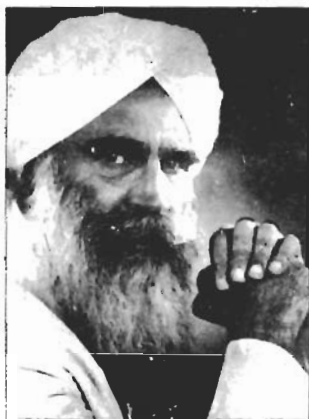


SIETE SENDEROS A LA PERFECCION

SANT KIRPAL SINGH



NO VIOLENCIA
VERACIDAD
CASTIDAD
HUMILDAD AMOROSA
SERVICIO DESINTERESADO
PRACTICAS ESPIRITUALES
DIETA

A LOS QUE BUSCAN LA VERDAD

Una diminuta semilla lleva en su corazón un potente roble, que puede desarrollarse en toda su plenitud con alimento y protección adecuados. Todos los arbolillos tiernos y jóvenes necesitan que se les riegue, se les desyerbe periódicamente, se les ponga fertilizante y una cerca protectora que los guarde del ganado que pasa por los caminos, todo ello para que los arbolillos no resulten dañados. Con el tiempo el árbol crece hasta alcanzar completa madurez, proporcionando sombra y abrigo a los caminantes y llegando a ser para otros una fuente de ayuda e inspiración. Exactamente de la misma manera, la Semilla Sagrada de la iniciación prospera mejor en un suelo rico y fértil formado de elevados valores éticos y de amorosa compasión. La divina conmoción que infunde el Maestro Viviente en el alma del hombre, es un feliz comienzo en la larga jornada espiritual que está por delante. Por lo tanto, a los buscadores se

les aconseja practicar la autointrospección, que es de gran ayuda para desarrollar la fertilidad y para que la divinidad germine hasta su total floración. Los siete requisitos básicos enumerados en el diario de autointrospección prescrito, ayudan inmensamente a cubrir todo el campo de la ética y son un gran auxiliar para invocar la Divina Misericordia. De todos ellos se trata brevemente en las páginas que siguen, bajo diferentes títulos.

Kirpal Singh

AHIMSA (NO VIOLENCIA)

Es una virtud ennoblecedora que lleva a cada uno a la igualdad con sus semejantes y por último conduce al principio de la fraternidad del hombre y de la Paternidad de Dios. Cultivar esta virtud exige que se desarrolle ampliamente la tolerancia hacia todos, independientemente de sus defectos y fracasos.

Irradiar el gran principio de la Familia del Hombre sobre la base divina de un deseo amoroso y compasivo por el bienestar de todos, cuesta muy poco pero cuenta mucho. Un corazón lleno de compasión divina es la morada de todas las virtudes.

Una revisión detenida del problema mostraría que de ordinario no estamos ni preocupados ni irritados cuando todo va en concordancia con nuestros deseos. Pero en cuanto nos figuremos que algo obs-

taculiza nuestros intereses o hiere nuestros sentimientos, se inicia una cadena de reacciones que tiene como resultado la violencia en pensamiento, en palabra o en acción, según la formación física, mental o moral de cada uno. Muchos de nosotros consideramos como nuestra legítima obligación el devolver el insulto, real o supuesto, con la misma moneda, y muy pocos llegarían a considerar que ceder, perdonar y olvidar es una virtud. Jesús siempre predicó las dos virtudes cardinales: (1) "Ama a tu prójimo como a tí mismo" y (2) "Ama a tus enemigos." ¿Significa esto que es por timidez o debilidad por lo que uno debe amar a sus enemigos y ser tolerante con ellos?

No, hay algo moral y divino en la raíz de tal actitud.

El lugar donde el fuego arde se calienta primero y luego transmite su calor a la atmósfera circundante. Este el caso con el fuego de la ira. Un agravio imaginario o supuesto va causando inflamación en la mente, como una espina, y cuando uno ya no puede soportar su intensidad, estalla en llamas de odio y desdén (empieza a proferir injurias a diestra y siniestra), pierde su equilibrio mental y, como una llaga, emite un olor maligno que virtualmente contamina la atmósfera que le

rodea. La mayor parte de nuestros daños y agravios son el resultado del proceso de nuestros propios pensamientos y tales pensamientos engendran otros en incontable número, multiplicándose en proporción geométrica. Sólo podemos salir de este círculo vicioso cambiando nuestra actitud hacia la vida. ¿Por qué sacrificar nuestra ecuanimidad natural por meras bagatelas, por burbujas pasajeras y vapores de nada, que son cosas sin consecuencia? En lugar de cavilar sobre estos supuestos e imaginarios agravios, sería mucho mejor reflexionar sobre los aspectos más elevados de la vida, la divinidad interior y la divinidad exterior, pues este mundo en verdad pertenece a lo divino y la divinidad reside en él. Si realmente deseamos a Dios y aspiramos a alcanzar la Divinidad, debemos aprender a amar Su creación, pues Dios no es sino Amor.

