

Seva

Superior a todos es el servidor de todos.

MAHARAJ CHARAN SINGH Ji

Seva

Leena Chawla Rajan

RADHA SOAMI SATSANG BEAS

Traducido al español de la versión original en inglés Seva (1.^a ed. de 2022)
© Radha Soami Satsang Beas

Publicado por:
D. K. Sikri, Secretary
Radha Soami Satsang Beas
Dera Baba Jaimal Singh
Punjab 143 204, India

© 2025 Radha Soami Satsang Beas
All rights reserved

Primera edición en español 2025

30 29 28 27 26 25

8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN

Printed in India by:

De ti he aprendido a servir;
de ti he aprendido a meditar;
de ti he comprendido la esencia de la realidad.

GURÚ ARJAN DEV¹

CONTENIDO

Nota del editor	ix
El fundamento	1
1 ¿Qué es seva?	3
2 ¿Qué es el seva físico?	23
3 ¿Por qué servimos?	37
4 ¿Cómo servimos?	50
Servir con el cuerpo y la mente	53
5 Dedicación	55
6 Responsabilidad	68
7 Autodisciplina	79
8 Escuchar	90
9 Humildad	97
10 Una actitud desinteresada	115
11 Obediencia	128
12 Entrega	150
13 Amar	165
14 Armonía	187

Servir con la mente y el alma	205
15 Equilibrio	207
16 Meditación	222
 Valorar el regalo	 259
17 Gratitud	261
18 Epílogo	279
 Notas finales	 283
Libros sobre espiritualidad	297
Información general y contacto	299

NOTA DEL EDITOR

Seva es literalmente “servicio” o “acción desinteresada”. Seva significa servir a los demás en lugar de centrarnos solo en nuestros propios deseos o necesidades. Es el reflejo de nuestra naturaleza superior y parte de nuestro verdadero propósito como seres humanos, que no es otro que el de ayudarnos unos a otros. El fundamento del seva es el amor y la devoción al Padre. El deseo de hacer seva nace del interior y está motivado por el amor. Seva es, ante todo, la actitud de amor, humildad y desinterés con la que servimos a los demás.

Cuando le preguntaron a Baba Ji cómo se veía a sí mismo, él respondió: “Como un sevadar”. Esa simple afirmación encarna la humildad y la dedicación desinteresada del maestro en su servicio al sangat. También nos da una guía a seguir mientras recorremos el sendero espiritual. Queremos servir al maestro porque deseamos ayudarlo en su seva y porque queremos emular a nuestro maestro.

Los maestros siempre enfatizan que, si queremos ser más espirituales, primero debemos ser buenos seres humanos, es decir, debemos llegar a ser verdaderamente humanos. Al servir a los demás, al incorporar los ideales de una vida desinteresada, aprendemos a imbuirnos de las cualidades que definen la verdadera humanidad. La mayor recompensa del seva es la satisfacción y felicidad que sentimos cuando tenemos la oportunidad de servir a los demás.

En muchas ocasiones, los maestros han hablado sobre la importancia del seva. Este libro explora los diferentes aspectos

del seva, entre los que se encuentran los distintos tipos de seva, la necesidad de armonía, autodisciplina, obediencia, actitud, disposición a escuchar, equilibrio, y el seva más importante de todos: la meditación. Todas las demás formas de seva ayudan a crear un ambiente propicio y una base sólida para la práctica espiritual diaria.

Como seres humanos podemos darle un propósito a nuestras vidas y tomar decisiones basadas en el deseo de vivir de manera más noble, avanzando así en nuestra evolución para ser verdaderamente espirituales. Si nos centramos solo en nuestros propios deseos egoístas y no tenemos en cuenta las necesidades de los demás, perdemos la oportunidad de aumentar nuestro amor por los demás y por el maestro.

Este libro tiene como objetivo exponer y compartir algunos aspectos de una vida dedicada al seva, así como las formas en que el seva puede “completarnos”, ayudándonos a crecer como seres humanos en nuestra dedicación al maestro. Confiamos en que el sangat encuentre este libro útil como guía e inspiración.

D. K. Sikri

Secretario

Radha Soami Satsang Beas

El fundamento

Da, da, oh amigo, y luego vuelve a dar
mientras vivas.
Tal vez no vuelvas a tener este cuerpo humano,
así que mientras estés en este cuerpo, ¡da!

KABIR²

UNO

¿Qué es seva?

Seva es amor.

MAHARAJ CHARAN SINGH³

Seva significa servir de manera desinteresada. En todas las épocas y tradiciones espirituales, los grandes santos han venido al mundo para enseñarnos el amor y el servicio como el camino para amar. Aunque hablamos con frecuencia de amor y servicio, ¿qué significan realmente estas palabras? Consideremos estos dos conceptos desde la perspectiva de las enseñanzas místicas.

El amor es el objetivo

Los santos vienen a enseñarnos algo que hemos olvidado: Dios es un océano infinito de amor y nuestra alma es una gota de ese océano. Nuestra esencia es el amor. Baba Ji* ha dicho que el amor es la esencia de nuestro ser; sin él, no existiríamos.

Sin embargo, nuestra alma ha sido prisionera de la mente en esta creación, nacimiento tras nacimiento, durante eones de tiempo. Pero el alma nunca olvida. Anhela la paz y el descanso.

* En este libro, “Baba Ji” se refiere al maestro actual en Beas, Baba Gurinder Singh, salvo cuando se mencione el nombre de otro maestro.

Anhela reunirse con su fuente. Este anhelo se manifiesta como una profunda soledad, un anhelo por algo que difícilmente podemos definir.

Si el amado y el amante están separados, el amante no puede ser feliz aunque le den todas las comodidades de la vida... Mientras el alma esté separada del océano divino, del Señor, nunca encontrará la paz en esta creación.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁴

Si nuestra alma es amor y Dios es amor, entonces el camino hacia el reencuentro debe ser un camino de amor.

Dios es amor, y el amor estaba en el principio. Toda la creación es el resultado del amor. Hemos sido enviados a este mundo a través del amor, y la causa de nuestro regreso también será el amor.

MAHARAJ SAWAN SINGH⁵

El propósito de nuestra vida, entonces, es sencillamente aprender a amar:

Vives para que puedas aprender a amar.
Amas para que puedas aprender a vivir.
Ninguna otra lección se requiere del ser humano.
¿Y qué es amar, sino que el amante
absorba para siempre al amado
para que los dos sean uno?

EL LIBRO DE MIRDAD⁶

Los místicos hablan del amor de una manera que nos hace despertar: amor significa eliminar el “yo” separado y fusionarse

en el Uno, llegar a ser completo. Hazur Maharaj Charan Singh* también definió el amor en términos de la unión suprema:

Amor significa convertirse en otro ser, fundirse en el otro ser, perder la propia identidad... Entonces solo existe el Señor, nosotros no. Eso es amor⁷.

Pasar de la separación a la unión –a la unidad– es la realización suprema de la vida humana.

El sendero del amor

¿Cómo podemos aprender a amar con tal profundidad que nos perdamos en el océano del Amor, cuando ni siquiera podemos ver al Señor? ¿Cómo puede alguien ciego encontrar al que ve?

El Señor es inaccesible, incomprensible
e imperecedero;
se le conoce a través del gurú verdadero.

GURÚ ARJAN DEV⁸

El Señor, consciente de nuestras limitaciones, ha enviado guías espirituales a este mundo en todas las épocas. Esto se debe a que aprendemos mejor de otra persona viva: alguien que habla como nosotros y pasa por desafíos similares en la vida, alguien a quien podamos escuchar, respetar y amar, con quien podamos reír... Estos santos y místicos son la manifestación viva del amor. Vienen en misión de misericordia, para ayudar a las almas llenas de anhelo a encontrar el camino de regreso a su hogar. Nos enseñan que a los seres humanos se les ha

* En este libro se menciona a Maharaj Charan Singh como “Hazur” o “Hazur Maharaj Ji”.

dado el potencial único de experimentar el Ser sin forma y sin límites dentro de sí mismos. Y lo más importante, nos enseñan el camino para lograrlo.

Tanto el alma como Dios son amor, pero los santos comparten con nosotros la pieza que falta en el rompecabezas. Existe un puente, nos dicen, entre el alma y el Señor. Ese puente es el poder creativo conocido como Shabad o Nam. Este poder dinámico, que surge del Señor, creó, sustenta y está presente en toda la creación. En los reinos espirituales interiores, se manifiesta como sonido y luz. En diferentes tradiciones místicas, este poder primordial ha recibido múltiples nombres: Palabra, Nombre, Espíritu Santo, Logos, Kalma, Nad, Dhun, Dao, y muchos más.

Este poder es amor puro. Todo lo que existe ha emanado de él, y da vida a cada célula de todos los seres vivos. Cuando las almas dejaron al Creador y descendieron a la creación, lo hicieron en la ola del Shabad. Y si una de estas almas anhela volver al Señor, solo puede hacerlo volviendo a conectarse con esta ola de amor.

Todo viene del Nam,
el Nombre del Señor;
sin el gurú verdadero,
no se experimenta el Nam.

GURÚ AMAR DAS⁹

El Shabad y el maestro vivo son los dos pilares del camino interior. Sin embargo, surge una pregunta: “Si el Shabad o Nam resuena dentro de cada célula de nuestro ser, ¿por qué no lo escuchamos? ¿Y por qué necesitamos un maestro vivo para conectarnos con él?”.

Hazur Maharaj Ji solía responder a estas preguntas con la analogía de una radio, diciendo que, aunque el aire esté lleno

de ondas de radio reverberando con una bonita música, una radio que no está conectada a una fuente de energía no puede captar el sonido. Debemos conectar la radio a la electricidad y sintonizarla en la frecuencia adecuada; solo entonces podemos escuchar la música. De manera similar, cuando el maestro nos inicia en la práctica espiritual, nos conecta con la fuente divina de energía: el Shabad. Luego nos enseña la técnica de la meditación, la técnica que nos ayuda a sintonizarnos con esa melodía divina del Shabad, que cautiva nuestra atención y nos atrae hacia el interior.

Esta conexión esencial con el Shabad no puede lograrse leyendo libros. Maharaj Sawan Singh lo expresa así: “Los secretos internos no pueden transmitirse con palabras, ya sean habladas o escritas. Solo el maestro verdadero de cada época puede explicarlos”¹⁰. Por eso, incluso para dar el primer paso en este camino espiritual, la guía amorosa del maestro es imprescindible. La iniciación en el sendero consolida un vínculo profundo entre maestro y discípulo, y experimentamos este vínculo a través de la práctica diaria de la meditación.

Hay muchas relaciones de amor, pero ninguna relación o vínculo es tan fuerte como el del discípulo y el maestro.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹¹

La meditación es una práctica solitaria que se realiza en la tranquilidad de nuestro hogar. No requiere rituales externos ni ceremonias. Para apoyar esta práctica, el maestro nos aconseja seguir un estilo de vida específico. Este camino incluye cuatro compromisos de por vida: abstenernos de carne, pescado, aves, huevos y cualquier producto derivado; abstenernos de alcohol, drogas que alteran la mente, productos de la marihuana y tabaco; llevar una vida honesta y moral; y dedicar al menos

dos horas y media al día a la meditación. También se nos anima a ser autosuficientes y a continuar viviendo en sociedad, cumpliendo con nuestras responsabilidades mundanas lo mejor que podamos.

Este, en esencia, es el camino del amor que enseñan los santos. Nuestra tarea es sencilla: vivir la forma de vida que el maestro nos enseña y practicar cada día la conexión con el Shabad mediante la meditación, para sintonizarnos poco a poco con ese poder del amor de Dios.

El seva inclina la mente hacia Dios

En las etapas iniciales, el viaje del alma es, en realidad, el viaje de la mente.

En primer lugar, el amor tiene que partir de la mente. El alma siempre ama al Padre... Tratamos de generar amor en la mente, para que así el alma se libere de ella. Entonces será cuando automáticamente el alma regresará al Padre.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹²

Para crear amor en la mente, primero es necesario entender su naturaleza y función. Los místicos dicen que cuando el alma prístina se separó del Señor y entró en la creación, tuvo que asociarse con la mente para poder funcionar en este plano material. Pero la mente está hipnotizada por el mundo y sus infinitos objetos de deseo. Respondiendo a la atracción de los cinco sentidos, salta de un pensamiento al siguiente y de un deseo a otro. Este ir y venir nos obliga a actuar, a generar karmas, para obtener lo que quiere. Pero la ley universal es clara: toda acción tiene una consecuencia. Para cosechar las consecuencias de nuestras acciones, no tenemos más remedio que nacer una y otra vez. Como resultado, tanto el alma como la mente quedan atrapadas en esta creación.

La mente también posee un sentido innato del yo, del ego, el sentido de estar separado de todos y de todo, lo cual es un gran obstáculo en el sendero del amor:

El ego se interpone entre nosotros y Dios... Sin eliminar el ego, la cuestión de alcanzar a Dios no es posible, porque Dios es amor... Amor significa que el otro existe y nosotros no. El ego es justo lo contrario: solo existimos nosotros, nadie más. Son polos opuestos.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹³

Hazur solía explicar que una aguja siempre es atraída por un imán, pero es incapaz de moverse si tiene un peso encima. De manera similar, el alma siempre está enamorada del Padre, pero es incapaz de regresar debido al peso de la mente¹⁴.

Nuestro trabajo es generar amor en la mente, hacer que *quiera* alejarse del mundo y regresar a su origen. Dos cosas son esenciales para invertir la atención de la mente: recordar al Señor y olvidarse de uno mismo. Este concepto es central en todos los senderos místicos, y está bellamente reflejado en la historia del primer encuentro de Bulleh Shah con su futuro maestro, Inayat Shah. El maestro estaba trasplantando plántulas de cebolla, cuando Bulleh Shah le preguntó cómo se podía encontrar a Dios. Inayat Shah respondió: “Oh Bullah, ¿qué dificultad hay en encontrar a Dios? Solo es cuestión de desarraigar la atención de aquí y plantarla allá”¹⁵.

Esta es la esencia del sendero del amor: desarraigar nuestra atención del mundo físico y trasplantarla en el mundo interior. Hazur explicaba que la mente no se desprenderá de los placeres de este mundo hasta que la apeguemos a un “placer superior”: la dulzura indescriptible del Shabad o Nam. Una vez que la mente queda cautivada por esta melodía celestial, cambia su

dirección, desviando su atención de los placeres externos a la dulzura interior.

Este giro de la mente es el aspecto más desafiante de recorrer el sendero espiritual, pero una vez que se logra, la mente se vuelve amiga del alma en lugar de su enemiga, y el resto del viaje se hace mucho más fácil. A lo largo del camino, la mente llega a descansar en su propia fuente en las regiones interiores. Entonces el alma, finalmente liberada del peso de la mente, se funde en el Señor.

Escucha la melodía del Shabad
y controla a tu rebelde mente.
Un millón de otros métodos no lograrán dominarla,
tan solo se someterá al escuchar esa melodía.

SOAMI JI MAHARAJ¹⁶

Si el sendero a casa es un sendero de amor, también debe ser un sendero de servicio, porque el amor y el servicio están inseparablemente entrelazados. En el amor decimos “yo doy”, y en el seva también decimos “yo doy”. Ambos son actos desinteresados de dar. Por eso, Hazur dice: “El seva *es* amor”.

El seva juega un papel crucial en el sendero interior, porque *el propósito de todo seva es inclinar la mente hacia Dios*. El seva ayuda a la mente a ejecutar ese giro crucial. Lentamente satura la mente con el amor de Dios, limpia y purifica la mente, y la hace digna de conectarse con el Shabad divino:

Cuando queremos llenar un recipiente con leche u otra cosa, primero tenemos que limpiarlo, si no todo lo que pongamos se echará a perder... Del mismo modo, el propósito del seva es limpiar nuestra mente para que podamos retirar nuestra consciencia al centro del ojo y apegarla al Shabad y Nam.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁷

¿A quién servimos?

La mayoría de nosotros dedicamos toda nuestra vida a amar y servir a los demás: familia, amigos, empresarios, comunidad, nación, y a personas necesitadas. Nuestro amor, atención y servicio tienden a dirigirse hacia el exterior.

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:

Jesús le dijo: “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, 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”¹⁸.

Desde 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 ayudan a tener 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 el verdadero amor por nuestro prójimo. ¿Por qué? Porque como explica Hazur:

Amar al prójimo es percibir al Señor dentro de todos, en todas partes. Y eso se puede conseguir únicamente si hemos cumplido con el primer mandamiento.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁹

Por eso, es importante el orden de estos mandamientos. El primero, el mandamiento principal, es amar al Señor, porque el

amor por el Señor nos llevará de regreso a él, y a partir de ahí fluirá naturalmente el amor hacia los demás. Amar significa reconocer la presencia divina en todos, y esa percepción nace de la meditación. Si nos enfocamos únicamente en amar y servir a los demás, podríamos no darnos cuenta de que el Señor está en todos, y quedar atrapados en los lazos del apego a esta creación.

Además, los santos amplían nuestra comprensión de quién es nuestro “prójimo”. Hazur explica:

Mi “prójimo” no significa solamente el que vive al lado de mi casa... Si estoy viviendo en una casa, la colindante es mi prójimo. Si vivo en una ciudad, la ciudad cercana es mi prójimo. Si estoy viviendo en un país, el país vecino es mi prójimo. Y si estoy residiendo en un continente, los demás continentes son mi prójimo. Todo esto significa que el universo entero es mi prójimo²⁰.

Hazur también aclara que nuestro prójimo no son únicamente los seres humanos, sino todas las criaturas²¹. Cuando le preguntaron por qué en el camino espiritual se recomienda una dieta vegetariana, respondió:

Cristo dijo: Ama a tu prójimo. Todas las criaturas son nuestro prójimo... Cuando amamos a una persona, ni se nos ocurre pensar en matarla. Cuando amamos a toda la creación, no podemos matar intencionadamente, ni nuestros sentimientos pueden permitirnos que alguien lo haga para nosotros²².

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 desconocido e invisible Señor? ¿Cómo saber cuál es la actitud correcta para servir a los demás? Para esto necesitamos a un maestro verdadero. Los santos y místicos son los ejemplos supremos de servicio: son servidores del Señor. Vienen al mundo para ayudar a las almas que buscan al Señor, y al unirlos con él realizan el servicio más elevado. En su compasión y amor, nos ofrecen un espejo en el que llegamos a ver ese mismo potencial de amor y servicio dentro de nosotros. De ellos aprendemos cómo servir tanto al Señor como a los demás.

Por lo tanto, la respuesta a la pregunta: ¿A quién servimos? es: al verdadero maestro.

Deberíamos prestar todo tipo de servicio a los amados del Señor [los místicos], porque ninguna riqueza, posición o poder se iguala a la recompensa de este servicio... El maestro o gurú es el tesorero de la riqueza de Dios. Por tanto, al servir al maestro, ciertamente alcanzaremos la realización divina.

MAHARAJ SAWAN SINGH²³

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

Seva interior

La labor más importante de nuestra vida es unir nuestra alma con el Señor. Para ayudarnos a lograrlo, el maestro nos enseña cómo meditar. La meditación es nuestro seva interior, el servicio del alma, el más elevado que podemos realizar.

La meditación tiene tres componentes: *simran*, *dhyán* y *bhajan*. El *simran* consiste en la repetición silenciosa, mientras que el *dhyán* es la contemplación. Ambas prácticas juntas, calman la mente y atraen la conciencia del alma hacia el centro

del ojo, donde resuena el Shabad. El bhajan es la práctica de unir la conciencia del alma con el Shabad, escuchando su melodía divina y rindiéndose a su atracción ascendente. La meditación puede denominarse *surat shabad seva*; el servicio de unir la conciencia del alma (*surat*) con el Shabad interior. Es un don que se nos concede por la inmensa gracia de Dios:

Por la gracia del Señor se encuentra al verdadero
maestro, y solo entonces el corazón se fija en el
servicio de sintonizar el alma con el Shabad.

GURÚ AMAR DAS²⁴

¿Por qué la meditación se considera un servicio? Hazur explica que al meditar servimos a nuestra alma y, por lo tanto, al Señor:

Seva significa servir a alguien, por lo tanto, nos estamos sirviendo a nosotros mismos. Es un servicio del alma... Verás, ahora no nos damos cuenta de que nuestro ser verdadero es el alma. Pensamos que nuestro ser verdadero es el cuerpo, el ego, la mente. Empezar a darnos cuenta de que la realidad es el alma, no el cuerpo, ni el ego, eso también es servicio... Nos apiadamos de nosotros mismos, por así decirlo, nos apiadamos del alma.

Como el alma finalmente tiene que convertirse en el Padre, este servicio se conoce como servicio al Padre²⁵.

Seva externo

En el sendero espiritual existen muchos paralelismos entre el mundo interior y el exterior: maestro interior y maestro exterior, darshan interior y exterior, satsang interior y exterior, y seva interior y exterior. Inicialmente, nos enamoramos de los aspectos externos: el maestro físico, su darshan, el

satsang, y el seva exterior. Esto fortalece nuestra fe y amor, y entonces comienza a crecer nuestro anhelo por lo que hay en el interior.

El maestro utiliza lo “exterior” para atraernos al interior. ¿Por qué enviamos a los niños a la escuela? ¿Por qué no les damos libros y les decimos que estudien en casa? Porque la escuela proporciona un ambiente propicio para el aprendizaje; sin ella, aprender sería mucho más difícil. De manera similar, aunque la meditación es una labor interior que realizamos en la tranquilidad de nuestro hogar, necesitamos un apoyo. Obtenemos inspiración para nuestro trabajo interior en la escuela del aprendizaje exterior.

Podríamos pensar que la meditación, por sí sola, sería suficientemente poderosa como para llevar nuestra atención hacia dentro, y lo es. Pero justo cuando comenzamos a sentarnos en silencio, justo cuando empezamos a rendirnos al maestro interior, aun así nuestro ego comienza a resistirse. Aquí es donde entra en juego el seva exterior. Estamos acostumbrados a hacer las cosas para nuestro propio beneficio y a nuestra manera; sin embargo, cuando servimos a otros sin esperar nada a cambio, eliminamos el elemento de interés personal, y el ego comienza a desaparecer.

El seva externo por supuesto nos ayuda en todos los sentidos. Nos ayuda a eliminar el ego. Somos demasiado conscientes de nuestro rango, nuestra riqueza, nuestro estatus, nuestros logros. Estas cosas nos hacen egoístas, y el seva nos ayuda a eliminar todo esto. Nos trae al nivel humano.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁶

Para apoyar el largo proceso de eliminar nuestro ego, el maestro nos da tres tipos de seva externo: seva con el cuerpo,

con la riqueza y con la mente. Cuando servimos con el cuerpo y la riqueza, realizamos una acción destinada a servir a alguien más que a nosotros mismos. Cuando servimos con la mente, tomamos la acción individual e interior necesaria para redirigir nuestra mente hacia Dios. Juntas, estas tres formas de seva generan un ambiente que favorece nuestro seva interior, la meditación o servicio del alma.

Seva con el cuerpo

El primer tipo de seva externo es el seva con el cuerpo, el servicio físico, conocido como *tan seva*. Cuando realizamos cualquier acto amable, compasivo o útil para alguien, estamos haciendo seva con el cuerpo. Y cuando hacemos servicio físico para el maestro o el sangat (cocinar, construir un cobertizo, romper ladrillos, plantar árboles o guiar el tráfico hacia las áreas de estacionamiento), estamos haciendo seva con el cuerpo.

Hazur explica la razón principal para hacer seva físico:

El seva del cuerpo es cuando servimos a las personas con nuestro cuerpo y así podemos eliminar nuestro ego y nos llenamos de humildad²⁷.

El seva físico nivela las diferencias sociales. Trabajamos codo a codo con personas de diferentes orígenes. Si hay que cargar un cesto de comida, no importa nuestro estatus: todos llevamos la misma comida.

El seva físico no es más que amor en acción. Brindar ayuda o apoyo a alguien, sin esperar ningún beneficio personal, es experimentar el amor. Solo los seres humanos poseemos la capacidad de tener empatía por todas las formas de vida, y el intelecto para brindar cualquier ayuda que sea necesaria. Tener esta oportunidad es un regalo.

Si podemos hacer algo para ayudar a alguien debemos hacerlo, pues es nuestro deber, y hemos venido para ayudarnos unos a otros. Los humanos tienen que ayudarse entre ellos, porque ¿quién más nos ayudará? Las aves y las plantas no acudirán en nuestro auxilio, así que hemos de ayudarnos entre nosotros... Nuestro corazón debe ser muy, muy tierno con el prójimo y hemos de ser muy compasivos y bondadosos.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁸

Seva con la riqueza

El segundo tipo de seva externo es el servicio con la riqueza, conocido como *dhan seva*. Los verdaderos santos no quieren ni necesitan nuestra riqueza, y nunca piden dinero. Viven de sus propios ingresos y siempre contribuyen al bienestar de los demás. Nos dicen que si un maestro acepta dinero o regalos de sus discípulos para su uso personal, no es un maestro verdadero:

Nunca te postres ante alguien que se llama
a sí mismo gurú pero que va por ahí mendigando.
Aquel que come lo que gana con su trabajo honesto
y de su mano da algo en caridad,
solo él, oh Nanak, conoce la forma de vida verdadera.

GURÚ NANAK DEV²⁹

Los verdaderos místicos son los más grandes dadores. Sus enseñanzas son gratuitas. La iniciación es gratuita. Y dedican libremente su tiempo y atención a los buscadores espirituales, a menudo a costa de su propia salud. Todo lo que hacen es un regalo de amor.

Si donamos dinero en seva, el maestro utiliza nuestra contribución para servir a los demás: alimentar y alojar a la

congregación, construir cobertizos para celebrar discursos, edificar y administrar hospitales donde todos los pacientes reciben el mismo trato y de forma gratuita, y para apoyar otras causas benéficas fuera de la institución, como ayudar a víctimas de desastres naturales.

Kabir Sahib explica la importancia de dar caridad:

El agua acumulada dentro de un bote
y la riqueza atesorada en una casa:
tíralas fuera con ambas manos;
esto es lo más sabio que se puede hacer³⁰.

Kabir Sahib advierte que demasiada riqueza tiene el potencial de “ahogarnos”, haciéndonos perder nuestros valores y ética. El exceso de riqueza puede apegarnos a este mundo, inflar nuestro ego y darnos una falsa sensación de superioridad; todos son obstáculos en el sendero interior.

Servir con nuestra riqueza nos brinda la oportunidad de desapegarnos de las cosas materiales. Practicamos el desapego de la “seguridad” material y aprendemos a confiar en el Señor. Esta confianza nos ayuda a liberarnos de algunas preocupaciones y responsabilidades que afectan nuestra mente y nos trae mayor ecuanimidad. Por eso, todas las tradiciones espirituales han valorado el acto de dar.

No tenemos que ser ricos para dar, pero cuando damos –dentro de lo que podamos permitirnos– es bueno ser juiciosos. Los místicos nos recuerdan que la caridad no debe darse a ciegas, sin considerar si el receptor usará el dinero sabiamente. Si damos dinero a alguien sabiendo que probablemente lo malgastará, nuestra caridad estará mal orientada, y podríamos estar fomentando su mal comportamiento:

No hay nada malo en dar dinero en caridad a instituciones dignas, a personas que lo merecen, a quienes de

verdad lo necesitan. Pero dar dinero a esas personas que lo utilizarán para drogas o alcohol o que lo desperdiciarán en placeres sensuales no es bueno.

MAHARAJ CHARAN SINGH³¹

La actitud con la que damos también importa. Si esperamos elogios, reconocimiento, gratitud o cualquier otra cosa a cambio, entonces no estamos dando desinteresadamente. El Gran Maestro, citando a Cristo, aconsejaba que la mano izquierda no debería saber lo que da la mano derecha³²:

Hermano, la caridad debe venir del corazón... Eso es lo primero. Además, nunca se debe hacer para alardear, como dice Cristo: solo para ganar la apreciación pública e impresionar a la gente. No debemos negociar con el Padre: si doy mil monedas, me dará veinte mil en la próxima vida o treinta mil en la siguiente. Eso no es caridad... Practicamos la caridad para nuestro propio bien. Él nos ha dado de sobra, y queremos utilizarlo en el servicio a su creación para desapegarnos .

MAHARAJ CHARAN SINGH³³

Seva con la mente

El tercer tipo de seva externo es el servicio con la mente, conocido como *man seva*. Todo lo que hacemos para controlar la mente y orientarla hacia Dios es seva de la mente. Hazur plasma la esencia del seva de la mente en esta cita:

Vivir una vida de acuerdo con Sant Mat, creando una base para nuestra meditación, es seva de la mente³⁴.

Aquí Hazur dice que vivir la forma de vida aconsejada por el maestro creará una base para nuestra meditación diaria.

Cuando usamos nuestra discriminación y fuerza de voluntad para hacer los pequeños sacrificios diarios necesarios para seguir los cuatro votos, estamos haciendo seva con nuestra mente. Cuando somos amables y amorosos con los demás en pensamiento, palabra y obra, también estamos sirviendo con la mente. Todo esto crea una base para la meditación. Asimismo, cuando asistimos a satsang o leemos literatura espiritual y luego absorbemos las enseñanzas y las hacemos parte de nuestra vida, estamos haciendo seva con la mente. Y cuando recordamos al maestro haciendo simran en nuestros momentos libres, también estamos poniendo nuestra mente a su servicio.

En verdad, cualquier cosa que hagamos para volver la mente hacia dentro y llevarla al centro del ojo es servicio de la mente. Hazur también se ha referido a la práctica del simran y dhyán como seva de la mente:

Con la ayuda del simran y dhyán retiramos nuestra consciencia y la llevamos al centro del ojo, y la mantenemos allí. Ese es el seva de la mente³⁵.

Mientras sigamos funcionando en el ámbito de la mente, cada esfuerzo espiritual que hacemos implica seva de la mente.

Lo más esencial del seva de la mente está en nuestra *actitud*, el estado mental con el que realizamos el seva, sin importar el tipo de seva que estemos desempeñando. Solo cuando el seva está infundido con el deseo desinteresado de servir a los demás con amor, humildad y desapego, puede verdaderamente llamarse seva.

Es la actitud de la mente lo que realmente importa.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁶

El seva de la mente desempeña un papel fundamental en nuestra búsqueda de dirigir la mente hacia Dios; nos ayuda a vivir el estilo de vida de Sant Mat y a crear una base para todas nuestras acciones, incluida la meditación. Mantener una actitud de humildad y desinterés teje un hilo dorado de amor a través de cualquier seva que realicemos, enriqueciendo todo lo que hacemos.

Bendito es el momento en que se ama
el servicio al gurú.

GURÚ RAM DAS³⁷

El seva exterior es de gran ayuda para crear una atmósfera que apoye nuestro seva interior, pero no deja de ser un medio para un fin, “una ayuda, no una obligación”, como solía decir Hazur. Para alcanzar la liberación, la meditación es esencial.

El verdadero seva es la meditación. Retirar la consciencia al centro del ojo, apegándola a la luz divina o la melodía interior, apegándola al sonido interior. Otros sevas son medios para llegar a ese fin.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁸

Seva como un todo integrado

Aunque hay cuatro tipos de seva –físico, con la riqueza, con la mente, y el del alma–, este libro se centra en el primero de ellos: el seva físico o el seva del cuerpo. Sin embargo, incluso cuando nos dedicamos al seva físico, nos damos cuenta de que nunca es una actividad aislada: el seva físico tiene valor solo si se realiza con la actitud mental correcta. El seva físico y el seva mental van de la mano para apoyar nuestra práctica de meditación.

Cada forma de seva es un regalo que ayuda a nuestra mente a estar cerca del maestro de manera única. Todos los sevas se complementan entre sí. Con el tiempo, dejamos de vivir los diferentes sevas como distintos y separados, y el seva, como un todo integrado, se convierte en una parte intrínseca y gozosa de la vida. El seva no es un destino, sino un viaje. Nos lleva a lo largo del curso de la vida, mejorando nuestro viaje y enriqueciendo nuestra experiencia de la vida.

Lentamente descubrimos el hermoso sistema que el maestro ha creado para cambiar la dirección de nuestra mente. Descubrimos que cada faceta del sendero espiritual está conectada con el todo de la manera más profunda: los cuatro tipos de seva, los cuatro votos, la forma de vida y la inspiración del darshan y el satsang, todos contribuyen de manera conjunta para apoyar nuestra aspiración de encontrar nuestro sendero interior.

Mi mente, riqueza, vida y cuerpo te pertenecen.

Mi cuerpo está absorto en tu meditación.

GURÚ ARJAN DEV³⁹

DOS

¿Qué es el seva físico?

Todo lo que poseemos –nuestro tiempo y talentos, nuestra energía y experiencia, nuestra riqueza y sabiduría, nuestro conocimiento y autoridad, nuestra vida misma– es un préstamo que debemos usar en beneficio de los que tienen una necesidad mayor que la nuestra.

J. P. VASWANT⁴⁰

A traídas por la fragancia espiritual de los santos, multitudes de personas acuden a ellos. Es necesario organizarse para acoger a todos los que llegan: hospedarlos, cocinarles la comida, preparar y limpiar los baños, dotar de personal a los hospitales para los que enferman. Cuando el número de buscadores se multiplica hasta cientos de miles, innumerables detalles deben gestionarse. Los sevadares son los voluntarios que asisten al maestro en su misión divina, cuidando de los buscadores que acuden a su refugio.

¿Cómo nos convertimos en sevadares? Todo lo que se necesita es el deseo de servir. Pedimos seva con una actitud abierta y dispuesta a aceptar cualquier tarea. Tomamos una pala o un rastrillo, o barremos una habitación, o preparamos comida, y nos convertimos en sevadares. Sin embargo, no es necesario estar en un centro de satsang para ser útiles; simplemente siendo buenas personas y amables, ya realizamos un gran servicio a la humanidad. Donde sea que estemos, haciendo

lo que hagamos en la vida, siempre hay una oportunidad para ayudar a alguien. Solo necesitamos ser conscientes y querer hacerlo, y las oportunidades de servir se presentarán.

De hecho, servimos a los demás viviendo los cuatro votos. Primero, al adoptar una dieta vegetariana, les evitamos a los animales un inmenso dolor y sufrimiento. Segundo, bajo la influencia de las drogas y el alcohol podemos cometer actos terribles y causar sufrimiento a los demás; así que cuando nos abstenemos de estas sustancias, estamos sirviendo a los demás al evitarles confusión y dolor. Tercero, cuando mentimos, engañamos o robamos, o cuando somos infieles a nuestro cónyuge, hacemos daño a los demás; por lo tanto, nuestro compromiso de vivir una vida honesta y moral es un servicio a quienes nos rodean. Por último, el voto de meditar diariamente nos llena de amor por el Señor y, como consecuencia, de amor y compasión por todos los seres vivos. A través de estos votos practicamos la doctrina de *ahimsa*, de la no violencia hacia los demás y hacia nosotros mismos. Con estos votos el maestro ha tejido el espíritu de amor y servicio en la esencia misma de nuestra vida.

El seva es una actitud

Cuando somos sevadares, es importante tener claro desde el principio qué es y qué no es el seva. El maestro nos aconseja no definir el seva de manera limitada. Hazur dice que el seva es amor. *Cualquier* acción realizada desinteresadamente es seva. Esto significa que todo lo que hacemos –en casa, en el trabajo, por nuestros hijos, por un extraño o por otros discípulos– es seva, siempre que lo hagamos con amor, sin motivos ocultos ni deseo de recompensa o compensación.

Entonces seva no es solo una acción, es una actitud: una actitud de dar. Baba Ji dijo una vez que si te dan algo, siempre debes dar más a cambio, para que siempre des más de lo que

recibes. El Gran Maestro solía decir que nuestras manos siempre deberían estar extendidas para dar, en lugar de abiertas para recibir⁴¹.

Una joven solicitó seva en su centro local de satsang. Le asignaron tareas ocasionales, pero era un centro pequeño y no había suficiente seva para todos. Esta joven tenía un fuerte instinto de servicio. La difícil situación de los habitantes de los barrios marginales de su vecindario la conmovió, y quería hacer algo para ayudarlos. Así que involucró a sus amigos y creó una organización sin fines de lucro. Comenzó siendo pequeña: sirviendo a las personas una comida caliente una vez a la semana. Con el tiempo, a medida que conoció mejor a los residentes, se volvió más consciente de sus problemas específicos. Los niños necesitaban libros de texto y uniformes escolares; una anciana, medicinas; el cabeza de familia, una operación de corazón. Llena de compasión, esta joven discípula y sus amigos pasaban varias horas cada semana recaudando fondos y ayudando a las personas necesitadas. Después de algún tiempo, interrumpió su seva en el centro de satsang para dedicarles más tiempo.

En una reunión en Dera, alguien le preguntó al maestro si lo que ella estaba haciendo contaba como seva. Baba Ji respondió que tenemos el concepto erróneo de que el seva debe estar asociado con una institución religiosa. El seva es una actitud, dijo. Si un servicio se realiza con una actitud desinteresada, es seva. Incluso una madre que atiende a su hijo sin pensar en sí misma está haciendo seva. Dijo que incluso cuando trabajamos en una oficina donde nos pagan, en la medida en que vamos más allá del deber sin esperar nada a cambio, es seva.

El seva es desinteresado

Para los místicos, el concepto de servir con una actitud de desinterés (*nishkaam*) es lo que realmente define el seva. *Nish*

significa “sin” y *kaam* significa “deseo”. Por lo tanto, *nishkaam* significa hacer seva con una actitud de servicio a los demás sin ningún deseo egoísta.

En la literatura antigua de la India, se dice que Arjuna una vez preguntó al Señor Krishna* por qué consideraba a Karna un donante tan generoso. ¿Qué tenía Karna que él, Arjuna, no tenía? En respuesta, el Señor Krishna convirtió una montaña en oro. Le dijo a Arjuna que quería que el oro se distribuyera entre los pobres aldeanos que vivían al pie de la montaña. Emocionado por la importancia de la tarea, Arjuna comenzó a excavar la montaña y distribuir el oro. Al principio, disfrutaba de la gratitud y los elogios que los aldeanos le prodigaban. Pero pronto se dio cuenta de que, no importaba cuánto cavara, el oro nunca se acabaría. Exhausto, le dijo al Señor Krishna que necesitaba descansar.

Luego, el Señor Krishna asignó la misma tarea a Karna. Karna llamó a los aldeanos y les dijo que el oro era un regalo del Señor Krishna, y que podían tomar tanto como quisieran. Hizo que sus soldados facilitaran el proceso y ayudaran a los aldeanos a llevarse el oro de manera ordenada⁴².

En esta historia, tanto Arjuna como Karna recibieron la misma tarea de seva, pero Karna la abordó sin ningún deseo. No le importaba el valor del oro ni deseaba ser visto como un gran donante a los ojos de los aldeanos. Hizo solo lo que se le indicó, y luego se alejó cuando terminó el servicio, sin cálculos ni apego. En el caso de Arjuna, cuando se le asignó el seva, quedó atrapado en la tarea de distribuir el oro de manera personal y visible, porque deseaba los elogios y la importancia que esto conlleva. Su servicio no fue desinteresado.

* En el *Mahabharata*, el Señor Krishna era el primo y mentor espiritual de Arjuna. Karna era el principal rival de Arjuna.

Una de las lecciones más significativas que el Señor Krishna enseña a Arjuna en la escritura india *Bhagavad Gita* es la de realizar acciones sin estar motivado por el resultado, el fruto, de las acciones:

Tienes derecho a trabajar,
pero nunca al fruto del trabajo.
Nunca deberías actuar con la intención
de obtener una recompensa,
ni tampoco deberías desear la inacción.

BHAGAVAD GITA 2:47⁴³

El *nishkaam* seva tiene dos facetas: desinterés y desapego. El espíritu de altruismo está en el corazón mismo del seva. Si tenemos alguna expectativa de recompensa cuando servimos, o si ponemos condiciones al acto de dar, entonces no estamos dando; estamos recibiendo. El propósito del servicio es dejar de lado el ego y dar desinteresadamente.

Sin embargo, los santos nos instan a ir un paso más allá: servir no solo con desinterés, sino también con desapego. Esto puede parecer contrario a la lógica. ¿No deberíamos estar profundamente involucrados y ser empáticos cuando servimos? ¿Cuál es la necesidad de estar desapegados en el seva? Maharaj Jagat Singh nos da la primera razón. Él dice que cualquier apego, incluso a buenas causas, puede distraernos de nuestro seva principal, el trabajo de ir al interior:

Ser servicial y desinteresado es ciertamente bueno, pero no debemos identificarnos con ese trabajo. Debemos ayudar con un espíritu de desapego y en la medida en que no constituya una carga para nuestra mente. Cumple con tus deberes sociales y cumple con tus obligaciones, pero no descuides tu propio trabajo que es el de ir al interior⁴⁴.

La segunda razón para el desapego en el seva es que los apegos nos atan a la creación. Si dedicamos toda nuestra vida a ayudar a los demás pero nuestras acciones contienen algún tipo de cálculo o apego, nos enredaremos completamente en este mundo. Por otro lado, si realizamos las mismas acciones buenas sin ningún deseo, motivo o expectativa personal, no cargaremos con ese peso. En resumen, las acciones normales se dan en el ámbito de causa y efecto, acción y reacción, motivo y expectativa; las acciones desinteresadas no, porque están libres de deseo:

Las buenas acciones deben realizarse desinteresadamente, sin ningún deseo de obtener y disfrutar sus frutos. Si las acciones se hacen de esta manera, no darán fruto, así como las semillas tostadas no germinan. Si las buenas acciones se realizan con anhelo por sus frutos, el renacimiento es inevitable para disfrutar de los frutos de ese karma.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁴⁵

El servicio desinteresado a la comunidad general ciertamente es seva. Sin embargo, este libro se enfoca en el seva desinteresado bajo la guía de un maestro espiritual vivo.

