo. Lo que significa: acumular riqueza espiritual, liquidar todas nuestras cargas, vivir en las enseñanzas de los santos, obedecerles y apegarnos interiormente a la melodía divina. De ese modo, el maestro y el Señor nos aceptarán a la hora de nuestra muerte, y volveremos a nuestro verdadero hogar. (...) Así pues, tenemos que aprovechar al máximo esta oportunidad. Cumplir con nuestra meditación. Hacer progresos espirituales. Y con las alas del amor y la devoción volar hacia él, y fundirnos con el Padre interiormente.

Finalmente, los místicos dicen que podemos prolongar nuestra estancia en esta creación, encadenando nuestras acciones a la ley de causa y efecto kármico actuando irreflexivamente y, por lo tanto, tomando malas decisiones. O ser sabios y no perder de vista nunca nuestra meta, recordando la imprescindible necesidad de dedicarle el tiempo completo a nuestra meditación, de ‘vivir en meditación’.

De esta forma estaremos dirigiendo nuestra atención hacia el interior, hacia el punto de quietud en el centro de la rueda giratoria de la existencia, para liberarnos eternamente de la incertidumbre y el sufrimiento en esta creación, para salir definitivamente de esta cadena de existencias.

*Si vosotros permaneciereis en mi palabra,
seréis verdaderamente mis discípulos;
y conoceréis la verdad,
y la verdad os hará libres.*

Juan 8:31-32

- P. Maharaj Ji, ¿todo ser humano pasa por las 8 400 000 especies de vida antes de obtener la forma humana?
- R. No es esencial que debamos pasar por el ciclo entero. Cuando recibimos esta oportunidad y no la aprovechamos, entonces bajamos de nivel. No significa que tengamos que pasar de nuevo por el ciclo de los 84. No, dondequiera que nos arrastren nuestros karmas, dondequiera que podamos cumplirlos, a ese nivel tendremos que ir. Después de esto, conseguiremos subir otra vez.
- P. Maestro, ¿crees en el retroceso del alma, la degradación de un alma en un animal?
- R. Sí, ¿por qué no? Nuestros propios karmas lo deciden. Según la teoría del karma, el ser humano puede fundirse en la fuente, el Señor de donde procede originalmente, y también puede volver a formas inferiores como las especies animales, o incluso a especies por debajo de estas, a las que pudo haber descendido en una vida pasada y de las que subió de nuevo hasta el nivel del ser humano.

El Señor no busca excusas para enviarnos de regreso. Él nos da una oportunidad tras otra para mejorar, para progresar. Pero si nosotros nos negamos a aprovecharla, podemos regresar. Nuestros apegos, nuestros deseos incumplidos, nuestros karmas pueden hacernos volver. No nos gusta pensar así, pero es un hecho.

- P. Con respecto a la resurrección, se supone que debemos aceptarla literalmente o...

- R. El alma es siempre inmortal. El alma nunca muere. Solo muere el cuerpo. La resurrección, a mi entender, es para esa alma en particular en el momento de la muerte. Verás, se nos juzga por nuestros frutos. En el momento de la muerte se nos juzgará según lo que hayamos hecho en nuestra vida, y esto es la resurrección de esa alma en particular.

Si las acciones son buenas, si el alma ha estado en contacto con el espíritu en el interior, entonces, con la ayuda del espíritu, el místico podrá elevar al alma y volverá al Padre. Si las acciones son malas, si las acciones son deshonestas, si hemos pasado nuestra vida dedicados a los placeres sensuales, siendo esclavos de la mente, viviendo en el pecado, entonces de acuerdo con esas acciones seremos condenados, y tendremos que volver a este mundo.

Todo lo que se tenga que decidir se decidirá en el momento de la muerte. No tenemos que ir a ninguna parte para esa decisión, que es el juicio del Señor. El juicio es en el instante mismo en que se produce nuestra muerte. Se decide inmediatamente si el alma va hacia arriba o hacia abajo. Esa es la resurrección del alma.

M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. I

Todas las hojas de un árbol, su fruta, etc., son el resultado de sus raíces. Similarmente, toda percepción y realización se deriva exclusivamente de la devoción a un guía espiritual.

Budismo, camino al nirvana

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.

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 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 recogiendo 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 lográndolo, alcanzaremos el único medio para obtener el 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.

Maharaj Charan Singh, dice en *Muere para vivir*:

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

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.

Maharaj Charan Singh dice en *Luz divina*:

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

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

Maharaj Sawan Singh dice en *Joyas espirituales*:

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.

Meditación viva

Tendrás que rendir cuentas incluso de un solo grano del campo de tu vecino que inadvertidamente entre en tu granero.

Sardar Bahadur Jagat Singh. La ciencia del alma

En una ocasión, un peregrino le dijo al río Ganges:

“Si tú purificas a los seres humanos, tus aguas deben estar llenas de pecados”.

“No –repuso el río–, yo hago que el agua desemboque en el océano”.

El peregrino se encaminó entonces al océano y le dijo:

“Si tú recibes el agua del Ganges, debes estar lleno de pecados”.

“No –replicó el océano–, yo evaporo esa agua hacia las nubes”.

El hombre se dirigió entonces a las nubes y les dijo:

“Nubes recibís el agua del océano, por tanto debéis estar llenas de pecados”.

“No –contestaron ellas–, nosotras devolvemos el agua a los seres humanos en forma de lluvia”.

Este relato popular de la India nos muestra el curso cíclico del agua, y simboliza que todo aquello que depositamos en ella acaba volviendo a nosotros, como el efecto de un bumerán que al lanzarlo, por su movimiento giratorio, vuelve al punto de partida.

Llevando el significado de esta metáfora del agua a las enseñanzas de Sant Mat, los místicos afirman que nadie puede liberarse de los resultados de sus malas acciones, pecados o karmas por el mero hecho de sumergirse en el agua, como bien sabemos. Lo que ocurre realmente es que tendremos que enfrentarnos a las consecuencias de todas nuestras acciones. No hay escapatoria.

Con la misma lógica que entendemos que un agricultor siembra distintas semillas en un campo, y una vez sembradas no tiene otra opción excepto recoger los frutos acordes a la naturaleza de las semillas, igualmente, en algún momento del futuro (en esta vida o en vidas futuras) tendremos que afrontar las consecuencias que generen los pensamientos o acciones que hayamos tenido.

Nosotros podemos creer que todo comienza y acaba con esta vida, porque no comprendemos que existe una ley (ley del karma o de causa y efecto) que opera a niveles más profundos que las leyes que observamos en la naturaleza, y que determina que lo que estamos experimentando en esta existencia es la cosecha de semillas de pensamientos y de acciones sembradas con anterioridad.