San Juan ha proclamado con énfasis: "El que no ama no conoce a Dios, porque Dios es Amor." Y Kabir dijo: "El alma del hombre es de la misma esencia de Dios." Siendo este el caso, debemos tratar de vivir en nuestro habitat natural de amor y de todo lo que es y pertenece al amor, pues el amor todo lo embellece por dentro y por fuera. Vivimos a causa del amor de Dios que no es sino un principio de vida. Amor, Vida y Luz, son sinónimos. La creación entera es manifestación de Su

amor y Dios verdaderamente mora en ella. También se dice que la Creación entera ha surgido de la Luz y a nadie por lo tanto se le debe señalar como "Bueno" o "Malo." Intrínsecamente, todos nosotros tenemos nuestras raíces profundamente encajadas en la Luz y en el Amor de Dios, aunque no nos demos cuenta de ello porque pocas veces tenemos la oportunidad de asomarnos dentro por estar siempre totalmente absorbidos por el ambiente exterior, sin tener la más remota idea de lo que está dentro de la verdadera esencia de las esencias, la fuente de toda vida, que es el Amor y la Luz de Dios. Si tan sólo supiéramos esto y lo practicáramos en nuestra vida cotidiana, no podríamos menos que vivir en el Amor de Aquel por cuyo Amor nosotros vivimos y toda vida existe. *Ahimsa (no Violencia)* es pues el aspecto práctico de la Vida Divina y un fruto que crece en el Arbol de la Vida.

VERACIDAD

Dios es Verdad y la Verdad es Dios. Una persona veraz siempre trabaja en la Luz de Dios, y nada tiene que temer en el mundo. Revestida siempre de Luz Divina, trabaja y se sostiene en la sencillez divina, pues Dios es su áncora de salvación y un puerto de refugio. Nunca digas mentiras. Si lo haces, te engañas primero a tí y después a otros; además tendrás que decir muchas mentiras más para tapar la primera. Por lo tanto uno debería seguir este lema: "Sé veraz con tu propio ser; no te engañes." Si uno es veraz consigo mismo no tiene que temer a nadie, pues es veraz al Dios que está en él, que es el que está en todos los corazones. Por consiguiente, él hablará la verdad, pensará la verdad y tratará con la verdad, pues está consciente de la ayuda divina a cada paso. La adversidad no puede acobardarlo, la desdicha no puede engañarlo y la oposición no pue-

de atacarlo, porque el benigno Poder de Dios es su escudo y su sostén y viene en su ayuda en cualquier momento y en todas partes. Un corazón así se convierte en la morada de todas las demás virtudes, que siguen después por sí solas para encontrar una cooperación afín. Verdad no significa tan sólo hablar la verdad y pensar la verdad, sino que es un sistema recto de vida. La Verdad está sobre todo, pero más elevado aún es el vivir verdadero. Nuestras acciones deben ser ejemplares, para que muestren y denoten que pertenecemos a una noble escuela de pensamiento, basada en la Verdad, la Piedad y el Amor.

A un árbol se le conoce por sus frutos. El árbol divino de la espiritualidad necesita que se le alimente con las aguas de Ahimsa y de la Veracidad. "La Verdad, dice Kabir, es la más elevada de todas las virtudes, mientras que la falsedad es el más vil de los vicios." La Verdad de las Verdades reside en el lugar más recóndito del alma humana y es necesario excavar para sacarla, desenterrarla y practicarla abiertamente en nuestros actos. El verdadero Principio de Sonido es la fuente de toda vida y solamente estableciendo contacto con El en el Terreno Divino llegamos a ser verdaderamente veraces y nuestra vida puede tomar forma en el molde de la Verdad. Practicando la Verdad y viviendo en la Verdad uno se reviste del amor del Señor y libremente esparce amor a todos y a todo.