El seva puede hacerse sirviendo a nuestra comunidad espiritual (sangat) o a la comunidad en general. La ventaja de servir a nuestra comunidad espiritual es que nos pone bajo las órdenes directas de nuestro maestro. Semejante servicio desarrolla la relación entre el maestro y el discípulo. Esta es una disciplina clave en el proceso de transformación en el camino espiritual.

MEDITACIÓN VIVA⁴⁶

En tal seva, la motivación principal para servir es el amor al maestro. A diferencia de otros tipos de servicio, donde

las personas a menudo eligen a quién desean servir y cómo hacerlo, los sevadares generalmente aceptan con gusto cualquier seva que se les ofrezca. Ya sea que el maestro les pida barrer una sala, servir en un hospital o construir viviendas para los damnificados por un terremoto, lo harán con mucho gusto. Aunque sientan una profunda compasión por sus semejantes, no les importa cómo ni dónde se manifieste esa compasión, porque ahora la responsabilidad del servicio recae en el maestro, y los resultados también están en sus manos.

El maestro enseña que el verdadero altruismo no puede alcanzarse solo mediante el trabajo externo. Para los satsanguis, la ventaja del seva desinteresado realizado bajo la guía del maestro es que nos conduce a la meditación. Este trabajo interior nos hace profundizar en la relación entre maestro y discípulo. Y donde esté nuestro amor, allí iremos.

El gurú está libre de todas las ataduras y apegos. Es un océano lleno de olas de amor. Al servirle, nos liberamos de las ataduras y los apegos del mundo efímero. Entonces, se despierta en nosotros el intenso amor de Dios.

MAHARAJ SAWAN SINGH⁴⁷

El seva no es obligatorio

El seva físico no está incluido en los cuatro votos que se hacen en el momento de la iniciación. Es completamente voluntario. Es posible vivir una vida de servicio devoto hacia los demás sin hacer nunca seva físico en un centro de satsang.

Para un iniciado, los votos siempre deben tener prioridad sobre el seva físico. Seguir los votos es nuestro trabajo más importante. El seva físico tiene enormes beneficios, pero es algo complementario que hacemos para fomentar nuestra vida espiritual.

El seva viene del corazón, no es algo obligado para nadie. No es algo que tengamos que hacer, es algo que queremos hacer. Tiene que salir del interior, y tiene que haber amor a la hora de hacer seva. No debemos sentirnos obligados a hacerlo.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁴⁸

El seva no es un trabajo

Aunque las tareas que realizamos en el seva pueden ser muy similares a las que hacemos en un trabajo remunerado, existen diferencias fundamentales entre ambos. Un trabajo pertenece claramente al ámbito de la reciprocidad y la recompensa: recibimos una remuneración por nuestro trabajo, y si nos esforzamos y obtenemos resultados es probable que consigamos un aumento de sueldo y un ascenso. Pero en el seva no hay salario ni recompensas medibles. Podríamos dedicar toda una vida al seva y no tener nada que mostrar externamente. Hacemos seva puramente por amor.

En un trabajo profesional, a menudo, nos esforzamos por mejorar y ampliar nuestro currículum. Ser visibles, mostrar a los demás lo que hemos logrado y recibir reconocimiento son aspectos que se consideran importantes. Buscamos elogios. Sin embargo, en el seva, el objetivo es eliminar el ego, por lo que no llamamos la atención sobre nuestros logros.

En una profesión, la ambición es algo normal. Estamos motivados por el deseo de ascender en la escala jerárquica, y si no lo logramos, tememos estancarnos. Como resultado, la competencia entre compañeros de trabajo es común. Pero en el seva no debería tener cabida la competencia ni la ambición. Debemos estar dispuestos a realizar cualquier tarea que se nos pida. Deberíamos ser indiferentes a nuestra posición en la organización, porque todas las tareas de seva a los ojos del maestro son iguales.

En un empleo, las expectativas y demandas son normales. Por ejemplo, al alcanzar cierto nivel de antigüedad en una empresa, podríamos esperar recibir cierto reconocimiento o concesión visible, como el despacho de la esquina o la plaza de aparcamiento preferente. Si no obtenemos lo que esperamos, podemos aceptar la decisión o marcharnos y trabajar en otro sitio. Pero en el seva no esperamos ni exigimos privilegios. No exigimos un seva en particular ni rechazamos otros. Si hacemos tales demandas o amenazamos con marcharnos si no se cumplen, eso no es seva.

Algunas profesiones se enfocan en los resultados y números: cantidades producidas, ingresos, ganancias, objetivos de ventas, incentivos y participación de mercado. Pero en el seva no estamos en el juego de los números. El maestro no desea que intentemos aumentar el número de discípulos ni que tengamos ambiciones de abrir cada vez más centros. Tampoco quiere que compitamos entre nosotros para ver quién logra más. Su único objetivo es asegurarse de que sirvamos al sangat de la mejor manera posible.

En una profesión, se da mucho valor a las aptitudes, las cualificaciones y la experiencia, y se hace un gran esfuerzo para adecuar las aptitudes correctas al trabajo apropiado. En el seva, esto es cierto en algunos casos: un software debe desarrollarse por alguien que esté capacitado, y un médico profesional es necesario para emergencias médicas. Sin embargo, en muchos proyectos de seva, las habilidades de las personas no coinciden con la tarea. Nuestro desafío, entonces, es trabajar con la inexperiencia, las fortalezas y las debilidades de cada uno con paciencia, respeto mutuo y amor.

En una profesión, tendemos a desarrollar apegos, lo que genera una serie de emociones: odiamos el trabajo, amamos el trabajo, nos identificamos con cierto estatus o posición, nos sentimos heridos por las personas, nos exaltamos con

los elogios y nos estresamos con las críticas. Pero en el seva, el maestro nos enseña a ser desapegados, a realizar el trabajo y dejar los resultados en manos de aquel a quien servimos.

En un trabajo, rara vez sentimos gran afecto por nuestros jefes y superiores. Palabras como altruismo, obediencia y entrega no suelen describir nuestra relación con ellos. Pero el seva proviene del corazón. Amamos al maestro y queremos servirle con cuerpo, mente y alma.

El punto es que, exteriormente, una tarea puede parecer la misma, ya sea que se realice en un trabajo o profesión o en el seva, pero nuestra *actitud* hacia la tarea y nuestro *objetivo* son diferentes. Muchos de nosotros iniciamos el seva físico viniendo directamente de un entorno laboral, por lo que es importante ser conscientes de estas diferencias. Si nos comportamos como si estuviéramos trabajando en una empresa y tratamos nuestro seva como un empleo, a menudo tomaremos decisiones que no corresponden al seva. Podríamos ser posesivos en ciertas áreas y departamentos. Podríamos exigir nuestros derechos, presumir de nuestros logros, competir con otros, enfocarnos en tener la razón en lugar de hacer lo correcto, o tener la ambición de conseguir una posición cada vez más alta. Nuestro enfoque estará en nosotros mismos en lugar de estar en servir a los demás y complacer al maestro.

El seva es amor

Si el seva es amor, como dice Hazur, entonces no se le pueden poner limitaciones, porque el amor no tiene límites. Esta perspectiva amplía completamente el significado del seva.

Primero y ante todo, si el seva es amor, significa que todos pueden servir. Nunca podemos decirle a alguien que no es apto para servir, porque ¿no somos todos aptos para amar? Si un departamento específico requiere habilidades

muy específicas que una persona no tiene, entonces se puede encontrar un espacio para esa persona en otro departamento. El seva siempre debe ser inclusivo.

Del mismo modo, para aquellos que deseamos servir, esto significa que no podemos definir el seva de manera limitada y hacer solo aquel seva que va unido a un distintivo, designación o alguna forma de reconocimiento o prestigio externo.

En un centro, una mujer de unos sesenta años se quejaba de que era injusto no recibir seva debido a su avanzada edad. Sin embargo, en el mismo centro, un hombre de casi noventa años, encorvado por la edad, llegaba temprano para el satsang todos los domingos. No tenía un seva asignado, pero limpiaba diligentemente cada silla en la sala de satsang con gran amor y luego las movía hacia adelante o hacia atrás unas pocas pulgadas para asegurarse de que estuvieran en filas ordenadas y rectas. En tiempos de Hazur, durante el *mitti seva*, una mujer ciega que no podía caminar con seguridad por el terreno cuidaba los zapatos y ropa extra del sangat. Y un anciano hacía de señal humana de “manténgase a la izquierda” organizando a las personas según llevaran cestas llenas o vacías. ¡El seva está en todas partes!

El amor es universal. Si el seva es amor, no puede confinarse a los estrechos límites de servir solo a nuestros compañeros discípulos. Cuando el décimo gurú sij, Gurú Gobind Singh, libraba una guerra contra los mogoles, a uno de sus discípulos, Bhai Kanhayya, se le asignó la tarea de dar agua a los soldados heridos. Pronto, al gurú le llegaron quejas de que Bhai Kanhayya no solo ayudaba a sus propios soldados, sino también a los enemigos. Cuando lo llevaron ante el gurú y le preguntaron por sus acciones, Bhai Kanhayya respondió: “Mi señor, no puedo distinguir entre enemigos y amigos. Te veo en todos ellos, ¿cómo puedo *negarte* agua?”. Al escuchar esto, el gurú dijo que Bhai Kanhayya había entendido correctamente

sus enseñanzas, y comentó: “Una persona que ha eliminado el velo de la ignorancia de su corazón tratará a todos por igual, ya sean hindúes o turcos”⁴⁹.

Si amamos al Señor, amamos a su creación y también queremos servir a su creación porque vemos al Señor en cada ser que ha creado.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁵⁰

Si el seva es amor, entonces ningún seva es más o menos importante que otro. El amor no hace distinciones. En la epopeya india *Ramayana*, cuando la esposa del Señor Rama fue secuestrada por Ravana, el rey de Lanka, se tuvo que construir un puente desde el continente hasta la isla para rescatarla. El ejército de monos de Rama se ocupó de colocar grandes rocas en el agua. Abrumada por el impulso de servir al Señor, una pequeña ardilla comenzó a recoger guijarros y los colocó junto a las rocas. Con suma devoción, continuó contribuyendo a su pequeña manera. Los monos se burlaron de sus modestos esfuerzos, pero cuando llevaron a la ardilla, descorazonada ante el Señor Rama, él la bendijo por la dedicación y devoción con la que realizó su servicio.

No todos podemos hacer grandes cosas, pero podemos hacer pequeñas cosas con gran amor.

MADRE TERESA⁵¹

¿Se puede medir el amor? Alguien puede ser secretario, representante o presidente de una junta, pero a los ojos del maestro, ese sevadar no es más importante que el sevadar de tráfico que pasa horas en la calle bajo el sol abrasador, expuesto al humo de los vehículos, mientras guía al sangat hacia el centro. Baba Ji dice que todos somos eslabones de

una cadena, y cada eslabón es esencial para toda la cadena. Hazur Maharaj Ji solía enfatizar que el seva es seva, y ningún seva es grande o pequeño.

En una ocasión, un sevadar extranjero estaba sentado junto a Hazur durante el *mitti seva*. En aquellos días, se trasladaban de cuatro a cinco millones de pies cúbicos de tierra cada año para nivelar barrancos y hondonadas con el fin de crear espacio para el satsang, el suelo del langar y más edificios. Todo este trabajo no lo hacían las máquinas, sino los sevadares que recogían cestas de tierra en un lugar, las cargaban sobre sus cabezas y las dejaban en otro lugar. Después de observar el seva por un tiempo, el extranjero le preguntó a Hazur: “Algunos transportan enormes cargas, mientras que otros apenas tienen un puñado en su cesto. ¿De qué sirve su seva, si llevan tan poco?”. Hazur respondió: “Lo importante no es cuánto se transporta, sino el amor y devoción con el que se hace el seva”⁵².

Si el seva es amor, entonces se deduce que incluso si se nos presenta un desafío aparentemente imposible podemos superarlo, porque el amor puede lograr cualquier cosa. En una ocasión, Baba Ji le dio a alguien la responsabilidad de dirigir un departamento muy grande. Ella se sintió abrumada. “¡No tengo las habilidades necesarias! –exclamó–. ¡Tendré que volver a la escuela!”. El maestro, sonriendo, le preguntó dónde creía que podría ir para aprender a amar. El maestro nos está diciendo que nuestra mayor fortaleza es el amor. Es la habilidad principal que necesitamos aportar a la tarea.

¿Quiere Dios nuestro trabajo o quiere nuestro amor? Él quiere que trabajemos para él con amor.

J. P. VASWANI⁵³

Una vez, una joven sevadar terminó su seva en su centro local y se dirigió a su automóvil. Al pasar, vio a un grupo de

mujeres sevadares podando el césped cerca del estacionamiento, conversando alegremente mientras trabajaban. De repente, comenzó a lloviznar. Las mujeres corrieron hacia el refugio de un cobertizo cercano, pero una mujer anciana continuó haciendo su seva.

La joven sevadar dejó su automóvil y se acercó a ella. “Hermana –le dijo–, ¿por qué no te refugias también en el cobertizo hasta que deje de llover? Te vas a resfriar”.

La sevadar mayor sonrió y dijo: “Si empieza a llover fuerte, me refugiare. Pero ahora solo está lloviznando. Déjame hacer mi seva, hija. Este es el *amrit* (néctar) de mi satgurú”.

El seva es amor. Las palabras no pueden describir el seva ni su efecto en nosotros. Es un viaje único y personal para cada discípulo. Para entenderlo de verdad hay que vivirlo, tanto en sus momentos difíciles como en su alegría.

TRES

¿Por qué servimos?

Para descubrir tu propia esencia;
por eso sirves a un maestro

BAHINABAI⁵⁴

Baba Ji nos dice en sus satsangs que cuando hacemos algo en la vida, debemos saber *por qué* lo hacemos; de lo contrario, se convierte en un ritual sin sentido. Para que nuestro seva tenga sentido, hay que comenzar con una profunda reflexión sobre las razones para hacerlo. ¿Por qué el maestro busca más y más oportunidades para darnos seva? ¿Y por qué renunciamos a un tiempo valioso de nuestras ocupadas vidas para realizarlo?

¿Por qué el maestro nos da seva?

A veces, el seva parece casi forzado. El maestro parece crear tareas para que las hagamos incluso cuando no hay una necesidad aparente. Por ejemplo, cuando se estaba construyendo la sala de satsang en Dera en la década de 1930, un contratista muy conocido de Deli, y también discípulo devoto, le pidió al Gran Maestro que le diera el seva de construir todo el edificio. El Gran Maestro respondió:

No, quiero que cada satsangui, incluso el más pobre de los pobres, tenga la oportunidad de ofrecer algo en seva,

aunque sea solo una rupia o media rupia. También me gustaría que cada satsangui, rico o pobre, joven o viejo, participe en la construcción, aunque solo sea llevando un puñado de arena o unos pocos ladrillos. Su más pequeño esfuerzo es precioso para mí; cada gota de sudor que derramen es valiosa. Este seva es de amor y devoción⁵⁵.

Lo mismo ocurrió en tiempos de Hazur. Una vez, mientras supervisaba un seva de construcción, un discípulo que estaba con él en ese momento comentó, que ahora había excavadoras y máquinas sofisticadas que podían derribar una montaña en poco tiempo. Le dijo a Hazur que solo diera la orden, y él llevaría esas máquinas a Dera. Hazur respondió que estaba al tanto de dicho equipo, pero preguntó: “Si traemos excavadoras, entonces, ¿cómo podemos participar en el seva?”. En otra ocasión, Hazur comentó que podría reducir la mayor parte del trabajo en las cocinas de Dera comprando equipos mecánicos, pero hacerlo a mano permitía que las personas pudieran hacer más seva.

Claramente, hay algo más en juego aquí. ¿No es exactamente lo contrario a cómo funcionan las cosas en el mundo, donde la eficiencia con la que se realiza una tarea es primordial? Basándonos en estos ejemplos, es evidente que el producto final tangible –el cobertizo, el edificio, etc.– no es lo que más le importa al maestro. Hay algo en el hecho de realizar la tarea, en la participación cercana de cada discípulo, que le importa más.

Cada satsangui debería hacer algún seva.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁵⁶

A nuestro nivel, solo podemos especular sobre las razones por las que los místicos dan tanta importancia al seva. Los santos se han referido el seva como un jabón, un poderoso limpiador

con el que nos purifican y nos hacen aptos para volver al Señor. Jami, un místico sufí del siglo XV, relata una historia sobre el efecto purificador del seva. Un joven se convirtió en alumno de un sheikh, y se le asignó la tarea de limpiar los baños. Su madre, una acaudalada médica, le pidió al sheikh que le diera a su hijo otro trabajo y le envió al sheikh doce esclavos para que limpiaran los baños. El sheikh respondió: “Eres médica. Si tu hijo tuviera una inflamación de la vesícula biliar, ¿le darías la medicina a un esclavo en lugar de dársela a él?”⁵⁷.

Al servir al maestro, realmente nos servimos a nosotros mismos, porque al hacerlo, todas las partes de nuestro cuerpo se purifican.

MAHARAJ SAWAN SINGH⁵⁸

No podemos comprender lo que el maestro logra espiritualmente de nosotros a través del seva. Pero incluso en nuestro nivel actual de comprensión, algunas de las razones por las que el maestro nos ofrece seva son evidentes.

En primer lugar, a pesar de la magnitud del sangat, él ha mantenido viva esta relación dinámica entre el maestro vivo y el discípulo, y una de las formas en que lo ha hecho es a través del seva. Gracias a la creación de centros en todo el mundo, casi todos los discípulos tienen ahora la oportunidad de hacer seva y descubrir una relación directa con el maestro de nuestro tiempo.

La relación de un maestro con un discípulo es esencialmente una relación personal. No se realiza a través de la sociedad, no pasa por un grupo, ni viene de una organización. Es el contacto personal de un discípulo con un maestro, y nadie puede interponerse en absoluto.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁵⁹

Esta relación no se forma solo a través de encuentros personales con el maestro, ya que no todos tienen la oportunidad de reunirse con él cuando hacen seva. Baba Ji nos dice con frecuencia que para hacer crecer cualquier relación necesitamos darle dos cosas: nuestro tiempo y nuestra atención. Cuando hacemos seva, tomamos ese tiempo y atención que normalmente dedicaríamos al mundo y se los ofrecemos al maestro. Así, incluso cuando él no está físicamente con nosotros, el seva nos conecta con él, nos recuerda a él y nos mantiene en su presencia espiritual. Esta conexión hace que nuestra relación con él sea más profunda.

Si estamos sintiéndole, si estamos pensando en él, si la atención se dirige hacia él, estamos siempre con él.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁶⁰

Poco después de comprar una nueva propiedad en el extranjero con el propósito de realizar satsang, los sevadares comenzaron a construir la primera estructura en el lugar, un simple cobertizo. Los cimientos ya estaban listos y se había iniciado la construcción de las paredes. De repente, una mañana temprano, el maestro llegó. Observó el trabajo realizado y dijo que volvería por la tarde para reunirse con los sevadares. Los sevadares trabajaron arduamente toda la mañana, y por la tarde las paredes del cobertizo estaban levantadas. Pusieron una lona para el techo y colocaron algunas sillas. Tal como prometió, el maestro regresó y se sentó con ellos. Sin micrófonos, sin altavoces, solo el maestro y sus sevadares. ¡Qué maravillosa tarde debió ser! El seva le da al maestro la oportunidad de bajar del estrado y caminar entre nosotros, de abandonar el pedestal en el que nos gusta colocarlo, y simplemente estar a nuestro nivel. Nos habla, bromea con nosotros, nos desafía y nos lleva al límite. A través de estos encuentros, establecemos

una relación con él, aprendemos de él y crece nuestro amor por él.

El maestro comentó una vez que un proyecto concreto para construir un centro de satsang no era realmente necesario, porque el sangat podía continuar alquilando una sala. Luego explicó que, de todos modos, iban a seguir adelante con el proyecto porque les ofrecería la oportunidad de hacer seva y daría al sangat un lugar al que sentirían que pertenecen. Dijo que el seva existe para que aprendamos a trabajar juntos. Los edificios, en sí mismos, no tienen valor espiritual, dijo; simplemente nos brindan oportunidades para escuchar satsang y trabajar juntos en amor y armonía.

Los místicos nos dicen que estamos teñidos del color de la compañía que tenemos. Si estamos en compañía de personas que hacen cosas que son destructivas para ellos mismos y para los demás, al final nos veremos influenciados a hacer lo mismo. En cambio, si mantenemos la compañía de personas de mente espiritual, comenzaremos a pensar como ellos. En el seva nos relacionamos con discípulos que tienen las mismas metas y prioridades que nosotros y que aman al maestro como nosotros. Disfrutamos de la compañía de nuestros compañeros de viaje en el sendero, dice Hazur, porque nos apoyamos mutuamente en nuestro objetivo común:

Siempre nos gusta su compañía porque nuestro objetivo es el mismo. La base es la misma, compartimos el mismo fundamento. Fortalecemos nuestra fe, nuestro amor, nuestra devoción por el Señor, y nuestra asociación nos ayuda a meditar⁶¹.

El seva es una de las muchas herramientas que el maestro utiliza para dirigir nuestra atención hacia el interior. Si el

seva externo se entrelaza con nuestras actividades diarias, entonces, mientras realizamos nuestras tareas y diligencias, distrae nuestra mente de preocupaciones insignificantes, nos ayuda a poner nuestros problemas en perspectiva y mantiene el camino espiritual en el centro de nuestra vida. Esto hace más fácil dirigir la mente hacia el interior durante la meditación. Un sevadar explicó una vez que a través del seva, el maestro nos libera de una vida centrada en el yo y nos conduce a una vida centrada en lo divino. Él absorbe nuestro tiempo, nuestra atención, nuestros pensamientos, nuestros esfuerzos, nuestro sudor, nuestra respiración... y poco a poco descubrimos que ya no estamos entregando nuestra vida al mundo, sino a Dios. Poco a poco, él va inclinando nuestra mente hacia Dios.

Vivimos nuestras vidas diarias en el ámbito de la acción. La meditación habita en el ámbito de la quietud. El seva físico actúa como un puente: una forma de preparar la mente para la quietud de la meditación. La belleza del seva físico radica en que gran parte de él se realiza en el mismo contexto que muchas de nuestras actividades mundanas: pintar, cocinar, limpiar, plantar, planificar, presupuestar, gastar, decidir, cooperar, comprometerse. Esto crea una superposición natural entre nuestra vida espiritual y nuestra vida mundana. Esto permite que el maestro comience a trabajar con nosotros justo donde estamos, para que, poco a poco, nos lleve a donde quiere que estemos. En el seva, exteriormente el maestro nos hace realizar actividades mundanas que nos son familiares, mientras que interiormente nos enseña humanidad, moralidad, humildad, altruismo y el recuerdo constante del Señor. A través del seva, toma nuestras tendencias y acciones externas y las espiritualiza. Este es el milagro de los místicos: mientras nos involucran en las tareas más mundanas, nos enseñan los valores espirituales más profundos y nos conectan con la realidad más elevada.

El verdadero milagro de los místicos es que toda nuestra visión de la vida ha cambiado, de hacia abajo y hacia fuera a hacia dentro y hacia arriba... Nuestro concepto de la vida, todo el propósito de nuestra vida cambia.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁶²

Si la práctica de la meditación nos hace mejores seres humanos, la práctica del seva físico es el campo donde se pone a prueba nuestra humanidad. En el seva nos encontramos con personas que nos resultan difíciles y circunstancias que nos desafían, y se nos brindan oportunidades para crecer. Podemos sentir que la práctica de la meditación nos llena de amor, pero si nos retiramos en soledad y no nos relacionamos con el mundo, ¿cómo sabremos si ese amor es verdadero o solo una emoción? Es en el mundo donde ese amor se pone a prueba. Es en el mundo, al dedicarnos al servicio, cuando tenemos la oportunidad de practicar ese amor en forma de compasión, bondad y cuidado.

¿Por qué hacemos seva?

Dado que el seva no es obligatorio, ¿por qué lo hacemos? Al mirar hacia atrás en nuestra vida, puede que descubramos que las razones por las que comenzamos a hacer seva y las que nos hicieron continuar con él a lo largo de los años han cambiado y evolucionado a medida que hemos madurado.

¿Podemos recordar el primer día que nos inscribimos en el seva? Nuestras razones iniciales eran muy simples. Quizás otro sevadar nos pidió ayuda con algo y, sin pensarlo demasiado, dijimos: "Sí". Después de hacerlo un par de veces comenzamos a disfrutarlo y volvimos para hacer más.

Tal vez vimos a algunos sevadares trabajando y sentimos la necesidad de ser parte de ese trabajo. O quizá habíamos leído en los libros que los místicos abogan firmemente por el seva,

y creímos que no recomendarían algo a menos que tuviera un beneficio espiritual. O tal vez simplemente sentimos un fuerte deseo de servir al maestro de cualquier manera posible en su servicio al sangat.

Las razones iniciales por las que nos acercamos al seva pueden no haber sido del todo desinteresadas. Quizás vinimos buscando conocer a otras personas para ver si encontrábamos pareja. O tal vez esperábamos que el seva pudiera sustituir a la meditación, ya que la meditación nos parecía demasiado trabajo.

Incluso es posible que hayamos llegado al seva con la idea equivocada de que el seva era una utopía, un lugar de paz y armonía sin conflictos. Pero si nos acercamos al seva con expectativas idealizadas, es probable que descubramos enseguida que no eran realistas. Al igual que cualquier lugar donde dos o más personas se reúnen e interactúan, el seva también tiene sus desafíos.

Sin importar cuáles hayan sido nuestras razones para empezar a hacer seva –simples, equivocadas, genuinas o egocéntricas –, el maestro nos da la bienvenida sin juzgarnos. Su amor es tan magnético, tan generoso, que poco a poco nos atrae.

Con el tiempo, nuestro amor por el maestro se vuelve más profundo. Ahora nuestra razón para hacer seva es porque queremos devolver algo. El deseo de ayudar al maestro es una gran motivación para el seva. ¡El maestro tiene una misión muy importante! Vemos cómo dedica su vida de manera absoluta a su propio seva, cumpliendo la voluntad de su maestro. Vemos cuánto hay por hacer, así que queremos tender la mano y ayudar. Como dice un sevadar: El seva es una gran oportunidad para poner nuestra fuerza y nuestra mente a trabajar para el maestro, para compartir su carga, para servirle sirviendo a sus discípulos. Con los años, damos cada vez más de nosotros mismos porque sentimos esa necesidad.

A medida que nuestro amor se vuelve más profundo, nuestras razones para hacer seva se intensifican. Hacemos seva porque nos mantiene en su presencia. Inscribirse para hacer seva no significa necesariamente que veremos más al maestro físico que otras personas, pero cuando hacemos seva sentimos la fragancia de su sutil presencia. Comenzamos a darnos cuenta de que cada paso que damos en seva es un paso hacia él; cada momento que pasamos en seva es tiempo que pasamos con él. El solo deseo de sentirnos envueltos por su presencia se convierte en una motivación para hacer seva.

En algún punto de esta evolución hacia un amor más profundo, nos damos cuenta de algo importante:

Necesitamos el seva, pero el seva no nos necesita a nosotros.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁶³

Hacemos seva porque lo *necesitamos*. Nos damos cuenta de que si dejáramos de hacer seva, muchas otras personas lo harían en nuestro lugar. Hay un dicho en la India que expresa: Cuando hacemos seva, puede parecer que hay tanto por hacer que nunca termina, pero si decidimos no hacerlo, el seva no se detiene, continúa sin nosotros. El Gran Maestro diría que si el Señor quiere, puede hacer que incluso las piedras hagan su trabajo. Esto simplemente significa que el maestro no necesita nuestra ayuda; él puede lograr que cualquier persona realice la tarea. Hacemos seva para nosotros mismos, porque lo necesitamos. El seva nos limpia, nos vuelve más flexibles, nos purifica y nos hace más semejantes a aquel a quien servimos.

El servicio tiene muchas recompensas, pero la principal es que una persona adquiere las cualidades de aquel a quien sirve.

MAHARAJ SAWAN SINGH⁶⁴

El seva nos transforma. El mayor beneficiario del seva no es el sangat ni el maestro, es el sevadar. Las personas vienen a satsang, escuchan los shabads y satsang durante una hora aproximadamente, sienten más paz y concentración que les acompaña durante la semana, y continúan con su vida. Pero el sevadar que quizás ha pasado meses leyendo libros espirituales para preparar el satsang, se transforma en el proceso. El sevadar que ha pasado meses practicando el canto de los shabads, estudiando profundamente el significado de cada palabra, también se transforma. Y los sevadares que han dedicado muchas horas ordenando los libros, limpiando la sala y los baños, cocinando la comida, recortando los setos, pintando el muro perimetral o dirigiendo los coches al aparcamiento, también se transforman. Esta transformación puede ser sutil y apenas perceptible día a día, pero sabemos en nuestro corazón que está ocurriendo.

A medida que nos volvemos discípulos más maduros, comenzamos a darnos cuenta de la magnitud de lo que el maestro está haciendo por nosotros. Empezamos a ver su mano en todo, no solo en nuestro trabajo espiritual, sino también en nuestra vida mundana. A medida que nos revela su cuidado y protección, sentimos una abrumadora necesidad de agradecerse de alguna manera. El seva, entonces, se convierte en una expresión de nuestra sincera gratitud.

La meditación nos llena de amor por el maestro, por el Señor, por toda la creación. Años y años de meditación revelan lentamente quién es realmente el maestro. A medida que la devoción comienza a llenarnos, se desborda en forma de servicio: es como una efusión de amor inevitable hacia aquel que nos lo ha dado todo.

No puedo amar a Dios solo con palabras: mi corazón tiene que expresarlo, mis manos tienen que expresarlo, mis pies tienen que expresarlo.

MADRE TERESA⁶⁵

Finalmente, no importa en qué punto nos encontremos en el proceso evolutivo del disciplado, la motivación para hacer seva se mantiene constante, y esa es la alegría de hacerlo.

La alegría del seva

En el terreno de un centro de satsang había un pozo de desechos poco profundo. Todos los días, los desechos de la granja (raíces de plantas, restos de comida, pasto cortado y excrementos de animales) se vertían en él. Una vez, en un día frío y lluvioso, uno de los sevadares hundió accidentalmente un tractor justo en el pozo de lodo, y la parte superior del motor quedó sumergida. Esto representó un problema.

Los sevadares se reunieron y empezaron a pensar cómo resolver el problema. Primero intentaron empujar el tractor, pero no hubo forma. Luego, alguien sugirió que tal vez lo mejor sería construir una rampa. Diez sevadares se unieron y construyeron una rampa. Trajeron una cadena para tirar del tractor, pero ¿cómo engancharla al eje enterrado en el lodo? Uno de los sevadares agarró la cadena, se metió en el pozo de lodo y, palpando entre el fango, logró colocar la cadena sobre el eje. Luego, otro tractor lo remolcó y lo sacó. ¡Trabajo terminado! Todos los sevadares empapados se agolparon y vitorearon cuando el tractor y su amigo salieron del barro.

Esta historia nos hace sonreír porque a menudo nos encontramos con incidentes como este. Es un ejemplo de la alegría evidente de hacer seva: las risas, la diversión y la camaradería que a veces surgen al realizar seva.

Pero más allá de esto, hay un gozo callado al trabajar juntos en tareas sencillas al servicio del maestro. Cuando estas tareas se realizan con una actitud de obediencia y devoción, surge una sensación de alegría pura: de unicidad, de atemporalidad, de unidad y armonía, que rara vez se encuentran en el trabajo mundano.

La verdadera alegría va más allá de la felicidad y la risa ocasional. Es un modo de vida. Es ese estado de estabilidad que experimentamos cuando hay esperanza y sentido en nuestra vida.

Muchas personas tienen una idea equivocada de lo que constituye la verdadera felicidad. No se logra mediante la autogratificación, sino a través de la fidelidad a un propósito digno.

HELEN KELLER⁶⁶

El seva tiene la capacidad de traernos al momento presente. A veces, mientras hacemos seva, estamos tan absortos en la tarea que nos olvidamos de nosotros mismos. Olvidamos los dolores físicos, las preocupaciones, el cansancio, la importancia que creemos tener, y experimentamos el deleite de enfocarnos simplemente en la tarea en cuestión. Esto nos calma y relaja, proporcionándonos un descanso del constante parloteo de la mente. Alcanzamos un estado de contento y claridad de pensamiento.

También encontramos alegría en la compañía de nuestros compañeros sevadares y atesoramos las experiencias compartidas a lo largo de los años con tantos hermanos y hermanas en el camino. Si no fuera por el seva, ¿cómo habríamos tenido la oportunidad de convivir con tantas personas maravillosas en circunstancias tan especiales y compartir tantos momentos únicos de amor y amistad? Una vez que probamos la dulzura del seva, queremos volver a saborearla una y otra vez.

Cualquiera puede tomar de otros, pero no hay verdadera felicidad ni paz en eso. Como dijo un sevadar: No hay absolutamente ninguna alegría en vivir una vida centrada en uno mismo, pero hay mucha alegría en olvidarse de uno mismo y usar este cuerpo y mente para algo más que ganar dinero y reconocimiento mundano.

A través del servicio desinteresado, descubrimos que la alegría de dar supera con creces a la alegría de recibir. En última instancia, esta es la razón por la que hacemos seva.

Hay más felicidad en dar que en recibir, más felicidad en entregar que en aceptar un regalo, más felicidad en ayudar a alguien que en que nos ayuden... Pero no hay nada comparado con la alegría que se siente cuando al ayudar a los demás, los hacemos felices.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁶⁷

CUATRO

¿Cómo servimos?

Cualquier cosa que hagamos en su servicio, debe estar saturada de profunda humildad, amor y devoción.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁶⁸

Una vez que nos comprometemos a hacer seva, la pregunta primordial se convierte en ¿cómo debe hacerse el seva? El resto de este libro se dedica a una exploración más profunda de esta pregunta. Pero la respuesta breve es que debemos tratar de servir de una manera que complazca al maestro:

Seva es agradar a otra persona. Si la persona a la que servimos está contenta, entonces nuestro seva es beneficioso.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁶⁹

Quizás sea solo después de años de hacer seva que aprendemos la lección más importante de todas: En el seva no se trata de lo *que* hacemos, sino de *cómo* lo hacemos. El seva no está relacionado con este o aquel proyecto, ni con esta o aquella tarea. De hecho, la tarea en sí no importa. Lo que ofrecemos en el seva no son nuestras habilidades ni nuestro talento. Lo que realmente ofrecemos es nuestro amor. Existe un término hermoso en hindi y punyabí que expresa este concepto: *seva bhav*. Literalmente, significa: la actitud de amor con la que hacemos nuestra seva.

El propósito de todo seva es inclinar la mente hacia Dios. Por eso, el seva físico solo es verdaderamente seva cuando está infundido con la actitud mental correcta.

Fructífero y satisfactorio es ese servicio
que agrada a la mente del gurú.

GURÚ RAM DAS⁷⁰

Y como escribió el Gran Maestro en *Filosofía de los maestros*:

Un discípulo debe servir a su maestro sin arrogancia y sin ninguna idea de recompensa, y siempre con el objetivo de agradar al maestro. Por este método su mente estará siempre contemplando al maestro. Y si contempla intensamente a una persona, un día absorberá las cualidades de esa persona⁷¹.

Para aprender a hacer seva con amor, solo necesitamos observar al maestro, quien como sevadar de su propio maestro es un ejemplo vivo de cómo se hace seva. El maestro manifiesta las cualidades de un verdadero sevadar: responsabilidad, dedicación, autodisciplina, obediencia, entrega, humildad, altruismo, desapego, equilibrio, paciencia, aceptación y, por encima de todo, amor.

Aunque esta lista de virtudes puede parecer abrumadora, y estamos lejos de ser perfectos, no debemos desanimarnos. Incluso si estamos lejos del ideal, es maravilloso tener la oportunidad de aspirar a él. Por eso, ponemos ese objetivo ante nosotros –absorber las cualidades de un sevadar verdadero–, y nos esforzamos por lograrlas en nosotros mismos.

Aprendemos no solo del maestro, sino también unos de otros. Cuando empezamos a hacer seva, a menudo tenemos que desaprender todo lo que hemos aprendido en nuestros

roles mundanos, porque el seva tiene un propósito diferente. Aquí no estamos tratando de adquirir habilidades, sino de aprender *a servirnos unos a otros con amor*.

A lo largo de los años, encontramos muchos sevadares cuya actitud hacia el seva nos inspira: aquellos que están dispuestos a asumir una responsabilidad que nadie más quiere; los que son invisibles, que realizan su seva en silencio en lugar de hacerse notar para impresionar; aquellos que son infaliblemente amables con los demás, incluso en momentos de estrés; los que toman la más mínima sugerencia del maestro como una orden a obedecer. Hay mucho que podemos aprender unos de otros.

A medida que comenzamos a comprender las cualidades que caracterizan el seva realizado con la actitud correcta de amor y servicio, nos damos cuenta de que es algo que nunca terminaremos de aprender. Cada vez que desentrañamos una capa, encontramos que hay más por descubrir: sobre el maestro, sobre el seva y sobre el viaje interior. Hay infinitas posibilidades de mejorar nuestro enfoque del seva; existen infinitas maneras de crecer en amor. Es el trabajo de toda una vida.

*Servir con
el cuerpo y la mente*

Hazme el regalo
del amor y la devoción,
tú que eres, oh maestro,
el Dios de todos los dioses;
ninguna otra cosa pido
sino amarte, servirte y obedecerte.

KABIR⁷²

CINCO

Dedicación

Durante numerosas vidas
he estado separado
de ti, oh Señor;
esta vida te la dedico a ti.

RAVIDAS⁷³

Una vez, un sevadar encargado habló entrañablemente sobre un hombre de ochenta y cinco años que regularmente hacía seva en su centro. Saludaba a todos con una sonrisa y parecía preguntar sin palabras: ¿Qué puedo hacer? No sabía inglés, el idioma local. No tenía habilidades técnicas. Sin embargo, por alguna razón, todos se alegraban cuando llegaba. Si le pedían barrer o cavar, lo hacía con gusto. Si le pedían que rascara el adhesivo de las baldosas de una gran extensión de suelo de hormigón, y le mostraban cómo hacerlo, sonreía, asentía y se ponía a trabajar. Y continuaba haciéndolo sin descanso.

Por la tarde, era probable encontrarlo trabajando solo en un rincón. Algunos tal vez ya se habían ido, otros quizá estaban ocupados en tareas más interesantes, y algunos hablaban sobre misticismo. Él lo estaba practicando. Al final del día, colocaba el raspador en la mesa de herramientas, limpiaba, sonreía dulcemente lleno de gratitud y se marchaba en silencio. Este hombre sencillo encarna el ideal del seva dedicado.

Una vez, después del programa de satsang de Nueva Deli en 1965, se suponía que Hazur Maharaj Ji iba a dar la iniciación en el centro de Pusa Road. Estaba resfriado y tenía un tos muy fuerte, que casi le impedía hablar. El secretario del centro insistió varias veces en que pospusiera el programa de iniciación. Maharaj Ji simplemente respondió: “Este seva es para Hazur (el Gran Maestro) y no se debe ser negligente con la mente”, y continuó con su programa de iniciación. Un sevadar que observó este diálogo contó que estaba asombrado por la respuesta del maestro. Ver a Maharaj Ji hacer su seva con tanta dedicación, a pesar de que estaba débil y apenas podía hablar, dejó una impresión duradera en su mente. Este sevadar explicó que después de ese incidente, se sintió inspirado a hacer su propio seva con total dedicación, sin ceder nunca a la negligencia mental.

En una carta a un amigo, Hazur escribió:

No quiero fallar en mi deber, ni quiero quedarme corto en las expectativas de mi amado maestro. He dado a las personas todo lo que tengo. Lo que no pude dar, simplemente no lo tenía⁷⁴.

Hay historias similares en la vida de todos los maestros: historias de sacrificio inquebrantable y servicio al sangat. Cuando presenciamos su dedicación absoluta, sentimos la inspiración de servir de la misma manera.

A menudo, encontramos sevadares que necesitan solo una palabra para saber qué hay que hacer, y salen y lo hacen. Hazur relató una vez una anécdota de los días en que el hospital de Beas estaba en construcción:

Cuando se adquirió el terreno para el hospital, me dijeron que había demasiados árboles en el terreno y que eran

muy difíciles de quitar. Así que fui al lugar y les pedí que quitaran algunos.

Luego fui a Sikanderpur. Al regresar, encontré que el sangat había traído unos cien tractores y remolques (de sus granjas), y había unos mil satsanguis desenterrando los árboles de raíz, cargándolos en los remolques y llevando la madera al langar... Eso es seva⁷⁵.

