



*El Camino
Del Desplegar
Savita Taylor*

El camino del desplegar

una introducción a las enseñanzas de

GURURAJ ANANDA YOGI

por
Savita Taylor

traducción
Rubén Herrero Hevia

para
El Vagabundo Eterno





EL EMBLEMA INTERNACIONAL

El emblema internacional expresa la universalidad y el propósito espiritual de las enseñanzas. Sus nueve discos representan algunas de las religiones principales del mundo. Empezando por arriba, y procediendo según las agujas del reloj, son como sigue: La tradición Védica, representada por el símbolo del Om; el Judaísmo, representado por la Menorah; El Zoroastrismo, representado por un brasero con fuego; el Confucianismo, representado por dos tabletas con enseñanzas filosóficas; el Islam, representado por la estrella y la luna creciente. La espiral, o el Círculo Eterno, representa una localización simbólica para todos los individuos con sistemas de creencias de estilo propio, agnósticos o posiciones ateas. El taoísmo se representa por el Yin y el Yang, el Budismo por la rueda de la vida óctuple, y finalmente el Cristianismo se representa por la Cruz.

Los nueve discos están sobre cinco cordones dorados, que simbolizan un pentagrama musical con sus cinco líneas y cuatro espacios. Esto sugiere la idea de que todas las religiones y caminos espirituales existen en armonía y son varias rutas hacia el mismo fin. Gururaj, que diseñó este emblema, ha dicho a menudo que cada persona es su propia ruta individual hacia la Divinidad. Las tradiciones religiosas están reconocidas como sistemas hechos por el hombre, formas de creencia inspiradora, descansando sobre círculos concéntricos que irradian hacia afuera y buscan llevar a sus participantes de nuevo hacia la única luz sin forma en el centro. La llama en el centro representa una realidad sin forma a la que se ha llamado de varias formas: la Luz Interior, la Luz de la Divinidad, la Verdad Divina, la Fuente, la Luz dentro de cada uno de nosotros – el objetivo hacia el que todos los hombres y mujeres aspiran.

La idea básica y el sentimiento reflejado en este emblema es que todos los caminos existen en armonía y son formas diferentes que llevan al mismo fin de Autorrealización o realización de Dios.



Gururaj Ananda Yogi

Índice

PREFACIO	7	CAPITULO 5	57
INTRODUCCION:		<i>Esfuerzo consciente</i>	
<i>Experiencia y Entendimiento</i>	9	<i>Autoaceptación</i>	
CAPITULO 1	15	<i>Compromiso espiritual</i>	
El Proceso Evolutivo		CAPITULO 6	67
<i>La naturaleza del alma</i>		Amor y relaciones	
<i>La naturaleza de la mente</i>		<i>El desplegar del amor</i>	
<i>El consciente, el subconsciente</i>		<i>Relaciones personales</i>	
<i>y el superconsciente</i>		<i>Haciéndose ser amado</i>	
<i>La naturaleza del pensamiento</i>		<i>El físico, el mental y el espiritual</i>	
CAPITULO 2	25	<i>El amor de Dios</i>	
Responsabilidad individual		CAPITULO 7	79
<i>Samskaras</i>		El Gurú	
<i>Karma</i>		<i>¿qué es un gurú?</i>	
<i>La teoría de la reencarnación</i>		<i>El papel de un gurú</i>	
<i>El proceso de la reencarnación</i>		<i>La naturaleza compleja de un gurú</i>	
<i>Predeterminación y libre albedrío</i>		<i>El propósito de un gurú</i>	
<i>Dharma y karma</i>		<i>El papel de un chela</i>	
<i>Responsabilidad universal</i>		<i>Aceptación, devoción y rendición</i>	
<i>La primera etapa – tomar la</i>		CAPITULO 8	91
<i>responsabilidad</i>		Rutas Espirituales	
CAPITULO 3	35	<i>Las diferentes religiones</i>	
Meditación		<i>Meditación y religión</i>	
<i>Las prácticas de meditación</i>		<i>El aspecto devocional</i>	
<i>Meditación con mantra</i>		<i>El poder de la oración</i>	
<i>Técnicas con chakras, tratak</i>		<i>Creencia, fe y sabiduría</i>	
<i>Pranayama</i>		CAPITULO 9	101
<i>Meditación sin esfuerzo</i>		Desplegar	
<i>La experiencia de la meditación</i>		<i>El camino triple</i>	
CAPITULO 4	47	<i>El objetivo</i>	
Gurushakti		<i>El ego</i>	
<i>¿Qué es la shakti?</i>		<i>La liberación de los samskaras</i>	
<i>La parte que juega el gurú</i>		<i>Los tres gunas</i>	
<i>La parte del chela</i>		<i>No dualidad</i>	
<i>El gurú como un punto focal</i>		<i>No apego</i>	
<i>Los efectos de la gurushakti</i>			
<i>Gurushakti y crecimiento</i>			
<i>Gracia y karma</i>			

Prefacio

Este libro contiene los principios básicos de las enseñanzas de Gururaj Ananda Yogi (1932-1988), un místico de nuestros tiempos. Su enseñanza bebe de los sistemas de sabiduría oriental y occidental. Está basada en su propia experiencia tomada de su gurú, Swami Pavitrananda, en su India natal, lo que le llevó al estado más alto de autorrealización y, más tarde, a vivir un estilo de vida occidental en su ciudad adoptiva de Ciudad del Cabo. En 1974 Gururaj abandonó la vida del hogar para dedicarse él mismo a la enseñanza espiritual a tiempo completo, de forma que pudiera compartir sus realizaciones con otros en todo el mundo. Sus enseñanzas son profundas y sin embargo prácticas. El objetivo del método es ayudar a la gente corriente a realizar su propio potencial espiritual en su vida diaria, ayudados por lo que posiblemente sean las técnicas de meditación más poderosas diseñadas personalmente disponibles en occidente hoy en día.

Esta guía práctica a sus enseñanzas fue recopilada por Savita Taylor en 1979 a partir de las charlas de Gururaj, o satsangs, que él impartió a estudiantes de todo el mundo. Se reedita aquí completamente sin alterar el texto original. Sin embargo, algunas secciones pueden estar desfasadas, tales como la descripción de cómo los mantras se deducen por Gururaj mismo. Debería por tanto recordarse que, antes de que Gururaj muriera, dejó instrucciones sobre cómo debería continuar este procedimiento, y así se aplica el mismo principio hoy.

Gururaj hablaba desde el corazón, enseñando directamente desde su profundo conocimiento interno y su experiencia. El nunca preparaba sus charlas, sino que respondía a las preguntas espontáneamente según eran formuladas. El contenido de sus satsangs abarca desde conceptos místicos y filosóficos hasta consejos prácticos sobre cómo vivir una vida plena, feliz y llena de propósito. Gururaj se dedicó él mismo a ayudar al

movimiento de cada individuo a lo largo del Camino Espiritual, sin importar cuál fuera su religión, creencia o estilo de vida. El tremendo amor que brilla a través de sus enseñanzas nos deja con un sentimiento de confianza en que cada uno de nosotros tiene la habilidad de extraer esa fuente subyacente de energía divina y, haciendo esto, nuestro viaje espiritual se ve acelerado y enriquecido. El Camino del Desplegar es un libro que inspira el autodescubrimiento.

Usha Forder
Marzo, 1995

Experiencia y Entendimiento

Encontrar un propósito y un sentido en la vida es una tarea que todos nosotros hemos intentado alguna vez. Vivir sin saber por qué, sufrir sin saber la causa de nuestro sufrimiento, morir sin haber vivido realmente – nadie elegiría estas cosas, y sin embargo la gran mayoría de la Humanidad no es capaz de elevarse sobre su propio entorno personal durante el tiempo suficiente para encontrar sus soluciones. Cada uno desea la felicidad, y sin embargo muy pocos están preparados para dirigirse realmente ellos mismos para encontrarla, e incluso menos alcanzan alguna vez el punto en el que pueden decir que son realmente felices.

Los maestros espirituales vienen para guiar, para señalar el camino a aquellos que están buscando, y para compartir su propia experiencia del camino con otros. Gururaj enseña la felicidad y explica cómo es posible hacernos los maestros de nosotros mismos y de nuestra vida. Al mismo tiempo él ofrece técnicas de meditación que pueden traducir sus enseñanzas a una realidad viva para el estudiante individual. Un verdadero maestro enseña a varios niveles: él enseña con palabras, con el ejemplo, a través de la comunicación silenciosa, y sobre todo dando a sus estudiantes las herramientas con las cuales enseñarse a sí mismos.

La felicidad no puede alcanzarse leyendo un libro, ni simplemente escuchando las palabras de alguien que ha encontrado la realización por sí

mismo. Cada individuo tiene que descubrir dentro de sí mismo el propósito de la vida, y experimentar por sí mismo la “paz que sobrepasa todo el entendimiento” que viene con este descubrimiento. Hay un gran abismo entre el entendimiento intelectual y la experiencia personal que en las enseñanzas de Gururaj se llena con la meditación y las prácticas espirituales. Estas prácticas no pueden enseñarse en un libro, porque la meditación es una cosa muy personal e individual y debe ser enseñada como tal. Sin embargo, un libro como este que expone la sabiduría y las enseñanzas de un maestro puede proporcionar un marco en el que podemos encajar nuestra experiencia. Aquellos que practican la meditación encontrarán que el nivel al que les lleva sus prácticas espirituales está más allá de ese punto donde el análisis intelectual es posible. Alcanzando un entendimiento de las enseñanzas de Gururaj podemos traducir una profunda experiencia ganada en la meditación en términos prácticos, y de esta forma ayudarnos a nosotros mismos a usar esto en nuestra vida diaria. Aprendiendo de los fines del camino espiritual podemos ayudarnos a apuntar a ellos, y usar el instrumento de la mente para dirigir nuestras energías a un mayor y más puro nivel de existencia.

Los que lean este libro estarán haciéndolo tal vez con el fin de alcanzar alguna visión en esas cuestiones muy básicas que cada ser humano se pregunta en algún momento, según trata de encontrar la realización que busca: ‘¿Quién soy yo?’, ‘¿qué soy yo?’, ‘¿por qué estoy aquí?’. Todas las filosofías, religiones y caminos espirituales se basan en estas cuestiones. Este libro sólo puede ser una introducción a sus respuestas porque ellas contienen el significado completo y el entendimiento de nosotros mismos, y así del universo entero. Si podemos realmente conocernos a nosotros, entonces podemos conocer a Dios, y si

podemos conocer a Dios entonces hemos alcanzado la realización total, porque nos hemos hecho uno con todo en el universo.

La manera más satisfactoria de aprender de un maestro es aceptar el conocimiento que nos da, y tomarlo dentro de nosotros donde puede ser almacenado y sacado según alcanzamos cierta base firme sobre la que sustentarlo. Esto incorpora ambos aspectos del aprendizaje: aprender de los otros y aprender de nosotros mismos. Los buenos maestros saben que ellos nunca pueden enseñarnos nada – ellos sólo pueden darnos las herramientas con las cuales enseñarnos a nosotros mismos. Un estudiante sincero aceptará estas herramientas con agradecimiento, y reconocerá al que se las da.

Partes de este libro son aspectos de las enseñanzas de Gururaj que yo he experimentado, y otras partes son aspectos que yo no he verificado todavía dentro de mí misma. Sin embargo, en el proceso de escribirlo he llegado a entender el valor de captar la sabiduría de un maestro, incluso si es sólo a nivel intelectual. Parece que tal sabiduría es en sí misma conducente a la experiencia. Porque no es sólo el conocimiento en sí mismo el que es de tal importancia, sino el método por el cual el maestro lo adquirió. Todo el conocimiento está interconectado, y los hechos encajan en una estructura general. Lo que necesitamos aprender son las conexiones en sí mismas – si podemos comprender estas, entonces tenemos acceso a todo el conocimiento. Es como un matemático – su conocimiento más importante es el entendimiento de la naturaleza de los números, y la forma en la que los números pueden combinarse para alcanzar varias conclusiones. Un matemático no tiene las respuestas a cada posible problema almacenado en su cerebro, pero con su conocimiento del uso de los números tiene las herramientas con las que descubrir las respuestas a todos los problemas matemáticos.

Los hechos son útiles en situaciones específicas, pero no son básicamente importantes. Lo que es importante es la conexión entre los hechos, el patrón del que los hechos emergen. Este es el nivel del ‘darse cuenta’ y de la percepción de los cuales surge un entendimiento holístico de la realidad. Si estudiamos las enseñanzas de grandes maestros, empezamos a sintonizarnos con sus mentes y a captar ese ingrediente vital que es la esencia del hecho y la base del entendimiento verdadero. Cuando esto se capta se ve como una experiencia y va más allá del conocimiento intelectual. Así de hecho es posible profundizar e intensificar nuestra propia vida por medio del estudio y absorber la sabiduría de alguien que está él mismo establecido en la verdad. El entendimiento puede así conducir a la experiencia de la misma forma que la experiencia, a través de la meditación, puede conducir al entendimiento.

El conocimiento es sólo útil si produce un cambio en la percepción que tiene un efecto constructivo e inspirador en nuestras vidas. Gururaj siempre relaciona aspectos más profundos de su filosofía con su aplicación en la vida diaria. Si un entendimiento de la filosofía fuera todo lo que se necesitara para alcanzar el estado de iluminación, ese estado donde el ser humano se ha desplegado totalmente, entonces todos los profesores de filosofía serían personas iluminadas. Claramente no lo son. Lo que falta es la aplicación práctica de su conocimiento, y la experiencia de su realidad.

Al estructurar este libro he seguido el principio usado siempre por Gururaj de combinar la teoría con la utilidad. Hay algunos conceptos básicos que tienen que ser explicados al principio con el fin de podamos aplicar más tarde la enseñanza en un nivel práctico. Estos se encontrarán principalmente en los dos siguientes capítulos – según progresa el libro se

verá cómo estas premisas profundas pueden encontrar su expresión en la vida diaria, trayendo armonía y plenitud, lo que da un nuevo significado y propósito a nuestras vidas.

El Proceso Evolutivo

Cada artesano debe tener sus herramientas, y cada maestro debe construir su enseñanza alrededor de una estructura básica. Para alguien que enseñe el arte de vivir, esta estructura es un entendimiento de los mecanismos y la naturaleza de la mente y del alma – los instrumentos a través de los cuales cada uno de nosotros se expresa por sí mismo en cualquier forma que pueda. Conociéndolos y comprendiéndolos podemos empezar a ver las formas en las que podemos trabajar con las fuerzas de la naturaleza para traer armonía y plenitud a nuestro cuerpo, mente y espíritu.

La Naturaleza del Alma

Empezaremos examinando la naturaleza del alma y el camino que recorre. ¿Qué es el alma?, ¿de dónde viene?, ¿quién la creó?. Se habla mucho del creador y no de su creación, el universo, pero inmediatamente surge la pregunta: ¿por qué el creador creó el universo en primer lugar?, ¿cuál fue de hecho el impulso que inició todo?, ¿y cuál fue el propósito de la creación?.

Por el bien de la explicación, miremos esta idea desde otro ángulo. En vez de las palabras “creador” y “creación”, permítasenos emplear los términos “manifestador” y “manifestación”. Esto hace la situación más clara. Porque la naturaleza del manifestador es manifestar, justo como la naturaleza del fuego es dar calor, y la de una flor dar su fragancia. El

manifestador no puede evitar manifestar, porque este proceso es inherente a él. La manifestación no implica un acto de voluntad, como lo hace la creación, sino más bien un suceso espontáneo e inevitable. El manifestador no puede existir sin la manifestación, el absoluto no puede existir sin el relativo. Los dos están tan vinculados que son inseparables. La divinidad contiene dentro de sí misma la semilla de toda la manifestación justo como el patrón de un roble está contenido dentro de la bellota.

El ser espiritual universal, que llamamos Dios, está en silencio permanentemente. Su esencia es transmutada como una sutil emanación en la forma de energía cinética que tras varios procesos de replicación, combinación y permutación asume gradualmente una sustancia más y más bruta que la ciencia ha denominado materia. Estas variadas formas de energías en varios estados de condensación son conocidas generalmente como y categorizadas en tres niveles, a saber: espiritual, mental y físico. El espiritual, estando incluso más allá de la materia subatómica, todavía tiene que ser descubierto por los físicos. El mental es una agrupación de fuerzas esenciales de una naturaleza siempre cambiante a un nivel más grosero que el espiritual, y se conoce como alma. El físico es conocido como el átomo primigenio más bruto, y también está siempre cambiante. Las últimas dos formas se recrean, preservan y disuelven por sus cualidades inherentes para formarse y reformarse una y otra vez. A causa de su naturaleza inherente y su cualidad cambiante, asumen su propia individualidad, creando así el sentido de separación, aunque todas ellas de hecho forman un continuo a pesar de sus gradaciones. Todo esto constituye la manifestación y está confinado dentro de sus propias leyes y clasificado como relatividad.

Como se ha dicho en el párrafo previo acerca de la continuidad o continuo de la existencia, la fuerza de la energía espiritual penetra incluso cuando está individualizada como un alma. De hecho, el alma o fuerza

vital existe incluso en el reino mineral. A través de un proceso continuo de interacción entre ellos, millones de átomos se combinan gradualmente hasta que forman los elementos del estado más básico de la evolución: el mundo mineral.

Lo que estamos diciendo entonces, es que todo tiene un alma, incluso el guijarro más pequeño en la playa. El alma es simplemente la forma individualizada del espíritu universal. Es el resultado natural de la forma inherente manifestada. Debemos diferenciar aquí entre el espíritu y el alma. El Espíritu, o el ser espiritual del hombre, lo penetra todo, mientras que el alma es ese preciso espíritu universal tomando una forma individual. El espíritu está libre de todas las ataduras y no tiene límites – es una energía pura, no tocada y neutral que fluye a través de todo y al mismo tiempo es todo. Aunque el alma emerge desde el espíritu, su propia individualidad crea una separación aparente de él. La esencia espiritual se conoce y se activa desde el alma en un grado mayor o menor, dependiendo de su estado de evolución.

El proceso de evolución es inherente en cada alma. El alma pasa desde el nivel mineral al de planta o al de animal en un flujo constante y sin obstáculos. La energía espiritual, o fuerza vital universal en cada alma individual, la conduce hacia adelante a lo largo de su ruta evolutiva, actuando dentro del preciso patrón de manifestación. Este proceso es natural y automático hasta que alcanza el nivel humano.

El mundo mineral es la primera y más básica forma de vida, y sin embargo incluso a este nivel existe la individualidad. En el mundo vegetal el alma ha alcanzado un estado superior de evolución. La planta tiene mayor sensibilidad y responde más activamente a las influencias e impresiones exteriores. Al nivel animal esta sensibilidad se intensifica y el animal tiene mayores poderes instintivos de respuesta y receptividad. Cuando el alma alcanza el mayor nivel posible en el mundo animal, puede hacer la transición de animal a humano.

En este punto la naturaleza de su evolución sufre un cambio radical. Al hacerse hombre, el alma desarrolla la capacidad de pensar. Esta cualidad estaba siempre allí, pero ahora se ha activado y expresado. Aquí, se podría decir, es donde los problemas comienzan. Porque una vez que la semilla del pensamiento se planta, el hombre empieza a ser consciente de sí mismo; comienza ejercitando juicios sobre sus necesidades y desarrollando una forma mayor de individualidad. Esta individualidad lleva al hombre a asumir un sentido del “yo” de mí y de lo mío. En resumen, él desarrolla el ego, y el principal deseo del ego es preservarse a sí mismo. Este sentido de autoconservación estaba presente en el animal, pero de una forma instintiva. En el hombre se ha hecho consciente. Este deseo consciente de autoconservación lleva a un conflicto dentro de la mente del hombre. Por un lado es conducido hacia adelante por su deseo interno de continuar su progreso a lo largo del camino evolutivo; por otro lado es dominado por el deseo de su ego de mantener a toda costa su sentido de individualidad. En la mayoría de las personas la necesidad de autoconservación eclipsa la búsqueda más grande, y el hombre se pierde en un embrollo de necesidades y deseos. A través del desarrollo del ego el hombre ha creado fronteras entre él y el resto del universo. Ha producido un sentido de separación que a nivel superficial puede parecer darle seguridad, pero que de hecho se convierte en la causa de todos sus conflictos e infelicidades.

Como se ha visto, no hay separación entre los distintos componentes del universo. Son como una sarta de cuentas – todos individuales en forma, y sin embargo hechos del mismo material y unidos todos con un hilo. A causa de esta habilidad para pensar, el hombre puede ser el más lento en evolucionar, o el más rápido. Ahora tiene libre albedrío – Puede elegir cómo desea usar su mente, si le permite crear un sentido de separación o fluir con un sentido de unidad.