Es fácil para nosotros ignorar o excusar las cosas que hacemos y desentendernos, especialmente, si son cosas pequeñas o insignificantes, considerando que no tienen ninguna importancia. Pero los místicos nos dicen que ninguna acción es insignificante, por pequeña que sea. Todo se tiene en cuenta, y algún día en el vasto panorama del tiempo todas nuestras acciones, como la fruta, tendrán su propio tiempo de maduración. No hay nada inventado, arbitrario o fuera de guion en el destino de cada persona; cada destino nos devuelve las consecuencias justas de todas nuestras acciones y pensamientos, y si tuviéramos una comprensión más amplia nos daríamos cuenta de que en la vida cada uno tiene exactamente lo que se merece, debido a la implacable ley del karma.

En el libro *La vida es justa* leemos:

La mayoría de nosotros nos inclinamos decididamente más hacia las cosas mundanas que hacia las cosas espirituales, y como consecuencia el camino lógico después de la muerte es el del regreso a esta existencia o plano físico. No obstante, aquellos que han sabido liberar su mente de manera significativa –aquellos con más tendencias espirituales que mundanas–, tienen la posibilidad de alcanzar el nivel de pureza necesario para seguir ascendiendo hacia las regiones superiores y no tener que volver más a este campo de cultivo.

Los místicos nos dicen que ningún ser humano puede abandonar esta creación y volver definitivamente al Espíritu, si antes no ha saldado toda sus cuentas pendientes.

¿En qué consiste esta cuenta? Es el registro de todo lo que alguna vez hayamos pensado o hecho desde que nuestra alma dejó su origen para quedar encerrada en una mente y un cuerpo. Este registro nos ata a la creación, ya que tenemos que permanecer en ella, mudándonos de vida a vida, para responder de todo lo que hayamos hecho. La libertad consiste en saldar esta cuenta del pasado y no incurrir en nuevas deudas. Cuando entendamos con profundidad que todo lo que hacemos ahora nos ata al futuro, entonces tendremos una base práctica para vivir de forma que nos guíe en cuanto a saber lo que debemos o no debemos hacer para ser libres.

Por tanto, aplicar nuestro conocimiento de la ley de causa y efecto a nuestras vidas diarias, y vivir conscientemente de manera que siempre nos percatemos de las consecuencias de lo que hagamos, es la manera adecuada para favorecer nuestro viaje de retorno a Dios.

Solo es mi maestro
quien ha logrado llegar al Señor supremo.
Aquel que ha alcanzado al Señor supremo
se asienta bajo el dosel refulgente.
Él adorna el trono del contento
del que, noche y día, emana
la melodía del Verbo.
Su techo es el firmamento
y la tierra su pavimento,
allí donde rocían las aguas del contento
y donde impregnan el aire fragancias deliciosas.
El tesoro del Nombre llena sus arcas
y, sobre ellas, la lanza del simran hace guardia.
Su vigía es el mismo Señor y, al verle,
Satán se aterroriza.
Ni en este mundo ni en el otro, oh Paltu,
existe nadie más grande que él.
Solo es mi maestro
quien ha logrado llegar al Señor supremo.

San Paltu: Su vida y enseñanzas

*Poco importa si físicamente estoy distanciado;
mi maestro nunca está lejos de mi corazón.
Puede haberse ido a vivir a miles de millas
de distancia; siempre lo encuentro presente
en mi corazón.*

Sultán Bahu, bait 1

¡Qué buena suerte si tenemos la posibilidad de ver al maestro y estar en su compañía! Pero lo más importante es llevarlo en nuestro corazón: recordarlo constantemente, no olvidarlo nunca y agradecerle con cada fibra de nuestro ser que haya entrado en nuestras vidas.

Como iniciados, hemos sido elegidos por el Señor para volver a casa en compañía del maestro, a quien ha enviado en su forma física para ponernos en contacto con su forma espiritual Shabad. Si reflexionamos sobre esto, parece casi inconcebible. Y, sin embargo, eso es lo que ha ocurrido. Tenemos un maestro, que nos ama más de lo que podemos imaginar y que ha venido a salvarnos. En el libro *Muere para vivir* leemos:

Lo debemos todo a la inconmensurable gracia del maestro. Él derrama sus bendiciones sobre nosotros uniéndonos con el Shabad y el Nam, alejando todas nuestras dudas y sacándonos de este laberinto de ilusión. Es nuestro maestro el que nos coloca en el sendero correcto y despierta nuestra mente mediante el amor y la devoción al Señor. Bendecidos con su gracia infinita, a través de la meditación, buscamos la puerta, la encontramos y le llamamos mediante la meditación.

El maestro lo es todo para nosotros. Él es el alfa y el omega de nuestra vida. El principio y el fin. Por lo tanto, si queremos aprovechar esta bendición enormemente significativa y ser capaces de concentrarnos en nuestra meditación, que es nuestro principal objetivo en la vida, tenemos que mantener al maestro en nuestro corazón. Tenemos que seguir recordándolo. El simran –la repetición de los cinco nombres sagrados impartidos en el momento de la iniciación– es, por supuesto, la forma recomendada de recordar al maestro, porque el simran es el recuerdo del maestro. Si hacemos el simran, recordamos al que nos lo dio. Nosotros pertenecemos al maestro y él nos pertenece a nosotros. Pensar en él, recordar el tiempo que pasamos con él cuando lo hemos visto en Dera u otro lugar, hablarle con nuestro simran es “practicar la presencia del maestro” y la manera de mantenerle en nuestro corazón. Maharaj Charan Singh dice en el libro *En busca de la luz*:

El maestro está siempre contigo para ayudarte y guiarte en todo momento. Simplemente vuélvete hacia él y sé consciente de su constante presencia.

El maestro está constantemente con nosotros. No solo lo está cuando lo vemos físicamente sino siempre. Nuestro maestro personal, el maestro que nos pertenece y al que pertenecemos ha estado con nosotros siempre, aquí en el centro de los ojos, desde que se hizo cargo de nuestras vidas. Él ha estado aquí, esperando que nos volviéramos a nuestro interior, porque el verdadero maestro es el Shabad –el Espíritu Santo, el poder de Dios que es sonido y luz dentro de cada ser vivo–. Por lo tanto, como dice Hazur, solo hay que volverse hacia él y ser conscientes de su constante presencia.

Consideremos cómo podemos imbuirnos de su presencia, tenerle cerca más allá de las dos horas y media de meditación que ya forman parte de nuestra vida diaria. Teniendo en cuenta

las palabras de los maestros, podemos practicar la presencia del maestro centrándonos en las cosas positivas de nuestra vida.

Hay una bonita historia sobre el Mulá Nasrudín contada por Idries Shah, un maestro sufí del siglo XX. Mulá Nasrudín, es una figura sufí satírica, que se cree que vivió durante la Edad Media, alrededor del siglo XIII.

En la historia, Mulá Nasrudín se cruza con un viajero que está sentado a un lado del camino portando una bolsa con sus pertenencias. Nasrudín lo observa y se da cuenta de que tiene un aspecto muy miserable. Se detiene y le pregunta cuál es su problema, y el hombre le dice: “No hay nada de interés en la vida, hermano. Tengo suficiente capital para no trabajar, y viajo solo para buscar algo más interesante que la vida que tengo en casa, pero hasta ahora no lo he encontrado”.