En *Legacy of Love*, un sevadar encargado relata sus recuerdos del incansable seva realizado por los sevadares durante la construcción del hospital:

La dedicación de los sevadares al seva, su deseo de lograr lo máximo en el menor tiempo posible, es increíble. Durante el tiempo en que aún estábamos cavando los cimientos, los sevadares se acercaron al maestro y dijeron: “Maharaj Ji, por favor, pide a los ingenieros que pongan luces en el lugar donde estamos excavando”. Cuando les preguntó por qué necesitaban las luces, respondieron: “Hazur, casi no hemos podido hacer mucho durante el día y aún queda tanto por hacer. Queremos trabajar también algunas horas por la noche”. Y cuando el maestro declinó su petición con una sonrisa amorosa, sus rostros reflejaron su decepción...

No hacen pausas para descansar, se toman el mínimo tiempo libre para almorzar, y me pregunto si alguna vez se sienten cansados. Un día, viendo a un sevadar de más de sesenta años trabajando sin parar, me acerqué a él y le dije: “Mi buen amigo, por favor, descansa unos minutos. Te he visto trabajar durante las últimas horas sin pausa, sin tomarte ni siquiera un respiro. Debes estar cansado”.

“¿Cansado? –repitió con tono dolido–. No estoy cansado. Si pudieras darme seva para las siguientes doce

horas, estaría agradecido y feliz de hacerlo”. Y dándose la vuelta, volvió a concentrarse en su tarea⁷⁶.

Durante una reunión por la tarde con los extranjeros, una mujer le dijo a Baba Ji que había notado que los sevadares muchas veces se quedaban hasta tarde, trabajando en condiciones duras y pasando incomodidades. Ella le preguntó si el maestro pensaba que sentir un poco de incomodidad era algo normal y parte del seva. El maestro respondió que no, que no lo era. Dijo que tampoco creía que los sevadares lo percibieran como incomodidad. Ellos dirían: “¿Qué incomodidad?”. Y agregó que si alguien intentara quitarles ese seva y las incomodidades que conlleva, ellos se negarían. Dio el ejemplo de los sevadares que cocinaban chapatis en el langar en el mes de junio. Se quedaban despiertos hasta altas horas de la noche, trabajando durante largas horas sometidos a un intenso calor. Pero, dijo, que cuando él daba una vuelta por Dera a las dos o a las tres de la madrugada, todos estaban sentados en meditación. No creía que admitieran la incomodidad.

El sevadar que trabajaba en la construcción del hospital también relata haber tenido la misma experiencia:

En todos estos meses, nunca he visto a los sevadares quejarse de las dificultades de la vida en la obra, las cuales se hacían aún más adversas por las inclemencias del tiempo. Durante los últimos dieciséis meses han soportado lluvias y tormentas, granizo y escarcha, y los calurosos vientos del verano. Han vivido en tiendas de campaña, bajo techos húmedos recién colocados, bajo toldos, sobre los suelos ásperos de los pasillos todavía sin terminar. En varias ocasiones han quedado empapados por los helados aguaceros de invierno y sofocados por el sol abrasador y los cálidos vientos del verano tropical.

Pero nada puede apartarles de su inquebrantable dedicación al seva⁷⁷.

¿De dónde proviene esta dedicación inquebrantable al seva? Tal vez sea por la gracia del Señor. O puede ser el ejemplo que el maestro da con su incansable entusiasmo por su propio seva. O quizás nuestro amor por el maestro alimenta nuestro amor por el seva. Hazur solía decir: “El que ama mucho, trabaja mucho”.

El sevadar del hospital llega también a la conclusión de que solo el amor puede alimentar un celo tan ilimitado por el seva:

Los transeúntes curiosos que pasan por el lugar a veces se preguntan qué poder hace que los sevadares actúen con tanta energía y rapidez. A veces yo también me asombro, pero enseguida me doy cuenta de que la energía de los sevadares proviene de su devoción por el maestro, inspirados por su gracia y amor omnipresentes...

¿Una madre se siente cansada o se queja cuando vela día y noche a su hijo enfermo? ¿Acaso un amante rechaza cumplir las órdenes del amado, por duras que sean? He oído decir a antiguos satsanguis que si un discípulo hace seva con un espíritu de entrega, con actitud de amor y devoción, y con un solo deseo en su corazón: el deseo de complacer a su maestro, no sentirá cansancio. Y ¿no es el maestro quien sirve a sus discípulos con el mismo espíritu de amor: sin detenerse nunca, sin quejarse jamás, siempre vigilante, aceptando todo el esfuerzo y las dificultades de la ardua tarea de cuidar de su rebaño con una preocupación inquebrantable, con una sonrisa siempre amorosa?⁷⁸.

Vemos ejemplos de este celo también en el ámbito mundano. Músicos, artistas, cirujanos, empresarios y muchos

más que dedican interminables horas de trabajo a su pasión, sin dejarse abatir fácilmente por el cansancio, porque aman lo que hacen. Es cuando no hay amor que la tarea se siente como una carga.

Cuando leemos historias de tan incansable seva, podemos sentir que nos falta algo en comparación, como si no estuviéramos haciendo lo suficiente. Pero nunca debemos sentirnos desalentados. El maestro acepta y aprecia igualmente todos los esfuerzos, y todos estamos aprendiendo mientras avanzamos en nuestro viaje de seva. Además, el seva físico no es la única manera de expresar nuestro amor. Si no podemos hacer seva físico, la misma actitud de dedicación puede aplicarse al seva de la mente y a nuestro seva en la meditación, y eso nos favorecerá por completo. Lo que importa es la actitud de dar.

Hay una historia interesante sobre dar de todo corazón. Una vez, un hombre rico le arrojó un céntimo al rabino, que estaba recaudando dinero para ayudar a los necesitados. El rabino tomó el céntimo en silencio y le dio las gracias. El asistente del rabino preguntó: “¿Cómo puedes ser tan amable con una persona tan arrogante?”.

Él respondió: “Ese hombre nunca había dado ni un céntimo en caridad hasta ahora. Debo alentarle, incluso si solo da un poco. Con el tiempo, puede aprender a ser más generoso y caritativo”.

Y así sucedió. Cada vez el hombre dio un poco más. Y en todas las ocasiones fue elogiado y agradecido.

En su cuarta visita, el hombre rico se echó a llorar y, para sorpresa de todos, dio una gran suma de dinero. El rabino estaba a punto de darle las gracias, pero el hombre negó moviendo la cabeza y dijo: “Tú mereces mi alabanza y agradecimiento porque seguiste creyendo en mí. Me has enseñado a ser generoso y servicial con los demás”.

Aunque esta es una historia sobre servir con la riqueza, se aplica igualmente al seva con el cuerpo, la mente y el alma. Incluso cuando damos muy poco de nosotros mismos, el maestro acepta nuestra ofrenda sin juzgar; su amor es incondicional. Poco a poco aprendemos a dar de todo corazón.

Tal es el servicio
que el siervo del Señor realiza,
que dedica su alma al Señor,
a quien le pertenece.

GURÚ NANAK DEV⁷⁹

Un aspecto del seva dedicado es la capacidad de perseverar frente a los desafíos. En un terreno de seva, doce sevadares comenzaron a trabajar para construir una sala de satsang. La mayoría de los sevadares nunca había trabajado en la construcción. A las diez de la mañana, la temperatura alcanzó los 43 °C (110 °F). Todos sudaban y se esforzaban intentando construir el primer pequeño muro de estructura metálica.

Tomaron medidas y construyeron el marco, pero luego se dieron cuenta de que estaba desviado por unos pocos centímetros del lugar correcto, por lo que lo derribaron. Lo volvieron a construir usando otra técnica de medición, y luego lo derribaron otra vez. La siguiente vez usaron una herramienta topográfica, pero nuevamente calcularon mal el plano y el marco estaba en el lugar equivocado. Lo volvieron a derribar. No podían decidir cómo proceder. Los diferentes líderes de equipo tenían ideas distintas. Una y otra vez construyeron ese muro y lo derribaron nuevamente. ¡No se estaba logrando nada, y era el primer muro de todo el proyecto! Sin embargo, perseveraron y, unos meses después, todo el complejo estaba construido. Al final, esos sevadares inexpertos pero llenos de

amor habían construido una sala mejor que la mayoría de los edificios comerciales.

Él siempre está conmigo
y él mismo lleva mi carga.

DADU DAYAL⁸⁰

Descubrimos que cuando perseveramos, se *produce* un gran avance. Un sevadar recuerda que, cuando se compró un terreno para crear un gran centro, su primer seva fue estabilizar una colina. Los sevadares trabajaron todo el día plantando miles de plántones de árboles. Al final del día, usaron pequeños vasos para regar cada plánton. Fue un día muy caluroso, y trabajaron desde el amanecer hasta el atardecer. Al final del día miraron hacia la colina y se sintieron muy contentos con lo que habían conseguido hacer. Pero esa noche llovió. Probablemente fue la lluvia más fuerte en la historia de esa región, y arrastró todos los plántones. Los sevadares se despertaron por la mañana y encontraron todos los plántones ahogados en un gran charco al pie de la colina. Sin desanimarse, emplearon alegremente el día siguiente en volverlos a plantar.

Estos son ejemplos de perseverancia frente a desafíos físicos, pero a menudo en el seva también afrontamos desafíos emocionales. Puede haber momentos en los que nuestros compañeros de seva pongan a prueba nuestra paciencia. Puede haber momentos en los que nos sintamos heridos. Puede haber momentos en los que lo único que queramos sea rendirnos. Se necesita dedicación y perseverancia para no rendirse, no perder la paciencia, no dejarlo cuando las cosas se ponen difíciles.

Si alguien ha entregado su corazón, prácticamente lo ha entregado todo. Su cuerpo, su vida y todo lo demás está dedicado al objeto de su amor.

MAHARAJ SAWAN SINGH⁸¹

Un aspecto del servicio dedicado es la actitud de “se puede hacer”. La historia de cómo se organizó un programa de satsang en Agra muestra esta actitud.

En mayo de 2011, en Deli un pequeño equipo de sevadares recibió la noticia de la decisión de Baba Ji de celebrar un satsang a gran escala en Agra, el lugar de nacimiento de Soami Ji Maharaj, los días 25 y 26 de enero de 2012. El equipo podría haber dudado y expresar lo obvio: no había manera de que tal hazaña pudiera llevarse a cabo porque faltaban menos de nueve meses para el satsang propuesto. Se esperaba que pudiera atraer entre doscientos mil y cuatrocientos mil discípulos; era imposible saber con certeza cuántos asistirían. Además, no había un lugar en Agra lo suficientemente grande como para acomodar a tanta gente, y había muy pocos sevadares en Agra para organizar un acontecimiento de tal magnitud. Pero este equipo de sevadares tenía la creencia de que nada era imposible. Si el maestro quería que se hiciera, encontrarían una manera de hacerlo.

La primera tarea fue encontrar un lugar que tuviera más de trescientos acres de extensión. Después de muchas visitas a la zona, se encontró un lugar en las afueras de Agra. El problema era que solo ciento veinte acres de este terreno pertenecían a un constructor local. El resto tendría que arrendarse a numerosos agricultores locales cuyas tierras colindaban con las del constructor. Algunos de los agricultores ya habían sembrado cultivos de mostaza, por lo que tendrían que ser compensados. Y todos ellos se resistían a la idea de arrendar sus tierras, debido al temor imperante de que se las arrebataran. Pero después de mucho esfuerzo para convencerlos, finalmente accedieron y comenzó el trabajo de elaboración de los planos.

Era necesario hacer planos extremadamente detallados de todas las tierras porque, una vez que se nivelará el terreno para el satsang, todos los límites entre ellos desaparecerían.

Sin embargo, después de que terminara el programa, a cada agricultor se le tendría que devolver su pequeño e irregular trozo de tierra, ni un centímetro más, ni un centímetro menos.

Una vez completados los planos, los sevadares comenzaron la enorme tarea de preparar el terreno. Las fincas no solo tenían formas diferentes, sino que también estaban a diferentes niveles, con una diferencia de cuatro metros escasos entre el campo más bajo y el más alto. Las tierras que no tenían cultivos estaban llenas de rocas, piedras grandes, arbustos y árboles. Se tuvo que despejar y nivelar un terreno irregular y desigual de aproximadamente trescientos veinte acres.

Se trajeron niveladoras, compactadoras, tractores y camiones de volquete. Entre setecientos cincuenta y mil sevadares trabajaban la tierra diariamente. Llenos de entusiasmo, los sevadares acudieron en masa desde los estados vecinos, en autobuses alquilados por su cuenta, y trabajaron en turnos de cuatro a diez días. Como el terreno estaba en una ubicación remota sin instalaciones, fue necesario crear instalaciones provisionales de iluminación, saneamiento, agua, atención médica, comida y alojamiento para los sevadares. Los encargados del equipo dijeron que en ningún momento el entusiasmo de los sevadares disminuyó, y ni una sola vez se quejaron de que las instalaciones provisionales fueran inadecuadas.

Comenzaron a trabajar bajo el ardiente sol del verano y continuaron durante la húmeda temporada de los monzones. Finalmente, en el gélido mes de diciembre, terminaron la tarea de limpiar y nivelar el terreno. Habían transcurrido casi ocho meses. El programa de satsang era el mes siguiente y solo había un terreno nivelado.

Entonces comenzó a llover. La lluvia fue tan fuerte que causó un gran problema de encharcamiento. Desanimados y temblando de frío en el crudo invierno, los sevadares se preguntaban cómo terminarían la enorme tarea que aún les

quedaba por hacer. Se instalaron grandes bombas para drenar el agua acumulada en los baches y zanjas. Finalmente, la lluvia cesó, el terreno se secó y comenzó el trabajo de preparar el lugar para el satsang.

Se levantó una enorme carpa abierta que podía acomodar hasta cuatrocientas mil personas si era necesario; se construyeron ochocientas cabinas de ducha y dos mil doscientos baños; se levantó un cobertizo para el langar y cuatro comedores; se prepararon instalaciones de alojamiento para hasta ciento sesenta mil personas; se instalaron generadores diésel para proporcionar electricidad a todo el complejo; se instalaron veinticuatro fosas sépticas y dos grandes tanques de agua. Se demarcaron y pavimentaron diez enormes aparcamientos para vehículos pesados, autobuses, coches y vehículos de dos ruedas.

Cuatro días antes del evento, llegaron más de veintidós mil sevadares para preparar la llegada del sangat. Junto con ellos, más de doscientos camiones procedentes de centros de los estados vecinos trajeron equipos de carpas, proyectores, televisores, equipos de sonido, altavoces, utensilios y suministros de comida. Los sevadares encargados del tráfico se distribuyeron a lo largo de las carreteras nacionales que iban desde las principales ciudades hasta Agra. Se instalaron carteles de señalización en las carreteras, y se asignaron sevadares en todas las casetas de peaje. Se movilizaron equipos de seva de patrulla de carreteras en bicicletas y camionetas para garantizar una circulación fluida y rápida del tráfico. Se instalaron alojamientos provisionales y cocinas para los puestos de los sevadares de tráfico a lo largo de las carreteras.

Milagrosamente, todo estuvo listo a tiempo. ¡Y entonces comenzó a llegar el sangat! Muchos llegaron en tren; se organizaron seiscientos cincuenta autobuses de enlace para trasladarlos entre las estaciones de tren y el centro. El sangat

de los estados vecinos llegó en más de dos mil autobuses y nueve mil coches, y se trasladó a una parte del sangat local en más de diez mil vehículos de dos y tres ruedas. Todos los coches y autobuses se etiquetaron y codificaron por colores para ayudar al sangat a encontrar sus vehículos en los grandes estacionamientos una vez que terminara el satsang. Los sevadares de tráfico estuvieron en las carreteras durante horas en medio del ruido, el polvo y los gases de los escapes, guiando al sangat dentro y fuera del lugar. Trabajaron estrechamente con la policía local, que quedó asombrada por la enorme movilización. Ninguno de estos sevadares tuvo la oportunidad de ver al maestro o escuchar los satsangs.

Un total de doscientas cincuenta mil personas asistieron al programa de satsang el primer día, y trescientas mil el segundo. Los sevadares de acomodación los saludaron con sonrisas de bienvenida, los guiaron a sus asientos y respondieron sus preguntas. El langar gratuito sirvió comida a ciento sesenta y ocho mil personas, y las comedores y el langar funcionaron las veinticuatro horas para servir al sangat. Los sevadares de limpieza también trabajaron sin descanso para mantener los baños y todo el lugar limpio.

Cuando terminó el programa, los sevadares tuvieron la enorme tarea de desmontarlo todo y limpiar el lugar. El constructor y los agricultores locales recuperaron sus tierras en la misma forma y tamaño que antes. Los que habían cedido tierras desniveladas llenas de rocas y maleza se llenaron de gratitud porque las recuperaron niveladas, limpias y listas para cultivar.

Hazur Maharaj Ji había dado satsang en Agra en 1978. Esta fue la segunda vez que un maestro de Beas daba satsang en el lugar que todos asociamos con los comienzos de Radha Soami Satsang. Para el sangat, fue una ocasión conmovedora y trascendental.

¿Cómo empezó todo? El maestro planteó un reto casi insuperable, y los sevadares a los que se encargó el trabajo no dijeron: “¡Es imposible!”. En lugar de eso, dijeron: “Se hará”. Y no solo llevaron a cabo una tarea de una envergadura impresionante, sino que además lo hicieron con dedicación, perseverancia y amor.

Sin embargo, cuando les preguntaron a estos sevadares sobre su increíble actitud, respondieron con comentarios como: “No existe el seva agotador, es simplemente seva. No existe el seva fácil o difícil; es simplemente seva. En el seva no existe lo que se puede o no se puede hacer; un sevadar no se da ese tipo de importancia. Es el Señor quien hace el seva a través de sus sevadares. El seva es un regalo del Señor, y es solo a través de la gracia del Señor que los sevadares podemos realizar nuestro seva”.

Sevadares como estos nos inspiran a ver más allá del “deber” y el “esfuerzo”, porque encuentran mucha alegría en el seva. El seva es nuestro trabajo de amor. Dedicarnos a una vida de servicio nos proporciona un objetivo más allá de nuestro pequeño yo; da propósito y sentido a nuestra vida. Con el tiempo nos damos cuenta de que el seva es un espacio en el que el trabajo es realmente devoción: cuando nos importa lo que hacemos y lo hacemos con dedicación y amor, ese servicio no es otra cosa que devoción.

SEIS

Responsabilidad

El trabajo es obra de Dios, no obra nuestra; por eso debemos hacerlo bien.

MADRE TERESA⁸²

Una vez, un grupo de satsanguis de edad avanzada que visitaban otro país decidió asistir al satsang local. A un sevadar de ese centro se le dio la tarea de recogerlos y llevarlos al centro. Llegó a su lugar antes de la hora acordada para la recogida. “No quería llegar tarde a mi seva”, les dijo con una sonrisa. Más tarde se enteraron de que él siempre llegaba temprano para el seva. Después de llevar a este grupo de satsanguis al satsang, pasó a ayudar a otro sevadar con una tarea diferente, pero siempre estaba pendiente de los invitados. Cuando uno de ellos necesitaba agua, ahí estaba él con un vaso de agua en la mano. Si alguien necesitaba un bolígrafo, él traía uno al instante. Los satsanguis visitantes recuerdan haberse sentido impresionados por su actitud, particularmente porque solo tenía veintidós años.

Este es un simple ejemplo de un seva responsable. Como sevadares responsables, llegamos puntualmente a nuestro seva. Cuando asumimos una tarea, tratamos de completarla de manera oportuna y lo mejor posible. Si una tarea se retrasa, informamos a los demás a tiempo. Y si cometemos un error o hay un problema, no lo ocultamos. Tratamos de hacer el

seva de manera responsable porque el maestro nos lo ha encomendado, y otras personas dependen de nosotros para hacerlo bien. Y también lo hacemos para nosotros mismos, porque nos importa nuestro seva.

Un sevadar responsable no necesita que se le controle constantemente para garantizar que una tarea se termine a tiempo y de la manera correcta. Este es el sevadar que los líderes de equipo desean tener en sus equipos, porque saben que una vez que se le da una tarea a esta persona, no tendrán que preocuparse de que se haga. Este es el sevadar al que todos recurren cuando están en un aprieto y necesitan ayuda, sin que les hagan preguntas. Hay un dicho apropiado: Cuando tienes un trabajo importante, dáselo a la persona más ocupada y lo hará. El sevadar responsable es esa persona.

No necesitamos estar en una posición de responsabilidad para asumir la gestión o para hacer algo importante. A veces, cuando se nos asigna una tarea de seva que no requiere habilidades especiales o experiencia, podemos pensar erróneamente que no tiene valor. Podemos pensar: ¿Qué importancia puede tener recortar un seto a la perfección, o limpiar un depósito hasta que brille, o recoger hojas caídas hasta que no quede ninguna? Pero en el seva, *todo* lo que hacemos tiene valor. Cada pequeño detalle, cada esfuerzo de cada sevadar, contribuye a que nuestros centros y Dera sean los refugios espirituales excepcionalmente limpios, acogedores y espirituales que son.

Cometer errores

Ser responsable y tratar de hacer nuestro seva lo más perfectamente posible no significa que nunca cometeremos errores. Para muchos de nosotros, nada en nuestra experiencia de la vida nos ha preparado para algunas de las responsabilidades que se nos dan en el seva. A un trabajador de construcción se le puede asignar el cuidado de un huerto; un tímido programador

informático puede convertirse en el secretario del sangat; y una persona sin experiencia en cuestiones financieras puede terminar en el departamento contable, emitiendo cheques y cuadrando los libros. Nos enfrentamos a dificultades de aprendizaje y problemas relacionados con las personas. No hay hoja de ruta a seguir, ni una escuela de formación donde podamos aprender el trabajo. Por supuesto que cometemos errores, no somos perfectos.

Hay una vieja historia sobre el cántaro de barro agrietado. Un cántaro que tenía una grieta, siempre perdía agua y estaba medio vacío cuando el aguador llegaba a casa desde el río. Avergonzado por su defecto, el cántaro se disculpó con él. Pero el aguador sonrió y respondió: “¡Mira lo hermosas que están todas las flores que bordean el camino, porque las regaste a cada paso todos los días!”. Así que todos somos cántaros agrietados, y no importa, porque aun así podemos aportar algo valioso al seva.

Se dice que en la época de Rumi, un funcionario del gobierno local comentó una vez que Rumi era “un rey sin igual”, pero que sus discípulos eran “personas extremadamente malas y entrometidas”. La noticia llegó a los discípulos de Rumi y se desanimaron. Rumi le escribió al funcionario del gobierno:

Si mis discípulos fueran buenas personas, yo mismo me habría convertido en su discípulo. Es porque eran malas personas que los acepté como discípulos, para que pudieran cambiar y convertirse en buenas personas, y entrar en el grupo de aquellos que son buenos y hacen buenas obras.

No soy ciego, pero poseo la piedra filosofal. Por eso compro estos dirhams falsos⁸³.

El maestro no nos juzga. Nos dice que cada uno de nosotros tiene fortalezas y debilidades, y las traemos con nosotros al

seva. Él nos dice que debemos entender cuáles son nuestras fortalezas y luego desarrollarlas para crecer. Qué maravilloso es que el maestro no se fije en nuestras debilidades ni nos permita hacerlo a nosotros. Él mira nuestra actitud y esfuerzo, y ve lo que somos capaces de hacer, cada uno de manera única. Y nos da oportunidad tras oportunidad para superar nuestras debilidades en el entorno seguro del seva. El maestro suele decir que el seva es un proceso de aprendizaje. Así que, incluso cuando fallamos aquí o allá, en realidad no podemos fallar en el seva mismo. Qué alivio es saber que si damos nuestro tiempo, hacemos lo mejor que podemos y tenemos la actitud correcta, estamos complaciéndolo.

Los errores son parte de la vida. Si las personas no cometen errores, probablemente no estén haciendo mucho; solo la persona que lo intenta cometerá errores. Y los errores no son algo malo si aprendemos de ellos: no solo de lo que salió mal, sino también de cómo hacerlo mejor la próxima vez.

A veces, a pesar de nuestros mejores esfuerzos, el resultado final puede no ser tan perfecto como esperábamos debido a los errores que cometemos mientras hacemos las cosas. Y no pasa nada, porque al maestro le interesa más la actitud y el amor que ponemos en nuestro seva.

Lo que más importa es si hacemos la tarea con nuestro mejor esfuerzo e intentamos sinceramente trabajar en armonía con nuestros compañeros sevadares. Si lo hacemos así, el maestro siempre estará complacido con nuestro esfuerzo. En última instancia, es nuestro ser interior, no la tarea física del seva, lo que se está moviendo hacia la perfección.

Estar dispuesto a disculparse

Cuando cometemos un error, simplemente debemos asumir la responsabilidad de nuestra acción y disculparnos. Cuando no admitimos un error y tratamos de ocultarlo, generalmente

el encubrimiento es peor que el error original. Podemos sentirnos culpables y estar constantemente preocupados de que se descubra el error.

¿Por qué enredarnos en todo esto para parecer infalibles ante el sangat y otros sevadares? ¿Por qué arruinar nuestras relaciones con los demás sevadares y perder nuestra paz mental? Es mucho más fácil simplemente aceptar que cometimos un error. Nos beneficia no tener miedo a admitir que no lo sabemos todo o que hemos hecho algo mal. ¿Por qué tener miedo de decir “lo siento”? Cuando nos disculpamos, comenzamos el proceso de solucionar el problema.

A veces, cuanto más alta es nuestra posición de seva, menos dispuestos podemos estar a asumir la responsabilidad de nuestros errores. Tal vez sentimos que otros sevadares nos perderán el respeto o, peor aún, perderán la fe en nuestro liderazgo. Todo lo contrario: es probable que los demás nos respeten más por tener la humildad de disculparnos. Y nuestra humildad y voluntad de asumir la responsabilidad darán un buen ejemplo a otros sevadares y complacerán al maestro.

Asumir la responsabilidad; hacer más

Un rey colocó una gran roca en medio de un camino. Después se escondió y observó si alguien la quitaba. Algunos de los comerciantes más ricos y cortesanos del reino pasaron por allí y simplemente la rodearon. Algunos culparon en voz alta al rey por no mantener los caminos despejados. Pero nadie hizo nada por quitar la roca del camino. Entonces, pasó por allí un campesino que llevaba una carga de vegetales. Al ver la roca, se dio cuenta de que podría causar un accidente. El campesino dejó su carga y trató de mover la roca a un lado del camino. Después de mucho empujar y esforzarse, finalmente lo logró. Para su sorpresa, encontró una bolsa en el lugar donde estaba la roca. La bolsa contenía muchas monedas de oro y

una nota del rey diciendo que el oro era para la persona que quitara la roca del camino.

Cuando el campesino movió la roca, no sabía que debajo había una bolsa con monedas de oro. Su acto fue de servicio desinteresado. En nuestro seva, también nos encontramos con tales rocas: cosas que están saliendo mal, cosas que podrían dañar a alguien, cosas que podrían causar una pérdida. ¿Tomamos la iniciativa de mover la roca o de indicárselo a la persona correcta?

Un joven que no era sevadar fue una vez a un centro de satsang para encontrarse con su madre, que estaba haciendo seva allí. Mientras caminaba por el centro, advirtió que había un perro callejero durmiendo frente a la puerta de la cafetería. Molesto por esto, fue a buscar a un sevadar de ese departamento y le dijo que era antihigiénico tener un perro callejero cerca de un lugar donde se cocinaba y servía comida. El sevadar respondió: “Ese no es mi trabajo. Mi trabajo es vender cupones de comida, y eso es lo que estoy haciendo”. Así que el joven buscó al encargado y le relató el incidente. “Bueno, hijo –fue la respuesta–, por eso necesitamos que personas como tú se unan al seva”. ¡Y así lo hizo!

Como sevadares responsables, podemos seguir preguntándonos: ¿Qué puedo hacer para mejorar mi seva? Es muy valioso estar abiertos a la mejora continua. Siempre se puede hacer algo más para mejorar las cosas: el mismo seva puede hacerse de una manera más eficiente, o alguien puede tener una nueva idea sobre cómo servir mejor al sangat. Pero cuando nos esforzamos más para ayudar a alguien o mejorar algo, es bueno revisar primero nuestras intenciones para asegurarnos de que estamos motivados por el deseo de hacer lo mejor para el sangat y no por el deseo de interferir en el trabajo de otro sevadar o departamento. Hay momentos en los que es mejor hacer solo lo que se nos pide, y otros en los que es importante

hacer algo más para ayudar. Podemos usar nuestro juicio para hacer lo que creemos que agrada más al maestro.

Y siempre que tengamos una buena idea u ofrezcamos sugerencias para mejorar, podemos hacerlo con una mente abierta y dispuestos a aceptar la decisión final del sevadar encargado. A veces nuestras ideas y sugerencias serán aceptadas; otras no lo serán.

Como lo expresó Hazur tan bellamente una vez:

¿Quién es el anfitrión y quién es el invitado? No lo sé. Los satsanguis son los anfitriones, los satsanguis son los invitados. Vienen, cocinan, comen y se van: No sé a quién dar las gracias. Ellos piensan que lo hago yo, yo pienso que lo hacen ellos. Les estoy agradecido; ellos vienen y me dan las gracias⁸⁴.

Ser los embajadores del maestro

Hazur solía decir que la biografía de los santos está en sus discípulos y en sus enseñanzas reflejadas a través de sus discípulos⁸⁵. Los sevadares son muy conscientes de que sus acciones reflejan a su amado maestro.

Dentro de la organización, el sangat a menudo ve a los sevadares como modelos a seguir. Y en la comunidad exterior, los sevadares tienden a estar al frente de la organización, trabajando con funcionarios locales. Los sevadares son los embajadores del maestro: lo representan a él y todo lo que significa.

En una escuela de una gran ciudad de la India, los sevadares de un centro de satsang cercano estaban esperando fuera de la oficina del director. Su sangat había crecido mucho y querían dividir el centro actual en dos centros separados. Para eso, necesitaban alquilar un salón grande en una escuela. Cuando les hicieron pasar al despacho del director, se dieron cuenta de que en la sala había directores de otros colegios. El director se

disculpó por hacerlos esperar, explicando que como su reunión con los otros directores tardaría un rato más, había decidido hacer una pausa para saber qué querían los sevadares.

Los sevadares hicieron su solicitud para alquilar la sala de la escuela. Cuando uno de los directores invitados escuchó su solicitud, instó al director a aceptar su petición, diciendo que él había alquilado la sala de su escuela a RSSB y nunca se había arrepentido: cuidaron mucho la propiedad y fueron puntuales con los pagos. Entonces otro director dijo lo mismo. ¡Luego otro! En total, tres directores habían alquilado las salas de sus escuelas a la organización y solo tenían cosas buenas que decir. Convencido por sus comentarios, el director también accedió a alquilar la sala de su escuela. Los sevadares salieron de la reunión impresionados por la gracia recibida; la coincidencia de haber llegado justo en ese instante les pareció “afortunada”, y estaban agradecidos por el ejemplo establecido por los sevadares de otros centros. Debido a la reputación creada por esos sevadares, su propia tarea se volvió mucho más fácil.

Es la paciencia de los sevadares frente a las dificultades, y su integridad y sentido de responsabilidad, lo que ha forjado la reputación de la organización.

Hacerlo agradable

Ser sevadares responsables no significa que debamos ser serios todo el tiempo. El seva es mejor cuando es divertido y salimos de él sintiéndonos alegres. A menudo basta con sonreír, ya que la sonrisa es contagiosa: ilumina el ambiente, hace que los sevadares se sientan bienvenidos y aligera el mal humor.

Una sevadar relata que durante una visita a Dera, hubo un incendio en uno de los montones de leña del langar. Ella se unió a las decenas de personas que pasaban cubos de agua para apagar el fuego. De repente, llegó Baba Ji, se subió a uno

de los montones y comenzó a dirigir la actividad. El fuego se controló fácilmente. Sin embargo, muchas personas, en lugar de seguir trabajando con la misma urgencia, disminuyeron su ritmo o se detuvieron para enfocarse en él. Esta sevadar recuerda haberse sentido irritada en ese momento, pensando que la tarea que debían hacer era terminar de apagar el fuego, pero nadie se centraba en eso. Esa noche, alguien le preguntó al maestro sobre el incendio y él se rio y dijo algo como: “Fue solo una oportunidad para hacer un poco de seva y divertirse”.

Fue entonces cuando la sevadar se dio cuenta de que su enfoque excesivo en la tarea le había impedido disfrutar de la experiencia. Había perdido la oportunidad de experimentar y disfrutar de la presencia del maestro. Era importante apagar el fuego, sí, pero una vez que el peligro pasó y el fuego se apagó, también fue una oportunidad para pasar tiempo con el maestro, y los sevadares lo disfrutaron.

Deberíamos tomarnos en serio seguir Sant Mat, pero eso no significa que tengamos que ignorar el lado alegre de la vida. Más bien, deberíamos sentirnos más relajados porque estamos siguiendo el camino.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁸⁶

¿Cómo puede alguien no sentirse alegre cuando está haciendo seva? Se sienten cerca del maestro y de sus hermanos y hermanas en el camino, y esa alegría brota naturalmente.

El maestro mismo marca la pauta en esto. Cuando es hora de ser serio, él es serio. Pero cuando no es así, inicia la diversión y los juegos e incluso hace bromas. Y a veces, cuando quiere darnos una lección, utiliza el humor para hacerlo. Podemos aprender de él a relajarnos en el seva. Podemos ser responsables y al mismo tiempo disfrutar de nuestro seva.

Verás, excepto los humanos, nadie se ríe. No creo que hayamos visto reír a ningún pájaro, ni a ningún perro, ni a ningún animal. Puede que sonrían, pero el privilegio de la risa solo lo tienen los humanos. Así que, si queremos seguir siendo humanos, el humor tiene que estar presente, justo para ayudar a relajarnos.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁸⁷

Hay una gran diferencia entre ser responsable y “llevar la carga de la responsabilidad”. Ser responsable es una actitud que nos ayuda a hacer nuestro seva lo mejor posible. Pero llevar la *carga* de la responsabilidad, puede quitarle la alegría al seva. Es una carga que no necesitamos llevar; el maestro se encargará de ella si simplemente se lo permitimos. Incluso si nuestro seva es asegurarnos de que doscientas mil personas coman durante un fin de semana de satsang, todo lo que podemos hacer es ser responsables y dar lo mejor de nosotros. Más allá de eso, si nos entregamos al maestro y actuamos como sus agentes, descubriremos que él ya está llevando la responsabilidad sobre sus hombros.

Si de verdad se lo entregamos todo al Señor, entonces no tenemos ninguna responsabilidad, hagamos lo que hagamos.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁸⁸

Hacerlo para nosotros mismos

Hay una historia sobre un rey que le pidió a su primer ministro que le construyera un hermoso palacio. El rey le dijo al ministro que lo diseñara como quisiera y que gastara tanto dinero como deseara. El primer ministro construyó el palacio. Cuando terminó, se veía muy bonito por fuera. Sin embargo, en las partes menos visibles hizo recortes, creyendo que nadie

lo notaría. Una vez que el palacio quedó listo, el rey dio un paseo a su alrededor y lo admiró. Luego le dijo al primer ministro: “Este palacio no es para mí. Lo hice construir para ti, como recompensa por todos tus años de servicio. Este es mi regalo para ti”.

El primer ministro le dio las gracias al rey, pero el regalo le resultó agri dulce. En su corazón lamentó: “¡Ay! ¡Si hubiera sabido que este regalo era para mí, lo habría hecho mucho mejor y con todo mi corazón!”.

El rey no necesitaba el palacio; siempre fue un regalo. De la misma manera, el maestro no necesita nuestro seva. El seva, en todas sus formas, es su regalo para nosotros. Cuando no nos damos cuenta de esto, cuando pensamos que estamos haciendo seva para otra persona –para el sangat o para el sevadar encargado– podemos sentirnos tentados a hacerlo a medias. Pero cuando entendemos que estamos haciendo seva principalmente para nosotros mismos, cuando comprendemos que con nuestro seva estamos forjando nuestro propio tesoro espiritual, no podemos evitar hacerlo con todo nuestro corazón.

SIETE

Autodisciplina

Aunque son nuestros cuerpos los que nos hacen humanos, es nuestra conducta la que debería reflejar la gloria de la humanidad.

MAHARAJ SAWAN SINGH⁸⁹

*U*n aspecto interesante de este camino es que, aunque la meta es elevada y se requiere mucho de nosotros, la disciplina nunca se impone externamente. El maestro nunca exige que hagamos nada; no tenemos que dejar nuestros hogares y vivir en una comuna, no tenemos que vestirnos con uniforme, y el satsang y el seva son voluntarios. Incluso nadie nos obliga a cumplir las normas de los cuatro votos. La responsabilidad recae en nosotros. Este es un camino de autodisciplina.

La autodisciplina en el camino significa que estamos tratando de alinear nuestra mente con la voluntad del Señor. Para lograr esto, la autodisciplina implica la determinación de superar la resistencia de la mente, que puede manifestarse como pereza o miedo. También incluye la autoconciencia para reconocer los malos hábitos y la firme resolución de reemplazarlos por buenos hábitos. La autodisciplina incluye la capacidad de decir “no” a las tentaciones y distracciones. Incluye el autocontrol necesario para rechazar la gratificación inmediata y, en su lugar, dedicar el tiempo y el esfuerzo necesarios para lograr el objetivo final.

Alguien le preguntó una vez a Hazur: “¿Cómo se relacionan la disciplina y el amor, y cuál es la diferencia entre ambos?”. Él respondió:

Bueno hermana, vivir en el amor del Padre en realidad es permanecer en su disciplina... Cualquier cosa que nos aleje de su amor nos hace indisciplinados, así que todo lo que nos mantenga dentro de su amor, dentro de su devoción, es una disciplina que tenemos que seguir⁹⁰.

La autodisciplina es un elemento central del seva

A veces podemos sentir la tentación de dejar nuestro seva o hacerlo a medias porque pensamos que no es lo suficientemente interesante o importante, o que implica demasiado esfuerzo, o porque nuestros amigos hacen seva en otro lugar. Pero si dejamos nuestro seva cuando no nos conviene, ¿cómo se hará el seva? ¿Y cómo complaceremos al maestro?

En la época del Gran Maestro, a un sevadar se le asignó la tarea de servir agua al sangat. Un día, mientras realizaba su seva, vio al Gran Maestro acercándose en su coche. Emocionado, dejó a la persona a la que le estaba sirviendo agua, abandonó su puesto de servicio y corrió hacia el borde de la calle para ver al maestro de cerca. El Gran Maestro se apercibió de que el sevadar dejó su seva y corrió hacia él. Le comentó a la persona sentada a su lado: “Mira, abandonó una rupia y ha venido a cobrar una cuarta parte de una”.

¿Qué quiso decir el Gran Maestro? Con esta afirmación no estaba dando a entender que el valor del seva es mayor que el valor del darshan físico, sino que si abandonamos nuestro seva para seguir al maestro perdemos más de lo que ganamos.

Durante una de las visitas de Baba Ji, les dijeron a los sevadares que si él pasaba cerca de ellos, deberían continuar con su seva de manera natural, sin dejar de trabajar para mirarlo

o seguirlo. Algunos sevadares estaban trabajando en un pozo de un campo alejado. Sabían que las probabilidades de que él fuera hasta allí eran inexistentes, pero no abandonaron su seva para ir a buscarlo. ¿Y qué pasó? Pues claro, el maestro los vio y caminó hasta el pozo para hablar con ellos. El maestro quiere mucho a sus sevadares. No tenemos que ir a buscarlo. Si somos disciplinados y obedientes, él nos encontrará.

Si el estudiante es muy obediente en clase y muy disciplinado, el profesor siempre está deseoso de ayudarlo con una u otra excusa.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁹¹

Una vez, en un centro de satsang, los sevadares estaban ocupados preparando la llegada del sangat barriendo, limpiando, cocinando. De repente, llegó Baba Ji. Los sevadares se alegraron mucho al verlo, pero siguieron haciendo su seva en silencio. El maestro pudo caminar libremente por el centro e inspeccionar los diferentes proyectos de seva en marcha. Impresionado por su autodisciplina, Baba Ji le dijo al sevadar que lo acompañaba: “Con una disciplina así, vendría todos los días”.

Justo antes de subirse al coche para irse, el sevadar le preguntó si quería comer algo. Como si fuera un impulso, Baba Ji dijo que no le importaría tomar una taza de té. Resultó que era la hora del descanso para el té de los sevadares. Durante el té, los sevadares que acababan de ver al maestro estaban contando la historia de su visita sorpresa a los amigos que no habían tenido la oportunidad de verlo. Para sorpresa de todos, ¡el maestro volvió a entrar! Se puso en la fila para tomar el té, charló con los sevadares y luego dio un breve satsang improvisado. Una de las cosas que volvió a decir fue: “Con una disciplina así, vendría todos los días”.

¿Por qué hizo el maestro tal afirmación? Tal vez porque nosotros, los sevadares, no siempre somos disciplinados. Cuando estamos en presencia del maestro, ¿por qué a veces actuamos de manera inapropiada? Hay varias razones posibles.

Tal vez nuestro comportamiento se deba a que la mente se centra desde siempre en todo lo externo. Muchos de nosotros venimos a este camino con un bagaje religioso, en el que hemos aprendido a centrar nuestra devoción en objetos físicos. Este hábito se ha arraigado tanto que lo traemos al camino de Sant Mat. Hazur tuvo que cerrar el pozo construido por el Gran Maestro porque el sangat comenzó a ritualizarlo. Baba Ji también cerró el satsanghar, la antigua sala de satsang de Dera, porque algunas personas comenzaron a venerarlo y a referirse a él como sach khand. Baba Ji suele preguntar que si hoy pusiera los zapatos de Hazur sobre un pedestal, ¿quién de nosotros no se inclinaría ante ellos? Nuestro maestro nos señala el centro del ojo, instándonos a ir hacia el interior. Pero no miramos hacia donde él apunta; estamos demasiado ocupados adorando el dedo con el que señala.

