

CAMINO REAL

2 • 2020

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 Prioridad: Ir al interior
- 05 La anhelada paz
- 13 Reflexiones
- 14 Una copa sin fin
- 17 No pierdas de vista tu objetivo
- 20 Ofréceselo todo al santo
- 21 Su grandeza y magnificencia
- 28 El maestro responde
- 31 ¡Qué afortunados somos!
- 37 Cartas espirituales
- 40 Lo que importa es el amor
- 42 ¿Somos libres para meditar?
- 47 La aflicción del alma
- 48 Armonía y servicio

CAMINO REAL

Fundación Cultural RSSB Andalucía (España). Carretera del Prat, 57. -08940- Cornellá L.L. (Barcelona).
Camino Real Internet ISSN 2564-8489. DL B-29136 -1993. Todos los derechos reservados.
Copyright © 2020 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

Cuando los maestros verdaderos hablan de Dios se refieren al amor –un poder amoroso, una energía amorosa– y no a un amor sentimental o selectivo restringido a una persona u objeto en particular, se refieren al amor divino infinito. Ese amor universal es en realidad nuestro derecho de nacimiento. Ya está dentro de nosotros, como un tesoro en una cueva. Es lo que somos. Es nuestra esencia.

Si queremos usar una frase que suene menos religiosa en lugar de Dios (o Shabad, o la Palabra, etc.), podríamos hablar de la suprema energía o poder del amor que sustenta y está presente en todo el universo, incluyendo nuestra propia consciencia. Cualquiera que sea el término que usemos, y ya sea que pensemos en Dios como hombre, mujer, ambos o ninguno, estos son solo nombres; palabras que significan una realidad que aún no hemos experimentado por nosotros mismos.

En una ocasión, una persona le preguntó a Maharaj Charan Singh: “Algunas personas consideran a Dios como la madre divina. ¿No es el mundo un lugar hermoso donde podemos ver cómo se manifiesta ese espíritu divino en todas partes?”. A lo que el maestro respondió:

Bueno, hermano, esa madre, poder o Dios, como quiera que le llamemos, reside dentro de todos nosotros. A menos que conozcamos ese poder o a esa madre dentro de nosotros, no veremos ese poder manifestado dentro de nadie. Una vez que lo hayamos descubierto, entonces, dondequiera que

miremos encontraremos ese amor, ese afecto, esa devoción, ese padre y esa madre en todo el mundo. Pero para llegar a ese nivel –vivir en el mundo sin sentirnos afectados ni apegados a él–, primero tenemos que esforzarnos en el camino espiritual en nuestro interior, y luego dondequiera que miremos encontraremos esa dicha y amor en todas las personas. Hemos de llegar a ese conocimiento interior a fin de manifestarlo en el mundo.

Spiritual Perspectives, vol. III

Mientras estemos preocupados las veinticuatro horas del día con cuestiones ‘externas’ –como nuestras posesiones, relaciones, reputación o profesión–, no podemos tener un entendimiento real de lo que significa el amor divino. Podemos amar a alguien o algo, pero ese amor siempre tiene como objeto algo del mundo. Nada en el mundo es duradero, así que nuestro amor se ve empañado por el miedo a la pérdida y por el deseo de poseer lo que sabemos que en el fondo nunca puede ser nuestro. El amor verdadero, dicen los maestros verdaderos, yace íntegro pero invisible dentro de cada ser humano, como el magnetismo en el hierro. Tenemos que experimentarlo, tenemos que ser conscientes de él, y para lograrlo –para que sea una realidad en lugar de solo un concepto– tenemos que aprender a aquietar y retirar nuestra mente, nuestra atención, de los amores y preocupaciones temporales de este mundo e ‘ir al interior’. Y esto, en pocas palabras, es para lo que un maestro verdadero nos prepara. Como dice el maestro actual: “Lo único que importa es ir al interior. Todo lo demás son historias”.

Sant Mat esencial

El Gran Maestro escribe en una carta del libro *Joyas espirituales*: “Alma y mente no encajan bien aquí en el plano físico. Nunca encuentran descanso”. Y puntualiza más adelante: “¿Cómo podría estar alguien en paz en la casa de otro? Ambas están buscando su casa, y han estado realizando esta búsqueda –¡quién sabe desde cuándo!– desde que abandonaron sus respectivas moradas...”.

Los maestros nos explican que en nuestra búsqueda espiritual, en la búsqueda de Dios, nos estamos equivocando; buscamos en la dirección y forma equivocada. El hombre anhela la paz, pero muy a menudo trae sobre sí la inquietud, intranquilidad y desasosiego porque la busca en el lugar incorrecto. Es como si algo se nos hubiera perdido dentro de nuestra casa y lo buscáramos fuera. Buscamos en diferentes lugares, siguiendo determinadas costumbres y ritos, pero con formalidades externas nunca encontraremos la paz que anhelamos. La finalidad de todas estas costumbres es proporcionarnos un ambiente propicio para llevar a cabo la verdadera búsqueda en nuestro interior a través de la meditación.

Tenemos que ir al interior y experimentar la luz y sonido que nos darán la paz. Una paz que independientemente de las circunstancias en las que nos encontremos, nada podrá arrebatarla.

Y esa paz está dentro, en nuestro interior, yendo al centro del ojo, llevando la consciencia a ese punto en el que el verdadero discípulo, que es la consciencia sintonizada con el Shabad, conecta con el verdadero maestro (el Shabad).

Como lo explica el Gran Maestro en la carta citada:

Con la ayuda y guía del maestro, empecemos nuestro viaje de regreso. Obliga a la mente y al alma o atención a que ocupen el foco, en el centro del ojo, y deja atrás a los sentidos definitivamente, funde la mente individual en la mente universal, en trikuti, y lleva al alma, liberada de la mente y de la materia, a las regiones de paz y de felicidad, su morada original.

Existe una anécdota referida a la lista de cosas que un joven consideraba buenas en la vida, tras ser interrogado por un anciano sabio; así él le enumeró: salud, belleza, talento, poder, riqueza y fama. Sintiendo seguro de haber escogido las mejores cosas que puede darnos la vida, mostró la lista al sabio que sonriente le dijo: “¡Una lista excelente!, sin duda, pero me parece jovencito que has omitido lo más importante de todo, ya que sin ‘eso’ cualquiera de las cosas que relacionas en tu lista puede convertirse en una carga pesada e intolerable, además de hacer de tu vida algo miserable... Has omitido ‘la paz mental’.

Y el hombre sabio terminó diciendo: “La paz es un regalo de Dios, la cual reserva a sus discípulos especiales. Talento y belleza puede dárselos a muchos, riqueza y renombre también los concede en abundancia, pero la paz mental es la más afectuosa muestra de su amor, y muchas personas viven sus vidas sin jamás ser bendecidas con este don. Otras esperan hasta una edad avanzada, pero incluso entonces puede que nunca la experimenten”.

La antigua sabiduría expresa:

*Señor, amontona regalos mundanos a los pies de los necios,
pero derrama sobre mí solo las dulces aguas de la serenidad.
¡Dame el regalo de una mente tranquila!*

Los místicos se refieren a esa paz que no tiene nada que ver con las cosas de este mundo. Efectivamente, puedes poseer todo tipo de comodidades y riqueza pero no gozar de paz. Incluso si tenemos todas las posesiones que podamos desear, eso puede que no añada ni una pizca de paz y serenidad a nuestra mente. Y por otro lado, podemos disfrutar de una paz y serenidad encomiables sin apenas tener confort alguno, o incluso a veces cuando nos encontramos en una situación en la que nuestra salud está afectada. La paz mental puede transformar una humilde morada en un palacio, y sin ella ese mismo palacio puede convertirse en una odiosa prisión.

La paz mental tiene que ver con la aceptación de nuestro destino, que no es otra cosa que estar contentos y conformes con la voluntad divina. El discurso del maestro está cargado de comentarios semejantes a estos: Aprendamos a aceptar la voluntad de Dios, es la única forma de ser felices y vivir la vida en paz. ¿De qué nos sirve revelarnos ante lo inevitable, ante aquello que sucede y que no se ajusta a nuestros deseos? Tan solo nos quemaremos en nuestra propia negatividad, mientras que si lo aceptamos estamos añadiendo positividad a nuestra vida. Es así como no nos afectaremos y no perderemos ni la paz ni el equilibrio.

Hazur Maharaj Ji tiene una explicación inigualable, además de clara y sencilla, para enseñarnos cómo debemos comportarnos si es que queremos vivir en paz. En el libro *Muere para vivir* leemos:

Realmente, la meditación es el único factor que puede relajarte. Cuando ocurre algo en contra de nuestros deseos nos ponemos tensos, y cuando pasa algo de acuerdo con nuestros deseos o nos ajustamos a la situación, nos relajamos. Por consiguiente, los místicos dicen que hemos de intentar adaptarnos a la situación. La situación no se adaptará jamás a nosotros, así que no tiene sentido ponerse

tenso. Hemos de adaptarnos a la situación; la felicidad se basa en eso.