En las cuatro eras, puesto que El encarnó en todas, Kabir predicó el verdadero Principio de Sonido. Mediante el contacto diario con este Sonido uno purifica su vida y llega a ser un receptáculo digno de la Gracia Divina.

CASTIDAD

La castidad es vida y la gratificación de los deseos es muerte. La continencia es una virtud que debe observarse para tener éxito en todas las esferas de la vida. Una vida limpia y casta es un suelo fértil en el que la sagrada semilla de la Espiritualidad prospera mejor. Consiste en restricción en pensamiento, palabra y obra, ya que en cada caso el veneno se inyecta hasta las profundidades de la mente y se multiplica con las impurezas acumuladas en incontables eras. Cultivar la castidad es una tarea cuesta arriba que requiere una prolongada lucha durante toda la vida, algo en verdad muy agobiador. Afortunados son aquellos que practican el celibato porque se encuentran en una posición muchísimo mejor para seguir el Sendero hacia Dios, que los que están revolcándose en el cieno de la propia condescendencia de los deseos. Sin embargo, una vida

marital normal temperada, como la prescriben las escrituras, no es un impedimento para la espiritualidad.

Un análisis de los hechos de la vida mostrará que normalmente mucho depende del ambiente en que nos movemos y de nuestro modo de vivir. La dieta juega un papel importante en la formación de nuestros pensamientos. El alimento que tomamos, una vez asimilado en nuestro sistema, tiñe nuestros impulsos de vida de su mismo color. Hasta los huesos y la sangre se tiñen del color del alimento que tomamos. Los alimentos adulterados o muertos no pueden ser la fuente de Vida. Es por esto que los Maestros del Sendero de la Espiritualidad siempre insisten en una abstinencia completa de toda clase de carnes, pescados, aves y huevos (fecundos o infecundos), y de toda clase de bebidas alcohólicas o intoxicantes y otros narcóticos y estimulantes, pues lo uno embota la facultad de pensamiento y lo otro enciende las pasiones animales que están adentro y le hace a uno insensato para más elevados impulsos en la vida. "Tal como piensas, llegas a ser", es un antiguo aforismo al cual se puede añadir: "Según es el alimento, es la mente."

Una dieta natural que comprenda vegetales, frutas, nueces, mantequilla, pan y queso en canti-

dades moderadas, es altamente nutritiva para la salud y energía que se necesitan para cumplir con las obligaciones de la vida, tanto terrenales como espirituales. Un eminente médico dice: "Cavamos nuestras tumbas en la cocina y más profundamente con nuestros dientes." Además, con este problema está íntimamente conectada la Ley inexorable y de largo alcance del Karma, la Ley de Causa y Efecto o de Acción y Reacción. "De acuerdo a lo que siembres, cosecharás" es un adagio demasiado conocido para que necesite comentarios. No pueden crecer rosas en los abrojos. Todo lo que esté en el mundo o que sea del mundo, tiene que pagarse. Aún lo que llamamos alegrías y placeres tienen precio.

No puedes tomar de la vida sin pagar la sanción correspondiente. "El Salario del pecado, dijo Cristo, es la muerte" y bien pueden ustedes decidir por sí mismos si están preparados para pagarlo.

Con la observancia de Brahmcharya (celibato), no solamente preservamos el fluido vital (que es, con mucho, un bien inestimable en el cuerpo físico y que de ningún modo puede menospreciarse), sino que positivamente le ayuda a uno a armonizarse con la Divinidad, ya entretejida en el mis-

mo patrón de nuestra vida, pero perdida en el potente torbellino del mundo. Los cabos perdidos de los hilos vivificantes - la Luz Sagrada y la Corriente Audible de Vida, según la hace manifiesta el Maestro - no pueden sujetarse indefinidamente, a menos que se hayamos firmemente penetrado en la vida de castidad. Una mente vacía es el taller del diablo y de aquí que se aconseje una repetición constante de las Palabras Cargadas y el Recuerdo continuo del Maestro. Estas dos cosas actúan como poderosos auxiliares y ayudan a anclar la mente y a mantenerla inmutable en lo que, de otro modo, es el mar tumultuoso de la vida. Debe entenderse claramente que ninguna cantidad de logros intelectuales o razonamientos sofisticados, pueden permanecer a su lado en horas de atormentada agonía, sino solamente la benigna protección del Maestro.