Una segunda razón de nuestra falta de disciplina en presencia del maestro podría ser un malentendido sobre lo que es el darshan y lo que creemos que podemos obtener de él. Algunos de nosotros creemos que cuanto más darshan del maestro físico tengamos, más se limpiarán nuestros karmas. Con esta idea equivocada de reducir nuestra carga kármica, intentamos verlo dondequiera que vaya. Y al hacerlo, podríamos ignorar el impacto de nuestro comportamiento en el maestro. Hazur una vez dijo: “No puedo salir. No puedo caminar por las calles de la colonia, no puedo hacer nada”⁹². Pero sin duda, ¡el amor no aprisiona al amado!

Si todo el mundo comienza a correr detrás del maestro, ¿dónde se esconderá el maestro? ¿A dónde irá? Tenemos que mantener la disciplina. Esta carrera externa no nos

lleva a ninguna parte... Correr tras él no es amar al maestro. No podemos controlar nuestras emociones y tratamos de copiarnos unos a otros.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁹³

El maestro nos dice que aquí entra en juego una mentalidad de rebaño. Simplemente nos copiamos unos a otros. Cuando vemos a otras personas corriendo tras él, también empezamos a correr, con la esperanza de captar su atención, preocupados de que podamos perdernos algo. Estamos siguiendo los dictados de nuestra mente; seguimos a todos y a todo, excepto las enseñanzas.

A veces incluso los sevadares pueden dejarse llevar. También nosotros podemos ignorar las peticiones de otros sevadares; también podemos empujar y forcejear para poder sentarnos lo más adelante posible. Los místicos nos dicen que ese comportamiento no es digno de un discípulo:

La conducta correcta es que la persona que entra en la asamblea del santo se siente en cualquier lugar vacío que vea. No es apropiado, en el momento en que venimos a visitar al *pir*^{*}, pensar: ¿Delante o detrás de quién me siento? Dondequiera que una persona vea un hueco, debe sentarse, ya que todos los visitantes están en las mismas condiciones.

SHEIKH NIZAMUDDIN⁹⁴

Es de vital importancia comprender el verdadero significado de darshan. Baba Ji nos dice que no podemos hacer darshan; en esta etapa, solo miramos al maestro. El darshan verdadero es el fruto del amor verdadero; es la incapacidad del discípulo para apartar la mirada del maestro. En el darshan

^{*} *Pir*: Un maestro sufí o guía espiritual.

verdadero no hay ningún cálculo sobre lo cerca o lejos que estamos de su forma física.

Darshan significa la incapacidad del amante de dejar de mirar al amado. Es la atracción interior que sentimos cada uno de nosotros. Eso es darshan. Tanto si estamos sentados delante como detrás, da igual.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁹⁵

El maestro pregunta con frecuencia si el maestro nos está dando darshan o si nosotros le estamos dando nuestro darshan. Él dice que si el maestro nos está dando darshan, entonces da el mismo darshan a la persona sentada delante que a la persona sentada detrás. Pero si estamos empujando hacia delante, quizá estemos intentando darle nuestro darshan, tratando de asegurarnos de que nos vea.

También nos recuerda que si el maestro no quiere dar darshan a alguien, entonces, aunque esa persona esté justo frente a él, no recibirá nada. Pero si el maestro quiere dar darshan a alguien, incluso si esa persona está a siete océanos de distancia, lo recibirá.

Hazur solía decir que si la proximidad física al maestro o la frecuencia del darshan fueran determinantes del progreso espiritual, entonces, ¿los miembros de la familia del maestro y los residentes de Dera, acaso no habrían alcanzado ya sach khand? Sin embargo, ellos luchan con la mente igual que el resto de nosotros. El punto es que no podemos tomar el darshan; no podemos apoderarnos de su darshan. El darshan es su regalo, que da a quien él quiere, cuando él quiere.

El maestro está dentro de cada discípulo, ya sean cinco o cinco millones. El maestro de cada uno está con él.

MAHARAJ CHARAN SINGH⁹⁶

Una vez, una joven fue a Beas para iniciarse. El día después de su iniciación, visitó a un residente de Dera. Cuando este viejo satsangui escuchó que acababa de ser iniciada, se alegró mucho. “Entonces, querida hija –dijo–. ¿Qué hiciste hoy?”. ¡La joven respondió feliz que había esperado en los caminos durante todo el día y había recibido el darshan del maestro cinco veces! Cuando el anciano discípulo escuchó esto, le explicó con amabilidad: “Eso no es darshan. Correr tras el maestro de esta manera es como correr con una cámara y tomar la misma fotografía una y otra vez, pero nunca revelarla. Tienes que tomar la fotografía solo una vez, luego llevar la cámara a un cuarto oscuro y procesar la película. Una vez revelada, puedes mirar esa imagen siempre que quieras”.

Este es un consejo hermoso. Hay una distinción fundamental entre el darshan y correr tras el maestro. El darshan ocurre cuando el maestro *elige* otorgar su gracia; cuando está en el estrado durante el satsang, o cuando estamos en una reunión de sevadares en la que está presente, o cuando estamos ocupados en alguna actividad y él pasa por allí. Después de recibir el regalo de su darshan, ¿por qué seguirlo? ¿Por qué no, en su lugar, retirarnos a nuestra propia habitación oscura, cerrar los ojos y meditar? Con el tiempo, mediante el simran constante, podemos procesar esa imagen hasta que se “revele” y logremos ver la forma de Shabad del maestro en nuestro interior, a voluntad.

Las oportunidades de estar en presencia del maestro son regalos preciosos que merecen nuestra reverencia:

Cuando recibas un momento del amado, recíbelo como tu porción en la vida. Cuida de no desperdiciarlo, pues encontrarás pocos momentos como ese.

Quizá no seamos disciplinados en presencia del maestro porque no comprendemos completamente quién es el verdadero maestro. Gurú Nanak Dev lo expresa bellamente: *El verdadero gurú es el Shabad, y el verdadero discípulo es el surat, el alma*. Hazur lo explica así:

Tanto el discípulo como el maestro deben dejar este cuerpo aquí. El Shabad nunca abandonará el alma de un discípulo una vez que ha sido conectada a él internamente a través del maestro. Atraída por el Shabad, inevitablemente se fundirá en el Señor. Así, el Shabad es el verdadero maestro, y nuestra alma es el verdadero discípulo⁹⁸.

Todo lo que anhelamos, todo lo que buscamos, está dentro de nosotros. Hazur dice que nuestro deseo de estar lo más cerca posible del maestro físico en realidad surge del anhelo interno del alma por unirse con el Shabad:

Verás, todo el mundo quiere acercarse al maestro, pero el maestro está en el interior. Al hacer nuestra meditación nos estamos acercando cada vez más al maestro... Por tanto, ese deseo de estar cerca del maestro es el deseo del alma de hacerse una con el Shabad en el interior⁹⁹.

Otra posible razón por la que no somos disciplinados en su presencia es que quizá no comprendemos plenamente qué es el amor, y cuál es la mejor manera de expresar nuestro amor por el maestro. Hay una diferencia entre la emoción y el amor. No es lo mismo la emoción desenfrenada de un fanático adolescente por una estrella de cine o un héroe deportivo, que el amor maduro de un discípulo por su respetado maestro. El maestro nos dice que la emoción es amor sin canalizar. Hazur

solía usar el ejemplo de un río que se desborda cuando no se canaliza adecuadamente:

Si el río fluye dentro de sus cauces, es útil. Pero cuando se desborda, sobrepasa sus límites y causa devastación por todas partes. De la misma manera, la emoción es muy útil cuando está canalizada y disciplinada. Pero si las emociones se descontrolan, son como un río desbordado que causa más daño que beneficio. Por eso, debemos tener emociones disciplinadas, un amor disciplinado hacia el maestro¹⁰⁰.

Baba Ji nos recuerda con frecuencia que la emoción canalizada hacia el interior, a través de la meditación, se convierte en devoción.

Los místicos dicen que el amor tiene dos cualidades: *bhav* y *bhey*. *Bhav* denota el intenso amor que sentimos por el maestro místico que nos muestra el camino. Pero el verdadero amor siempre va acompañado de *bhey*, el temor de ofender al amado. *Bhey* es sobrecogimiento, un sentido de reverencia y admiración que nos hace comportarnos con contención, respeto y autodisciplina en la presencia del maestro.

El amor siempre está en tu interior. Cuando intentas dramatizar tu amor, pierdes la profundidad del amor.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁰¹

Cuando estemos en presencia del maestro, no nos dejemos arrastrar por nuestras emociones hasta el punto de crear una situación incómoda para él o que simplemente no le agrade. No saquemos nuestros teléfonos para capturar el momento. No nos enfoquemos tanto en tener algo emocionante que contar más tarde a nuestros amigos y familiares que perdamos

la oportunidad de estar realmente presentes en el momento, de absorber el regalo que nos está ofreciendo.

El maestro quiere que expresemos nuestro amor no a través de la emoción, sino mediante acciones silenciosas y disciplinadas.

Perseguir al maestro no significa que tengas amor. Puedes estar vacío por dentro y aun así correr tras él. Sin embargo, puedes estar lleno de amor por él y no moverte ni un centímetro. Puedes querer mantenerte disciplinado, pero eso no significa que no sientas amor.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁰²

La autorrealización puede ser nuestro objetivo, pero solo llega *después* del autocontrol. Por eso, la disciplina es una cualidad fundamental en el camino espiritual. Por supuesto, la mente se resistirá a la autodisciplina; su naturaleza es buscar constantemente algo interesante. Cuando el maestro pasa cerca, resulta mucho más emocionante dejar nuestro seva y seguirlo que continuar trabajando. Cuando tenemos acceso a un poco de información sustanciosa, nos resulta mucho más atractivo compartirla con amigos satsangis que reflexionar sobre ella. Pero si no podemos controlar la mente y resistir estas pequeñas tentaciones en el seva, ¿cómo lograremos dominarla en la meditación? ¿Cómo podremos asimilar cualquier experiencia interior que obtengamos durante la meditación?

Si bien la autodisciplina comienza con la fuerza de voluntad, no termina ahí. La fuerza de voluntad pertenece al ámbito de la mente y, por lo tanto, es limitada. ¿Puede la voluntad individual ser lo suficientemente fuerte como para lograr la meta que nos hemos propuesto? No puede. Si observamos la vida de los maestros, veremos que la increíble autodisciplina que manifiestan proviene de una fuente mucho más profunda:

la entrega. Nosotros también comenzamos nuestro camino con fuerza de voluntad, pero a medida que crecemos espiritualmente, nuestra autodisciplina comienza a surgir de manera natural, impulsada por el amor y la entrega.

En una ocasión, un discípulo le preguntó a Hazur sobre los peligros de ser demasiado duros con nosotros mismos, y él respondió:

No hay ningún peligro en ser duros con nosotros mismos. Hemos sido demasiado blandos con nosotros mismos todo el tiempo y por eso formamos parte de la creación. Si hubiésemos sido un poquito duros o fuertes con nosotros mismos, ahora no estaríamos aquí¹⁰³.

En esencia, el maestro nos insta a ser un poco más firmes con nosotros mismos. Ya sea en nuestro estilo de vida, en la forma en que hacemos el seva, en nuestra conducta en presencia del maestro o en nuestra meditación diaria, la autodisciplina nos da la capacidad de canalizar nuestro amor por el maestro de una manera que le complace.

OCHO

Escuchar

El amor escucha. Su primera tarea es escuchar.

PAUL TILLICH¹⁰⁴

*P*ara hacer cualquier seva con éxito, primero debemos guardar silencio y escuchar. Cuando escuchamos con atención y amor, dejamos nuestro ego a un lado y, en esencia, le decimos a la otra persona: “Dime qué te gustaría que hiciera; tu opinión es importante para mí”. En este proceso, mejoramos la calidad de nuestras relaciones con el sangat y con nuestros compañeros sevadares, cometemos menos errores y nos abrimos al cambio y al crecimiento. Esto nos hace mejores sevadares.

Escuchar con atención

En un centro, algunos sevadares estaban construyendo un muro de contención al pie de una colina. Estaban a punto de terminar cuando llegó un nuevo sevadar, entusiasmado por ayudar en el proyecto. Le pidieron que subiera a la cima de la colina y bajara con una carretilla cargada con tres bloques de hormigón. Minutos después, se escuchó un grito. Era el nuevo sevadar, tratando de controlar una carretilla que descendía a toda velocidad, cargada no con *tres*, sino con muchos bloques. La ley de la gravedad hizo su trabajo y todo se vino abajo. Después de que la risa se disipó, todos tomaron esto como

una lección sobre la importancia de escuchar, obedecer y hacer la tarea tal como se nos indica. Cuando se nos dan instrucciones, siempre hay una lógica detrás de ellas. Podemos seguir las o preguntar cuál es esa lógica antes de apresurarnos a hacer mejoras por nuestra cuenta. Cuando no escuchamos con atención lo que se nos dice, pueden producirse errores.

Cometer errores es algo normal, todos los cometemos. Pero hay una conexión importante entre cómo escuchamos y la calidad de nuestro *sewa*, así como nuestras relaciones con los demás *sewadares*. En el *sewa*, a menudo tendemos a enfocarnos en la tarea que tenemos entre manos, y prestamos menos atención a las personas con las que la realizamos. Sin embargo, este aspecto relacional es donde se encuentra el verdadero desafío del *sewa*, ya que cada persona aborda la misma tarea con ideas y perspectivas diferentes.

El desafío consiste en escuchar de verdad a los demás, incluso cuando no estamos de acuerdo con ellos. Es importante entender la perspectiva de la otra persona y explicar la nuestra de forma clara y de forma *ecuánime*. Solo entonces se puede encontrar una forma de avanzar de mutuo acuerdo. Escuchar de esta manera, fomenta relaciones sólidas y crea un ambiente de *sewa* productivo y armonioso. Si omitimos el primer paso de escuchar, la cadena completa de comunicación suele romperse y se generan malentendidos.

La mayoría de las personas no escuchan con la intención de comprender; escuchan con la intención de responder.

STEPHEN COVEY¹⁰⁵

Escuchar distraídamente o interrumpir a los demás mientras aún hablan son señales de que la mente quiere tener el control, de que queremos demostrar a los demás cuánto sabemos o lo poco que saben ellos. Pero esto tiene un precio:

herimos a los demás y estropeamos nuestra relación con ellos. Además, las personas a las que se interrumpe o anula, o que se sienten humilladas ante sus compañeros, suelen dejar de participar y de aportar sugerencias. En ese proceso, perdemos ideas valiosas y retroalimentación.

Cuando escuchas a alguien de forma completa y atenta, no solo estás prestando atención a las palabras, sino también al sentimiento de lo que se transmite, a la totalidad del mensaje, y no a una parte.

J. KRISHNAMURTI¹⁰⁶

También hay ocasiones en las que tenemos tantas ganas de continuar con nuestro seva que ya hemos decidido qué debe hacerse y dejamos de escuchar, aun cuando la persona que da las instrucciones continúa hablando. *Oímos* sus palabras, pero no *escuchamos* con atención. Escuchar de manera apresurada y parcial puede conducir a errores. Un monje budista recuerda que, cuando era un joven estudiante, su maestro lo llamó una vez para hablar. Al terminar la charla, el discípulo salió de la habitación, pero en su prisa por salir y dirigirse a su siguiente tarea, dejó la puerta entreabierta. Entonces, su maestro le dijo: “¿Por qué no cerraste la puerta? Te pedí que al salir la cerraras”. Fue en ese instante cuando el discípulo comprendió que, en su afán por llegar a algún lugar y hacer algo, no había estado completamente presente. Su maestro le hablaba y él no alcanzó a escuchar todo lo que dijo. Muchos podrían considerar que dejar la puerta entreabierta es algo insignificante, pero esto era todo lo que necesitaba para aprender la lección. Después de eso, se entrenó a sí mismo para ser consciente, para escuchar siempre y estar presente en cada momento. Ahora, él mismo es el maestro.

Todos debemos practicar el arte de escuchar con atención. Dejemos a un lado los sentimientos de aburrimiento o

impaciencia, apartemos nuestros propios deseos y preocupaciones. Incluso si no compartimos el punto de vista del interlocutor, intentemos escuchar con paciencia e interés genuino. Una de las formas más sinceras de mostrar respeto hacia alguien es escuchar con atención lo que esa persona tiene que decir.

Los humildes escuchan a sus hermanos y hermanas porque suponen que tienen algo que aprender. Están abiertos a la corrección y, por medio de ella, se vuelven más sabios.

THOMAS DUBAY¹⁰⁷

Si somos sevadares encargados, tenemos la responsabilidad de convertirnos en oyentes excepcionalmente buenos. Los sevadares que trabajan en las tareas en curso siempre tendrán ideas para mejorar. Cuando escuchamos con respeto y una actitud receptiva, incluso si no todas las ideas pueden implementarse, podemos aprender formas de hacer mejor nuestro trabajo. Es importante que los sevadares sientan que los estamos escuchando. No se trata de estar de acuerdo o en desacuerdo; basta con escuchar con atención y demostrar que hemos entendido lo que se ha dicho. El sangat funciona mejor cuando se escucha a todo el mundo y se tienen en cuenta todas las ideas.

De la misma manera, los sevadares necesitamos escuchar las instrucciones que se nos dan; no solo las palabras, sino también comprender su significado, ya que escuchamos con la intención de seguir correctamente lo que se nos indica. Escuchar con atención nos permite reflexionar sobre lo que se dice, hacer preguntas y obtener aclaraciones, porque queremos hacer el trabajo bien a la primera.

Así pues, todos los sevadares tienen la responsabilidad compartida de escucharse con atención unos a otros.

Escuchar con amor

Cuando escuchamos con amor, creamos un ambiente de armonía entre los sevadares y en el sangat. Escuchar con amor requiere un corazón compasivo: nos ponemos en el lugar del otro y simplemente escuchamos, sin juzgar.

En un gran centro de satsang en la India, se tomó la decisión de renovar el área de necesidades especiales, donde se sienta y atiende a los ancianos y discapacitados durante el satsang del maestro. Lo primero que hicieron los sevadares, antes de realizar cualquier mejora, fue establecer un centro de llamadas para saber cómo podían atender mejor al sangat de edad avanzada. Se asignó a los sevadares jóvenes, la mayoría menores de veinticinco años, la tarea de hacer llamadas telefónicas a cada miembro del sangat con necesidades especiales. Durante un período de unos pocos días, cincuenta sevadares realizaron casi cinco mil llamadas telefónicas.

Los ancianos del sangat estaban conmovidos y abrumados. ¡Alguien se había preocupado lo suficiente como para llamarlos y preguntarles por sus necesidades! Una y otra vez bendecían a los jóvenes sevadares por tomarse la molestia de llamarlos. Algunos lloraban, pues llevaban años sin poder visitar al maestro; dependían de otros que, por diversas razones, no podían o no querían llevarlos al satsang. Una persona mencionó que su madre, de ochenta y cinco años, no podía bajar dos pisos de escaleras, y preguntó si los sevadares podrían bajarla y ayudarla a llegar al satsang. Una pareja explicó que su hijo de veinticinco años estaba en casa con soporte vital, y como debían cuidarlo las veinticuatro horas del día, no habían podido ver al maestro en años. Otra pareja de ancianos lloraba amargamente porque no tenían ni los medios ni el apoyo familiar para asistir al satsang.

Llenos de alegría al recibir una llamada de la “casa del maestro”, los ancianos del sangat hablaron con los jóvenes

sobre sus problemas. Los jóvenes sevadares, con el teléfono en la mano, tomaban nota mientras las lágrimas corrían por sus rostros al escuchar en silencio a los satsanguis ancianos hablarles de su aislamiento, su sufrimiento y su anhelo de ver al maestro.

Como resultado de este gran ejercicio de escuchar, se mejoraron varias cosas, empezando con los criterios para determinar quién podía sentarse en el área de necesidades especiales. Se reorganizó el transporte del sangat con necesidades especiales desde el aparcamiento hasta el recinto, se rediseñó el servicio de sillas de ruedas, se reorganizó la disposición de los asientos, se habilitaron baños especiales, y se instaló un comedor separado con alimentos apropiados para las personas mayores. Además, se organizó un servicio de ambulancias para traer al pequeño grupo de los miembros del sangat que estaban gravemente enfermos o con soporte vital, para que ellos también pudieran beneficiarse del darshan del maestro.

¡Este es el poder de escuchar con amor!

Un sendero de escuchar

Un maestro espiritual dijo una vez que el silencio no es la ausencia de ruido, sino la ausencia del yo. Solo cuando nos volvemos silenciosos, vacíos de ego, somos capaces de escuchar de verdad. Sant Mat es un camino de escuchar: escuchar el Shabad en nuestro interior. Pero si no escuchamos al maestro en el exterior, ¿cómo podemos esperar escuchar la melodía divina en el interior? El seva físico es el campo de entrenamiento donde se nos brindan incontables oportunidades para llevar a cabo la práctica de escuchar externamente. Aprendemos a escuchar el satsang, a nuestros compañeros en el seva y las necesidades del sangat. Practicamos escuchar al maestro con el anhelo de comprender más profundamente lo que quiere de nosotros.

Lo bien que escuchamos tiene un impacto no solo en nuestro seva y meditación, sino también en nuestro trabajo mundano y en la calidad de nuestras relaciones con familiares y amigos. Escuchar nos ayuda a evitar muchos malentendidos, problemas y discusiones innecesarias. Escuchar con compasión a quien sufre es en sí mismo un acto de seva.

Cuando aprendemos a escuchar con *atención*, desarrollamos una habilidad crucial: la capacidad de escuchar con atención en nuestro interior. Y cuando aprendemos a escuchar con *amor*, nos entrenamos para sintonizarnos con el Shabad, el poder interior que es amor puro.

Escuchando, incluso los ciegos encuentran el camino.
Escuchando, lo inalcanzable está a tu alcance.

GURÚ NANAK DEV¹⁰⁸

NUEVE

Humildad

El seva se hace siempre con amor y humildad... El amor nos hace humildes. El amor nos hace mansos... La humildad es parte del amor. El amor es parte del seva.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁰⁹

*D*urante la época de Hazur Maharaj Ji, una discípula acomodada llegó a la estación de tren de Beas. Aconteció que no había transporte ni portadores disponibles para ayudarla con su gran equipaje. Mientras intentaba resolver su situación, un hombre vestido con sencillez se acercó y se ofreció a llevar sus maletas hasta Dera. Caminó con ella durante más de un kilómetro, cargando su equipaje, hasta que un automóvil se detuvo para ayudar. Como ya había otros pasajeros en el coche, después de cargar las maletas solo había espacio para ella. El hombre que la había ayudado le dijo que conocía y confiaba en el conductor, por lo que debía irse con él, mientras él continuaba a pie hasta Dera. Cuando la mujer llegó, le comentó al conductor que había olvidado pagarle al amable hombre por llevar su equipaje. El conductor rio y le respondió: “Señora, él no quiere ni necesita ningún pago. Es un sevadar muy rico y dedicado”.

Este sevadar cargó el pesado equipaje de una desconocida y caminó un kilómetro con ella, sin mencionar en ningún momento que era más que un ayudante. Esa humildad es poco común.

Si antes de hacer una buena acción no adoptamos una actitud humilde y dócil, no la conservamos mientras la realizamos y no la consideramos un regalo de la gracia del Señor y del maestro después de realizarla, el orgullo nos la arrebató en medio de nuestra propia satisfacción.

MAHARAJ SAWAN SINGH¹¹⁰

Baba Ji suele decir en satsang: “El verdadero sevadar es aquel cuya cabeza se inclina con humildad”. En este poderoso esfuerzo de desafío al ego llamado seva, todos hemos experimentado muchos ciclos de reacción y arrepentimiento, aprendiendo lecciones de humildad en cada uno de ellos.

Los místicos nos enseñan que el propósito esencial del seva físico es hacernos humildes:

Los santos establecieron el sistema del servicio con el propósito de enseñar humildad a la mente y eliminar su egotismo.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹¹¹

Los santos personifican la cualidad de la humildad. Durante una reunión de la tarde en Dera, le preguntaron a Baba Ji cómo se veía a sí mismo. Él respondió de manera sencilla: “Un sevadar”. Esto es lo asombroso de todos los maestros: aunque son seres humanos extraordinarios y místicos practicantes, consideran que su papel es el de sevadar, un servidor del sangat:

Soy el servidor del Señor, y el Señor está en todos.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹¹²

En contraste, en el mundo actual se glorifica el logro individual, el éxito y la riqueza. La humildad se considera

servil y débil, algo de otra época. Pero los místicos nos dicen que la humildad es una gran fortaleza:

La humildad no es debilidad. Es tan poderosa que todas las fuerzas del mundo deben inclinarse ante ella. El hombre sin orgullo se conquista a sí mismo. Nadie puede vencer a un hombre que carece de orgullo, pues detrás de su humildad actúa el poder secreto del Señor. La humildad es el adorno de los grandes hombres.

MAHARAJ SAWAN SINGH¹¹³

En nuestro intento de ser buenos sevadares, aparentemente, tratamos de ser humildes de la mejor manera que sabemos. Podemos inclinarnos ante otros sevadares y ante el maestro. Podemos referirnos a nosotros mismos como “humildes servidores del maestro”, aunque nuestro comportamiento real puede ser justamente lo contrario. Podemos usar frases como “solo soy un humilde sevadar; no soy digno del cometido que se me ha asignado”. Aunque nuestra intención puede ser pura –estamos intentando ser humildes–, el maestro dice que estas son solo palabras:

La verdadera humildad nunca hace alarde ni se complace con palabras de humildad.

MAHARAJ SAWAN SINGH¹¹⁴

La humildad no se refleja en nuestras palabras, sino en nuestras acciones, en nuestro comportamiento. Hazur solía decir que la humildad calculada y artificial es como una joya falsa¹¹⁵. En lugar de impresionar a nuestros compañeros sevadares, las expresiones de humildad excesivas pueden, de hecho, incomodar a los demás; quizá deseen en silencio que nos comportemos de manera más natural.

La humildad no significa que debamos rebajarnos, menospreciarnos o tener una opinión desvalorizada de nosotros mismos. De hecho, podría haber ego incluso en esto, pues seguiríamos pensando en nosotros. Humildad significa olvidarse completamente de uno mismo. Se dice a menudo que la verdadera humildad no consiste en pensar menos de uno mismo, sino en pensar menos en uno mismo.

La verdadera humildad no es algo que podamos crear; es el *resultado* del seva y la meditación. Hazur explica cómo la meditación tiene este efecto:

Porque al ver la luz del Señor en todos y reconocer lo insignificantes que somos ante el Señor, todos se vuelven superiores a nosotros... Cuando llega la realización, no vemos a los humanos, vemos la luz del Señor en cada ser humano. Nos volvemos humildes ante el Señor. Entonces, ya no surge la cuestión de hacer daño ni condenar a nadie; tampoco surge el sentimiento de superioridad¹¹⁶.

La humildad es fruto de años de meditación. Sin embargo, a pesar de saber esto, los místicos insisten una y otra vez en que sirvamos con humildad. ¡Claramente debe haber algo que podamos hacer ahora mismo! De hecho, hay pequeños pero importantes pasos que hoy podemos dar para realizar nuestro seva con una actitud menos egocéntrica. Considerando nuestra situación en relación con el Señor, el maestro y las demás almas en lucha, simplemente podemos seguir haciendo lo mejor para agradar a nuestro maestro y a nuestros hermanos y hermanas con nuestro seva.

Dejar el ego en la puerta

Durante una de las visitas del maestro, se le dijo a un sevadar: “Ponte aquí y asegúrate de que los hombres vayan a la derecha

y las mujeres a la izquierda”. El sevadar hizo lo que le dijeron, tomándose su trabajo muy en serio. La fila para entrar al satsang fluyó de manera ordenada: los hombres a la derecha y las mujeres a la izquierda. Después de algún tiempo, alguien vino corriendo hacia él y le dijo: “Te necesitan con mucha urgencia en casa de tal persona. Tienes que ir de inmediato a verle”.

El sevadar respondió: “No puedo, tengo que hacer mi seva. Se supone que debo separar la fila”.

“No te preocupes por eso –le dijo la persona–. Ve y resuelve este otro asunto de inmediato. Yo me encargaré de la fila”.

El sevadar se fue a atender el otro asunto, preocupado todo el tiempo de que lo necesitaran en su puesto de seva. Cuando finalmente terminó, regresó apresuradamente al lugar que le habían pedido que abandonara. Encontró que habían colocado una maceta con una planta donde él había estado, y que los hombres iban a la derecha y las mujeres a la izquierda. Fue entonces cuando se dio cuenta de cuál era su importancia: ¡el maestro pudo hacer su seva con una maceta!

Incidentes como este nos hacen darnos cuenta de que no hacemos nada. Es el Señor quien hace las cosas y nosotros somos solo sus instrumentos.

Cuanto más ayudas a los demás, mejor; pero ten cuidado de que al hacer este trabajo solamente exista la idea de servicio al maestro, y ni una sombra de orgullo pase por tu mente. Piensa que todo lo que se hace, lo hace él y no nosotros.

MAHARAJ SAWAN SINGH¹¹⁷

Antes de que Maharaj Sawan Singh se convirtiera en maestro había donado algo de dinero en seva, y luego le escribió a su maestro Baba Jaimal Singh, que no había mencionado a

nadie la donación para no sentir orgullo. Rápidamente llegó la respuesta del maestro:

Escribes que no has comentado con nadie lo del dinero para no sentirte orgulloso. ¿De qué tienes que estar orgulloso, hijo mío?¹¹⁸.

De manera similar, cuando Hazur estaba de visita en Sudáfrica, una joven del público le preguntó: “Maestro, ¿cómo podemos ser humildes?”.

Hazur respondió: “Hermana, ¿de qué hay que sentirse orgulloso?”.

En verdad, ¿de qué hay que sentirse orgulloso? Si tenemos los medios para hacer seva, es su regalo. Si gozamos de salud para hacer seva, es su regalo. Si vivimos en una atmósfera propicia para el seva y tenemos la oportunidad de hacerlo, estos también son sus dones. Puede que seamos brillantes, pero cada destello de inspiración y cada gran idea proviene de él. Incluso el deseo de hacer seva viene de él. Él es a la vez el dador y el ejecutor del seva. Una vez que comprendamos esto, nos daremos cuenta de que no hay nada de qué enorgullecerse. Cuanto más conscientes seamos de que nuestros talentos, habilidades y oportunidades son dones del Señor, más humildes seremos.

Una rama cargada de frutos se inclina hacia el suelo.

SHEIKH SA’ADI¹¹⁹

Si no tenemos cuidado, el seva tiene el riesgo de inflar nuestro ego, lo cual es irónico, ya que el propósito del seva es precisamente someter al ego. Pero el ego puede manifestarse de muchas maneras: podemos sentirnos ofendidos si alguien critica nuestros esfuerzos o decepcionados si no recibimos el elogio que creemos merecer; podemos apegarnos a un seva en

particular; podemos adoptar una actitud de “o se hace a mi manera o no se hace”; podemos enojarnos mucho con otro sevadar por entrometerse en nuestro seva; o podemos sentir la tentación de alardear de nuestros logros.

¿Podemos reconocer en nosotros mismos el ego que vemos en los demás? Es nuestro ego el que nos hace sentirnos enfadados o heridos. Es nuestro ego el que juzga. Cuando llevamos nuestro ego al seva, tiene un precio: ponemos en riesgo la paz y la armonía en nuestra vida y en la de los demás.

En el egoísmo, todos deben rendir cuentas
por sus acciones.

En esa contabilidad no hay paz.

GURÚ AMAR DAS¹²⁰

Como sevadares, debemos aprender a soportar críticas sin sentirnos heridos. Debemos aprender a no reaccionar ni molestarnos si otro sevadar o algún miembro del sangat dice algo hiriente o con ira. A medida que aprendemos a restar importancia a las cosas y a no tomarlas de manera personal, comenzamos a deshacernos del ego.

Ocasionalmente, podemos sentir orgullo por lo mucho que nos esforzamos en nuestro seva, o por lo bien que lo hacemos, o incluso pensar que sin nosotros el seva no podría llevarse a cabo. Esto, por supuesto, es natural hasta que logremos controlar nuestro ego. Como buenos sevadares, no expresaríamos tales pensamientos. Sin embargo, no podemos ocultárselos al que reside en nuestro interior y, tarde o temprano, si no superamos estas tendencias, nos veremos obligados a enfrentar la realidad para nuestro propio bien.

El propósito del seva es crear humildad y mansedumbre en nuestro interior, no se trata de conseguir ningún

liderazgo, ni de demostrar superioridad sobre los demás, ni de mandarles.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹²¹

Si bien el ego nos domina a todos, los sevadares que desempeñan funciones de liderazgo deben ser más vigilantes, porque pueden volverse más vulnerables a su influencia. El sangat y los sevadares a veces ponen a los líderes del seva en un pedestal, y esto puede representar una verdadera prueba para el ego. Durante un satsang en Dera en 1987, Hazur habló con profunda decepción sobre la actitud de los sevadares líderes, sin embargo, con su habitual humildad y compasión, asumió toda la responsabilidad por su comportamiento:

A menudo, antiguos satsanguis vienen y me dicen: “Das tanta importancia a la humildad y al seva, entonces, ¿por qué no se lo enseñas a los miembros de tu equipo? Ni siquiera saludan con un cariñoso Radha Soami, sin mencionar que no escuchan nuestros problemas”.

Cuando oigo esas cosas, también me pregunto cuál es el problema. Todos los miembros del personal de Dera son personas buenas, trabajadoras y sienten un gran amor por Dera. Durante su vida laboral han ocupado puestos de alta responsabilidad y han venido aquí tras jubilarse.

Entonces, me vino a la memoria que en los tiempos del Gran Maestro y Sardar Bahadur Ji, la oficina–casa consistía en solo dos pequeñas habitaciones: una en la parte de atrás y otra al frente. En la habitación de atrás, vivía Rai Sahib Har Narayan, y después de él, Rai Sahib Munshi Ram. Su oficina consistía únicamente en una habitación. Para trabajar, solo tenían una pequeña tarima de madera en el porche. Y durante cincuenta o sesenta años llevaron a cabo su trabajo, sentados en esa tarima que estaba cubierta solo por una delgada colchoneta de algodón.

Ahora he construido una secretaría elegante. Todos los responsables tienen sus propias habitaciones independientes con suelos de mármol, cuentan con todas las comodidades, y se les han otorgado puestos de autoridad. Pero al haber ocupado altos cargos en sus trabajos anteriores, han venido directamente a Dera y ocupado sus puestos aquí. Tal vez sea culpa mía no haberles dado la oportunidad de aprender qué significa realmente hacer seva en Dera y qué es el seva. El seva consiste en humildad, en dedicación¹²².

Si esperamos volvernos humildes antes de empezar a hacer seva, nunca comenzaremos. El seva nos ayuda a ser humildes. Un discípulo le preguntó a Hazur: “Si estamos tratando de hacer seva para el sangat, y notamos que estamos tan llenos de orgullo que incluso nuestro intento de seva está cargado de ego respecto al resultado o al satsang que damos, ¿deberíamos abandonar ese seva hasta que estemos más desapegados?”. Hazur respondió:

Debemos dejar el ego en vez de dejar el seva. Tarde o temprano el seva nos ayudará a crear humildad. Mejor abandonar el ego que creemos ligado a nuestro tipo de seva. Huyendo de la situación, no solucionamos el problema. Tenemos que enfrentarnos a la situación¹²³.

Así que cuando vengamos a hacer seva, podemos poner en práctica dejar nuestro ego en la puerta y entrar simplemente como sevadares del Señor.

Honrar a los invitados del maestro

En un centro de satsang grande, los sevadares se preparaban para la llegada del sangat antes del programa de satsang, que

estaba previsto que tuviera varios días de duración. Un sevadar encargado se dirigió a ellos con estas palabras:

En un satsang como este, el maestro es el anfitrión, el sangat son sus invitados, y los sevadares son los servidores en la casa del maestro. Al servir a sus invitados, tenemos la oportunidad de complacer a nuestro maestro. Como sevadares en la casa del maestro, nuestras necesidades pasan a ser su preocupación, lo que nos deja libres de preocupación¹²⁴.

Cuando el maestro nos visita, el trabajo aumenta exponencialmente porque muchas personas vienen a verlo. Hay un ambiente de expectación y emoción. Los sevadares tienen mucho que hacer. Hay que estacionar automóviles y autobuses, guiar a las familias a la zona infantil y ocuparse de ellos, acomodar a los ancianos y enfermos, servir comida y té, y guiar a los miembros del sangat a la sala o recinto de satsang para que puedan sentarse de manera ordenada y puntual. Las emociones están a flor de piel. Las personas quieren sentarse lo más cerca posible del maestro. Dependiendo del tamaño del sangat, la logística puede ser bastante complicada y las situaciones difíciles pueden surgir rápidamente.

Como sevadares, cuando se nos desafía hasta el límite, ¿cómo respondemos? Seguramente el maestro querría que el sangat sintiera que ha entrado en un remanso de paz cuando acude al satsang. Somos responsables de este ambiente y representamos al maestro. Cuando sonreímos y saludamos al sangat, se sienten bienvenidos y cooperan con nosotros. Cuando nos tomamos el tiempo para responder con amabilidad a las preguntas e inquietudes de las personas, sienten que el maestro se preocupa por ellos. Hay un dicho entre los sevadares en la India que expresa: Habla menos, inclínate y sirve.

El camino hacia Dios es en primer lugar humildad, en segundo lugar humildad y en tercer lugar humildad.

MAHARAJ SAWAN SINGH¹²⁵

Puede haber ocasiones en las que ciertos miembros del sangat no entiendan las indicaciones de los sevadares o simplemente no quieran cumplirlas. En momentos así, es bueno recordar que son los invitados de honor de nuestro maestro y luego buscar la manera de ganárnoslos. La clave es tratar a cada miembro del sangat con respeto, ya sea que pensemos que están haciendo lo correcto o no.

Como sevadares, realizamos un delicado acto de equilibrio. Nuestro deber es velar por la comodidad del sangat y asegurar que se satisfagan las necesidades y peticiones razonables. Al mismo tiempo, es necesario un grado de disciplina y una dirección firme para que se pueda acomodar a un gran número de personas de forma justa y segura. Algunas reglas pueden parecerle molestas a alguien, pero en última instancia benefician a todos. Nuestra responsabilidad es asegurarnos de que se sigan las pautas que se nos dan.

Es todo un arte dar instrucciones al sangat sin imponer nuestra voluntad, personalidad o sentido de importancia personal, y hacerlo sin enfadarse cuando no se siguen las instrucciones. En última instancia, no queremos que nada de lo que hagamos dé una mala imagen del maestro o sus enseñanzas, ni que le quite al sangat la feliz experiencia de estar en la casa del maestro.

Ser invisible

Un sevadar con mucha sabiduría dijo una vez: “La mejor organización no se nota”, lo que significa que las cosas deben planificarse tan minuciosamente de antemano y ejecutarse tan bien, que el sangat ni siquiera se dé cuenta de lo mucho que

se ha organizado. Cuando las cosas están bien planificadas, hay menos razones para correr de un lado a otro en el último momento y menos motivos para distraer o molestar al sangat.

El objetivo es ser un sevadar invisible. Nunca debemos ser el centro de atención. Debemos intentar ser invisibles en términos de no interponernos entre el sangat y el maestro, pero debemos estar presentes en todas partes cuando el sangat necesite ayuda, orientación o dirección. Esta actitud no puede aparecer de repente en nosotros cuando el maestro nos visita; es algo que debe practicarse y perfeccionarse con el tiempo.

No ser exigente

Un discípulo recordó que una vez, cuando acompañaba a Hazur Maharaj Ji en su paseo vespertino por Dera, pasaron junto a un sevadar que estaba limpiando y pintando los tejados de varias casas. Hazur comentó que esto era “seva verdadero”. Añadió: “Él escoge sitios a los que nadie va para poder pasar desapercibido. Este es el tipo de sevadar que no exige nada”.

El discípulo le pidió que aclarara lo que quería decir con “no exige nada”. Hazur contestó: “Él no me pide nada. Tener esa cualidad de no pedir nada es algo único”.

Lo que nos vuelve tristes son nuestros deseos, nuestras demandas, nuestras ambiciones, nuestras ansias. Cuando no se cumplen, nos deprimimos.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹²⁶

Sabemos que las demandas, deseos y ambiciones no tienen cabida en el seva. Así que hacemos todo lo posible por ser sevadares que no exigen nada. No debemos ser quisquillosos o selectivos en el seva. No debemos poner condiciones en el seva. El seva es seva; debemos aceptar lo que se nos ofrece con gratitud.

No seas de los que exigen milagros. Más bien, conténtate con trabajar como un humilde servidor, sin pensar en la recompensa. Esta esclavitud no es la del hombre que se ata al hombre, sino la del corazón que se ata a la Verdad.

