

CAMINO REAL

1 • 2024

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 El método de la meditación
- 07 Seguir intentándolo
- 14 ¿Qué es progreso espiritual?
- 17 El maestro responde
- 20 ¿A quién servimos?
- 23 El sentido espiritual del seva
- 30 Reflexiones
- 31 El jardín de la aceptación
- 35 Despierta tú que duermes
- 36 La voluntad divina
- 45 Cartas espirituales
- 48 Satsang: atmósfera de gracia

CAMINO REAL

Fundación Cultural RSSB Andalucía (España). Carretera del Prat, 57. -08940- Cornellá Ll. (Barcelona).
Camino Real Internet ISSN 2564-8489, DL B-29136 -1993. Todos los derechos reservados.
Copyright © 2024 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

*La religión de todas las religiones es la autorrealización.
Ese es tu deber.*

Citado en Sarmad: Martyr to Love Divine

Los maestros espirituales nos explican que nuestra tarea principal en la vida es comprender quiénes somos realmente. Y esta pregunta no se responde diciendo: Soy tal persona, mi nombre es..., pertenezco a esta familia, a este país..., etc. No, no se refieren a esto sino al conocimiento que va más allá de los aspectos relacionados meramente con nuestra personalidad. Es la espiritualidad la que nos permite llegar a ese conocimiento de quién somos. Y en esa medida, si nos conocemos a nosotros mismos podremos llegar a conocer a nuestro Creador, quien es el origen del que provenimos, y quien nos ha dado la existencia.

Se puede afirmar que la búsqueda de este conocimiento es también la búsqueda del sentido de la existencia. Ese 'sentido' que tiene que ver con tantas preguntas conocidas, como ¿para qué vivimos? ¿Hacia qué objetivo dirigimos nuestras vidas? ¿Acaso la respuesta es nacer, reproducirse, o desarrollarse personalmente en los ámbitos familiar, profesional, etc.? ¿Eso es todo lo que le pedimos a la vida o lo que esta da de sí para nosotros?

Los místicos nos explican que precisamente el conocimiento de nosotros mismos no tiene nada que ver con el conocimiento resultante de las experiencias que obtenemos a través del cuerpo

y de la mente, y con las metas que logramos en este mundo de fenómenos. Ese conocimiento de nosotros mismos se refiere 'al ser real', 'el alma'.

En *Philosophy of the Masters, vol. I*, el Gran Maestro explica:

Hay una consciencia superior en cada uno de nosotros, pero solo podemos percibirla después de concentrar la atención en el centro del ojo espiritual. Los santos han llamado 'surat' o alma, a esta energía consciente. El alma es también otro nombre de la atención combinada con la consciencia. Está en nuestro interior y es la misma vida y esencia de todo nuestro ser. Debemos entenderla y conocerla (es decir, conocernos a nosotros mismos), y así liberarnos de los lazos de este mundo. Esta es la enseñanza de todos los santos.

Sobre este aspecto, en una sesión de preguntas y respuestas de audio del maestro Maharaj Charan Singh, que está recogida en la pág. web de RSSB nº 9, un discípulo pregunta:

P. ¿Maestro, hay algo en mí que pueda reconocer al alma?

R. Tu mente.

P. ¿Eso es el alma?

R. No, tú has dicho: 'qué es lo que hay en ti' que pueda reconocer al alma. (...) La mente reconocerá al alma a cierto nivel de consciencia y eso sucede en la segunda región.

P. ¿Pero en mi presente nivel de consciencia hay algo que pueda reconocer que yo soy alma realmente?

R. *No, porque estamos totalmente dominados por la mente. La mente está dominando al alma y la tiene absolutamente bajo su control. Así que no puedes reconocer a tu alma para nada. Cuando trasciendas el dominio de la mente y maya, cuando la mente ya no exista, entonces serás 'tú' verdaderamente, serás el alma.*

Por eso, la cuestión del alma y Dios es tan discutida entre las personas, es algo que se presta a la argumentación y al debate: porque no podemos ver al alma y a Dios con estos ojos físicos. Podemos pensarlo e imaginarlo, pero hasta que no tengamos una experiencia personal, cada cual mantendrá sus teorías y distintas perspectivas.

Los místicos señalan que es con otra dimensión de nuestra persona, con un enfoque y esfuerzo distinto al que hacemos para obtener las cosas del mundo, como podremos acercarnos a la experiencia del alma y Dios. No es algo externo, es una búsqueda totalmente en nuestro interior.

¿En qué dirección deben dirigirse esos esfuerzos? o ¿qué tenemos que hacer para materializar esa búsqueda? Tenemos que dirigir nuestra atención al interior, atravesar las barreras de todo lo que es material y temporal. Y eso podemos hacerlo con el método que nos enseñan los maestros. Un *método de meditación* con el que trascendemos cuerpo y mente, y como consecuencia de forma natural percibimos nuestra esencia permanente.

En el libro *Discursos espirituales, vol. II*, de Maharaj Charan Singh encontramos una explicación acerca de este método:

El objeto de la práctica interior es liberar al alma de su esclavitud al cuerpo y a los objetos de este mundo. Esta práctica puede dividirse en tres partes:

1. La que se refiere a la lengua del alma, y se llama 'simran', repetición o recuerdo.

Porque son los pensamientos y los deseos del mundo los que nos llevan a realizar acciones que nos atan a él, y debemos sustituirlos por el pensamiento y repetición constante del simran (los cinco nombres que se nos dan en la iniciación).

2. La que ha de hacerse con el ojo del alma, y es conocida con el nombre de 'dhyán' o contemplación.

Porque nos apegamos a las caras y rostros de este mundo y, por tanto, debemos sustituirlos por la contemplación del rostro del maestro y la luz interior.

3. La práctica que se hace con el oído del alma, y se llama 'bhajan', o audición del Shabad, o voz de Dios.

Porque es la voz interior, la voz del Señor la que nos llama y nos proporciona una dicha superior capaz de desapegarnos y cambiar el curso del apego a este mundo.

El énfasis de este método reside en la práctica, y para abordarla es esencial contar con la guía de un maestro espiritual realizado. En efecto, un maestro espiritual no pretende involucrarnos en cuestiones intelectuales, sino que, como un ser autorrealizado, tiene la capacidad de guiarnos en el sendero espiritual, para que nosotros mismos hagamos realidad la experiencia del viaje interior de unión con nuestro Creador o realización. Desde el momento de la iniciación, el maestro guía amorosamente al discípulo en la práctica de la meditación y en todos los aspectos de la vida a lo largo de todo el camino hasta completar la meta.

Camino lento, pero nunca camino hacia atrás.

Abraham Lincoln

En una reunión de la tarde en Dera, una persona le preguntó al maestro actual si recomendaba realizar la meditación en una habitación insonorizada con cortinas opacas; donde no penetrasen olores, luz o sonido.

Y él dijo (parafraseando) que no hay circunstancias ideales, que tenemos que meditar en el entorno que nos ha tocado. Comentó que el único entorno perfecto llegará cuando estemos muertos. ¿Queremos esperar hasta entonces? En otras palabras, tenemos que meditar aquí y ahora. Aprender a concentrarnos a pesar de los ruidos que podamos oír en nuestras casas y fuera de ellas, y a pesar de las molestias de nuestro cuerpo.

La persona que hizo la pregunta siguió comentándole entonces lo fácil que es perderse en un libro o una película hasta el punto de que si alguien nos llama por nuestro nombre, en ese momento, tiene que repetirlo varias veces antes de que le oigamos. Entonces, ¿por qué es tan difícil estar absorto repitiendo el simran?

Y la respuesta es que nosotros siempre queremos que todo ocurra instantáneamente. El simran lleva tiempo. Únicamente tenemos que seguir practicando. Esto implica que, en un momento dado, podremos concentrar nuestra atención en el centro del ojo si simplemente seguimos haciendo simran.

Si lo hacemos así, un día nos concentraremos tanto con el simran durante la meditación que si se produce un gran estruendo a nuestro lado no lo oiremos. Pero para eso necesitamos aquietar no solo la mente, sino también el cuerpo.

Baba Ji ha enfatizado la importancia de estar alerta para calmar la mente. Esto quiere decir que hemos de estar atentos y prever posibles peligros. Uno de esos peligros es que la mente y los sentidos desvíen nuestra atención del centro del ojo. Es precisamente eso lo que estamos intentando controlar.

Maharaj Charan Singh dice en *Luz sobre Sant Mat*:

... Ser capaz de elevarse por encima del mundo y de la mente y los sentidos no es tarea fácil. En primer lugar hay que convencer a la mente para que, en lugar de oponerse abierta o silenciosamente, ofrezca ayuda. Esto también facilita la tarea del satgurú.

Para que la mente nos ofrezca ayuda en lugar de oposición, como sugiere Hazur Maharaj Ji aquí, tendrá que convertirse en nuestra amiga.

El maestro nos dice que, en realidad, la mente no es feliz en este mundo, y por eso sigue buscando cosas nuevas que la mantengan ocupada y luego se decepciona. Esto se debe a que, al igual que el alma, la mente no pertenece a este lugar. Su origen se encuentra en la segunda región espiritual, y a través del viaje espiritual deberá quedarse allí. Por tanto, la mente también anhela ir a su hogar, aunque no sea consciente.