Y continúa diciendo:

Aun cuando digamos que no llegará el invierno, el invierno llegará, tiene que llegar. Preparándonos para afrontar el invierno no estamos cambiando su curso. El invierno tiene que venir, pero podemos prepararnos para hacerle frente. Si disponemos de ropa de abrigo, si tenemos un calentador, viviremos felizmente ese invierno. Si no nos preparamos para adaptarnos al frío, seremos infelices. Pero si nos adaptamos, seremos felices. De manera similar, cuando viene el verano, si insistes en que no será así, no estás cambiando el curso del verano, pues el verano debe llegar. Pero si te adaptas –dispones de ropa ligera, aire acondicionado, ventilador, sombra, agua fría– serás feliz, ya que te has adaptado a la situación.

De la misma manera, hemos de hacer frente en este cuerpo al ‘temporal’ de la vida, es decir al efecto de los buenos y los malos karmas. No podemos disfrutar siempre el efecto de los buenos karmas sin sufrir el de los malos. Hemos de cambiar conforme al efecto de esos karmas y entonces seremos felices, entonces estaremos relajados...

¿Qué otra opción tenemos sino la de adaptarnos y aceptar nuestro destino sea el que sea? Si nos negamos a aceptarlo, tan solo nos volvemos negativos. Con cada negación o rebeldía es como si le pusiéramos más leña o combustible al fuego. ¿De que servirá...? Tan solo nos quemaremos en nuestra propia negatividad.

Es en nuestro interés esforzarnos por ser positivos, y a pesar de lo predeterminadas o marcadas por los karmas de destino que

estén las circunstancias de nuestra vida, tenemos la capacidad de poder aceptarlas.

El maestro nos recuerda que como humanos tenemos el sentido de discernimiento, podemos ejercer la discriminación para saber lo que está bien o mal y consecuentemente esforzarnos por actuar bien. La meditación nos ayuda, nos da fuerza, y con ese discernimiento podemos ser positivos. Aunque muchas veces nos justificamos diciendo que nuestra libertad de acción no existe o está totalmente limitada, el maestro nos explica que, aún así, podemos actuar en nuestro propio beneficio siendo positivos. Ese esfuerzo es lo que él valora. Así que no nos queda más que no pensar, no analizar, y atravesar nuestros karmas aceptando su voluntad: eso es lo que nos beneficia.

Como solía decir Hazur Maharaj Ji y leemos en el libro *Muere para vivir*:

La meditación te ayudará a vivir en la voluntad del Señor, y esa es la mejor oración: vivir en la voluntad del Padre, acomodarse a los acontecimientos de la vida y aceptar con agrado y con buen ánimo todo cuanto nos conceda. Esa actitud solo puede venir con la meditación.

Dejémosle al maestro la forma en que quiere que pagemos nuestros karmas. Por ejemplo, si hablamos de la adversidad, la enfermedad, en concreto, es una forma de pagar nuestros karmas, y ante ella nuestro discernimiento debe hacernos conscientes de que se trata de una cuenta propia y personal, de nadie más, de la cual somos responsables. En esa cuenta están las deudas que un día creamos y hoy tenemos que pagar. Ningún místico ha manifestado que sus discípulos puedan abandonar este plano y volver al Padre, si esas cuentas no quedan saldadas completamente.

Y nuevamente esa actitud de aceptación y de no contrariar el proceso de saldar los karmas es fundamental. El maestro lo ilustra con la imagen de una persona que se está ahogando:

Lo primero que le dices a una persona que se está ahogando cuando te lanzas a rescatarla y estás ya a su lado, es que no se mueva, que no haga movimientos en contra de nuestra ayuda. Solo si se está quieta, podremos remolcarla y transportarla salva a la orilla. Pero si empieza a moverse hará nuestra tarea muy difícil, por eso es mejor aceptar que los karmas lleguen a nuestro destino tal como el maestro considera que debemos pagarlos. Aceptarlos significa ayudarlo a él a hacer su seva, y redundar en nuestro propio beneficio.

Hazur Maharaj Ji explica en *Muere para vivir*:

El maestro desea que te hagas puro y limpio con el fin de que te puedas sumergir de nuevo en el Padre. ¿Qué es seva? Seva es conseguir agradar al maestro; cualquier cosa que agrade al maestro es seva del maestro. Le agrada que quemes tu basura, que quemes tu carga de karma cada día, que te vuelvas más y más ligero y que estés finalmente en posición de volar de regreso al Padre. La meditación le agrada al maestro, porque en última instancia él es responsable de llevar al alma hacia arriba y le agrada que reduzcamos nuestra carga cada día.

También más adelante nos aclara:

Hemos de encarar situaciones en esta vida a cada paso, y a cada paso, en esta vida, tenemos que explicarle a nuestra mente que tiene que aceptar todo lo que le llega por el destino y hacerlo sonrientemente, con buen ánimo. ¿Para qué quejarse? Se trata de una constante disciplina de la mente.

Si siempre nos sentimos perturbados con todas las pequeñas cosas, ¿cómo podremos concentrarnos, cómo podremos meditar? (...) Tenemos que olvidar, que perdonar, tenemos que enseñar a nuestra mente a tomarnos las cosas con sosiego, con alegría, a reírnos de ellas, a ignorarlas. Todo eso es disciplinar la mente.

La paz está relacionada con nuestra meditación: la paz y quietud que conseguimos en los momentos de práctica regular la llevamos a toda nuestra vida. De manera muy gráfica, el maestro explica esta práctica al referirse al ejemplo de un vaso de agua, en relación con la práctica de inmovilizar el cuerpo en la meditación. Si mueves el vaso, el agua se agita. Después cuando pones el vaso en la mesa, aunque el vaso ya no se mueve el agua continúa agitándose. Igualmente, en la meditación debemos aprender a inmovilizar el cuerpo para que después se pueda inmovilizar la mente. Si movemos el cuerpo, la mente se dispersará también.

El maestro también nos explica que si queremos enhebrar una aguja y con una mano sostenemos el hilo y con la otra la aguja, ambas manos deben estar quietas, en otro caso será imposible pasar el hilo por la aguja. Ese estado de quietud en la meditación es lo que nos lleva a la paz mental, a una mente controlada que no se afecta.

Volvemos hacia el interior nos capacita para aceptar el desencanto, la decepción, nuestros fallos, rechazos, incluso la muerte con paz mental.

Hazur Maharaj Ji dice nuevamente en *Muere para vivir*:

El propósito de la meditación no es otro que obtener la paz mental. Realmente, toda esta tensión y depresión que sentimos se debe a la dispersión de nuestra mente. Cuando

se dispersa nuestra atención nos sentimos muy cansados, infelices y perdemos esa paz. Mientras más nos concentremos en el centro del ojo y mientras más arriba esté nuestra atención, más pacíficos nos tornamos, y solo entonces disfrutamos de esta bendición y esa felicidad interiores. Mientras más alejada esté la mente del centro del ojo a través de las nueve aberturas hacia el mundo exterior –sea cual fuere la razón– más deprimidos, infelices y miserables nos volvemos.

La única manera de obtener paz es retirar nuestra consciencia al centro del ojo y conservar nuestra atención hacia arriba, en lugar de hacia abajo. Alcanzamos la paz únicamente trascendiendo el centro del ojo hacia arriba: mientras estemos por debajo del centro del ojo, seremos desgraciados. Puede que el Señor nos dé toda clase de regalos –cualquier cosa–, pero nunca obtendremos paz.

No olvidemos que nada de este mundo contribuye a la paz permanente que anhelamos, solo la práctica interior.

Cuando nos veamos envueltos en conflictos emocionales, inseguridades, disputas familiares, luchas sociales y miedos, recordemos que por más ayuda que busquemos para afrontar la vida con valentía y coraje a través de nuevas técnicas o atajos exteriores, lo que de verdad necesitamos es paz interior, estabilidad espiritual. Si tenemos paz mental podremos aceptar los golpes de los karmas con ecuanimidad, sabiendo que cuando el karma se pague, las olas de paz volverán a suavizar las aguas intranquilas de nuestra revuelta mente, una vez más.

Todos anhelamos tener paz, todos la necesitamos. Solo la alcanzamos con la meditación, yendo al interior y siguiendo las enseñanzas tal como el maestro nos las propone.

Pensamos que encontraremos la felicidad satisfaciendo los deseos materiales, pero es el deseo de volver a sentirnos completos lo que causa nuestra inquietud, de modo que las posesiones no pueden satisfacernos. Ese deseo de sentir la totalidad proviene de la separación de nuestro origen, de nuestra fuente. La búsqueda es 'birha', el anhelo por reunirnos con nuestro Creador. La separación de nuestro Creador es la causa de nuestra inquietud.

Conceptos e ilusiones

*No confíes en ti sino en Dios.
Haz lo que está de tu parte,
y Dios favorecerá tu buena voluntad.*

Tomás de Kempis. Imitación de Cristo

*Entrega el final de la cuerda de tu voluntad
a las manos del Amigo;
obtén la liberación del dolor
y sufrimiento interminables.
Esta costosa vida, tan llena de deseos,
ya es hora de que la dediques al Amigo,
en vez de a la indolencia.*

Sarmad: Martyr to Love Divine

El deseo y la felicidad no pueden vivir juntos.