IBN 'ATA' ALLAH¹²⁷

Ser humilde no significa que nunca debamos hacer sugerencias en el seva. Está bien pedir algo que consideremos necesario y útil. Si no pedimos cuando necesitamos algo, y si no mencionamos un problema, ¿cómo sabrá alguien que hay un problema? Pero hay una diferencia entre pedir y exigir. Además, lo que nosotros consideramos una petición razonable puede no parecerles igual a los demás. Si la decisión que se toma no coincide con nuestra petición, deberíamos aceptar la decisión con amabilidad. A continuación, sigue un resumen del discurso de Baba Ji dirigido a los sevadares durante la construcción de un gran centro de satsang. Aunque es una paráfrasis, refleja claramente que él quiere que abordemos nuestro seva sin ninguna condición:

Todos venimos aquí a hacer seva, lo cual es muy bueno, pero lo importante es cómo hacemos ese seva. No debemos poner condiciones al venir a hacer seva. Sea lo que sea que se haya organizado, debemos aceptarlo tal cual. Todo lo que se hace aquí, primero me lo consultan. Soy consciente de que no se pueden cumplir todos vuestros deseos cuando venís aquí, pero este centro es nuevo y todavía estamos concentrados en tratar de hacer obras importantes. Llegará un momento en que las cosas mejorarán. Esta propiedad no es mía, ni de una persona en particular. Es propiedad de todo el sangat. Si tenemos invitados en casa, a veces tenemos que arreglárnoslas. No siempre podemos ofrecer las comodidades que desearíamos.

Nos conformamos con dormir en el suelo o reorganizar las camas y pasar uno o dos días con menos comodidad de lo normal. De manera similar, si esto ocurre cuando venís al centro, no debería importaros.

Cuando vengáis a hacer seva aquí, debéis ofrecerlos incondicionalmente y dejar que los organizadores decidan cómo usar mejor vuestro servicio. Si alguien dice algo que nos molesta, no debemos responder de la misma manera. Si respondemos de esa manera, estamos creando karmas que tendremos que pagar. En lugar de eso, deberíamos pensar que hemos quemado algunos karmas.

Mantener la sencillez

El maestro nos recuerda constantemente que mantengamos la sencillez en el seva. Cuando se estaba planificando la construcción del hospital de Dera en Beas, los arquitectos continuaron presentándole al maestro diseños hermosos y fachadas modernas. Para su frustración, Hazur los rechazó todos. Luego, explicó amablemente: “El hospital no es para ti ni para mí. Es para las personas sencillas que vendrán a recibir tratamiento. Así que no queremos que el edificio se vea intimidante o extraño, no importa lo hermoso que sea”¹²⁸. El maestro estaba aclarando que el propósito de los centros y hospitales es ser de utilidad práctica para el sangat, no impresionar estéticamente ni exhibir nuestras habilidades superiores.

Siguiendo el ejemplo del maestro, nosotros también podemos mantener las cosas simples. Los oradores pueden practicar la sencillez a la hora de expresar las enseñanzas en el satsang. Lo mismo se aplica a los libros y traducciones. Los autores y traductores de libros y artículos pueden esforzarse por presentar el material de forma simple y clara. El maestro nos enseña con su ejemplo que el propósito de los shabads, los libros, las revistas y los satsangs es inspirarnos a meditar

y llenar nuestros corazones de amor por el Señor, no exhibir nuestro dominio del lenguaje, nuestro conocimiento del tema o nuestras habilidades oratorias.

La vida es tan simple, pero las personas creamos tantos problemas y complicaciones que pasamos toda nuestra vida resolviéndolos. [No sé] cuándo vamos a aprender a tomar las cosas simples de una manera simple.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹²⁹

Manejar la crítica y el elogio

¿Cómo podemos saber si estamos creciendo en humildad? Podemos observarnos a nosotros mismos cuando nos ponen a prueba, ya sea con críticas o elogios.

Por ejemplo, cuando alguien en el sangat o un compañero sevadar nos critica, ¿cómo reaccionamos? ¿Sale nuestro ego a relucir o somos capaces de responder con compostura y amabilidad? Nuestro comportamiento, nuestra respuesta, refleja nuestro grado de humildad. Cuando las cosas van bien o cuando se halaga nuestro seva, es fácil inclinar la cabeza y decir palabras humildes. Pero cuando se critica nuestro seva o cuando alguien es desagradable, es mucho más difícil aceptarlo con amabilidad.

En el ámbito mundano se busca la alabanza y se evita la crítica, pero en el sendero espiritual la crítica se considera beneficiosa; nos baja del pedestal y nos hace humildes. Los elogios, en cambio, alimentan nuestro ego y se nos pueden subir a la cabeza. En el seva, cuando sentimos que nos van a criticar o a elogiar, nos beneficia estar alerta al instante y ser conscientes de cómo queremos responder.

Cuando alguien nos critica, podemos escuchar con una mentalidad abierta. Si hay algo que podamos aprender al respecto, deberíamos hacerlo.

¿Por qué debemos ser susceptibles? Dejemos que digan lo que quieran. Tienen todo el derecho de comentar, y nosotros tenemos todo el derecho a reservarnos nuestra opinión. No dejemos que nos afecte lo que digan. Como muchas veces decía el Gran Maestro, no puedes retirar las espinas del mundo, pero, definitivamente, sí puedes ponerte zapatos. No podemos callarlos, pero sí podemos mostrarnos indiferentes a lo que digan.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹³⁰

Puede que cuando nos critican tengamos una actitud de “¿por qué a mí?”, pero los críticos no perdonan a nadie, incluidos los grandes místicos que aceptan la crítica con mucha humildad. Hazur solía decir que los críticos son nuestros mejores amigos porque nos mantienen alerta y nos hacen ser honestos:

Hermano, no deben de importarnos las críticas de los demás. Puedo decir que los críticos son los mejores guías en la vida. Siempre debemos mantener nuestros oídos y ojos abiertos a nuestros críticos. Debemos evaluar sus críticas sin ningún resentimiento hacia ellos. Si tiene algún fundamento, deberíamos tratar de aprender de esas críticas y esforzarnos por mejorar. Si es solo por criticar, podemos ignorarlas¹³¹.

El elogio es más difícil de manejar porque sienta bien. En seva, podemos elogiar a los sevadares cuando hacen un buen trabajo, porque eso reafirma que van por buen camino y los anima a seguir. Pero nunca es prudente hacer excesivos cumplidos. Debemos recordar que los halagos y la adulación no ayudan a nadie. El reto, por supuesto, es para el que recibe el elogio. Cuando alguien elogia nuestro seva, podemos

responder: “Todo es su gracia” o “no soy capaz” o “no lo hice yo, él lo hace todo”, o algo por el estilo. No hay nada malo en decir estas palabras, porque pueden servirnos como un recordatorio de que él es el hacedor, pero al final son solo palabras. Cuando nos elogian, lo que realmente importa no es lo que decimos, sino lo que pensamos y sentimos. ¿*Creemos* realmente que él es el hacedor?

Un místico indio del siglo XIII nos da una pista sobre cómo tratar los elogios:

Nunca deberíamos hacer caso a los halagos,
y cuando alguien nos elogia,
deberíamos fundir nuestra conciencia
hacia dentro, en Dios.

NIVRITTINATH¹³²

Sin embargo, puede haber ocasiones en las que no podamos evitar escuchar los elogios. En esos casos, debemos ser capaces de aceptar un cumplido con amabilidad, respondiendo con un simple “Gracias”. Un poco de simran nos ayudará a no creernos el elogio.

La humildad no consiste en esconder nuestros talentos y virtudes ni en pensar que somos peores de lo que somos, sino en darnos cuenta de que todo lo que somos y todo lo que tenemos son regalos otorgados por Dios.

J. P. VASWANI¹³³

Mantener el anonimato

A veces podemos sentirnos heridos porque creemos que no se aprecia nuestro seva. Tal vez sentimos que pasamos desapercibidos. Nuestros sentimientos son comprensibles, porque en el ámbito mundano estamos condicionados a esperar una

palmada en la espalda cuando trabajamos duro. Se necesita tiempo para entender que las cosas no funcionan de esta manera en el camino espiritual. Aquí, el maestro trata de enseñarnos humildad, no de alimentar nuestros frágiles egos. Si alguien reconoce nuestros esfuerzos, está bien, pero no debemos *esperar* que nos den las gracias; ese no es el propósito de hacer seva.

En la misma línea, los nombres de los oradores no se anuncian en el satsang, porque no importa quién da el satsang. Y después del satsang no le decimos al sangat que dé un gran aplauso al equipo de construcción que acaba de levantar un nuevo cobertizo. No tenemos idea de los innumerables sevadares anónimos que trabajan en silencio detrás de escena para llevar a cabo proyectos y tareas de los que se beneficia el sangat.

No sabemos los nombres de los cocineros que preparan la comida en el langar, ni de los agricultores que contribuyen con el grano y las verduras de sus propios campos, ni de los camioneros cuyo seva consiste en transportar estos ingredientes al centro de satsang. En todo el mundo, innumerables sevadares realizan seva como médicos, arquitectos, obreros de construcción, fontaneros, electricistas, ingenieros de software, ingenieros de sonido, contables, abogados, jardineros, compradores, cocineros, limpiadores, sevadares de tráfico y acomodadores. Todos trabajan juntos en una intrincada red diseñada para ayudar y apoyar al sangat. Todos son anónimos. Esto es seva. Este es el sendero de los maestros.

El sabio quiere elevar a la gente.
 La gente quiere seguir al sabio;
 solo siendo humilde se consigue esto.
 El sabio se inclina ante la gente.
 La gente se inclina ante el sabio.
 Y cuando levantan la cabeza,
 solo queda la grandeza.

TAO TE CHING¹³⁴

DIEZ

Una actitud desinteresada

El que sirve sin deseo de recompensa
alcanza al Señor.

GURÚ ARJAN DEV¹³⁵

Los místicos se refieren al verdadero seva como *nishkaam*, acción desprovista de motivo personal: servicio desinteresado. No calculamos lo que podemos ganar al servir, no pedimos, no ponemos condiciones y no tenemos expectativas de elogio, reconocimiento o agradecimiento, por consiguiente, debemos servir sin sentirnos apegados al seva o a las personas, a las decisiones o resultados relacionados con él.

Claramente este es el ideal. Servir realmente con una actitud desinteresada es muy difícil, por lo que el maestro pone este desafío en contexto. Él explica que hoy en día todas nuestras acciones están motivadas por algún deseo; incluso el deseo de buscar a Dios es, al fin y al cabo, un deseo. Dice que actuar de forma desinteresada no es algo que podamos practicar. Al igual que la humildad, no viene solo porque tengamos conocimiento de ella y la hayamos aceptado como un ideal. Podemos trabajar para lograrlo, pero al igual que la humildad es algo que surge naturalmente en nuestro interior una vez que vemos las cosas en su totalidad, una vez que nos damos cuenta de que somos solo un fragmento de un fragmento en esta creación; que no somos

nada. Esta profundidad de comprensión solo llega a través de la meditación.

Los místicos saben que aún no hemos alcanzado este estado, pero nos dicen que nuestro seva debe ser desinteresado, sin motivos. Nos señalan el ideal y nos instan a alcanzarlo. Nos dicen que alcanzaremos el ideal a través de la práctica de la meditación, pero también podemos esforzarnos todo lo que podamos por servir de una manera más desinteresada y desapegada.

Cualquier servicio que se pueda prestar debe hacerse. Purifica la mente y ennoblece el alma, siempre que, por supuesto, se realice sin interés propio, con una mente desapegada y sin caer en discusiones o argumentos.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹³⁶

Desinterés

En el libro *El cielo en la tierra* se cuenta una anécdota sobre un equipo de televisión extranjero que una vez visitó Dera y tuvo la oportunidad de observar el *mitti seva*. Preguntaron cuánto les pagaban a los trabajadores, y cuando les dijeron que era un trabajo de amor no podían creerlo. El autor escribe: “¿Cómo podían entender que el salario de este seva amoroso, hecho con humildad y dedicación, es una mirada compasiva del maestro, el fugaz destello de su radiante rostro, por el cual el discípulo lo sacrificaría todo?”¹³⁷.

El verdadero seva es desinteresado porque está motivado por el amor, y el instinto del amor es dar a los demás sin pensar en uno mismo. Hazur explica: “Cuando alguien se funde totalmente en el amor de otra persona, olvida lo que es”¹³⁸. Cuando olvidamos lo que somos, automáticamente nos volvemos desinteresados.

Amar a alguien significa darte a ti mismo sin esperar nada a cambio... Perdemos nuestra propia identidad e individualidad y nos fundimos en otro ser. Entonces no tenemos expectativas.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹³⁹

A lo largo de los años, probablemente hemos sido testigos de innumerables ejemplos de seva realizado con total altruismo. Los libros de Sant Mat están llenos de este tipo de historias, y nos sentimos inspirados cuando las leemos. Pero la realidad es que el altruismo no nos llega fácilmente. Una vez, un equipo de una gran ciudad participó en un proyecto de Dera que duró meses. Los miembros del equipo trabajaron con gran diligencia y vinieron a Dera muy a menudo durante ese período para completar el trabajo. Cuando el proyecto ya estaba listo para entregar, todos los miembros del equipo estaban presentes en Dera y querían saber si el maestro consideraría darles el parshad de sevadares. Cuando su solicitud se presentó a la persona pertinente, su respuesta fue: “¿No recibieron ya el seva?”

Su comentario tiene un significado profundo. El seva *es* el parshad. El seva en sí mismo es el regalo: nos enriquece con las bendiciones del maestro y con un profundo amor por él.

La gente se hace rica recibiendo algo de alguien. En Sant Mat nos hacemos ricos dando. Cuanto más amor damos, más crece; más ricos somos en amor y devoción.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁴⁰

El Gran Maestro diría que si damos pero esperamos algo a cambio, simplemente estamos “prestando dinero con intereses”¹⁴¹. Las expectativas crean una relación de trueque con el Señor. Hazur nos recordaba constantemente que en el amor no hay cálculo:

No piensas: ¿Obtendré algún beneficio por hacer este seva? Al final de un día de seva, no calculas si has hecho tanto y por lo tanto recibirás tanto. El beneficio del seva llega automáticamente¹⁴².

Estamos condicionados por el mundo a pensar: ¿Qué gano yo con esto? o merezco algo por el esfuerzo que he puesto en esto. Por lo tanto, es natural que traigamos una actitud inconsciente de tener derecho al seva. Puede que esperemos obtener el seva que deseamos: proximidad con el maestro; una oficina con teléfono, un título especial, una invitación al parshad de sevadares; o al menos, respeto y aprecio por nuestro seva. Solo el sevadar desinteresado dice: “Estoy feliz de hacer cualquier seva que me des”.

A veces, los sevadares hacen una cantidad importante de seva a lo largo de los años, pero luego pueden tener la expectativa de un reconocimiento duradero y cercanía con el maestro a cambio. Si no lo reciben, pueden sentirse heridos. Las expectativas no cumplidas pueden traer dolor y decepción.

Este es el deber de alguien que hace seva; es decir, tiene que pulverizar la mente con mucho esfuerzo y trabajo, e incluso, entonces, si el satgurú no lo acepta, no renuncia a la humildad y se contenta con su voluntad. No pierde la fe si hace un poco de servicio y no es aceptado.

SOAMI JI MAHARAJ¹⁴³

Una vez, se seleccionaron algunos sevadares para hacer un seva especializado, y comenzó su entrenamiento. Sintiendo excepcionales, le pidieron a su sevadar encargado: “Cuando el maestro venga, ¿podemos tener una reunión con él?”. El sevadar encargado se quedó estupefacto. “¡Ni siquiera habéis comenzado el seva todavía!”, exclamó.

Un amante nunca calcula, solo da.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁴⁴

A veces, el espíritu del seva desinteresado se olvida cuando empezamos a compararnos con otros sevadares. A veces miramos los aparentes privilegios de cada uno y sentimos: Él consiguió este alojamiento, yo no; a ella se le permite sentarse delante durante el satsang, a mí no se me permite; él asiste a esta reunión, yo la merezco más; y así sucesivamente. Incluso si antes no esperábamos algo, ahora lo hacemos, porque otra persona obtuvo ese privilegio concreto.

Hay una parábola en la Biblia sobre comparaciones, expectativas y recompensas. Un terrateniente salió temprano por la mañana para contratar trabajadores para su viñedo, y acordó pagarles el salario por un día de trabajo. Unas horas más tarde salió y vio a otros trabajadores en el mercado. Les pidió también que trabajaran en su viñedo. Hizo esto dos veces más durante el día, acordando cada vez pagarles el salario de un día completo de trabajo. Más tarde ese día, vio a más trabajadores desocupados en el mercado y también contrató sus servicios.

Al final del día, les pagó a todos los trabajadores el mismo salario de un día completo. Los trabajadores que fueron contratados a primera hora de la mañana se enojaron con el terrateniente, quejándose de que habían trabajado todo el día bajo el calor para ganar el salario por un día, mientras que aquellos que fueron contratados al final del día habían trabajado solo unas pocas horas, pero les habían dado la misma cantidad de dinero. Sintieron que esto era injusto.

El terrateniente les explicó amablemente que no les había causado ningún agravio, que se había comprometido a darles el salario de un día, a lo que ellos accedieron, y que había cumplido su palabra. “Si quiero dar a este último hombre lo

mismo que al resto –les dijo–, es mi derecho dar lo que me plazca”¹⁴⁵.

Aunque esta parábola se refiere a la recompensa del progreso espiritual, también puede aplicarse para entender las verdaderas recompensas del seva. El terrateniente iba una y otra vez al mercado durante todo el día, atrayendo a la gente para que le sirviera, quizás solo para poder recompensarlos. Luego repartió su riqueza en abundancia, más de lo que algunos de ellos parecían merecer.

Esto es exactamente lo que hace el maestro. Nos atrae al seva solo para tener la oportunidad de darnos. Cuánto nos da a cada uno, y cuándo es un misterio para nosotros. No podemos comprender sus formas, por lo que a veces pueden parecer injustas. Pero las comparaciones y expectativas no tienen cabida en el amor. Con esta sencilla historia, Cristo ilustra el contraste entre la generosidad con la que el maestro da y la forma calculadora en que estamos condicionados a recibir.

El sabio es como el cielo y la tierra.
Para él nadie es querido especialmente,
tampoco hay nadie a quien desfavorezca.
Él da y da sin condiciones,
ofreciendo su tesoro a todos.

TAO TE CHING¹⁴⁶

En cualquier caso, las verdaderas recompensas del seva son enormes. La mayor recompensa es que el seva aumenta nuestro amor por el maestro. La recompensa por el seva es inmediata. Sin embargo, es una recompensa espiritual; es interior, no externa, por lo que no siempre es evidente para nosotros. Anhelamos recompensas tangibles: pequeños beneficios y privilegios que no tienen ningún significado espiritual y son mucho menos valiosos que lo que realmente recibimos por nuestro seva.

La mayor recompensa en el seva es la alegría y felicidad que sentimos en nuestro interior por haber tenido la oportunidad de servir a alguien... No nos hace tan felices que alguien nos haga felices a nosotros. Pero, sin duda, sí nos hace felices estar en posición de hacer felices a los demás. Ese es el verdadero seva.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁴⁷

En última instancia, todas nuestras relaciones en el mundo se basan en el interés propio, pero el amor del maestro por nosotros es desinteresado e ilimitado. Si queremos pedirle algo, ¿por qué limitarnos a recompensas externas que no tienen importancia?

Al maestro pídele por el mismo maestro, ya que cuando te conceda eso, con él lo obtendrás todo. ¿Por qué pedirle limosnas al Señor en lugar de pedir al mismo Señor?

MAHARAJ SAWAN SINGH¹⁴⁸

Desapego

El maestro nos recuerda a menudo que seamos objetivos. Ser objetivo en el seva significa dar lo mejor de nosotros, manteniendo siempre nuestro objetivo a la vista: hacer nuestro seva sin deseo de recompensa y recordar que todas nuestras acciones deben llevarnos a nuestro objetivo final, conectarnos con el Shabad interior. Esto requiere enfoque y un cierto nivel de desapego.

Mantente desapegado del mundo;
centra tu atención siempre en el Señor.
Mientras tu cuerpo permanece en la tierra,
mantén tu alma absorta en el Señor.

CHARAN DAS¹⁴⁹

Pero nuestras emociones tienden a cambiar en el seva; cuando las cosas salen como queremos, nos sentimos felices, y cuando no, podemos sentirnos molestos. El problema no es tanto que el seva fluctúe; esa es su naturaleza. El problema es que nuestro estado de ánimo sube y baja con él, porque no estamos desapegados de los resultados de nuestras acciones. Entonces, podemos preguntarnos: ¿Estamos buscando resultados? ¿Queremos que las cosas siempre salgan como queremos? Si este es el caso, tal vez nos hemos olvidado de mantener el sentido de la proporción y el equilibrio, de ser objetivos.

Debemos vivir en el mundo y, sin embargo, no ser de él. Debemos cumplir con nuestro deber en cada esfera de la vida, recordando la verdadera naturaleza de las cosas aquí.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁵⁰

Si amamos nuestro seva, ¿cómo evitamos apegarnos a él? Hazur a menudo daba la analogía de una abeja sorbiendo miel de una taza. Él diría que si la abeja se posa en el borde de la taza y sorbe con cuidado, puede disfrutar de su sabor y volar con las alas secas. Pero si se sumerge profundamente en la miel, puede disfrutar del sabor por un tiempo, pero acabará ahogándose en ella.

Así es como sucede no solo en la vida, sino también en el seva. Atraídos por la alegría del seva, podemos sumergirnos en él con todas nuestras fuerzas, hasta que nos encontramos abrumados y ahogándonos, tal vez incluso haciendo seva a costa de la meditación y otras prioridades. Posarse en el borde de la taza no significa hacer menos seva o no involucrarse profundamente. Significa mantener cierto equilibrio mental y emocional, sin dejar que el seva nos consuma.

Trabaja, oh amigo, con un corazón desprendido. No esperes nada a cambio, y aprende a permanecer fiel al maestro que has elegido. Eso es lo único que necesitas.

IBN 'ATA' ALLAH¹⁵¹

El seva es una de las herramientas que usa el maestro para desarraigarnos de nuestros profundos enredos en el mundo y trasplantarnos al Shabad interior. Si bien el seva ayuda a desarraigarnos, el verdadero desarraigo ocurre durante la meditación. No debemos perder esto de vista y apegarnos demasiado al seva. En una carta a un discípulo, Hazur escribe:

Con respecto a tu preocupación por el seva, por favor, entiende que no debemos apegarnos a ningún seva en particular... El seva es como una escalera y debemos usarla para subir al techo. Si nos apegamos demasiado a los peldaños de la escalera, ¿qué ganamos?... Los satsangs, el darshan del maestro y el seva son los medios para crear un mejor ambiente para meditar. Al final, la meditación, que es el seva principal y el medio para adquirir fe y riqueza espiritual, es lo que más complace al maestro¹⁵².

El primer y principal mecanismo para crear desapego en el seva es la meditación diaria. La meditación saturará la mente con la melodía divina o traerá un sentimiento de paz interior y la consciencia de la presencia del maestro, hasta el punto en que la mente ya no se preocupará por los pequeños altibajos del seva.

Lo hermoso es actuar sin apego. No quiero decir un desprendimiento calculado o razonado, sino un desprendimiento que se haga parte de la vida. Esto solo es posible

cuando la mente esté bajo control y saturada de la dulce música interior.

MAHARAJ SAWAN SINGH¹⁵³

En segundo lugar, podemos hacer seva con la comprensión de que ningún seva nos pertenece. La posesividad es un aspecto del amor mundano, pero no tiene cabida en el seva. Cuando empezamos a pensar en términos de “mi seva”, perdemos los componentes esenciales que hacen del seva lo que es dar, cuidar y compartir.

A veces, cuando queremos mucho un determinado seva, podemos sentirnos tentados a aferrarnos a él. En cambio, nos vendrá bien hacer nuestro seva con la actitud de que somos prescindibles. Entonces, en lugar de acaparar nuestro seva, podemos comenzar a preparar a un sustituto tan pronto como sea posible. Si hacemos esto, cuando llegue el momento de dejar nuestro cometido, la transición al siguiente sevadar se hará sin problemas y con elegancia, y el seva no se resentirá. Podemos querer nuestro seva y aun así hacernos prescindibles. Podemos querer mucho nuestro seva sin ser posesivos.

No debemos apegarnos a las cosas. Debemos utilizarlas pensando que son regalos del Señor, que no son nuestras, que le pertenecen al Señor. Y si él se lleva algo, bueno, era de su propiedad y se lo ha llevado. ¿Cómo podemos quejarnos?

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁵⁴

En tercer lugar, podemos abordar el seva con la mentalidad de que podemos tener que dejarlo en cualquier momento, tal vez sin previo aviso. A veces, cuando nos piden que dejemos una tarea, podemos sentirnos tan molestos que nos retiramos del seva por completo. En tales momentos, puede

ser útil preguntarnos: ¿Hay alguna razón para tomar esto personalmente? Sabemos desde el principio que existe una rotación de tareas en el seva. La rotación existe para que no empecemos a identificarnos demasiado con un puesto en particular. Nos mantiene mentalmente preparados para dejar el seva cuando sea el momento de hacerlo.

Cuando llegue el momento de dejar un seva del que disfrutamos, es útil practicar el pensamiento claro. Podemos recordarnos a nosotros mismos que ningún seva dura para siempre. El seva es un regalo del maestro, que nos lo da cuando considera que nos beneficia. Puede quitárnoslo cuando quiera. En lugar de estar molestos, podemos concentrarnos en servir de otra manera.

Si bien puede ser difícil abandonar un seva, renunciar a una tarea de liderazgo puede ser más doloroso, quizás porque a menudo nos identificamos con ese seva en particular. El seva está cambiando constantemente: hoy desempeñamos este papel, mañana puede que desempeñemos aquel otro y al tercer día puede que no desempeñemos ninguno. Pero es solo la posición lo que nos han quitado, no el seva en sí mismo. Nos sentimos heridos y molestos solo si nos permitimos apegarnos a la posición en lugar de servir desinteresadamente, puramente por amor al maestro.

El maestro nos ha dicho que nunca nos acostumbremos a un cargo. En una ocasión, un sevadar sénior tuvo la difícil tarea de decirle a cuatro sevadares que debían abandonar sus funciones de liderazgo. Estaba asombrado de lo amables y maravillosos que eran todos. Uno de ellos le dijo que Baba Ji había dicho que un líder debe estar listo para renunciar en el momento en que se le pida.

Si me dieras un imperio,
¿qué gloria habría en él para mí?;

si me hicieras mendigar por caridad,
¿qué me quitarías?

NAMDEV¹⁵⁵

En última instancia, no importa cuánto disfrutemos de nuestro seva, llegará el día en que tendremos que retirarnos por completo del seva. Para un sevadar devoto, esto puede ser muy doloroso. Se necesita una gran madurez espiritual para tomar tal decisión o aceptarla con gracia cuando alguien toma la decisión por nosotros. En esos momentos, podemos recurrir a la meditación para encontrar consuelo.

Finalmente, podemos desarrollar un estado de ánimo más desapegado si abordamos los altibajos del seva con una ligera distancia emocional. Hay una historia sobre un discípulo llamado Dada que sirvió a su maestro, Baba, con un propósito único que inspiró asombro en los otros discípulos. Si el maestro lo elogiaba, Dada respondía con “Ha, Baba”, es decir, “Sí, maestro”. Pero si el maestro lo reprendía o lo criticaba, Dada respondía exactamente de la misma manera, “Ha, Baba”. La fama y la vergüenza eran lo mismo para él, particularmente cuando el maestro era la fuente de ambas. A lo largo de los años, su ego se había quemado. Para Dada, todo era gracia¹⁵⁶.

En una hermosa carta, Baba Jaimal Singh le aconseja al futuro maestro Maharaj Sawan Singh que desarrolle una actitud de desapego. Podemos inspirarnos en sus palabras:

Recuerda siempre estos tres puntos: No te alegres aunque recibas el reinado de catorce reinos, porque eso sería falso y transitorio –si amas las cosas falsas, vivirás engañado–. Si te quitan ese reinado, no te deprimas, porque quien te lo dio es quien te lo quitó. Era suyo y era irreal. Por mucho respeto o crítica que te muestren, no te alegres por el respeto y los elogios, ni te ofendas por las críticas.

Mantente siempre feliz y contento donde el Señor desee que estés¹⁵⁷.

A lo largo de los años, tanto la meditación como la intención consciente nos ayudan a desarrollar cierto desapego hacia el seva. Incluso un pequeño desapego puede salvarnos de mucho dolor personal. El sentido de desapego también nos hace más flexibles. Un sevadar dijo una vez que en el seva deberíamos estar listos para dar la vuelta a mitad de camino. Esto significa que si un proyecto en el que estamos trabajando va en una dirección determinada pero el maestro o el sevadar encargado nos dice de repente que vayamos en la dirección opuesta, debemos tener la flexibilidad –la disposición mental– para cambiar de rumbo en un instante. Esto solo puede suceder si tenemos cierto nivel de desapego.

Lentamente aprendemos que podemos amar nuestro seva y al mismo tiempo sentirnos desapegados de él. A medida que llegamos a comprender el verdadero significado del seva desinteresado, nos damos cuenta de que el seva es un viaje, y el maestro nos insta a soltar las riendas, disfrutar el viaje y permitir que el seva nos lleve a donde quiera.

Hagas lo que hagas, comas lo que comas,
ofrezcas lo que ofrezcas en sacrificio,
des lo que des,
practiques la austeridad que practiques,
hazlo como una ofrenda para mí, oh Arjuna.
Así te liberarás de la esclavitud
de las acciones que producen frutos buenos y malos.

BHAGAVAD GITA 9.27-28¹⁵⁸

ONCE

Obediencia

Dejando a un lado todo lo demás, debemos obedecer incondicionalmente al satgurú de nuestra época y seguir fielmente sus instrucciones. Esto nos conducirá al éxito y lo resume todo.

SOAMI JI MAHARAJ¹⁵⁹

A lo largo del tiempo y en todas las tradiciones espirituales, la obediencia y la entrega han estado en el corazón de la relación gurú-discípulo. Baba Jaimal Singh le recuerda al futuro maestro Maharaj Sawan Singh en una carta: “No hagas nada fuera de las instrucciones del satgurú”¹⁶⁰. De manera similar, un místico budista del siglo XIX explica:

El maestro a quien has conocido por el poder de tus acciones pasadas, y cuya bondad has recibido, es el más importante de todos... Obedécele en todo y no prestes atención a las dificultades, al calor, al frío, al hambre, a la sed y demás... Acepta todo lo que te diga sin desobedecer ni un solo punto... El maestro es el principal refugio.

PATRUL RINPOCHE¹⁶¹

Cada sendero místico comparte un principio central: Para lograr el éxito, el discípulo debe obedecer las instrucciones del maestro incondicionalmente y sin reservas. Pero la

obediencia no nos resulta fácil, y la idea puede incluso resultar desagradable para algunos. Esta resistencia es natural, está profundamente arraigada en nuestra formación social. En el mundo de hoy, cuando llegamos a la edad adulta, muchos de nosotros no estamos dispuestos a obedecer a nuestros padres, por no hablar de cualquier otra persona. Nos han inculcado la creencia de que para tener éxito debemos hacer valer nuestra individualidad y voluntad. Palabras como humildad, obediencia y entrega tienden a asociarse con insensatez, sumisión y debilidad. Nuestra educación, habilidades y logros crean obstáculos añadidos. Si creemos que sabemos más o que hemos logrado más que los demás, ¿por qué habríamos de obedecerles?

La desobediencia también puede desempeñar un papel positivo en el mundo. En familias donde se fomenta el desarrollo de cualidades como la asertividad, permite que los jóvenes adultos puedan independizarse y forjar su propio camino. En ciertas sociedades, las personas sienten que deben resistirse a la injusticia, la tiranía, la crueldad, la opresión y la discriminación, si es necesario mediante la desobediencia civil. Algunas grandes revoluciones y movimientos por los derechos civiles, que comenzaron como actos de desobediencia, han hecho del mundo un lugar mejor para muchas personas.

La pregunta es: ¿Se aplica el mismo principio en la espiritualidad? Pues no. En el reino de la espiritualidad solo hay dos jugadores: gurú y discípulo. La palabra “gurú” es una combinación de dos raíces en sánscrito: *gu*, que significa ‘oscuridad’, y *ru*, que significa ‘luz’. El gurú es alguien que nos lleva de la oscuridad a la luz. La palabra “discípulo” proviene de la raíz latina *discire*, ‘aprender’. Esto significa que estamos aquí para aprender, y el maestro está aquí para enseñar.

La obediencia y la entrega constituyen la base de todo aprendizaje. Desde que nacimos, alguien nos ha tomado de la mano y nos ha ayudado a avanzar. Si no hubiéramos obedecido

a nuestros padres, maestros y profesores y aprendido lo que nos enseñaron, ¿dónde estaríamos hoy?

En la relación gurú-discípulo, que hemos elegido voluntariamente por amor, la desobediencia no tiene cabida. No hay injusticia, tiranía u opresión a la que resistirse; el maestro es completamente amoroso, completamente benévolo y solo tiene en mente lo mejor para nosotros. Esta es una relación de amor y confianza, y obedecer a quien amamos es la base de todo aprendizaje transformador:

En todas partes, aprendemos solo de aquellos a quienes amamos.

GOETHE¹⁶²

Independientemente de lo que hayamos logrado en el mundo, en el sendero de la espiritualidad somos solo principiantes. Un maestro verdadero ha recorrido el camino interior, ha superado todas las dificultades y ha llegado al destino. Solo un maestro así puede guiarnos hacia el interior y sacarnos del ciclo de nacimiento y muerte. En *El sendero de los maestros*, el autor dice:

¿Por qué someter la voluntad o la personalidad individual a un maestro? ¿No es eso volver a la esclavitud voluntaria? ¿No es esa otra manera de aplastar la iniciativa individual y la fortaleza de carácter? La respuesta es que *la rendición completa al maestro es la única vía o camino hacia la liberación total...*

Supongamos que alguien está perdido en un denso bosque. No tiene la menor idea de la salida, y podría vagar dando vueltas sin salir de ahí durante días o semanas, hasta morir finalmente de hambre y sed. Pero llega un leñador experto que conoce perfectamente el bosque, y

se ofrece para mostrarle la salida. Bien, ¿titubearía en someter su voluntad a la suya?¹⁶³.

Un joven se acercó a un anciano maestro y le dijo: “Tengo un deseo sincero de convertirme en tu discípulo, de caminar por el sendero del amor. Por favor, acéptame”.

El maestro respondió: “Para acompañar esta caravana debes aceptar dos reglas de obediencia sin cuestionarlas”.

“¿Cuáles son?”, preguntó el discípulo.

“Bueno –dijo el maestro–, primero, tendrás que hacer cosas que no quieres hacer. Y segundo, no se te permitirá hacer las cosas que quieras hacer”.

Una mirada de recelo surcó el ceño del joven. Al observar esto, el maestro sonrió y dijo: “Ves, hijo mío, es el *deseo* lo que se interpone entre nosotros y Dios”.

Cuando somos sevadares, estas son las dos reglas de obediencia que aprendemos a aceptar: habrá algunas cosas que realmente querremos hacer, pero no podremos hacerlas. Y habrá algunas cosas que no querremos hacer, pero tendremos que hacerlas. Y continuamos en este curso de obediencia, tanto en el seva externo como en el interno, hasta que el deseo de hacer lo que *queremos* desaparece y alcanzamos un estado de entrega.

Los maestros no esperan que hagamos nada que ellos no hayan hecho. En todo lo que hace el maestro, obedece las instrucciones de su propio maestro: ser su sucesor, cuidar de su sangat y enseñar el sendero de los maestros. Viajando por todo el mundo, dando discursos, otorgando iniciaciones, escuchando las quejas y problemas de las personas y supervisando cada aspecto de la organización, trabaja incansablemente para guiarnos tanto externa como internamente. Todo lo que hace el maestro es un acto de obediencia y entrega, un acto de servicio a su propio maestro.

El sirviente que logra ganarse por completo el corazón del gurú alcanza el estado del Ser supremo.

GURÚ ARJAN DEV¹⁶⁴

¿Por qué reglas, reglamentos y jerarquía?

Si bien una actitud de obediencia es un elemento fundamental del seva físico, esto no siempre es fácil de aceptar. Puede que no siempre estemos de acuerdo con las reglas y normas del seva; a veces incluso podemos sentir que las reglas se interponen en el sendero de la espiritualidad. Sin embargo, es todo lo contrario: a medida que el sangat crece si no hay reglas y normas, puede reinar el caos y la atención puede desviarse de la espiritualidad.

Necesitamos ser prácticos. Mientras haya un maestro vivo, los buscadores acudirán en masa a él, y la organización seguirá creciendo exponencialmente. En tal escenario, ¿pueden funcionar los antiguos procesos y sistemas? El secretario del Gran Maestro solía escribir los nombres de los iniciados y las cantidades de las donaciones de seva a mano en un libro mayor. ¿Esto podría funcionar hoy? Para satisfacer las necesidades de millones de discípulos, se han adquirido muchas propiedades para celebrar satsang. Además, se deben construir cobertizos, alojamientos y baños; hay que proporcionar comida; hay que escribir e imprimir libros. Para todo este trabajo se necesitan miles de sevadares, y se deben poner en marcha determinados procesos.

Así como un semáforo en un cruce con mucho tráfico proporciona un marco para evitar el caos, las normas y reglamentos proporcionan un marco práctico para el seva. Las directrices son necesarias para proporcionar uniformidad en el funcionamiento de nuestros centros. Se establecen normas para impartir satsang, para que los discursos se mantengan

enfocados en las enseñanzas espirituales puras de los místicos. Y a medida que la organización crece, algunos procesos tienen que centralizarse más.

Si queremos mantener la uniformidad, la eficiencia y los estándares éticos, serán necesarias algunas normas, reglamentos y una toma de decisiones centralizada. Es bueno recordar que todas las normas se hacen para nuestro bienestar colectivo, porque el maestro se preocupa por nosotros.

El cambio es inevitable. A medida que crece una organización, las reglas, los procesos y las estructuras de gestión no pueden permanecer estancados; deben adaptarse rápidamente. Todo este cambio puede ser estresante. Pero si tenemos fe en que estos cambios son por una buena razón, y que cualquier cosa que el maestro esté haciendo es lo mejor para nosotros, será más fácil aceptar el cambio.

Para hacer frente a las crecientes necesidades del sangat, es necesario tomar y comunicar miles de decisiones, tanto grandes como pequeñas, cada día. El maestro no puede tomar ni comunicar todas esas decisiones de forma personal, por lo que es imprescindible una jerarquía, una cadena de comunicación. Una estructura de comunicación clara permite que todo funcione de manera eficiente al servicio del sangat.

Hay una diferencia significativa, sin embargo, entre la jerarquía en el seva y la jerarquía que normalmente se encuentra en una corporación u organización gubernamental. En tales organizaciones, cuanto más alto se está en la jerarquía, más “importante” es el trabajo y mayores son los beneficios. En el seva, en cambio, el maestro valora igualmente todos los trabajos. Y aunque se necesita una jerarquía administrativa por razones puramente prácticas, no existe una jerarquía espiritual en Sant Mat. Espiritualmente, está el maestro y luego todos los demás. Espiritualmente, cada discípulo tiene una relación igualmente directa y única con el maestro.

Todo lo que dice el gurú es bueno y dulce para mí.
He renunciado a la sabiduría intelectual
de mi mente.

GURÚ ARJAN DEV¹⁶⁵

Obediencia al maestro

El maestro no espera una obediencia incondicional en asuntos de seva. Él espera que contribuyamos con nuestra experiencia y conocimiento; pide nuestras opiniones, fomenta la discusión sana y quiere estar completamente informado sobre todos los factores que pueden influir en una decisión.

Por ejemplo, si somos arquitectos y el maestro nos dice que construyamos algo incompatible con la normativa local, no espera que sigamos adelante y lo hagamos. Espera que le informemos si hay una razón válida para tomar una decisión diferente y que nos comprometamos con él a encontrar la solución adecuada. Al mismo tiempo, si expresamos una opinión diferente sobre algún tema y el maestro aún insiste en lo contrario, simplemente debemos obedecer, ya que él mismo ha asumido la responsabilidad por razones que él conoce mejor.

El maestro es responsable de su discípulo en todos los asuntos. El discípulo, por lo tanto, debe cumplir con amor las órdenes del maestro y no dejar que sus propios caprichos interfieran con ellas, aunque las órdenes del maestro a veces parezcan un poco extrañas a primera vista.

MAHARAJ SAWAN SINGH¹⁶⁶

Cuando un satsangui que era profesor se retiró de su trabajo, le preguntó a Hazur si podía mudarse a Dera para hacer seva en el departamento de publicaciones. Hazur le dio permiso para

mudarse a Dera, pero en su lugar lo asignó al departamento de frutas y verduras. El profesor debió de sorprenderse mucho con esta tarea, pero hizo su seva con dedicación. A lo largo de los años, lo fueron cambiando de un departamento a otro, como es costumbre en Dera, hasta que finalmente, unos doce años después, lo trasladaron al departamento de publicaciones y lo nombraron encargado del departamento. Al final, obtuvo el puesto que tanto había esperado. En su favor, hay que decir que durante esos doce años perseveró haciendo lo que el maestro le pedía, hasta que el maestro consideró que era el momento adecuado para darle la responsabilidad de aquello para lo que estaba “más calificado”. Seguramente, en esos doce años aprendió lecciones y habilidades que le sirvieron de formas que ni él mismo imaginaba.