Si podemos mantener la mente el tiempo suficiente en el centro del ojo, comenzará a disfrutar de la meditación, porque empezará a sentir la dicha que emana del Shabad en nuestro interior: esa

fuerza creativa de Dios que es sonido y luz y todo amor. Y a medida que la mente empiece a saborear esta dicha, nos impulsará a meditar más y más. Este anhelo de la mente por volver a su origen ayuda al satgurú, el satgurú interior que nos espera dentro para unirnos de nuevo al Shabad.

El Gran Maestro explica en *Joyas espirituales*:

... Mientras nuestra atención no desarrolle la capacidad de desapegarse del mundo, vaciar las nueve puertas del cuerpo y recogerse en el centro del ojo, ni siquiera hemos llegado al punto de partida del sendero que lleva al mundo mental y espiritual.

Así pues, el comienzo del camino interior es el centro del ojo, está diciendo y debemos ir allí primero.

Y el Gran Maestro continúa diciendo:

Desde este punto –el centro del ojo–, la atención se adhiere a la corriente del sonido y la sigue por todo el mundo mental hasta el mundo espiritual y hasta Dios. El maestro, que conoce el sendero, actúa todo el tiempo de guía.

Una vez que llegamos al centro del ojo, nuestro trabajo está hecho. Nuestra meditación, nuestro simran, nos lleva al centro del ojo, y tanto el maestro interior como el Shabad nos impulsan durante el resto del camino. Así es como experimentamos la realidad de quiénes somos, a través de una experiencia interior personal. Así es como traspasamos el velo de la ilusión de esta vida irreal que llevamos. Solo lo interior es real.

Logramos este objetivo trabajando duro cada día a fin de aquietar el cuerpo y concentrar a la mente, a pesar de lo inexpertos

que podemos sentirnos sobre la calidad de nuestra meditación, y también de la capacidad para alcanzar nuestra meta.

En el libro *The Path of Least Resistance*¹, el autor Robert Fritz cuenta una historia de su propia experiencia, que muestra cómo la fe en el maestro y el esfuerzo diligente conducen al éxito.

Cuando el autor estudiaba en el Conservatorio de Música de Boston, uno de sus profesores era Attilio Poto, el segundo clarinetista de la Orquesta Sinfónica de Boston. El Sr. Poto le dio a Fritz un libro con seis ejercicios, cada uno más difícil que el anterior. Su profesor le dijo que se fuera a casa y practicara el primer ejercicio –que según Fritz superaba en dificultad el nivel técnico que él tenía–, y que volviera en una semana.

Así lo hizo, y volvió para recibir la segunda clase. El Sr. Poto le dijo que empezara a trabajar en el segundo ejercicio, a pesar de que Fritz le dijo a su profesor que creía que necesitaba otra semana para perfeccionar el primer ejercicio. Sin considerar sus dudas, Fritz se fue a casa y se puso a trabajar en el segundo ejercicio, que, lógicamente, era más difícil que el primero.

A la semana siguiente, volvió a ver al Sr. Poto y se quejó de nuevo de que una semana no era tiempo suficiente para dominar el ejercicio, pero su profesor se limitó a sonreír y le pidió que se fuera a casa a practicar el tercer ejercicio. Así Fritz siguió cada semana: se iba a casa e intentaba dominar lo que consideraba ejercicios muy por encima de su capacidad.

No obstante, a pesar de sus sentimientos de fracaso, no se rindió. Tenía un objetivo: perfeccionar su habilidad como clarinetista. Y confiaba en su experto profesor.

¹ Fuente (parafraseada): Robert Fritz, *The Path of Least Resistance*. Ballantine Books, 1989.

Finalmente, al cabo de seis semanas, su profesor le dijo que volviera a tocar el primer ejercicio. ¡Lo tocó magistralmente!, mucho mejor que si hubiera trabajado en ese ejercicio durante las seis semanas.

Nuestro maestro nos ha dado una tarea que puede parecer que está completamente fuera de nuestra capacidad, cuando nos sentamos en meditación cada día y nos esforzamos por completar rondas de simran: una ronda de simran tras otra. Algunos días, incluso puede parecer que estamos retrocediendo, sin progresar.

Y nos preguntamos cómo nuestros modestos esfuerzos pueden llevarnos alguna vez al centro del ojo. Pero esto es lo que queremos hacer, ¿verdad?: alcanzar el centro del ojo y encontrarnos con el maestro Shabad en nuestro interior. Y confiamos en el maestro, nuestro experto maestro. Creemos en sus enseñanzas; tal vez no entendamos cómo el simran desenfocado y nuestro cuerpo inquieto pueden estar haciendo algo, pero seguimos adelante porque es lo que el maestro quiere que hagamos. *Seguir inténdolo*, incluso en ausencia de cualquier progreso perceptible. ¡Solo hazlo!, como él nos aconseja. No busquemos resultados, no están en nuestras manos. Solo el esfuerzo está en nuestras manos.

El Gran Maestro es muy alentador cuando dice en el libro *Joyas espirituales*:

... Aquellos de vosotros que permanezcáis fieles y continuéis trabajando todo lo posible, un día, os daréis cuenta de lo grande que es el trabajo que habéis realizado y de lo grande que es la recompensa que os espera.

Y al responder a una persona que habla sobre lo difícil que puede ser el camino, Maharaj Charan Singh dice en *Muere para vivir*:

... Es una lucha constante con la mente...

Y luego continúa con una afirmación que refleja la importancia de una dedicación esmerada a la meditación:

... pero vale la pena.

En el libro *Jewels of Remembrance*, que es una selección de poemas de Rumi incluidos en el *Masnavi* (seleccionados y traducidos por Camille y Kabir Helminski), se dice:

Tu mente está dispersa como fragmentos de oro entre miles de deseos y preocupaciones. Recoge todas estas partes dispersas a través del amor, y cuando el oro de tu atención se haya reunido, entonces el sello real podrá estamparse en ti.

Rumi, el famoso poeta y místico sufí, a menudo utilizaba imágenes y metáforas para transmitir enseñanzas espirituales y filosóficas. En esta ocasión, utiliza la metáfora del sello real que se estampa en un documento para demostrar que ha sido aprobado por el propio rey. (En el pasado, este sello se creaba con cera y se estampaba un sello con el símbolo del rey).

El significado es que nos insta a concentrar nuestra atención en el centro del ojo, para que el rey la reclame como suya en el interior. Es decir, tenemos que reunir el 'oro' de nuestra concentración, para que la presencia divina la reconozca y autentifique con el Shabad en nuestro interior.

¡Qué hermosa imagen! Nuestra atención es como el oro. Tiene un valor incalculable. Rumi dice que debemos recogerla a través del amor. ¡El amor por nuestro maestro es tan importante! Al

principio, cuando comenzamos en este camino de Sant Mat, es posible que no lo amemos realmente; el sentimiento de amor que experimentamos aparentemente surge y se desvanece, a veces es fuerte, a veces débil. Más bien se trata de un sentimiento de gratitud intensa. Sin embargo, es justo a través de esa gratitud como podemos adentrarnos en nuestro interior.

Si estamos agradecidos de que, entre millones de almas en esta creación, no solo tenemos un cuerpo humano sino que hemos sido elegidos para regresar a casa en esta misma vida, esa gratitud seguramente nos impulsará a realizar nuestra meditación. A través de ella, el amor crecerá hasta el punto de que realizaremos su amor en el interior.

La señal más segura de un amante consiste en que si pierde cualquier cosa material o del mundo, no le produce pena alguna, sea lo que sea, pero si pierde el tiempo sin haber meditado, orado o recordado al amado, entonces siente un inmenso dolor.

Filosofía de los maestros. (Abreviado)

¿QUÉ ES PROGRESO ESPIRITUAL?

El efecto de la meditación estará ahí: te sentirás contento y feliz en tu interior, sentirás esa paz y esa bendición, y cambiará tu actitud hacia la gente y hacia la vida. Te conviertes en una persona mejor.

M. Charan Singh. Muere para vivir

Estamos acostumbrados a buscar resultados en todo lo que hacemos en el mundo. La búsqueda de estos resultados nos mantiene ocupados e involucrados en nuestros quehaceres mundanos; sabemos que para que nuestro esfuerzo dé un resultado, hemos de cumplir con nuestro deber. Así, en nuestro planteamiento de la meditación, pensamos: Cuanto más esfuerzo ponga, más resultados obtendré. Soami Ji plantea este asunto de manera clara e inequívoca:

El fruto de las acciones mundanas se manifiesta claramente en el jiva [ser vivo] y, por lo tanto, se enreda fácilmente en el mundo. Pero el fruto del parmarth [trabajo espiritual] queda oculto y, por consiguiente, el reconocimiento de su valor se desarrolla lentamente.

... Como señala Soami Ji, no podemos ver el resultado del trabajo espiritual. Puede que haya resultados visibles o puede que no; no lo sabemos. Parece que algunos de nosotros no solo esperamos resultados, sino que los queremos de inmediato. ¡Iniciación hoy, iluminación mañana! En este camino de por vida en el que el esfuerzo no parece estar vinculado con ningún resultado visible, esta actitud nos causará una gran decepción.