El progreso evolutivo del alma ya no es ahora un proceso espontáneo y continuo. En forma humana al alma se le da responsabilidad. A lo largo de las etapas iniciales, los mundos mineral, vegetal y animal, hay un permanente ‘darse cuenta’ del “yo soy”. Este no es un pensamiento consciente – no hay un pensamiento o sentimiento de esta naturaleza en estos estados – sino una sabiduría instintiva. El mundo de la naturaleza actúa e interactúa de una forma perfecta, realizando cada elemento su deber para mantener el equilibrio natural. Cada forma de vida sabe instintivamente su lugar y el papel que tiene que jugar. El hombre, a causa de su sentido del ego, ha perdido su conocimiento natural. La responsabilidad para su reconocimiento es suya propia, y cuando la descubre estará en un nivel mucho más profundo que el conocer instintivo de los niveles inferiores. En este punto el alma puede empezar el viraje hacia arriba, y continuar hacia la etapa donde una vez más pierde su sentido de individualidad y se mezcla con su universalidad. Esto emergerá desde un conocer consciente, un entendimiento activo y consciente y una participación en los trabajos del universo. Este estado de ‘darse cuenta’ totalmente, que es llamado iluminación, es completar el ciclo de evolución del alma, y ocurre cuando el alma llega a la realización completa de su naturaleza divina, y ya no se permite ser influenciada por el sentido de separación que el ego individual trata de crear. En este punto el libre albedrío del hombre, dado por su capacidad de pensar, se mezcla con la voluntad divina, o el patrón natural de la vida. Es entonces cuando se puede decir que el alma ha llevado a cabo su parte en la manifestación del universo, a través de la realización de que el yo individual, o alma (conocido en sánscrito como Atman) no es otra cosa que el Ser Universal, o espíritu (Brahman).

La Naturaleza de la Mente

Habiendo discutido la naturaleza del alma, se hace ahora necesario examinar la naturaleza de la mente, con el fin de proporcionar un mayor entendimiento de nosotros mismos y de la forma en que funcionamos.

La palabra mente se usa de varias formas. A veces se emplea para significar el “cerebro” o el “intelecto” o la “capacidad de sentir/pensar del hombre”. La definición de Gururaj de la mente es mucho más amplia que cualquiera de estas, tal como veremos. Primero hagamos una distinción entre la mente universal y la mente individual. Del mismo modo que el alma es la forma individualizada del espíritu universal, o divinidad, así la mente individual es la forma particularizada de la mente universal. La mente universal es divina, es omnipresente, es omnisciente. Forma el patrón global del universo, la estructura dentro de la cual todo está situado. Porque para el hombre sintonizar su mente individual con la mente universal es para él alcanzar ese estado de ‘darse cuenta’ donde actúa espontáneamente de acuerdo con la ley natural, y todos sus pensamientos y acciones son inspiradoras y progresivas de todas formas.

La mente individual del hombre es universal en esencia. Sin embargo, ha sido sujeta a millones de experiencias durante la progresión del alma a través de sus encarnaciones en las diferentes etapas de evolución que hemos descrito. Cada una de estas experiencias ha dejado una impresión en la mente que está todavía con nosotros. Estas impresiones en sánscrito se llaman samskaras. Son precisamente estos samskaras los que dibujan velos en la mente y le impiden ver su verdadera naturaleza universal.

Imagina un océano, moviéndose libre y sin límites, millones de gotas de agua entremezclándose unas con otras y creando el todo. Este océano es pura consciencia, la mente universal. Y ahora imagina coger una bolsa transparente y llenarla con agua. La misma agua está dentro y fuera de la bolsa, pero ahora algo del agua ha sido encerrada dentro de una funda

muy fina. Esta funda es lo que da al alma su individualidad. Ahora envolvamos más y más capas alrededor de esta bolsa hasta que alcanzamos la etapa en la que la bolsa se ha hecho tan gruesa que no podemos ver el agua dentro, y de hecho no somos conscientes del hecho de que contiene la misma agua que la del océano. Estas capas son los samskaras – impresión sobre impresión que nublan la mente hasta que nosotros, desde el nivel superficial, no somos ya conscientes de nuestra propia divinidad intrínseca.

La mente, dice Gururaj, es una herramienta excelente pero un maestro inútil. El también la llama un animal muy astuto. Porque la mente por sí misma, siendo velada de esta forma por samskaras, es incapaz de ver el dibujo claramente. Sin embargo, a causa del poder del ego y de su deseo de autoconservación, la mente puede persuadirse a sí misma de que lo que ve es realmente es el dibujo completo. Y no solo una parte diminuta. La mente puede engañarnos para creer que somos justo como nos percibimos a nosotros mismos y, a menos que seamos capaces de ir más allá de la mente, podemos no tener otro punto de referencia.

El Consciente, el Subconsciente y el Superconsciente

La mente individual puede dividirse en tres secciones: la mente consciente, la mente subconsciente y la mente superconsciente.

La mente superconsciente puede ser comparada con la bolsa de plástico transparente que ha sido llenada con agua. Es divina, es universal y sin embargo es individual. Está esa fina funda que la separa del absoluto y le da forma. Es el nivel más fino de relatividad, y sin embargo es completamente consciente de su divinidad. La barrera entre la mente superconsciente y la mente universal es fina y transparente. La luz completa de la divinidad puede brillar a su través y la mente superconsciente se baña en esta luz y es completamente consciente de

esta fuerza universal. Este es el núcleo de nuestro ser, nuestra misma esencia.

La mente subconsciente está compuesta de las capas y más capas de impresiones, o samskaras, que han sido grabadas sobre ella a través del ciclo de existencia del alma. Lo que los psicólogos llaman el subconsciente es de hecho sólo la capa superior de esta mente subconsciente, la profundidad completa es incomprensible al intelecto y ha sido construida durante millones de años, desde el punto de manifestación del alma individual. Esta gruesa pared samskárica permite sólo que un mínimo destello de las fuerzas universales penetren a través hacia el nivel consciente, donde podrían jugar un papel activo en nuestra vida diaria.

La mente consciente es el nivel activo, razonador, que toma decisiones, del que somos conscientes en la actividad diaria. Está gobernada, como dijimos, por el subconsciente y, de una forma mucho menor, por lo poco del ‘darse cuenta’ del superconsciente que es capaz de filtrarse a través. A causa de esto, la mayoría de nuestros pensamientos y patrones de conducta brotan de la mente subconsciente y no de la superconsciente.

Cada impresión externa que recibimos de nuestros sentidos se transfiere por los mecanismos del cerebro al área consciente donde entonces pasa al subconsciente. Es entonces evaluada en un proceso en el que el intelecto juega un papel evaluador, de acuerdo con las impresiones ya guardadas en el subconsciente. Podemos reaccionar inmediatamente, de acuerdo con la necesidad del momento. Alternativamente, si la evaluación no requiere una expresión activa, la impresión se añade al almacén, donde suma un nuevo elemento o refuerza una impresión anterior.

En la gran mayoría de casos, entonces, estaremos actuando no sólo desde un nivel puramente espontaneo, de acuerdo con la verdadera naturaleza de la situación, sino desde un nivel de reacción compulsiva, gobernada por nuestros samskaras particulares. Ocasionalmente, sin embargo, algo se filtrará hasta el nivel consciente desde el superconsciente, y esas veces no actuamos de una forma programada sino de una forma verdaderamente espontánea. Un ejemplo de esto es el brotar del verdadero amor, no una emoción sino una inexplicable inundación de un amor universal, uno que no tiene limitaciones y no depende del objeto de amor. Otro ejemplo es un pensamiento verdaderamente creativo – uno que de repente parece surgir en la mente desde ninguna parte y lanza una luz completamente nueva sobre una situación particular. Los poderes de intuición también vienen desde el nivel superconsciente, porque implican el conocimiento súbito de algo que no podría haber sido razonado, o el conocimiento de algo que está más allá de los límites de nuestra experiencia, y por tanto más allá de los límites del subconsciente.

Las emociones no aparecen del superconsciente, sino que son un producto de nuestra experiencia pasada. Una situación que produce una reacción emocional en nosotros lo hace a causa de un samskara particular que esa situación revive, causándonos experimentar cierta emoción, a menudo irracional.

La Naturaleza del Pensamiento

El hombre piensa que él piensa, pero la mayoría del tiempo él no piensa en absoluto. – Así es la astuta naturaleza de la mente. Porque el pensamiento puro, que viene del nivel superconsciente, es siempre creativo. El brota desde lo profundo, y es un proceso continuo de expresar nuestra esencia, recreando desde el conocimiento ilimitado del superconsciente un pensamiento concreto a nivel consciente. Tales

pensamientos emanan del superconsciente como burbujas surgiendo del fondo de un estanque. Cuando alcanzan la superficie son conocidos por la mente consciente. El número de burbujas que alcanzan la superficie depende de cómo de claro esté el nivel subconsciente, y de cuánto es capaz de filtrarse a través de él.

La mayoría de los pensamientos que llenan nuestra mente brotan del nivel subconsciente, y están condicionados y modelados por nuestros samskaras. Las impresiones que cada individuo ha recogido en el pasado son diferentes y únicas para ella. Esta es la razón por la que la gente reacciona tan diversamente a las situaciones, y de por qué un acontecimiento particular puede molestar mucho a una persona y sin embargo no producir ninguna reacción fuerte en otra. Cada uno vemos una faceta diferente de la verdad relativa. Si pudiéramos funcionar desde el nivel universal, el superconsciente, veríamos la verdad completa, la realidad subyacente. Seríamos todavía individuos con nuestra propia mente subconsciente y consciente que haría siempre únicos nuestros pensamientos y nuestros modos de expresión y comportamiento, pero no estaríamos dominados por esos niveles, sino más bien los usaríamos para expresar el ‘darse cuenta’ universal. En este estado podríamos decir que nuestra mente (o los niveles subconsciente y consciente de nuestra mente) se habrían convertido en nuestra herramienta y no en nuestro amo, y la naturaleza de nuestros pensamientos sería verdaderamente creativa y libre de cualquier modelo.

CAPITULO DOS

Responsabilidad Individual

El capítulo anterior nos ha mostrado la naturaleza de la mente y del alma. La próxima etapa es mirar las implicaciones que esto tiene en términos de nuestro estado presente y de la forma en que actuamos en el mundo.

Samskaras

Como se ha visto, dentro de la mente subconsciente de cada uno de nosotros se extiende una completa estructura de samskaras (impresiones) dejadas en la mente por pensamientos y acciones del pasado. Estos samskaras ahora gobiernan nuestras mentes conscientes y producen respuestas programadas que dictan la manera en la que pensamos y actuamos. Pero ¿quién creó esos samskaras?. Nosotros lo hicimos. Lo hicimos así por la manera en que permitimos a nuestro pasado hacer impresiones profundas y vinculantes sobre nosotros. Por no decir que nosotros erramos al hacer esto – En el estado evolutivo particular en que estábamos entonces no podríamos haber tenido la habilidad de hacer cualquier otra cosa. Pero hemos creado lo que somos ahora. Somos la suma total de todo lo que hemos sido en el pasado. La memoria de este pasado está dentro de nosotros y nos ha hecho ser lo que somos ahora. Este es un punto fundamentalmente importante, porque la aceptación de esto cambia completamente nuestra visión de nosotros mismos. No hay

ningún otro al que podamos culpar por nosotros mismos excepto nosotros mismos. Ni a nuestros padres, ni a nuestros antecedentes, ni a nuestra mala suerte, ni incluso a Dios.

Puesto en esa forma, esto puede parecer un pensamiento un tanto abrumador, pero de hecho – como siempre – este conocimiento puede darnos esperanza y determinación. Porque si nosotros tenemos el poder para crear nuestra propia realidad, entonces también tenemos el poder de cambiarla. Más que esto, nos debemos a nosotros mismos hacerlo, es nuestra responsabilidad.

Karma

Antes de explorar la idea de responsabilidad más allá, también debemos entender otro factor vital – karma – que forma la base de los samskaras. La cuestión inmediata que nos viene a la mente cuando decimos que somos responsables de nosotros mismos es esta: sí, puede ser verdad que hemos creado la forma en que pensamos, sentimos y actuamos, pero ¿qué decir de las cosas que nos ocurren desde afuera, los problemas que la vida nos echa encima?. ¿Seguro que no son culpa nuestra?.

Aquí es donde el karma entra en escena. La palabra karma significa simplemente acción. Cuando usamos el término karma realmente queremos decir la ley del karma. La ley del karma es meramente una extensión de la Tercera Ley de la Dinámica de Newton, que dice que cada acción debe tener su correspondiente reacción. Esto puede ser bastante fácil de captar en términos físicos, pero ¿qué ocurre si lo llevamos más allá y decimos que se aplica a cada acción que ocurre en el universo, incluyendo las acciones hechas por el hombre?. Entonces se convierte en un concepto amplio. Lo que estamos diciendo es que todo lo que

hacemos, e incluso todo lo que pensamos, vendrá de vuelta hacia nosotros de alguna forma alguna vez.

Las acciones y pensamientos negativos rebotan en la forma de negatividad por parte de los otros, o dificultades de otras clases. Las acciones positivas, en cambio, producen positividad. Sea lo que sea que nos ocurra, podemos saber que hemos hecho algo para merecerlo. Y cualquier cosa que hagamos, podemos saber que en términos universales no escaparemos de sus resultados – alguna vez, en algún sitio, vendrá de vuelta a nosotros.

La Teoría de la Reencarnación

A pesar de esta ley, todos conocemos gente para los que la vida parece devolverles infinitas dificultades, a pesar de su naturaleza amable y dulce, y otras cuyas vidas parecen estar hechas completamente de acciones que dañan a otros, y que sin embargo parecen tener éxito en todo lo que hacen. La explicación para esto es que la ley del karma no funciona necesariamente en una sola vida. El alma lleva sus deudas kármicas con ella de vida a vida, y las dificultades experimentadas en esta vida pueden ser recibidas en respuesta al daño hecho por nosotros en una vida previa.

Nuestras vidas están dictadas por dos factores: nuestros samskaras y nuestro karma. Nuestros samskaras nos causan ser de la forma que somos internamente; nuestro karma gobierna nuestro ambiente externo. El punto importante es que nuestras circunstancias externas e internas han sido creadas por nosotros mismos. Nuestro karma es tanto responsabilidad nuestra como nuestros samskaras. Así que no sólo tenemos que aprender a aceptar cómo somos a partir de nuestras propias obras, sino que también tenemos que asumir el hecho de que también somos la causa de lo que la vida nos trae.

Más que eso, nosotros escogemos realmente las circunstancias en las que nacimos como las más apropiadas para nuestra evolución.

El Proceso de la Reencarnación

En el tiempo entre vidas, cuando el alma ha perdido el cuerpo físico, lo que permanece es el cuerpo sutil, ese manojito de samskaras al que llamamos la mente subconsciente. El poder del intelecto está todavía vivo, el poder de discriminación está todavía vivo, pero estando libre del cuerpo físico puede funcionar a un nivel mucho más puro, porque puede

sacar más poder del nivel espiritual, esa esencia que nosotros hemos llamado el superconsciente. Encontrando así una mayor claridad, el alma puede empezar un proceso de evaluar el progreso que ha hecho y las trabas que todavía tiene que vencer. Accediendo a la vida previa y revisando la existencia entera del alma individual, decidimos cuál es la mejor manera posible para nosotros de aprender las lecciones particulares que necesitamos aprender y de liquidar las deudas kármicas que hemos acumulado.

Sobre la base de esta valoración elegimos el cuerpo a través del cual tomaremos nuestra siguiente encarnación, teniendo en cuenta los padres que tendremos y su estructura genética, el ambiente en el que viviremos, los diferentes problemas que es probable que encontremos, etc.

Toda la teoría de la reencarnación puede parecer que sea difícil de aceptar para alguien que la vea por primera vez, y de hecho es un concepto amplio para entenderlo, porque trae una forma completamente nueva de mirar a todos los aspectos de la vida. Las pruebas de ello son imposibles de encontrar, sólo puede saberse por la experiencia, y sólo en un estado muy alto de consciencia uno es capaz de tener un conocimiento claro sobre vidas pasadas.

Sin embargo, la cosa más difícil de aceptar acerca de la teoría de la reencarnación es que esta coloca la responsabilidad total de nuestras vidas directamente sobre nuestros propios hombros. Si aceptamos la reencarnación entonces ya no tenemos el derecho a culpar a alguien o a algo por lo que nos ocurre a nosotros. Así, cuando basamos nuestras vidas en los principios de reencarnación, no estamos eligiendo una solución confortable o fácil. La reencarnación no es necesariamente dura de aceptar intelectualmente, porque inmediatamente explica la aparente

injusticia en el mundo. Sin embargo puede parecer difícil aceptar en la práctica a causa de la tremenda cantidad extra de responsabilidad que coloca sobre nosotros como individuos. Estamos forzados a empezar a vivir una vida responsable, y no una vida de escapismo donde estamos poniendo la culpa permanentemente sobre otras personas. Hay un gran obstáculo en el que es demasiado fácil caer cuando uno cree en el karma y la reencarnación, y este es la creencia de que todo lo que ocurre a otras personas es su propio karma y por tanto no es nuestra responsabilidad. Esta es una malinterpretación grosera. Si vemos a alguien sufriendo, y lo ignoramos basándonos en que él ha creado su propio sufrimiento, entonces seremos nosotros, y no él, los que estaremos incurriendo en el karma. Él puede estar en esa situación debido a sus acciones pasadas, pero nosotros siempre tenemos la responsabilidad de ayudar a aliviar el sufrimiento de los demás de cualquier forma que podamos y así reducir nuestra propia deuda.

Predeterminación y Libre Albedrío

El concepto de la reencarnación suscita una gran cuestión: ¿está el patrón total de nuestras vidas ya determinado al nacer, o tenemos el libre albedrío de crear nuestro propio destino?. La respuesta a esta pregunta, en una sola palabra es: ‘ambos’. Al escoger nacer bajo ciertas circunstancias, nos comprometemos a ir a través de ciertas experiencias. Todos hemos incurrido en deudas kármicas, y tendremos las oportunidades de compensarlas en esta vida. Por ejemplo, tenemos ciertos lazos fuertes con otras almas con las que hemos estado en el pasado. Esto explica por qué cierta gente produce sentimientos muy fuertes en nosotros (¡positivos o negativos!) la primera vez que los encontramos. Estamos destinados a

encontrarnos con estas personas durante nuestra vida, porque necesitamos interactuar con ellas para llevar a cabo nuestros respectivos papeles. Tales consideraciones no significan necesariamente, sin embargo, que nos vayamos a comportar mucho mejor con ellos esta vez en comparación con lo que hicimos en la vida anterior. Y así – aquí viene el libre albedrío - porque depende de nosotros cómo de bien vivamos esta vida. Si nos encontramos con alguien que suscita sentimientos muy negativos en nosotros, tenemos el libre albedrío de decidir si vamos a permitir que esos sentimientos dominen nuestras interacciones con la persona en cuestión, o si vamos a tratar de sublimarlos.

Todos los patrones dentro del plan divino no son más que tendencias. Nada es nunca fijado totalmente e irrevocablemente. A causa del libre albedrío del hombre siempre está la posibilidad de mejora o degeneración. Por decirlo de otra forma, puede ser nuestro karma tener una espina clavada en nuestro pie, pero esto no significa que no deberíamos tratar de quitarla. El hombre tiene la habilidad de pensar, y con esto viene la habilidad de discriminar. A causa de esto él tiene libre albedrío, y a causa de su libre albedrío él tiene la responsabilidad de tomar decisiones.

Dharma y Karma

Para explicar esto más a fondo, contemplaremos la diferencia entre dharma y karma. El karma ya sabemos lo que es: a causa de las diferentes acciones positivas y negativas que hemos hecho en el pasado, sufriremos ciertas experiencias en esta vida. Podemos estar seguros de eso, y no hay forma en que podamos evitarlas – están predeterminadas.

Nuestro dharma, sin embargo, es nuestro para hacer lo que queramos de él. La traducción literal de dharma es ‘deber’, pero esto no

significa deber en el sentido de fastidio, o de hacer cosas porque sentimos que deberíamos hacerlas, a pesar de que nuestro corazón no está realmente en ellas.

Dharma significa deber en el sentido de una obligación para con nosotros mismos. Si completamos nuestro dharma entonces estamos haciendo lo mejor que podemos con el material que tenemos, que es nuestro estado actual de evolución. Le debemos esto a nosotros mismos. Nacemos con ciertas cualidades positivas, ciertas tendencias que si se aceptan y se trabajan pueden llevar a una culminación de nuestro auténtico potencial. Aquí se requiere esfuerzo porque entra en juego el libre albedrío. El karma es lo que tendremos que hacer; el dharma es lo que deberíamos estar haciendo si vamos a cumplir el deber que tenemos con nosotros y con los otros. Nunca debemos olvidar que cualquier bien que nos hagamos a nosotros mismos en términos de dar pasos obstinadamente para mejorar la calidad de nuestras vidas, ese bien a cambio se reflejará en otros a nuestro alrededor.

Responsabilidad Universal

Aquellos que practican la meditación u otras formas o técnicas para el autodesplegar son a veces acusados de ser egoístas, o de pasar demasiado tiempo en búsquedas que están dirigidas hacia su propia satisfacción en vez de usar ese tiempo en ayudar a la humanidad.

Este punto de vista es completamente falso y superficial: de hecho es verdad lo contrario. La humanidad no es sino la suma de sus partes – el estado de la humanidad depende completamente del estado de los individuos de los que se compone. No se puede hacer ningún cambio fundamental y permanente en el mundo a menos que este tenga su cambio correspondiente a nivel de la consciencia individual. En tanto en cuanto la naturaleza humana está dominada por sus cualidades más vulgares

– miedo, codicia, culpa, el deseo de poder, o de seguridad, o de posesiones materiales, todas las cualidades que emergen de la necesidad del ego de autoconservación - entonces la sociedad como un todo continuará sufriendo.