El que saluda con humildad
pero es insolente en otras ocasiones,
se engaña desde el principio.
Dice Nanak: Ambas actitudes son falsas:
él no encuentra lugar con Dios.

GURÚ ANGAD DEV¹⁶⁷

Hay una historia sobre Malik Ayaz, un esclavo que ascendió al rango de general en el ejército del sultán Mahmud de Ghazni. El amor de Ayaz por el sultán era legendario y objeto de muchas historias. Se dice que todos los cortesanos estaban celosos de Ayaz porque el sultán le favorecía mucho. Un día, el sultán le pidió a su tesorero que trajera a la corte la perla más magnífica de su tesoro. Esta rara y preciosa perla era el orgullo del reino. Después de que todos los cortesanos la admiraran, el rey se dirigió a su primer ministro y le ordenó que la rompiera. El ministro se negó: la perla tenía un valor incalculable. Como recompensa, el sultán le otorgó un manto de honor.

Uno a uno, hasta cincuenta cortesanos recibieron la misma orden. Todos se resistieron, horrorizados por la idea de destruir algo tan valioso, y todos fueron recompensados con un manto de honor. Finalmente, el sultán miró a Ayaz y repitió la orden. Sin dudarle un instante, Ayaz tomó un martillo y rompió la perla en pedazos. Los cortesanos sorprendidos le gritaron a Ayaz por haberla destruido, pero Ayaz los silenció con una simple respuesta: “La orden del sultán es más valiosa que esta perla”.

Si amamos al maestro, lo obedeceremos. Si desobedecemos sus instrucciones, por más que expresemos nuestro amor con palabras, eso no es amor.

Pero ¿por qué me llamáis “Señor, Señor” y no hacéis lo que os digo?¹⁶⁸.

En *Cartas espirituales*, Baba Jaimal Singh dice:

Todo lo que se hace siguiendo las instrucciones del satgurú es trabajo del satgurú y de naturaleza espiritual¹⁶⁹.

Esta es una afirmación importante. Cuando el maestro nos da un consejo sobre cualquier asunto –ya sea la organización del satsang, su exposición, el mantenimiento de un edificio o cualquier otro aspecto de nuestra vida– nos beneficia *escucharlo* con atención, reflexionar profundamente sobre sus palabras y luego ponerlas en acción. Debemos procurar que su consejo tome una forma práctica en nuestra vida diaria.

Debemos considerar lo que debemos hacer cuando deseamos complacer a alguien. Lo más importante es obedecerle implícitamente. No debemos transgredir sus instrucciones ni por asomo.

MAHARAJ SAWAN SINGH¹⁷⁰

La historia cuenta que el maestro espiritual Ibn Khafif tuvo dos discípulos, Ahmad el Viejo y Ahmad el Joven. Ibn Khafif pensó que Ahmad el Joven era el mejor discípulo, pero no todos estaban de acuerdo. Así que los puso a prueba a los dos. Primero, le dijo a Ahmad el Viejo que subiera un camello al tejado.

“Pero maestro –dijo Ahmad el Viejo–, ¿cómo podría alguien subir un camello al tejado?”.

Entonces Ibn Khafif ordenó a Ahmad el Joven que hiciera lo mismo. Ahmad el Joven instantáneamente se arremangó y salió corriendo de la casa. Poniendo dos manos debajo del vientre del camello, respiró hondo y empujó con todas sus fuerzas. Pero no pudo mover el camello. Así que lo intentó de nuevo y fracasó.

“Es suficiente –dijo Ibn Khafif–. Ahora todos sabemos quién es el mejor discípulo”.

Este tipo de incidentes actúan simplemente como un espejo, mostrándonos dónde nos encontramos en nuestro sendero como discípulos. El maestro no necesita ponernos a prueba; nos conoce perfectamente. Y Dios nos libre si alguna vez llegara a hacernos una prueba; solo unos pocos lograrían superarla.

El que trabaja y sirve por amor a Dios es seguro que recibirá su recompensa. En este servicio, las peticiones del sheikh deben tratarse como órdenes que deben cumplirse de inmediato y sin demora, sin importar cuán difícil sea la tarea.

MUZAFFER OZAK AL-JERRAH¹⁷¹

Las instrucciones del maestro pueden ser difíciles de entender en ocasiones, ya que él tiene un plan que aún no ha decidido revelar. En *Tesoro infinito* leemos que Hazur se

había graduado como abogado, pero un día el Gran Maestro le dijo que abandonara su floreciente bufete y trabajara con su padre en la granja familiar. Cualquiera otra persona se habría sentido confundida, si no molesta. Pero Hazur fue un discípulo obediente e hizo lo que se le dijo.

Hazur posteriormente comentó que solo cuando recibió el manto de maestría entendió la visión y el plan del Gran Maestro. Como resultó ser, su formación legal fue clave para gestionar los asuntos legales de Dera, y su experiencia trabajando en la granja le permitió organizar de manera eficiente los asuntos administrativos de Dera. Recordando esos primeros años junto al Gran Maestro, Hazur dijo una vez: “¡Cosas del mundo! A menudo discutíamos de todo con él. En realidad, no discutíamos: escuchábamos, recibíamos órdenes y las obedecíamos; no había que hacer preguntas. Para todo lo demás nos quedábamos callados”¹⁷².

Podemos aplicar la misma simplicidad en nuestra relación con el maestro: la actitud de “si él lo ha dicho, eso es todo”. Esta obediencia viene de una fe profunda: la fe de que él nos ama y solo hará lo que sea mejor para nosotros. La obediencia al maestro es esencial en el sendero espiritual.

Seguir las instrucciones del gurú verdadero es el verdadero trabajo.

BABA JAIMAL SINGH¹⁷³

Recibir instrucciones unos de otros

La mayoría de nosotros no tenemos la oportunidad de interactuar directamente con el maestro; recibimos las instrucciones a través de un intermediario. Aunque estamos dispuestos a obedecer al maestro, a veces nos resulta difícil recibir instrucciones de otro sevarar que tiene la responsabilidad. Pero debemos apreciar el hecho de que la mayoría de los

sevadares hacen todo lo posible por cumplir con la voluntad del maestro.

Seva significa hacer lo que se nos pide. No lo que queremos hacer, ni lo que pensamos que debe hacerse, solo lo que se nos pide. Cuando nos presentemos a hacer seva, estemos dispuestos a realizar *cualquier* tarea. Ofrezcámonos incondicionalmente y dejemos que los responsables decidan la mejor manera de utilizar nuestros servicios.

Permanece atento a su mandato; recuerda las palabras del gurú y actúa en consecuencia. Si te ordena cortar hierba, para ti eso es el mayor honor. Dale la bienvenida de todo corazón como si fuera una dulce bendición. Pon a prueba a tu mente de esa manera; solo entonces se habrá completado el trabajo.

BABA JAIMAL SINGH¹⁷⁴

Sin embargo, a veces podemos pensar sinceramente que se ha tomado una decisión equivocada. ¿Es apropiado cuestionar tales decisiones? Por supuesto que sí. El maestro no espera que siempre obedezcamos ciegamente en el seva si estamos convencidos de algo.

Si un sevadar encargado toma una decisión cuestionable, podemos hablarlo de manera honesta y abierta con esa persona y exponerle cualquier argumento que tengamos que plantear, siempre y cuando lo hagamos de manera amable y respetuosa. Si aun así el sevadar encargado no cambia de opinión, entonces podemos aceptar que la decisión forma parte de su responsabilidad en el seva y está fuera de nuestro control, por lo que debemos seguir haciendo lo que se nos ha pedido.

Cuando se trata de seguir instrucciones con las que no estamos del todo de acuerdo, es útil recordar que las seguimos porque queremos preservar una atmósfera de armonía y

trabajo en equipo, no porque seamos inferiores a otra persona. La armonía y la cooperación agradan más al maestro que el hecho de determinar quién tiene razón y quién no.

Nuestro maestro quiere que *cooperemos* entre nosotros. La cooperación no es obediencia ciega. Implica que los sevadares trabajen juntos para llegar a un entendimiento mutuo. La cooperación y el respeto mutuo son cruciales para cualquier seva porque todos estamos trabajando hacia un objetivo común.

Cuando abordamos los desacuerdos con una actitud de cooperación en lugar de división, es más fácil dejar de lado nuestras opiniones rígidas. Nos recordamos a nosotros mismos que nuestro punto de vista es solo eso: *nuestro* punto de vista. Suponemos que aquellos a quienes se les ha asignado la responsabilidad de la dirección, de tomar las decisiones del día a día, están haciendo todo lo posible para seguir la guía del maestro. Es posible que no siempre puedan explicar el razonamiento detrás de sus decisiones; también es probable que en ocasiones tomen decisiones equivocadas, pero podemos asumir que están haciendo lo mejor posible. E incluso si nos sentimos molestos con la persona que toma la decisión, podemos respetar su seva, la responsabilidad que el maestro le ha otorgado.

Nuestra actitud también es importante. Si no estamos de acuerdo con algo en el seva, ¿les hacemos saber a todos que no estamos contentos? ¿Decimos cosas negativas sobre los sevadares encargados a cualquiera que esté dispuesto a escuchar? Si no estamos contentos con el seva y expresamos nuestro descontento a los demás mientras seguimos cumpliendo con nuestro seva de mala gana, entonces el sangat sufre. La desarmonía que creamos con tales acciones es mucho peor que intentar determinar quién tiene la razón y quién no. Ninguno de nosotros es perfecto. Debemos mostrar comprensión y compasión por las limitaciones de los demás.

Debemos estar contentos y agradecidos por el privilegio de poder servir. La tarea que se nos encomienda no debe resentirse ni llevarse a cabo de mala gana; de lo contrario, se perderá el beneficio espiritual

MUZAFFER OZAK AL-JERRAHI¹⁷⁵

En otro momento, en otro seva, los roles pueden invertirse. Podemos ser nosotros los que debamos coordinar o supervisar un proyecto de seva. Cuando nos encontremos en un rol donde debamos guiar a otros, es útil recordar algunos principios básicos del seva: que una posición más alta en la jerarquía no nos otorga estatus ni prestigio, y una posición más baja no nos quita nada. El sevadar encargado, el líder del equipo, el secretario, etc., son solo nombres para diferentes sevas, no para diferentes rangos. Si se nos asigna tal seva, simplemente es un deber; a otros se les asignan otros deberes.

Lo que importa es nuestra actitud, y un rol de liderazgo requiere que seamos especialmente amables y compasivos. Nunca debemos tratar de mandar a los demás, herir sus sentimientos o exponer sus debilidades porque, como Hazur nos recordaba a menudo, *todos* somos almas en lucha.

Además, el líder de las reuniones tiene que ser especialmente humilde. No tiene que mostrarse, en ningún momento, superior a los demás. Todos somos almas que están luchando en el sendero. Todos tenemos nuestros defectos humanos. Algunos son evidentes, otros no. Así que no vamos allí para exponer las debilidades de los demás. Vamos para ayudarlos, para sacarlos de sus debilidades, y no para ponerlos en evidencia o dominarlos¹⁷⁶.

Cuando desempeñamos un rol de liderazgo, debemos hacer solo lo que se nos ha indicado. Debemos intentar ser lo más

abiertos y transparentes que podamos sobre las razones de las decisiones que tomamos. Si hay desacuerdos, debemos hacer el esfuerzo de seguir explicando las razones de la decisión y hacer todo lo posible para llegar a un consenso. Siempre que la situación lo permita, debemos intentar tomar decisiones de manera colectiva. Esencialmente, debemos hacer todo lo posible para estar abiertos a sugerencias y comentarios, porque sabemos que siempre hay otra perspectiva. En lugar de dar órdenes, debemos intentar comunicarnos con los demás sevadares de una manera que les haga sentir cómodos y los anime a cooperar. Debemos hacer todo lo posible para ayudar a nuestros compañeros sevadares a cumplir con su seva.

Lo más importante es tener en cuenta que cuando los sevadares obedecen al encargado del equipo, sus sentimientos se dirigen en realidad al maestro, ya que proceden de su amor por él. Las cualidades de obediencia y humildad que los sevadares aportan a su seva son dones preciosos y deben tratarse con sumo cuidado.

Hazur describió una vez la actitud más conveniente para un sevarar encargado:

Debe sentir que es su servidor. El maestro le ha concedido este seva y esta oportunidad; debe estar feliz de ser su servidor y no intentar mandar ni actuar como si fuera superior al resto. Tiene que ser humilde y dócil. Solo entonces puede ser perfecto en su seva. Solo entonces puede cumplir con su deber. Si empieza a pensar que es el encargado, que es superior a los demás, entonces interviene su ego y pierde la oportunidad de ese seva¹⁷⁷.

Tanto si desempeñamos un rol que requiere que recibamos o demos instrucciones, siempre es mejor asumir que todos los que se ofrecen a hacer seva lo hacen con el deseo de servir

desinteresadamente al maestro y al sangat. Los sevadares encargados no *quieren* cometer errores ni herir a los sevadares; los sevadares no *quieren* criticar ni ser obstinados. *Todos* estamos luchando con las artimañas de la mente y el ego, y comprender nuestra lucha mutua puede ser un punto de partida para conocernos unos a otros.

Cuando tenemos desacuerdos entre nosotros, el maestro quiere que los resolvamos. No se trata de quién tiene la razón y quién está equivocado sino de cómo nos comunicamos entre nosotros. El trabajo en equipo no se basa en dar órdenes ni en recibir obediencia ciega; sino en el amor, la cooperación, la colaboración y la armonía. Sardar Bahadur Ji lo expresa con gran belleza:

Sant Mat es un camino de amor y convicción, no de imposición y coacción¹⁷⁸.

Cuando trabajamos juntos para crear algo por amor, creamos una asociación más fuerte con el maestro y un ambiente positivo que apoya nuestra meditación.

Ideas equivocadas sobre la obediencia

Ciertas ideas equivocadas sobre el seva pueden hacer que prioricemos otras cualidades por encima de la obediencia. Por ejemplo, podemos creer que es más importante demostrar nuestro “respeto” por el maestro que obedecerlo. Se dice que una vez Sardar Bahadur Ji quiso colgar un cuadro en la pared encima de su cama. Le pidió a un sevadar que se subiera a su cama y clavara un clavo. El sevadar se sintió muy incómodo y se negó a hacerlo. ¿Cómo podría pisar la cama del maestro? Fue a buscar una escalera, se subió a ella y realizó el trabajo. Divertido, Sardar Bahadur Ji comentó: “No puedes pisar mi cama, pero no tienes problema en pisotear mis palabras”.

Las palabras del maestro no están separadas de él. El maestro las impregna. Sus palabras son efusiones de su corazón y están llenas de su verdad y fuerza espiritual.

MAHARAJ SAWAN SINGH¹⁷⁹

Otra idea equivocada es que la fe en la protección del maestro puede prevalecer sobre la obediencia. Por ejemplo, en los lugares de construcción a veces algunos sevadares se niegan a usar cascos, arneses, gafas de protección y otro equipo de seguridad. Tal vez sentimos que, porque tenemos fe en el maestro, no nos ocurrirá ningún daño. Pero examinemos esto por un momento. La realidad es que cuando no implementamos medidas de seguridad en nuestros lugares de seva, ocurren accidentes que nos causan tanto heridas leves como graves.

En cambio, se han evitado muchas lesiones cuando los sevadares llevaban el equipo de seguridad correcto. Aunque las instrucciones para usar equipo de seguridad pueden venir de un sevadar, no debe haber duda de que el maestro quiere que tomemos todas las precauciones posibles y usemos el equipo de seguridad cuando realicemos cualquier trabajo que lo requiera. En muchos países, la seguridad en los lugares de construcción se toma muy en serio, y existen una enorme cantidad de reglas y directrices que deben seguirse. Si no estudiamos y seguimos estas reglas, podríamos poner en problemas a la organización por infringir la ley. Baba Ji dijo una vez que no se debe permitir que ningún sevadar haga seva sin el equipo de seguridad adecuado. Por lo tanto, es necesario centrarse en la seguridad, no solo en los países donde las leyes de seguridad en la construcción están estrictamente vigiladas por las autoridades locales, sino también donde no lo están.

Baba Ji una vez visitaba por primera vez un terreno nuevo. Los sevadares locales le dijeron que allí se habían

descubierto garrapatas portadoras de enfermedades y que todos los sevadares que fueran a hacer seva tendrían que llevar protección. Inmediatamente el maestro pidió aerosol antigarrapatas y roció su ropa. Luego, los sevadares se dieron cuenta de que estaba insistiendo en que siempre hay que tomar las debidas precauciones y no descuidar las medidas de seguridad. Con el simple gesto de rociarse, el maestro le dio a sus sevadares una imagen poderosa que nunca olvidarían, y fortaleció su determinación de aplicar la norma de seguridad.

Aunque tendemos a asociar la seguridad principalmente con los lugares de construcción, las preocupaciones por la seguridad son muchas y variadas, especialmente en el cuidado y reparación de máquinas y equipos. Los sevadares pueden hacerse daño con las herramientas de jardinería; en una cafetería o en el langar, los fogones están calientes y los líquidos hierven, lo que puede ocasionar quemaduras y accidentes fácilmente si no se toman las precauciones adecuadas. Las personas pueden resbalar y caerse al suelo o en un baño mojado. Incluso la conducción descuidada en un sitio de seva puede lesionar gravemente a alguien.

Hay que mantener la seguridad de todo el sangat. Cuando no existen sistemas adecuados, pueden darse estampidas en las multitudes que lastiman a las personas. Tener fe en el maestro no significa que tengamos licencia para arriesgar nuestra vida ni las de los demás. Tenemos la obligación moral de tomar todas las precauciones necesarias. Hay un viejo dicho que dice: “*Cuando vayas a dormir por la noche, primero amarra tu camello, luego confía en el Señor*”. Tenemos que hacer nuestra parte.

Si realmente lo amamos, le obedeceremos. No podemos decir que lo amamos si, al mismo tiempo, quebrantamos

sus instrucciones, si no llevamos la vida que nos dice que vivamos.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁸⁰

A veces, podemos creer erróneamente que expresar nuestro amor por el maestro o satisfacer nuestro anhelo de darshan puede prevalecer sobre la obediencia. En octubre de 1947, Hazur viajó de Sikanderpur a Amritsar para ver al Gran Maestro, que había sido ingresado allí en un hospital. En el camino, Hazur se detuvo en Dera y descubrió que a excepción de Sardar Bahadur Ji, no había ningún otro administrador o sevadar responsable presente. Sin saber que el Gran Maestro había ordenado a todos los sevadares y funcionarios que se quedaran en Dera, le dijo a Sardar Bahadur Ji: “¿Por qué no vienes a Amritsar conmigo en el coche? Te traeré de vuelta aquí esta noche”. Sardar Bahadur Ji respondió: “Las órdenes de Maharaj Ji son que nos quedemos en Dera. No puedo ir contigo”.

Hazur continuó su viaje hacia Amritsar. Cuando llegó, se dio cuenta de que, debido a la preocupación e interés por el Gran Maestro, todos los demás administradores de Dera habían dado una excusa u otra para ir a Amritsar. Cuando relató su conversación con Sardar Bahadur Ji al Gran Maestro y le informó que Sardar Bahadur Ji era el único sevadar mayor presente en Dera, los ojos del Gran Maestro se llenaron de lágrimas. Él dijo: “De todas las personas en Dera, solo Jagat Singh me ha obedecido”. Al año siguiente, en su testamento, el Gran Maestro nombró a Sardar Bahadur su sucesor¹⁸¹.

¡Qué imagen tan poderosa e inspiradora es esta para nosotros! ¡La decidida obediencia de Sardar Bahadur Ji hizo llorar al maestro!

El maestro quiere a aquel que le obedece.

MAHARAJ SAWAN SINGH¹⁸²

No hay nada más importante que la obediencia al maestro. En los primeros días de su maestría, Hazur llamó a un sevadar para que lo ayudara a responder algunas cartas de discípulos del extranjero que se habían retrasado mucho. El sevadar no tomó en serio la solicitud del nuevo maestro y, en lugar de ir a la casa de Hazur para hacer el seva que le pidió, se sentó a meditar. Esto ocurrió durante tres días consecutivos. Cada día, Hazur le pedía que fuera a hacer seva, pero en lugar de eso se sentaba a meditar. Al cuarto día, cuando hizo lo mismo, se dio cuenta de que el Shabad, en lugar de elevarlo, lo empujaba hacia afuera. A pesar de sus mejores esfuerzos, no pudo lograr elevar su conciencia interiormente. Entonces se dio cuenta de que esto estaba sucediendo debido a su desobediencia al maestro. Inmediatamente fue a ver a Hazur, se disculpó con él y realizó el seva que se le había pedido¹⁸³.

Así que vemos que la obediencia al maestro tiene prioridad sobre el anhelo de darshan o cualquier muestra externa de respeto, fe, amor o preocupación por él.

Todos estamos intentando ser sevadares, y nuestro objetivo es que el maestro acepte nuestro seva. Él es tan amoroso que, incluso si no hacemos muy bien el seva, muestra su aceptación. Él entiende que cada uno de nosotros está en un punto diferente del sendero espiritual y quiere alentarnos. Pero los místicos nos instan a profundizar más, a esforzarnos por hacer únicamente lo que de verdad complace a nuestro maestro:

Debemos asegurarnos de hacer solamente lo que complace al satgurú; es decir, incluso al hacer seva debemos comprobar si el gurú está satisfecho con el servicio que prestamos, o si lo acepta para no entristecer a los discípulos. Si descubrimos que el satgurú lo está aceptando solo por nuestra propia insistencia, aunque en realidad

le resulta molesto, debemos renunciar inmediatamente a ese seva.

SOAMI JI MAHARAJ¹⁸⁴

La obediencia es la base

En nuestra relación con el maestro, las palabras no son esenciales: la obediencia es el lenguaje del amor espiritual; la obediencia es la base sobre la que se apoya nuestro discipulado.

A medida que la obediencia en el seva físico se convierte en un hábito, poco a poco condiciona la mente y fortalece nuestra determinación de ser obedientes en nuestra meditación, la obediencia suprema que el maestro nos pide:

Si de verdad tenemos fe en él y si realmente le amamos, querremos hacer lo que él quiere que hagamos. Y él quiere que meditemos; por consiguiente, deberíamos tratar también de meditar.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁸⁵

Hay una hermosa ironía en vivir una vida de obediencia. Uno podría pensar que si pasáramos toda una vida obedeciendo implícitamente a alguien, tendríamos que vivir una vida de restricciones y limitaciones. Por el contrario, cuando obedecemos a alguien que es todo bondad, que nos enseña cómo ganar poder sobre nuestras tendencias inferiores, que nos enseña cómo pasar de la gratificación externa a la paz interior, descubrimos que, en lugar de seguir siendo esclavos de los impulsos y las situaciones, nos volvemos libres para seguir nuestro verdadero objetivo. Lejos de limitarnos, la obediencia a un maestro que siempre es amoroso nos conduce a la libertad definitiva.

Y una vida de obediencia incondicional no nos convierte en personas débiles y sumisas, como algunos temen. Nos hace

poderosos e intrépidos, pues ¿quién puede dañar a quien camina a la sombra del maestro?

El que se entrega a la voluntad del gurú
y está siempre bajo su mandato,
ese discípulo no tiene nada que temer
en los tres mundos, declara Kabir.

KABIR¹⁸⁶

DOCE

Entrega

Amigo mío, vive en la voluntad del maestro
y mantenla cerca de tu corazón.
Considera un favor
lo que el maestro haga
y acepta de corazón
lo que diga.

SOAMI JI MAHARAJ¹⁸⁷

La mayoría de sevadares han escuchado la clásica historia de las plataformas de barro. Vale la pena volver a hablar sobre esta historia porque personifica el verdadero significado de la entrega, e ilustra bellamente la diferencia entre la obediencia y la entrega.

De la obediencia a la entrega

Había llegado el momento de que el tercer gurú sij, Gurú Amar Das, nombrara a su sucesor. Varios de sus discípulos creían que serían los afortunados. Gurú Amar Das les puso una prueba. Le pidió a cada discípulo que construyera una pequeña plataforma de barro. Cuando las plataformas estaban construidas, les dijo que no estaban lo suficientemente bien hechas y les pidió que las derribaran y las construyeran de nuevo. Obedecieron. Pero luego Gurú Amar Das dijo que las plataformas no estaban en el lugar adecuado. Les dijo a sus

discípulos que las demolieran y construyeran otras nuevas en otro lugar.

Esto continuó. Cada vez que los discípulos construían las plataformas, el gurú las rechazaba y les pedía que las construyeran otra vez. Frustrados con esta interminable tarea, algunos de sus discípulos llegaron a la conclusión de que Gurú Amar Das, que ya era muy anciano en ese momento, se había vuelto senil, y abandonaron el seva. Se quedaron unos pocos, pero cada vez que construían una plataforma, él la rechazaba. Uno a uno, fueron dándose por vencidos. Al final, solo quedó un discípulo: Ram Das.

Los otros discípulos se burlaron de Ram Das mientras él continuaba obedeciendo las instrucciones de su gurú una y otra vez. Le dijeron que el gurú se había vuelto loco y que era una tontería tratar de complacerle. Ram Das respondió: “Hermanos, el mundo entero está ciego. Si hay alguien que puede ver, es el satgurú. Y el mundo entero también está loco. Solo el satgurú está cuerdo”.

Los discípulos respondieron que tanto él como el gurú estaban locos. Ram Das replicó: “Hermanos, podéis decir lo que queráis sobre mí, un insignificante servidor del Señor. Pero no pronunciéis, os lo ruego, ni una sola palabra irrespetuosa sobre mi satgurú. Incluso si tuviera que hacer plataformas durante el resto de mi vida en obediencia a los deseos del satgurú, por su gracia seguiré haciéndolo”.

Ram Das, con paciencia y alegría, hizo y rehizo su plataforma setenta veces. Finalmente, Gurú Amar Das le dijo: “Puedes dejar de construir ahora, Ram Das. Estoy muy complacido contigo, porque solo tú me has obedecido implícitamente y te has rendido completamente a mi voluntad”. Abrazó a Ram Das y lo colmó de riqueza espiritual.

Dirigiéndose a los demás, Gurú Amar Das dijo: “Ninguno de vosotros ha obedecido una de las primeras reglas para

ser un verdadero discípulo: darle al satgurú todo su amor y devoción, tener una fe absoluta en él y obedecer sus deseos con un corazón alegre”¹⁸⁸.

Hay mucho que podemos aprender de esta historia. A todos los discípulos se les asignó una tarea; al principio obedecieron al maestro porque lo amaban y lo veneraban, y la obediencia era parte natural de la relación. Entonces, ¿por qué finalmente dejaron de construir las plataformas? Porque la obediencia tiene límites; la obediencia solo puede llevarnos hasta cierto punto.

En la obediencia, hacemos lo que se nos pide. En la entrega, también hacemos lo que se nos pide. Pero hay una diferencia entre ambas. La obediencia es una *acción*, una acción que a veces está motivada por el interés propio, a veces por amor, y a veces por miedo: miedo a otra persona, miedo a la opinión pública, miedo a romper reglas y tradiciones antiguas o miedo a ofender al ser amado.

La entrega va más allá de la obediencia. Surge del amor puro; no hay miedo ni factores externos involucrados. La entrega no es una acción; es un *estado del ser* en el que una persona obedece a otra voluntaria, constante y alegremente, sin vacilación.

La relación entre la obediencia y la entrega es que una lleva a la otra. Comenzamos con la obediencia. Con cada pequeño acto de obediencia, nos vamos vaciando de ego, apegos y deseos, y con esto crece nuestro amor, nuestra fe se vuelve profunda. Finalmente, los actos constantes de obediencia, tanto en el seva externo como en el interno, conducen a la entrega. El estado de verdadera entrega es un estado espiritual elevado conocido como *sharan*, que significa “refugiarse en alguien”.

Como el pez en el agua,
así me he refugiado en él;

nada más resta por hacer.

SOAMI JI MAHARAJ¹⁸⁹

Aún no hemos alcanzado este estado de *sharan* porque todavía tenemos ego: “yo” y “mío”. *Sharan* significa emprender el proceso de entregarnos al maestro incondicionalmente. A medida que aprendamos, poco a poco, a rendirnos completamente al maestro interior, llegará el día en que alcancemos el estado en el que podamos decir:

¡Solo tú existes! Yo no, oh amado.

Solo tú existes, yo no.

BULLEH SHAH¹⁹⁰

En una reunión vespertina, alguien le preguntó a Baba Ji sobre la entrega. Él explicó que rendirse significa que si el maestro mira el sol y dice: “¡Qué hermosa luna!”, el discípulo, sin pensarlo, mirará el sol y dirá: “¡Qué hermosa luna!”. Agregó que si pudiéramos entregarnos de esta manera no necesitaríamos meditar; sin embargo, alcanzar tal nivel de entrega no es fácil. Solo se puede lograr a través de la meditación.

Las palabras clave en la definición del maestro son “sin pensarlo”. Imaginemos un escenario. Unos cuantos sevadares caminan con el maestro y, al pasar junto a un lago, él de repente se vuelve hacia ellos y les dice: “¡Saltad!”. Inmediatamente, una avalancha de pensamientos inunda sus mentes: “¿Por qué quiere que saltemos? El agua no parece limpia. ¡Se nos mojará la ropa!”. Si después de todos estos pensamientos finalmente deciden saltar, es un acto de obediencia. La entrega es algo muy diferente. En la entrega, simplemente saltamos, obedecemos sin vacilar.

Para rendirnos al maestro, primero debemos intentar comprender su voluntad:

¿Cuál es la voluntad del maestro? Si no sabemos cuál es la voluntad del maestro, ¿cómo vamos a someternos a ella? Someterse a la voluntad del maestro es ayudarse a sí mismo a rebasar el reino de la mente y maya, ayudando a nuestra alma a dejar la mente. Cuando nuestra alma se vuelve completa y pura, entonces nos sometemos a la voluntad del Padre, es decir, a la voluntad del maestro.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁹¹

Un discípulo preguntó una vez al Gran Maestro si había algún otro camino, además de la meditación, para alcanzar la salvación. El Gran Maestro respondió de inmediato: “La entrega”. El discípulo preguntó: “¿Cómo puedo entregarme?”. El Gran Maestro respondió: “A través de la meditación”. Luego añadió: “Ten por seguro que la meditación es el camino fácil. Solo uno entre un millón puede entregarse”¹⁹².

Para nosotros, el único camino para lograr la entrega y, en última instancia, la liberación, es mediante la meditación:

No puedes rendir tu ego sin meditación. Estas son solo rendiciones intelectuales: “Te he ofrecido mi ego; te he entregado mi mente; vivo según la voluntad del Padre; no hago nada sin el permiso del maestro”. Y al momento siguiente bailas al ritmo de tu mente. Eso no es rendición. Puede ser bueno pensar así, pero la verdadera rendición solo llega con la meditación.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁹³

Sin embargo, hay dos niveles de entrega: exterior e interior. La entrega exterior es la que podemos practicar diariamente. Consiste en actos constantes de obediencia: hacer la meditación todos los días, alinear nuestra vida con los principios del sendero y obedecer las instrucciones del maestro en el

seva. Esta entrega exterior nos lleva, finalmente, a la entrega interior o verdadera:

Para conseguir esa entrega verdadera, que nosotros llamamos *sharan*, tenemos que vivir dentro de los mandatos y principios que se nos indicaron en el momento de la iniciación. Tenemos que hacer sinceros esfuerzos para seguir el sendero y dedicar tiempo a la meditación. En cierto modo, eso es entrega al maestro, y esta entrega externa nos conducirá a la entrega interna, la verdadera e incondicional entrega. Esto sucederá cuando veamos al maestro en el interior, olvidemos nuestro ser y nos fundamos en su voluntad, en su amor.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁹⁴

Si bien puede llevar una vida entera alcanzar la entrega interior, podemos apoyar nuestro progreso a través de la entrega externa. En el seva, esto significa asumir nuestras tareas como agentes del maestro y practicar una actitud de aceptación.

Ser agentes del maestro

Un joven, relativamente nuevo en el seva, salió de la oficina del sevadar encargado. Acababan de asignarle una responsabilidad importante, y estaba en estado de shock. Mientras esperaba sentado en un banco a que otro sevadar saliera de la oficina, pasó por allí un sevadar mayor y experimentado. Al notar su expresión preocupada, se acercó y le preguntó:

“Querido hijo, ¿estás bien?”.

“No lo sé”, exclamó angustiado; y le describió la naturaleza del proyecto que le acababan de asignar.

“Entonces, ¿cuál es el problema?”, preguntó el sevadar mayor.

“Estoy aterrorizado. Este seva es muy importante. Nunca he hecho nada remotamente parecido. ¡No soy capaz de hacer algo tan grande!”

“Bien –dijo el sevadar mayor–. Primero, *cada* seva es importante. Y segundo, ¿quién eres *tú* para hacerlo? Quítate eso de la cabeza. Él es quien hace el seva. Considérate su agente y luego haz tu seva”.

Mientras caminas o trabajas, estás sentado o dormido, o realizas tus tareas oficiales, recuerda siempre: “Yo no soy nada; todo es obra del satgurú, yo solo soy un instrumento”.

BABA JAIMAL SINGH¹⁹⁵

Cuando creemos que *estamos* haciendo el seva, podemos pensar: “*He* logrado este éxito; nadie tiene esta habilidad excepto yo; mira cuánto he hecho crecer este departamento”, y así sucesivamente. Hay ego en esto. Por el contrario, podemos pensar: “No puedo hacer este proyecto; no soy capaz de dirigir este departamento; no soy lo suficientemente bueno para dar satsang”, etc. Pero también hay ego en esto, porque el “yo” todavía está ahí.

Los santos nos instan a que nos olvidemos de nuestros talentos, habilidades, defectos e imperfecciones y que miremos dentro de nosotros mismos para darnos cuenta de que somos solo agentes, que en realidad no estamos haciendo nada.

Siempre digo que soy un pequeño lápiz en las manos de Dios. Él piensa. Él escribe. Él lo hace todo; y a veces es muy difícil porque es un lápiz roto y tiene que sacarle un poco más de punta. Sé un pequeño instrumento en sus manos para que pueda usarte en cualquier momento y lugar.

MADRE TERESA¹⁹⁶

Un sevadar experimentado solía decir sobre el seva: “Desconéctate del cometido. Deja que el trabajo se haga a *través* de ti, en lugar de *por* ti”. Otro sevadar lo explica de esta manera: “Solo tienes que presentarte al seva, luego apartarte y dejar que él lo haga. Es interesante. Él es quien lo hace, pero *tienes* que estar ahí para que él lo haga. Y luego *tienes* que no estar allí para que él lo haga”.

Cuando el “yo” entra en el seva, también entran el estrés, la preocupación y la fatiga, porque pensamos que somos responsables. Nos preocupamos por las decisiones y los resultados. Nos preocupamos por pequeños detalles que parecen enormes en el momento. Caminamos como si el peso del mundo entero estuviera sobre nuestros hombros. Sardar Bahadur Ji solía decir que la preocupación muestra falta de fe en el maestro.

Mientras nos apoyemos en otros, él nos deja hacerlo, pero cuando tras repetidas decepciones nos rendimos a él por completo, considerándole como nuestra única protección, acude en nuestra ayuda al instante.

MAHARAJ JAGAT SINGH¹⁹⁷

Qué reconfortante es saber que si dejamos de preocuparnos y simplemente dirigimos una oración interna, el maestro viene en nuestra ayuda al instante. Pero hay una condición: debemos entregarle el problema *de verdad*.

Si le entregamos nuestro problema al maestro, entonces no hay problema. Sin embargo, si se lo damos a él para que lo resuelva pero seguimos obsesionados con el problema, eso no es entregárselo al maestro.

MAHARAJ CHARAN SINGH¹⁹⁸

Baba Ji a menudo dice en satsang que cuando creemos que somos nosotros los que hacemos algo, cargamos con el

peso, pero cuando se lo entregamos al maestro, entonces pasa a ser responsabilidad suya. ¡Qué alivio saber que nuestras preocupaciones y problemas, tanto en el seva como en la vida, son cargas innecesarias; en realidad, no tenemos que llevarlas!

El que lleva una carga pesada sobre la cabeza no puede ascender a las difíciles alturas donde reside el Señor. Deshazte del peso innecesario y “viaja ligero”. Si lo reflexionas con seriedad, verás que todas las cargas sobre tu corazón o cabeza son, en realidad, “pesos innecesarios”.

MAHARAJ JAGAT SINGH¹⁹⁹

El seva físico, realizado bajo la guía de un maestro vivo, es un campo de entrenamiento. Nos brinda oportunidades para reflexionar sobre lo que estamos haciendo y cómo lo estamos haciendo, sobre lo que es simplemente nuestra voluntad y lo que es la voluntad de nuestro maestro.

El Gran Maestro dice: “Aquellos que actúan de acuerdo con la ley o la voluntad divina son colaboradores conscientes de ella y actúan de acuerdo con sus disposiciones”²⁰⁰. Cuando seguimos las instrucciones del maestro y meditamos, salimos de la voluntad de la mente y entramos en la voluntad del maestro, ponemos nuestra conciencia espiritual a trabajar en su voluntad. De manera similar, cuando hacemos nuestro seva físico como agentes del maestro, con un sentimiento de humildad, entrega y amor, ponemos nuestras habilidades físicas y mentales al servicio del maestro. Él trabaja a través nuestro, y tenemos la rara oportunidad de ser *colaboradores conscientes* del maestro para atender las necesidades del sangat. Nos convertimos en sus agentes.

Una actitud de aceptación

A través del seva, el maestro nos brinda muchas oportunidades para practicar la aceptación. Por ejemplo, puede haber ocasiones

en que se nos pida hacer un seva que no queramos hacer. Es comprensible que un sevadar que es contable quiera hacer seva en el departamento de contabilidad. Pero si este departamento ya cuenta con suficientes sevadares, se le puede pedir que en su lugar limpie las ventanas. A esta persona se le presenta una oportunidad para practicar la aceptación y la entrega.

Una persona puede solicitar un seva, pero si no hay suficiente seva para todos los que lo desean, puede que se le pida que espere un tiempo. Esta también es otra oportunidad para aceptar, para entregarse. El sevadar decepcionado puede aceptar la decisión gratamente, sabiendo que esperar pacientemente para hacer seva también es seva.

En ocasiones, se nos puede pedir que rehagamos nuestro seva. Un arquitecto puede trabajar durante meses en el diseño de un edificio donde se realiza seva, pero al final su diseño puede ser rechazado. Es posible que el arquitecto tenga que volver a la mesa de dibujo una y otra vez antes de que finalmente se acepte. Otra oportunidad para entregarse. Gurú Ram Das hizo el mismo seva con alegría, sin cuestionarlo, setenta veces. ¿Somos capaces de responder de la misma manera cuando se nos pide hacer nuestro seva una segunda o incluso una tercera vez? ¿Importa si nos asignan setenta tareas diferentes o a la misma tarea setenta veces? En última instancia, es seva.

Cuando aceptamos todo lo que sucede con un corazón abierto, comenzamos a ver que todo es para nuestro bien. A través de los diferentes tipos de seva, nos moldeamos, nos transformamos en la clase de discípulos –la clase de seres humanos– que él sabe que podemos llegar a ser.

Poco a poco, aprendemos a aceptar que junto con los buenos momentos, también vendrán tiempos difíciles en el seva. A veces nos asignan un seva que nos encanta, en un equipo que nos encanta, con un sevadar encargado cuya actitud hacia el seva

es una inspiración. En momentos así, el seva es un gozo y la entrega es fácil porque las cosas van como queremos. Podemos considerar estos momentos como períodos de descanso. Pero no podemos relajarnos por mucho tiempo en el seva; en el momento en que nos sentimos cómodos, algo impredecible suele suceder. Pronto se nos puede asignar una tarea de seva que está fuera de nuestra zona de confort o puede que tengamos que cooperar con sevadares con quienes es difícil trabajar. Podemos cometer errores. Podemos recibir críticas. En momentos así, el seva puede ser difícil, pero es en estas situaciones donde ocurre el verdadero aprendizaje. Tal seva no está exento de beneficios.

A medida que crece nuestra conciencia, nuestros juicios sobre el seva –“bueno” o “malo”, “fácil” o “difícil”– comienzan a desvanecerse. Ya no pensamos: Ese departamento era tan maravilloso, este no lo es; allí fui feliz, aquí no lo soy.

Recuérdalo siempre: nunca te preocupes pensando que fuiste feliz allí y eres infeliz aquí. Considéralo todo como su voluntad.

BABA JAIMAL SINGH²⁰¹

Lentamente, nuestros juicios sobre nuestros compañeros sevadares comienzan a desvanecerse. Ya no nos alegramos ni nos enfadamos: Este sevadar me ha hablado con enfado; este sevadar se ha reconciliado conmigo; este sevadar me ha hecho daño; este sevadar me ha elogiado. Comenzamos a darnos cuenta de que no hay casualidades, ni coincidencias, ni sucesos fortuitos, ni personas malas. Es el maestro quien actúa a través de los demás para enseñarnos las lecciones que necesitamos aprender:

Todo lo bueno o malo que nos suceda, a través de cualquier persona u objeto, proviene directamente de nuestro

Padre amoroso. Todas las personas u objetos no son más que herramientas en su mano... Si alguien te trata mal sin que hayas cometido falta alguna, deberías ver en ese maltrato la mano del maestro obrando. Quiere que descubras si tu orgullo ha muerto o no, y cuán profundamente la humildad y el amor han arraigado en tu mente.