Epicteto de Frigia

Hay una antigua historia que habla de un rey muy poderoso y generoso que tenía el deseo de complacer a uno de los hombres más sabios del reino con algún regalo. El rey le preguntó al hombre sabio qué regalo quería, y el sabio respondió que quería que le llenara la copa que le mostró con monedas de oro. El rey pensó que esta era una manera fácil de complacer al sabio, así que empezó a llenar la copa, pero, ante su sorpresa, no importaba la cantidad de monedas que echaba, la copa nunca se llenaba. En su frustración, el rey le preguntó al sabio cuál era el misterio de esa copa, a lo que este respondió:

“Esta copa es como el corazón de las personas que nunca están satisfechas. Llénalo con lo que quieras: riqueza, fama, familia, sabiduría, honor..., con todo lo que existe en este mundo y nunca lograrás llenarlo. En realidad, este corazón no está pensado o concebido para satisfacerse”, concluyó el sabio.

Ciertamente, la atracción y el ansia de la mente por las cosas y atractivos de este mundo es tal, que nunca cesa en sus demandas. No nos concede tregua; día y noche continúa con su afán por poseer todo cuanto desea. Y este comportamiento siempre será así, porque nada de este mundo podrá satisfacer todos nuestros deseos. Es más, apenas satisfacemos uno surge una lista de más y más deseos que no acaba nunca. Pero llega un momento en el

que nos damos cuenta de que por más que busquemos satisfacción externa, nuestro vacío persiste; sentimos un desasosiego y soledad a la que nada de este mundo pone fin. Precisamente ese vacío está ideado, a propósito, por nuestro Creador para que lo experimentemos, y así sintamos la necesidad de la búsqueda de lo permanente.

Los místicos les hablan a esas personas que tienen sed y ansia de algo que va más allá de las cosas de este mundo. Sus copas, como nos relata la historia, aún y teniendo todo cuanto desean siguen estando vacías. Tales personas escuchan las palabras de un maestro espiritual y entienden que aunque dediquen sus días a formar una familia, ejercer una profesión, acumular posesiones, incluso a hacer el bien a la humanidad, seguirán insatisfechos, vacíos e incompletos.

Hazur Maharaj Ji en *Spiritual Perspectives*, vol. I, dice:

La soledad interna es un instinto natural, ya que el alma siempre se siente inclinada hacia su fuente. Este sentimiento de soledad nunca te abandonará hasta que el alma se funda con el Padre.

Y continúa:

Si no fuese por este sentimiento, este instinto del alma hacia su propio origen, nadie encontraría al Señor en absoluto. Si no le echamos de menos, si no sentimos la separación, si no nos sentimos solos en el mundo, jamás pensaremos en el Señor. Es un instinto natural que el Creador ha puesto en nosotros. Nos hace formar parte de esta creación pero él permanece alejado, aunque conserva ese vínculo con nosotros. Él ha puesto el sentimiento de volver a él, la urgencia natural de regresar a él y esto nos fuerza a buscarle, a encontrarle.

Los místicos nos explican que sentir ese vacío y soledad es algo afortunado en la vida de una persona. Si en ese momento, y por su gracia, nos encaminamos en la búsqueda de Dios, daremos con los medios y el camino para encontrarle, y poner fin a la desdicha de nuestro corazón. Ahora bien, si sintiendo esa soledad buscamos en la dirección equivocada y seguimos intentando satisfacer nuestros deseos y necesidades como hasta ahora lo hemos hecho, envueltos en las formas, colores y entretenimientos de este mundo, entonces nos volveremos víctimas de los sentidos y cada vez seremos más infelices.

Nos conviene ser perspicaces y poner fin a la ilusoria pretensión de querer poseer a todas las personas y cosas de este mundo, pues jamás podrán ser nuestras. Aparte del Señor nada nos pertenece. Por lo tanto, esforcémonos, una vez que tenemos su gracia, en establecer esa relación verdadera con él a través de la meditación y en mantener la presencia del maestro en nuestras vidas. Gradualmente nuestros deseos se reducirán y a cambio su cercanía interior nos hará sentir plenos. Cuanto antes demos los pasos en esta dirección, más felices seremos.

Mientras a lo largo de nuestras vidas acumulamos deseos, temores, apegos, etc., estos nos ocultan nuestra naturaleza original de Shabad, y así perdemos cualquier recuerdo de quienes somos en realidad.

Esta falsa identidad es la que nos hace sentir separados de la unidad que hay en todo, y es la causa principal de que nos sintamos solos y temerosos. Si comprendiéramos que en realidad nosotros somos la energía consciente y sin forma que es el Shabad, estaríamos en paz, libres de temor, de ansiedad y de deseo.

del yo al Shabad

La forma humana se nos concede con el único propósito de alcanzar la realización de Dios. Es la única salida que nos ha proporcionado el Señor para escaparnos de la gran prisión del mundo de los fenómenos.

M. Charan Singh. Muere para vivir

Los místicos explican que la relación que mantenemos con todas las personas a las que nos asociamos a lo largo de nuestra vida (nuestros hijos, esposos, hermanos, otros familiares y amigos), no es verdadera. Ninguno de ellos nos pertenece, puesto que al final todos nos abandonarán. Han adoptado esos particulares roles de acuerdo con los karmas que nos vinculan por un tiempo, lo cual se materializa en relaciones de dar y tomar, en definitiva, son relaciones interesadas recíprocamente; si no existiera ese interés mutuo que nos une ni siquiera nos interesaríamos los unos por los otros.

Tales relaciones nos atrapan en el amor y el apego, y nos mantienen indefinidamente en el sueño de la vida, el cual dormimos plácidamente, sin enterarnos de que se nos va el tiempo y con él la oportunidad de dedicarnos a la relación verdadera.

¿Qué clase de sueño dormimos? El sueño del olvido de la razón por la que Dios nos otorgó la oportunidad de una vida humana. Es por este motivo que los místicos intentan por todos los medios que despertemos de esta situación de despreocupado olvido. Nos dicen: Piensa por un momento en la hora de tu muerte,

¿quién vendrá a ayudarte? ¿Quién te prestará apoyo? No serán tus familiares y amigos, por los que tan frecuentemente sacrificas tus más preciosos valores. Ellos ni siquiera saben de dónde vienen los agentes de la muerte, ni adónde te llevan. ¿Qué ayuda pueden ofrecerte esas personas cuando ni siquiera saben de dónde has venido ni adónde vas?

Hazur Maharaj Ji dice en *Discursos espirituales, vol. II*:

Tu verdadero amigo, defensor y familiar es alguien que se preocupa por tu bienestar y se toma a pecho tus mejores intereses; no la gente que busca su propio bienestar y sus propias ventajas. A esas personas no les importan en absoluto tus intereses ni lo que te beneficia.

Efectivamente, puede resultar difícil aceptar que nuestra implicación con aquellos seres a los que amamos y por los que vivimos, en realidad nos está privando de dedicarnos a nuestra relación con Dios. A veces puede que no seamos conscientes, pero generalmente nos entregamos a ellos sabiendo que estamos renunciando y sacrificando muchos valores que sin duda comprometen nuestro objetivo espiritual. Siempre repetimos el mismo comportamiento. Si hubiéramos despertado de verdad, como dicen lo místicos ya no estaríamos en este mundo, nos habríamos liberado. Sin embargo, aquí seguimos vida tras vida arrastrados indefinidamente a la rueda de nacimientos por las cadenas del apego.

¡Nuestra propia mente nos confunde siempre! Unas veces es nuestra aliada y nos induce a priorizar nuestros valores espirituales, pero a la vuelta de la esquina nos enreda hasta tal punto con esas relaciones externas, que anula la claridad mental que necesitamos para definir qué parte de nuestro tiempo dedicamos a nuestros seres queridos. La mente nos seduce y arrastra con un sinnúmero de argumentos sociales, hasta que finalmente cedemos

todo nuestro capital humano (tiempo y atención) a las exigencias y demandas de su alocado funcionamiento.

Solo tras un entrenamiento adecuado con la meditación y la consciencia que se despierta en nosotros, podemos darnos cuenta de que el apego hacia los seres del mundo nos arrebatara un tiempo y energía excesivo, que no sabemos si se nos volverá a conceder. Por eso, los místicos afirman con rotundidad que seamos firmes en la disciplina espiritual y no nos apartemos de nuestro objetivo. Ellos no cesan de repetirnos que la forma humana es el peldaño superior de la escalera de la creación, el último escalón de esa escalera. Desde ahí, podemos llegar a elevarnos hacia arriba si lo intentamos. Pero si nuestro pie resbala en ese último escalón, caeremos derechos al fondo, a pesar de haber llegado tan cerca de la parte superior. Si somos perseverantes en lograr la unión con Dios mediante la devoción, escaparemos para siempre de la cárcel del cuerpo físico, y del sufrimiento e infelicidad del nacimiento y la muerte. Kabir Sahib dice en el *Adi Granth*:

*Raro es el nacimiento humano,
y no sucede una y otra vez;
como la fruta madura que una vez caída
no se puede unir de nuevo a su rama.*

Igual que no podemos devolver al árbol la fruta madura una vez que ha caído por mucho que lo intentemos, tampoco tendremos muchas veces la oportunidad de un nacimiento humano si ahora la dejamos pasar. Por eso, los santos nos aconsejan que nunca perdamos de vista el propósito para el que Dios nos ha dado esta oportunidad de la vida humana.

OFRÉCESELO TODO AL SANTO

Ofréceselo todo al santo
y sírvele con humildad.
Considera tu vida bendita
desde el día en que le encontraste.