Asimismo, los frutos maduros conservan su frescura mientras permanecen en las ramas, pero una vez cortados sólo pueden conservarse en miel o en refrigeradores de alta graduación. El aura personal del Benigno Maestro es la miel conservadora y Su protección el inestimable almacenamiento frío, donde uno puede encontrar esperanza de liberación de esta antigua enfermedad. Las vidas dedicadas a la causa sagrada de Dios han dejado tras de sí registros de sus valiosas experiencias, las cuales muestran en

abundancia que hay esperanza para todos, siempre y cuando uno sea sincero en sus esfuerzos y, sobre todo, que exista la guía y la ayuda adecuadas de un Alma Maestra verdaderamente capacitada. Así como cada Santo tiene un pasado, así tiene cada pecador un futuro, pero nada puede llevarse a cabo sin la Gracia del Poder Maestro en lo alto. El discípulo-niño tiene, por supuesto, que mantenerse activo y ocupado en algo útil, o por lo menos repitiendo mentalmente los sagrados Nombres Cargados, rehuyendo las malas compañías y el ambiente incompatible - como el estudio de arte y literatura obscenos - y evitando mirar a los demás en los ojos, particularmente a los del sexo opuesto, y tomando estrictamente una dieta vegetariana, cocinada conservadoramente y tomada con estricta moderación. Estos son algunos de los factores que sirven de ayuda, los cuales, si se practican con constancia, pueden dar resultados seguros a su debido tiempo, con la gracia del Poder Maestro en lo alto.

Puede ser necesario decir aquí unas cuantas palabras sobre Brahmcharya. Hablando literalmente, significa el Sendero (el sendero práctico de conducta), que conduce a Brahman o Dios. Consiste en controlar todos los sentidos y canalizarlos en la dirección correcta. En otras palabras, forma una vida de continencia, templanza y autorrestricción, inclu-

yendo la total abstinencia de toda clase de alimentos y bebidas malsanos. Una vida así es un *sine qua non* o una necesidad en el Sendero hacia Dios o hacia Brahman y los aspirantes quedan advertidos de seguirlo escrupulosamente.

HUMILDAD AMOROSA

La humildad es un adorno de los Santos. Los exalta tanto a los ojos de los hombres como a los de Dios. Un Santo Maestro genuino ve la Luz de Dios en cada ser viviente, y por esto no es extraño que se encuentre con el discípulo-niño a un nivel de igualdad y que lo trate como si fuera suyo. Así como una rama cargada de fruto, se inclina por el peso de su propio fruto, así se inclina el Maestro con el peso de los divinos tesoros que están en El; prescindiendo de cualesquiera consideraciones sociales y religiosas, se junta amorosamente con todos los que vienen a El para participar de Sus riquezas y para hollar el Sendero hacia el Hogar eterno del Padre.

El "servicio a todos antes que a sí mismo" es un raro don. Puesto que el mismo Ser opera en cada criatura viviente, uno debería deleitarse en servir, sólo por el servicio en sí. El "Ser" y el "Ser-

vicio" no son sino dos aspectos de la Divinidad. Esta comprensión de la naturaleza compartida del Universo, a pesar de sus diseños y modelos aparentemente multicolores, produce una actitud de equilibrio, la cual a su vez conduce gradualmente a la serenidad y a la sublimidad y uno se entrega al servicio de todos y empieza a ver el correspondiente principio vivificante idéntico trabajando en toda la Creación. Tal como el engrane más pequeño es indispensable en un vasto mecanismo y sirve para un propósito útil, así también, todo es bello y está lleno de manifestación divina y sirve para un propósito bajo Su voluntad. Una idea así fortalece los vínculos de seda de la fraternidad amorosa y cuenta con el beneplácito del Señor y del Maestro.

"Una lengua dulce impregnada de humildad, oh Nanak, es la esencia de todas las virtudes."