Cada individuo dentro de la sociedad tiene la responsabilidad para él mismo y para los demás de trabajar hacia el estado donde él ya no es gobernado por las necesidades de su ego, sino que más bien reside en esa área más allá del ego, la mente superconsciente, de forma que sus acciones puede decirse verdaderamente que son altruistas, más que egoístas. Entonces, sin automotivación, cada una de sus acciones será por el bien de otros más que por el de sí mismo.

La Primera Etapa – Tomar la Responsabilidad

Ya hemos explicado que todos tenemos libre albedrío. Dentro de las limitaciones puestas sobre nosotros por nuestros samskaras podemos elegir las etapas que tomamos en nuestras vidas. ¿Serán progresivas o regresivas?. Nadie más puede decidir esto por nosotros – tenemos que hacer esto por nosotros mismos- Nosotros tenemos, sin embargo, una fuerza vital actuando en nuestro favor. Dentro del preciso impulso que originalmente manifestó el alma individual está la propulsión continuada que nos dirige hacia adelante hacia nuestro objetivo último – el de fundirnos una vez más con la divinidad. Podemos no darnos cuenta de esto a nivel consciente, pero en el fondo está allí, guiándonos lentamente y empujándonos hacia ese objetivo. Estamos en un viaje y el destino está fijado. Pero tenemos la elección de ir en un carro tirado por burros, o en coche o en avión. A causa de nuestro libre albedrío podemos acelerar el viaje, y hacerlo más suave y fácil y más placentero, o podemos desacelerarlo y padecer todas las sacudidas y sufrimientos en el camino.

La responsabilidad individual puede parecer una perspectiva más bien abrumadora, pero puede ser muy excitante. Porque lo que implica es que podemos hacer algo con nuestras vidas, no necesitamos seguir sufriendo todos los altos y bajos de la vida, siendo empujados de esta forma y de la otra por nuestras emociones, nuestros temores, nuestras inseguridades. Podemos hacernos los amos de nuestra vida, y no sus esclavos. ¡Y qué felicidad trae esto!

Tomar la responsabilidad – esto es todo lo que se necesita. La primera etapa hacia esta libertad es simplemente aceptar que nosotros somos la causa de nuestro sufrimiento y no el resultado de él, y entonces dar pasos para hacer algo acerca de ello.

CAPITULO TRES

Meditación

Habiendo entendido un poco de nuestra propia naturaleza y del proceso de evolución que ha tenido lugar para traernos al punto en el que ahora nos encontramos, la siguiente pregunta debería ser: ¿adónde vamos desde aquí?. En el último capítulo se ha visto que la responsabilidad por nuestro propio crecimiento está en nuestras manos, y la elección de lo que hacemos con nuestras vidas, y cómo estamos de preparados para ayudarnos a nosotros mismos, está con nosotros.

La raíz de nuestros problemas, como se ha explicado, es nuestra incapacidad de ir más allá de ellos, y así ver la vida y a nosotros mismos como un todo armonioso en vez de un batiburrillo de impresiones fragmentadas. La solución, entonces, sería parecer ir más allá de la mente subconsciente, el almacén de esas impresiones y de nuestros problemas, hacia ese núcleo interior de nuestra propia naturaleza divina esencial.

La meditación es un proceso simple, sistemático, que nos lleva gradualmente más allá del pensamiento normal, del nivel de existencia de los sentimientos, y dentro de la paz interior, hacia ese centro puro dentro de cada uno de nosotros, que ha sido tapado tan exitosamente por los velos de impresiones con los que el alma había sido grabada. Durante un periodo de tiempo, profundizando regularmente en esas áreas más profundas de nuestro ser, nuestro ‘darse cuenta’ se establece gradualmente en estas áreas, y uno por uno los velos se levantan, de forma que cada vez más del espíritu divino interior brilla dentro de nuestra mente consciente. Desde este nuevo nivel de ‘darse cuenta’,

nuestra perspectiva cambia y la vida se ve desde un punto de vista diferente.

Ya que los samskaras son creados por la mente – a los dos niveles, consciente y subconsciente – está claro que la mente encontrará muy difícil eliminar los problemas causados por ellos. De hecho, los samskaras nunca pueden ser realmente ‘eliminados’ porque ellos son la mente, parte de la estructura del alma, y sin ellos no existiríamos como una entidad individual. La libertad viene por medio de liberarnos nosotros mismos de la influencia obligatoria de los samskaras, más que eliminándolos, y esto sólo puede hacerse yendo más allá del nivel donde son operativos, y así sublimarlos. Varias escrituras hablan de quemar las semillas del karma – los samskaras. Ellos todavía existen, pero ya no pueden crecer formando árboles, y permanecen en forma de semilla en una forma en que ellos ya no nos controlan pero se hacen meramente el vehículo a través del cual podemos expresar nuestros seres reales.

Iremos más profundamente hacia los efectos que el ir más allá de la mente tienen sobre los samskaras en una etapa posterior. El punto importante a alcanzar ahora es que nunca puede ser completamente posible purificar la mente con la mente, y en vez de eso debemos usar un método que trasciende este nivel, activando una fuerza interna que es una fuerza más poderosa que la mente.

La práctica de la meditación activa esta fuerza, y los resultados se experimentan en cada nivel de nuestro ser. Según comenzamos a establecernos cada vez más en el superconsciente, nos hacemos cada vez menos apegados a los otros niveles, que gradualmente pierden su agarre sobre nosotros. La diferencia es como la que hay entre navegar en una barca sobre la superficie del océano y sumergirse en las profundidades. En el primer caso uno es sacudido y zarandeado por cada ola que viene; en el segundo caso uno no es afectado por las olas, aunque todavía está consciente de su existencia. Los efectos que esto tiene son tan numerosos

y abarcan tanto que sería imposible enumerarlos todos. Tienen que ser experimentados, y lo serán por todos aquellos que practiquen la meditación regularmente durante un periodo de tiempo. En términos generales la meditación trae un cambio gradual desde ser un esclavo de la vida a ser su amo. Nos hacemos cada vez más conscientes de la base estable de nuestro ser y esto actúa como un ancla que nos sujeta fuertemente a través de todos los embates de la vida. Según crece esta seguridad, nuestros temores y tensiones disminuyen. Empezamos a sentir un sentimiento general de bienestar y plenitud y un flujo espontáneo de amor y entendimiento hacia aquellos alrededor de nosotros.

Mucha gente se encuentra a sí misma siendo atraída hacia la meditación sin entender completamente por qué. Parece haber algo fundamentalmente sólido acerca de lo que han oído acerca de ella, y ellos han alcanzado un punto en sus vidas en el que se están haciendo cada vez más conscientes de un sentimiento persistente de que debe haber algo más en la vida que lo que ellos saben, y sin embargo no parecen deducir lo que es. Para algunos hay un deseo definitivo de ‘encontrar a Dios’ o de ‘conocerse a sí mismos’. Para otros es simplemente un anhelo abrumador de salirse del surco en el que sus vidas parecen estar. Pero debemos recordar que profundamente dentro de nosotros está siempre este impulso que nos está llevando hacia adelante a lo largo de nuestra trayectoria de evolución, y aunque podemos no ser conscientes de ello, esta fuerza nos llevará inevitablemente hacia aquello que mejorará nuestra evolución, si permitimos que lo haga. De esta forma la motivación consciente precisa no es importante – lo que es importante es que cada individuo ha llegado a la realización, consciente o inconscientemente, de que la raíz de su infelicidad o tensión está dentro de él, y tiene muy poco que ver con su estilo de vida externo o sus circunstancias. Al emprender la meditación estamos dando ese primer paso del que hablamos en el capítulo

anterior – aquel consistente en tomar nuestra vida en nuestras propias manos y hacer algo acerca de ello.

Las Prácticas de Meditación

Para ser verdaderamente efectivas, las prácticas de meditación deben ser prescritas individualmente y enseñadas individualmente. Hay varios tipos de meditación y un infinito número de variaciones dentro de cada categoría. La práctica precisa o la combinación de prácticas que una persona necesita dependen de varios factores: el estado de su sistema nervioso sutil, el nivel de consciencia ya alcanzado en esta vida y en vidas anteriores, la naturaleza de sus samskaras y las lecciones particulares a ser aprendidas en esta vida, el potencial futuro del individuo, o su dharma, su personalidad y temperamento, etc. Estos factores son todos de una naturaleza extremadamente sutil y compleja, cosas que sólo pueden ser evaluadas por alguien que sea capaz de sintonizar precisamente con cada nivel del ser de un individuo y así conocer la naturaleza y el estado del alma en todos sus aspectos. Sólo con este conocimiento las técnicas de meditación pueden seleccionarse de forma que estén perfectamente adaptadas al individuo, y que le lleven naturalmente y fácilmente a lo largo de su camino sin dañarle de ninguna forma.

Por esta razón Gururaj elige personalmente todas las técnicas de meditación que son enseñadas a sus estudiantes. Sólo cuando la selección se hace de esta forma puede el estudiante estar seguro de que está sacando el máximo beneficio del tiempo dedicado a la meditación, y de que no estará usando una técnica que no se adapta a su persona y que podría dar resultados desequilibrados, o ningún resultado en absoluto.

Cuando un estudiante viene a aprender meditación rellena un corto formulario que es enviado a Gururaj junto con una fotografía del individuo. El contenido del formulario da a Gururaj alguna idea del

temperamento del estudiante, su estado actual según lo ve él, y sus anhelos y deseos. La fotografía, sin embargo, le da acceso a mucho más. Usando la fotografía como un punto focal, Gururaj entra en un profundo estado de meditación, llamado samadhi. En samadhi él entra en un plano de consciencia donde no hay tiempo ni espacio, donde todo es conocido y se conoce que es uno, y sin embargo se retiene lo suficiente de la consciencia individual para percibir y conocer el objeto preciso de la mente. Es decir, el alma del estudiante individual. Desde este punto de vista se derriban todas las barreras físicas y mentales; Gururaj es capaz de ver al individuo como una entidad completa y así seleccionar las herramientas precisas que conducirán a esa alma más allá a lo largo de su ruta evolutiva hacia la libertad.

Las herramientas son las prácticas espirituales que son enseñadas más tarde al estudiante, siguiendo las instrucciones precisas dadas por Gururaj al profesor que está completamente entrenado para explicar todos los aspectos de las diferentes prácticas. Estas instrucciones forman la iniciación, o la sesión de enseñanza. El hecho de impartir las prácticas espirituales dadas por un gurú a un chela, o estudiante, es una etapa muy importante en la evolución del estudiante, y la atmósfera que rodea a la iniciación debe ser una de seriedad y propósito. El profesor, que está actuando puramente como un canal para Gururaj, tiene que transportarse él mismo a un estado tan puro como sea posible de forma que la enseñanza pueda hacerse de una manera clara y no egoísta, trayendo el mayor beneficio al iniciado, o estudiante. El proceso completo tiene un efecto purificador e inspirador en la atmósfera, lo que calma la mente del profesor y del estudiante. Al recibir la guía de un maestro, el chela (estudiante) está a la vez aceptando un regalo y reconociendo la mayor sabiduría del gurú.

Los Diferentes Tipos de Meditación

Hay cientos de tipos de técnicas de meditación y aquellas prescritas específicamente por Gururaj a un nuevo iniciado caen en diferentes categorías principales. Cada una tiene un propósito específico y sin embargo cada una se interrelaciona con las otras, de forma que es el programa total de técnicas de meditación el que es importante y el que produce el crecimiento balanceado y la autointegración del meditador. Abajo se describen algunas de ellas.

Meditación con Mantra

La meditación con mantra usa un sonido específico, o mantra, que se repite mentalmente de una forma no esforzada y nos retrae hacia dentro de nosotros mismos hacia nuestro centro espiritual. El mantra en sí mismo es de extrema importancia y es un sonido único para cada individuo. El mantra es la más fundamental de todas las prácticas dadas por Gururaj a un chela, porque el mantra es la totalidad de la vibración emitida por ese individuo al nivel más sutil. Si hubiera un dispositivo mecánico que pudiera reducir nuestra totalidad – el cuerpo, mente y espíritu – en un valor sonoro, entonces nuestro mantra podría ser el sonido que se oiría. Nuestro propio mantra es siempre armonioso para nosotros porque es una reflexión de nuestra totalidad a través de tres aspectos: la vibración, o sonido, producido en el movimiento de individualización del alma; el estado presente de evolución, es decir, cuánto ha sido desplegado el ser espiritual dentro de nosotros; y el rango de lo que está por delante de nosotros en términos de cuánto podríamos conseguir y satisfacer.

Usando el mantra nos sumergimos más profundamente dentro de la mente, y nos acercamos más a la fuente de nosotros mismos. Según

ocurre esto la estructura del mantra a un nivel audible cambiará, y el nivel más fino del mantra se hace simplemente un impulso. En este punto alcanzamos el nivel más sutil de relatividad, y desde aquí no volvemos atrás con las manos vacías sino que traemos de nuevo a la mente consciente el poder, la energía y el júbilo de esas regiones más profundas. Así como después de pasar media hora en una fábrica de perfume salimos oliendo a perfume, así según contactamos con el nivel más profundo de nosotros mismos, que está más allá de los samskaras, llegamos a estar sumergidos en energía espiritual, y esta energía se hace gradualmente más y más una realidad consciente en nuestras vidas, debilitando así el agarre de los samskaras. Según estas energías poderosas se traen a la mente consciente, la mente empieza a expandirse en consciencia, lo que trae una visión de la vida más clara y holística.

Técnicas con Chakras

A veces se dan técnicas que implican el uso del mantra o de alguna otra fuerza en conjunción con un cierto chakra o centro de energía. Con el fin de explicar estas prácticas tendremos que definir primero la palabra ‘chakra’.

Hasta este momento hemos hablado de la mente consciente, la mente subconsciente y la mente superconsciente. Esto son solo definiciones, y también podríamos usar los términos cuerpo físico, cuerpo sutil o mental y cuerpo espiritual. La mente está contenida en el cuerpo sutil, y usa el ser físico como un vehículo de expresión. Así como el cuerpo físico tiene varios centros nerviosos y un sistema nervioso totalmente interconectado, el cuerpo sutil tiene también un sistema nervioso sutil con centros de energía que se denominan chakras.

Hay siete chakras principales:

Chakra Muladhara	Localizado en el tracto vaginal cerca de la entrada al útero en las mujeres, y entre el escroto y el ano en hombres.
Chakra Swadhistan	Localizado en el coxis al final de la columna vertebral
Chakra Manipura	En el área del ombligo
Chakra Anhata	En el área del corazón
Chakra Visuddha	En el área de la garganta
Chakra Ajna	En el punto entre las cejas
Chakra Sahasrara	Encima de la cabeza

Una fuerza vital energética fluye entre estos chakras pero no puede fluir libremente a causa de los bloqueos que están contenidos dentro de los diferentes complejos nerviosos sutiles y los chakras. Estos bloqueos son los samskaras en la mente, o cuerpo sutil, que producen desequilibrios que en cambio se reflejan en el estado externo del individuo.

Una práctica que implica el uso de un mantra, que es la esencia del individuo, en conjunción con un chakra particular, actúa como un elevador de potencia o una inyección de una fuerza purificadora hacia el chakra que activa y permite que la energía fluya más fácilmente. Cuando esa técnica se le da a un individuo es para enderezar un desequilibrio que Gururaj ha percibido dentro de su sistema de chakras.

Tratak

Otra técnica de meditación dada por Gururaj es una técnica visual que se llama tratak. El propósito de esta práctica es reunir las energías mentales dispersas y desarrollar el poder de concentración. Gradualmente, con la práctica, todas las energías mentales se enfocan, y la mente se tranquiliza y se enfoca totalmente en un punto. Los efectos de esto son los obvios – Una mente enfocada y concentrada en la actividad diaria puede suponer la diferencia entre el éxito y el fracaso. ¿Cuántas veces no aprovechamos lo mejor posible las oportunidades que se nos presentan porque somos incapaces de usar nuestra mente a su máxima capacidad?.

La práctica del tratak también activa el chakra ajna, o el tercer ojo como se denomina a veces, que está situado entre las cejas. Cuando se despierta, el chakra ajna, u ojo interno, ve lo que los ojos físicos no ven. En otras palabras, los poderes de percepción sutil se avivan, poderes que a veces se llaman psíquicos, e incluyen habilidades tales como la clarividencia y la percepción de energía sutiles.

Pero estas habilidades son muy secundarias y no juegan un papel importante en el verdadero objetivo de la meditación – el desplegar espiritual y el crecimiento. Ya que enfoca la mente, el tratak tiene un efecto de ‘reposo’ en el individuo que complementa el efecto de ‘expansión’ de la meditación con mantra. Este reposo es importante para mantenernos muy en el mundo, y no perdidos en un mundo interno de experiencias. El crecimiento espiritual siempre debe tener lugar dentro y fuera – la expansión de consciencia dentro debe ser complementada con un creciente ‘darse cuenta’ y una habilidad para funcionar bien en el mundo exterior. El tratak y la meditación con mantra se complementan entre sí para producir este efecto. Además de esto, la práctica regular del

tratak profundiza el efecto de la meditación con mantra porque concentra las energías mentales llevando más poder al uso del mantra.

Pranayama

Se piensa a veces que el prana sería otra palabra para denominar la respiración, pero de hecho el prana es mucho más que la mera inhalación y exhalación de oxígeno y dióxido de carbono. El prana es la fuerza vital o la energía que existe dentro y fuera de nosotros – la respiración es meramente la expresión más grosera del prana. A través de las prácticas de pranayama, que implican el control de la respiración en formas específicas para establecer un ritmo, empezamos a recibir el máximo efecto de esta fuerza vital, que vigoriza y purifica todo el sistema. A nivel físico, esto nos permite expulsar toxinas del sistema; a nivel sutil, los chakras empiezan a vibrar a una frecuencia mayor, ordenando los bloqueos de los samskaras.

El ritmo usado en la práctica básica del pranayama dado por Gururaj se correlaciona con el ritmo básico de la tasa de vibración del universo, y al hacer la práctica la consciencia individual se sintoniza más con la consciencia universal.

Estas explicaciones sólo sirven para dar una idea general de las diferentes formas de las técnicas de meditación usadas por Gururaj en sus enseñanzas. Hay muchas más prácticas individuales que son demasiado numerosas para mencionar en un libro introductorio de esta naturaleza. Según un individuo progresa con estas técnicas de meditación, así estará listo para prácticas más avanzadas, y cuando llega ese momento el chela es instruido en más técnicas elegidas para él por Gururaj.

Meditación sin esfuerzo

La cosa más importante a recordar cuando se hace cualquiera de las prácticas de Gururaj es que la meditación debe hacerse de una forma completamente no esforzada. Todos hemos sido educados para creer que con el fin de conseguir algo debemos intentarlo muy fervientemente, y que cuanto más esfuerzo pongamos es más probable que tengamos éxito, pero en la meditación esto simplemente no es verdad. La meditación no es una técnica mental y no usa el intelecto, o incluso las emociones, de ninguna forma. Es un proceso más poderoso que nuestras mentes, más poderoso quizás que cualquier cosa que hayamos tratado de hacer antes. Y sin embargo es la cosa más simple de hacer en el mundo. Nuestro ser esencial verdadero es realmente muy simple – sólo son nuestras mentes las que tratan de manipular y distorsionar esta simplicidad en un intento de controlarla y de alguna manera hacerla ‘nuestra’. Tenemos una tendencia a hacer esto también con la meditación. Una vez que entendemos que es precisamente este deseo de interferir y controlar el que plantea el obstáculo, se hace más fácil permitir que la meditación nos lleve donde debe.

Hay que aclarar aquí que esto no significa que perdamos el control de nosotros mismos durante la meditación. Debe hacerse una sutil distinción entre nuestros Seres, o nuestro ser auténtico, y nuestros pequeños seres, o nuestro ego. La meditación hecha sin esfuerzo nos lleva a un estado donde estamos muy en el control, en el sentido de estar totalmente conscientes y en armonía con nuestros Seres, y sin embargo al mismo tiempo podemos convertirnos en el observador, y permitir que este flujo continúe naturalmente, sin tratar de controlarlo en absoluto.

La Experiencia de la Meditación

Nunca debemos olvidar que la meditación es una herramienta; no es un fin en sí misma. Esto es extremadamente importante. Si nos quedamos absorbidos en la naturaleza del pincel, en su forma y textura y en cómo se siente sostenerlo, no veremos la pintura que está creando, cuya belleza excede ampliamente a la del pincel mismo. Las técnicas de meditación apropiadas traen armonía y felicidad a nuestra vida diaria – esto es lo que estamos buscando y es esto en lo que debemos poner nuestra atención.

Las meditaciones nunca deben ser juzgadas como ‘buenas’ o ‘malas’ de acuerdo con nuestra experiencia subjetiva sobre ellas. Debemos permitir que la meditación haga su trabajo, y confiar en que ocurra lo que ocurra en su curso, una meditación es lo que tiene la intención de ocurrir, de acuerdo con el estado particular de nuestro sistema nervioso en ese momento. El pincel desaliñado puede pintar el cuadro más hermoso. Con nuestro conocimiento tan limitado de la naturaleza de los mecanismos de nuestra mente nunca deberíamos suponer entender la forma en la que la meditación está desplegándola. Siempre y cuando practiquemos nuestras meditaciones regularmente y conscientemente, nos llevarán hacia nuestro objetivo espiritual. Como dice Gururaj: ‘la prueba del pudin está en comerlo’. Cuando vamos a un médico tomamos la medicina que prescribe sin cuestionar su contenido. El único criterio que tenemos para juzgar al médico o a su medicina es si estamos bien otra vez.