Mirándole, tus ojos se regocijarán
y alcanzarás tranquilidad, serenidad y paz.

Comprende que no hay diferencia
entre el santo y el Señor;
sírvele con el alma y el corazón.

Recuerda que el santo
abarca a Brahma, Vishnu y Shiva.
Gloria a la cabeza que se inclina
ante la augusta presencia del santo.

*Pt 1, kundli 116
San Paltu, su vida y enseñanzas*

Si alguno quiere ser el primero, que sea el último de todos y el servidor de todos.

Marcos 9:35

Generalmente escuchamos hablar de humildad, pero no la vemos tanto en el trato con las personas. Digamos que es fácil hablar de lo que es pero muy difícil practicarla. Porque vivir con humildad requiere de un desarrollo personal que no se adquiere únicamente con las experiencias de la vida. Requiere de mucho más de lo que obtenemos de nuestra interacción con las personas de este mundo. Se afirma que el que es humilde conoce sus limitaciones como persona y actúa en consecuencia, siendo además capaz de considerar a los demás más importantes y superiores a él mismo. De ahí nace su determinación de comportarse con respeto y renunciando al propio ego en aras de la humildad.

¿Por qué la humildad no se adquiere únicamente con las experiencias de la vida? Sencillamente porque es necesaria la introspección, la interiorización, otra mirada hacia el interior de uno mismo. Resulta que si no miramos hacia dentro, la fascinación, el afán por defender nuestros intereses frente a los demás, nos mantienen en la órbita de un yo exacerbado y poco propenso a considerar la importancia de los demás.

Nuestra propia vida nos mantiene en una lucha incansable por conquistar, dominar y poseer lo que nos rodea, desde el círculo familiar hasta el mundo del trabajo y los negocios. Estamos esclavizados con fuertes cadenas dentro de cada una de las cárceles de

esos aspectos de la vida, encerrados en una lúgubre oscuridad que solo proyecta sombras externas. Mientras vivamos mirando hacia fuera, todo lo que podemos hacer en el terreno de la humildad son pequeños gestos que algunas veces, cuando suena la flauta, tienen alguna consideración hacia los demás.

Maharaj Charan Singh dice en el libro *Así dijo el maestro*:

Sin amor y devoción al Señor no puede haber humildad. Eres humilde cuando consideras a los demás superiores a ti. Y los consideras así porque ves al Señor en todos (...) En cambio, cuando te consideras a ti mismo superior a los demás, evidentemente no puedes ser humilde. En tanto permanezca el ego, nunca podremos ser humildes, nunca podremos ser mansos.

Podemos preguntarle a alguien: ¿Eres una persona humilde? Tal vez nos dirá que sí, y además añadirá que es una buena persona, y justificará su opinión diciendo que trata muy bien a todo el mundo. Pero rasquemos un poco la superficie, en otras palabras, esperemos a que se produzca una pequeña contrariedad y veremos cómo su yo se descontrola y olvida completamente cualquier muestra que podríamos calificar de conducta humilde. ¿Dónde queda entonces esa consideración hacia los demás?

Baba Ji explicaba en una ocasión que la persona verdaderamente humilde pide disculpas por haber sido el motivo de que alguien se sienta herido, a pesar de no ser él mismo culpable. ¡Ahí nos deja el maestro un estándar no poco elevado, en el que podemos ver si alguna vez en nuestra vida hemos hecho algo parecido.

En cualquier caso, esa otra mirada, la introspección, ilumina nuestro interior de manera que podemos vernos a nosotros mismos y en esa medida empezar el proceso del autoconocimiento.

Maharaj Charan Singh dice en *Muere para vivir*:

Cuando estás en el sendero y meditas, no te haces peor que antes; te haces más consciente de tus debilidades. A menudo doy también un ejemplo: te hallas en una habitación cerrada y está oscura por completo; a través de la abertura de ventilación llega un rayo de luz y de pronto puedes ver mucho de la habitación. Ves partículas de polvo y muchas cosas que se mueven. Pero antes de que llegara el rayo de luz, no eras consciente de todo lo que había en esa habitación.

Así, en la meditación, ese rayo de luz entra dentro de nosotros, y esas mismas cosas de las que estábamos orgullosos, que pensábamos ciegamente que eran logros, nos hacen sentirnos avergonzados.

Solo cuando dejamos de ser conscientes del ajetreo externo y empezamos a ser conscientes del mundo interior, tenemos a nuestro alcance la posibilidad de ir viendo una a una las debilidades y también las fortalezas que forman parte de nuestra persona.

Esa luz de la conciencia, que comienza por primera vez con la iniciación en el sendero espiritual, es la base principal para empezar a ser humilde. Entonces es cuando empezamos a darnos cuenta de lo pequeños, insignificantes y poco importantes que somos frente a la grandeza y magnificencia de nuestro Creador. Mientras sigamos mirando hacia fuera, no importa lo amoroso y misericordioso que sea nuestro Creador, no lo sabremos porque nuestro yo oscuro y perturbado no permitirá el más sencillo y elemental reconocimiento de que sin Dios no somos nada, aun siendo evidente de que con él a nuestro lado lo somos todo. Es su infinito amor y su grandeza lo que hace que cada uno de sus seres cobre una importancia especial.

Cuando con la luz interior, la misericordia del maestro nos permite vernos a nosotros mismos, entendemos que si no fuera por él nada sería posible. Es cuando nos damos cuenta de que 'no tenemos otra' que ser muy humildes, porque nada es nuestro, ni siquiera nuestro cuerpo ni nuestros pensamientos, ¡qué decir de nuestras familias y amigos! ¿De qué puede jactarse nuestro ego? La vida no está en nuestras manos.

Familia, país, estatus, cuerpo, circunstancias... ¿Cuánto de todas estas cosas hemos escogido? ¿En qué hemos intervenido para disponer de ellas? Y todo esto condiciona la mayor parte de nuestra vida.

Maharaj Charan Singh dice en *El maestro responde*:

Todo está planificado, por decirlo así. Pero con nuestro limitado alcance, mirando desde aquí, tenemos libre albedrío. A pesar del ambiente y las circunstancias, aún tenemos un poco de libre albedrío y hemos de usarlo. No podemos decir que seamos exactamente libres, ya que nuestra manera de pensar ha sido moldeada por muchas circunstancias: nuestro nacimiento en una determinada familia, nuestras relaciones kármicas con ciertas personas, nuestra pertenencia a un país concreto, el ambiente en que nos hemos educado. Todo esto condiciona nuestra concepción de la vida y nuestra mentalidad. No podemos decir, rotundamente, que tengamos libre albedrío.

Ser humildes nos ayuda establecer el tipo adecuado de relación con Dios. Nos ayuda a no hacernos rivales de él y a ser conscientes de su ilimitada gracia y bendición hacia nosotros.

Esa verdadera relación es la del amor, y la cultivamos a través de la meditación. Es un amor libre de intereses, un amor como

él quiere que sea, de corazón a corazón, de entrega, de fusión y unión de nuestro pequeño ser individual desbordándose en la infinitud de su divino océano.

La verdadera meditación es una humilde súplica a Dios, donde reconocemos nuestras torpezas y constantes transgresiones pidiéndole que nos libere y nos ayude a estar con él.

En el libro *Sarmad: Martyr to Love Divine* leemos:

Por experiencia durante distintas vidas, he comprobado que tu gracia, oh Señor, sobrepasa con creces mis pecados...

Le pedimos su misericordia, le suplicamos que se apiade de nosotros y nos lleve lo antes posible con él. Nuestra meditación es oración, es una súplica. Cuando convertimos nuestra práctica en esa súplica, ¿cómo podrá él retener su amor? Pero hace falta ser humildes y suplicar. Dejar de ser arrogantes, no creer que hacemos algo y saber que tan solo respondemos a su llamada, a una fuerza inmensa que en la forma de corriente de amor nos arrastra irremediamente a dar nuestros primeros pasos en el verdadero amor.

Nuestra súplica es por el perdón que le imploramos, perdón para que aleje la distancia que nuestros karmas (errores cometidos en quién sabe cuántas existencias mal dirigidas y equivocadas) han creado. Perdón para que nos ayude a seguir la senda correcta y a dejar a un lado los constantes flirteos con el mundo y sus cosas, que hasta ahora solo han puesto piedras en el camino hacia él.

Si con la interiorización, como se ha dicho, se enciende la luz de la conciencia y empezamos a ver el panorama interior desde una perspectiva más real, también debemos saber que uno de los

mayores desarrollos de la conciencia humilde es el de reconocer que cualquiera de nuestras fortalezas, dones o talentos (llamémoslo como queramos) nos los ha dado Dios. Son su regalo, y no tenemos mérito alguno al contar con ellos en esta vida. En esa medida, inmediatamente llega a nosotros el entendimiento de que si son dones de Dios y no son nuestros, debemos mostrar agradecimiento compartiéndolos o poniéndolos al servicio de los demás para beneficiarlos.

En el libro *Mi sumisión* leemos:

Los demás tienen algún derecho sobre nuestros dones.

Es decir, conociéndonos a nosotros mismos, conociendo nuestros talentos y aptitudes los empleamos y ponemos al servicio de los demás. Es aquí donde el servicio cobra relevancia.