Al oír estas palabras, Nasrudín cogió la bolsa del viajero y salió corriendo con ella, perseguido por el viajero. Como Nasrudín conocía la zona, fue capaz de superar al viajero que corría detrás de él. Corrió por los campos y los bosques y, finalmente, volvió al camino, donde colocó la bolsa en el suelo y se escondió. Cuando el viajero encontró por fin su bolsa robada, gritó de alegría y corrió hacia ella. Y así termina la historia.

En otras palabras, el hombre no se dio cuenta del valor de lo que tenía hasta que casi lo perdió. ¿Apreciamos lo que tenemos? ¿Tenemos que llegar a perderlo para darnos cuenta de su valor? El contento y la paz mental son regalos por seguir el camino y enfocarnos en la generosidad del maestro. Pero la satisfacción y la paz mental pueden desaparecer en un instante si nos centramos en las carencias de nuestra vida en lugar de en la abundancia. Y si nos centramos en las carencias, no estamos recordando a nuestro maestro.

Si miramos a nuestro alrededor y comparamos nuestra vida con las de otros, podemos ver muchas cosas que ellos tienen y que nosotros no tenemos: casas más grandes y bonitas, coches más lujosos, aparentemente podemos pensar que son más felices que nosotros o que sus hijos están mejor educados que los nuestros, etc. Cuando nos centramos en lo que no tenemos, puede aparecer el deseo de adquirir o tener lo que otros tienen.

En esos momentos, haríamos bien en recordar las palabras: “Más posesiones más poseídos”. Vivir una vida sencilla con pocas posesiones puede ser muy liberador. Cada vez que perdemos ese contento y tranquilidad, cada vez que olvidamos la generosidad del maestro, tenemos que hacer un esfuerzo consciente para centrarnos en todo lo bueno que tenemos en nuestra vida. Hacer una lista de agradecimiento puede ser muy revelador. Cuando hacemos nuestra lista de gratitud, vemos cómo nos cuida el maestro y todo lo que está haciendo por nosotros, y lo valoramos en nuestro corazón.

Así que a continuación se detalla una pequeña lista de gratitud, con seis afirmaciones a las que le siguen algunas reflexiones, que podría escribirla cualquier seguidor del sendero: basta con que sea sincero y agradecido. Está expresada en primera persona:

1. Estoy agradecido por este valioso cuerpo humano, porque solo en la forma humana puedo conocer a un maestro, aprender de él cómo meditar, quemar los karmas que me mantienen atado a esta creación física, y alcanzar la realización de Dios.

Maharaj Charan Singh dice en el libro *Luz divina*:

Lo único que no se puede alcanzar en ninguna otra forma de vida es la realización de Dios. Este privilegio y capacidad

se le ha dado exclusivamente a la especie humana. Una vez que dejamos pasar esta oportunidad, no se sabe cuándo volveremos a tenerla o si la tendremos.

Y más adelante dice también:

El cuerpo humano es un regalo inestimable. Lo hemos obtenido por la gracia del Señor. Viviendo en él, debemos practicar la devoción al Nombre para liquidar todas nuestras deudas kármicas.

Así que estoy agradecido por tener un cuerpo humano en el que he podido conocer a mi maestro, y practicar la meditación en el Surat Shabad Yoga bajo su guía para volver a mi hogar verdadero. Y porque estoy agradecido, dedico mi vida a este objetivo, haciendo que sea mi prioridad y el eje sobre el que giren el resto de las tareas que desempeño. ¡Gracias, maestro!

2. También estoy agradecido porque esta existencia humana, 'esta llamada vida', nunca ha sido suficiente para mí, hasta el punto de que mi insatisfacción me ha llevado a buscar algo mejor, no en las cosas materiales, sino en las espirituales. Te agradezco ese anhelo disfrazado en forma de insatisfacción que me ha impulsado a buscarte.

Maharaj Sawan Singh dice en el libro *El amanecer de la luz*:

Realmente son afortunadas aquellas personas que se han dado cuenta de la inutilidad de este mundo con sus seductoras fascinaciones, y tienen el anhelo de alcanzar al Padre, y el hambre y la sed de la rectitud, que es la verdadera riqueza por adquirir.

Muchos de los que seguimos este camino llegamos a él por sentirnos inadaptados en el mundo e intuir que tiene que haber algo más significativo en lo que centrar nuestra vida. Ese sentimiento de vacío o soledad que tratamos de llenar con cosas materiales es el hambre del alma por su fuente, y las cosas de este mundo nunca podrán satisfacerla.

Maharaj Charan Singh dice en el libro *Luz divina* que esa soledad que sentimos "... es el resultado de la sed del alma por su Señor, y debe ser bienvenida. Si se emplea correctamente, guiará nuestros pasos hacia el palacio del Señor".

3. Así que después de agradecerte que me hayas motivado a buscarte, mi siguiente declaración de gratitud es: Estoy agradecido porque mi maestro me ha encontrado y me ha puesto en el sendero.

En el libro *En busca de la luz* leemos:

Si empleamos correctamente ese sentimiento de vacío, buscando la espiritualidad, él conducirá nuestros pasos al palacio del Señor, y el primer paso es el encuentro con el maestro.

También el Dr. Julian Johnson escribe en el libro *El sendero de los maestros*:

Si estás buscando al maestro, él se está acercando a ti y debes encontrarlo. Solo es cuestión de prepararse para ese gran acontecimiento.

Efectivamente, nuestro maestro nos ha encontrado. El maestro es el camino y el camino es el maestro. Sin el maestro no hay

manera de volver a casa. Maharaj Sawan Singh dice en el libro *Philosophy of the Masters*, vol. V:

Aquel que ha realizado al Ser verdadero es un maestro verdadero o gurú (...) Tiene el poder de llevar a otros a la región más elevada. Solo permaneciendo en la compañía de tales santos podemos ser redimidos.

“Solo permaneciendo en la compañía de tales santos podemos ser redimidos”. En otras palabras, debemos tener un maestro para seguir este camino. Y tiene que ser un maestro verdadero que haya alcanzado la realización de Dios en esta misma vida. Solo él tiene el poder de llevarnos hasta el final.

4. Y como estoy agradecido de estar en compañía de tal maestro, la siguiente declaración de gratitud es lógicamente: *Estoy agradecido por haber recibido la iniciación de mi maestro.*

Maharaj Charan Singh dice en *Luz sobre San Juan*:

Cuando un místico nos inicia en un nuevo nacimiento, nos da la técnica de retirar nuestra corriente del alma al centro del ojo, donde podemos oír el Espíritu o el sonido, y ver la luz. Es por medio del sonido y la luz que viajamos en el camino espiritual de regreso a la casa del Padre. Así que el día de nuestra iniciación en el camino espiritual es el comienzo del proceso de crecimiento espiritual.