San Agustín hacía gran énfasis en la virtud de la humildad; lo primero humildad, lo último humildad, y humildad de principio a fin, era el tema cumbre que tenía para su audiencia, cuando se levantaba para dirigir la palabra a la asamblea de estudiantes. Después de eso, decía, no tenía más qué darles. De manera similar, Kabir declaró cierta vez que El vivía en profunda humildad, tal como

un pez vivía en el agua, pues esto exaltaba al hombre hasta el rango de los Devas o dioses. Esta es la única virtud que permite a una persona entrar en la Corte de los Santos. Para el advenimiento del Bienamado, uno tiene que vaciar todo su ser desde el interior y después vivir en El ininterrumpidamente. Kabir dice que una vez salió en busca de una persona malvada, pero no pudo encontrar una en todo el ancho mundo y al final, cuando escudriñó dentro de sí, vio que él era el más malvado de los malvados. Este es el colmo de la humildad. Kabir dijo también: "Yo soy el más bajo comparado con todos los demás, y todos son mejores que yo; los que ven de ese modo son mis amigos." Nanak siempre hacía referencia a Sí mismo como "el inferior Nanak" "el pobre Nanak" o "Nanak el esclavo o el siervo."

Gurú Amar Das siempre pedía a Dios que hiciese de El "el esclavo de los esclavos." Mi Maestro dijo una vez que le gustaría hacer con Su piel zapatos para los pies de Sus devotos.

El falso orgullo por posesiones o riquezas mundanas, la pretendida superioridad por razón de conocimiento espiritual o logros intelectuales, la vanidad por cosas terrenales y posición en el mundo, pueden desviar la mente del aspirante es-

piritual, pero con el tiempo todo esto se desvanece en el aire. Por otra parte, un corazón lleno de humildad reverente es un receptáculo adecuado para Su Gracia, un receptáculo que al estar lleno hasta desbordarse, se vierte por sí mismo sobre los demás. Para una persona humilde ningún sacrificio es demasiado grande si obtiene un mayor beneficio en el progreso espiritual, mientras que una persona orgullosa esperaría interminablemente y aún perdería la oportunidad cuando le fuera ofrecida. Ni el tiempo ni la marea esperan al hombre. El nacimiento humano es un bien inapreciable que la Providencia concede en la escala ascendente de la evolución y su objetivo más elevado es la perfección espiritual, para lo que todos nosotros estamos aquí. Afortunados los que son señalados, escogidos e iniciados en los Misterios del más allá y son enlazados con los atributos divinos de la Luz Sagrada y del Sonido Celestial. De nosotros depende ahora "recoger el heno mientras brilla el sol." Si nosotros damos un paso hacia adelante, El avanzará millones de pasos para recibirnos y darnos la bienvenida.

La sola idea de alcanzar la perfección espiritual es un feliz augurio y un preludio a la máxima empresa de nuestra vida. Es la misericordia divina la que, al ser avivada, produce este pensamiento tan sublime. Este gran Misterio de la Vida no se

puede resolver mediante logros intelectuales o razonamiento sofisticado, los que pueden dar conocimiento mas no sabiduría, y los cuales pueden también inducir al orgullo de la erudición y del liderato, haciendo que se dificulte más entrar Reino de Dios. La corona de todo el entendimiento es que nos demos cuenta de nuestro estado actual de auto-complacencia y de la abyecta miseria en la que sin quererlo estamos atrapados, sintiéndonos incapaces de escapar. Un examen más detenido de las cosas revelará que el alma está envuelta en espesos velos de ignorancia y se le está haciendo girar interminablemente y sin esperanza en la gigantesca rueda de la Creación.

SERVICIO DESINTERESADO

El hombre es una entidad compuesta de tres partes: cuerpo, mente y alma, y le corresponde prestar servicio a sus semejantes en las tres esferas. "Por amor servíos los unos a los otros" es la exhortación de San Pablo. Un texto persa dice: "El servicio exalta al servidor."

El "servicio desinteresado" se considera una virtud muy grande y una recompensa en sí mismo. Es el tema central de las sagradas enseñanzas de los Maestros. El Maestro viviente es la encarnación del servicio desinteresado. El siempre se apresura a prestar ayuda a Sus hijos amados de todo el mundo, importándole muy poco Su propia persona. Con una completa compasión por Sus hermanos, sirve a todos para redimirlos de la "Gran Rueda", invirtiendo su atención hacia adentro y uniéndolos con las cuerdas salvadoras. Cuanto más sirve uno, tanto más se expande su

ser y con el tiempo abraza a toda la Creación. Por lo tanto, debemos imponernos la tarea de llevar el mensaje del Maestro hasta todos los rincones y escondrijos, para que la gente pueda conocer la maravillosa oportunidad que es suya y disponer de ella lo mejor que pueda.