Servir a otros crea en nosotros sentimientos de humildad, generosidad y amabilidad. Realizamos servicio en beneficio del prójimo, por amor a nuestro maestro, y eso es un acto de humildad.

A este respecto dice Maharaj Charan Singh en *Muere para vivir*:

Cuanto más avanzamos en el sendero, más humildes nos volvemos. Cuanto más amor y devoción al Señor tenemos en nuestro interior, más humildes nos volvemos. Cuanto más enamorados estamos del Señor, mejor comprendemos su grandeza, y cuanto más insignificantes somos en nuestra vida diaria, más humildes nos volvemos.

Cuanto más nos alejamos de él, más aumenta el ego, y pensamos 'yo hago esto', 'yo soy superior'. Pero cuando

encontramos al verdadero Ser supremo, nos damos cuenta de lo pequeños que somos ante él. Entonces llega la verdadera humildad.

Todos los santos tratan de decirnos que debemos desarrollar esa humildad en nosotros. Gurú Nanak dice: “Soy esclavo de los esclavos. Mis acciones son muy insignificantes”. Tal es la humildad de los santos, la cual solo llega a nuestro interior con el amor y la devoción al Señor. Cuando todo nuestro ser está lleno de amor, el ego se desvanece y solo queda la humildad y la mansedumbre. Tenemos que desapegarnos del mundo y apegarnos al Señor. Únicamente con la práctica espiritual, únicamente con la meditación, podemos matar el ego y alcanzar la verdadera humildad y mansedumbre de corazón.

Simplemente cambia tu modo de vida de acuerdo con las enseñanzas y atiende a la meditación. Eso es todo lo que se precisa. De la meditación vendrá el amor, la sumisión y la humildad. Todo vendrá.

M. Charan Singh. Muere para vivir

- P. Maestro, un hombre que tenga deseos no es libre. Voy a abandonar Dera y la próxima semana estaré de nuevo en mi hogar. Sé que a partir de ahora voy a tener aún mayor deseo de verte en mi meditación. ¿Es esto ser libre?
- R. ¿Te gustaría liberarte de ese deseo? El propósito de la meditación es estar siempre con el maestro. Ese es el propósito del maestro, y ese deseo crece y crece con la meditación. Como dijo Cristo, bienaventurados los afligidos porque ellos serán consolados. ¿Cuándo nos afligimos? Cuando sentimos la separación por no estar junto a aquel que amamos. Entonces nos afligimos. Solo cuando estemos plenos de esa clase de amor, devoción y deseo de estar con el maestro, descansaremos del nacimiento y la muerte. Y este deseo crece y crece. A pesar del dolor que conlleva, hay algo en ello de lo que no desearás liberarte.

M. Charan Singh. *Muere para vivir*

- P. En *Cartas espirituales*, Baba Jaimal Singh le dice al Gran Maestro: "Por lo tanto, para saldar su cuenta mundana, el maestro perfecto separa físicamente al amoroso discípulo de él, pero nunca del Shabad". ¿Significa esto que es más fácil saldar nuestra cuenta kármica cuando estamos físicamente separados del maestro?
- R. Veamos, tenemos la oportunidad de valorar nuestro amor y devoción cuando estamos enfrascados en las actividades del mundo, las posesiones materiales y el amor mundano. En ese

ambiente es cuando sabemos si realmente echamos de menos al maestro o no. En presencia del maestro, sentimos siempre que lo amamos porque no hay nada que nos separe y estamos cargados de amor y devoción. ¿Pero qué profundidad tiene? Solo podemos saber si realmente le echamos de menos, y tenemos el mismo sentimiento de amor y devoción por el maestro, cuando estamos separados de él y completamente ocupados en las actividades y apegos del mundo. Si entonces todavía anhelamos su forma física, podemos tener seguro que realmente lo amamos. Si fuera de su vista lo olvidamos, entonces podemos imaginar la profundidad de nuestro amor. Eso es lo que Baba Ji está intentando decirle a Maharaj Ji: sabrás cuánto me amas cuando estés lejos de mí.

- P. Maharaj Ji, ¿cómo podemos estar contentos en nuestra separación?
- R. Cuando estamos llenos de amor y devoción por el Padre y queremos convertirnos en uno con él, somos los más felices porque es una bendición especial del Padre el que esté tirando de nosotros desde dentro. A menos que tengamos sed, nunca intentaremos buscar agua. Solo el que está sediento corre a buscar un pozo; aquel que no tiene sed, no le preocupa el agua. A menos que el Padre nos conceda ese sentimiento de separación, ese anhelo, ¿cómo vamos a llegar a ser uno con él? Por lo tanto, eso es una rara bendición. Si es tan bondadoso como para darnos la separación y el anhelo, también lo es para hacernos uno con él. Eso significa que no nos ha olvidado, que tira de nosotros desde el interior. Y del mismo modo que tira desde el interior, también nos hará uno con él.
- P. ¿Le desagrada al maestro que corramos tras su forma física, en lugar de dejar que el maestro interior vaya detrás de nosotros?

- R. Si todo el mundo empieza a correr tras el maestro, ¿dónde se esconderá el maestro? ¿Adónde irá? Tenemos que mantener la disciplina. Esta búsqueda exterior no nos lleva a ninguna parte. Debemos tratar de correr en el interior y estar con el maestro siempre, de modo que no pueda ocultarse en ningún lado. Debemos buscar dentro. En el exterior podemos obtener ayuda y fortalecernos unos a otros, pero ese correr fuera tras el maestro no nos lleva a ninguna parte.

El verdadero amor y devoción deben orientarse al interior, hacia la meditación. Eso es realmente amar al maestro. Correr tras él, no es amarle en absoluto. No podemos controlar nuestras emociones, e intentamos copiarnos unos a otros. Pero debemos tratar de desviar toda esta energía hacía el interior, hacia la verdadera forma del maestro. ¿Cuánto tiempo vamos a estar corriendo fuera?

Cuando el maestro no está físicamente con nosotros, desviaremos nuestra energía hacia el interior, y una vez que lleguemos a su forma radiante, entonces nunca podrá alejarse de nosotros; siempre estará con nosotros. El propósito de la forma física es llenarnos de amor y devoción por el Padre. Pero luego tenemos que usar ese amor y devoción para llegar al Padre, no desperdiciarlo. Y para llegar al Padre, tenemos que buscarlo dentro, no en ningún lugar externo. Por lo tanto, se debe tratar de correr en el interior más que en el exterior.

M. Charan Singh. *Spiritual Perspectives, vol. III*

Pedimos que el Señor satisfaga los deseos de nuestra mente, en lugar de pedir a la mente que se resigne a la voluntad del Señor. Él conoce mejor lo que es bueno para nosotros. ¿No sería mejor dejar todo en sus manos?

M. Charan Singh. Luz divina

Se nos dice que el tiempo es una ilusión: la única realidad que existe es el ahora. El pasado es un recuerdo, el futuro un sueño: todo lo que tenemos es el presente. En este sentido, Hazur Maharaj Charan Singh Ji nos aconseja en el libro *En busca de la luz*:

Olvida el pasado, vive y medita en el presente, y no te preocupes por el futuro.

Pero ¿podemos vivir nuestras vidas centrándonos únicamente en este momento? ¿Acaso eso significa que podemos quedarnos sin hacer nada y esperar a que el maestro nos ponga en la mente lo que tenemos que hacer a continuación?

Alguien le hizo la siguiente pregunta a Hazur Maharaj Ji, que se cita en *Spiritual Perspectives, vol. III*:

Lo que le dijiste a una joven sobre que todo lo que tiene que pasar ya ha ocurrido, me inquieta mentalmente. ¿Es un truco de mi mente pensar que puedo evitar planificar mi futuro o preocuparme de cosas futuras y simplemente aceptar lo que venga cada día?

Hazur Maharaj Ji comienza su respuesta:

Bueno, si está en nuestro destino continuar haciendo planes, ¿cómo lograremos evitarlo?, y si no está destinado que aceptemos el destino, ¿cómo podremos aceptarlo?

Él dice que si está en nuestro destino seguir intentando planificar el futuro, no podremos evitar hacerlo. En otras palabras, por más que lo intentemos, no podremos evitar querer seguir controlando las cosas.

A veces nos preguntamos: ¿Es el destino tan preciso, tan detallado? El maestro nos dice que nuestro destino fue escrito antes de que naciéramos. Todo fue planeado para nosotros. Todo, incluyendo si podemos dejar o no que Dios se ocupe de todo. Incluyendo si aceptamos nuestro destino; si podemos rendirnos a su voluntad, que es lo que realmente significa aceptar nuestro destino, no luchar contra todo aquello que sucede en nuestras vidas.

Y continúa diciendo:

¿Pensamos que es posible que algunas cosas estén en nuestras manos y otras no? Nuestros pensamientos no están en nuestras manos. Aceptar el destino no está en nuestras manos. No aceptar el destino tampoco está en nuestras manos. Nuestro pensamiento se verá condicionado de la manera en que ya ha sido destinada.

Hazur Maharaj Ji dice que la forma en que pensamos es la forma en que está destinado que pensemos. No tenemos el control de nada, absolutamente nada está en nuestras manos, incluyendo los pensamientos que llenan nuestras mentes.