La iniciación significa el comienzo de una nueva vida, marca un punto de inflexión tras una larga búsqueda. Ahora, empezamos a alejarnos del mundo, a cortar definitivamente las cadenas que nos atan repetidamente al ciclo de nacer y morir y nos dirigimos al

interior con la guía del maestro para alcanzar la libertad eterna. Así que estoy agradecido por mi iniciación porque ahora estoy en mi camino a casa.

Pero no nos quedemos solo con las palabras, que son muy fáciles de pronunciar, y vayamos al compromiso y a la muestra del verdadero agradecimiento: Si estoy agradecido por mi iniciación, tengo que poner en práctica lo que me han dicho. Tengo que meditar. Conozco la técnica, es simple, solo tengo que sentarme, cerrar los ojos y repetir las palabras una y otra vez. Y puedo meditar cómodamente porque mi maestro me ha dado unas condiciones de vida y un entorno en el que es posible meditar.

5. Asimismo estoy agradecido por las condiciones de vida que mi maestro me ha dado y que me permiten meditar con comodidad. Solo tengo que dejar de justificarme con excusas y hacer un esfuerzo decidido, pues mi maestro se ha asegurado de que tenga un ambiente favorable.

Siguiendo con la lista de gratitud, no me olvido de expresar mi agradecimiento por poder asistir a satsang. Hablando de satsang, el maestro Charan Singh en un discurso dado en Londres, Inglaterra, en 1967, dijo:

El satsang es una escuela donde se imparten lecciones prácticas de espiritualidad. Es un taller donde se enderezan los enredos de la mente con el constante martilleo de los discursos. El satsang es un seguro para la gracia interna derramada por el maestro. El satsang es un cercado para proteger la cosecha del bhajan y simran...

Baba Ji ha expresado que las reuniones que tenemos en nuestros países son como un grupo de apoyo. Fuera en el mundo es demasiado fácil olvidar cuál es nuestra verdadera meta, así que

vamos a escuchar los satsangs o discursos para recordárnosla. Sin embargo, el único satsang real es el que escuchamos cuando el maestro da un discurso, porque habla desde la experiencia. Aun así, los discursos que escuchamos en nuestros sangats locales proporcionan ese cerco alrededor del cultivo de la meditación, y por tanto, siempre podemos recordar las palabras de los maestros y escuchar unas enseñanzas espirituales que nos ayudan y que se graban en nuestra mente durante días.

6. Así que estoy muy agradecido de poder asistir a satsang.

Y en los lugares donde es posible tener un centro de satsang, un centro de la ciencia del alma, también debemos estar agradecidos porque podemos asistir y sentirnos como si estuviéramos en Dera.

Los maestros han dicho que Dera no es un edificio hecho de ladrillos y cemento. Dera es un ambiente espiritual, una atmósfera de devoción. Así que en esos centros se desarrolla la misma atmósfera, porque todos los que acuden van a satsang y además pueden realizar seva para sentirse cerca del maestro. Todos tienen al maestro como su foco. Todos hacen simran mientras trabajan en armonía. Es más, todos los que están allí anhelan que el maestro venga en su forma física: lo esperan siempre. De esta manera, el seva es algo vivo en nuestra vida común y contribuye a crear la misma atmósfera de amor y devoción que se respira en Dera.

La atmósfera física es muy importante y valiosa: es la forma de proteger la atmósfera interior. Una muestra de esta afirmación es la respuesta que se recoge en el libro *Muere para vivir* cuando le preguntan a Hazur Maharaj Ji sobre qué hacer al volver a la rutina de nuestra vida diaria tras una estancia en Dera.

Y su invariable consejo es:

Vive en esta atmósfera que has construido dentro de ti. Esa lucha con la mente está siempre presente en todos. Y debemos luchar. Debemos tener la valentía de luchar para tratar de mantener esa atmósfera en la que tenemos que vivir. Debemos construir esa atmósfera de amor y devoción y vivir en ella. Tenemos que luchar para vivir en ese ambiente. No es fácil. Es difícil, lo sé.

Así que Hazur Maharaj Ji está diciendo que el beneficio de estar en Dera es aprender a construir una atmósfera de amor y devoción a nuestro alrededor que nos ayude a ir al interior, y que cuando volvemos a casa tenemos que luchar para mantenerla. Esa es la belleza de tener un sangat del maestro (un centro de satsang) dondequiera que vivamos. Está ahí para que vayamos a recargar siempre esa atmósfera de amor y devoción al maestro.

¡Somos muy afortunados! ¡Recordar lo afortunados que somos y que esa bendición viene directamente del maestro nos mantiene centrados en el logro de nuestra meta espiritual!

*Los deseos nunca se pueden satisfacer.
La mente tiene que elevarse por encima de
estos deseos y aprender a vivir en la voluntad
del Padre. Debemos aceptar con gratitud todo
lo que nos dé. Él sabe lo que es mejor para
nosotros. Debemos tener fe en él. Lo que
nos da es para nuestro beneficio, y debemos
aceptarlo. No deberíamos desear nada más.*

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

*La gratitud convierte lo que tenemos en
suficiente. Es la señal de las almas nobles.*

Esopo

*El auténtico agradecimiento que podemos
tener por la iniciación es practicarla,
vivirla y acomodar nuestro sistema de vida
convenientemente. Ese es el auténtico, el
verdadero agradecimiento que podemos ofrecer
al maestro. Las meras palabras no tienen
sentido. No nos llevan a ningún lado.*

M. Charan Singh. *Muere para vivir*

Él me ha dado el sendero del Surat Shabad y en su misericordia me ha hecho suyo. Constantemente me dedico a la práctica del Shabad, con la esperanza de algún día trascender mi cuerpo y contactar con el trascendente Shabad. Me siento inmensamente bendecido...

Soami Ji. Sar bachan poesía

En este sendero hay esperanza para todos los discípulos. El hecho de que el Señor haya dispuesto nuestra iniciación en esta ciencia significa que desea que todos regresemos a él algún día. Y si tal es la voluntad del Señor, ¿qué poder será capaz de retenernos aquí por largo tiempo? Es solo cuestión de tiempo, hasta que nuestras cargas sean eliminadas y estemos lo suficientemente puros para estar en su presencia. Esta es la mayor bendición que el Señor puede otorgar a cualquier ser humano, y debemos estarle agradecidos. Podemos expresar esta gratitud atendiendo diariamente a nuestra meditación, y escuchando con plena atención la voz del Señor. Los razonamientos, preguntas y discusiones no nos llevarán a ninguna parte. Este es un sendero de acciones, no de palabras.

Todos somos almas en el sendero, cada cual con sus cargas individuales. En lugar de lamentarte: "¿Por qué habré caído?", será mejor tomar medidas para corregir esas flaquezas, y esa es la práctica de la meditación. Ninguna otra cosa purifica nuestra mente.