... Al practicar la meditación, no solo buscamos resultados, sino que también creemos saber cómo deberían ser esos resultados. El progreso espiritual, creemos, es ver la luz interior y escuchar la divina melodía; y si esto no ocurre decidimos que estamos fallando en la meditación. Y con demasiada frecuencia, nos desmoralizamos. Puede que incluso dejemos de meditar pensando que la meditación no está hecha para nosotros.

Se cuenta una leyenda de que una vez el diablo decidió vender algunas de sus viejas herramientas. Un hombre se detuvo para ver qué había en venta. Había muchas herramientas elegantes, brillantes y sofisticadas. Pero debajo del montón había una pieza pequeña en forma de cuña. Era de un color marrón opaco y no parecía gran cosa, así que el hombre se acercó al diablo y le preguntó qué era. El diablo le dijo: "Oh, no, esta no te la puedo vender. Es mi mejor herramienta. ¡No puedo prescindir de ella! Se llama desánimo".

El problema de buscar el progreso espiritual es que presuponemos que *sabemos cómo es el progreso espiritual*. ¿Sabemos realmente lo que es? Si experimentásemos progreso espiritual, ¿lo reconoceríamos?

... ¿Somos conscientes de que nuestra constante dedicación a la práctica de la meditación, día tras día, es la prueba más clara de que el Señor nos está atrayendo hacia él?

El actual maestro ha dicho: La experiencia de cada uno será diferente porque su enfoque es diferente, no podemos generalizar. ¡Recordemos la historia de aquellos hombres a los que se les pide que con los ojos vendados toquen a un elefante e identifiquen qué es! Todos perciben algo diferente.

Cuando los iniciados se quejan de que no ven ni escuchan nada en su meditación, el maestro responde de forma jocosa: ¿Quieres

luces y sonidos? ¡Ve a una discoteca! Allí está lleno de luces y sonidos.

Puede que no veamos ningún progreso simplemente porque estamos mirando en la dirección equivocada. Puede que lo que busquemos esté claramente a la vista, pero no lo podamos ver.

¿Cabe la posibilidad de que nos hayamos hecho un poco más conscientes de nuestras debilidades? ¿No es esto progreso? Lo que antes considerábamos nuestra fuerza, puede que ahora veamos claramente lo que es: un defecto. ¿Estamos un poco más satisfechos o somos un poco más felices y estamos en paz con nosotros mismos? Tal vez las preocupaciones y responsabilidades que solían abrumarnos son más llevaderas a medida que desarrollamos la confianza en el maestro. ¿No es esto progreso?

El poder de la meditación diaria es indescriptible para quienes la practican. Lenta y gradualmente sentimos un cambio en nuestro interior. La meditación estabiliza la mente y nos prepara para enfrentar las adversidades y calamidades con valor, y con fortaleza y claridad. Le dediquemos o no tiempo a la meditación diaria continuaremos sufriendo las adversidades de la vida, pero aquellos que dedican las dos horas y media diarias a la práctica de la meditación pueden encontrar, mientras pasan por las adversidades, que la claridad y paz mental reemplazan lentamente la confusión y la agitación.

¿No es eso progreso espiritual?

Extractos del libro *Una llamada al despertar*

No puedes afirmar que, exactamente desde el primer día, serás capaz de concentrarte y ser una con el sonido. Es una lucha constante con la mente, y cada paso es un paso adelante.

M. Charan Singh. Muere para vivir.

- P. ¿Tiene el maestro el poder para ayudar al discípulo a abrir el ojo interior mientras el discípulo está meditando, o es simplemente que tenemos que purificarnos todo lo necesario hasta que se abra automáticamente, y entonces el maestro nos ayuda a abrirlo?
- R. Hermano, intervienen ambos factores. Nosotros tenemos que poner el esfuerzo, y la gracia del maestro está siempre presente. Mi maestro solía decirnos que si el discípulo da un paso hacia adelante, el maestro da diez pasos para recibirle. Si nosotros damos diez pasos, él da cien pasos para recibirnos. Si somos sinceros y honestos en nuestra devoción, en nuestros esfuerzos, él nunca retiene su gracia. Está siempre presente.
- P. Maestro, hacer simran constante todo el día cuando no estamos haciendo nada difícil que requiera concentración, es también una forma de meditar, ¿no es cierto?
- R. Hermana, cualquier cosa que hagamos para conseguir nuestra meta es parte de la meditación. Verás, cuando nace un niño, tiene que pasar por muchas fases en la vida, fases del desarrollo, antes de empezar a correr. No nace y empieza

a correr. Cada pequeño paso que da el niño después de su nacimiento supone un progreso para él.

De modo que después de la iniciación, todos los esfuerzos que hagamos –hacer simran, leer libros de Sant Mat, asistir a reuniones, tener buenas conversaciones, convertirnos en una fuente de fortaleza entre nosotros, llenarnos mutuamente de amor y devoción por el Padre–, todos son poderosos esfuerzos en nuestro desarrollo espiritual.

Tenemos que continuar y dejarlo en manos del Padre. Solo debemos continuar. Todo es meditación mientras progrese hacia nuestro objetivo. Por eso digo que la meditación es un modo de vida. La meditación no es encerrarnos dos horas y media en una habitación para luego olvidarnos. Es un modo de vida. Cambia todo nuestro patrón de vida. Cambia nuestra actitud ante la vida. Eso es meditación.

- P. ¿Obtendremos méritos incluso si no oímos el sonido?
- R. Cualquier minuto que pasemos en el amor y la devoción al Padre va en nuestro haber. Es un escalón para avanzar. Estamos progresando, tal vez a la velocidad de una hormiga, pero estamos progresando. Cualquier pedacito de amor y devoción por el Padre va a nuestro haber.
- P. ¿Existen diferentes niveles del sendero espiritual y a medida que progresamos vamos ascendiendo?
- R. Verás, cuanto más progrese, más crecerá nuestro amor. Cuanto más permanezcamos en el sendero, más llenos de amor y devoción por el Padre estaremos, y cuanto más sintamos su separación, más trataremos de unirnos con él.

- P. En la medida en que negamos a la mente, por así decirlo, ¿en esa medida estamos mostrando al menos algún progreso?
- R. Hermano, el hecho de que un satsangi tenga esa comprensión es en sí mismo un signo de progreso. Por lo tanto, esforzarnos por eso es progresar. Y lograrlo es aún mayor progreso. Fundirnos de nuevo en él es el mayor progreso.
- P. ¿Por qué varía tanto nuestra disposición para hacer bhajan y seguir los principios de Sant Mat? A veces nos sentimos muy capaces de meditar y luego, por alguna razón inexplicable, no podemos hacerlo.
- R. Todos tenemos altibajos.
- P. ¿Deberíamos sufrirlo, sentirnos culpables, o...?
- R. Nunca deberíamos sentirnos culpables. Simplemente deberíamos hacer lo posible por dedicar más tiempo a la meditación y esperar a que pasen esos días adversos.

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

¿A QUIÉN SERVIMOS?

Cualquier esfuerzo que un devoto hace para
llegar a la meta,
es servicio a su maestro.

M. Sawan Singh. *El amanecer de la luz.*

La mayoría de nosotros dedicamos toda nuestra vida a amar y servir a los demás: familia, amigos, comunidad, nación y a personas desconocidas que lo necesitan. Nuestro amor, atención y servicio tienden a dirigirse hacia afuera.

Pero los santos entran en nuestras vidas y expanden nuestra conciencia y comprensión. Nos dicen que tanto el amor como el servicio funcionan en dos ámbitos: interior y exterior. Este concepto está bellamente explicado en la *Biblia*. Una vez, un buscador le preguntó a Jesucristo: “Maestro, ¿cuál es el gran mandamiento de la ley?”. Y Cristo –citando la *Biblia hebrea*– respondió:

“Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente”. Este es el primer y gran mandamiento. Y el segundo es semejante: ‘Amarás a tu prójimo como a ti mismo”.

Con nuestra perspectiva limitada, podríamos pensar que el amor y el servicio funcionan en dos áreas separadas: internamente hacia el Señor y externamente hacia el prójimo. Pero los místicos nos guían hacia una comprensión más amplia y profunda: dicen que el amor se origina en el interior, y solo el amor por el Señor puede crear en nuestro corazón amor verdadero por

nuestro prójimo. ¿Por qué? Porque como explica Hazur Maharaj Ji en *Spiritual Perspectives, vol. III*:

Amar al prójimo significa ver al Señor en todos, en todas partes. Y eso solo lo puedes hacer si has cumplido el primer mandamiento.

Por eso es significativa la secuencia de estos mandamientos. El primero, el mandamiento principal, es amar al Señor, porque el amor por el Señor nos llevará de regreso al Señor, y el amor por otros seres fluirá automáticamente de esto. Amor significa ver al Señor en todos, y esto se logra a través de la meditación. Si en cambio nos enfocamos únicamente en amar y servir a los demás, la comprensión de que el Señor está en todos puede no surgir necesariamente en nosotros, y nuestro apego a los demás puede mantenernos atados a la creación.