Así que cuando la persona pregunta: “¿Puedo evitar planificar el futuro o intentar ocuparme de las cosas futuras y simplemente aceptar lo que sucede en el día a día?”, el maestro responde: *Sí, si está en tu destino hacerlo. No, si no está en tu destino.*

Hazur Maharaj Ji continúa y habla de cómo sería nuestra vida si fuéramos capaces de dejárselo todo a Dios. Dice:

*¿Qué más podemos querer, si podemos confiarnos al Señor?
¿Qué más queremos? ¿Pensamos que sabemos más que el Señor?
¿Qué más podemos querer: que él nos cuide, que nos libere de planificar todos nuestros pensamientos, que tome nuestro destino en sus manos?
¿Qué más podemos querer en esta vida? Estas son las personas más afortunadas.*

Si podemos dejar de intentar controlar nuestras vidas y dejar que Dios lo maneje todo por nosotros, si podemos ser inocentes y confiados como los niños pequeños que juegan todo el día sin ninguna preocupación –sin preguntarnos si obtendremos más beneficios en el negocio, o en cómo acrecentar nuestra fama–, somos las personas más afortunadas del mundo. ¡Qué maravilloso sería que pudiéramos relajarnos así y dejar que él se encargara de todo por nosotros!

No obstante, si a pesar de todo estamos luchando ahora mismo por lograr una confianza total en él, en abandonarnos totalmente a su voluntad, está bien. Evidentemente estamos destinados a mantener esa lucha con nuestra mente. Si todavía no podemos evitarlo –porque esto puede estar en nuestro destino–, solo tenemos que seguir adelante y tomar las decisiones más sabias que podamos. Generalmente planeamos cuándo haremos nuestra meditación, cuándo podemos hacer el próximo seva y así sucesivamente. También cuánto tiempo pasaremos en nuestro trabajo, cuándo

podremos tener un tiempo con nuestra familia... ¡Tenemos tantos planes en la cabeza siempre! Pero ¿tenemos en cuenta que el karma que el maestro permite que paguemos decidirá finalmente cuál de nuestros planes se llevará a cabo y cuál no? Y lo más importante, cuando nuestros planes no funcionan, ¿intentamos aceptarlo?

A Hazur Maharaj Ji, en *Spiritual Perspectives, vol. III*, un discípulo le pregunta: "Maestro, ¿a qué te refieres cuando hablas de girar la copa hacia arriba?".

Y su respuesta es:

Ser receptivos al amor del Padre en nuestra vida diaria, aceptar todo lo que nos da incondicionalmente, sin titubear, sin juzgar. Aceptar con gratitud lo que nos da, porque él nunca hace nada incorrecto.

Todo lo que el Señor hace es correcto. Tal vez no lo veamos así desde nuestra limitada perspectiva, juzgando como lo hacemos desde donde estamos en esta creación, pero desde la perspectiva del Señor que está mirando el panorama general, todo es correcto. Si pudiéramos ver el mundo desde la perspectiva del Creador, sabríamos que todo lo que sucede en nuestras vidas es perfecto para que podamos pagar las deudas kármicas y progresar en nuestra meditación. Hazur Maharaj Ji continúa:

Cuando uno no está ahí, entonces, ¿quién debe juzgar lo que está mal y lo que está bien? La conciencia de que no existimos nos vendrá; solo él existe.

Hazur habla de la etapa de nuestra evolución espiritual en la que perdemos nuestra identidad y nos fusionamos con el Padre. Entonces sabemos que él está en nosotros y nosotros en él; no

hay diferencia. Y si alcanzamos esta etapa mientras estamos vivos, a través de nuestra práctica de meditación, entonces, mientras pasamos por nuestros karmas, confiaremos en él implícitamente y aceptaremos plenamente su voluntad. Nos desprenderemos de todo y dejaremos que él se haga cargo, porque, como dice Hazur Maharaj Ji, cuando estamos unidos a él, ya no existe un ser separado que juzgue lo que está bien o mal.

Cuando el maestro nos inicia, promete llevarnos de vuelta a *sach khand*, y para lograrlo debemos unimos al Señor. Así que si somos iniciados, está en nuestro destino ser una de esas personas afortunadas que pueden dejar de planificar y permitir que el maestro se ocupe de nuestras vidas. Pero si aún entorpecemos sus planes con los nuestros, todavía podemos practicar lo que Hazur Maharaj Ji dice a continuación:

Lo que venga de él, lo aceptamos con alegría, con gratitud.

Debemos ser felices y agradecidos, sabiendo que todo lo que nos pide que hagamos es en nuestro mejor interés espiritual. Puede que no siempre sea obvio que todo es para nuestro bien, pero dentro de las cosas que nos pasan y que nos pueden parecer malas, debemos tratar de ver el lado bueno.

Hazur Maharaj Ji concluye su respuesta, hablando de cómo vemos nuestros karmas cuando nos fusionamos con Dios:

Ni siquiera diferenciamos entre lo que es bueno y lo que es malo porque el que diferencia ya no existe. Nos hemos unido al Padre.

Un accidente catastrófico, una muerte en la familia, ganar la lotería, ser acusado de un crimen y ser encarcelado, construir la

casa de nuestros sueños, ver las malas notas de nuestro hijo... Todo eso no nos hace perder el equilibrio porque cuando estamos unidos a él perdemos nuestra identidad, ya no hay dos seres: yo y el Señor separados. En la unión verdadera solo queda uno: el Señor. Un solo ser. Fusionados realizamos al Creador, y desde ese punto de vista la creación es perfecta. Todo es bueno, no importa lo que pase.

Esta unión puede ocurrir mientras estamos vivos a través del proceso de nuestra meditación, muriendo mientras vivimos: nuestra mente y alma anudadas juntas retirándose del cuerpo, como ocurrirá cuando muramos nuestra muerte definitiva al final de nuestra vida.

Mientras tanto, podemos recordar que, lo sepamos o no por experiencia, el maestro ya está cuidando de nosotros; ya ha tomado nuestro destino en sus manos. Él está listo para liberarnos de nuestro constante planificar, de todo nuestro vano pensamiento.

¡Qué afortunados somos!

Olvidemos dolores y angustias, placeres, alegrías y toda las demás cargas que inevitablemente conlleva vivir una vida humana. Todo esto no es más que humo que oscurece una realidad poderosa: somos afortunados de estar en un cuerpo humano.

La vida es justa

En este mundo es difícil encontrar a una persona feliz. Una cosa u otra siempre va mal, y el hombre se siente abatido y agobiado por las preocupaciones. Solamente, quien ha llevado su atención al interior y escucha el claro sonido de la campana está libre de los pesares y preocupaciones de este mundo.

El hombre nace aquí y trae con él su destino. Este destino no puede cambiarse. El hombre tiene que sufrirlo. El destino lo ha creado él mismo. Lo que sembró antes, lo recoge ahora.

Por ello, el sabio sufre su destino con paciencia y fortaleza, mientras que el necio tiene que sufrirlo de todos modos pero insatisfecho y preocupado.

La paz y la felicidad duraderas están en nuestro interior. La paz y la felicidad derivadas de los objetos y las compañías mundanas son transitorias porque no son duraderas; cambian y con el tiempo desaparecen. Su apego deja atrás cicatrices

que desfiguran la vida. Por ello, mientras trabajamos para permitirnos una forma de vivir decente y confortable, no debemos perder de vista el verdadero objetivo de la vida: la paz permanente. Por la propia naturaleza de las cosas, la paz permanente no se obtiene en las regiones material y mental, porque estas son cambiantes. A medida que penetramos y nos elevamos, nos vamos independizando de las cosas que cambian, y encontramos la paz en las regiones espirituales. La paz es excelente, pero se consigue con esfuerzo.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales, carta 67

No cabe duda de que el karma de destino es fuerte. Tiene que sufrirse, y no hay escapatoria alguna de él. Pero con la meditación, el poder de la voluntad se vuelve tan fuerte, que la persona no lo siente o no le afectan sus efectos favorables o desfavorables. Si la meditación nos ha elevado hasta el punto desde donde el karma de destino actúa sobre nosotros, nos hacemos indiferentes a sus efectos. Por tanto, la meditación es el antídoto del karma.

La enfermedad, el consultar a los médicos y el seguir su tratamiento es también parte del karma. De esta forma se salda la deuda con el médico y con el farmacéutico. Además, cuando un paciente está en tratamiento, sus familiares y amigos dejan de hacerle observaciones, (...) y el paciente también experimenta la satisfacción de haber tomado las medicinas.

El bienestar material del discípulo y su éxito o fracaso en los negocios, es asunto del karma. Antes de que nazca, el curso de su vida ha sido diseñado. La cantidad de respiraciones que tiene que realizar, los pasos que tiene que dar, los bocados de comida que tiene que comer, su

dolor y su placer, su pobreza y su riqueza, su éxito y su fracaso, todo, ha sido determinado de antemano. Él mismo fue el hacedor de su destino. Lo que ha sembrado lo está recogiendo ahora, y lo que está sembrando ahora, es lo que recogerá después. Si ahora continúa siendo mundano volverá a este mundo, pero si gira su cara hacia el maestro y el Verbo, irá a donde el maestro vaya y allí donde el Verbo se origina.