CAPITULO CUATRO

Gurushakti

Este capítulo trata de un tema tan sutil que es imposible explicarlo completamente, y sin embargo tan fundamental para el progreso espiritual que es el centro de todas las enseñanzas de Gururaj. Gururaj siempre dice que se puede hablar de la gurushakti, pero que nunca se puede explicar realmente. Sólo puede ser experimentado. Sin embargo, una apreciación intelectual de él nos ayuda a abrirnos a esa experiencia, ¡y por esa razón intentaremos explicar lo inexplicable!

¿Qué es la Shakti?

Si tenemos un jarrón, podemos analizar el jarrón y decir que está hecho de un cierto número de átomos y que la combinación particular de estos átomos crea eso que llamamos 'jarrón'. ¿Pero cuál es la fuerza que mantiene a esos átomos juntos?. ¿Cuál es ese ingrediente vital que impide a los científicos crear un bebé en un tubo de ensayo desde cero?. Es la fuerza vital. La fuerza universal. La divinidad. Dios. Esto es shanti. Es esa fuerza universal que existe en todos los sitios e impregna todo en la existencia. Está dentro de nosotros y dentro de todo. Es creativo, es inspirador, es progresivo. Y sin embargo es imperceptible. Su existencia sólo puede ser probada por la experiencia de los resultados que proporciona.

La Parte que Juega el Gurú

Ya hemos hablado anteriormente de la mente individual y de la mente universal. Pongamos ahora nuestra atención en la shakti individual y en la shakti universal. La shakti es omnipresente, y así por definición está dentro de nosotros, así como es universal. Pero la shakti dentro de nosotros, o más bien nuestra percepción de la shakti dentro de nosotros, es limitada. ¿Por qué?. Por la mente – esa fuerza restringida, limitadora que nos impide hacernos uno con las fuerzas universales, y bloquea el flujo de shakti interior que permanece en una forma durmiente.

Ahora un gurú, como implica lo que hemos visto, no está bloqueado por esas limitaciones. Un verdadero gurú ha alcanzado un estado de integración total entre cuerpo, mente y espíritu, y aunque viviendo en el mundo ordinario él reside profundamente dentro de sí mismo y está establecido en los ámbitos de la pura esencia de su ser. El ha quemado las semillas del karma, a través de los procesos descritos en los capítulos previos. Sus samskaras no pueden ya ser activados; ellos por tanto no tienen una influencia obligatoria sobre él. El flujo de esta energía, que podríamos llamar guruhakti, cuando se dirige específicamente o se recurre a ella, actúa como un estimulante para la shanti individual dentro de nosotros.

Ahora vamos a explicar cómo ocurre este proceso. La base de ello es un enlace espiritual, o canal, que se forma entre el gurú y el chela. Este vínculo se forma en el momento de la iniciación del chela con el gurú. Este es el momento cuando Gururaj selecciona las prácticas individuales para el estudiante y no, como se podría pensar, cuando se le enseñan estas prácticas al estudiante, lo que es meramente una expresión a nivel físico del enlace formado. Cuando Gururaj entra en el estado de samadhi, usando la fotografía del chela como un punto focal, él sintoniza con el

chela en la forma que hemos descrito. En este momento él crea un vínculo espiritual entre el gurú y el chela – un vínculo que no puede romperse nunca y que se activa cada vez que el chela usa sus prácticas de meditación. Esto es particularmente cierto para su mantra individual, que ha nacido de ese momento y contiene la esencia de la fusión del gurú con el chela en el estado de samadhi. Este enlace se convierte en el canal por el que la gurushakti puede fluir a través del instrumento puro del gurú hacia el chela, quien siente los beneficios según la fuerza interior dentro de él se despierta.

Así que la shakti está en todas partes, es una fuerza universal, y sin embargo puede ser canalizada y dirigida por el gurú. Para explicar esto mejor usaremos una analogía. La atmósfera que nos rodea está llena de ondas de radio de estaciones emisoras a lo largo del mundo. Están en todas partes, y sin embargo no somos conscientes de ellas, y de hecho no podemos oír las si no tenemos una radio. El gurú actúa como una radio – él no es la estación transmisora, eso es otra cosa. Para recoger las ondas de sonido la radio tiene que estar en buen funcionamiento – todas sus partes necesitan estar funcionando bien y en coordinación con las otras. En términos espirituales uno podría decir que la radio necesita estar en un estado integrado. Un gurú, un hombre realmente autorrealizado, ha alcanzado este estado de total integración en el que hay una armonía completa y coordinación. El es por tanto capaz de recoger las ondas de radio claramente y sin distorsión. Se sintoniza él mismo con la fuerza transmisora de forma que nosotros, que estamos cerca de la radio, podemos oír la música.

Así que este es un proceso puramente natural que ocurre espontáneamente en el caso de un hombre autorrealizado. Todo lo que hace el gurú es disponer el proceso abriendo al chela el canal a través del cual la gurushakti puede fluir automáticamente, no es necesario para él estar prevenido a un nivel consciente de que esto está ocurriendo, ni

tampoco de los beneficios que está llevando a los chelas individuales. Si él quiere, puede dar un empujón extra al proceso enfocando conscientemente su atención en un chela particular y dirigiéndole oraciones y energías espirituales. Esto lo hace Gururaj cuando él teme, por ejemplo a través de una carta, que un determinado chela está teniendo algunas dificultades y tiene necesidad de una ayuda extra. Miles de chelas han tenido resueltos y aclarados sus problemas de esta forma.

La Parte del Chela

Si estamos sentados en una habitación sofocante y queremos aire fresco, tenemos que abrir la ventana. Si la abrimos un poco, entonces entrará un poco de aire, mientras que si la abrimos completamente entrará más aire. La gurushakti es un impulso del corazón. Para recibir sus beneficios completos necesitamos abrir nuestros corazones. Retornando a la analogía de la radio, para oír la música tenemos que destapar nuestros oídos. Abrir nuestros corazones es sinónimo de desplegar nuestra consciencia y hacernos cada vez más conscientes del nivel espiritual de nuestro ser. Este es un proceso gradual y no ocurre de un día para otro. Nuestras prácticas de meditación siendo individuales y tan intrincadamente entrelazadas con el enlace entre gurú y chela, nos capacitarán automáticamente para empezar a sintonizar esta fuerza universal. La barrera más grande para recibir los beneficios de la gurushakti es la mente. Una mente rígida y estrecha puede crear un muro casi impenetrable a través del cual es difícil que pase la gurushakti.

Esto no significa que uno tiene que tener fe ciega. Todo lo que se necesita es mantener una mente abierta. Manteniendo la mente abierta permitimos que la gurushakti fluya, y esto a cambio traerá la experiencia que convertirá la fe en sabiduría. La prueba del pudín está siempre en comerlo. No se espera que nadie crea ciegamente en la gurushakti antes

de que hayan tenido cualquier vistazo de ella – una mente que cree ciegamente está tan cerrada como una que no cree ciegamente. El secreto es tener un cierto grado de sintonía con el profesor y mantener una mente abierta. Una vez que se experimenta la gurushakti entonces será conocida. También se verá, como se ha dicho al principio de este capítulo, que nunca puede ser explicada realmente.

El Gurú como un Punto Focal

Siendo la shakti un poder universal, es casi imposible para un individuo conocerla y recibirla cuando ese individuo no ha alcanzado el estado de redención con la mente universal. Un ser humano necesita un toque humano, y aquí es donde el gurú juega su papel. El es capaz de personificar lo abstracto y así hacerlo más accesible. Más que tratar de localizar la emisora que transmite, nos concentramos en la radio. Al final viene la comprensión de que el transmisor, la radio y el oyente son todo uno de todas formas, todos cuentan en el mismo hilo. Hasta esta etapa la radio es nuestro enlace, y podemos usarla de esta forma.

Enfocando nuestra atención en el gurú, como el instrumento a través del cual las fuerzas divinas pueden fluir libremente, sacamos estas fuerzas para nosotros mismos. Esto puede hacerse de una forma muy consciente y práctica, mirando a una fotografía o manteniendo a Gururaj en nuestras mentes y formando un sentido muy real de comunicación interior con él. Esto puede empezar como un concepto mental pero con el tiempo el concepto se sumerge profundamente dentro hasta tocar el núcleo interno de nuestro ser, y se sienten los beneficios.

Debe hacerse una aclaración importante aquí. En este proceso no estamos hablando de adoración. Idolizar o adorar a un gurú no es beneficioso en absoluto para el chela o el gurú. Ningún verdadero gurú

exigiría ser adorado, porque él sabe que es sólo un instrumento, un canal para la divinidad, y que sin esa divinidad él no sería nada. El gurú es meramente un instrumento para ayudar al chela a alcanzar su esencia espiritual. El chela es libre de usarlo como tal. La figura o el concepto mental del gurú es como el de una palanca. Usando una barra larga, una roca que es demasiado pesada de levantar para nosotros por nosotros mismos puede moverse bastante fácilmente. Cuando un problema parece demasiado difícil de ser vencido por nosotros, trasladamos nuestra atención al gurú, y la gurushakti actúa como una palanca.

Los Efectos de la Gurushakti

Según se refuerza la conexión, a través de la práctica regular de nuestras técnicas de meditación y el enfoque consciente de nuestra atención en Gururaj, nos hacemos cada vez más conscientes de una fuerza mucho mayor que nosotros que está actuando a lo largo de nuestra actividad diaria. De ahí viene un reconocimiento de que no estamos solos, de que aunque no podamos ser lo suficientemente fuertes por nosotros mismos, hay alguien con nosotros. Se desarrolla un sentido de profunda seguridad interna y con él viene el sentimiento de que aunque a veces podríamos tambalearnos nunca caeremos demasiado abajo. Hay una red de seguridad, una protección, que está con nosotros todo el tiempo si nos permitimos ser conscientes de ello.

Otra definición para la gurushakti es la gracia. Nuestras vidas se hacen llenas de gracia y al mismo tiempo elegantes, porque hay un flujo en ellas, un sacarnos con cuidado gradualmente todas las dificultades y tensiones. Esta gracia suaviza nuestro camino. Nunca puede quitar los escollos – esto tenemos que hacerlo nosotros mismos – pero puede mostrarnos el camino para rodearlos o disminuirlos. Nuestro karma está

siempre con nosotros, y no podemos escapar a él. Ningún gurú puede quitar el karma, pero si hay sinceridad por parte del chela, él puede aliviar su carga.

Gurushakti y Crecimiento

Al mismo tiempo que nos está apoyando, la gurushakti también nos está empujando hacia adelante. El camino espiritual es un camino hacia adelante, y a veces necesitamos un pequeño empujón para continuar sobre otro obstáculo. Antes de que empecemos a meditar, lo que ocurre en nuestras vidas puede ser bastante arbitrario – las oportunidades vienen a nuestro encuentro y las aprovechamos, o fracasamos en hacerlo. Los buenos y malos tiempos vienen y van – somos en gran medida víctimas de las circunstancias. Pero según seguimos un camino espiritual un cierto patrón parece aparecer en nuestras vidas y empezamos a ver un propósito detrás de lo que nos ocurre. Los acontecimientos se convierten en lecciones a través de las cuales podemos aprender a entendernos mejor a nosotros mismos y a llegar a un acuerdo con lo que somos.

Este patrón siempre estuvo allí – es el patrón de nuestro karma – pero no éramos probablemente conscientes de él porque teníamos una perspectiva más limitada de la vida. Al empezar a meditar damos un paso muy importante en nuestra propia evolución – el paso de aceptar la responsabilidad por nosotros mismos y de hacer algo para ayudarnos. Siempre se dice que si damos un paso hacia la divinidad, entonces la gracia, esa fuerza divina, dará diez hacia nosotros. La gracia nos echa una mano y nos alienta en nuestros esfuerzos. La shakti nos ofrece las oportunidades de crecer y de desplegarlos. La vida nos trae retos que nos ayudan a desechar nuestras debilidades. La fuerza de la shakti actuando de esta forma hace muy aparente a nosotros que no hay coincidencias. Justo cuando somos lo suficientemente fuertes como para sobrellevarla,

nos encontramos con una situación que nos capacita para ir justo ese poco más allá de lo que habíamos ido antes. Ocurre como un mecanismo de relojería – la fuerza viene y el reto aparece para testarla. A veces estas situaciones parecen duras – podemos tener que mirarnos a nosotros mismos muy honestamente y vencer una debilidad que hemos estado tratando de esconder de nosotros mismos durante años; podemos habernos estado mintiendo acerca de una situación y de repente ser incapaces de mentirnos ya más; nuestras relaciones con otra gente, nuestras motivaciones para actuar de ciertas maneras, nuestros temores de ser rechazados o ridiculizados, nuestra situación en el trabajo, con nuestra familia, nuestra actitud hacia el dinero – todas estas cosas tienen que ser limpiadas en algún momento si tiene que hacerse un progreso, y a través del poder de la gracia nos enfrentamos con ellas justo en el momento cuando podríamos realmente dar un paso adelante si eligiéramos hacerlo.

Durante esos momentos la guruhakti puede darnos un tremendo apoyo y guía. En esos momentos es particularmente importante no levantar muros de resistencia, sino en cambio rendirnos al poder de la divinidad y así aprender el significado de ‘hágase tu voluntad’. De esta forma nuestro camino se suaviza y nos encontramos capaces de soltar los problemas que han estado ardiendo dentro de nosotros durante un tiempo muy largo.

La confianza en el poder de la shakti para traer ese patrón a nuestras vidas nos capacita para aceptar todo lo que ocurra como valioso para nuestra evolución, y aprendemos de cada situación que se nos presenta. Volviendo nuestra atención cada vez más hacia Gururaj, particularmente en tiempos difíciles, nos hacemos conscientes de un profundo sentimiento de seguridad, un sentimiento de que todo está bien. Estamos aprendiendo de todo – y la vida se ha hecho nuestro maestro.

Gracia y Karma

Como hemos dicho, nadie puede quitarnos nuestro karma. La ley del karma es una ley natural y ningún gurú o fuerza divina actuaría nunca contra las leyes de la naturaleza. Sin embargo, hay otra ley que puede entrar a operar si el chela es sincero, y esta es la ley de la gracia. La gracia no puede quitar karma pero puede quitarle el aguijón. Quizás hemos matado a diez personas en vidas pasadas. Si uno aplicara la ley del karma estrictamente esto significaría que deberíamos ser asesinados en diez vidas. ¿Pero qué tal si nos hiciéramos médicos y salváramos diez vidas?. Esto sería compensar nuestro karma, pero de una forma más fácil y más constructiva. La gracia nos permite las oportunidades para devolver nuestras deudas de una forma positiva, donde nosotros tomamos nuestro karma activamente en nuestras propias manos y decidimos compensarlo.

Si, según progresamos en el camino espiritual, nos hacemos más conscientes de nuestras acciones y del daño que hacemos a otros, podemos decidir no actuar de esta forma de nuevo. Pero nosotros nos encontramos todavía gobernados por nuestros samskaras – estamos amarrados al círculo vicioso del karma y de los samskaras y nuestro diseño nos causa que actuemos de la misma forma una y otra vez a pesar de nuestras buenas intenciones, y seguimos creando karma para nosotros mismos. ¿Cuántos alcohólicos quieren genuinamente dejar de beber, pero se encuentran a sí mismos recurriendo compulsivamente a la botella a causa de la química instalada ahora en sus cuerpos?. Para curarnos de nuestros hábitos necesitamos ayuda exterior, y esa ayuda exterior es la gracia. Si somos sinceros en nuestro deseo de vencer nuestros diseños pero sentimos que no somos lo suficientemente fuertes para hacerlo por nosotros mismos, pedimos ayuda a través de la shakti. Sometemos

nuestros problemas sinceramente a ese poder que es más grande que nosotros. Tan pronto como este pensamiento es sentido realmente como un ardiente deseo de mejorarnos, como un anhelo interior, automáticamente nos ajustamos a ese punto focal a través del cual la gracia puede pasar. De esta forma la carga de nuestro karma es aligerada y encontramos ayuda y apoyo.

La gurushakti se experimenta de innumerables formas, y muchos, muchos meditadores han encontrado que les ha traído ayuda, a veces casi milagrosamente. Estas son experiencias individuales – cada chela recibe con el tiempo alguna prueba personal del poder de la gurushakti, y todos se hacen progresivamente conscientes de la apertura del corazón ocasionada por la activación de la shakti dentro de ellos. Estas experiencias no pueden ser comunicadas realmente – ellas permanecen como un conocimiento interno, pero su luz brilla a su través y puede ser observada por otros como una serenidad interna que parece subyacer a todas las acciones.

Gururaj siempre dice que sólo el treinta por ciento de los beneficios que experimentamos vienen de nuestras prácticas de meditación. El otro setenta por ciento es la shakti. Las prácticas de meditación podría pensarse que son técnicas que limpian nuestro ser entero de una forma muy sistemática y científica. Pero el impulso detrás de ellas es la gurushakti. La gracia es una fuerza que rebasa todo entendimiento pero que abre espontáneamente nuestros corazones y mentes y permite que esa cualidad espiritual brille.

CAPITULO CINCO

Esfuerzo Consciente

Con el fin de sacar el máximo beneficio de nuestras prácticas de meditación y de la gurushakti, es necesario que aportemos nuestro ‘diez por ciento’ de esfuerzo consciente. Meditar regularmente dos veces al día no es suficiente. Debe haber un equilibrio entre los niveles más profundos de consciencia que estamos experimentando en la meditación, y el desplegar de nuestra naturaleza espiritual en nuestra vida de vigilia. La meditación nos da fuerza, la gurushakti nos da apoyo. Pero debemos usar esta fuerza y este apoyo de una forma constructiva en nuestras actividades diarias con el fin de completar nuestro destino espiritual. La meditación, la shakti y el esfuerzo consciente forman los tres aspectos de nuestro camino espiritual. Ellos se entrelazan, y juntos nos ofrecen todo lo que necesitamos para progresar.

Este capítulo nos enseñará cómo podemos dirigir mejor nuestras mentes en nuestra actividad diaria para conducirnos naturalmente hacia estados más elevados de realización y felicidad. Mucho se dice, en organizaciones espirituales, acerca del crecimiento. De hecho el crecimiento debería ser visto como el título natural para un capítulo que lidie con los aspectos externos del camino espiritual. Pero llamar crecimiento al desplegar espiritual es un nombre poco apropiado. El crecimiento implica cambio – de hecho todo crecimiento supone cambio, y básicamente no es el cambio lo que buscamos. Esto puede parecer contradictorio con lo que se ha dicho antes, y necesita de más explicación.

Todas las subidas tienen sus bajadas, y todos los estados de euforia están seguidos por estados de depresión. El arte de vivir es ir más allá de estos opuestos y encontrar el estado de equilibrio y reposo. En vez de correr de un extremo del balancín al otro necesitamos permanecer en el medio, desde donde podemos controlar el equilibrio de la plataforma. Uno que dice que ha cambiado puede haberse movido meramente de un extremo del balancín al otro. El que ha evolucionado verdaderamente no tiene necesidad de decir que ha cambiado, porque ha ido más allá del nivel donde el cambio tiene cualquier relevancia para él. Exteriormente puede parecer que ha cambiado, porque teniendo control del balancín, él puede elegir inclinarlo más a menudo a un lado en vez de al otro. A través de los ojos de los demás se puede decir que ha cambiado, pero esto es a nivel relativo. De hecho él ha ido meramente más allá de la influencia obligatoria de las subidas y las bajadas. El se ha convertido en su propio amo. Es este estado de no apego el que estamos buscando en nuestras vidas de vigilia, y es hacia este fin hacia el que deberíamos dirigir nuestro esfuerzo consciente.

Nunca debemos obsesionarnos demasiado, entonces, con nuestros logros aparentes, ni debemos gastar el tiempo juzgando y evaluando nuestro progreso. Esta es una de las grandes dificultades del camino espiritual – porque en vez de estar atados por nuestras debilidades nos vemos limitados por nuestra así llamada superación de ellas. Nuestro ego, nuestra astuta mente, se ha hecho meramente más sutil en su manipulación. Debemos recordar que la autorrealización, el ir más allá de las ataduras de los samskaras, es un estado natural, uno que es el derecho último de todas las almas. Según este estado comienza a desplegarse actuamos de una forma más natural y espontánea, y de hecho pasamos cada vez menos tiempo examinándonos y evaluándonos y juzgando

nuestro progreso. Son sólo las cosas forzadas las que llaman nuestra atención – un estado realmente natural no requiere análisis. Es este equilibrio lo que estamos buscando, y cuando comenzamos a encontrarlo cesamos de hacernos conscientes de ello, y en vez de eso encontramos nuestra atención volviéndose hacia afuera hacia los otros en vez de dentro de nosotros mismos. Si se le preguntara, una persona en este estado estaría de acuerdo en que él es feliz, y desinhibido, y confiado, y todas las otras cualidades que se buscan, pero estas cosas cuando se alcanzan son tan naturales y espontáneas que aunque él sea consciente de su estado él no pondría gran énfasis en ello porque eso se ha convertido en su estilo de vida.