Los santos nos ayudan a entender mejor quién es nuestro 'prójimo'. Hazur Maharaj Ji explica en *Spiritual Perspectives, vol. III*:

Cuando hablo de mi 'prójimo', no me refiero solo a quien vive al lado de mi casa. Si vivo en una casa, la casa contigua es mi 'prójimo'. Si vivo en una ciudad, la ciudad próxima es mi 'prójimo'. Si vivo en un país, la nación adyacente es mi 'prójimo'. Si vivo en un continente, el continente próximo es mi 'prójimo'. Esto significa que todo el universo se convierte en mi 'prójimo'.

Hazur Maharaj Ji también aclara en el mismo libro, que nuestro prójimo no son solo otros seres humanos, sino todas las criaturas. Cuando le preguntaron por qué se recomienda una dieta vegetariana en el sendero espiritual, respondió:

Cristo dijo, ama a tu prójimo. Todas las criaturas son nuestro prójimo: Cuando amas a alguien, no lo matas; y

cuando amamos a toda la creación, no podemos matar intencionadamente, ni sentir en nuestro corazón el peso de que alguien lo haga por nosotros.

Entonces, la guía de los santos es primero amar y servir al Señor. Esto nos permite ver al amado 'en todos, en todas partes' y despierta en nosotros el instinto natural de amar y servir a nuestro prójimo como a nosotros mismos.

Pero ¿cómo podemos amar y servir al Señor desconocido e invisible? ¿Y cómo podemos saber cuál es la actitud correcta con la que servir a nuestro prójimo? Para esto necesitamos un maestro verdadero. Los santos y los místicos son los ejemplos supremos del servicio: son sevadares del Señor. Ellos vienen a este mundo para servir a aquellos que buscan al Señor, y al unir las almas con Dios llevan a cabo el servicio más elevado. Su compasión y amor nos reflejan un espejo donde descubrimos el mismo potencial de amor y servicio en nosotros mismos. Aprendemos de ellos cómo servir tanto al Señor como a los demás seres.

Por lo tanto, la respuesta de ¿a quién servimos? es que servimos al maestro verdadero. Maharaj Sawan Singh dice en *Philosophy of the Masters, vol. I*:

Se debe prestar todo tipo de servicio a los seres queridos del Señor [los místicos], porque ninguna riqueza, soberanía ni posición elevada en la vida pueden igualar la recompensa de este servicio... El maestro o el gurú es el custodio de la riqueza de Dios. Por lo tanto, si servimos a nuestro maestro, alcanzaremos sin duda alguna la realización de Dios.

El maestro nos enseña cómo servir al Señor y cómo servir a los demás.

Extracto del libro *Seva*

La recompensa del seva es inmediata. Pero la recompensa es espiritual; es interior, no exterior, y por lo tanto no siempre es evidente para nosotros. Ambicionamos recompensas tangibles, ventajas y privilegios pequeños que no tienen un significado espiritual y son mucho menos valiosos que lo que realmente recibimos por nuestro servicio.

Seva

En la web de RSSB podemos encontrar el documental ‘Seva de amor’, que explica e ilustra el significado del seva o servicio desinteresado desde distintas perspectivas, y muestra la gran cantidad de actividades de seva que tienen lugar en Dera Baba Jaimal Singh, así como en sus centros afiliados tanto en la India como en otros países.

En el documental se recalca la esencia central de las enseñanzas de Sant Mat, esto es, que el seva físico o externo es un medio para alcanzar el verdadero seva interno de la meditación, y a continuación se resume la explicación de Hazur Maharaj Ji:

Verás, el verdadero seva es la meditación. Los otros sevas son medios para lograr este fin. Queréis ser humildes, queréis ser útiles, queréis tener un corazón compasivo para poder invocar la gracia del Señor en vuestra meditación.

Todos estos son medios para lograr el fin.

La práctica espiritual es el fin principal del seva, del servicio a los demás, y es la mayor expresión de amor y servicio que podemos prestar al maestro y al Señor.

La meditación tiene el poder de transformarnos, y hace que nuestras debilidades disminuyan para que podamos llenarnos de más paz y gratitud. Si no meditamos, entonces llevamos nuestras debilidades dominantes a nuestro seva, donde todavía nos rige el corazón emocional en lugar del corazón espiritual –en el centro de los ojos–.

Hazur Maharaj Charan Singh explica en *Muere para vivir*:

Servir a la humanidad es algo bueno; estás limpiando el 'recipiente'. Pero nuestro enfoque es que si amas al Señor, todas las buenas cualidades entran en ti como la crema sobre la leche.

Si amas al Señor, te vuelves amable, cariñoso, generoso y útil para toda la humanidad. Pero si solo intentas ayudar a la creación, entonces te involucras y apegas a ella, lo cual no te ayuda a amar al Creador en absoluto.

La meditación es la base sobre la que se construyen todos los demás sevas y saca lo mejor de nosotros.

Sin duda los maestros son el mejor ejemplo de entrega y amor desinteresado. Ellos ya han cumplido con su misión espiritual y nosotros debemos estar dispuestos a cumplir con la nuestra. Es decir, debemos meditar para realizar a Dios, y poner nuestro esfuerzo en hacerlo todos los días durante dos horas y media, pues por muy inútil que a veces parezca nuestro esfuerzo, el maestro lo valora.

Estar dispuestos significa estar conscientemente orientados o inclinados hacia las enseñanzas que deseamos seguir y poner en armonía nuestra vida con las enseñanzas. Eso es lo que por nuestra parte podemos hacer, y nuestro maestro nos dice que hagamos algo más que poner armonía y buena disposición, nos pide que pongamos todo nuestro esfuerzo. Los maestros no nos hacen responsables de los resultados. Nos dicen que los ignoremos, pero que tenemos que intentarlo, porque ellos saben de qué hablan cuando nos lo piden.

En las sesiones de preguntas y respuestas con el maestro, siempre hay algún discípulo que, llevando muchos años en el sendero, le transmite cierto sentimiento de desánimo por los infructuosos resultados en la meditación, incluso por esa sensación de haber perdido la fe en el sendero.

Baba Ji suele responder que esto ocurre porque no podemos evitar estar pendientes de los resultados. Y podemos preguntarnos, ¿por qué...?, ¿por qué tenemos esa imperiosa necesidad de obtener resultados? Pues está muy claro, porque esto es lo que hemos aprendido en el mundo, porque nuestro trabajo en el mundo siempre está dirigido a obtener resultados, así que del sendero espiritual seguimos esperando lo mismo, resultados.

Y por más que insistimos, el maestro nos sigue diciendo que deberíamos hacer nuestra meditación porque él nos lo pide y como una expresión de amor, y no para lograr experiencias espirituales.

Annie Besant, una autora y teósofa inglesa que escribió sobre asuntos espirituales, dijo que si el maestro nos diera experiencias espirituales a cambio de nuestra meditación, nuestra meditación se convertiría en 'una transacción comercial: tanta adoración a cambio de tanta dicha'. Y luego, con mucha convicción, añadió:

Donde no hay gratuidad no hay lugar para Dios.

Solo así, nuestra meditación se convertirá en el regalo para nuestro maestro en forma de tiempo y atención, dados libremente, sin ataduras, solo porque él nos lo pide.

Por eso el maestro nos dice que nos sentemos, comencemos nuestro simran, concentremos nuestra atención y nos dejemos llevar.

En el libro *del yo al Shabad*, el autor explica la importancia y la función del simran de la siguiente manera:

Baba Ji dice que hacer simran es para el alma como desatar un globo de la cuerda que lo sujeta. Una vez que el globo está desatado, naturalmente comienza a elevarse. No podemos forzar a nuestra consciencia a subir a niveles superiores. Todo lo que podemos hacer es desatar lo que mantiene el globo abajo. La consciencia subirá por sí misma como resultado natural de haberse liberado de su absorción con el mundo. Una vez que la atención empieza a subir, Baba Ji nos aconseja que nos dejemos ir.

¿Dejando ir qué?, podemos preguntarnos. Dejando ir las expectativas, los deseos, las esperanzas de tener éxito en el simran. Dejando ir todo excepto los cinco nombres dirigidos al maestro que son nuestro regalo para él, entregado libremente.

Los maestros están en este mundo, pero no pertenecen a él. No se identifican con el cuerpo, sino con el Shabad, mientras que nosotros, sus discípulos, todavía nos identificamos con el cuerpo y la personalidad, cuando en realidad no somos ninguna de las dos cosas sino una ilusión que debemos trascender.

En el libro citado *del yo al Shabad*, cada capítulo termina con una historia llamada 'Cuento cósmico del Café Maya', que ilustra ciertos conceptos a través de una interacción ficticia entre el murshid (el maestro) y su discípulo Jiva mientras toman una taza de té en el Café Maya. En uno de los pasajes del cuento, Jiva le pide al murshid que le explique las enseñanzas en pocas palabras, a lo que el murshid responde:

Las enseñanzas dicen: Mi gurú me inició en el conocimiento de mi verdadera naturaleza. No soy mi cuerpo, ni mis sentimientos ni mis pensamientos. Soy el resplandor consciente, sin forma, del Shabad. Eso es lo que soy y eso es lo que dicen las enseñanzas.