Solamente estos dos: el maestro y el Verbo, son nuestros verdaderos amigos que nos acompañarán tanto aquí como en el más allá. Todos los demás se relacionan con nosotros por motivos egoístas, y su compañía nos hace regresar a este mundo. Por lo tanto, ¿cómo podría un benefactor como el maestro, ser un silencioso observador de lo que está ocurriendo en la vida de su discípulo? Él le ofrece la guía necesaria y le ayuda en la forma que cree conveniente. Si un niño tiene un forúnculo, la misma madre lo lleva al médico para que se lo abra. El niño llora, pero la madre piensa en el bienestar del niño y no en su llanto, y procura que el forúnculo se abra y se cure. De ahí que lo que normalmente se llama infortunio, sea una bendición disfrazada. Es una manera de pagar una vieja deuda, aligera el peso kármico, y el maestro lo sabe. El maestro está poniendo su parte, y si el discípulo, a su vez, pone también la suya, el trabajo de ambos se facilita.

M. Sawan Singh. Joyas espirituales, carta 28

El efecto de la mirada del maestro es tan poderoso, que el intelecto humano no puede comprenderlo. Solo lo saben el maestro y su discípulo. Es un juego misterioso que juegan entre los dos en el dominio de sus corazones.

Sultán Bahu

Incluso si no se tiene la oportunidad de ver al maestro pero hay verdadero anhelo y deseo de verlo, se obtiene el mismo efecto. En una carta del Gran Maestro a Baba Jaimal Singh, en el libro *Cartas espirituales*, Maharaj Ji (Maharaj Sawan Singh) había escrito que estaba deseando ver a Baba Ji (Baba Jaimal Singh). Baba Ji le respondió que el deseo y anhelo que sentía tenían el mismo efecto que si ya lo hubiese visto.

En definitiva, lo que importa es el amor. Puede que no se tenga ese anhelo ni siquiera en presencia del maestro, y que el darshan se vuelva mecánico, sin sentido. Y se puede tener un anhelo muy profundo y deseo de estar con él, incluso estando a miles de kilómetros de distancia, lo cual puede tener mucho más valor. Así que es el amor lo que cuenta. La perspectiva occidental de calcularlo todo, estimando las ventajas de todo, no es válida en Sant Mat. El amante nunca calcula el beneficio de su amor. Sabe cómo amar, no se preocupa por nada más, y eso es lo natural.

Por lo tanto, Sant Mat es únicamente amor. La meditación crea ese amor; el darshan crea ese amor. Todas estas cosas que crean amor, finalmente nos llevan de regreso al Padre. ¿Y qué es el

amor? El amor es perder la propia identidad y fundirse en otro ser, perder la propia individualidad para convertirse en ese otro ser. Uno mismo ya no existe. Solo el amado existe.

Kabir dice de una forma muy bonita: Cuando yo existí y tú exististe, nunca te conocí. Ahora yo ya no existo y solo existes tú. Esto es debido a que se pierde la propia identidad. Gurú Nanak utilizó las palabras “morir en el Shabad”. Cuando morimos, perdemos nuestra propia identidad, nos fundimos en otro ser y ya no existimos. En todos los aspectos, físicamente y en todos los sentidos, dejamos de ser definitivamente. Eso es la muerte. Así que él dice que cuando morimos en el Shabad, nos hemos fusionado por completo en el Shabad y ya no existimos más. Eso es verdadero amor. Muchos, muchos místicos han utilizado esas mismas palabras.

Esta muerte no es la muerte física. Se trata de la eliminación de nuestro ego, nuestra identidad. Hacemos lo que complace al amado; nunca hacemos lo que le desagrada. Bailamos al ritmo del amado; dejamos de existir. Y es por eso que decimos que Dios es amor y el amor es Dios. En última instancia, nuestro amor nos ayuda a fundirnos en el Señor y perder nuestra identidad e individualidad.

M. Charan Singh. *Spiritual Perspectives*, vol. III

La perspectiva que los maestros espirituales verdaderos tienen sobre el destino, el karma, la fatalidad y la voluntad de Dios, es una de las más retadoras y radicales de las enseñanzas.

Lo que nos dicen estos maestros espirituales es que cualquier cosa a la que nos enfrentamos en esta vida es el resultado de una combinación de millones de buenas y malas acciones (karmas), que nosotros realizamos en vidas pasadas. Una vez realizada cualquier acción, queda impresa y almacenada en una suerte de ciberarchivo que podríamos llamar la nube-sinchit (*sinchit* en sánscrito significa almacén). Una parte de todos esos datos contenidos en la nube-sinchit se descarga en la vida presente y constituye el programa de karma para nuestra vida actual.

El programa del karma está diseñado para equilibrar las cuentas de vidas pasadas, y comprende tanto las cosas pequeñas como las importantes que nos han de acontecer. Esto incluye el día, la hora y la forma de nuestro nacimiento, y también de nuestra muerte. El programa incluye nuestro lugar de nacimiento, nuestros padres, las escuelas a las que vamos, nuestros amigos, la cantidad de dinero que ganamos o debemos, nuestro peso, nuestra altura, nuestra salud y enfermedades, y el resto de cosas que experimentamos a lo largo de este loco viaje de la vida en esta peligrosa dimensión.

Alguien preguntó a Maharaj Charan Singh: “¿Es posible que alguien cambie sus karmas?”, a lo que él respondió:

Nosotros no podemos cambiar los karmas pralabdh, los cuales son nuestro destino.

A otra persona que hizo la misma pregunta le dijo:

Todo está escrito en el propio destino, por el que hemos de pasar en esta vida (...) No puedes escapar de ese destino.

Como la mayoría de nosotros, los discípulos que hacían estas preguntas habían crecido en una cultura que valora la individualidad y que nos lleva a creer que nosotros tenemos la libertad de hacer lo que elegimos. Por eso, Maharaj Charan Singh dijo:

Es muy duro para las modernas generaciones asimilar el hecho de que nosotros no tenemos libre albedrío, porque hemos sobredimensionado mucho nuestro ego y luego nos encontramos con que somos solo marionetas. Es muy difícil de creer, pero eso es lo que somos.

A pesar de la perspectiva espiritual del maestro, nuestra propia perspectiva nos dice que tenemos la libertad de escoger y que somos los arquitectos de nuestro propio destino. Seguramente, si quisiéramos, podríamos manipular los acontecimientos para alcanzar cualquier objetivo material que deseemos. Sin embargo, Maharaj Charan Singh deja el tema muy claro:

Mentalmente no estamos preparados para pensar que no tenemos en absoluto la libertad de escoger. Hemos desarrollado tanto este instinto de posesión, que intelectualmente nos resulta muy difícil comprender que carecemos totalmente de la libertad de escoger. Por eso, no queremos abandonar nuestra idea y concepto de que tenemos la libertad de escoger lo que queramos, porque estamos muy apegados a ella. De hecho, desde un origen

superior no tenemos ningún libre albedrío. Pero desde un origen limitado, tenemos un libre albedrío limitado.

En tanto estamos ciegos, pensamos que tenemos la libertad de poder escoger. Pero cuando comprendemos cómo se rige todo, vemos que somos marionetas y que no tenemos ninguna libertad de escoger. Esta comprensión –que todo cuanto ocurre es su creación, que él es quien hace que todo el universo y su obra funcionen– es nuestro escape de este mundo. Esto es eliminar nuestro ego. Es el ego el que nos hace pensar que somos nosotros los que hacemos las cosas.

Si existe un programa de karma establecido para nuestra vida, ¿se aplica solo para acontecimientos mundanos, o afecta también a lo que pensamos? ¿Somos libres para meditar? ¿Somos libres para mantener nuestra atención donde deseamos? ¿Está todo esto predeterminado? Y qué hay de la actitud con la que nos enfrentamos a nuestros karmas, ¿está también predestinada?

Baba Ji dice que aunque nuestras condiciones kármicas (educación, entorno, padres, amigos, escuela, sociedad, etc.) pueden influir en gran medida en la forma en que reaccionamos ante lo que nos ocurre, nosotros tenemos la libertad de mantener nuestra atención donde queramos. Baba Ji nos dice que tenemos la libertad de meditar, de hacer simran y de ser receptivos al sonido interior.

¿Cómo podemos entender esa aparente contradicción?

Por un lado, los maestros verdaderos dicen que nuestras acciones en este mundo ya han sido determinadas. Por otro, dicen que nosotros tenemos la libertad para elegir lo que sentimos o pensamos, e incluso ir más allá de nuestros pensamientos y sentimientos. ¿No es esto una contradicción? ¿Cómo conciliar ambas cosas?

Los verdaderos maestros espirituales explican que la creación se divide en tres niveles principales: espiritual, mental y material. En las regiones de pura espiritualidad, la libertad es absoluta. En el reino mental, la libertad está más limitada y en el mundo de materia no existe el libre albedrío.

Todo cuanto nos ocurre en el mundo material ya ha sido programado. En relación con los actos que realizamos o con lo que nos ocurre en el mundo de materia, no hay libre albedrío. Sin embargo, nuestra actitud, emociones y pensamientos pertenecen al reino de la mente. Aquí hay alguna libertad. Es por eso que cuando nos enfrentamos a los karmas en el mundo material, somos libres de elegir nuestra actitud y dónde poner nuestra atención, pues pertenecen al reino de la mente.