La psicología se ocupa de los grados de cambio, y no puede ir más allá de esto porque no es capaz de ir más allá del nivel de la mente. Hurgar en la mente dentro de las capas más profundas del subconsciente y tratar de analizar la causa de nuestros samskaras no puede librarnos de ellos, y puede incluso activarlos innecesariamente. Cuando nuestra camisa está sucia no la ponemos bajo un microscopio y tratamos de analizar la fuente de cada mancha de suciedad. Simplemente la echamos a la lavadora, y lavamos la suciedad.

Como hemos explicado previamente, los samskaras nunca se resuelven o disuelven. Ellos deben ser sublimados, disipados y se deben dejar inoperativos. Nuestros samskaras son la sustancia de la mente – sin ellos no existiríamos. El objetivo de nuestro esfuerzo consciente debe ser ayudar al proceso puesto en movimiento por nuestras prácticas de meditación y por la guruhakti. Debe ser dirigido no hacia resolver nuestros problemas, sino hacia alcanzar el nivel de equilibrio donde nosotros ya no vemos los problemas como problemas. La base de la evolución espiritual es la alteración de nuestra perspectiva sobre la vida –

cambiando nuestra perspectiva cambiamos nuestra visión sobre todas las cosas, incluyendo nuestros así llamados problemas. De esta forma los acontecimientos o situaciones que previamente desataban nuestros samskaras ya no lo hacen, y somos libres de operar desde el nivel espiritual más profundo de nuestros seres.

Autoaceptación

La autoaceptación forma la base para encontrar el estado de equilibrio donde ya no oscilamos por los altibajos de nuestras emociones y nuestras inseguridades. La autoaceptación real trae un no apego total al ser, y el ser – es decir el pequeño ser o ego – pierde su poder. Cuando la verdadera autoaceptación se alcanza es un proceso que se desarrolla lentamente y tranquilamente, y gradualmente se despliega según aprendemos su verdadero significado y dominamos las formas de alcanzarlo.

Antes de que podamos aceptarnos a nosotros mismos debemos conocer y entender lo que tenemos que aceptar. Así que el primer paso hacia la autoaceptación es el autoexamen. Debemos recordar siempre, sin embargo, que al examinarnos a nosotros mismos estamos usando la misma vieja herramienta – el astuto animal de la mente. El deseo del ego de preservarse siempre estará trabajando contra nosotros, y nuestra mente puede producir una interminable variedad de trucos para engañarnos y despistarnos en nuestro intento de entendernos. Porque ¿quién es el ‘yo’ que está experimentando la experiencia de nosotros mismos?. No es otra cosa que el pequeño yo, el ego, que está él mismo supuestamente bajo examen. La verdadera experiencia de nosotros sólo puede venir cuando podemos ir bastante más allá de ese pequeño yo y observar y experimentar desde este nivel.

Sin embargo, es necesario algo de autoexamen, incluso con estas limitaciones. Lo importante es que nunca deberíamos intentar hacer cualquier juicio sobre lo que vemos, y tampoco deberíamos tratar de evaluar nuestro progreso en estos términos. Quizás la primera lección en la aceptación es aquella de aceptar las limitaciones de nuestra propia mente en esta materia. Esto lleva a la humildad, que es un estímulo para progresos posteriores. La complacencia o el orgullo en el camino espiritual son obstáculos con los que debemos siempre tener cuidado.

Podemos empezar examinándonos tan honesta y objetivamente como sea posible viéndonos por lo que somos, y aceptando todo lo que vemos como parte de nosotros. Para la mayoría de nosotros este no es un proceso fácil – tendemos a vivir en un mundo de fantasía y ensueños. Tratamos de proyectar una imagen de nosotros de cómo nos gustaría ser, o de sentir que deberíamos ser, en vez de simplemente ser lo que somos. La lucha de ser lo que no somos, y la decepción y la infelicidad que traemos sobre nosotros cuando fracasamos en satisfacer esos sueños nos causan un sufrimiento interminable y frustración. Estamos luchando constantemente contra nosotros mismos, y hundiéndonos cada vez más profundamente en un embrollo de confusión y autorrechazo.

El autoexamen debe hacerse con cuidado. Nunca debemos hacer justificaciones por nuestras faltas, ni fastidiarnos con las culpa acerca de ellas. Estamos mirando meramente al material que tenemos con el fin de resolver la mejor forma de mejorarlo. Obcecarnos con nuestras debilidades no las suprimirá, y de hecho a menudo las acentuará. Este es un pequeño pareado que Gururaj usa una y otra vez:

*Two men behind prison bars,
One saw mud, the other stars.*

*Dos hombres tras los barrotes de la prisión,
Uno ve barro, el otro estrellas*

Una vez que se ha observado y aceptado nuestro estado presente siempre debemos tratar de dirigir nuestras mentes y nuestras vidas hacia el bien, lo piadoso, los aspectos inspiradores de nosotros y de todo lo que nos rodea. Debemos recordar que el esfuerzo consciente que ponemos en nuestras vidas está sirviendo sólo para ayudar al flujo que está ya siendo iniciado por nuestras prácticas de meditación y empujado por el poder de la gurushakti. Con estas dos fuerzas trabajando desde más allá de la mente, aflojando desde abajo el agarre que nuestros samskaras tienen sobre nosotros, no es necesario para nosotros implicarnos en complicados procesos psicológicos de análisis. Sólo necesitamos aceptar, y movernos hacia adelante desde aquí.

El requisito más fundamental para la autoaceptación es, una vez más, aceptar la responsabilidad por nosotros mismos. Ya hemos explicado el proceso por el cual elegimos las circunstancias en las que nacimos, y creamos nuestra situación presente por medio de nuestras acciones pasadas que formaron nuestro karma. Somos hoy la suma total de nuestras acciones del pasado. Somos criaturas no de la circunstancia sino de nuestra propia creación. De hecho creamos las circunstancias alrededor nuestro – a través de nuestra propia negatividad atraemos negatividad a nosotros mismos. A través del amor atraemos amor. Hasta que no podamos aceptar esto no podemos realmente aceptarnos a nosotros, porque siempre pondremos la responsabilidad de nuestra verdadera naturaleza sobre otros. No se gana nada observando nuestras debilidades y después culpando a circunstancias externas. Ellas pueden ser desencadenadas por otros, pero ellas no son causadas ciertamente por ellos.

Según nos hacemos más responsables, nos aceptamos más a nosotros. Dejamos de luchar contra nuestra misma naturaleza, y esto trae una cierta tranquilidad a la mente, lo que nos capacita para ser más discriminativos en nuestros pensamientos y acciones. No sirve de nada tratar de analizar

la mente para encontrar discriminación, porque todas las formas de análisis están sesgadas y modeladas por nuestras mentes. La verdadera discriminación en lo que hacemos y no hacemos, decimos y no decimos, empieza a venir del puro nivel superconsciente de nuestra mente, y nosotros nos encontramos natural y fácilmente trabajando con el ahora de la naturaleza en vez de contra ella. La acción espontánea correcta no trae daño para nosotros o para otros, y sólo crea buen karma.

Al principio, sin embargo, es difícil para nosotros usar nuestros poderes de discriminación al completo porque no hemos encontrado esta calma dentro de nosotros mismos. ¿Qué hacer?. Gururaj tiene una máxima simple: haz el bien, sé bueno. Sigue las enseñanzas de todos los grandes maestros, el consejo encontrado en todas las escrituras: ‘ama a tu prójimo como a ti mismo’. ‘Haz a los otros lo que quisieras que ellos te hicieran a ti’. Estas simples enseñanzas contienen dentro de ellas todas las respuestas – todo lo que tenemos que hacer es aprender cómo llevarlas a cabo.

Y así llegamos a otro aspecto importante de nuestro esfuerzo consciente: la autodisciplina. Podemos trabajar sólo dentro de las limitaciones de nuestras propias debilidades, pero sin embargo a través del uso adecuado de la autodisciplina podemos dirigir nuestras vidas hacia lo inspirador de nosotros mismos y de nuestro entorno. Lo que puede parecer difícil al principio se hace automático y espontáneo. El mayor esfuerzo se requiere al principio. Es todo una cuestión de cambiar nuestra actitud hacia lo que hacemos y cómo lo hacemos. La primera cosa es vivir en el presente – vivir cada momento como el último, y concentrarse en el ahora. El pasado es pasado, y el futuro todavía tiene que venir. ¿Cuánto tiempo se pierde preocupándonos acerca de nuestras acciones pasadas, o anticipando problemas futuros?. Lavamos los platos diez veces en nuestras mentes antes de que realmente nos pongamos a lavarlos, así que el trabajo se hace diez veces más arduo. Revivimos

daños pasados después durante meses, y el dolor permanece con nosotros todo el tiempo. No podemos hacer el máximo del presente porque estamos ocupados sufriendo el pasado y el futuro. Debemos tratar conscientemente de poner todo lo que podamos en todo lo que hagamos, y encontrar el regocijo en toda acción. Esto requiere disciplinar la mente y remodelarla para encontrar la vida como un estímulo más que un trabajo penoso. Este es el camino para hacer de toda la vida una meditación, porque podemos usar la acción como un medio de aprender a disciplinar nuestras mentes. Esta actitud cambia nuestra perspectiva de la vida, y empezamos a darnos cuenta de que es nuestra motivación lo que es importante, y no las acciones por sí mismas. Si actuamos meramente para completar nuestras necesidades nunca estaremos conformes – nuestras necesidades se multiplicarán y siempre estaremos esforzándonos por satisfacerlas. Si actuamos por el gusto de actuar, como un servicio a nosotros mismos o a otros, entonces descubrimos que encontraremos deleite en todo, y nuestra felicidad ya no vendrá desde fuera sino desde dentro. La naturaleza de la acción pierde su importancia, porque hemos encontrado una motivación verdadera.

Este proceso es iniciado de una forma disciplinada, remodelando conscientemente nuestra mente para buscar el regocijo en la acción y no el fastidio. Lo mismo se aplica a nuestras actitudes hacia otras personas – empezamos a tratar conscientemente de ver en otros el trabajo de la divinidad. Cuando nuestras mentes empiezan a criticar o juzgar la desviamos suavemente hacia observar las cualidades positivas en otros y a tratar de sacarlas al exterior. Al principio esto requiere disciplina, y debe hacerse conscientemente, pero gradualmente el proceso se hace automático y somos capaces de discriminar fácilmente y sin esfuerzo en todos nuestros pensamientos, palabras y acciones.

Así que nos aceptamos a nosotros mismos. Entonces por medio del esfuerzo consciente sacamos la atención del barro hacia las estrellas.

Pensamos de forma positiva, actuamos positivamente, hablamos justamente, y de repente encontramos que ya no somos conscientes de nuestros problemas – ellos han sido sublimados a través del proceso de autoaceptación, responsabilidad, discriminación y disciplina.

Compromiso Espiritual

Hemos hablado de la disciplina, hemos hablado del esfuerzo consciente, y también de la responsabilidad. Todo esto implica una cosa: compromiso. En nuestras vidas estamos acostumbrados a tener que hacer compromisos con otros – nuestras parejas, nuestros trabajos, nuestros amigos – ¿pero hemos pensado alguna vez en hacer un compromiso con nosotros mismos?. El compromiso con el camino espiritual es algo que empieza a nivel consciente – tomamos la decisión de tomar responsabilidad por nosotros mismos, por nuestras vidas y por nuestra propia evolución espiritual. A veces tendremos que pisar el suelo que no hemos pisado antes, y aceptar aspectos de nosotros mismos que hemos intentado esconder siempre. En esos momentos necesitamos compromiso, porque nos hemos embarcado en un largo y desconocido camino. El compromiso que empezó en el nivel de la mente consciente gradualmente profundiza cada vez más en nuestro ser hasta que va más allá de la mente y se hace un conocimiento interior silencioso de que este es el camino que tenemos que pisar, y continuaremos pisando, a pesar de los engaños y juegos que nuestras mentes puedan a veces hacernos.

Con el tiempo vemos que el camino espiritual es un camino serio, y no algo con lo que juguemos durante un corto tiempo y del que luego nos distanciamos cuando nos cansamos de él para coger algo nuevo, como comprar un coche nuevo u otro juego de ropa. Habiendo elegido nuestro camino debemos tratar lo mejor posible de seguir en él – Saltar de un

camino a otro y probar esta técnica y luego otra no ayuda a nuestro progreso evolutivo, en parte porque nos permite ser gobernados por nuestros antojos y no desarrollar esa aceptación interior que viene del verdadero compromiso. Este preciso sentido de propósito da una dirección clara a nuestras vidas, y nos llena con ese sentimiento de profunda plenitud y regocijo que viene cuando uno sabe dónde está yendo, y ha iniciado el camino. La concentración en un punto empieza con el esfuerzo consciente y culmina en la unidad con el punto. Cuando decimos que el camino espiritual es serio no queremos decir que es solemne – más bien lo contrario, el camino a la dicha se hace cada vez más dichoso. Pero parte de esta dicha viene de nuestro preciso compromiso con este camino – reúne nuestras energías dispersas y las une en un único rayo de poder, que surge adelante hacia la verdad, dejando luz y felicidad en su estela.

Esto es el compromiso espiritual – una fuerza interna y un conocimiento que vence todos los problemas y dispersa todas las dudas. El esfuerzo consciente que ponemos en conseguir esto será recompensado cien veces según la verdad se despliega y la divinidad es despertada dentro de nosotros.

Amor y Relaciones

Llegamos en este capítulo a lo que es el preciso núcleo de las enseñanzas de Gururaj, el elemento que podría ser llamado justo la fuerza motivadora detrás de toda su sabiduría. Gururaj actúa desde el amor, y las prácticas espirituales que imparte están diseñadas para abrir los corazones de aquellos que las usan de forma que ellos puedan experimentar también este amor dentro de ellos mismos. Gururaj es un maestro del corazón – Su nombre, Gururaj Ananda, contiene la palabra amor – ananda, que en sánscrito significa divino amor o dicha. El significado completo de su nombre es ‘uno que está en unión con Dios y enseña el camino real del amor’. El tipo de amor expresado en esta palabra ananda es de una naturaleza mucho más profunda que aquello que nosotros normalmente llamaríamos amor. El amor universal, el amor divino – que es gozo – no es una emoción sino un estado del ser. Es la expresión de la esencia de nosotros mismos; nos conocemos realmente a nosotros mismos cuando vivimos este amor – él irradia desde nosotros e impregna nuestro ser entero.

El amor en esta forma es ilimitado, sin necesitar expansión o desarrollo. No conoce esa necesidad, porque es autoluminoso y existe por sí mismo. Encuentra objetos, no como soporte, sino como un medio a través del cual expresarse. Los objetos no desatan el amor, sino más bien es de la otra forma – el amor fluye espontáneamente y toca todos los objetos, avivándolos con su poder.

Este amor divino surge desde el nivel superconsciente, desde el ser espiritual, que podríamos llamar el corazón. Con el corazón no queremos decir el órgano físico, sino eso que es sinónimo de la pura entidad espiritual dentro del hombre. Este amor no puede ser definido, sólo experimentado; tan pronto como tratamos de definirlo o cuantificarlo, estamos limitando lo que es ilimitado y su esencia se pierde. Así, cuando decimos ‘te amo’ estamos describiendo una experiencia que está más allá de la descripción, porque está más allá de la mente. En el momento de definirla la experiencia desaparece.

El amor puro de esta naturaleza puede parecer un largo camino desde la experiencia que podríamos definir comúnmente como amor. La mayoría de nosotros experimentamos el amor como una emoción, como el cumplimiento de una necesidad dentro de nosotros. Algo o alguien que nos da un sentimiento de seguridad, que nos hace sentir bien y templados interiormente, que cumple las necesidades que tenemos, despierta en nosotros una emoción que llamamos ‘amor’. Puede producir incluso una sensación física – un tipo de dolor placentero alrededor del corazón, que se intensifica cuando el objeto del amor está cerca o está en nuestras mentes. Esto no es amor verdadero, sin embargo, sino meramente un reflejo del amor. Es amor condicional – dependiente del objeto. Si el objeto cambia, el amor puede cambiar. Una persona puede producir este amor dentro de nosotros, otra no. ¿Por qué?. El verdadero amor, la dicha, brota desde dentro y desborda sin cesar, tocando todo igualmente e inequívocamente. Es como el guijarro lanzado a un estanque – las ondas creadas se extienden hacia afuera en círculos cada vez mayores y tocan todo en su camino.

El Desplegar del Amor

El amor es la esencia de nuestro ser. No tiene que ser creado – meramente descubierto. Nuestros corazones están llenos de amor, pero hemos construido muros alrededor de nuestros corazones, Nadie más cierra nuestros corazones – lo hemos hecho nosotros mismos, con nuestras acciones, nuestras ideas y nuestros pensamientos. ¿Por qué hemos hecho esto?. Los daños del pasado han hecho la impresión más profunda de todas, y estos samskaras han creado un miedo en nosotros que nos domina ahora. Construimos ese muro a propósito, pensando que nos daba protección y seguridad contra futuros daños. Pero de hecho otros no pueden dañarnos realmente – Nosotros mismos creamos ese daño porque nos hacemos dependientes de otros y de su amor. Siempre que creemos que se nos ha negado, nos sentimos perdidos y rechazados. Si, sin embargo, pudiéramos establecernos en el nivel del amor verdadero, entonces nuestro amor no dependería de las acciones de los demás y no estaríamos afectados por ellos. El temor se iría, y nuestro amor fluiría libremente y espontáneamente.

¿Cómo, entonces, podemos permitir a nuestras mentes conocer eso que es experimentado y expresado por nuestros corazones, de forma que se haga una realidad consciente?. Las prácticas espirituales, las prácticas de meditación, están diseñadas para trabajar de dos maneras: traen un desarrollo espontáneo del desplegar del corazón derribando las barreras que lo rodean, y al mismo tiempo permiten a la mente ganar cada vez más consciencia. Mientras tanto, es vital que la base del camino espiritual sea el amor y la expansión del corazón. Las técnicas que no trabajan a este nivel pueden traer una consciencia incrementada a nivel de la mente que puede tender al mal uso si no se acompaña del correspondiente despliegue

del corazón. Una mente expandida es una mente poderosa, y necesita ser motivada desde el corazón y no desde el ego. La sociedad pone hoy demasiado énfasis en el intelecto, y la fuerza del amor a menudo falta para guiar a la mente de una forma progresiva hacia usos constructivos y no destructivos.

Las prácticas espirituales poderosas, elegidas para nosotros individualmente, de forma que puedan permear el núcleo preciso de nuestro ser, trabajan de manera inevitable para desplegar el corazón. Los samskaras más profundos y difíciles son siempre aquellos del corazón – aquellos que controlan nuestros sentimientos y emociones más internos y afectan a las áreas más sensibles de nuestra personalidad externa. Si estos pueden ser conmovidos, entonces el corazón puede ser liberado y su fuerza – que es el amor – puede fluir a través de la mente. Si podemos alcanzar el estado de combinar todo lo que el amor puede expresar y todo lo que la mente puede conocer, entonces realmente habremos mezclado nuestro libre albedrío con la voluntad divina, y estaremos fluyendo con la naturaleza más que contra ella.

La habilidad de experimentar el amor, entonces, forma la base de todo desarrollo espiritual – La naturaleza espiritual de un ser humano podría ser juzgada por cuánto ama. Se ha dicho ciertamente: ‘cuanto más grande sea el hombre, mayor será su amor’. La fuerza de este amor es la energía primigenia que ha producido este anhelo dentro de nosotros para mejorarnos a nosotros mismos y para experimentar algo que está más allá de lo que podemos conocer con la mente. Esta fuerza nos lleva a la meditación, y la meditación en contrapartida permite gradualmente que esta fuerza encuentre la expresión activa que busca.

Nuestras interacciones con los otros nos dan la oportunidad de aportar ese elemento de esfuerzo consciente que se necesita para rebajar

el muro alrededor de nuestros corazones. Si podemos eliminar un ladrillo de ese muro por nuestras acciones, la fuerza del amor que viene a su través hará el agujero cada vez más grande. Las prácticas espirituales, combinadas con el modo correcto de vivir y de pensar, derriban la barrera y despliegan el corazón – y cuando este amor brilla en su gloria completa, todo se vuelve coloreado con la luz del amor.

Relaciones Personales

¿Cómo, entonces, podemos relacionar este concepto de amor puro con las experiencias que tenemos ahora en nuestras relaciones con otras personas?. Al principio podría parecer estar más allá de lo que conocemos como amor. Sin embargo, no debemos menospreciar lo que tenemos ahora. Es nuestro punto de partida – desde aquí, desde nuestro nivel de amor emocional, podemos desplegar cada vez más de esa cualidad de amor divino en nuestras relaciones personales.