En busca de la luz, carta 332

Se te ha dado el pasaporte para regresar a tu propio hogar, donde el Padre supremo te está esperando para recibirte. ¿Qué mayor alegría, bendición o felicidad puede tener uno en este mundo de miserias y sufrimiento? En realidad, ninguna otra persona de este mundo debería ser tan feliz como un iniciado que está en el sendero. El iniciado debería tener siempre a la vista su meta final: los tesoros, las alegrías y la gloria que le aguardan en su verdadera casa.

Deshecha todo sentimiento de depresión y lleva una vida alegre, plenamente distendida, y agradeciendo al Señor el gran don que te ha concedido. Mantén tus pensamientos en el simran y bhajan, y verás qué felicidad encuentras dentro de ti. No te apures por nada de esta vida, que es toda en sí un sueño desagradable. La verdadera vida está dentro, donde te espera tu maestro.

En busca de la luz, carta 340

Nuestra vida está regulada por nuestro destino, que es el resultado de nuestros pasados karmas, y hemos de afrontarlo. Nada puede cambiarlo. Este destino fue programado en sus menores detalles ya antes de que naciéramos. Entonces, ¿por qué inquietarnos acerca de él? Sant Mat nos enseña a meditar y a procurar elevarnos sobre esas dificultades que siempre están presentes en la vida de cualquiera. Nadie puede decir que en este mundo tiene todo lo que desea y que es completamente feliz toda su vida. Cada uno tiene su cruz, y el peso de uno es ligero mientras el de otro es grande. Siempre hemos de esforzarnos por mejorar nuestras condiciones y circunstancias, pero si no conseguimos resultados satisfactorios, debemos tomarlo por nuestro destino y vivir según su voluntad. ¿Qué otra cosa podríamos hacer? Por mucho que nos inquietemos no cambiaremos nuestro destino. Nadie retendrá lo que

tengamos que recibir. Y por mucho que nos esforcemos no conseguiremos lo que no está en nuestro destino.

El Señor es nuestra esperanza y nuestra salvación. Vuélvete a él, y olvida todo lo de esta vida breve y transitoria. La pasemos en la dicha o en el infortunio, tiene que terminar algún día. En el más allá nos aguarda una vida mucho más excelente, para la cual hemos de hacer los preparativos ahora. Allí no tendremos familiares ni amigos que nos recomienden o ayuden. Debemos responder de todos los karmas que hayamos realizado aquí. La meditación es lo único que irá con nosotros y nos ayudará cuando llegue la llamada. Amasa esta riqueza de la meditación. Mira a la gente que está en condiciones de vida peores que las tuyas, y agradece al Señor porque tu situación es más ventajosa y no peor.

Por favor, no te inquietes, sino lleva una vida relajada y dedica diariamente tiempo a tu meditación. Intenta sacar algún provecho práctico del sendero que has elegido. La vida en este mundo seguirá siendo siempre como ahora. Aquí no existe la felicidad completa.

En busca de la luz, carta 449

Verdadera devoción es llevar nuestra atención al gurú interior: la luminosidad sonora y sin forma del Shabad.

del yo al Shabad

Un proverbio tibetano dice: “El maestro es como el fuego. Si te acercas demasiado te quemarás; si te alejas mucho, no sentirás su calor”.

¿Puede “quemarse” un discípulo por el hecho de tener una relación estrecha con el maestro?

Si no estamos en guardia, esa misma proximidad puede inflar nuestro ego, sacar a relucir el aspecto crítico de la mente y destruir la esencia de la relación del discípulo con su maestro. La cercanía puede generar familiaridad. La cercanía puede quemar la fe, la confianza y el amor. Entonces, el discípulo deja de ser un discípulo; el discípulo deja de ver al maestro como un maestro. El discípulo se quema. La fe y el amor del discípulo arde en llamas y puede que hasta se reduzca a cenizas.

“Si te alejas mucho, no sentirás su calor”, es el otro extremo. No se trata de la distancia física. Después de todo, nuestros karmas pueden habernos colocado en el otro lado del mundo. “Estar lejos”, significa desvincularse de los principios de Sant Mat, desviarse de las enseñanzas, dejar de asistir a los satsangs y abandonar la meditación. Cuando nos extraviarnos tanto, dejamos de sentir el calor del “fuego” del maestro. Entonces no podemos

beneficiarnos de las enseñanzas, tampoco somos capaces de ser receptivos a la gracia del maestro.

Citando las palabras del Gran Maestro: “Cuando nos distanciamos del maestro y del satsang, el mundo se graba de forma tan imperceptible en nosotros que, a pesar de dedicar regularmente tiempo al simran y al Nam, a menudo comenzamos a sentirnos desanimados, vacíos y desolados”.

Esto es lo que significa estar demasiado lejos del “fuego” que es el maestro.

Aspiremos a seguir el camino del medio; no tan cerca para quemarnos, no tan lejos que no recibamos el calor.

(...) No puede haber un vínculo más estrecho que el que existe entre un maestro verdadero y un discípulo genuino. Sin embargo, debido a nuestras limitaciones, todo lo pensamos en términos físicos. Evaluamos la presencia y el poder del maestro con las medidas de tiempo y espacio. En los centros de satsang alrededor del mundo, cuando el maestro convoca a los sevadares y a los miembros del comité local, podemos pensar que el hecho de que estén alrededor de una mesa de conferencias, tan cerca del maestro, va a hacer que mejore su concentración, o que tengan un simran más enfocado y un gozo más intenso del Shabad. Incluso podemos pensar que aquellos que son tan afortunados para hacer seva en Dera, que viven en Dera durante todo el año, se deben haber convertido en almas especialmente evolucionadas.

En virtud de esta teoría, todo aquél que haya sido iniciado por un maestro de Beas, ¡podría convertirse en un alma evolucionada mudándose a Dera! Y, sin duda, muchos de nosotros desearíamos poder hacer lo mismo –creemos que, si pudiéramos vivir en Dera, nuestra meditación sería más concentrada–. Si pudiéramos pasar

nuestros días físicamente cerca del maestro, seguramente nuestra alma volaría hacia los reinos superiores. Si nuestras circunstancias fueran distintas. Si... ¡No funciona así!

El maestro nos recuerda que él no puede estar más cerca; en todo momento está con nosotros, todos los minutos de cada día, pero no físicamente. *Necesitamos mirar hacia donde realmente está su presencia: en nuestro interior.* El maestro verdadero, como él tan a menudo nos recuerda, es el Shabad interior. Cada uno tenemos la oportunidad de pasar tiempo con nuestro maestro en privado, cada día, en la meditación. A través del simran podemos desarrollar una conciencia de la presencia del maestro, dándonos cuenta de que está con nosotros todo el tiempo.

Desgraciadamente, los sevadares de Dera no alcanzan la iluminación viviendo en la colonia, ni tampoco los sevadares de muchos lugares del mundo que son convocados a reuniones habituales por el maestro –desafortunadamente, porque todos desearíamos que fuera así de fácil–. No podemos saber o adivinar, o incluso especular sobre por qué las circunstancias de alguien son las que son, por qué algunos tienen más acceso que otros de ver al maestro.