Por eso en las enseñanzas de Sant Mat se explica que el alma es el verdadero devoto y el Shabad es el verdadero gurú, y que cuando nuestra alma se funda en la corriente del sonido interior a través de la meditación, también nosotros nos convertiremos en verdaderos sevadares.

El proceso de poner nuestras vidas en orden poco a poco, y paso a paso transformarnos espiritualmente, ha de ser visto como una evolución permanente de toda nuestra vida hacia la meta, pues no debemos olvidarnos de quiénes somos y adónde vamos mientras caminamos en nuestro viaje por la vida.

Tenemos que aprender a vivir conscientemente, de modo que nos podamos percatar de las consecuencias de todo lo que hacemos.

Si olvidamos la meta, la finalidad, nuestras acciones se volverán simples rituales vacíos. Recordando nuestro objetivo nos inspiramos; olvidándolo, nos convertimos en víctimas de la rutina. Olvidando la razón por la que hacemos lo que hacemos,

nos volvemos vulnerables a la duda o nos convertimos en dogmáticos.

Tiene que haber un motivo para todo cuanto hacemos, el maestro siempre nos lo recuerda.

Nuestro progreso es gradual y así tiene que ser. La mejor forma de recorrer este camino es hacerlo de manera lenta y constante con el fin de llegar a estar preparados, realmente preparados, para el viaje interior.

La meditación diaria es el camino lento pero firme que ha dispuesto el maestro para que escuchemos el sonido, el Shabad.

Hay una cita popular que expresa:

*Dime algo y lo olvidaré, enséñame algo y lo recordaré,
hazme partícipe de algo y entonces lo aprenderé.*

Esto es lo que ha hecho el maestro con nosotros, nos hace partícipes de un camino que nos lleva hacia la armonía y hacia el encuentro con uno mismo. Un camino que nos da la oportunidad de ir tomando consciencia de quiénes somos. Y solo hay una dirección que conduce al aprendizaje: el viaje hacia el interior de uno mismo.

Un trayecto que cuesta aprender, pero que compensa con creces; que eleva nuestro estado de consciencia y nos hace ver el mundo desde otra perspectiva, de manera que algún día podamos entender muchas cosas que hasta ahora no hemos entendido.

Nos gusta este mundo, porque todavía somos de aquí, porque todavía no hemos alcanzado ese estado de consciencia que

nos permitirá ver nuestra verdadera naturaleza o como decía el murshid, tener conocimiento de que:

*No soy mi cuerpo, ni mis sentimientos ni mis pensamientos;
soy el resplandor consciente, sin forma, del Shabad.*

Y cuando eso ocurra, cuando seamos conscientes de nuestra verdadera naturaleza, porque un día ocurrirá, se acabarán nuestros problemas, podremos ver con claridad que este mundo no es un lugar para desear volver, que ya no queremos repetir la experiencia de vivir, y entonces, solo entonces, es cuando vamos a reconocer el verdadero valor de tener un maestro y el verdadero valor de tener la oportunidad de vivir una vida espiritual.

Tratar de moldear la propia vida de acuerdo con las enseñanzas de un maestro verdadero requiere tiempo y determinación e implica luchar contra nuestras debilidades: esos hábitos de actuar y pensar que están muy arraigados en nosotros y que pueden ejercer un fuerte control sobre nuestras mentes. La meditación nos ayuda primero a reconocer nuestras debilidades y luego a convertir esas debilidades en fortalezas, pero esto no es trabajo de un día. 'Espacio y con constancia se gana la carrera'.

Sant Mat esencial

El servicio con la mente consiste en hacer nuestra meditación y vivir en las enseñanzas de Sant Mat.

M. Charan Singh. Spiritual Perspectives, vol. III

Hay momentos en los que deseáramos que el resultado fuera mejor en el seva. Pero si ofrecemos sinceramente nuestro mejor esfuerzo en el seva, mantenemos al maestro en mente tanto como sea posible, aceptamos lo que viene como su voluntad y actuamos como sus agentes, entonces la responsabilidad del seva pasa al maestro y nos liberamos de preocupaciones.

Seva

El maestro actual es rotundamente claro al decir que los centros de satsang tienen dos propósitos y solo dos propósitos: satsang y seva. Ambos son actividades espirituales destinadas a ayudarnos en nuestra principal actividad espiritual: la meditación.

Una llamada al despertar

La meditación resuelve todos los problemas. Hay muchas preguntas, muchos problemas en la vida para los que no hay solución, pero siempre se pueden superar con la ayuda de la meditación.

M. Charan Singh. Perspectivas espirituales, vol. II

Se cuenta una historia sufí acerca del mulá Nasrudín, conocido por sus habilidades excepcionales para cultivar los jardines más hermosos y exquisitos. Decidió emprender un viaje hacia la tierra de las maravillas, un lugar lleno de magia y secretos, donde se decía que crecían las semillas más extraordinarias.

Después de un largo viaje, Nasrudín llegó a la tierra exótica. Allí, entre selvas misteriosas y cascadas cristalinas, encontró las semillas que tanto anhelaba. Eran unas semillas fuera de lo común: con colores vibrantes y fragancias embriagadoras, cada una con el potencial de convertirse en una flor única y espectacular.

Lleno de esperanza y emoción plantó las semillas con cuidado, esperando ver cómo florecían las maravillas que había traído consigo. Sin embargo, a medida que las flores comenzaron a crecer, se dio cuenta de que el jardín estaba lleno no solo de las hermosas flores cuyas semillas había elegido, sino también de malas hierbas.

Naturalmente, este hecho lo dejó totalmente perplejo, pues ahora las malas hierbas amenazaban con ahogar la belleza de las

flores que tanto le había costado traer y cultivar. ¿Cómo podría mantener la belleza y pureza de su jardín frente a esta invasión no deseada? Sin embargo, su positiva naturaleza no le permitió rendirse sino abordar el problema con la misma sabiduría que lo llevó a esa tierra exótica.

Buscó el consejo de los jardineros más expertos y probó todos los métodos conocidos para deshacerse de las malas hierbas, pero fue en vano. Finalmente caminó hasta la capital para hablar con el jardinero real en el palacio del sheikh. El anciano sabio había aconsejado a muchos jardineros antes y sugirió una variedad de remedios para expulsar las malas hierbas, pero Nasrudín los había probado todos. Entonces se sentaron juntos en silencio durante algún tiempo.

Finalmente, el jardinero miró a Nasrudín y le dijo: “Tengo la solución: te sugiero que aprendas a amar las malas hierbas”.

Tras este sabio consejo del jardinero real, Nasrudín no dijo más y lo aplicó sin cuestionamiento alguno. En lugar de arrancar las malas hierbas, decidió abrazarlas y comprender su propósito en el jardín. Observó cómo las malas hierbas coexistían con sus flores, y en lugar de verlas como una amenaza, las aceptó como parte integral del paisaje.

Este giro en la actitud de Nasrudín, nos invita a reflexionar sobre la aceptación y la comprensión de las imperfecciones y desafíos de la vida. En lugar de luchar contra las adversidades, Nasrudín eligió amar incluso aquellas partes de su jardín que podrían considerarse indeseables.

Al amar las malas hierbas, Nasrudín obtuvo la comprensión de que cada elemento en su jardín contribuía a la totalidad de esta experiencia. Simbólicamente, las malas hierbas representan

las lecciones difíciles y los momentos desafiantes que, aunque no siempre deseados, son esenciales para el crecimiento y la plenitud.

En última instancia, la historia del místico jardinero que aprendió a amar las malas hierbas nos enseña que la verdadera sabiduría yace en la aceptación y en encontrar la belleza en todas las experiencias de la vida, incluso en aquellas que inicialmente podríamos percibir como obstáculos.

El libro *Seva* contiene una interesante reflexión sobre esta historia de Nasrudín –llevada al ámbito del seva–, que se relaciona con esas experiencias que no se ajustan a nuestras expectativas. Dice así:

La mayoría de nosotros hacemos todo lo posible para mantener la armonía, y esto no es poca cosa: requiere que nos ajustemos, cedamos, controlemos nuestros egos. Sin embargo, esto no es suficiente. Claramente el maestro quiere más de nosotros. Recordemos, ¡el jardinero real no le dijo a Nasrudín que tolerara las malas hierbas, le dijo que aprendiera a amarlas!

Pero ¿cómo podemos amar a un compañero sevadar que es arrogante o hiriente? Los místicos enseñan que no nos tiene que gustar alguien para amarlo. Todos somos hermanos y hermanas en la familia espiritual de nuestro maestro. En esta familia, como en todas las familias, habrá personas que nos agradan y otras que no, pero no las rechazamos, no las condenamos al ostracismo. No dejamos de venir al seva por su causa. Si constantemente tratamos de comportarnos de una manera amorosa con ellos, con el tiempo, el amor genuino y el respeto se desarrollarán en nosotros.