Debemos empezar examinando nuestras actitudes, y mirando cuidadosamente a lo que llamamos amor para encontrar la motivación detrás de ello. ¿Cuánto de nuestro amor es no egoísta y sin motivación, y cuánto está guiado por la necesidad y el deseo?. ¿Y cuántas de nuestras acciones y palabras a nuestro amado se hacen realmente teniendo en cuenta su bienestar y felicidad?. Mirarnos a nosotros mismos de esta forma puede ser una experiencia muy aleccionadora. ¿qué derecho tenemos incluso de hablar de amor cuando mucho de nuestro tiempo se pasa pensando en nuestros propios deseos, y no en los de nuestra pareja?. Aprender a amar es una lección que nos enseñamos a nosotros mismos – no depende de la naturaleza del ser amado. Debemos mirar siempre hacia

nosotros mismos para encontrar los fallos, y no culpar a otro del problema. Los fallos del otro son de su incumbencia – debemos concentrarnos en los nuestros. El desarrollo de la suavidad, el amor y el cuidado en nosotros producirá espontáneamente cualidades similares en el amado. No deberíamos esperar que el otro haga el primer movimiento, y no justificar nuestras propias debilidades apuntando a las de nuestro compañero. Si podemos permitir a la cualidad del amor divino brotar en nuestros propios corazones, entonces no estaremos ya influidos por las actitudes y acciones de los otros.

Nuestra vida se convierte en un ofrecimiento a los demás y a la divinidad. No tenemos necesidades, así que nos ofrecemos a nosotros mismos en servicio hacia los otros – el verdadero servicio que es el mayor gozo de todos. Pero se hace mucho en nombre del servicio que no es en ningún modo servicio; es una acción motivada por el ego hecha por autogratificación y engrandecimiento. El servicio no necesita ser penoso, porque es un arte, y el arte trae libertad. Si un esposo y una esposa pueden aprender a ofrecerse ellos mismos uno al otro en amor y servicio, entonces este lazo se hace más poderoso que la necesidad de probarse ellos mismos de manera correcta, o de afirmar su superioridad uno sobre el otro. El amor siempre implica humildad, pero nunca servidumbre. El servicio y la servidumbre son dos cosas totalmente diferentes – uno es liberador, mientras que el otro es una atadura.

Si dos personas pueden aprender a aceptarse a ellos mismos y el uno al otro por lo que realmente son, la competición cesa y el conflicto se acaba. El amor trasciende todas esas cosas. El amor sólo se distorsiona cuando tratamos de proyectar una imagen de nosotros mismos sobre otro, o cuando tratamos de proyectar una imagen sobre otro de lo que pensamos que debería ser. Acabamos con una imagen tratando de amar a otra imagen, y así no nos extrañemos de que el amor se rompa tan a menudo. El problema es que tratamos de modelarnos a nosotros y a los

demás en un todo conectado, porque necesitamos esa conexión para darnos seguridad. La verdadera comunicación no viene de tratar de mirar a los ojos de otro, sino de entrenar dos pares de ojos a mirar en la misma dirección. Somos lo que somos - y juntos caminaremos el camino de la vida. No hay expectativas, ni manipulaciones, ni proyecciones, sólo aceptación, que lleva a la rendición. Aceptándonos a nosotros mismos empezamos a conocernos y a descubrir el amor dentro de nosotros – lo que nos capacita para ofrecer ese amor a otros. Entonces nuestro amor no es egoísta, porque no necesitamos ofrecer nada a cambio. Entonces estamos satisfechos en el mismo acto de amar, porque el acto de amar se hace por sí mismo una práctica espiritual.

Podemos aprender a desarrollar conscientemente esta actitud de no egoísmo en nuestras relaciones personales. Al principio requiere disciplina, recordando la necesidad de chequearnos a nosotros mismos cuando empezamos a tratar de probarnos con otro – probar nuestra idoneidad, nuestra superioridad, nuestra inteligencia, nuestra independencia. Conscientemente empezamos a dirigir todas nuestras energías – mental, física y espiritual – hacia el otro. A través de esta concentración en un punto usamos lo concreto, el objeto de nuestro amor, para aproximarnos al abstracto, el amor universal. Gradualmente la concentración en un punto se hace cada vez más espontánea y reconocemos la verdadera naturaleza del amor. Ya no tenemos que analizar y calcular nuestro amor, porque se hace un estado natural. La fijación en un punto hacia el otro nos niega la oportunidad de ser así hacia nosotros mismos, y encontramos que podemos trascender nuestras propias necesidades y deseos. Esta es la manera más segura y más poderosa de ayudar a nuestra propia evolución, porque nos estamos sacando a nosotros mismos de nuestro mundo autocreado de problemas y preocupaciones – la fuerza del amor por el otro actúa como un rayo láser para quemar la basura y la suciedad que rodea a la luz pura que está

dentro de nosotros. Estamos promoviendo esas cualidades de aceptación y humildad y rendición, y al mismo tiempo sirviendo al otro y trayendo gozo a su vida, lo que inevitablemente retornará a nosotros. Esta es una ley indiscutible de la naturaleza.

Haciéndose ser Amado

Para algunos el problema no es cómo mejorar una relación existente, sino cómo encontrar una persona con la que podamos desarrollar este amor. No hay una sola persona en este mundo que no quiera amar y ser amada, porque esa cualidad del amor es nuestra naturaleza interna. Todos somos conducidos a buscar el amor, y a una forma de expresar nuestro amor. Y sin embargo encontramos esto difícil. ¿Por qué?

En esta situación debemos tratar de aceptarnos otra vez a nosotros mismos y tomar la responsabilidad por nuestras vidas. A veces nos decimos que es el miedo al rechazo lo que nos impide darnos a nosotros mismos; preferimos contenernos y mantenernos aparte de los otros. La verdad, sin embargo, es que estamos más interesados en las motivaciones de los demás en cuanto al amor que en el acto de dar amor nosotros mismos. Debemos empezar a ver el amor como una ofrenda – algo que no necesita nada a cambio. La expectativa lleva a la frustración y al sentido de ser rechazado. ¿Qué derecho tenemos a esperar algo de alguien?. El amor no es un negocio, donde ‘invertimos’ y somos ‘recompensados’, es una apreciación del arte de dar. Para dos personas, el amor no debe significar ni dependencia ni independencia sino más bien interdependencia. Amar por el bien de amar espontáneamente trae el amor a otros, porque la fuerza del amor despierta esa fuerza en todo lo

que toca. No porque necesita hacerlo, sino porque es su precisa naturaleza.

Tal vez pedimos demasiado de los demás. Nosotros que somos imperfectos sin embargo buscamos a alguien para amar que sea ‘perfecto’. Vivimos con la falsa asunción de que hay realmente muy pocos que sean dignos de nuestro amor, de forma que en vez de evaluarnos a nosotros mismos evaluamos a los otros. ¿Y cómo podemos estar alguna vez satisfechos?. Sólo cuando seamos perfectos estaremos buscando que el objeto de nuestro amor sea perfecto también, porque en nuestra perfección no veremos los fallos de los otros. Hay mucha verdad en el dicho ‘el amor es ciego’. El verdadero amor es de hecho ciego – trasciende los juicios y las críticas porque toca el núcleo interno del amado y no los valores superficiales exteriores.

Nuestra atención, entonces, debe dirigirse hacia adentro – si nos hacemos dignos de amor entonces seremos amados. Si nos aceptamos a nosotros mismos, entonces los otros nos aceptarán también. Por medio de nuestras prácticas espirituales, según empezamos a conocernos a nosotros mismos y a descubrir nuestra naturaleza espiritual interna, encontramos que ya no nos preocupamos acerca de obtener amor y elogio de los demás. Nos convertimos en nosotros mismos, y como tales encontramos que los demás son atraídos naturalmente hacia nosotros, porque su ser interno reconoce la chispa divina que ha sido vitalizada dentro de nosotros.

Encontrando al ser amado

¿Qué es entonces lo que atrae un alma hacia otra?. Si miramos las relaciones a la luz de lo que acabamos de describir, entonces sería justo decir que es posible desarrollar una relación amorosa y gratificante con cualquier individuo si ambos están deseosos de desarrollar un entendimiento y aceptación del otro.

Y sin embargo a veces una chispa vuela entre dos personas, tan poderosa que parece venir de un encuentro previo. En estos casos es probable que lo haga. Durante el curso de una relación se construye karma entre dos almas, y si esto no se compensa en esa vida, entonces los dos se atraen juntos en futuras vidas para continuar eso que ya han comenzado. La naturaleza de una relación puede variar de vida a vida; no hay verdad en la idea de que hay un ‘compañero del alma’, con el que estamos emparejados del mismo modo en cada vida. Sin embargo podemos estar seguros de que hay algunas almas que es seguro que encontremos con el fin de rectificar algunos de los errores que hicimos en otras vidas y para compensar karma pasado. Nuestro karma nos ata a la rueda de la evolución – a nosotros se nos da la oportunidad, o más bien nos la damos a nosotros cuando elegimos las circunstancias de nuestro nacimiento, de hacer buenas nuestras acciones pasadas sobre los otros. Es nuestra responsabilidad asegurar que no huimos de nuestros deberes para con los otros.

Hay una tendencia dentro de nosotros de ser atraídos hacia otras almas que están en un estado evolutivo similar al nuestro. Hay una compatibilidad innata ahí que ofrece una oportunidad para la verdadera comunicación y para la interrelación. Esos momentos en los que miramos a los ojos de otros y parecemos fundirnos en ellos no están creados por las emociones de la mente.

La cosa más importante que ocurre es un intercambio de esa fuerza vital, esa energía divina que, a causa de la compatibilidad de dos almas, puede fluir fácilmente entre uno y otro. La vida con esa persona se convierte en una carrera a tres patas – cada uno es independiente y sin embargo entrelazado con el otro. Es esta cualidad la que debemos buscar al encontrar al otro con el que decidimos compartir esta vida. Si este vínculo es fuerte, entonces el matrimonio tiene una base espiritual con la que trabajar, y las incompatibilidades a nivel emocional o físico pueden ser superadas. Cada acción está ligada espiritualmente a cada otra en este campo de energía. Las aparentes incompatibilidades pueden superarse mediante las prácticas espirituales que mueven esos niveles de energía hasta una cercanía de forma que el amor puede ser experimentado por dos personas sinceras en su perspectiva individual así como universal.

El Físico, el Mental y el Espiritual

Cada relación, y en particular la de matrimonio, contiene estos tres elementos. Todos son importantes, y todos pueden convertirse en medios para profundizar la cercanía y la unidad entre dos individuos. Como acabamos de explicar, el vínculo espiritual es el más vital, permeando y favoreciendo a los otros dos.

El hombre tiene tres aspectos: el animal en él, el hombre en él y el dios-hombre en él. Es su decisión elegir a qué nivel va a operar. El hecho de hacer el amor, por ejemplo, puede crearse desde el deseo, desde la emoción, o desde la unión espontánea de energías espirituales. Usando el acto físico de amar como un modo de unirse con el amado, la transformamos desde una experiencia puramente física en una profundamente espiritual. Puede convertirse en una meditación en sí misma. Así, la forma de trascender al animal en nosotros no es negándolo. El celibato no es el camino del cabeza de familia, y puede

usarse fácilmente como un escape. Nosotros no inmovilizamos el deseo; más bien lo elevamos a través de pensar conscientemente en hacer el amor como un medio de expresar esa divinidad dentro de nosotros con otra persona, con uno al que amamos. Esto puede empezar a nivel mental o emocional – transformamos el deseo en amor, y desde allí trascendemos todo análisis mental del acto. Entonces se convierte en un interflujo entre dos almas. Hemos encontrado la divinidad en cada uno.

El amor de Dios

Amar completamente es conocer a Dios, porque el amor es Dios y Dios es el amor. El amor universal es esa fuerza divina que es omnipresente y que conecta cada átomo en un todo. Aprendiendo a amar a otros, estamos aprendiendo a amar a Dios – estamos aproximándonos a lo abstracto a través de lo concreto. Más tarde discutiremos cómo la meditación se relaciona con la creencia religiosa, y cómo a través de esfuerzos prácticos en la vida podemos encontrar a Dios, encontrar esa fuerza divina en todo y en todos, y hacernos uno con ella. El amor es la llave para esta puerta. Trasciende la mente, trasciende la emoción – su fuerza puede penetrar a través de toda la individualidad y separación y llevarnos a ese estado donde el amante, el amado y el amor en sí mismo se mezclan en una unidad que los acoge y que está también más allá de todos.

El Gurú

¿Qué es un guru?

La palabra ‘gurú’ está hecha de dos términos: gu, que significa oscuridad, y ru, que significa luz. La definición de un gurú es por tanto alguien que lleva al buscador desde la oscuridad a la luz. Esta tarea es, sin embargo, más complicada que lo que podría suponerse originalmente, ya que antes de que pueda comenzarse el maestro debe saber por qué el estudiante está en la oscuridad en el primer caso, mientras que el estudiante debe estar dispuesto a ser conducido a la luz y tener suficiente confianza en el juicio del maestro sobre la mejor manera para que tenga lugar su transición.

El gurú debe ser a la vez un maestro y un médico del espíritu. Debe haber caminado la senda por sí mismo con el fin de entender su naturaleza y sus dificultades; debe tener el entendimiento para juzgar a sus pupilos, y el conocimiento para ayudarles. Debe estar más allá de toda implicación emocional en su tarea, él debe estar más allá del punto de ser afectado por la crítica o el rechazo, su objetivo debe ser siempre puramente no egoísta. En resumen, para llevar a cabo sus deberes como un maestro espiritual en su totalidad, el gurú debe él mismo estar autorrealizado. Porque sólo es con la autorrealización que viene el desapego total, y cualquier grado de apego nublaría inevitablemente la

claridad de visión y la acción correcta espontánea que el maestro debe tener. El verdadero gurú no es sino un instrumento de la divinidad.

Sólo un hombre iluminado puede sintonizar tan perfectamente con el chela individual de forma que las prácticas espirituales y las meditaciones que él selecciona serán precisamente las que necesita el individuo para progresar en este momento, teniendo en cuenta su karma pasado, su estado presente y su potencial futuro. En su estado de iluminación, el gurú puede hacerse un canal para la gracia, o shakti, la fuerza conductora que, como hemos descrito previamente, está apoyando al chela en todo momento a lo largo de su camino.

Las experiencias de los chelas de Gururaj han probado ampliamente, para aquellos que necesitan pruebas, que él satisface todos estos requisitos y más. La gracia de su shakti, la sabiduría de sus palabras, el poder de sus técnicas de meditación, nos han permitido a todos nosotros beneficiarnos tremendamente de ser sus chelas, a pesar del hecho de que para muchos la posibilidad de estar con él personalmente ha surgido, si se dio el caso, raramente.

Es a causa del tamaño de la misión de Gururaj, lo que hace imposible para cada chela desarrollar una relación personal cara a cara con él, que el significado y las razones para tener un gurú necesitan ser examinadas muy cuidadosamente.

El Papel de un Gurú

El papel clásico de un gurú, como se ha desarrollado a lo largo de miles de años, siempre ha sido seleccionar un pequeño número de individuos y pasar mucho tiempo viviendo en estrecha proximidad a ellos. De esta forma el gurú es capaz de trabajar personalmente con cada

chela, observar sus debilidades, probar sus puntos fuertes, y actuar de acuerdo a eso.

Gururaj, sin embargo, ha decidido ofrecer su gran sabiduría a un número mucho mayor de personas, mientras que al mismo tiempo estimula a cada uno de ellos a experimentar una relación muy personal e individual gurú/chela con él. Lo que le ha permitido hacer esto ha sido la shakti. Mientras normalmente sería el gurú personalmente el que ofreciera situaciones para reforzar al chela, para ayudarlo a alcanzar un nivel superior de no apego y para llevarle a reexaminar sus debilidades, en el caso de Gururaj la fuerza de la gurushakti hace revivir a nuestro gurú.

El gurú, se dice, es como un espejo reluciente en el que podemos mirarnos. Nuestras vidas pueden hacerse este mismo espejo. Todo lo que necesitamos es coraje para mirar, y para vernos a nosotros mismos como realmente somos. Nunca estaremos forzados a enfrentar más de lo que podemos manejar, pero poco a poco, según ganamos en fuerza, se nos ofrecen cada vez más oportunidades de crecer. El gurú no puede hacernos crecer, no más de lo que puede hacerlo la vida. La responsabilidad está en nuestras propias manos. El gurú puede ayudar, estimular y sostener. Su fuerza y poder serán nuestra guía y nuestro apoyo. El nos da la llave, pero nosotros tenemos que abrir la puerta.

Las prácticas de meditación dadas por Gururaj forman una gran parte de esa llave. Diseñadas especialmente para nosotros, ellas traen fuerza y estabilidad, proporcionando una base alegre y firme a nuestra vida. No hay que decir que uno de los primeros requisitos del chela es practicar sus meditaciones regularmente y en la forma en la que le fueron enseñadas. Un jardín que no se riega no puede esperarse que crezca, sin importar cuánto entusiasmo tenga el jardinero o cuántas plantas tenga para desarrollar y expandir su belleza. Las prácticas de meditación, entonces, son el primer regalo de un gurú, y su práctica regular es el

primer signo de que el estudiante está en el camino de ser un verdadero chela, con toda la gracia que esto trae.

La Naturaleza Compleja de un Gurú

Alguien que afirma entender a su gurú debe ser o un loco o un hombre iluminado él mismo. La naturaleza de la iluminación es indiscifrable porque es divina, y por definición está más allá de las leyes y patrones reconocibles. De hecho son justo esas leyes las que nos unen a patrones establecidos de comportamiento las que nos impiden reconocer nuestra divinidad intrínseca. Tratar de establecer una relación con nuestro gurú desde el punto de vista de entenderlo es por tanto un error y sólo nos llevará a la confusión.

El factor básico que motiva a un gurú, si se puede decir así, es el amor. Esto es de hecho no tanto una motivación sino un desbordamiento espontáneo e imparable que permea todo. Una vez que el verdadero ser ha sido descubierto, entonces el amor es todo lo que hay. La base de todas las acciones, pensamientos y obras del gurú, es el amor – un amor tan grande y poderoso como para ser llamado amor divino. Este amor no depende del objeto de su amor, sino que fluye hacia todo y todos igualmente. No debemos entender siempre las acciones de nuestro gurú, pero podemos estar seguros de que él está actuando siempre para el bien de nuestros intereses, a causa de su gran amor por nosotros, incluso cuando podamos no comprender completamente esto en este momento. ¿Porque cómo podemos nosotros, que estamos tan lejos de la iluminación, entender las obras de la divinidad?.

Uno de los aspectos más confusos de un gurú es entender la manera en la que esta divinidad trabaja a través de una forma y personalidad humanas. ¿Cuánto sabe el gurú a nivel consciente?. ¿Debería cada palabra

que él habla ser considerada como inspirada divinamente?. Estas son preguntas que cada chela debe enfrentar en uno u otro momento.

Cuanto más tiempo pasa uno con Gururaj, más está uno convencido de que la cuestión de si él se da cuenta conscientemente de todos los hechos de una situación particular no es realmente tan relevante. Obviamente, él no tiene en su mente cada detalle del progreso de cada chela – esto consumiría mucho tiempo y no sería necesario. El tampoco mantiene sus canales psíquicos abiertos permanentemente para recoger cada pensamiento de cada persona con la que habla. Si es necesario él puede recoger un trozo particular de información, pero usualmente esto ocurre bastante espontáneamente, sin que él sea consciente de ello. A menudo él descubrirá con sorpresa que la cosa precisa que él hizo o dijo era totalmente apropiada para el momento, aunque él no era consciente de eso en ese momento. Brevemente, sus poderes de intuición son tales que a menudo evitarán la mente consciente completamente, y él actúa tan espontáneamente que incluso él no es consciente de ello hasta que se le señala después. Alguien que está sintonizado así con la divinidad no necesita razonar las cosas – ellas vienen a él desde un nivel más allá de la mente.

De forma similar, hay innumerables ocasiones en las que una gran ayuda ha surgido a través de su gracia, o shakti, cuando un chela ha preguntado mentalmente por asistencia o fuerza en un momento particular. A veces los chelas han visto incluso a Gururaj aparecer a su lado, o han oído su voz, y sin embargo él puede haber estado a seis mil millas completamente sin un conocimiento consciente de lo que estaba ocurriendo. El mismo siempre dice que él no es más que un instrumento de la divinidad, y no es siempre necesario para el instrumento ser consciente de cómo está siendo usado.

Sin embargo, al mismo tiempo, Gururaj de hecho dedica conscientemente su vida entera al bienestar de sus chelas y de aquellos

alrededor suyo, y siente una responsabilidad muy grande por ellos. El trabajará de forma no egoísta e incesantemente para hacer todo lo que pueda para aliviar su carga, no rechazando nunca una solicitud sincera de ayuda, a veces con un gran sacrificio para él mismo. Estar cerca de él es ser testigo de un hombre cuya atención está siempre en los demás más que en él mismo, y que es un ejemplo vivo de sus enseñanzas de amor, servicio y felicidad.

El Propósito de un Gurú

Cuando el mundo alcanza el punto de desequilibrio de forma que precisamente su evolución se ve amenazada, entonces aparece el maestro para equilibrar el balance. Esto él lo hace suavemente llevando a la gente de nuevo al camino, ayudándoles a entenderse ellos mismos, de forma que entiendan gradualmente y estén en armonía con todos los seres. En un sentido universal el maestro está aquí para compensar el balance, tanto canalizando la tremenda fuerza espiritual que actúa a través de él como trabajando desde un nivel individual. Ningún grado de cambio político o social, aunque fuera deseable, podría tener finalmente ningún efecto duradero si no fuera respaldado por un cambio en el nivel de consciencia individual. Y es muy difícil para nosotros ocasionar este cambio por nosotros mismos. Si vamos en un viaje en coche y llegamos a un cruce, necesitamos consultar un mapa con el fin de determinar qué camino tomar para alcanzar nuestro destino. Si la ciudad a la que nos dirigimos no está a la vista, no tenemos ningún punto de referencia con el que juzgar si estamos yendo en la dirección adecuada a menos que tengamos un mapa o una brújula. Con su gran conocimiento y percepción, el gurú nos proporciona el mapa. Habiendo viajado por la ruta él mismo, y viendo en qué punto estamos ahora, él es capaz de guiarnos paso a paso. Nosotros permanecemos en el control del coche, y tenemos el libre

albedrío de decidir cómo iremos de rápido, o de hecho si queremos abandonar la ruta hacia una carretera accesoria para seguir cierto capricho, pero el gurú siempre sostiene el mapa. De hecho no hay ninguna razón para suponer que si fuimos conduciendo al azar durante el tiempo suficiente no podríamos finalmente alcanzar nuestro destino, pero tener un guía hace el viaje mucho más suave, fácil y más placentero.