MAHARAJ SAWAN SINGH²⁰²

Finalmente, llegamos al punto en que incluso el deseo de alejarse del seva o de sevadares difíciles desaparece. Surge una conciencia tranquila de que si el maestro nos está haciendo afrontar algo complejo, es porque es necesario y tiene la confianza de que podemos hacerlo. Recordamos que los desafíos que él nos pone nunca superarán su gracia, y que siempre nos echará una mano interiormente para ayudarnos a atravesarlos. Aprendemos a estar contentos sin importar dónde se nos coloque en el seva. Aprendemos a aceptar su voluntad, incluso cuando no es inmediatamente comprensible.

Si puedes aceptar lo que te llega a través de él, entonces, sea lo que sea, se vuelve divino en sí mismo; la vergüenza se convierte en honor, la amargura en dulzura y las tinieblas en luz clara. Todo toma el aroma de Dios y se vuelve divino; todo lo que sucede revela a Dios.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁰³

De la rendición a la libertad

Un sevadar llegó a un gran centro de satsang justo antes de la visita del maestro. Al día siguiente, se esperaba la asistencia de más de cien mil personas para el programa de satsang. Había llovido sin cesar durante dos días y los estacionamientos estaban anegados. Peor aún, todo indicaba que la lluvia continuaría durante todo el programa, lo que representaba un escenario de pesadilla para los sevadares. Cuando el sevadar entró en el

centro, vio que el ambiente era más frenético de lo habitual, ya que los sevadares lidiaban con las consecuencias de la lluvia. La gente estaba agotada y exaltada, corriendo de un lado a otro. En medio de todo esto, el coordinador del centro a cargo de la organización estaba tranquilo, relajado, dando instrucciones, pero también haciendo bromas, sonriendo y riendo.

“Debes de estar agotado –le dijo el sevadar–. ¡No has dormido más de tres horas por noche en varios días!”

“Oh, no estoy cansado –respondió el coordinador–. No te cansas cuando te diviertes”.

“¿Diversión? ¿Esto es divertido? Pero ¿no estás preocupado? Además de todo el seva normal relacionado con las visitas, ¡ahora hay mucho más trabajo debido a la lluvia! ¿Cómo se logrará terminar todo para mañana? Los atascos de tráfico serán peores de lo habitual. ¿Cómo podrán estacionarse los coches en estos charcos de agua? ¿Cómo caminará el sangat por ellos? ¿Y los ancianos? ¿Qué pasará si sigue lloviendo los próximos tres días? ¿No estás estresado?”

“Me preocuparía y estresaría si *yo* estuviera haciendo esto, si la responsabilidad fuera mía –respondió el coordinador–, pero yo no estoy haciendo nada. Me limito a tomar decisiones, pero en realidad él es quien lo hace todo. Él pone las palabras en mi boca, los pensamientos en mi cabeza, él es quien guía a los sevadares y les indica lo que deben hacer. Nosotros ponemos nuestro mejor esfuerzo, pero al final todo es obra suya. No te preocupes, mañana todo saldrá bien. No puedo explicar cómo sucede, pero siempre ocurre así”.

Paltu duerme despreocupado:
 el propio Señor es su guardián.
 Siendo el Señor su guardián,
 Paltu disfruta de un sueño feliz.

PALTU SAHIB²⁰⁴

Por supuesto, no siempre todo sale bien. Hay momentos en los que desearíamos que el resultado hubiera sido mejor. Pero si de verdad damos lo mejor de nosotros en nuestro seva, mantenemos al maestro en nuestra mente tanto como sea posible, aceptamos lo que venga como su voluntad y actuamos como sus agentes, la responsabilidad del seva recae en el maestro y nosotros nos liberamos de preocupaciones:

Cuando el discípulo se entrega al maestro para siempre, el maestro lo cuida en todos los sentidos... El niño que se sienta en el regazo de su madre no tiene de qué preocuparse, porque todas sus preocupaciones son de ella. Está despreocupado y feliz. Del mismo modo, el discípulo, después de refugiarse en el maestro, se vuelve despreocupado y feliz.

MAHARAJ SAWAN SINGH²⁰⁵

Todos nuestros intentos de entregarnos en el seva se acumulan con el tiempo y crean una profunda impresión en nuestra mente, y esto también tiene un impacto en nuestra vida mundana. Nuestra perspectiva sobre las cosas comienza a cambiar; empezamos a aceptar todo lo que nos llega en la vida, bueno o malo, con mayor ecuanimidad, como regalos de nuestro Padre amoroso. Comenzamos a ver su mano en todo lo que ocurre, y debido a que proviene de él, dejamos de resistirnos: aprendemos a aceptar. Cada vez somos más capaces de sacar el ego de nuestras acciones y dedicárselas por completo a él.

Este cambio de perspectiva nos brinda una paz interior profunda, una calma creciente, que luego facilita aquietar la mente durante la meditación. A su vez, la meditación nos ayuda a rendirnos más y más en el seva y en la vida. Así se desarrolla un proceso de entrega al amor intensamente hermoso, gradual y de por vida.

Este es el camino hacia la Verdad: caminar tras las huellas del maestro y adaptarnos, mediante la obediencia y la entrega, a la voluntad del Señor.

¿Cómo puede alguien llegar a ser verdadero
y disipar el velo de la ilusión?

Nanak dice: Obedeciendo el mandato del Señor
y entregándose a su voluntad.

GURÚ NANAK DEV²⁰⁶

Finalmente, como dice un sevadar: “¿Cuál es la alternativa a entregarse al maestro? ¿Entregarse a la mente? ¿A los placeres mundanos? ¿A otra persona? Como sevadares, hemos avanzado demasiado en este camino como para siquiera considerar otras opciones. Todas las demás puertas están cerradas. Ahora solo estamos ante su puerta y esperamos”.

Un sevadar dijo una vez en un satsang que si un artículo de una joyería se ha vendido, puede permanecer en el escaparate, pero nadie más puede comprarlo. Lleva un letrero: “Vendido”. Dijo: “Si te entregas al servicio del maestro, este es el letrero que deberías llevar bien visible”.

TRECE

Amar

Tratemos de encontrar a alguien que realmente nos pertenezca y a quien realmente podamos pertenecer, para siempre.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁰⁷

*L*a base de todo camino espiritual es una relación de profundo amor entre maestro y discípulo:

Escuché de mi murshid, de mi maestro, quien me dio la iniciación, algo que nunca olvidaré: “La amistad, la relación entre dos personas que se establece mediante la iniciación, es algo que no puede romperse; es algo que no se puede separar; es algo que no puede compararse con nada más en el mundo; pertenece a la eternidad”.

INAYAT KHAN²⁰⁸

Cuando amamos de verdad al maestro, con el tiempo llegamos a ser uno con él. En el sufismo, este estado se conoce como *fana fi al-sheikh*, que significa “aniquilado en el maestro”. En este contexto, la aniquilación se refiere a la disolución del ego; cuando nuestro ego desaparece, nos fundimos automáticamente en el maestro verdadero: el Shabad. A su vez, el maestro verdadero está *fana fi al-Allah*, aniquilado en Dios o unido a él. Por lo tanto, es a través del amor al maestro

que llegamos a amar y, finalmente, a fundirnos en el Señor desconocido e invisible.

Amar al gurú es amar a Dios. Perfecciona tu amor por el maestro. Como el maestro está lleno del amor de Dios, cuando lo amamos, automáticamente, nos llenamos del amor divino.

MAHARAJ SAWAN SINGH²⁰⁹

El vínculo entre maestro y discípulo comienza incluso antes de la iniciación: empieza el día en que depositamos nuestra fe en él. Este vínculo se cimenta en la iniciación y se fortalece con cada pequeño acto de servicio al maestro.

Amor por el maestro

¿Qué significa amar al maestro? El Gran Maestro dice: “Siempre que tengamos el deseo de expresar nuestro amor por alguien, debemos tratar de descubrir qué tipo de amor preferiría el amado. Entonces, debemos cultivar en nosotros esas cualidades o acciones que complacen al amado”²¹⁰. Por lo tanto, buscamos una manera de amar; no como nosotros queremos amar, sino como el maestro querría ser amado.

Hazur Maharaj Ji nos da una definición de amor:

Amor significa obediencia. Amor significa sumisión. Amor significa perder tu identidad para convertirte en otro ser. Eso es amor²¹¹.

Aquí Hazur pone ante nosotros un proceso continuo de amor: obediencia, luego entrega y finalmente unión. En las primeras etapas, el amor significa obediencia: aprendemos a dejar de lado nuestras necesidades y deseos y simplemente obedecemos al maestro. El fruto que madura a través de la

obediencia constante es el estado de entrega. Y el fruto de la entrega es el fin último del amor: la unión.

Las descripciones de Hazur sobre la obediencia, la entrega y el amor comparten el mismo hilo conductor: perder la propia identidad, fundirse con el amado, convertirse en otro ser.

Expulsar el “yo” de uno mismo y unificar nuestra voluntad con la voluntad de otro, eso es obediencia²¹².

Eliminar tu propio yo y convertirte en otro ser es sumisión, es rendirse²¹³.

Tenemos que perder nuestra individualidad, eliminar nuestro ego y ser uno con el Padre. Eso es amor²¹⁴.

¿Dónde nos encontramos en este proceso continuo de obediencia, entrega y unión?

Está claro que aún no nos hemos unido al amado, o no estaríamos aquí, sintiéndonos separados. Tampoco nos hemos entregado completamente; la mayoría de nosotros aún no somos capaces de obedecer al maestro sin vacilaciones de manera constante. Entonces, podríamos preguntarnos: ¿Soy al menos obediente? Si no lo somos, este podría ser nuestro punto de partida. En nuestro nivel actual, *el amor significa obediencia*.

Esta definición simplificada del amor puede ser útil. Metas espirituales elevadas como la unión, el anhelo, la entrega, la humildad y el desapego pueden parecer abrumadoras e inalcanzables. Es un alivio saber que el amor es algo que podemos practicar de inmediato.

Cristo establece la conexión esencial entre el amor y la obediencia:

Si me amáis, guardad mis mandamientos.

LA BIBLIA, JUAN 14:15

Los mandamientos de nuestro maestro son los cuatro votos. Entonces, para nosotros, amar al maestro significa obedecer implícitamente los cuatro votos.

Baba Ji explica una forma de comprender el amor y la obediencia. Durante una sesión de preguntas y respuestas con jóvenes, alguien le preguntó: “Maestro, ¿qué es el amor verdadero?”.

Él respondió con una sola palabra: “Sacrificio”.

El maestro nos dice que *el amor significa sacrificio*. No se trata de una definición diferente del amor, sino de que la obediencia conlleva sacrificio. Kabir Sahib dijo: “¿Quieres beber de la copa del amor? Entonces entrega tu cabeza al maestro”²¹⁵. Por supuesto, esto no debe tomarse literalmente; significa que debemos estar dispuestos a hacer sacrificios extremos por amor.

Pero ¿qué es un sacrificio extremo? En este camino, no se nos pide hacer gestos de sacrificio extravagantes o llamativos. No se nos pide abandonar nuestro hogar ni renunciar a nuestras responsabilidades. El sacrificio que se requiere es, en realidad, mucho más difícil: debemos vivir en este mundo, cumplir con todas nuestras responsabilidades y, en medio de nuestra ajetreada vida, hacer muchos sacrificios pequeños cada día para orientar nuestra mente hacia Dios.

Estos sacrificios suelen estar ocultos en los pequeños detalles de la vida cotidiana. Cada vez que servimos al maestro con la mente, cada vez que nos alejamos de una tentación, una distracción o una indulgencia, o renunciamos a una gratificación inmediata en favor de un propósito superior, estamos realizando un acto de sacrificio, obediencia y amor.

Amor es el camino del sacrificio total de uno mismo y de la entrega del corazón.

Si el amor significa obediencia, entonces el seva interior –la meditación– es esencial. Hazur lo dice claramente: “Si dices que amas al maestro sin meditar, simplemente te estás engañando a ti mismo”²¹⁷. En una ocasión, alguien le preguntó a Hazur cómo podían los discípulos fortalecer su amor, y él respondió:

La meditación crea amor. Fortalece el amor. Lo hace profundo, lo hace crecer. Finalmente, te ilumina y te convierte en Dios²¹⁸.

El discípulo continuó y preguntó: “Entonces, al meditar ¿estamos amando a Dios?”. Hazur respondió: “Esa es la máxima expresión del amor”. En otra ocasión, alguien expresó su deseo de rendirse incondicionalmente al maestro, pero no sabía cómo desarrollar un amor y una devoción absolutos. Hazur respondió:

La única manera de fortalecer el amor es mediante la meditación. No hay otra forma, porque el amor que obtenemos a través de la experiencia no se puede comparar con ningún otro tipo de amor. El amor intelectual está bien. El amor emocional que está influenciado por otras personas está bien. Cualquier tipo de amor está bien, pero nada supera el amor basado en tu propia experiencia; y para obtener esa experiencia, la meditación es necesaria. La única manera de desarrollar amor y devoción es a través de la meditación²¹⁹.

La meditación es la más alta expresión de nuestro amor por el maestro. Nos lleva más allá del reino de lo limitado, más allá de las lágrimas y las emociones. Es una expresión de amor sin palabras en ese espacio interior donde nuestro corazón habla y su corazón escucha y responde.

Si estuviéramos en una playa y el maestro nos pidiera cavar un hoyo en la arena, y nos dijera que por muy profundo que lo hiciéramos lo llenaría con su amor, ¿no nos pondríamos a trabajar de inmediato y cavaríamos con gran entusiasmo? Ese es el regalo que nos ha dado con la meditación. Cuanto más cavemos –cuanto más esfuerzo pongamos en nuestra meditación– más receptivos seremos a su amor. Si cavamos un pequeño hoyo del tamaño de una taza, él lo llenará hasta rebosar con su amor, pero si nos esforzamos más y excavamos un pozo profundo, también lo llenará por completo con su amor. El maestro es un océano infinito de amor, y sus oleadas de gracia siguen bañándonos. Cuánto amor sentimos no depende solo de su gracia, sino también de nuestro esfuerzo y receptividad.

El maestro llena y vuelve a llenar hasta el borde la
copa del amor y la ofrece con sus propias manos.
Dadu se entrega completamente a un maestro así,
y le ofrece todo su ser una y otra vez.

DADU DAYAL²²⁰

Si la meditación es la única forma para desarrollar el amor verdadero, ¿dónde encaja el seva físico? El hecho práctico es que no podemos meditar todo el día, y aunque nos ocupemos de nuestras responsabilidades diarias, aún tenemos tiempo libre. El seva, entonces, se convierte en una manera adicional de nutrir ese amor, de permanecer en una atmósfera de amor a lo largo del día. Y esto, a su vez, apoya la meditación del día siguiente.

En una ocasión, un discípulo le preguntó a un místico: “Maestro, ¿qué es el amor?”. El místico tocó su frente tres veces y respondió: “¡Atención, atención, atención!”.

Los místicos nos recuerdan con frecuencia que aquello a lo que dirigimos nuestra atención es lo que terminamos

amando. Así que cuando dedicamos nuestro tiempo y atención al maestro, tanto a través del seva interior como del exterior, estamos cultivando una relación de profundo amor.

Al servir al maestro, nuestro corazón alcanza la unión con su corazón.

MAHARAJ SAWAN SINGH²²¹

En algún punto entre la entrega y la unión en el proceso del amor, existe un estado avanzado conocido como *bireh*: anhelo. Cuando el alma se ha rendido por completo pero aún no ha podido unirse con el amado, se consume con un anhelo intenso. Es este dolor de la separación lo que finalmente impulsa al alma hacia la unión.

Colmados de un anhelo intenso, los grandes místicos han escrito hermosos poemas de amor y añoranza. Al leerlos nos sentimos inspirados, pero también profundamente conscientes de que estamos muy, muy lejos de ese estado del ser. Quizás experimentemos pequeños destellos de *bireh* cada vez que pasamos unos momentos en la presencia física del maestro y luego nos separamos de él. Pero este anhelo no se siente solo cuando él viene y después se va. *Bireh* es el anhelo que crece en intensidad de manera natural con nuestra meditación y seva.

Para encontrarnos con el amado, primero debe surgir un anhelo intenso, de la misma manera en que los árboles frutales primero florecen antes de dar fruto. Donde no hay flores, no puede haber frutos. De manera similar, donde no hay *bireh*, no puede haber encuentro con el amado.

MAHARAJ SAWAN SINGH²²²

La relación entre el verdadero gurú y el discípulo es, sin duda, uno de los grandes misterios de la vida. Descubrimos

que en esta relación se trata tanto de *enamorarse* –es decir, someter el ego a un poder superior– como de *elevarse en el amor*, realizando un intenso esfuerzo para alcanzar al amado.

Sin embargo, el proceso del amor no es una línea recta: una etapa de esfuerzo obediente, seguida de una etapa de entrega, luego de anhelo y finalmente de unión. Más bien, es un ciclo. Los actos de obediencia diarios y constantes minan nuestro ego y animan a la mente a rendirse. A medida que crece la rendición, se alimenta cada vez más el deseo de obedecer al maestro, lo que a su vez aumenta aún más la entrega. Así, la obediencia y la entrega se retroalimentan en un ciclo en expansión; y con esto crece lentamente el anhelo de unión. Una vida de obediencia y entrega externa conduce finalmente a la entrega interior, al verdadero anhelo y, en última instancia, a la unión. Este es el proceso: una espiral de amor espiritual en constante expansión.

Cuanto más amamos, más crece el amor.

MAHARAJ CHARAN SINGH²²³

A medida que crece el amor por el maestro, podemos sentir un impulso natural de expresarlo externamente, porque así es como el mundo nos ha condicionado. Pero el amor espiritual es diferente del amor mundano: a medida que crece, se adentra más en el interior. Hazur aconseja: “Un amante nunca hace alarde de su amor”²²⁴.

Bueno, si hay amor, no hay nada de qué hablar, y si hablamos, ya no hay amor. El amor pierde su profundidad cuando intentamos expresarlo con palabras. Cuanto más lo guardemos en nuestro interior, más crecerá. Es más experimentar que expresar.

MAHARAJ CHARAN SINGH²²⁵

El maestro no necesita que le demostremos cuánto lo amamos; él ya lo sabe. Una historia de la época del místico Tulsi Sahib lo ilustra. Cuando un grupo de mujeres se enteró de que su maestro estaba visitando su ciudad, inmediatamente abandonaron el trabajo que estaban haciendo y corrieron a saludarlo. Cuando vieron a Tulsi Sahib, se inclinaron con reverencia. Pero al haber salido apresuradamente de su trabajo sin pensar en cambiarse de ropa, sus vestimentas estaban sucias y empapadas de sudor. Disgustado, un sevadar les dijo: “Hermanas, su ropa huele mal. Siéntense en la parte de atrás”.

Tulsi Sahib corrigió amablemente al sevadar, diciendo: “No tienes idea de la dulce fragancia de su amor y devoción. No sabes con qué sentimientos han venido. Puede que tú hayas percibido un mal olor, pero a mí no me ha llegado”²²⁶.

La lección de esta historia es que el maestro ve nuestro corazón. Pero aquí hay también una segunda enseñanza: Cuando hacemos seva, no debemos juzgar a otros discípulos por su apariencia externa o comportamiento.

Un incidente similar ocurrió en un gran centro que estaba ocupado con los preparativos de la visita del maestro. Un sevadar quería hacer seva, y el coordinador le mostró una rampa de madera resbaladiza, un peligro potencial con el clima húmedo. Le dijo al sevadar que colocara algún material antideslizante en la rampa para crear una superficie menos resbaladiza. Le dio un material antideslizante y le explicó cómo fijarlo con tornillos en los bordes de la rampa.

El sevadar se puso manos a la obra con gran dedicación. Cuando el coordinador fue a revisarlo se sorprendió al ver que en lugar de una fila de tornillos a lo largo de cada borde, había filas y filas de tornillos por toda la rampa. Había colocado tantos tornillos que el objetivo de crear una superficie antideslizante no se había logrado apropiadamente: la rampa seguía siendo resbaladiza.

Unos días después, Baba Ji llegó al centro. Durante su inspección del área de construcción, se dirigió a la rampa. La observó por un momento y dijo: “¡Muy creativo!”. Luego continuó su recorrido. Al recordar ese incidente, quizás el coordinador se dio cuenta de que también había una lección profunda para él: “No se trata de la meta, sino del viaje; lo que importa es lo que hay en nuestro corazón”. Este sevadar lo estaba dando todo, con la intención correcta. El maestro vio el amor desinteresado con el que había realizado su seva, mientras que nosotros solo vemos una rampa con demasiados tornillos.

El maestro ve nuestro amor y, sin embargo, nos cuesta creerlo. Por eso, a veces sentimos la necesidad de demostrar nuestro amor de alguna forma visible, al menos con lágrimas. Y si no hay lágrimas –si no nos sentimos abrumados por la emoción– puede que nos juzguemos a nosotros mismos y concluyamos que no tenemos amor. Pero ¿cómo podría no haber amor?

Cuando sentimos que no tenemos amor, significa que no estamos satisfechos con la profundidad de nuestro amor. No quiere decir que no tengamos amor, si fuera así no pensaríamos en el amor.

MAHARAJ CHARAN SINGH²²⁷

A veces, al observar el amor de otro sevadar por el maestro, podemos compararnos y sentir que nuestro amor es insuficiente. Pero Hazur nos recuerda que nunca debemos compararnos con nadie:

Muchos me cuentan en las entrevistas que no sienten amor. No entiendo ese concepto del amor y qué criterio se usa para analizarlo y medirlo... No hay nada que pensar en el amor; el amor sencillamente está ahí. El problema está en que nos comparamos con los demás. Creemos

que el amor de la otra persona es más profundo que el nuestro y que nosotros deberíamos ser como ella. Pero, en realidad, nadie conoce a nadie²²⁸.

En ocasiones, también juzgamos el amor del maestro por nosotros: Él ama más a ese otro sevadar que a mí; antes me amaba más, pero ahora ya no tanto. Pero el amor del maestro por nosotros es constante e inmutable, es infinito. En lugar de abrumarnos con ese océano de amor ilimitado, el maestro simplemente nos ofrece un espejo: nos muestra el reflejo de nuestro propio amor.

Vemos nuestro propio reflejo en el maestro. Si tienes amor y devoción, sentirás que él está enamorado de ti, que te ama. Si eres indiferente a él, sentirás que tu maestro es indiferente contigo. Él es nuestro propio reflejo.

MAHARAJ CHARAN SINGH²²⁹

Nuestra comprensión del amor es limitada, por lo que tendemos a calcular, analizar y preocuparnos. Pero si en lugar de eso simplemente hacemos los sacrificios necesarios para obedecer al maestro y le damos nuestro tiempo y atención, el amor por él florecerá automáticamente dentro de nosotros. Se reflejará en nuestras palabras, nuestros actos, nuestro carácter y en toda nuestra forma de vida. Esta es la forma más elevada de servicio. Esto es *gurú bhakti*, devoción al maestro. Esto es amor.

El servicio al gurú es devoción al gurú.
¡Qué singulares son los que lo obtienen!

GURÚ AMAR DAS²³⁰

Quizás la prueba más grande de nuestro amor se produce cuando el maestro deja la forma física y tenemos que aceptar

un sucesor en su lugar. Es natural que los familiares, amigos y sevadares más cercanos al maestro se hayan apegado a su personalidad, por lo que cuando inevitablemente llega ese doloroso momento es difícil aceptar que alguien más pueda ocupar su lugar.

Después de la partida del Gran Maestro, muchos de sus sevadares más antiguos no pudieron aceptar a Sardar Bahadur Ji como su sucesor. Algunos incluso dejaron Beas, incapaces de soportar un Dera sin su amado maestro. Pero ¿qué habría querido el Gran Maestro? Habría querido que sus sevadares más fieles y amorosos dejaran de lado sus emociones, fueran obedientes y se rindieran a su voluntad. Habría querido que estuvieran al lado de Sardar Bahadur Ji cuando más necesitaba su apoyo como sucesor elegido.

El maestro nos insta a dar prioridad a las enseñanzas por encima de nuestras emociones. Las enseñanzas nos recuerdan que la forma física del maestro *nos dejará* algún día, pero la forma del Shabad continuará guiándonos a través de su sucesor. Las enseñanzas nos recuerdan que el amor significa obediencia. Si tenemos fe en el maestro, entonces podemos tener fe en su elección del sucesor, sin importar lo que nuestra mente nos diga. Y cuando le damos nuestro apoyo incondicional al nuevo maestro, incluso cuando nuestros corazones están llenos de dolor por la pérdida de nuestro maestro, nuestra obediencia es un acto de gran amor.

Él es ahora el timonel de tu vida, y solo tiene en su corazón tu felicidad y bienestar. Por su misericordia, te está llevando hacia él lo más rápido posible para darte todo lo que tiene.

MAHARAJ CHARAN SINGH²³¹

El maestro es la personificación del amor. Con la ternura de un padre, nos toma de la mano y, poco a poco, nos persuade,

nos anima, nos impulsa, nos enseña el significado del amor verdadero y nos lleva a casa.

Amor por el seva

A medida que el amor por el maestro crece en nuestros corazones, queremos compartir ese amor con los demás a través del servicio. Hazur hablaba a menudo del círculo del amor y el servicio: el amor nos hace querer servir, y cuanto más servimos, más amamos. En una sesión de preguntas y respuestas, Hazur dijo una vez que sin amor nunca se puede hacer servicio. El servicio crea amor. El servicio comienza con amor. El servicio fortalece el amor.

Cuanto más servimos, más descubrimos un profundo amor y respeto por el seva mismo, no solo por “hacer” seva, sino por la forma en que tan íntimamente nos conecta con el maestro y con nuestra meditación.

Muchos de nosotros sentimos un gran entusiasmo por el seva; pasamos horas y horas del día haciendo seva con gran dedicación y consagramos años de nuestra vida a él. Pero el amor por el seva va más allá del entusiasmo, la pasión y la emoción. El amor es constante y duradero, no disminuye cuando el seva no sale como queremos. El amor es obediente: no trata de moldear el seva según nuestra voluntad. Y el amor es desinteresado: no exige nada del amado.

La epopeya india *Mahabharata* nos ofrece una hermosa enseñanza sobre el amor por el seva. Arjuna le preguntó una vez al Señor Krishna: “Señor, ¿por qué la gente considera que Karna es más generoso que Yudhishtira*? Ninguno de los dos ha rechazado jamás una petición, sin importar quién la haya pedido. Entonces, ¿por qué se considera que Karna es más grande que Yudhishtira?”.

*Yudhishtira era el hermano mayor de Arjuna y Karna era su principal rival. Tanto Yudhishtira como Karna eran conocidos por su generosidad.

Con una sonrisa, el Señor Krishna dijo: “Ven, te mostraré por qué”.

Disfrazados de sacerdotes pobres, los dos fueron primero a la corte de Yudhishtira y pidieron una gran cantidad de sándalo para realizar un *yajna*, una ceremonia de fuego. Yudhishtira envió inmediatamente a sus soldados a todas partes de su reino en busca de palos de sándalo, pero era la temporada del monzón y todos los árboles estaban mojados. Los soldados regresaron al palacio con palos de sándalo empapados, inutilizables para el *yajna*.

Todavía disfrazados de sacerdotes, Krishna y Arjuna se dirigieron a la corte de Karna y pidieron palos de sándalo. Karna reflexionó un momento y dijo:

“Ha estado lloviendo durante varios días, por lo que será imposible encontrar palos de sándalo secos. Pero hay una solución. Por favor, esperad un momento”. Karna entonces derribó las puertas y ventanas de su palacio, que estaban hechas de madera de sándalo, las cortó y les dio los palitos secos de sándalo a los dos sacerdotes.

Ellos aceptaron la ofrenda y abandonaron el palacio. De camino de regreso, Krishna le dijo a Arjuna: “¿Ves ahora la diferencia entre los dos, Arjuna? Si le hubiéramos pedido a Yudhishtira que nos diera sus puertas y ventanas para nuestro *yajna*, nos las habría dado sin pensarlo dos veces. Pero no pensó en eso. Tampoco le pedimos a Karna sus puertas, pero él mismo encontró la solución. Yudhishtira da porque es su *dharma*, su deber. Karna da porque él ama dar. Esta es la diferencia entre los dos, y por eso Karna es considerado más grande”²³².

Esta historia nos invita a reflexionar. ¿Servimos porque es nuestro deber o porque amamos servir? Baba Ji ha dicho que el seva es fácil para quien quiere dar y difícil para quien quiere recibir. Con esto nos señala que cuanto más *queremos* dar –cuanto más amamos dar–, más fácil se vuelve el seva.

Cuando servimos porque amamos servir, encontraremos que vamos más allá del seva. Si nos piden lavar platos, no los lavaremos de manera superficial solo para terminar rápido; los lavaremos hasta que brillen. Si nos piden recoger a alguien en el aeropuerto, llegaremos con mucha anticipación, le daremos una cálida bienvenida, lo ayudaremos con su equipaje y velaremos por su comodidad hasta que lo dejemos en su destino de manera segura. Si nos piden cortar vegetales, no solo los cortaremos, sino que también ayudaremos a limpiar las encimeras y a barrer la cocina, si tal ayuda es útil.

Y cuando servimos porque amamos servir, realizamos el seva *con* amor.

Así pues, el seva debe hacerse siempre con amor, si no, no es seva. Seva no es trabajar de una forma mecánica con las manos. Seva es nuestra intención de agradar a otra persona.

MAHARAJ CHARAN SINGH²³³

Si abordamos el seva como una tarea mecánica, obtendremos un resultado mecánico. Cuanto más amor pongamos en el seva, más complaceremos al maestro y más amor y alegría recibiremos interiormente. Esto es lo que sucede cuando nos enamoramos del seva: nuestro trabajo deja de sentirse como una tarea rutinaria o un deber. Se convierte en pura alegría. Entonces, como en el caso de Karna, se vuelve natural para nosotros ir más allá de la llamada del deber y hacer el seva con amor.

El sangat no hace todo este seva con la expectativa de recibir una recompensa, lo hace por amor. El seva es amor; ellos nunca piden nada a cambio. Y sin importar los inconvenientes, nunca se quejan. Siempre están contentos y felices de hacer seva.

MAHARAJ CHARAN SINGH²³⁴

Cuando nos enamoramos del seva, nos obsesionamos menos con los resultados; en cambio, nos sentimos satisfechos con el recorrido mismo, con el proceso de hacer seva. En un centro en el extranjero, los preparativos para un fin de semana de satsang estaban en pleno apogeo. Los sevadares de diferentes centros locales de la zona habían trabajado juntos durante semanas para preparar el satsang: la sala estaba lista, el alojamiento y la comida estaban organizados, se habían formado y preparado equipos de seva y se habían designado oradores. Todo estaba dispuesto para la llegada del sangat. Pero tan solo dos días antes del fin de semana de satsang, recibieron una llamada de su representante informándoles que Baba Ji había hecho planes repentinos para visitar su país ese mismo fin de semana. Se les pidió a los sevadares que informaran al sangat que en lugar de venir para el fin de semana de satsang, ahora deberían ir a otra ciudad donde el maestro daría el satsang.

Los sevadares hicieron lo que se les dijo. Más tarde, después de que se informó al sangat y de que se canceló todo lo que se había preparado, los sevadares se sentaron juntos y hablaron al respecto. Todos estaban emocionados de que el maestro llegara. Luego, la conversación se centró en cómo se sentían acerca de la cancelación del fin de semana que les había costado tanto preparar. Se sorprendieron al darse cuenta de que el propósito de su seva ya se había cumplido. El seva había creado una atmósfera de amor, armonía, comunicación y amistad entre los sevadares; el seva había hecho que cada uno de ellos se sintiera más cerca del maestro. El seva había cumplido su propósito, aunque el fin de semana de satsang nunca llegara a realizarse.

Solo los santos saben cómo llevan a cabo su labor en este mundo. El seva que sus discípulos realizan en su nombre

está impregnado de una coherencia y una serenidad difíciles de describir. Y la atmósfera de amor nos saca de nuestro pequeño yo y nos eleva hacia una mayor conciencia de la presencia del maestro²³⁵.

Sentimos esta atmósfera cuando entramos en contacto con algunos de los increíbles sevadares que tienen tanto amor por el maestro y por el seva, que nos sentimos humildes e inspirados simplemente observándolos. Una mujer acomodada fue una vez a hacer seva en el langar de Dera. Antes de entrar, se detuvo para quitarse el calzado. Al mismo tiempo, otra sevadar hizo lo mismo. La mujer notó que las sencillas zapatillas de goma de esta sevadar estaban unidas con puntadas en seis lugares diferentes. Mientras trabajaban codo con codo en el langar comenzaron a hablar, y la mujer descubrió que esta sevadar ahorra todo su dinero para poder pagar el billete de tren a Dera para su seva regular. Ahorraba no para comprarse un nuevo par de zapatillas, sino para comprar su billete para poder ir a hacer seva.

Seguro que hemos visto a muchas mujeres cocinando junto al fuego. En invierno está bien, pero imaginemos los meses de junio y julio, cuando el calor y la humedad son insoportables. En esos momentos, ni siquiera podemos mirar el fuego, mucho menos acercarnos a él, y sin embargo, estas mujeres cocinan incluso muchísimo más de lo que hemos podido presenciar al visitar las cocinas. A pesar de todo, están muy felices, muy contentas. El espíritu de servir al sangat siempre está presente en ellas. Todo es la gracia de Baba Ji*, ya ves.

MAHARAJ CHARAN SINGH²³⁶

* En este caso, “Baba Ji” se refiere a Baba Jaimal Singh, quien fundó Dera.

Un sevadar recordó el amor de una compañera por el seva. A ella se le había confiado la llave de su centro local porque era puntual, responsable y se podía confiar en que sería la primera en llegar. Con los años, trabajó en muchos departamentos diferentes y nunca fue quisquillosa. Cuando hubo un proyecto de construcción en el centro, transportó ladrillos; cuando fue necesario lavar platos, lo hizo. Para ella, seva era seva, y se debía hacer lo que se asignaba. Esta filosofía fue puesta a prueba cuando le pidieron trabajar en uno de los departamentos financieros. Como ama de casa que nunca había trabajado fuera de su hogar, la idea de emitir cheques, procesar facturas y llevar registros contables de débitos y créditos la aterraba. Pero ignoró su miedo y realizó este seva durante muchos años.

Como sevadar regular, se comprometía a participar en el *jatha* seva [sevadares de apoyo], cuando un grupo de sevadares de su centro viajaba una o dos veces al año a otro centro o a Dera para hacer seva abierto. Este seva era bastante extenuante; los sevadares *jatha* solían viajar en autobús durante la noche y llegaban a su destino en las primeras horas de la mañana. Empezaban a hacer seva poco después de su llegada. Los *jathas* suelen hacer seva durante todo el día y luego viajan de regreso en autobús, ya sea la misma noche o la noche siguiente. Si le hubieras preguntado a esta sevadar, a su edad y con sus problemas de salud, si *quería* ir a hacer el *jatha* seva, su respuesta podría haber sido “no”. Sin embargo, lo hizo alegremente, sin hacer preguntas, y también disfrutó.

Esta sevadar tiene más de setenta años y ofrece un ejemplo inspirador de amor por el seva. De ella podemos ver que nuestros sentimientos hacia el seva no siempre son constantes: a veces lo disfrutamos, a veces no tanto. Quizás la única manera de aprender a amar nuestro seva es seguir haciéndolo, incluso en esos momentos en los que no nos gusta mucho.

Así, con el tiempo, el verdadero amor por el seva llega como un regalo del maestro.

Con la gracia del Señor mi mente está embriagada:
en verdad, este es el servicio que rindo a mi Dios.

GURÚ AMAR DAS²³⁷

Cuando hacemos nuestro seva con amor, parece que incluso tenemos el poder de conmover al maestro. En agosto de 2010, cuando las inundaciones devastaron la ciudad de Leh y varios pueblos en la región montañosa de Ladakh, la organización RSSB intervino para ayudar. Les informaron que la necesidad inmediata era proporcionar refugio a los aldeanos, ya que el invierno estaba cerca. Se envió una solicitud de sevadares a varios centros de satsang y, de inmediato, varios sevadares viajaron a Leh, llevando materiales para la construcción de cobertizos. Al llegar a Leh, los enviaron a diferentes aldeas para construir los cobertizos. Los lugares donde los enviaron estaban en áreas remotas, donde la devastación era extrema y la ayuda no podía llegar fácilmente.

Algún tiempo después de que comenzaran los trabajos, el sevadar encargado recibió una llamada: Baba Ji vendría a Leh en cuatro días para revisar el estado de los trabajos. Dado que no era posible completar todos los cobertizos en tan poco tiempo, decidió que al menos intentarían completar uno para mostrárselo al maestro. El encargado reunió a los sevadares y les dijo que el maestro vendría, por lo que deberían intentar completar el cobertizo en cuatro días. Los sevadares aceptaron y regresaron a su tarea con intensa energía.

Pronto se difundió la noticia de que Baba Ji vendría y se le mostraría un cobertizo terminado. Los líderes del equipo de seva de las otras aldeas llamaron al coordinador y le pidieron que a ellos también se les diera la oportunidad de terminar

sus cobertizos a tiempo para que el maestro los viera. El coordinador explicó que su decisión se había tomado teniendo en cuenta los desafíos logísticos: el trabajo debía realizarse a gran altura, con recursos limitados y en muy poco tiempo. Iba a ser un gran desafío, incluso para el equipo al que se le asignó la tarea. No pensó que sería posible que esos sevadares terminaran los cobertizos a tiempo. Pero los líderes de los otros equipos de seva le pidieron que al menos se les diera la oportunidad de intentarlo, y él aceptó.

Baba Ji llegó a Leh. Dado que todos los sevadares habían trabajado tan arduamente, el plan era llevarlo no solo al primer pueblo, sino de un pueblo a otro. Pero llegar a los pueblos no era fácil. Los caminos estaban tan embarrados, que los conductos de aire acondicionado en los autos del grupo de viaje se obstruyeron con barro; al mismo tiempo, era imposible bajar las ventanas debido al olor a animales muertos. Estas eran las condiciones en las que los sevadares habían estado trabajando.

Conduciendo a través de esta devastación, el grupo de viaje llegó al primer pueblo, donde encontraron que los sevadares habían trabajado muy duro y terminado el cobertizo. Los aldeanos locales estaban sentados a un lado observando la intensa actividad, asombrados del ritmo con el que los sevadares habían construido el cobertizo. Cuando Baba Ji llegó al pueblo, primero saludó a los aldeanos que estaban sentados junto al refugio y luego dio darshan a los sevadares.

Este mismo escenario se repitió en cada pueblo: los sevadares habían trabajado con mucho esfuerzo y los aldeanos se sintieron profundamente conmovidos por su dedicación. Baba Ji terminó la inspección de todos los lugares de seva y regresó a Leh. Esa noche, los líderes de los equipos de seva llamaron al coordinador y le preguntaron si Baba Ji daría satsang en Leh. No se había hecho ningún plan, pero cuando

se lo preguntaron a Baba Ji, él accedió a dar satsang la noche siguiente. Los sevadares se regocijaron y comenzaron a hacer planes para viajar a Leh para el satsang.

Cuando los aldeanos se enteraron, dijeron que también querían asistir al satsang del maestro. ¡Esta petición la hicieron los aldeanos de cada pueblo! Pero eran personas pobres que lo habían perdido todo en las inundaciones. No les era posible viajar a Leh y regresar. Una vez más, los líderes de los equipos de seva llamaron al coordinador para comentarle la solicitud de los aldeanos. Se tomó la decisión de que RSSB asumiría la responsabilidad de llevar a los aldeanos a Leh para el satsang, alimentarlos y luego devolverlos a sus respectivos pueblos.

Al día siguiente, los sevadares y aldeanos llegaron al lugar del satsang en Leh. La sala resonaba con el canto de shabads. Toda la atmósfera estaba llena de amor por el maestro. Luego llegó Baba Ji, y antes de comenzar el satsang dijo unas palabras de agradecimiento a los sevadares. Comentó que estaba muy feliz con el seva que habían hecho y que estaba muy contento con ellos. Dijo que no tenía palabras para expresar su agradecimiento. Al decir estas palabras, comenzó a atragantarse y no pudo seguir hablando. Después de unos segundos, se aclaró la garganta y trató de comenzar el satsang, pero nuevamente estaba tan abrumado por la emoción que no pudo hablar. Finalmente, le indicó al *pathi* que comenzara a cantar shabads, y no dio satsang. Aunque no escucharon un satsang, los aldeanos quedaron tan conmovidos por este espectáculo de amor entre el maestro y sus sevadares, que muchos luego pidieron la iniciación.

Con verdadero amor estoy apegado a ti, oh Señor,
y habiéndome enamorado de ti,
me he desprendido de todo lo demás.

Dondequiera que voy, estoy a tu servicio;
oh Señor, no hay otro maestro como tú.

RAVIDAS²³⁸

El maestro es un conducto del amor del Señor hacia nosotros. El milagro de nuestra vida es que podemos experimentar este amor y que tenemos la oportunidad de corresponder a través del seva en todas sus innumerables formas.