Además, el servicio desinteresado puede asumir diferentes formas, según los medios y la capacidad de cada uno. A algunos puede agradarles ayudar a los necesitados, a los pobres, a los oprimidos o a los enfermos y lisiados, prestándoles ayuda en su desdicha.

Si ustedes asisten a un enfermo o acompañan a alguien que está afligido, sirven a la Causa Divina. Ciertamente que no eliminan, ni pueden eliminar, la enfermedad o la aflicción, pero con toda seguridad pueden ayudar a calmar los sufrimientos con sus palabras y obras bondadosas. Toda palabra dulce que se pronuncie, o toda mano que se extienda para ayudar a los que están en desgracia, ayuda mucho a purificar la mente y el cuerpo. Un corazón amoroso es un receptáculo adecuado para la Gracia Divina, pues Dios es Amor. "Quien no conoce el amor no conoce a Dios", dice San Juan. El amor no conoce barreras ni hace distinciones de clase. Fluye de igual ma-

nera y libremente hacia todos, trascendiendo toda clase de impedimentos.

Por otra parte, una persona rica con un corazón amoroso, desearía compartir sus riquezas con el indigente o el necesitado y gastar su dinero con fines caritativos y filantrópicos.

El sistema de diezmos ha prevalecido en prácticamente todas las religiones establecidas del mundo y tiene un profundo significado porque el pagar diezmos muestra lo honesto que es un hombre y sus ofrendas muestran lo liberal que es. Según los registros antiguos, parece que todos los países del oriente, desde Egipto hasta Afganistán, y todo el mundo cristiano, estaban siguiendo el sistema de pagar una décima parte de sus ganancias para el bien de la gente en general.

Entre los musulmanes existe la institución de "Zakat" en la que se pide que cada persona separe cada año la cuarentava parte de sus posesiones para obras de caridad. Entre los Sikhs y los Hindúes, este sistema se sigue bajo el nombre de "Daswand" que es un equivalente del diezmo. El Maestro, sin embargo, lo ha extendido aún más (aparte de las ganancias monetarias de uno) hasta dedicar tiempo a la meditación - unas dos horas y media, de las veinticuatro

del día -. El Maestro además ordena: "Ponte en armonía con Dios y comparte tus ganancias con los que lo necesiten." Kabir dice: "Al dar dinero, este no disminuirá. Si no estás convencido, puedes probarlo por tí mismo".

Empero, las ofrendas deben ser libres y voluntarias y no estar inspiradas por ningún pensamiento de recompensa ni ser el resultado de imposiciones externas, pues entonces, en lugar de ser una fuente de liberación, se convierten en fuente de servidumbre. Además, la caridad no debe estar mal distribuida sino que debe darse para aliviar los sufrimientos de los desamparados del mundo. En verdad, el Maestro que todo lo sabe es el mejor juez ya que conoce la mejor forma de utilizar los donativos que vienen de Sus discípulos y los coloca donde realmente sirven a un propósito útil. Uno debe ser excesivamente discriminatorio y estar muy atento, no sea que por el mal uso de dinero que tanto le ha costado ganar, contraiga más deudas kármicas en lugar de liquidar las que ya existen, pues toda acción por buena que sea tiene una reacción y conduce a la esclavitud. Esta puede ser una esclavitud con cadenas de oro, como señaló el Señor Krishna al príncipe guerrero Arjuna, cuando le dijo que toda acción fuera buena o mala, tiene el mismo efecto de atadura y las cadenas que forja pueden ser de oro o

de hierro. San Ignacio de Loyola nos dice: "Las semillas de la Santidad y del pecado ya están dentro de nosotros." Todo depende de cuál de ellas cultivemos en el jardín de nuestra alma.

PRÁCTICAS ESPIRITUALES

Las prácticas espirituales forman una parte esencial en la vida del aspirante espiritual y por lo tanto deben ser una "necesidad" diaria. La repetición de los cinco Nombres Sagrados Cargados que se les da al momento de la Sagrada Iniciación, ya sea oral o mentalmente, no es una difícil tarea y tiene un profundo significado. Aunque parece tan simple y fácil al principio adquirir experiencias en esto, se necesita mayor cantidad de amor y fortaleza. Ustedes percibirán que los Nombres Sagrados llevan el Impulso de Vida del Maestro, quien hace maravillas retirando las corrientes sensorias del nivel del cuerpo subiéndolas al foco de los ojos, preparando así al alma para una eventual jornada interna por las regiones de bienaventuranza y armonía. Deben, por lo tanto, fijarse ciertas horas para la meditación, apartarlas y dedicarse a ellas regular y seriamente, pues cada uno de estos alimentos proporciona nutrición al alma, y uno es