El camino espiritual, o el camino de evolución es mil veces más complejo que un simple viaje en coche, y contiene muchas más dificultades. Nuestros problemas, como se explicó previamente, provienen de la mente, de los samskaras impresos allí de experiencias pasadas, que producen nuestros miedos e inseguridades y nos impiden ver nuestra verdadera naturaleza divina. Esto conduce a la confusión, que a su vez lleva a la infelicidad y la insatisfacción. Por nosotros mismos, nuestra única herramienta es la mente, que es por sí misma la raíz de todos los problemas. La tarea del gurú es guiarnos a través de su sabiduría y por medio de las técnicas de meditación, que nos llevan más allá de la mente, de forma que el poder de los samskaras puede ser reducido debilitando sus mismos cimientos.

El mayor regocijo de encontrar el gurú de cada uno viene con el ‘darse cuenta’ de que uno está al final en el camino correcto. El viaje puede todavía ser arduo a veces, y requerirá esfuerzo y determinación de nuestra parte, pero al menos tenemos la seguridad de saber que estamos rumbo a la dirección correcta.

El Papel del Chela

Hemos hablado mucho acerca del papel y el propósito del gurú, ¿pero qué decir de los deberes del chela?. La relación gurú/chela no es de ningún modo unidireccional. Primero, aclaremos una idea equivocada común – no es el chela quien elige al gurú, sino el gurú el que elige el

chela. Podríamos pensar que elegimos a Gururaj como nuestro gurú, pero estamos equivocados. El nos eligió hace mucho tiempo – es simplemente que hemos empezado a reconocerle. Y nunca debemos olvidar que somos verdaderamente afortunados de encontrar a tal hombre. Hemos construido algún buen karma para nosotros para ser elegidos con un guía así en esta vida. Pero esto no es una excusa para relajarnos y regodearnos en nuestra buena fortuna. Debemos merecer la gracia de nuestro gurú. Porque cada paso que damos hacia la divinidad, la gracia nos guiará diez más. Pero debemos poner nuestro diez por ciento.

Algunos gurús se lo ponen extraordinariamente difícil a sus chelas, rehusando ofrecer ninguna ayuda concreta, en forma de consejo o de prácticas espirituales durante muchos años, hasta que el chela ha probado su sinceridad. A este respecto somos muy afortunados: Gururaj ha elegido dispersar sus semillas en todo tipo de suelo, y él deja a nuestra elección si las dejamos o no enraizar. El da las prácticas espirituales a todo el que venga a aprender, y dispone un enlace en el momento de la iniciación a través del cual puede fluir la shakti. El nos ha aceptado ahora como chelas. ¿Le hemos aceptado nosotros como nuestro gurú?. Si una cuestión de tal naturaleza le fuera preguntada, él contestaría: ‘no me importa. Yo sólo hago mi deber para el beneficio del chela’.

Mucha gente empieza a meditar sin entender el significado de tener un gurú. Esto está bien, La comprensión de la importancia del gurú viene gradualmente, y el mismo poder de la shakti y de las técnicas de meditación, junto con los efectos beneficiosos que ellos tienen en nuestras vidas, nos causan que miremos cada vez más hacia aquel que nos las dio. Después de un cierto periodo de tiempo – minutos, años o incluso vidas, porque el enlace entre el gurú y el chela nunca se rompe, y si se abandona en esta vida se retomará seguramente en otra en el futuro – el chela da

vacilante los primeros pasos hacia los brazos abiertos de su gurú, y empieza la verdadera relación.

Aceptación, Devoción y Rendición

El momento en el que el chela acepta verdaderamente al gurú como su guía y profesor en esta vida, la naturaleza de la relación cambia. La sinceridad y la humildad invocada en el chela a través de su aceptación de uno cuya sabiduría y poder espiritual él reconoce que es mayor que los suyos propios, abre el corazón del chela y le permite experimentar mucho más del amor y paz que fluye de su maestro. El maestro mismo, ahora que el chela ha puesto su diez por ciento, es libre de dar más al chela, quien en cambio está más abierto a revivir esos regalos. El proceso es, por supuesto, gradual, pero cada vez más, según crece su aceptación, el chela se encuentra bañado por la luz de la gracia.

La aceptación, sin embargo, no es una cosa fácil. Ya hemos discutido la autoaceptación, y cómo en las primeras etapas está implicado cierto esfuerzo. Lo mismo pasa cuando aceptamos un gurú. De hecho los dos van juntos, porque cuanto más nos aceptemos a nosotros mismos más seremos capaces de aceptar a los otros. La aceptación se hace una forma de vida – no una actitud pasiva o débil, sino una aceptación activa y positiva de aquellas cosas que no pueden ser cambiadas, que se acompaña por la fuerza de cambiar aquellas que pueden ser cambiadas.

El gurú, como se habrá supuesto, cae dentro de la última categoría. Al aceptar nuestro gurú, aceptamos que su entendimiento es mayor que el nuestro. Esto no significa que tenemos que estar de acuerdo con todo lo que él dice o hace, y todavía deberíamos preguntar. Pero deberíamos preguntar con el fin de tener un mayor entendimiento, como buscadores.

El estudiante sabio escucha las palabras de su maestro para aprender de ellas – si, mientras él escucha, está tratando de formular una defensa, entonces no aprenderá nada. Sin embargo Gururaj siempre dice: ‘si tú no entiendes, pregunta y pregunta otra vez’. De esta forma, cuando la aceptación viene estará basada en el entendimiento y no en la fe ciega.

Al aceptar a su gurú, el chela pierde el derecho de juzgarlo. El siempre es libre de romper la relación en cualquier momento, si lo elige así, pero en tanto en cuanto él se considera a sí mismo un chela de su gurú él debe aprender a aceptarlo tal como es. Por momentos él puede ser duro – pero entonces como un hombre iluminado él es algo como una ley sobre sí mismo. La lección aprendida a través de su aceptación es muy importante. El chela empieza a operar desde el nivel del corazón, y no está influido por los astutos giros de su mente. Con la aceptación, se desarrolla la humildad, y el ego empieza a perder su poder.

Cuando desarrollamos esas cualidades a un nivel mayor o menor, entonces viene la devoción. Ahora, la devoción no es adoración, ni idolatría, ni es un estado emocional. La devoción no puede ser forzada – es un llenarse de amor desde ese nivel más profundo dentro de nosotros. No es una tendencia o una debilidad, sino simplemente una expresión de amor. La devoción es otro nombre para esta expresión del regocijo interior. Se desarrolla un sentido general de devoción hacia todo, y con el fin de expandir esto hacia un nivel más fino lo dirigimos desde lo general a lo particular. Si la devoción se enfoca sobre un objeto en particular, sea nuestro gurú, nuestra pareja, o cualquier otra cosa, entonces conseguiremos los mejores resultados. El amor se convierte en un intercambio, una interdependencia, y las dos almas se funden.

Esta armonía que se desarrolla desde el despliegue automático de la devoción es la verdadera expresión de la rendición. La rendición no

significa abandonar cualquier cosa – nuestras ideas, nuestra libertad, nuestra individualidad – porque no es un acto de la mente. La rendición es el resultado natural de la fusión de dos corazones y como consecuencia experimentar la unidad de todas las cosas. Esto es la culminación del camino espiritual, y el fruto del árbol de la devoción. No se necesita nada más – dos corazones laten como uno. Esta es la verdadera relación gurú/chela. Cuando esto ocurre, entonces el papel del gurú se completa, porque él ha despertado al gurú interno dentro del chela y ha nacido la realización de que la esencia de los dos no es más que una. Esta iluminación es la rendición definitiva – no del chela hacia el gurú, sino del corazón del chela hacia esa divinidad para la cual el gurú no es más que un canal. Sólo realmente entonces entendemos el significado de las palabras: ‘hágase tu voluntad’.

CAPITULO OCHO

El camino Espiritual

Hay más de cinco mil millones de personas en este mundo, y por tanto debe haber más de cinco mil millones de rutas espirituales. Cada individuo tiene la responsabilidad y la elección de encontrar su propio camino hacia la divinidad y seguirlo fielmente. Todos los grandes maestros vienen sólo por un propósito – para ayudar al hombre a encontrarse a sí mismo, su camino, y para estar allí para guiarle cuando flaquea. Un maestro ha caminado la senda y conoce las dificultades y los desvíos, así que está en posición de aconsejar a otros – este, como hemos explicado en los capítulos previos, es el papel del maestro. Podemos usar a un maestro de esta manera, tomando la enseñanza que ofrece y usándola como una guía para nuestras propias vidas. Una vez que alcanzamos el objetivo, el trabajo de nuestro profesor está completado. Como hemos dicho, el papel de un gurú externo es despertar al gurú interno dentro de nosotros. No hay un camino, entonces, y no hay un maestro. Cuidado con el que diga que él es el ‘único’ camino. Cualquier hombre que haya experimentado la verdad por él mismo está cualificado para enseñar a otros cómo experimentarla por ellos mismos. Hay varias maneras de aproximarse a la divinidad, pero son como ríos fluyendo todos hacia el mismo océano.

Las Diferentes Religiones

La verdad universal no es sino una verdad. Siempre ha sido la misma y siempre será así, eternamente. Lo que podemos ver como diferentes caminos o diferentes enseñanzas están todos fortalecidos con esta verdad universal subyacente. Cada gran maestro ha expresado esta verdad de su propia forma, de acuerdo con las necesidades del tiempo y del ambiente en el que enseñó. Cristo, Buda, Krishna – todos experimentaron la misma realidad universal. Nosotros hemos tomado sus interpretaciones de esta realidad y las hemos denominado como las diferentes religiones. El hombre ha incluso rechazado el estado donde él mataría para defender la verdad ‘absoluta’ de su propia religión sobre todas las demás, creyendo que los seguidores de su maestro serían ‘salvados’ mientras otros serían ‘condenados’. Esta es una mala interpretación grosera de las enseñanzas de estos grandes hombres. Lo que hemos hecho es concentrarnos sobre los detalles menores y las diferencias entre las religiones, las diferentes tradiciones y creencias que han crecido alrededor de las enseñanzas del maestro después de su muerte. De esta forma hemos perdido la esencia de la enseñanza – raramente se enseña y raramente se experimenta.

Seguir las creencias de la religión de la cultura en la cual uno ha nacido es una buena cosa, no necesariamente a causa de las creencias en sí mismas sino a causa de la sinceridad y fe que el acto de seguir un camino particular produce en nosotros. El camino da un propósito a nuestra vida y también, si se sigue sinceramente, una humildad que debilita el poder de nuestro pequeño ego. Nos hacemos conscientes de que hay un poder más grande que el nuestro, y nos inclinamos ante la

sabiduría del maestro el cual sentimos que es la personificación de esa fuerza divina.

El que afirma que su religión o su camino es mejor que cualquier otro ha perdido la lección vital. Declarando que su camino es el superior él también está implicando que él, que a través de su sabiduría ha elegido ese camino, es superior a aquellos que no lo han hecho. ¿Dónde está la humildad?. ¿Dónde está la sinceridad, la búsqueda de la verdad?.

Esto no es seguramente lo que los grandes maestros planearon cuando predicaron su mensaje de amor. El objetivo de cualquier persona religiosa debe ser encontrar la esencia de su religión, las verdades fundamentales experimentadas por su maestro, que entonces sembró su semilla de forma que otros pudieran recoger los beneficios. ¿Pero cómo podemos encontrar esas verdades?. ¿Y cómo podemos experimentarlas?.

Meditación y Religión

Gururaj es siempre inflexible en cuanto a que no tiene el deseo de alejar a una persona de su religión. Si un estudiante es cristiano, él trata de ayudarlo a ser un mejor cristiano. Si él es budista, mejor budista. Es correcto y beneficioso para nosotros seguir el camino que conocemos – Gururaj meramente nos ayuda a entender más completamente la base de nuestra propia religión y a experimentar dentro de nosotros mismos esa ‘paz que sobrepasa todo entendimiento’. Para adquirir este conocimiento, necesitamos trascender las trampas de la religión – los rituales, las palabras, las creencias. Necesitamos alcanzar la fuerza de la cual vinieron las religiones. Como dijimos en la introducción de este libro, necesitamos encontrar las conexiones entre los hechos, y entonces los hechos se hacen

una realidad viva para nosotros, porque estamos establecidos en ese nivel de verdad universal.

El objetivo de todas las religiones es desplegar esa cualidad inmutable que sustenta toda vida, de forma que podamos vivir la vida como debería ser vivida – con honradez, sinceridad y amor. Por medio de la meditación le damos al ser interior el ámbito para revelar su gloria total a la mente, y a través de la mente al cuerpo. Yendo más allá de la mente empezamos a experimentar la realidad de nuestra religión, porque somos capaces de tocar el puro nivel espiritual del cual todas enseñanzas proceden. Los modelos negativos de nuestra mente se hacen menos poderosos y tienen menos agarre sobre nosotros, haciéndonos más capaces de seguir los códigos morales establecidos por los grandes maestros. ‘Ama a tu prójimo como a ti mismo’ – qué fácil suena, pero qué difícil resulta de poner en práctica. El espíritu está deseoso, pero la mente es débil. Lo intentamos tan esforzadamente, pero entonces nuestros viejos modelos se hacen cargo y nos encontramos volviendo a los viejos hábitos. Antes de que sepamos dónde estamos, nos vemos acosados con la culpa acerca de nuestro fracaso en amar a nuestro prójimo, y un círculo vicioso se pone en funcionamiento.

A través de la meditación podemos romper este círculo. Ya no tenemos que intentar amar. El amor no puede forzarse. Encontramos el amor brotando espontáneamente dentro de nosotros, y con un pequeño esfuerzo consciente encontramos cada vez más fácil obedecer las leyes de nuestro maestro. Porque estas leyes son leyes universales – fueron dadas por uno que experimentó esta universalidad. Nosotros también debemos empezar a experimentar al ser espiritual si queremos seguir estas leyes efectivamente. ¿Cómo puede nuestro amor por nuestro prójimo ser completo si no podemos hacernos un canal de amor, un canal para que esa divinidad se manifieste ella completamente dentro de nosotros mismos?.

Así que en vez de llevarnos lejos de nuestra religión original que hemos elegido, la práctica de la meditación nos lleva más profundamente dentro de ella. Empezamos a ganar experiencia de las enseñanzas del maestro que seguimos, y así a entender más completamente el significado de su mensaje.

El Aspecto Devocional

En el capítulo anterior discutimos la parte que juega la devoción en el desplegar del ser espiritual. La devoción es un surgimiento espontáneo de amor desde dentro que, con el fin de darle un medio de expresión, enfocamos en un objeto. Esto forma una parte importante de la mayoría de las religiones, y Gururaj anima a aquellos que ya están siguiendo un camino particular a reforzar su relación personal con su maestro usando a ese maestro como un punto focal. El amor de un profesor tal como Cristo es realmente el amor de la divinidad de la cual el maestro es una personificación. La consciencia de Cristo, la consciencia de Buda, la consciencia de Krishna – la personificación particular no es importante. El factor importante es el desplegar que tiene lugar dentro de nosotros según se despliega nuestro amor; usamos la personificación como nuestro ideal, y nuestro corazón y mente se rinden a ella. La rendición es parte integrante del amor – no podemos amar realmente sin rendición. ¿Qué estamos rindiendo?. El pequeño ego que pensamos que es tan importante. A nuestro ego le gusta decir ‘yo hago’, pero cuando nos rendimos nos damos cuenta de que no somos sino instrumentos de la divinidad y podemos decir ‘tú haces’. Este es el objetivo de todas las religiones, y el propósito de toda la devoción religiosa. Dejemos a cada hombre elegir su propio ideal, su propio objeto de devoción, porque si él es sincero en su elección, los resultados siempre se sentirán.

El Poder de la Oración

La oración es otro aspecto de la enseñanza religiosa que es interesante examinar. Mucha gente reza – ¿pero cuántos de ellos entienden realmente lo que están haciendo, y por qué sus oraciones son respondidas, o de hecho no respondidas?.

Teniendo en cuenta las leyes kármicas y samskáricas que nos gobiernan, los resultados siempre se ajustarán a esas leyes. No hay milagros que vayan más allá de la ley del karma. La sinceridad en la oración trae resultados, pero estos resultados no vienen desde fuera – más bien vienen desde dentro de nosotros. La verdadera oración, la única forma de oración que puede llamarse parte de un camino espiritual, implica autorrendición. El que reza reconoce a través de su oración que las fuerzas divinas controlan todo. El no pide que sus circunstancias cambien, sino que pide fuerza para ver sus circunstancias en una luz verdadera – esa es una parte del patrón total de la vida, que él mismo ha creado. El no usa la oración como un escape de la realidad, ni negocia con Dios. ¿Qué derecho tenemos a pedir cualquier cosa de Dios, cuando persistentemente nos distanciamos de El a través de nuestras propias acciones?. La oración sincera nunca debe ser dirigida hacia nuestro propio bienestar, porque esto es el ego tratando de manipular a la divinidad. La oración puede usarse de dos maneras – por el bien de otros, o como un acto de rendición. Cualquier otra forma de oración es un acto de hipocresía.

La rendición puede tomar la forma de autorrendición, o de rendición a algún poder superior, ya sea abstracto o personificado. Los resultados son básicamente los mismos. Dirigiéndonos conscientemente cada vez más en la devoción hacia Dios llegamos más cerca de esa fuente, y con esto todo lo demás viene a nosotros. El objetivo de tal oración es encontrar la devoción, y en esa devoción encontrar el regocijo y la dicha

de la divinidad. En este estado los problemas pierden su poder, porque la fuerza de la divinidad fluye en nosotros todo el tiempo. Entonces no tenemos más necesidad de rezar, porque ya no necesitamos conseguir algo. La vida por sí misma se hace una oración, una ofrenda. La oración debería ser hecha siempre con el espíritu de ofrecer. Nos ofrecemos a la divinidad – no pedimos que la divinidad se ofrezca ella misma a nosotros. Primero merecer – después pedir.

El poder en la oración es el poder del pensamiento. Es esa misma fuerza la que gobierna todas las leyes universales. Si podemos sintonizarnos con esa energía universal, entonces nuestros pensamientos se hacen más poderosos y nuestras oraciones son respondidas. Por medio de la meditación y de las prácticas espirituales tenemos acceso a esas áreas dentro de nuestras propias mentes, que causan que nuestros pensamientos se hagan más puros y por tanto más poderosos. La mente consciente tiene el libre albedrío de usar su fuerza de una forma constructiva o destructiva, pero según saca fuerzas de niveles cada vez más profundos nuestro libre albedrío está sintonizado cada vez más con la voluntad divina, que es siempre inspiradora y constructiva. Según la mente adquiere más poder, entonces, ella automáticamente adquiere mayor discriminación sobre cómo usar ese poder. La oración se convierte en un proceso natural y espontáneo, y se dirige siempre hacia el mayor bien. Un pensamiento desde este nivel para una persona que está enferma, por ejemplo, tendrá su efecto, porque el poder de ese impulso de pensamiento ha sido canalizado a través de la práctica de la meditación y así se ha hecho más fuerte.

Así que la oración funciona de forma similar a la práctica de la guruhakti ya descrita. La sinceridad, la humildad, y en cierto modo la fe, abren nuestros corazones de forma que la energía divina dentro de nosotros es activada y nuestros pensamientos y súplicas son contestados por nuestra propia fuerza. Básicamente no hay separación entre el Ser

real, la divinidad dentro de nosotros, y la fuerza divina alrededor de nosotros. Ellas son una y la misma.

Creencia, Fe y Sabiduría

La experiencia de todos los caminos espirituales, y especialmente de las religiones tradicionales, está basada en estos tres estados de entendimiento. La enseñanza religiosa empieza con la creencia, de la creencia viene la fe, y cuando nuestra experiencia coincide con la que estamos enseñados a creer, entonces alcanzamos el estado de sabiduría. La creencia es un producto de la mente consciente; la fe viene de un nivel más profundo y contiene elementos de devoción y aceptación; el conocimiento viene cuando el verdadero ser espiritual del hombre es despertado y él ya no necesita creer o tener fe. El sabe.