La práctica espiritual que somos libres de hacer pertenece al reino de la mente, de ahí que tengamos libertad para meditar. Nosotros podemos elegir mantener nuestra atención en la sede de la consciencia al tiempo que pasamos por nuestros karmas. Somos libres para pensar lo que queremos y para tener la actitud que deseamos. Esta libertad no es pequeña. Para los practicantes de la espiritualidad hay implicaciones tremendas y de largo alcance en lo que dicen los verdaderos maestros.

Con independencia de nuestros karmas, nosotros somos responsables de nuestra felicidad y paz mental. Desde esa perspectiva espiritual, nosotros somos los arquitectos de nuestro propio destino. Maharaj Charan Singh dice: “Si estás meditando, estás creando tu destino para regresar”. Apegándonos al Shabad en el interior, estamos creando las condiciones para romper la rueda de la reencarnación y regresar a nuestra consciencia superior.

Poniendo espiritualidad en nuestra vida mundana, el karma no nos afectará tanto. Por eso la espiritualidad es tan importante y

tan práctica. ¿Qué puede haber más práctico que permanecer imperturbable ante los acontecimientos de nuestra vida?

Nuestra transformación comienza cuando nos percatamos de dónde ponemos nuestra atención. Para la mayoría de nosotros, la atención está puesta en el drama de nuestro karma. Estamos más interesados en manipular nuestros karmas que en aceptarlos. Más interesados en tener y hacer que en ser. Tener y hacer no conducen a la paz mental. El ser lo hace. Si pudiésemos conceder media centésima de nuestro tiempo a aquello que podría despertarnos de este sueño, ya estaríamos despiertos. Pero desgraciadamente mantenemos toda nuestra atención en nuestra experiencia humana. Nosotros podemos cambiar esto, pero mantener la calma cuando nos enfrentamos a circunstancias terribles es un estado que solo se alcanza con meditación diaria y con mucho simran a lo largo del día. Solo con esta disciplina diaria puede nuestra mente anclarse en la pacífica serenidad del Shabad. Con práctica, esto puede lograrse incluso en medio de los más adversos karmas o situaciones.

San Juan Crisóstomo dice:

Nadie debería decir que es imposible para un hombre ocupado en asuntos mundanos (...) rezar siempre. En todas partes y en todo lugar es posible orar, y realmente si un hombre vuelve diligentemente su atención hacia sí mismo, entonces en todo lugar encontrará circunstancias favorables a la oración, si está convencido del hecho que la oración debería constituir su principal ocupación y estar por delante de cualquier otro deber.

del yo al Shabad

Yo sé, alma querida, que has estado afligida.
Afligida desde que te olvidaste del Shabad
e hiciste amistad con la mente.
La engañosa mente te ató al cuerpo
y te hechizó con el goce de los sentidos.
Familia y parientes son todos causa de dolor,
y en su compañía te has extraviado.
¿Cómo has podido,
siendo una entidad consciente,
enredarte tanto en un mundo inerte
que no es nada más que ilusión?
Por tanto, esta vez ten presente a Dios
y vuelve a tu hogar,
o continuarás vagando
en las cuatro formas de vida.
Asiste al satsang,
encuentra tu verdadero camino
y fúndete en el amor de tu maestro.
Él te ayudará a encontrar
el tesoro del Nam en tu interior
y a reorientar tus pasos
en los cielos interiores.
Hazlo ahora, en esta misma vida,
y el maestro se ocupará del resto.
Sigue el consejo de Radha Soami
para acabar con tus miserias
y así encontrar el camino hacia la paz.

Soami Ji. Sar bachan poesía

Todos los días pertenecen al Señor, nuestro Padre; él nos los ha dado. Debemos pasarlos con nuestros pensamientos siempre fijos en él; vivirlos en su compañía, en su servicio, en su amor.

M. Charan Singh. Spiritual Perspectives, vol. III

El Gran Maestro nos explica que en Sant Mat siempre se aconseja el servicio, y se considera como un alto ideal en nuestro grupo u organización. Él nos explica que lejos del aislamiento y del egoísmo, el servicio a la humanidad, practicado mientras llevamos a cabo el servicio principal (que es el de ir a nuestro interior), otorga a nuestra vida un sentido completo de humanidad. Y él nos anima a que nos esforcemos por infundir en nuestra vida, cada vez más, este carácter servicial de utilidad y ayuda a los demás.

Cuando se nos da un seva, tenemos que comprometernos a servir y no caben las condiciones, porque el servicio desinteresado es incondicional. Puesto que es un acto voluntario que nace de nuestro interior, que nadie nos impone ni nos fuerza a hacerlo debemos cumplirlo de la mejor forma que podamos, con todo nuestro esmero y dedicación.

En el servicio, los maestros nos recuerdan que lo más importante es la actitud de servir sin esperar nada a cambio; sin cálculos ni interés personal alguno. Eso quiere decir que tenemos que estar dispuestos a sacrificar y renunciar a lo personal en beneficio de los demás.

Un verdadero sevadar no tiene deseos ni exigencias; solo el deseo de servir. El verdadero indicador del amor de un satsangui por el maestro es hacer su seva sin cuestionarlo.

El seva no se nos asigna por tener una habilidad o talento especial. El seva se nos asigna según nuestra necesidad, según lo considera el maestro. En Dera vemos como funcionarios de alto rango sirven comida en el langar, oficiales del ejército, profesores, etc., lavan los platos en las cocinas, por ejemplo.

Cuando estamos haciendo algún servicio a veces surgen complicaciones y podemos sentirnos heridos o herir a otros. Es precisamente en estas situaciones donde, a menudo, vemos como nuestro ego tira de nosotros haciendo que no estemos muy predispuestos a recibir críticas. Sin embargo, los maestros nos dicen que en el seva tenemos que tener la mentalidad abierta para entender que otros pueden ayudarnos a mejorar el seva con sus comentarios y aportaciones, incluso con sus críticas. Al fin y al cabo nuestra opinión no es importante, es muchísimo más importante la armonía y buen ambiente que seamos capaces de crear en el sangat, aunque esto comporte renunciar a nuestras propias opiniones.

Esto es humildad, y esta actitud humilde de no generar reacciones nos ayuda en nuestro camino para recibir la gracia del Señor. Porque a él le complace la humildad.

El seva hecho con ego anula el efecto del seva. Como Kabir dice:

*Cuando alguien pone espinas en tu camino,
pon flores en el suyo.
Recibirás flores a cambio...*

Sigamos el ejemplo del maestro que es modelo de humildad y el servidor de todos. Los santos iniciaron el sistema de servicio (seva) con vistas a enseñar humildad a la mente y para eliminar su egoísmo. Cuando trabajamos juntos, comenzamos a tomar conciencia de la igualdad de todos los seres humanos. ¿Por qué, pues, ha de suscitarse jamás en nosotros algún sentimiento de superioridad? Cuanto más humildes nos hagamos, tanto más nos acercaremos a Dios y a sus devotos.

Procuremos siempre que nuestra individualidad se diluya en el espíritu de servir y siempre encontremos una atmósfera de amor y humildad.

¡El seva es un trabajo en equipo! Los cargos o responsabilidades pueden parecer importantes, algunos creen que sus responsabilidades les hacen imprescindibles, pero podemos trasladarnos de ciudad, jubilarnos, enfermar, dimitir o morir... El seva continuará como siempre. Esa es la poca importancia que tenemos en el conjunto general.

Debemos centrarnos en crear una atmósfera armoniosa y agradable que nos haga ser conscientes de la inutilidad de la autoimportancia. El seva es un trabajo en equipo, se trata de estar todos juntos.

Si nosotros somos ese ejemplo de humildad, influiremos del mismo modo en los demás. Recordemos que el orgullo divide, siempre crea desunión y problemas en el grupo de seva, mientras que la humildad une. ¡No lo perdamos de vista!

Si tenemos que rectificar o pedir disculpas, no pasa nada, eso nos beneficia, nos ayuda a ser mejores y además contribuye a crear un ambiente saludable en el que se respira la presencia del maestro. Y esto es lo único, lo único que importa.

Cualquier seva que desempeñemos, en su sentido más profundo es trabajo espiritual porque nos ata a aquel al que servimos: al maestro, y como el maestro está unido al Señor, en realidad, estamos atándonos al mismo Señor. El seva añade valor a la vida de las personas que meditan, es algo hermoso, porque inmediatamente vienen a nosotros las cualidades de aquel al que servimos.

Baba Ji dice en el libro *del yo al Shabad* que el seva físico y mental nos ayuda a controlar el ego, y que únicamente la meditación es seva para el satgurú. Los otros sevas nos ayudan a convertirnos en mejores seres humanos y a preparar el terreno para la meditación. La meditación es el seva espiritual que nos conectará conscientemente con el Shabad.

El seva es una oportunidad que solo aprendemos a valorar cuando hacemos un buen uso de él y lo practicamos bajo las instrucciones del maestro. Si lo hacemos así, nos daremos cuenta de sus beneficios.

No perdamos de vista el fundamento de la humildad al llevar a cabo el seva. Aprovechemos todas las oportunidades que se nos presenten para hacer seva y desempeñémoslo con el máximo esmero, dedicación y amor. Así, mejoraremos como personas y sobre todo atesoraremos la gracia que el maestro nos da, permitiéndonos servir a su sangat.