Lo único que podemos afirmar con certeza es que a cada uno de nosotros se nos han dado las circunstancias concretas para nuestro mejor beneficio, donde mejor podamos saldar nuestros karmas, donde seamos capaces de pasar por nuestro destino en esta vida y cumplir con nuestros deberes, y al mismo tiempo donde podamos darnos cuenta de nuestro potencial espiritual.

Extractos del libro *A Wake Up Call*

Tendremos que renunciar a nuestro cuerpo físico, a nuestra envoltura astral y también a nuestro cuerpo causal. Cuando esto ocurra, ¿cuál será entonces el valor del mundo, de sus relaciones y de sus placeres?

M. Sawan Singh. Joyas espirituales

“Todos los seres humanos nacen con una herencia que supera los más fabulosos sueños que su fantasía pueda imaginar”, afirma el Dr. Johnson en el libro *El sendero de los maestros*. El ser humano posee la capacidad de realizar a Dios, sea o no consciente de ella, y esta es la herencia divina a la que se refiere. El problema es que no somos conscientes de este hecho. Más adelante, explica la sombría realidad de nuestras vidas sin la iluminación:

Los maestros comparan algunas veces al alma con una hermosa reina que vaga lejos de su palacio, cuya mente se nubla, se despoja de sus atavíos reales, se viste de harapos y busca la compañía de lo más bajo de lo bajo. Esta es la imagen correcta de la situación con respecto a todas las almas, excepto aquellas que han sido iluminadas por el contacto con un maestro.

Los que han conocido a un maestro y se han iluminado conocen la verdad de lo que son: la realeza. Pero todas las demás almas de la creación ignoran su origen, y a ellas se refiere en el siguiente texto:

Todas han descendido de su hogar original en el reino de la luz. Son hijas del Rey de Reyes, pero han perdido todo

conocimiento de su origen y de su noble herencia. La oscuridad de sus mentes ha aumentado, sus percepciones se han apagado y ahora no tienen la menor idea de sus innatos poderes y posibilidades. Al deambular en esta baja región de maya durante edades, arrastran una miserable existencia rodeadas de suciedad y oscuridad.

Un alma no iluminada –descrita por el Dr. Johnson como: “mayormente materia, débilmente mente e imperceptiblemente alma”–, vive en este mundo rodeada de suciedad y oscuridad. ¿Suciedad y oscuridad? ¿No es esto una exageración? ¿No hay belleza en este mundo? ¿No hay alegría en este mundo? ¿No nos divertimos aquí? Sí, pero no en comparación con las regiones espirituales interiores. En el libro, *Con un Gran Maestro en la India*, el Dr. Johnson cuenta una historia sobre su maestro, M. Sawan Singh Ji:

Un día el maestro parecía un poco triste, y yo le pregunté si no se sentía bien. Él dijo que estaba muy bien. Y luego se puso a hablar de las regiones superiores, y de cómo al alma le disgustaba mucho regresar aquí abajo a ponerse mugrientos harapos, cuando estaba acostumbrada a llevar las ropas más finas en los palacios del reino del Padre. Dijo: “Es duro permanecer aquí en el cuerpo”. (...) La misma atmósfera parece envenenada y muy oscura en comparación con las hermosas tierras de arriba. Así que incluso para el abnegado maestro resulta difícil permanecer lejos de casa y vivir en este bajo país de sombra y suciedad. Únicamente le retiene aquí su gran amor a las almas humanas, que tanto necesitan de su ayuda. Pero hay una gran compensación, que él tiene incluso ahora. Él puede visitar diariamente esas espléndidas mansiones de arriba (...) El gozo de eso le sostiene luego a lo largo de todo su arduo trabajo de aquí. Sabe que es solo cuestión de tiempo el terminar su servicio aquí, y tomar luego posesión de su residencia permanente de allí.

El maestro experimenta la oscuridad de este mundo cuando permanece en el cuerpo, pero cuando se eleva hacia el interior, experimenta la verdadera alegría y la dicha de las regiones interiores. Nosotros, igualmente, si meditamos también podemos tener esta experiencia. Entonces comprenderemos que cuando nos resistimos a seguir las enseñanzas del maestro, estamos perdiendo la rara oportunidad de sumergirnos en la alegría y la dicha puras. La felicidad que sentimos aquí no es nada. Si recordamos el momento más feliz que hayamos experimentado en nuestra vida, creamos verdaderamente que es una fracción de una fracción de una fracción de la felicidad que sentiremos en la primera región espiritual; ¿podemos imaginar la dicha cuando volvamos a sach khand, a la quinta región?

El hecho es que no podemos imaginar ese nivel de alegría. ¡No hay que imaginarlo, hay que experimentarlo! Todo depende de que seamos capaces de aquietar la mente, hasta el punto de que permanezca firme, tranquila, pacífica, positiva en todo momento, porque entonces nuestro maestro Shabad interior penetrará en nuestra mente con su luz. Esta luz cortará la resistencia de la mente y la llenará de luz hasta que se absorba en el amor. El Gran Maestro nos aconseja en el libro *Joyas espirituales*:

Nuestros corazones deben estar llenos de amor al maestro a todas horas, y nuestra mente debería estar tan serena que no se afectara incluso si se le concediera el reino del mundo, ni tampoco si se le arrebatara. Cuando la mente haya llegado a tal estado, el maestro penetrará en ella con su verdadera luz.

Nuestro amor por el maestro nos lleva hacia arriba, nuestra indulgencia con las pasiones nos lleva hacia abajo. ¿En qué dirección queremos ir? La respuesta a esa pregunta nos guiará para tomar las acciones necesarias para lograr nuestro objetivo de unimos con el Creador.

Los que hoy son contigo, mañana te pueden contradecir, y al contrario; porque muchas veces se vuelven como viento. Pon en Dios toda tu esperanza, y sea él tu temor y tu amor. Él responderá por ti, y lo hará bien, como mejor convenga. No tienes aquí domicilio permanente: dondequiera que estuvieres, serás extraño y peregrino, y no tendrás nunca reposo, si no estuvieres íntimamente unido con Cristo.

Tomás de Kempis. La imitación de Cristo

Nacimos para no encajar. Nos pasamos la vida intentando encajar: en el trabajo, en la sociedad... porque la sensación de no encajar es frustrante y resulta incómoda. Nos pasamos la vida intentando encontrar nuestro lugar, integrarnos, formar parte... Con suerte, un buen día descubrimos que nacimos para no encajar y que lo mejor que nos podía pasar en este mundo es precisamente no encajar, porque entonces podemos empezar a poner en práctica aquello que tanto decía Hazur Maharaj Ji: Vivir en este mundo sin ser de él.

Los místicos explican que, aunque estamos en un cuerpo y vivimos en un mundo material, somos seres espirituales pasando por la experiencia de ser humanos. ¡Es normal que no encajemos! Este no es nuestro hábitat natural. Es como si alguien viviera en el fondo del mar: sería un ser humano pasando por la experiencia de vivir como un pez.