El cristianismo, por ejemplo, usa las creencias como su punto de partida. En tiempos de Cristo las mentes de los hombres eran menos complicadas. Ellos encontraban más fácil creer de lo que lo hacemos ahora que hay tanto énfasis puesto en las pruebas científicas o en argumentos lógicos. El hombre encuentra hoy mucho más difícil aceptar las palabras de otro si no están respaldadas en alguna clase de prueba científica. Por esta razón Gururaj empieza sus enseñanzas con técnicas de meditación que se desarrollarán más a fondo en un gran ‘darse cuenta’ de la verdad y del entendimiento. De otra forma, si alguien tiene realmente una fuerte creencia ésta está a menudo reforzada por un tipo de fe ciega – una mente deliberadamente estrecha y un rechazo a cuestionar lo que procede de una inseguridad básica, porque no está basado en la

experiencia. Las personas de este tipo necesitan tener fe en su creencia porque ellos se identifican con ella muy fuertemente, hasta el punto de que si alguien la cuestiona, se sienten amenazados y se retiran cada vez más dentro de sus principios sostenidos tercamente. Esto no está en la naturaleza de la fe verdadera. La fe emerge naturalmente de la creencia cuando surge algún grado de amor y aceptación, y cuando el corazón se abre hacia el que nos está enseñando. Algo se mueve dentro de nosotros, y sin entender realmente por qué, nuestra creencia se desliza dentro del nivel del corazón. Hemos alcanzado el estado de rendición.

Esta rendición es lo que nos conducirá hacia el estado final – el de la sabiduría. La sabiduría es muy diferente del conocimiento. Una palabra más clara, aunque todavía inadecuada para ello, sería sentido común. Es un entendimiento que procede de dentro, y no un conocimiento adquirido desde fuera. A veces el conocimiento de otros puede activar el proceso de conocer en nosotros; también puede proporcionar un marco dentro del cual podemos encajar nuestro propio sentido común. Pero básicamente la sabiduría viene de dentro. Viene de la experiencia.

En este punto de nuestra historia, cuando el hombre encuentra tan difícil aceptar las enseñanzas de otro si él no puede encontrar ninguna ‘prueba’ para ellas, la práctica de la meditación se vuelve muy importante incluso para aquellos que ya siguen las creencias de una religión particular. La meditación permite una experiencia personal, incluso sin creencia o fe. Una persona puede empezar a meditar sin, por ejemplo, creer ninguna de las enseñanzas de Gururaj ofrecidas en este libro y, si él es regular en la práctica, dentro de un periodo bastante corto él estará

experimentando aspectos de la enseñanza de Gururaj por sí mismo. Aquí está la prueba – ahora la creencia y la fe son fáciles para él, porque él tiene un cierto grado de sabiduría. Su corazón se abre, y él sólo ‘sabe’. El no necesita probar que él sabe ni se siente amenazado si otros desprecian sus ideas. No hay necesidad de conversión, sólo hay un desplegar gradual de la verdad – y la verdad que él encuentra reafirma sus creencias religiosas fundamentales.

Como dijimos al comienzo de este capítulo, hay varias vías hacia la divinidad. El camino que seguimos no importa en tanto en cuanto el maestro y sus enseñanzas sean sinceros y honestos. Lo importante es que pisemos deliberadamente sobre el camino del desplegar espiritual. Nuestro propio compromiso y fe y sinceridad nos conducirán en la dirección que necesitamos ir, que será siempre mejorada y facilitada por una guía apropiada.

CAPITULO NUEVE

Desplegar

A través de sus enseñanzas Gururaj nos muestra el camino. Es el camino del desplegar en el que nuestra propia naturaleza verdadera, nuestro verdadero ser, es revelado cuidadosamente, según los velos que la habían cubierto durante tanto tiempo son apartados gradualmente. Es significativo que él haya llamado a su organización la Fundación para el Desplegar Espiritual (International Foundation for Spiritual Unfoldment o IFSU). Porque no es una cuestión de desarrollar el espíritu, sino más bien de desplegarlo. El espíritu es y siempre ha sido total y perfecto. Es completo y no requiere mejorarse. Reside dentro de nosotros, desconocido y no reconocible, y nuestra tarea es aquella de darnos cuenta de nuestra propia divinidad. No tenemos que hacernos algo que no somos, ni crear una fuerza espiritual en nosotros mismos, porque esta ya está ahí – sólo necesita activarse. En esencia el alma no es otra cosa que una forma individualizada de esa energía universal, pero nuestras mentes no pueden verlo, y es a causa de esto por lo que sufrimos. La verdad simple subyacente nos esquivo una y otra vez según fracasamos en ver más allá del trabajo de nuestras complicadas mentes. Como dice Gururaj, es tan simple ser feliz pero tan difícil ser simple.

El Camino Triple

El camino hacia estas verdades es triple: meditación, gracia (gurushakti) y autoayuda. Estos tres aspectos trabajando juntos nos llevan ininterrumpida y espontáneamente hacia la realización y a las experiencias que hacen de los ideales de los que hemos hablado una realidad viva. El proceso de la meditación es automático – somos conducidos cada vez más profundamente hacia el área superconsciente de la mente, hacia el espíritu dentro de nosotros, y nuestro ‘darse cuenta’ llega a ser establecido gradualmente en este nivel, permitiéndonos no ser afectados por los ruidos superficiales de la mente. Llegamos a estar anclados en nuestros seres verdaderos. La gracia es el impulso, la fuerza rectora que nos conduce a lo largo del camino, que sostiene y alimenta. Estamos cada vez más en sintonía con el puro ‘darse cuenta’ que está personificado en nuestro maestro, quien en contrapartida es capaz de canalizar estas energías para activar la fuerza espiritual dentro de nosotros. La autoayuda comprende ese diez por ciento del esfuerzo por el que nos dirigimos conscientemente hacia una vida buena y no egoísta en todas las formas posibles. Aprendemos a aceptarnos a nosotros mismos, a nuestra circunstancia y a aquellos alrededor nuestro, y a obtener tanto como podamos de todo lo que ocurre, mientras que al mismo tiempo nos esforzamos en mejorar aquellas áreas dentro de nosotros que vemos que son débiles. Esto en sí mismo nos trae gracia, y nos capacita para integrarnos y usar la fuerza dada a nosotros por la meditación en una manera práctica y satisfactoria según vivimos nuestras vidas.

El Objetivo

El objetivo del camino espiritual es el estado de total integración que es llamado iluminación o autorrealización. El camino puede ser largo, pero la iluminación viene en un fogonazo. Lleva muchos meses hacer y preparar una vela y una cerilla, pero la iluminación viene en un instante. La autorrealización es justo eso: una iluminación. Una realización repentina, que incluye todo, de la verdadera naturaleza del ser, y de la naturaleza ilusoria del débil reflejo del ser que llamamos el ego. El velo final es apartado y la fuerza completa de la luz pura interior brilla a través sin trabas dentro de nuestro ser completo.

Según continuamos meditando y siguiendo nuestro camino espiritual empezaremos a captar destellos de lo que es la experiencia de la iluminación – tienen lugar ciertos cambios dentro de nosotros según cambia nuestra percepción y según se expande nuestro ‘darse cuenta’, y estos serán examinados más en detalle en un momento. La iluminación en sí misma, sin embargo, no es algo acerca de lo que deberíamos preocuparnos excesivamente. Cuando estemos preparados, estará allí. Pasar nuestro tiempo deseándola, o tratar de evaluar cómo de lejos hemos progresado hacia ella produce el tipo de juego espiritual que no tiene valor. Si somos concienzudos y sinceros en nuestras vidas diarias, y seguimos las enseñanzas de nuestro maestro cuidadosamente y con un corazón abierto, entonces no hay necesidad de preocuparnos con la iluminación. Debemos hacer simplemente por el gusto de hacer – si empezamos a ver la iluminación como un tipo de zanahoria que nos mantenga en el camino, es demasiado fácil caer en un estado sutil de ilusión espiritual desde el cual es difícil hacer progresos.

El Ego

¿Qué es lo que cambia dentro de nosotros según continuamos meditando?. De hecho no es tanto que algo cambie sino más bien que hay un cambio de énfasis. Ya hemos dicho que en vez de identificarnos con el verdadero Ser, el espíritu puro dentro de nosotros, nos identificamos con el ego. El ego, siendo parte de la manifestación del manifestador, es un reflejo de la fuerza universal. Pero se confunde él mismo con la cosa real, y al olvidar que no es más que un reflejo, se identifica él mismo con la realidad, y trata de preservarse a sí mismo, pensando que es eterno, en vez de un reflejo de aquello que es eterno. Cuando el hombre reconoce que su ego no es sino un reflejo, su perspectiva total de la vida cambia. Una vez que él pierde apego con el ego, se hace tan refinado que la fuerza espiritual total del ser real es capaz de brillar a su través. Los samskaras impresos sobre el ego, que han producido las subidas y bajadas, los dolores y los placeres, pierden todo su poder según la mente completa se inunda con energía espiritual.

Hay un punto importante a tener en cuenta aquí: el ego se refina; no es aniquilado. Se hace como un trozo de goma que ha sido estirado tan fuertemente que es transparente. Si pones una luz detrás de una lámina de cristal podría parecer que el cristal ha desaparecido, y sin embargo la identidad del cristal permanece. El ego permanece, pero en una forma totalmente refinada y sin ataduras. Porque sin él no podríamos existir en una forma física encarnada. No podríamos funcionar en el mundo sin el sentido básico de individualidad que lleva el ego. Es sólo cuando el hombre iluminado entra en el estado de maha samadhi, que es el abandono voluntario del cuerpo físico para siempre (lo que podríamos llamar muerte) que su ego, el cuerpo sutil, siendo ahora totalmente puro y

refinado, se desintegra en sus elementos originales, y el espíritu se funde finalmente con el absoluto. No queda nada más excepto la divinidad en sí misma.

La paradoja es que a lo largo del camino hacia esta fusión final el hombre busca perder su ego. El acaba viendo, bastante acertadamente, que es su ego el que está causándole sufrimiento e impidiéndole darse cuenta de su verdadero ser, a causa de su fuerte y dominante deseo de autoconservación. Pero de hecho no es su ego por sí mismo el que él tiene que perder, sino la identificación y el apego a él. Cuando la realización ocurre el ego se conserva, pero él ya no busca la autoconservación. Se convierte puramente en una herramienta funcional, usada para canalizar la luz interior en todo su brillo y claridad. Un hombre que sea un surfero categorizaría una ola como una entidad separada cuando quisiera surfear, pero de otra forma él vería la ola como parte del océano, y no separada de él. Del mismo modo el hombre iluminado puede usar el ego, e identificarse con su ego cuando es necesario y útil para él hacerlo. Pero él siempre sabe que el ego no es sino un aspecto manifestado de la consciencia universal.

Al principio de este libro dijimos que la base de todas las filosofías, religiones y caminos espirituales es la búsqueda de la respuesta a la cuestión ‘¿Quién soy yo?’. El hombre busca desesperadamente conocer su identidad, encontrar y entender su propósito, lo que es, por qué está aquí. ¿Pero quién es el ‘yo’ que necesita conocer su identidad?. Es el pequeño yo, el ego, tratando de preservar su independencia clasificando su identidad. Es ese preciso sentido de aislamiento el que está llevando al hombre a intentar experimentarse a sí mismo. El gran ‘yo’, el ser real, nunca podría preguntar tal cuestión. El ser real es incuestionable y sin respuesta. No queda ninguna pregunta porque el ser no está separado o

aparte, sino que es una parte del todo, y el todo en sí mismo. Cuando la cuestión ‘¿quién soy yo?’ desaparece, entonces la separación desaparece, y el ser es conocido. El hombre en un estado realizado no ve ninguna cuestión que preguntar.

La Liberación de los Samskaras

Los samskaras, siendo la precisa sustancia de la que la mente está compuesta, nunca pueden ser disueltos o resueltos. Sin ellos, la mente no existiría, y nosotros no existiríamos. Pero ellos pueden ser sublimados, y a través de este proceso nos liberamos de su influencia vinculante. De esta forma estamos limpiando el cristal. El cristal permanece, pero ahora podemos ver a través de él, y apreciar lo que está más allá. Cuando esto ocurre podemos usar nuestra mente subconsciente como un medio de expresión de nuestro amor y regocijo internos, justo como usamos una ventana para mantenernos calientes. Pero ahora sabemos la naturaleza y el funcionamiento de nuestra mente, y nos hemos hecho los maestros de nuestros samskaras. Ellos ya no pueden condicionar y modelar nuestras vidas, y nuestro sufrimiento cesa.

Los Tres Gunas

El hombre iluminado es el que ha alcanzado un estado de vida en el que él llega a ser completamente libre. ¿Qué es aquello de lo que se ha hecho libre?. Precisamente de las leyes y mecanismos del universo.

El estado relativo está gobernado por tres cualidades que en sánscrito son llamadas los tres gunas. Los gunas son ‘tamas’, que es oscuridad o inercia, ‘rajas’, acción, y ‘sattva’, refinamiento o luz. Entre las dos fuerzas opuestas de tamas y sattva viene rajas, la fuerza activadora que lleva el movimiento al universo.

En el hombre la mente consciente está gobernada principalmente por *tamas*, que representa los aspectos groseros de la vida – odio, deseo, codicia, etc. El superconsciente por otro lado es la cualidad *sáttvica* en el hombre – amor, regocijo, dicha. Entre ellos está el subconsciente, la fuerza *rajásica* activadora que nos puede llevar a una mayor oscuridad o a una mayor luz. De acuerdo con su nivel de evolución, un *guna* particular será predominante en el hombre: en el hombre basto, menos refinado dominará *tamas*; en el hombre más evolucionado, *sattva* será la fuerza más grande.

Mediante la meditación y las prácticas espirituales, mediante el correcto modo de vida y el pensamiento correcto, mediante la autoayuda y la ayuda a otros somos conducidos gradualmente a un mayor refinamiento. Según somos conducidos a esa sección de la mente que está llena de luz experimentamos cada vez más la cualidad de *sattva*, y la de *tamas* disminuye. Ahora *sattva*, siendo luz, tiene el poder de reflejar, mientras *tamas*, siendo oscuridad, no. Mientras estamos concentrados en el área *tamásica* de nuestra mente somos incapaces de reflejar esa cualidad divina que está más allá de todos los *gunas*. Pero según nos centramos en *sattva*, somos como un espejo desde el que se refleja el espíritu puro no manifestado a lo largo del rango completo de la mente. De esta forma trascendemos el nivel más delicado de la relatividad, y somos liberados de las leyes de los opuestos. Somos llevados más allá del nivel de los tres *gunas*.

No dualidad

Cuando el hombre trasciende los opuestos, entra en el estado de no dualidad. En este estado él está más allá de las profundidades del dolor y del placer, más allá de las subidas y bajadas de la oscilación de las emociones. Para él son iguales. El trae todas las polaridades juntas en un

punto central desde el que todos los opuestos pueden verse como verdaderos.

La realización de que todo lo que nosotros llamamos verdad previamente era sólo una faceta de la verdad relativa viene gradualmente – nosotros somos capaces lentamente de ver a través de nuestros propios prejuicios y suposiciones hasta que alcanzamos la etapa en la que todo el mundo relativo es visto como un juego de los tres gunas – en algunos sitios domina sattva, en otros tamas, pero finalmente no hay bien o mal. El hombre iluminado se convierte a sí mismo en una norma – él no está gobernado por las leyes de los opuestos, pero en vez de eso está motivado por el amor, por la pureza, por la fuerza espiritual. El reside en la dicha, y experimenta la divinidad en todas las cosas. El odio y el temor y la ira no tienen cabida en él, porque estas cosas son creadas por la mente del hombre. Lo bueno y lo malo son términos relativos – la divinidad en sí misma es una fuerza neutral. No hay bondad o maldad fuera de la mente del hombre. Sólo amor.

No Apego

Estar en el mundo, y sin embargo no ser del mundo; estar establecido en el ser y observar el cuerpo y su entorno funcionando y verlo todo como un juego divino: estas son las cualidades del hombre de Dios. Estas cosas implican una cosa: no apego. El no apego sólo puede venir cuando el ego puede ser contemplado como ilusorio y cambiante. Mientras estamos gobernados por la cualidad cambiante del ego, que nos hace felices en un momento y deprimidos en el siguiente, permanecemos apegados. El no apego es simplemente un dejar ir, una liberación de nosotros mismos de las ataduras del pequeño yo. No debe ser confundido con el desapego. El hombre realizado puede estar muy implicado en el

mundo – él vive cada momento en su totalidad, y a causa de este enfoque en un punto él es capaz de experimentar un nivel mucho más profundo de emoción, y de estar totalmente inmerso en cada acción que realiza. Pero él no está impulsado por la necesidad, y no está ligado por el sufrimiento. El ha cesado de ser un buscador de placer, y por tanto cesa también automáticamente de ser un buscador de dolor. Las emociones son experimentadas intensamente, pero momentáneamente. Ellas no son absorbidas ni consideradas, y por tanto no dejan ninguna impresión en su mente subconsciente. El siempre permanece centrado en el superconsciente, y esto le permite el no apego al mundo exterior – a eventos, a personas, a posesiones materiales. Su realidad está más allá de todas esas cosas, y por tanto él puede permanecer invariable cuando todo el mundo a su alrededor está en un estado de flujo. Su experiencia es una de permanente amor y dicha que está más allá de la descripción.

Libertad

El hombre iluminado no está atado por samskaras, y tampoco por el karma, porque él ha satisfecho todas las deudas kármicas y no está ya atrapado en la rueda de la vida. El ha completado los ciclos de nacimiento y renacimiento, y todo lo que le queda por hacer es abandonar finalmente el cuerpo físico y fundirse una vez más con el Absoluto.

Pero algunos, por su elección, deciden renunciar a esta libertad final, y permanecen encarnados con el fin de servir a otros. Estos son los maestros que vienen a causa de su amor y compasión por la humanidad, para ayudar a otros a experimentar algo de este regocijo. Porque aunque el estado de iluminación es alcanzado por muy poca gente en esta tierra, los frutos a lo largo del camino son muchos, y el camino a la dicha es él mismo dichoso. Espero que este libro haya dado alguna percepción de las

enseñanzas de un hombre que ha alcanzado este objetivo, y que está ahora conduciendo a otros a lo largo del camino del desplegar.

Me gustaría acabar con un poema al cual Gururaj le tiene mucho cariño. Expresa un estado que es el derecho natural de todos y cada uno de nosotros.

“If”

by Rudyard Kipling

*If you can keep your head when all about
you Are losing theirs and blaming it on you;
If you can trust yourself when all men doubt you,
But make allowance for their doubting too;
If you can wait and not be tired by waiting, Or
being lied about, don't deal in lies,
Or being hated, don't give way to hating, And
yet don't look too good nor talk too wise;*

*If you can dream – and not make dreams your master;
If you can think – and not make thoughts your aim;
If you can meet with triumph and disaster And
treat those two impostors just the same; If you
can bear to hear the truth you've spoken
Twisted by knaves to make a trap for fools,
Or watch the things you gave your life to, broken,
And stop and build 'em up with worn out tools;*

*If you can make one heap of all your winnings,
And risk it on one turn of pitch and toss,
And lose, and start again at your beginnings,
And never breathe a word about your loss;
If you can force your heart and nerve and sinew To
serve your turn long after they are gone, And so
hold on when there is nothing in you Except the will
which says to them: 'Hold on!'*

*If you can talk with crowds and keep your virtue, Or
walk with kings – nor lose the common touch; If
neither foes nor loving friends can hurt you;
If all men count with you, but none too
much; If you can fill the unforgiving minute
With sixty seconds worth of distance run, Yours is
the Earth and everything that's in it
And – what is more – you'll be a Man, my son!*

“Si”

por Rudyard Kipling

*Si puedes conservar tu cabeza, cuando a tu rededor
todos la pierden y te cubren de reproches;
Si puedes tener fe en ti mismo, cuando duden de ti
los demás hombres y ser igualmente indulgente para su duda;
Si puedes esperar, y no sentirte cansado con la espera;
Si puedes, siendo blanco de falsedades, no caer en la mentira,
Y si eres odiado, no devolver el odio; sin que te creas,
por eso, ni demasiado bueno, ni demasiado cuerdo;*

*Si puedes soñar sin que los sueños, imperiosamente te dominen;
Si puedes pensar, sin que los pensamientos sean tu objeto único;
Si puedes encararte con el triunfo y el desastre, y tratar
de la misma manera a esos dos impostores;
Si puedes aguantar que a la verdad por ti expuesta
la veas retorcida por los pícaros,
para convertirla en lazo de los tontos,
O contemplar que las cosas a que diste tu vida se han deshecho,
y agacharte y construirlas de nuevo,
aunque sea con gastados instrumentos!*

*Si eres capaz de juntar, en un solo haz, todos tus triunfos
y arriesgarlos, a cara o cruz, en una sola vuelta
Y si perdieras, empezar otra vez como cuando empezaste
Y nunca más exhalar una palabra sobre la pérdida sufrida!
Si puedes obligar a tu corazón, a tus fibras y a tus nervios,
a que te obedezcan aun después de haber desfallecido
Y que así se mantengan, hasta que en ti no haya otra cosa
que la voluntad gritando: ¿persistid, es la orden!!?*

*Si puedes hablar con multitudes y conservar tu virtud,
o alternar con reyes y no perder tus comunes rasgos;
Si nadie, ni enemigos, ni amantes amigos,
pueden causarte daño;
Si todos los hombres pueden contar contigo,
pero ninguno demasiado;
Si eres capaz de llenar el inexorable minuto,
con el valor de los sesenta segundos de la distancia final;
Tuya será la tierra y cuanto ella contenga
Y -lo que vale más- serás un hombre! hijo mío!*