El amor del maestro es el pegamento que nos mantiene a todos juntos. En una hermosa carta a los discípulos del libro *Joyas espirituales*, el Gran Maestro nos exhorta a mantener el amor y la armonía en nuestra familia espiritual:

Con amor y humildad, olvidad vuestras aparentes equivocaciones y faltas, y sed tolerantes con las diferencias de opinión. No permitáis que nadie trate de imponer su propio criterio o que se imponga contra la voluntad de la mayoría. El amor y la armonía son muchísimo más importantes que la opinión de cualquier individuo. Lo que dijo Jesús hace muchísimo tiempo, os lo repito yo ahora: “¡Por esto deberán conocer todos los hombres que sois mis discípulos, porque os amáis los unos a los otros!”.

Aquel que olvida esta ley e infunde en el satsang el más mínimo elemento de discordia, deja de ser mi discípulo en espíritu y en amor. Es sencillamente un niño desobediente. Todos vosotros tenéis mi ilimitado amor y bendición, y espero que la ley del amor sea vuestra ley suprema y el principio que os guíe. Recordad que la opinión de una persona no tiene ninguna importancia, sea la que sea, cuando va contra los principios del amor y la armonía. No importa que a cualquiera de vosotros os guste que se haga algo o no; mantened una dulce armonía y amor, y permitid que gobierne la mayoría.

Amanece; despierta, ¡oh despierta tú!,
que estás sumido en tan profundo sueño.
Aparecen negros nubarrones,
se fragua una tormenta,
el sereno grita: “La noche terminó”.
Los que han despertado están ahora
libres de su fiebre...;
a quienes aún yacen dormidos
les roban sus casas...

Despierta, ¡oh viajero!,
¿qué haces durmiendo?
La noche ya ha finalizado.
El que duerme, lo pierde todo;
el que está despierto,
es bendecido con muy buena fortuna.
Aquel que ha olvidado al maestro
y el secreto de su hogar primordial,
¡vaga infeliz en el mundo!
Los apegos mundanos
lo apresan rápido en sus garras;
¡que malos días le aguardan!
Conoce tú la esencia del nacimiento humano
y no pierdas esta dorada oportunidad;
rompe todas las cadenas y logra
la libertad del interminable ciclo
de nacimientos y muertes.
Nada a través de este océano turbulento.
¡Oh Tulsi, sé un cisne, deja la suciedad del cuervo!

Tulsi Sahib, el santo de Hathras

Enséñame a hacer tu voluntad, porque tú eres mi Dios; tu buen espíritu me guíe a tierra de rectitud.

Salmo 143:10

En el libro *Reflections on Sant Mat Teachings*, leemos que la voluntad del Señor (bhana) y su mandato (hukam) figuran entre los principios más profundos de Sant Mat. Los místicos han empleado la frase 'la voluntad del Señor' para expresar diferentes significados: la intención, el deseo o la voluntad del Señor, lo que le agrada, su felicidad o su aprobación, y su decreto. El significado de hukam es uno de los conceptos más importantes porque a través del hukam podemos aprender a vivir una buena vida, encontrar nuestro camino en la vida, y fundirnos con nuestra fuente.

En los siguientes versos del *Jap Ji*, Gurú Nanak expresa el alcance de la voluntad divina:

*Por voluntad divina todas las formas han sido creadas,
la voluntad divina es indescriptible.*

*Por voluntad divina todas las formas tomaron vida;
por voluntad divina recibieron honor.*

*Por voluntad divina, algunas son superiores,
y otras inferiores;
esta voluntad determina la aflicción de unos
y la felicidad de otros.*

*Por voluntad divina algunos son perdonados,
mientras que otros deambulan sin fin en la transmigración.
Todos permanecen en la voluntad divina,
nadie está fuera de ella.
Oh Nanak, aquel que comprende la voluntad divina,
nunca más hablará con ego.*

Podemos resaltar tres mensajes importantes en estos versos:

El primer mensaje que nos transmite es que todos estamos sujetos a la voluntad divina. La creación no ha llegado a existir ni funciona por sí sola. La creación ha sido creada por el Creador, que es omnipotente y omnisciente. El mundo es una obra que se desarrolla según la voluntad o mandato del Creador. Nada en la creación sucede sin su voluntad o mandato. De toda la escala de las ocho millones cuatrocientas mil especies de vida, la voluntad del Señor ha bendecido al ser humano con la gran fortuna de la forma humana.

En efecto, el ser humano es la cima de toda la creación, tiene la llave para desvelar el misterio del universo y ponerse en contacto con el Creador. Todos los místicos afirman que nacer como ser humano es una gran bendición, pero al mismo tiempo señalan que implica una mayor responsabilidad. Maharaj Jagat Singh dice en el libro *La ciencia del alma*:

Solo en la forma humana puede el alma realizar a Dios y volver a su hogar.

El segundo mensaje que nos transmiten estos versos es que recibimos nuestras penas y alegrías según la ley de la acción y sus consecuencias, según nuestros karmas. Debemos aceptar

todos los altibajos de la vida como la voluntad de Dios, tanto felicidad como adversidad. Y cuando hacemos esto es cuando los consideramos por igual, cuando en el buen sentido aceptamos su voluntad. Hukam está relacionado con un estado de aceptación independientemente de si la situación en la que nos encontramos es buena o mala, o si nos trae pena o alegría. La siguiente historia ilustra este concepto (<https://www.lawrencepresbyterianmanor.org/post/thank-you-god-for-everything>):

Había un pájaro que vivía en el desierto. Estaba muy enfermo, sin plumas, sin nada que comer y beber, sin refugio para vivir. Maldecía su vida, día y noche. Un día, un ángel de Dios cruzaba por aquel desierto. El pájaro detuvo al ángel y le preguntó: “¿Adónde vas?”. El ángel respondió: “Voy al encuentro de Dios”. El pájaro dijo: “Por favor, pregúntale a Dios cuándo terminará mi sufrimiento”.

El ángel respondió: “Claro que sí”, y se despidió del pájaro. El ángel llegó al lugar donde estaba Dios y compartió con él el mensaje del pájaro. El ángel le contó la penosa condición del pájaro y le preguntó cuándo terminaría su sufrimiento. Dios respondió: “Durante las próximas siete vidas, el pájaro tiene que sufrir así, y no tendrá felicidad hasta entonces”. El ángel dijo: “Cuando el pájaro oiga esto, se desanimará. ¿Podrías sugerir alguna solución para esto?”. Dios respondió: “Dile que recite este mantra: ‘Gracias, Dios, por todo’”.

El ángel volvió a encontrarse con el pájaro y le transmitió el mensaje de Dios. Y al cabo de siete días, el ángel volvió a pasar por el mismo lugar y vio que el pájaro era feliz. Le habían crecido plumas en el cuerpo, una pequeña planta crecía en la zona desértica, también había un pequeño estanque de agua y el pájaro cantaba y bailaba alegremente. El ángel se asombró de cómo

había sucedido esto. Después de todo, Dios dijo que durante siete vidas el pájaro no tendría felicidad.

Fue a visitar a Dios para preguntarle de nuevo y él le respondió: “Sí, estaba escrito que el pájaro no tendría felicidad durante siete vidas, pero como el pájaro recitaba el mantra ‘gracias, Dios, por todo’, la situación ha cambiado. Cuando el pájaro cayó sobre la arena caliente, dijo ‘gracias, Dios, por todo’. Cuando no podía volar, decía ‘gracias, Dios, por todo’. Cualquiera que fuese la situación, el pájaro seguía repitiendo ‘gracias, Dios, por todo’, y así siete vidas de karma se diluyeron en siete días”.

Si desarrollamos esta actitud en la vida, sea cual sea la situación en la que estemos, siempre seremos más agradecidos. ¡Esto es aceptación! Y para lograr una mayor aceptación, podemos entrenar a la mente para no clasificar las cosas como buenas o malas. También nos puede ayudar a tener esa actitud, esforzarnos por intentar ver lo bueno en cada situación.

Y finalmente, el tercer mensaje que nos transmite es que el ego no nos permite comprender nuestra situación. Estos versos del *Jap Ji* no solo explican el concepto de mandato o hukam –como se ha indicado–, sino que también tratan el concepto de ego o *haumai*. La palabra *haumai* resulta de combinar dos palabras, *hau* y *mai*, que significan yo, mi o mío. Es la noción de lo que es mío, o cómo pienso, o lo que me pertenece.

En un extracto del capítulo *Signs of his Grace*, relativo al *Jap Ji*, leemos:

En general, queremos que todo gire a nuestro alrededor. Tenemos grandes expectativas sobre lo que debemos recibir y lo que los demás deben pensar de nosotros. Siempre queremos imponer nuestra voluntad a los demás y sobre

las circunstancias, para que se adapten a nuestros deseos. ¡Hacerlo todo según nuestros deseos es ego! El ego es la causa principal que nos aleja de Dios. El ego es también la raíz de las cinco pasiones. El ego nos separa de Dios atrapándonos en la lujuria, la ira, la codicia, el apego y la avaricia. Bajo su influencia, no somos capaces de distinguir lo bueno de lo malo ni lo correcto de lo incorrecto, y realizamos actos que afectan nuestra integridad personal y nuestros valores morales. Así perdemos nuestra riqueza espiritual y nos alejamos del Señor.