Los humanos bajamos al fondo del mar un ratito, pero estaremos de acuerdo que no es el lugar más apetecible para quedarse a vivir. En el medio terrestre hay luz, calor, aire para respirar. Bajo el agua, hay oscuridad, frío y no se puede respirar. A mayor profundidad más oscuridad, más frío y más incomodidad. Nosotros también hemos descendido a una región más densa y oscura para pasar por la experiencia de ser seres humanos.

El Gran Maestro en el libro *Mi sumisión* dice:

El ser humano está constituido por el cuerpo, la mente y el alma.

Para que un ser espiritual, un alma, pueda bajar al mundo de pinda, el mundo material, necesita enfundarse dentro de un cuerpo y proveerse de una mente, y esto limita por completo nuestra existencia. Al igual que la escafandra, las botellas o el lastre limitan e incomodan al submarinista.

Pongamos que ese submarinista lleva mucho tiempo en el fondo del mar. Esforzándose por encajar, ¡el pobre! Tanto, que hasta se ha creído que es un pez... Tanto, que ha acabado por creer que esas botellas de aire tan pesadas y ese traje tan incómodo forman parte de él. Tanto, que ya se le olvidó que no tiene por qué estar ahí y puede escoger regresar a la superficie de la tierra que es su medio natural.

Igualmente, nosotros nos hemos creído que somos seres humanos y estamos tan agarrados al cuerpo y a la mente como el submarinista a su botella de oxígeno. Estamos tan atrapados por nuestros karmas como el submarinista por su cinturón lastrado. ¡Y también nosotros como seres espirituales podemos escoger regresar a nuestro medio natural donde nada de esto es necesario!

Llegar a tal conclusión no es cosa de un día. El problema principal es que de momento solo conocemos el mundo material. Los místicos nos hablan de un mundo más elevado y espiritual, pero el inconveniente es que no lo hemos visto, o se nos olvidó y, por lo tanto, es como si no existiera. Evidentemente es más fácil agarrarse a lo conocido que a lo desconocido. De hecho, no podemos agarrarnos a algo que no conocemos.

¿Cómo explicarle a un pez o a un submarinista que se cree pez que existe otro mundo fuera del agua? Lo más probable es que no nos crea. Esto es lo que les ha sucedido a muchos místicos a lo largo de la historia. Su mensaje no llega a todos. Ellos pueden explicarlo muy bien y decir que este mundo es incómodo, hostil, y que no es el nuestro, pero hasta que no lo comprobemos por nosotros mismos, no lo creeremos.

Siguiendo con el ejemplo anterior. El fondo del mar puede parecer muy atractivo al submarinista cuando lo visita por primera vez. Quiere verlo todo, quiere tocarlo todo y se olvida del resto. Al cabo de un tiempo ya son pocas las cosas que le llaman la atención y está harto de respirar por la botella. Llegado el momento siente que seguir estando allí no tiene ninguna gracia y quiere regresar a tierra firme, deshacerse de una vez por todas de tanto inconveniente.

Nosotros, al igual que el submarinista, también vivimos con más o menos ilusión los inconvenientes de esta vida y somos más o menos ajenos a nuestra realidad auténtica, en función del momento espiritual en el que nos encontremos. El Dr. Johnson en el libro *El sendero de los maestros* explica las diferentes etapas por las que pasa el ser humano.

Al principio, al experimentar la forma humana hay una tendencia a entregarse a los placeres sensuales, para ver, hacer y experimentar al máximo. En esta etapa el objetivo es complacer

al cuerpo. Los santos nos dicen que se puede pasar por muchas encarnaciones pensando poco o nada en algo superior. Hasta que se llega a la conclusión de que lo mismo que los placeres vienen, se van, dejando tras de sí un sentimiento de vacío. Entonces de manera natural sucede que esa persona va adquiriendo más autocontrol sobre el cuerpo, y las tendencias animales y más instintivas van disminuyendo.

Luego se entra progresivamente en otra fase donde hay más interés por complacer al intelecto: tener éxito, riqueza, prestigio, poder. En esta etapa es la mente en su aspecto más inferior la que gobierna la situación. Tarde o temprano hay que darse cuenta de que eso tampoco es satisfactorio, que no dura para siempre, que la mente nunca está satisfecha con lo que tiene y siempre quiere más.

Pasada esta fase suele llegar una etapa donde se busca servir a los demás y contribuir a cambiar el mundo. Es un gran paso adelante en la evolución porque es la mente más sutil la que va cogiendo fuerza; pero llegado el momento uno acaba por darse cuenta de que sus esfuerzos ejercen poco efecto en el mundo y de que por mucho que haga le sigue faltando algo. Llega a la conclusión de que por mucho que se quiera evitar, el mundo sigue siendo dual e imperfecto. Entonces, habiendo mirado ya hacia todos lados, al ver que nada de lo anterior puede calmar la sensación de vacío, solo queda mirarse a uno mismo.

Si el ser humano se siente vacío es porque intuye, sabe, que puede llegar a estar lleno. De algún modo llega a comprender que si siente que le falta algo es porque en algún momento debió de tenerlo y ahora sin saber qué es ni cómo, lo echa de menos. ¡Por fin aparece la necesidad de ocuparse del alma!

Toca invertir el sentido de nuestros pasos. Si ya hemos comprobado que fuera no encajamos, habrá que darse la vuelta para ir hacia dentro.

El Dr. Johnson dice en el libro *El sendero de los maestros*:

En la naturaleza todo se alimenta de lo que se le asemeja. Cada componente del ser humano (recordemos: cuerpo, mente y alma) debe tener su propia sustancia de la naturaleza de la que alimentarse o morirá de hambre.

Lo mismo que el cuerpo (el primer componente del ser humano) vive de comida de naturaleza material como la suya, la mente que nos acompaña se alimenta de los pensamientos provenientes de las regiones mentales. Y nosotros, como almas, nos nutrimos de la corriente audible de la vida o Shabad que proviene de sach khand, la región más elevada.

Nos ocupamos bien de alimentar al cuerpo y de agasajar nuestros sentidos; tampoco tenemos ningún problema a la hora de darle a la mente algo que rumiar; de hecho, estamos tan ocupados en todo esto, que la que está suplicando un mendrugo de Shabad es el alma. Esa alma que es la esencia de nuestro ser –sin la cual el cuerpo y la mente que tan ocupados nos tienen ni siquiera existirían–, tiene serios problemas de nutrición: y no es casualidad. El Dr. Johnson dice al respecto en el mismo libro:

Pinda es el material más burdo del universo. Aquí predomina la materia tosca conteniendo solamente un pequeño porcentaje de mente y una cantidad aun menor de espíritu (...) para dar vida al resto.