conducido hacia adentro, a la Luz Divina que dispersa la oscuridad de la ignorancia. Es como purificar diariamente el receptáculo para recibir la Gracia Divina. Las meditaciones diarias limpian la escoria que uno recibe al nivel sensual. La segunda parte importante de la meditación consiste en escuchar la Sagrada Corriente del Sonido, la Corriente Audible de Vida que viene del lado derecho. Es igualmente un aspecto importante de las prácticas espirituales y no debe ignorarse ni perderse de vista. Después de la Iniciación es obligación del discípulo enriquecer sus experiencias espirituales día tras día y puede ciertamente aumentar su campo con la Gracia del Maestro, hasta el tamaño que desee, abriendo nuevas perspectivas de gloria y beatitud sublimes.

En resumen, la autointrospección ayuda a cortar las ramas y a podar todo lo que es indeseable, mientras que la meditación (las prácticas espirituales) ataca al mismo tronco del árbol de la vida mundana.

DIETA

Como ya se ha explicado al hablar de la Castidad, la dieta tiene un papel muy importante e integral en la vida de un aspirante a la espiritualidad y como tal se le debe dar la importancia debida. Todos los alimentos y bebidas prohibidos deben ser escrupulosamente evitados, aún ante advertencia médica, ya que ninguno de esos alimentos puede alargar el lapso de vida ya fijado ni, de hecho, conduce a la nutrición. Es ciertamente una noción equivocada la de que la carne o los huevos proporcionan mayor vigor o fortaleza; por el contrario, estas cosas encienden los apetitos carnales los cuales, a la larga, tienen como resultado una gran disipación de energía.

Es satisfactorio saber que la gente en todo el mundo está gradualmente dándose cuenta de los beneficios de la dieta vegetariana y que los dirigentes de este pensamiento están tomando sobre

sí la obligación de propagar su importancia entre las masas. Hasta ahora el mundo ha presenciado no menos de catorce Conferencias que se han celebrado en diferentes partes. La India tuvo también la suerte de celebrar una en el año de 1957; en esta ocasión los representantes de diferentes países del mundo se reunieron para intercambiar sus puntos de vista en su digna e histórica capital, Delhi.

Un sector progresista de la opinión pública ha comenzado últimamente a hacer mayor hincapié en lo que ellos nombran "vegetalismo" para distinguirlo del "vegetarianismo." Si nosotros, por ejemplo, nos fijamos en las cabras, los caballos, los toros y los elefantes, vemos lo saludables y fuertes que son, hasta el extremo de que en terminología mecánica calculamos la capacidad de carga en términos de "caballos de fuerza."

En sus Epístolas a los Corintios, San Pablo dijo: "La carne para el estómago y el estómago para la carne, pero Dios los destruirá a ambos."

Repetimos que no es bueno ni comer carne ni beber vino, ni nada por lo que tu hermano tropiece.

Y Dios dijo: "Yo te he dado toda yerba que lleva semilla que está sobre la faz de la tierra, y

todo árbol que tiene frutos que llevan semilla; para tí serán como carne." (Génesis 1:29).

El Evangelio de los Doce Santos dice: "Por lo tanto no comerás carne, ni tomarás bebidas fuertes; pues la criatura estará consagrada a Dios desde el vientre de su madre y no tomará carne ni bebida fuerte, ni la navaja tocará su cabeza... Y María y José, sus padres, iban a Jerusalén todos los años para la Fiesta de Pascua y observaban la festividad a la manera de sus hermanos, quienes se abstenían de derramar sangre y de comer carne y bebidas fuertes."

"...y no comáis lo que os pongan delante. Lo que se obtiene quitando la vida, no lo toquéis, pues no os está permitido...El Hijo del Hombre no ha venido a destruir sino a salvar; no a tomar la vida, sino a dar vida al cuerpo y al alma."

Editado en Colombia por:
Asociación El Bosque De Kirpal
-Sant Bani Ashram-
Subachoque - Cundinamarca
Colombia
Dirección de Correo
A.A. No. 101510
Santafé de Bogotá.