Sin embargo, por más que el ego nos domine y nos conduzca a vivir dentro de una perspectiva ciega e ilusoria, los místicos afirman, con contundencia, que el mundo no funciona según nuestros deseos ni se creó por nuestra voluntad. Todo lo que sucede está dentro y forma parte del hukam. No hay nada absolutamente de lo que ocurre que pueda estar fuera del ámbito del hukam. Por lo tanto, si realmente entendemos con profundidad el hukam, seremos conscientes de la imperiosa necesidad de liberarnos del ego.

Entonces, ¿cuál es la voluntad de Dios? En pocas palabras, lo que él desea. Si vivimos con esta verdad profunda del hukam, lo lógico es que evitemos realizar acciones que le resulten inaceptables y nos centremos, en cambio, en hacer lo que le complace.

¿Cómo acatar su voluntad? ¿Qué es lo que él señala como su mandato principal? Podemos resumirlo en estos puntos:

- Lo que agrada a Dios es su voluntad.
- Él ha establecido el mandato, el método, para realizar el Nam.
- Nuestra práctica del Nam es lo que le complace.

En el *Adi Granth*, Gurú Nanak dice que su único deseo es que las almas realicen al Señor:

El único Nam es la orden del Señor:
Oh Nanak, el verdadero gurú
me ha concedido este conocimiento.

El Señor ha confiado a las almas la responsabilidad de realizarlo a través de un método particular de devoción. El Señor es Uno, y su voluntad es también una: practicar la devoción al Nam.

Vivir en la voluntad del Señor y seguir las instrucciones del maestro son equiparables. Entonces, ¿cómo cumplimos la voluntad del maestro? ¿Qué es lo que él señala como su voluntad principal? Es el Nam. Es la práctica de la meditación.

En este sentido, en *Spiritual Perspectives, vol. III*, Hazur Maharaj Ji explica:

¿Cuál es la voluntad del maestro? Ser firme en los principios en los que tenemos que construir nuestra meditación y atender a nuestra meditación. Esta es su voluntad, esta es su enseñanza, estas son sus instrucciones. Esta es la base sobre la que tenemos que empezar. La voluntad verdadera del maestro solo la podremos conocer cuando vayamos más allá del reino de la mente y maya. Ahora, mientras exista la mente, estamos en el reino de la mente, en la voluntad de la mente. Así que naturalmente tenemos que seguir las instrucciones del maestro con nuestro intelecto, nuestra firme fuerza de voluntad, obediencia y sumisión para poder llegar a ese nivel. Estas cosas son esenciales para empezar. Pero al final tenemos que llegar a ese nivel donde vivamos en la voluntad del Señor o en la voluntad del maestro que son lo mismo.

Hazur Maharaj Ji afirma que para conocer la voluntad del Señor simplemente tenemos que seguir sus enseñanzas, y así progresaremos espiritualmente. Y se nos dan cuatro principios que debemos obedecer: seguir una dieta lactovegetariana; no consumir bebidas alcohólicas ni drogas que alteran la mente incluido el tabaco y los cigarrillos electrónicos y todos los productos cannabinoides; llevar una vida honesta; y practicar al menos dos horas y media de meditación cada día. Los cuatro son esenciales, y el último es el más importante. Solo la meditación puede purificar la mente. Hazur Maharaj Ji siempre nos recordaba que tenemos que construir la atmósfera de meditación veinticuatro horas al día, y que debemos crearla con nuestras acciones diarias, y aprovechar toda la ayuda que nos proporciona leer libros espirituales, hacer seva, asistir al satsang y mantener firmemente los cuatro votos que hicimos en el momento de la iniciación.

Cuando practicamos la meditación, vivimos en la voluntad del maestro porque seguimos los principios de la espiritualidad. Es difícil aquietar la mente. Puede que nos resulte difícil encontrar la motivación para practicar la meditación, ya que hay muchas cosas que nos distraen. La influencia exterior sobre la mente es muy potente y el desequilibrio entre ‘hacer un poco de meditación’ y ‘nos queda tanto por vivir’ no facilita las cosas. No obstante, debemos hacer lo mejor que podamos, evitando la tentación de esperar a que las circunstancias mejoren o a que la mente coopere. Como nos recuerda el maestro, debemos practicar nuestra meditación a pesar de la situación en la que nos encontremos.

En el *Adi Granth* leemos:

*Dulce es para mí tu voluntad, Señor;
nada busco sino tu verdadero Nombre.*

Vivir en la voluntad del maestro significa aceptar nuestro destino, es decir, estar satisfechos con, o al menos tolerar, los acontecimientos de nuestra vida que hubiéramos preferido no tener que pasar. Sin embargo, es más fácil decirlo que hacerlo. No obstante, si miramos hacia el pasado, probablemente podríamos identificar situaciones que parecían un desastre, pero que resultaron ser una bendición disfrazada. Con el paso del tiempo nos damos cuenta de esto, pero habría sido muchísimo más fácil haber estado dispuestos a aceptar los acontecimientos de la vida en lugar de resistirnos a ellos.

Aquí es donde nos ayuda la meditación. Con la práctica regular, la meditación refuerza nuestra capacidad para afrontar la lucha de la vida con ecuanimidad. Esto es esencial porque, por mucho que lo intentemos, no podemos cambiar nuestro destino.

Hazur Maharaj Ji explica en *Spiritual Perspectives, vol. III*:

¿Qué es entrega? Entrega es eliminar el ego, nuestro “yo”. Mientras la mente domine al alma, no podrá haber entrega. Cuando el alma domine a la mente, podrá decirse que uno está en condiciones de entregarse a alguien. Hay entrega, incluso en el amor físico, cuando supeditamos nuestra voluntad a la de otra persona. Intentamos unir nuestra felicidad con la felicidad de otra persona. Siempre procuramos hacer lo que le agrada al otro y nunca pretendemos imponer nuestra personalidad o amoldar a la otra persona a nosotros. En todo caso nos adaptamos a la voluntad de ella.

Esto es lo que nos gusta hacer siempre en el amor, incluso en este mundo. Continuamente procuramos cooperar con el otro y someternos a él. En el amor espiritual pasa lo mismo: tenemos que entregarnos al maestro. Esto significa que debemos

abandonar nuestro ego y unir nuestro corazón con el suyo. Él está ya unido con el Señor, así que al unirnos con el maestro nos fundimos automáticamente con el Señor. Esto solo puede realizarse por medio de la meditación. Cuanto más meditamos, más estamos eliminando nuestro ego. Al hacerlo así, seremos atraídos hacia el maestro y automáticamente nos iremos entregando a él, y por medio de él al mismo Señor.

Podríamos imaginarnos el ego como una botella de cristal llena de agua de mar. Si tiramos la botella al mar, el agua se quedará en la botella, separada del mar. Pero si rompemos la botella, el agua formará parte del mar y se unirá al mar. En nuestra condición actual, es nuestro ego, nuestra mente y nuestro propio estado de separación, lo que encierra al alma y le impide fundirse con el Señor. Es lo que dificulta vivir en la voluntad del maestro.

La entrega solo es posible a través de la meditación, porque es lo que elimina nuestro ego. Cuanto más meditamos, cuanto más tiempo pasamos en su compañía, más empezamos a sentir su presencia en todas partes.

La obediencia, la aceptación y aniquilar el ego son facetas de vivir en la voluntad del maestro. A través de ellas, lentamente pero con firmeza, estamos limpiándonos y purificándonos para un día llegar a ser dignos de la reunión final.

Desde el momento en que el satsangui es iniciado, el maestro cuida interiormente de él. No le pidas al maestro nada que sea inapropiado. Pídele solamente que te mantenga en contacto con el Nam y con Dios. (...) El ideal de los santos es aceptar la voluntad del Señor. El maestro le dará a su discípulo aquellas cosas que él considere convenientes.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales

Nuestras preguntas y peticiones se responden interiormente solo si hemos aprendido la técnica de llevar nuestra atención hacia dentro, al centro de los ojos. Tenemos que penetrar profundamente dentro de nosotros mismos y una vez que hayamos adquirido este hábito, nos hacemos inmunes a lo que nos acontezca o sobrevenga en nuestro camino por el mundo. Nos resignamos a la voluntad del Señor y renunciamos a todo deseo de cambiar nuestros karmas de destino. Lo que llamamos frustraciones ya no son capaces de turbar nuestra serenidad de ánimo. Por el contrario, nos impulsan con más intensidad hacia nuestro maestro interior. El centro de los ojos se convierte en nuestro cielo, donde podemos retirarnos en busca de tranquilidad y descanso todas las veces que lo deseemos. El simran y bhajan, practicados con fe y devoción, es el procedimiento para adquirir esta actitud.

En busca de la luz. Extracto de la carta 105

El parshad nos recuerda al maestro y orienta nuestros pensamientos hacia el bhajan y simran. Es un recuerdo constante de que debemos perseverar en los principios de Sant Mat, sin desviarnos nunca de ellos. Estas son generalmente las ideas que el tomar parshad suscitará en nuestra mente.

El que cometas equivocaciones u olvides las cosas, no tiene relación alguna con la meditación. Puede ser debido a descuidos. Solo la debilidad de la mente puede achacar eso a la meditación. De hecho, la meditación auténtica nos vuelve alertas y nos capacita para pensar con lucidez.