Como vemos, lo que más abunda en pinda es materia. Nuestro cuerpo físico también es materia, por lo tanto, es evidente que aquí lo más fácil es complacer al cuerpo. En este mundo es el cuerpo el que está en su salsa, por eso le damos tanta importancia al físico y a satisfacer los sentidos. Sin embargo, el cuerpo prácticamente solo necesita cobijo, alimento y abrigo. Hay que

invertir las prioridades si queremos regresar. Toca nadar a contracorriente.

Decía el Dr. Johnson que en pinda hay también un pequeño porcentaje de mente. El segundo componente del ser humano: la mente. No se puede ver ni tocar con nuestros ojos y manos porque nuestros ojos y manos están hechos de materia basta y opaca, y con ellos solo se puede percibir la materia basta y opaca. Es una cuestión de densidad: no se pueden acariciar los sueños ni escuchar los pensamientos físicamente, porque su naturaleza es más sutil, ¡pero ahí están!, lo mismo que el mundo astral y el mundo causal que los alberga.

Hay una tendencia a creer que lo que vale, lo que importa es lo tangible y palpable, sin embargo, algo tan poco tangible y palpable como es la mente tiene más poder que el propio cuerpo porque proviene de un plano más sutil y elevado. Fijémonos sino como un pensamiento en forma de preocupación, puede llegar a quitarnos el hambre, por ejemplo, ¡y el sueño! Es tanto su poder que puede incluso afectar nuestra salud.

Del mismo modo que decíamos que no somos este cuerpo, tampoco somos nuestra mente. Acostumbramos a identificarnos tanto con su discurrir que podemos llegar a creer que somos lo que pensamos. De hecho, el ego no es más que un cúmulo de ideas y sensaciones a las que nuestra mente ha dado forma y que acabamos por creernos. Muy satisfechos lo llamamos “nuestra personalidad”. Creemos que somos esto o aquello y que “nuestra personalidad” nos hace especiales, diferentes de los demás, cuando en realidad tan solo son ideas y conceptos mentales.

Los místicos dicen que somos iguales, que somos uno porque nuestra esencia es la misma. En cambio, nosotros nos empeñamos en hacernos diferentes, en vernos diferentes. La causante es

la mente, la que no se deja atrapar con las manos pero que tiene el poder de hacernos pasar de la euforia a la tristeza en un santiamén si se lo permitimos.

El tercer componente del ser humano, todavía más poderoso que la mente, es el espíritu. De hecho, es el más poderoso. El espíritu es como la electricidad que entra dentro de la bombilla para dar luz: si no hay electricidad, por muy bonita que sea la bombilla no es más que un pedazo de materia inerte. Las ondas de espíritu del Shabad están dentro y fuera de nosotros sosteniendo toda la creación.

El Dr. Johnson dice en el libro *El sendero de los maestros*:

Todo lo que la consciencia humana clasifica como el mal o lo malo es el resultado de la disminución o falta de espíritu. Eso significa, por supuesto, oscuridad, menos vida, menos luz. El ser humano no puede vivir feliz sin espíritu, y mientras más se aleja de este, más experimenta lo que para él es el mal. A los mundos les sucede lo mismo que al ser humano individual. Cuanta menos sustancia espiritual hay en ellos, más oscuros son y más penalidades sufren sus habitantes.

Aquí hay dos aspectos a remarcar:

1. Nos encontramos en un mundo mayormente denso y oscuro.
2. Lo esencial es sutil y está lleno de luz.

Conclusión: tenemos un problema, nos ocupa aquello que nuestros ojos ven, cuando lo esencial es invisible a los ojos.

Tenemos un problema: nuestra atención está enfocada en la dirección equivocada. Todo está en nuestro interior dicen los

místicos. Es cuestión de enfocar la atención hacia el lugar adecuado. Es una cuestión de sutileza. En realidad, todo sucede aquí y ahora: está teniendo lugar en este preciso instante ¡Si pudiéramos darnos cuenta! El ser humano está compuesto de la misma sustancia que la creación; para llegar al mundo espiritual no hay que ir a ningún lado: hay que quedarse quieto y enfocar la atención correctamente para poder percibirlo.

El Dr. Johnson dice al respecto:

El hecho es que estos mundos superiores están separados de nuestro mundo más por sus cualidades etéreas que por su colocación en el espacio. Es igualmente exacto decir que estos mundos quedan dentro de las mismas limitaciones espaciales, separados solamente por sus cualidades. (...) Ciertamente están por encima en (lo referente a) la calidad de su sustancia, vibración, luz y belleza.

Del mismo modo que en un despacho coexiste lo denso: una mesa; lo menos denso: el aire; y lo sutil: las ondas de los teléfonos móviles; coexisten también las diferentes regiones. Está todo aquí, pero en una vibración diferente. No en vano los maestros nos dicen a menudo que ya estamos donde tenemos que estar, que ya estamos en sach khand, lo único que falta es ser conscientes de ello.

El profesor Puri en el libro *Mysticism, vol. II*, dice:

Ahora surge la cuestión: ¿cómo podemos alcanzar ese punto en que nos ponemos en contacto con el Shabad? Si nuestro cerebro no puede comprenderlo, nuestros ojos no pueden verlo y nuestros oídos no pueden oírlo, ¿cómo podremos volvernos lo suficientemente sutiles como para asirnos a él? A menos que alcancemos el foco del tercer ojo

que es la entrada al plano astral, la ventana entre la creación material y la materio-espiritual, no seremos lo suficientemente sutiles como para comprenderlo. ¿Cómo podemos llegar hasta ese punto? ¿Cómo podemos recoger-nos en el tercer ojo? Podemos hacerlo repitiendo el simran que nos ha dado un místico verdadero del Shabad.

La meditación es el medio para llegar al tercer ojo y contactar con el Shabad: Empezamos inmovilizando el cuerpo, a base de repetir los cinco nombres interiores, uno después de otro, una vez tras otra. La mente se va concentrando, la atención se va afinando y afinando hasta que es capaz de recogerse en el tercer ojo y contactar con el Shabad. Llegado este punto el alma deja el cuerpo atrás y emprende el último trecho de regreso a casa. Atraída por el Shabad atraviesa las regiones mentales y se desprende del envoltorio de la mente para llegar al lugar de donde vino y lo mismo que una gota de agua se funde en el océano, el alma se funde en el vasto océano de luz y sonido porque están hechos de la misma sustancia. ¡Por fin encaja!

Todos recordaremos alguno de esos cuentos populares en los que el príncipe es convertido en sapo. El pobre se siente muy impotente y limitado en su cuerpo de sapo. Pasa por muchas penalidades y apuros, pero al final triunfa el amor y acaba recuperando su aspecto original, porque en su interior nunca dejó de ser un príncipe, aunque aparentara ser un sapo. Por mucho que no encajemos en este mundo denso y oscuro, está en nuestras manos acabar encajando solo con cerrar los ojos. En el *evangelio de San Mateo* (6:22) leemos:

Cuando tu ojo sea único, tu cuerpo se llenará de luz.

Por mucha oscuridad que haya a nuestro alrededor.