‘Hacer todo en nombre del maestro’ significa que debemos sacar nuestro ‘yo’ de todas las cosas. Nuestro ego y egoísmo no deben regir nuestras acciones.

Cuando alguien no sabe qué hacer y se pregunta cuál es la manera correcta y cuál la incorrecta de hacer las cosas, ya tiene la respuesta dentro de sí mismo; para conocerla, le basta con serenarse y reflexionar sobre el asunto. Estamos dotados de una consciencia que nos faculta para distinguir entre el bien y el mal.

No debemos actuar diciéndonos a nosotros mismos que estamos haciendo la voluntad del maestro, hasta que estemos suficientemente avanzados en el sendero y conozcamos cuál es la voluntad del maestro. Alegar simplemente que estamos cumpliendo la voluntad del maestro y actuar seguidamente, no es hacer la voluntad del maestro, sino la voluntad de nuestra propia mente. Hasta que no hayamos encontrado realmente al maestro en nuestro interior, debemos pedir interiormente al maestro que nos inspire, y después proceder según nuestro mejor entendimiento y de la mejor forma que sepamos.

Luz divina. Extracto de la carta 164

Los santos ven a Dios actuando en toda la naturaleza, y se someten a su voluntad. Para ellos, las fuerzas cósmicas, la ley kármica, el movimiento de los planetas, la naturaleza, el tiempo, las formas de vida y su actividad son manifestaciones externas de la acción de Dios. Ven armonía en ellos. En nuestra ignorancia, vemos una pequeña parte de la naturaleza y pensamos: “La naturaleza es cruel”. Si vamos al interior, desarrollamos una perspectiva más amplia y empezamos a ver armonía en la naturaleza, en lugar de desarmonía.

Joyas espirituales. Extracto de la carta 99

... No escuches los consejos de la mente y permanece solamente en la voluntad del satgurú. No obedezcas los dictados de la mente. Atiende a todas tus obligaciones mundanas, pero mantén tu amor y fe en los pies de loto del satgurú, porque todas nuestras respiraciones y bocados de comida están contados. El trabajo mundano es para ganarnos la vida, la meditación para salvarnos; ocúpate de ambos. En cuanto al resto, dile a tu mente que no obedecerás sus órdenes; mantén las enseñanzas del satgurú siempre vivas en tu mente. ¿Qué más puedo escribirte, hijo mío? Si obedeces, irás directamente a sach khand.

Cartas espirituales. Extracto de la carta del 10 de febrero de 1903

... Haz tu bhajan y simran todos los días, y lee diariamente el libro de Hazur Soami Ji, sin olvidar que viviremos en este mundo solo durante algunos días. Este tiempo no volverá, así que continúa con el bhajan y simran, y escucha el Shabad-dhun todos los días con el amor y devoción del surat (alma) y nirat (poder de visión del alma). Este trabajo es lo principal, y todo lo mundano va después.

Cartas espirituales. Extracto de la carta del 21 de setiembre de 1902

Para aquellos que tienen la enorme buena suerte de asistir al satsang, el aire fresco de su espiritualidad vigorizante les conferirá la misma salud espiritual y frescura y, en un corto plazo de tiempo, tales personas mejorarán.

M. Sawan Singh. *Filosofía de los maestros*. (Abreviado)

Aunque es cierto que el idioma con el que se imparte el satsang es importante, porque está dirigido a la mente, a la comprensión de las enseñanzas, no es menos importante el sentimiento de acercamiento al maestro que crea en nosotros, así como hacia las enseñanzas y también hacia el resto de los hermanos en el camino.

En el satsang hacemos una parada entre las muchas tensiones, problemas y preocupaciones del mundo para imbuirnos en la bondad, armonía, quietud y amor del maestro. Si asistimos a él con un espíritu sincero, el idioma no es el factor principal. Maharaj Charan Singh dice en *Discursos espirituales, vol. II*:

Si un hombre ciego pasea por un jardín, no disfrutará de la belleza de las flores, pero podrá disfrutar de su fragancia.

¿Cuál es esta fragancia y ambiente tan poderoso que sentimos? Es la fragancia espiritual del maestro, que infunde claridad en nuestra mente y amor en nuestro corazón, dándole a nuestra vida la fuerza interior y dirección adecuada para disciplinarnos en el logro de la realización de Dios. El Gran Maestro dice en el libro *El amanecer de la luz*:

Las personas que asisten a los discursos de un satgurú son atraídas de manera natural hacia la espiritualidad. Por consiguiente, el satsang, la compañía de almas espiritualmente despiertas es indispensable para tener éxito en la práctica de la disciplina espiritual.

Kabir expresa igualmente en el libro *Kabir: The Great Mystic* que la compañía de almas espiritualmente despiertas, los santos, es de suma importancia:

Mantén la compañía de los santos, oh Kabir,
aunque tengas que vivir de pan seco.
Su compañía es más valiosa
que todo el resto en este mundo.
(...) Mantén la compañía de los santos, Kabir,
pues es como visitar la tienda
de un vendedor de perfumes;
aunque él no te dé ningún perfume,
al menos disfrutarás de la fragancia.
Mantén la compañía de los santos, Kabir,
ya que el tiempo que pases con ellos
no es en vano (...)
Los días que permaneciste sin la compañía
de los santos fueron malgastados
total y absolutamente,
pues la vida sin el amor a un santo,
sin devoción al Señor,
es como la vida de los animales.

Kabir nos hace pensar en este poema sobre cómo vivir la vida de forma provechosa, sin malgastarla. Y justo este aspecto tiene especial relevancia para los maestros espirituales. Ellos invitan a sus seguidores a hacerse la siguiente pregunta: ¿Empleamos la vida en satisfacer nuestras aspiraciones en este mundo, o acaso

creemos que Dios le ha dado un propósito más elevado a nuestra vida? Es en los satsangs de los maestros, en sus discursos, donde nos proporcionan la enseñanza que, sin duda, da respuesta a la anterior pregunta. Sus enseñanzas siempre son coincidentes y las expresan de este modo: Si somos criaturas con capacidad para pensar y reflexionar, y no le damos a nuestra vida una finalidad más elevada que el resto de seres de la creación, un propósito que fomente la relación de amor a nuestro Creador, entonces habremos vivido en vano, pues como dice Kabir, sin el amor al Señor nuestros días se malgastan absolutamente.

Los maestros continúan explicándonos que si no vivimos en el amor a Dios es porque la mente dirige nuestras vidas. Gurú Nanak expresa:

Si conquistas tu mente, has conquistado al mundo.

Esta afirmación de Gurú Nanak sobre conquistar a la mente es la gran verdad que enseñan los maestros en sus satsangs, una vez que nos han rebelado el fin superior hacia el que dirigir nuestras vidas. Ellos, a través de sus enseñanzas, nos dan a conocer la forma de conquistar a la mente, y si no aprovechamos la oportunidad de seguir las enseñanzas espirituales que el maestro nos imparte en el momento de la iniciación, entonces la mente seguirá dominándonos y no habrá salvación para nosotros. Nuestra vida será infructuosa y seguiremos vez tras vez naciendo y muriendo dentro del círculo de la reencarnación.

Las acciones gobernadas por la mente nos esclavizan al mundo; es como si sembráramos semillas que nos atarán a la creación para recoger forzosamente sus frutos. En este sentido, es conocida la historia de Sardar Bahadur que, antes de ser maestro, asistió al satsang –como solía hacer– y allí escuchó precisamente, ‘que solo la práctica de la audición del sonido era verdad y que el

resto era sembrar semillas para vidas futuras'. Cuando acabó el satsang le preguntó al Gran Maestro si lo que había escuchado en el satsang era cierto, y el Gran Maestro afirmó: "Sí, solo la práctica de la audición del sonido es verdad, el resto es sembrar semillas para vidas futuras".

No deberíamos ponerle ningún límite al poder que tiene el satsang; es algo sutil donde juegan dos factores: nuestra receptividad y la infinita gracia del maestro. Por eso se dice, que tal vez una palabra, una frase del satsang, y nuestra propia actitud puede darnos un nuevo impulso, infundiéndonos una devoción más genuina para acabar así con el curso negativo que pueda estar socavando nuestra devoción, en un momento dado.

El satsang es una necesidad, todos lo necesitamos y nadie debería permitirse el lujo de prescindir de él. Como Kabir expresa, aunque tengamos que vivir comiendo pan seco, el satsang es más valioso que el resto de cosas del mundo. Deberíamos asistir como mendigos que necesitan el pan espiritual, ese alimento básico e imprescindible que nuestra impura mente tanto necesita. 'Como mendigos', quiere decir con una actitud humilde, con mente abierta, sencilla. Sin arrogancia o predisuestos a juzgar. Solo cuando hay verdadera receptividad obtenemos beneficio del satsang.

El objetivo de los satsangs es crear una atmósfera adecuada para la meditación, crear ese ambiente de amor en el que permanecemos en la constante compañía del maestro, que debe constituir la fortaleza con la que vivamos a salvo en el mundo. El ambiente del satsang nos ayuda a desempeñar nuestras responsabilidades mientras atesoramos en el corazón la firme determinación de practicar la meditación con plena devoción.