CATORCE

Armonía

Un nuevo mandamiento os doy:
Que os améis unos a otros,
como yo os he amado,
que también os améis unos a otros.
En esto conocerán todos que sois mis discípulos,
si tenéis amor los unos por los otros.

LA BIBLIA, JUAN 13:34-35

*E*s fácil amar al maestro, y la mayoría de veces también es fácil amar el seva, pero hay momentos en los que nos cuesta amarnos unos a otros. Sin embargo, eso es lo que el maestro quiere: que sirvamos juntos con amor y armonía.

La alegría de cualquier reunión reside en el amor y la armonía entre sus miembros. Especialmente en las reuniones de Sant Mat no debería haber nada más que amor y cooperación, ya que todos estamos caminando por el mismo sendero de regreso a nuestro hogar. Pero la mente siempre encuentra algún pretexto para crear desacuerdos, así que siempre tenemos que estar en guardia contra este sutil enemigo.

MAHARAJ CHARAN SINGH²³⁹

Hazur nos recuerda que el seva se realiza en un mundo imperfecto. Puede que todos seamos buenas personas, con

buenas intenciones, pero somos humanos: tenemos defectos, cometemos errores. Venimos de diferentes orígenes, comunidades y culturas. Tenemos distintas personalidades, opiniones y maneras de hacer las cosas. Como resultado, no siempre nos entendemos, y pueden surgir roces.

Una vez, una sevadar levantó las manos con desesperación tras un malentendido con su equipo. “¡No puedo con esto! –dijo–. Por favor, dame un seva que no requiera interactuar con otras personas. ¡Trabajar con otros es demasiado difícil!”.

Cuando nuestras relaciones con los demás se vuelven conflictivas, puede parecer que trabajar solos resultará más fácil. Pero el propósito del seva no se cumple si evitamos situaciones difíciles y nos aislamos. Algunas de las cualidades que necesitamos aprender –como la amabilidad, la paciencia y el amor– solo pueden florecer cuando trabajamos con los demás. Además, pocas cosas verdaderamente significativas podemos lograr solos, pero cuando trabajamos juntos en armonía lo que podemos alcanzar no tiene límites.

Lo que tú haces, yo no lo puedo hacer; lo que yo hago, tú no lo puedes hacer; pero juntos estamos haciendo algo hermoso para Dios...

MADRE TERESA²⁴⁰

Casi todo seva incluye dos componentes: una parte que hacemos solos y una parte que hacemos en colaboración con otros. Algunas tareas de seva requieren que pasemos largos períodos trabajando solos, casi sin interacción con los demás. Otras tareas requieren una interacción continua con nuestros compañeros sevadares, y puede que nos cueste encontrar un momento a solas. Ambos componentes del seva –el tiempo a solas y el tiempo compartido– son importantes. Cada uno ofrece

oportunidades de aprendizaje diferentes que se adaptan mejor a nuestras necesidades particulares en un momento determinado.

Cuando los sevadares entran en nuestras vidas pueden inspirarnos o hacernos la vida difícil; todo está basado en las relaciones kármicas que hayamos tenido con ellos en el pasado. Nuestra responsabilidad es trabajar a través de todas estas relaciones. En el seva, normalmente no elegimos con quién trabajamos. Nuestras relaciones kármicas del pasado pueden hacer que el seva sea un camino fácil o lleno de obstáculos.

El maestro nos da ejemplo. Cuando se le confirió la responsabilidad de maestro, no le dijo a su propio maestro que aceptaría solo a los discípulos buenos, obedientes y disciplinados, y no a los difíciles. Nos aceptó a todos, incondicionalmente. Y nos enseña que un buen sevadar es aquel que puede trabajar con todos.

En definitiva, es el amor que compartimos por el maestro lo que nos motiva a encontrar formas de trabajar bien juntos. Sentimos ese amor cada vez que vamos a Dera, pero el maestro nos dice que no debe limitarse a Dera: podemos llevar ese amor con nosotros a nuestros centros de seva y a nuestra vida mundana. Hazur dice que ese amor es nuestro *legado*:

Hermano, Baba Ji Maharaj* y Hazur Maharaj Ji† han sentado las bases de Dera en el amor, la humildad, el seva y la meditación... Esa es la atmósfera de Dera y es la atmósfera que llevamos con nosotros dondequiera que vayamos. Dera no está construida con mortero y ladrillos. Está construida con seva y amor, con devoción, humildad y meditación. Y tenemos que asentar toda nuestra vida sobre estos principios. Solo esta base nos llevará de regreso al Padre²⁴¹.

* Baba Jaimal Singh.

† Maharaj Sawan Singh.

Baba Ji ha dicho que nuestros centros de satsang nos ofrecen la oportunidad de aprender a trabajar juntos con amor y armonía. Él dijo que tenemos que averiguar por nosotros mismos cómo lograrlo: no debemos herir los sentimientos de los demás, sino apoyarnos y ayudarnos mutuamente. Nos instó a darnos cuenta de *nuestro* cometido en esto. ¿Quién va a crear ese amor y armonía?, preguntó. Y él mismo dio la respuesta: Cada uno de nosotros tiene un papel que desempeñar para lograrlo.

Cada uno de nosotros es responsable de la armonía. Nos corresponde a nosotros crear un ambiente de seva en el que todos crean que lo que hacen es importante y valioso, donde todos sientan que están en un lugar al que pertenecen.

¿Qué podemos hacer para crear un ambiente de colaboración y armonía en el seva? Podemos comenzar por tener claro en nuestra mente a quién estamos sirviendo. Estamos sirviendo a nuestro maestro. Si recordamos esto, nos será más fácil ver al maestro en todos y en cada tarea: *él* es el sangat, *él* es nuestros compañeros sevadares. Entonces, si discutimos con alguien, nos quejamos de alguien o dejamos de cooperar con alguien, en realidad le estamos haciendo lo mismo al maestro. Esto debería hacernos reflexionar: ¿Hay un problema, o soy yo el problema? ¿Se puede encontrar una solución, o la solución es que yo cambie mi forma de pensar?

Si estamos enamorados del maestro, instantáneamente sentiremos amor por nuestros hermanos y hermanas... Es el amor por el maestro el que creará amor por los demás seres humanos, porque entonces veremos al maestro en cada discípulo.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁴²

Siempre debemos evitar reaccionar precipitadamente cuando alguien dice algo que nos hiere o molesta. Podemos

enojarnos, o tal vez escribir impulsivamente un mensaje de texto o correo electrónico con indignación. Luego, antes de que nos demos cuenta, nuestras palabras precipitadas se transmiten a otros. Las palabras, una vez dichas, no pueden retirarse. Y cuando reaccionamos con ira, es muy probable que digamos algo de lo que luego nos arrepintamos.

Baba Ji a menudo nos aconseja: Escucha, pero no reacciones. Reflexiona, y luego actúa. En el seva, aunque la persona que nos acusa esté equivocada –incluso si no sabe todos los detalles–, lo mejor es no reaccionar al instante. En cambio, siguiendo el consejo del maestro, podemos alejarnos del problema por un momento y decirle al sevadar: “Déjame pensar en lo que dijiste”. Esto nos da tiempo para calmarnos y reflexionar sobre la situación o tal vez hablar con alguien más para tener otra perspectiva. Puede que el problema se resuelva solo. Al menos, deberíamos ser capaces de responder con más calma una vez que hayamos tenido la oportunidad de reflexionar. Nuestro objetivo es aprender a responder, en lugar de reaccionar.

El maestro nos dice que si hay un necio en la habitación no hace falta que haya dos. Si alguien actúa negativamente, podemos evitar que la situación empeore manteniendo la calma y actuando de manera apropiada. Para conservar la paz, alguien debe ejercer el autocontrol.

Si alguien te calumnia o te insulta. Eso regresará a él.

Si no aceptas un paquete, el cartero lo devolverá.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁴³

Hazur, citando la Biblia, también aconseja que es prudente evitar confrontaciones innecesarias:

Cristo también nos ha dicho: Sed astutos como una serpiente e inocentes como una paloma. La serpiente

se aleja tan pronto como oye un ruido. Y él dice: Sed inocentes como una paloma. No hagáis daño a nadie. Pero añade: Sed astutos como una serpiente; no dañinos como ella. Una serpiente puede herir e incluso matar con su veneno. Así que él dice: Aprended de la serpiente; evitad la situación. ¿Por qué lanzaros innecesariamente al peligro pudiendo eludir tal situación? Sed inteligentes. Y teniendo todo el poder en las manos, sed inocentes como una paloma²⁴⁴.

Sin embargo, es imposible evitar *todas* las situaciones difíciles. A veces, la naturaleza misma del seva puede generar una confrontación, sobre todo si nuestro seva implica tener que hacer comentarios sinceros a otro sevadar, quien tal vez pueda sentirse herido y molesto. Ocasionalmente, el asunto puede ser más serio; podríamos presenciar algo inapropiado y saber que debe abordarse, ya sea por nosotros o por un sevadar responsable. En nuestro intento por mantener la armonía no debemos evitar estas situaciones, sino afrontarlas con respeto y amor. No deberíamos decirle a nadie algo que no diríamos si el maestro estuviera delante de nosotros.

Ser humildes y amables no significa que nunca podamos discrepar, hacer una sugerencia de forma constructiva o corregir una mala conducta. Eso no sería realista ni productivo. Si por miedo a confrontaciones, evitamos decir lo que debe decirse o no abordamos un problema cuando sabemos que debemos hacerlo, le hacemos un flaco favor a nuestro seva. Al fin y al cabo, la inacción también es una acción.

El libro *Legacy of Love* describe cómo Hazur manejaba estas situaciones:

Él jamás expuso la debilidad de nadie. Siempre era amable, amoroso; si le sugerías algo con lo que no estaba de acuerdo, te convencía de su punto de vista sin menospreciarte²⁴⁵.

Si bien es posible que no podamos evitar una situación difícil, podemos seguir el ejemplo de Hazur y transmitir un mensaje difícil con amabilidad y amor. Podemos ser firmes sobre el proceso que hay que seguir y, al mismo tiempo, ser amables con la persona. Si somos amables y mantenemos la calma, e intentamos comprender el punto de vista de la otra persona, incluso las situaciones más difíciles no se agravarán hasta el punto de convertirse en negativas.

Jamás debemos pretender herir a nadie. Podemos mantenernos firmes en nuestra fe, firmes en nuestras creencias, y aun así continuar expresándonos con amor y amabilidad. Naturalmente, no podemos complacer a todo el mundo en todo. A veces tenemos que decir que no, pero podemos hacerlo con amabilidad.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁴⁶

El seva y la amabilidad van juntos. Si estamos allí para servir, pero al mismo tiempo no somos amables con el sangat o con nuestros compañeros sevadares, ¿se considera esto servicio? La forma en que tratamos a los demás es el reflejo más elevado de nuestro amor por Dios y nuestro respeto por el seva. Por supuesto, habrá momentos en los que habrá desacuerdos y justificadamente nos sentiremos molestos. Pero en el seva aprendemos que es más importante ser amable que tener razón.

Con demasiada frecuencia subestimamos el poder de la amabilidad y la empatía. Cuando escuchamos con atención a un hermano o hermana, le decimos una palabra amable, mostramos un gesto de comprensión y una sonrisa cálida, creamos un ambiente de calma y armonía en el seva.

Habla siempre con amabilidad, amor y sin ego. Cuanto más alta sea la posición que ocupes, más humilde debería

ser tu mente. Una palabra dulce no cuesta nada, pero conquista el mundo.

MAHARAJ JAGAT SINGH²⁴⁷

Podemos recordarnos que el seva es *siempre* inclusivo. Queremos crear una atmósfera en la que nadie discrimine a sus compañeros sevadares por su raza, religión, casta, comunidad, género, situación económica o por ser diferentes a nosotros. El maestro no ve esas diferencias superficiales y quiere que seamos amorosos con todos.

Estamos condicionados a mirar a las personas a través de la lente de nuestras expectativas, y luego a juzgarlas cuando su comportamiento no se ajusta a ellas:

La verdad es que no vemos las cosas como son. Más bien, vemos las cosas como somos.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁴⁸

Antes de juzgar a alguien del sangat, es bueno recordar que no tenemos ni idea de las dificultades que esa persona puede haber pasado. Si nos pusiéramos en su lugar y experimentáramos las dificultades que ellos han vivido, quizá no seríamos tan rápidos a la hora de juzgarlos. Esto también incluye a nuestros compañeros sevadares. Antes de juzgar a otros sevadares, tal vez por cómo se visten, cómo se comportan o cómo hablan, podemos recordar que no tenemos ni idea de las circunstancias de su vida o de sus dificultades. Durante las visitas del maestro, algunos sevadares trabajan tan duro que pasan días prácticamente sin dormir, y pueden pasar horas sin comer. En tales circunstancias, pueden producirse errores y los ánimos pueden exaltarse con facilidad.

Si quieres que Él cubra tus debilidades, entonces tampoco debes exponer las debilidades de los demás.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁴⁹

Baba Ji dice que estamos programados para juzgar, y necesitamos reprogramarnos. A menudo dice que muy pocas cosas están en nuestras manos, pero una cosa que sí *podemos* elegir es la medida con la que somos juzgados. La vara de medir que usamos para juzgar a los demás será la que se use para juzgarnos a nosotros. El Gran Maestro diría: “Todas las almas son virtuosas. Si no vemos la valía de una persona, la culpa es de nuestros ojos y de nuestros corazones, ya que el mismísimo Dios se encuentra en todos los seres humanos”²⁵⁰.

No hay alegría en el juicio. Cuando juzgamos a los demás, les hacemos daño, pero también lastramos nuestra propia alma. La persona a la que juzgamos puede seguir adelante, pero nosotros seguimos llevando una carga de negatividad.

Cada juicio es una carga añadida, tanto para el juez como para el juzgado. Si deseas que tus cargas sean ligeras, abstente de juzgar a cualquier hombre.

LIBRO DE MIRDAD²⁵¹

A veces, un compañero sevadar puede herir nuestros sentimientos. Podemos aferrarnos al dolor por un tiempo y luego decidir “perdonar” a la persona. Podríamos considerar ese perdón como una señal de nuestra generosidad y compasión. Pero Baba Ji pregunta: ¿Quiénes somos nosotros para perdonar a los demás? ¿No hay acaso cierta arrogancia en eso? Él dice que si desde el principio no juzgamos el comportamiento de una persona, no habrá nada que perdonar.

Los santos tratan de expandir los límites de nuestra comprensión y compasión. Nos dicen que la mayoría de personas no pueden evitar la forma en que piensan y actúan, ya que su pensamiento está condicionado por sus karmas e impresiones pasadas. Una vez que comprendemos que todo el mundo

intenta hacer lo que cree que es mejor, se hace mucho más fácil relacionarnos con los demás sin juzgarlos.

La mente y el entendimiento de cada persona están condicionados por sus propios karmas anteriores, y aunque esa persona intente mostrarse de la mejor manera posible ante los demás, piensa y actúa según sus karmas. Si no aprobamos sus pensamientos y acciones, no significa que debamos odiarla, ni nos da derecho a hablar mal de ella.

MAHARAJ JAGAT SINGH²⁵²

Otro aspecto que a veces afecta la armonía en el seva es la búsqueda de eficiencia. A veces, la eficiencia y la disciplina entran en conflicto con el amor, la armonía y el trabajo en equipo. Este conflicto no se produce por el objetivo de ser eficientes, sino porque empezamos a poner la eficiencia por encima de todo. Podemos pensar: Tengo que terminar este proyecto a esta hora; así que nos centramos solo en el proceso, en la tarea, en hacer el trabajo de la forma más eficiente posible. Pero debido a nuestro enfoque limitado, puede que lo hagamos a costa del amor y la armonía. Aunque la tarea es importante, el seva nunca consiste solo en la tarea. Nuestro reto es intentar lograr tanto la eficacia como la armonía: mantener el equilibrio entre ambas.

Lo que cuenta es el ambiente y el espíritu de armonía.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁵³

La armonía en el seva suele verse afectada cuando nos comparamos con los demás o con la relación que el maestro tiene con otros sevadares. Algunos de nosotros podemos creer que servir al sangat es un seva menos importante que servir

directamente al maestro en su forma física. Pero, obviamente, es imposible que todos sirvan al maestro directamente. No deberíamos envidiar el trabajo de quienes sirven al maestro personalmente o están cerca de él. Cuando hacemos seva, podemos ponernos unas anteojeras: no mirar a izquierda y derecha ni a nadie más, sino concentrarnos en nuestra relación única con el maestro. Tanto si servimos al maestro directamente como si lo hacemos indirectamente sirviendo al sangat, al final es lo mismo: estamos sirviendo al maestro.

En una clase, hay muchos estudiantes. Algunos necesitan atención personalizada. Otros alumnos son tan agudos e inteligentes que captan todo lo que dice el maestro y el maestro apenas los mira... Así que cada uno tiene su propio lugar. Algunos necesitan más atención, otros necesitan menos; algunos tienen diferentes tipos de seva; y algunos tienen diferentes formas de acercarse al maestro... Solo vemos un aspecto, no el cuadro completo.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁵⁴

En el seva aprendemos a enfocarnos en lo que nos une: nuestro amor por el maestro. Aprendemos que el trabajo en equipo es más valioso que el talento individual, y que todo el mundo puede aportar algo al seva. Baba Ji nos recuerda constantemente: “Tenemos que conseguir unir a todos y avanzar”.

El maestro nos enseña que cada persona tiene un papel único que desempeñar en el seva:

Un carpintero sierra un tronco en tablones de diferentes formas y tamaños y los utiliza en distintos lugares para hacer una caja: unos en el fondo, otros en los laterales y otros más en la parte superior para que sirvan de tapa.

Cada uno cumple su propósito. Todos son parte del mismo tronco.

MAHARAJ SAWAN SINGH²⁵⁵

En última instancia, la única forma en que podemos crear y mantener una atmósfera alegre y pacífica en el seva es centrarnos espiritualmente. La meditación es el antídoto contra la desarmonía. Cuanto más nos acercamos al Shabad a través de la meditación, más fácil nos resulta ser inclusivos, amables, tranquilos y no juzgar. La meditación nos hace mejores sevadares. Si mediante la fuerza de voluntad intentáramos superar nuestras debilidades e incorporar las cualidades de un buen sevadar, avanzaríamos poco. Pero con la meditación, como solía decía Hazur, estas cualidades surgen en nosotros como la nata en la leche:

Cuando la espiritualidad –es decir, la devoción al Shabad, Nam o Palabra– crece dentro de nosotros, todas las demás buenas cualidades de un ser humano surgen en nosotros como la nata en la leche. No tenemos que luchar para aprender o desarrollar estas cualidades. Surgen solas en nuestro interior²⁵⁶.

Cristo dijo: “Porque donde dos o tres están reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos”²⁵⁷. Si tan solo recordáramos que nos reunimos en su nombre, no habría desarmonía en el seva. Reunirnos en su nombre es ser conscientes de que el maestro está siempre presente con nosotros. En la India hay un dicho que expresa: Haz tu seva creyendo que estás en la presencia del maestro y que él te está observando.

Solo podremos hacerlo plenamente cuando eliminemos de nuestra mente la distinción entre la presencia física del maestro y su presencia espiritual. Es fácil ser amorosos, amables

y altruistas cuando él está físicamente presente, pero ¿y cuando no lo está? No queremos ser humildes solo delante de él y luego arrogantes con los demás cuando no está físicamente presente; queremos ser amables y amorosos todo el tiempo. Si pudiéramos hacer nuestro seva como si él fuera a entrar por la puerta en cualquier momento, ¿habría desarmonía alguna vez?

Podemos practicar llevar al maestro con nosotros en el seva de muchas maneras. Al comenzar un seva en particular, podemos recordarlo en silencio. El simran es la mejor forma de hacerlo. Cuando hacemos nuestro seva con la creciente convicción de que el maestro conoce todos nuestros pensamientos y ve todas nuestras acciones, nos volvemos más cuidadosos y evitamos decir o hacer algo que le disguste.

¿Estás seguro de que no estoy aquí cuando no estoy aquí?
Si tan solo pudiéramos saber y comprender que nunca estamos solos, que nuestro maestro siempre está con nosotros, que nunca estamos sin él, entonces la atmósfera sería siempre la misma. Tratamos de decirnos a nosotros mismos que él no está aquí, cuando en realidad sí lo está.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁵⁸

Una vez, una mujer cargada con muchas bolsas subió a un autobús, se sentó al lado de un hombre y no paraba de darle golpes con sus bolsas. El hombre no dijo nada. La mujer sentada al otro lado de él se sintió ofendida por él. “¿Por qué toleras eso? –le susurró–. ¿Por qué no le dices algo?”

El hombre sonrió y respondió: “Me bajo en la próxima parada. Nuestro viaje juntos es muy corto. No vale la pena hacer un problema de esto”.

Cuando tenemos desacuerdos y diferencias, podemos detenernos y preguntarnos: ¿Vale la pena hacer un problema de esto? *Nuestro viaje con nuestros compañeros sevadares*

también es corto. Para preservar la armonía, simplemente podemos dejar pasar muchas, muchas cosas.

Es cierto que en el seva trabajar con ciertas personas puede ser un reto, pero podemos recordar que para algunas personas, trabajar con nosotros también puede ser un reto. Hazur dice que estos retos nos hacen conscientes de dónde estamos realmente en nuestro propio desarrollo espiritual y nos ayudan a fortalecernos:

Hermana, la verdadera prueba es trabajar con una persona difícil. Por lo demás, a todos les gusta trabajar con personas sencillas que no crean ningún problema. La verdadera prueba es cuando logramos trabajar con personas muy difíciles. Entonces sabemos dónde estamos. No deberíamos buscar defectos en ellos: son como son. La cuestión es cómo debemos afrontar la situación, cómo debemos adaptarnos a ellos²⁵⁹.

No nos corresponde a nosotros cambiar a los demás. Podemos confiar en que, con el tiempo, el seva lo hará. Cuando las circunstancias son difíciles, hay dos maneras de responder: Podemos tratar de adaptar las circunstancias a nuestras necesidades o podemos adaptarnos nosotros a las circunstancias. Cuando nos adaptamos, creamos armonía.

Es imposible cambiar la conducta de otra persona intentando que actúe según nuestra forma de pensar. Pero siempre podemos adaptarnos a su forma de pensar. Siempre podemos reformarnos a nosotros mismos.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁶⁰

Sin embargo, puede haber ocasiones en las que a pesar de nuestros mejores esfuerzos no podamos llevarnos bien con

otro sevadar. En tales situaciones, ¿qué deberíamos hacer? La respuesta nos llega de una historia sufí.

Mulá Nasruddin decidió hacer un jardín de flores. Preparó la tierra y plantó semillas de muchas flores hermosas. Pero cuando brotaron, su jardín estaba lleno no solo de las flores que había elegido, sino también de mucha maleza. Buscó el consejo de jardineros en todas partes 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 del palacio del sheikh. El sabio anciano había aconsejado a muchos jardineros antes y le sugirió una variedad de remedios para eliminar la maleza, pero Nasruddin ya los había probado todos. Se sentaron juntos en silencio durante un rato.

Finalmente, el jardinero miró a Nasruddin y le dijo: “Bueno, entonces te sugiero que aprendas a amar las malas hierbas”.

Qué lección tan hermosa encierra esto para nosotros. La mayoría de nosotros hacemos todo lo que podemos para mantener la armonía, y eso no es poca cosa: requiere que nos adaptemos, que cedamos, que refrenemos nuestro ego. Sin embargo, esto no es suficiente. Claramente el maestro quiere más de nosotros. El jardinero real no le dijo a Mulá Nasruddin que tolerara la maleza. ¡Le dijo que aprendiera a amarla!

Pero ¿cómo podemos amar a un compañero sevadar que es arrogante o hiriente? Los místicos nos 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 excluimos. No dejamos de venir al seva por ellos. Si constantemente tratamos de *comportarnos* de una manera amorosa con ellos, con el tiempo, el amor y el respeto auténtico pueden desarrollarse dentro de nosotros.

El amor del maestro es el pegamento que nos mantiene a todos unidos. En una hermosa carta a los discípulos, el Gran Maestro nos insta a mantener el amor y la armonía en nuestra familia espiritual:

Con amor y humildad, olvidemos los aparentes errores o faltas de los demás, y tengamos en cuenta las diferencias de opinión. Que nadie trate de imponer su punto de vista ni su manera de actuar en contra de la voluntad de la mayoría. El amor y la armonía son infinitamente más importantes que la opinión de cualquier persona. Como dijo Jesús hace tanto tiempo, así os lo repito ahora: “En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si os amáis los unos a los otros”.

Quien olvide esta ley e introduzca en el satsang el más mínimo elemento de discordia, ya no es mi discípulo en espíritu ni en amor. Es simplemente un hijo desobediente. Todos vosotros tenéis mi amor y mi bendición ilimitados, y espero que la ley del amor sea vuestra ley suprema y vuestro principio rector. Recordad que la opinión de una persona no tiene importancia alguna si va en contra del principio del amor y la armonía. No importa si a alguno de vosotros os gusta o no lo que se haga; mantened una dulce armonía y amor, y dejad que gobierne la mayoría²⁶¹.

Como dijo con tanta belleza un sevadar: “Cada sevadar es una pieza pequeña pero esencial de un gran rompecabezas, y cada uno de nosotros tiene un papel que desempeñar. Si falta una pieza, el rompecabezas no puede completarse. Como piezas individuales de un rompecabezas, deberíamos dejar de preocuparnos de si somos una pieza grande o pequeña. Podemos dejar de preocuparnos por el resultado de nuestro

seva personal. Cuando nos rendimos y encajamos en el rompecabezas, la imagen completa emerge automáticamente. Y en última instancia, ¿de quién es esa imagen? Nada menos que del Supremo”.

*Servir con
la mente y el alma*

Pido la iniciación de tus humildes servidores,
para poder meditar en ti,
amarte,
servirte,
y llegar a ser parte de tu ser.

GURÚ ARJAN DEV²⁶²

QUINCE

Equilibrio

Ya sea que el cuerpo
esté inmóvil en meditación
o activo en el bullicio de la vida,
deja que la mente permanezca en el medio,
siempre quieta, pura.
Esto es un yogui, dice Eknath.

EKNATH²⁶³

Sant Mat es un sendero de equilibrio. Los místicos nos dicen que la liberación no se encuentra ni en la indulgencia ni en la renuncia, sino en el camino intermedio entre ambas. El Buda lo llamó el Camino del Medio. Kabir Sahib abogó por el sendero de la moderación en su singular estilo metafórico: “No es bueno hablar en exceso, ni tampoco guardar demasiado silencio; la lluvia excesiva no sirve, ni tampoco el sol abrasador”²⁶⁴. Y Gurú Nanak Dev nos dice que nos regocijemos por la oportunidad que se nos ha dado de servir al Señor mientras vivimos en este mundo:

En medio del mundo, haz seva,
y recibirás un lugar de honor
en la corte del Señor.
Dice Nanak, ¡solo así se vive en un estado de alegría!

GURÚ NANAK DEV²⁶⁵

Los sevadares enfrentan el reto de mantener en equilibrio tres aspectos: la meditación, la vida mundana y el seva. Mantener el equilibrio no significa dar el mismo tiempo o prioridad a cada uno. La meditación es, sin duda, nuestra prioridad principal. También tenemos que hacer justicia a nuestra vida mundana, que incluye ganarnos la vida honestamente; cumplir nuestras responsabilidades con la familia, los amigos y la comunidad; cuidar nuestra salud y, de vez en cuando, disfrutar de actividades de ocio. El seva físico tiene un valor incalculable, pero es algo extra que hacemos sin descuidar la meditación ni los compromisos mundanos.

Había un sevadar que hacía su seva con gran eficiencia y dedicación. Pronto se hizo notar su actitud hacia el seva. Un día, otro grupo de sevadares le preguntó si podía asumir un seva más con su grupo. Creyendo que nunca se debe decir “no” al seva, aceptó. Después de un tiempo, el responsable de su propio equipo le pidió que trabajara en un nuevo proyecto. El sevadar también aceptó esta tarea, convencido de que si el maestro le había confiado esa tarea, también le daría la capacidad para cumplirla. Eliminó distracciones, mejoró la capacidad de gestionar su tiempo, y pronto logró equilibrar las tres tareas realizando un excelente trabajo.

Luego se le dio una cuarta responsabilidad. El sevadar dijo en voz baja: “Por supuesto”, y la aceptó con las manos juntas. Pero esta vez, aunque hizo bien todas sus tareas, estaba presionado por el tiempo y comenzó a comprometer la meditación; algunos días la hacía, pero otros empleaba el tiempo de meditación para completar el seva físico.

Finalmente, el responsable de su equipo le pidió que lo ayudara con una tarea compleja. El sevadar era muy consciente de que no tenía capacidad para hacer más, pero no pudo decir “no” al seva. Fue la gota que colmó el vaso. Se sintió completamente sobrepasado, y ninguna de las cinco tareas se estaba

realizando adecuadamente. Además, estaba descuidando su meditación y sus responsabilidades familiares y laborales. Al final, perdió el equilibrio y nadie estaba contento con él, ni en casa, ni en el trabajo, ni en el seva.

Nada en la tierra prospera si se olvida el cielo.
Y nada del cielo prospera si se olvida la tierra.

MARCO AURELIO²⁶⁶

Algunos de nosotros cometemos el error de llevar el seva al extremo, a costa de la meditación y el trabajo mundano. También podemos tener la idea errónea de que nunca se debe decir “no” al seva. Hay circunstancias en las que decir “no” al seva puede ser lo más sensato. Si no contamos con la salud ni el tiempo extra, o si hacerlo es a expensas de nuestro trabajo o la armonía familiar, entonces debemos decir “no” en lugar de sobrecargarnos y poner en riesgo nuestro equilibrio.

Tenemos que mantener un equilibrio en la vida... Hay ciertas responsabilidades y deberes que debemos cumplir... Y mientras los cumplimos, también hacemos nuestra meditación. Hay que mantener el equilibrio.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁶⁷

El equilibrio entre el seva y el trabajo mundano

No siempre es fácil mantener el delicado equilibrio entre el seva y el trabajo mundano. A veces el seva puede consumirnos. Incluso podemos volvernos “adictos” al seva y perder el equilibrio. Pero si no cumplimos con nuestras responsabilidades, tendremos que afrontar las consecuencias kármicas. El maestro nos recuerda muchas veces que las acciones positivas no anulan las negativas: las acciones positivas traen sus propias recompensas y las acciones negativas traen sus propias consecuencias.

Es apropiado preguntarnos: ¿Estamos utilizando el seva como excusa para evadir nuestras responsabilidades mundanas? ¿Creemos que el seva y la meditación son el trabajo del maestro, pero que nuestras obligaciones mundanas no lo son? Baba Jaimal Singh le dijo una vez al Gran Maestro:

Cualquier trabajo oficial o mundano que hagas, todo es trabajo del satgurú²⁶⁸.

Muy a menudo, Baba Ji responde a una pregunta con este consejo: Sé un buen ser humano y sirve a tus padres. Él dice que incluso si pasáramos el resto de nuestras vidas sirviendo a nuestros padres, no podríamos saldar la deuda que tenemos con ellos.

Somos parte de una cadena, y tenemos que seguir siendo parte de ella. No podemos huir del mundo. Tenemos ciertas obligaciones, ciertos deberes hacia algunas personas, hacia nuestro país, hacia nuestra familia, hacia nuestros hijos. Tenemos que cumplir con todos esos deberes y responsabilidades.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁶⁹

Si no cumplimos con nuestras responsabilidades hacia nuestra familia, ellos se sentirán descontentos con nosotros. Si no hay armonía en el hogar, no podremos concentrarnos en el seva o durante la meditación. Y si no podemos meditar adecuadamente, ¿de qué sirve hacer tanto seva? De igual forma, si descuidamos nuestra salud por realizar seva, con el tiempo nuestra salud se deteriorará y no podremos ni meditar ni hacer seva. Y si descuidamos nuestro trabajo por el seva, no podremos ganarnos la vida adecuadamente, y eso afectará nuestra meditación. Por eso, no se debe descuidar el trabajo

mundano. En una carta dirigida a un discípulo que había perdido este delicado equilibrio, Hazur le aconsejó:

Comprendo tus emociones y aprecio tu amor incondicional por tu maestro. Pero tienes ciertos compromisos y obligaciones hacia los demás y hacia los miembros de tu familia... Ama al maestro, pero dales a ellos lo que les corresponde²⁷⁰.

Una vida en equilibrio significa cumplir con todas nuestras responsabilidades, tanto espirituales como mundanas. También significa que deberíamos tomarnos un tiempo para relajarnos; de lo contrario, la vida se volvería muy aburrida y rutinaria. Cuando la mente está completamente reprimida, sin tiempo para relajarse, reacciona negativamente. Cada vez que cruzamos el límite y perdemos el equilibrio, nuestra propia conciencia nos lo hace saber. Debemos escuchar siempre esa voz interior y no ignorarla nunca. Cuando renunciamos al control, renunciamos al equilibrio.

Hagas lo que hagas, ten presente tu meta y propósito... Trabaja en este mundo, vive en este mundo y disfruta en este mundo, pero nunca olvides esa meta, ni abandones el sendero que debes recorrer para llegar hasta allí.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁷¹

El equilibrio entre seva y meditación

Tanto el seva físico como la meditación son seva, pero no son equivalentes ni intercambiables. Cada uno tiene un propósito diferente y un valor distinto.

El propósito del seva físico es ayudar a “limpiar el recipiente”, es decir, crear una atmósfera propicia para la meditación, que nos permita ser receptivos al Shabad. Si solo nos dedicamos a

limpiar el recipiente –con el seva externo– y nunca lo llenamos con el néctar del Shabad, entonces el objetivo de esa limpieza no se logra.

El seva debe ayudarnos a meditar... El seva no puede sustituir a la meditación.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁷²

A veces realizamos seva físico durante muchas horas, y luego nos sentimos tentados a justificarnos: Hoy no hice mi meditación, pero estuve muchas horas haciendo seva. Estuve ocupado con el trabajo del maestro; seguramente el seva compensará la meditación que me perdí.

Pero ¿puede el seva exterior llegar a suplir el seva interior? El objetivo de nuestra vida es retirar la atención del mundo y del cuerpo, y llevarla al centro del ojo. Para conseguirlo tenemos que estar absolutamente inmóviles. Pero en el seva físico hay movimiento constante, conversación constante. ¿Cómo podría alcanzarse nuestro objetivo de ir al interior solo con el seva físico? Si el trabajo activo del seva físico fuera suficiente para alcanzar la liberación, ¿no nos habría dado nuestro maestro ese atajo?

Si hacemos tanto seva externo que no encontramos tiempo para meditar o estamos demasiado exhaustos para hacerlo, deberíamos preguntarnos si realmente hemos asimilado la enseñanza más básica del maestro:

Todo es secundario al bhajan (la meditación).

BABA JAIMAL SINGH²⁷³

Mientras tratamos de equilibrar la meditación y el seva, puede haber momentos en los que nos inclinemos hacia los extremos. Una vez, durante una sesión de preguntas y

respuestas, una sevadar le dijo al maestro que su seva la estaba afectando demasiado. Tenía que lidiar con personalidades complejas, y eso empezaba a afectar su concentración en la meditación. Le preguntó al maestro si debía priorizar la meditación y dejar el seva. Baba Ji le respondió que la actitud es lo que cuenta. Le dijo que si sentía que no podía sobrellevarlo, estaba bien hacer una pausa y retomar el seva más adelante. Pero añadió que si nuestra actitud hacia el seva es la correcta, entonces nunca puede ser un obstáculo. Y preguntó: ¿No es más fácil simplemente cambiar nuestra actitud?

En el otro extremo, podemos pensar: ¿Acaso diez o doce horas diarias de seva no equivalen a dos horas y media de meditación? ¿No podemos expresar nuestro amor por el maestro solo a través de nuestro seva? Pero el maestro lo ha dejado claro: Hay un medio por el que él da y por el que nosotros recibimos. La meditación es el medio.

El maestro nos ha dado cuatro tipos de seva, y cada uno tiene un propósito único. En la medida en que nuestras circunstancias lo permitan, ¿por qué rechazar alguno? ¿Por qué no participar en los cuatro y dejar que el amor fluya?

Entrego mi cuerpo, mente, riquezas y todo a Él.
Le ofrezco por completo mi alma.

GURÚ ARJAN DEV²⁷⁴

Hazur solía llamar al seva físico el “adorno de la meditación”²⁷⁵. Una discípula recordó a un sevadar que servía a todos con gran dedicación. Ella contó: “Hacía tanto, y con una actitud tan maravillosa, pero no podías darle las gracias, no podías felicitarlo; las palabras simplemente no encontraban eco en él”. Era como si no estuviera allí. “Esto solo se consigue a través de la meditación –añadió–. Tal actitud hacia el seva, tal humildad, solo puede venir a través de la meditación”.

Esta anécdota revela que, aunque el seva apoya nuestra práctica de meditación, también sucede lo contrario: la meditación fortalece y da mayor profundidad a nuestro seva. Si dedicáramos toda nuestra vida al seva sin acompañarlo de meditación, ese seva estaría incompleto y su propósito no se cumpliría. Porque solo podemos dar a los demás lo que tenemos, y si no tenemos una conexión interior con el amor, ¿cuánto amor podemos realmente dar? La meditación nos llena de amor y felicidad, y llevamos esa alegría con nosotros al seva.

Siempre das lo que tienes. Si eres feliz por dentro, irradiarás felicidad dondequiera que vayas. Si eres infeliz por dentro, compartirás esa infelicidad con los demás.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁷⁶

A veces el seva puede ser exigente, tanto física como emocionalmente. Atender nuestras propias necesidades y las del sangat, comportarnos siempre lo mejor posible, resolver problemas y conflictos ocasionales con otros sevadares... todo eso puede dejarnos agotados. En esos momentos, la meditación nos revitaliza y nos devuelve el equilibrio: nos llena con el poder del Shabad. En esencia, cuando meditamos, comenzamos a llevar nuestro ser superior al seva.

Así que incluso si sentimos que nuestra meditación es inadecuada, incluso si sentimos que no hemos logrado nada interiormente, si meditamos diligentemente todos los días, obtendremos la fuerza para volver al seva con amor y energía renovados.

Encontrar el equilibrio

Para mantener el equilibrio entre nuestro trabajo interior y exterior, podemos considerar, a nivel práctico, un planteamiento en dos fases: en primer lugar, podemos practicar

mantener la mente enfocada mediante una meditación diaria constante. En segundo lugar, podemos cambiar por completo nuestra actitud hacia las tareas del día a día.

Con respecto al primer enfoque, una vez le preguntaron a Hazur cómo encontrar ese equilibrio, y él respondió:

Cuando estás por debajo del centro del ojo, tu mente es tu maestro. Cuando estás por encima del centro del ojo, Dios es tu maestro. Para mantener el equilibrio en el mundo, debes mantener tu atención *en* el centro del ojo. Si haces esto y estás apegado al espíritu interior, podrás conservar tu equilibrio en este mundo; podrás cumplir tus deberes mundanos y alcanzar el objetivo por el cual has tomado esta forma humana. Eso es mantener el equilibrio²⁷⁷.

La meditación es la práctica que lleva nuestra atención al centro del ojo y nos apegamos al espíritu interior. Así que lograr el equilibrio comienza por hacer de la meditación una prioridad. Cada día hacemos nuestra meditación durante un mínimo de dos horas y media y luego dedicamos tiempo al seva y a los asuntos mundanos; dicho enfoque asegurará que nada se descuide.

Las distintas etapas de la vida traen consigo retos y oportunidades diferentes, y cada etapa requiere un enfoque diferente para encontrar el equilibrio. Hasta cierta etapa, muchos de nosotros necesitamos dar prioridad al trabajo mundano sobre el seva. Más adelante en la vida, el trabajo mundano disminuye y podemos dedicar más tiempo al seva. Pero durante todo este proceso, nuestro compromiso con la meditación nos mantiene firmes.

En resumen, la meditación es el eje sobre el cual gira el equilibrio de nuestra vida. En lugar de luchar por crear

equilibrio, simplemente debemos priorizar la meditación. Entonces, la meditación evitará que nos vayamos a los extremos, y el equilibrio entre seva y trabajo mundano se producirá naturalmente. Solo la meditación tiene el poder de centrarnos y darnos estabilidad:

Bueno hermana, si estamos atados a una cadena fuerte, solo podremos movernos en un área muy limitada. Así que si estamos atados a nuestra meditación todos los días, no importa cuánto estemos involucrados en otras cosas, siempre estaremos dentro del círculo. No podremos salir del círculo. Si la cadena se rompe, entonces, evidentemente, nos alejaremos por completo y nos involucraremos. Por tanto, la cadena de la meditación no debe romperse.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁷⁸

La segunda parte de nuestra búsqueda de equilibrio es cambiar la perspectiva sobre el trabajo diario. Si pensamos en la meditación, el seva físico y el trabajo mundano como tres actividades *separadas*, probablemente experimentaremos una especie de disonancia: una tensión entre el enfoque interior de la meditación y el enfoque exterior del seva y el trabajo mundano. Y puede que terminemos oscilando entre los extremos al intentar equilibrarlos.

Pero el maestro no ve una separación entre lo mundano y lo espiritual, y nos anima a cambiar la perspectiva con la que vemos la totalidad de nuestra vida. Uno de los temas que se entretejen en las cartas de Baba Jaimal Singh a Maharaj Sawan Singh es que tanto el trabajo interior como el exterior son el trabajo del maestro:

Todo trabajo es suyo; permanece feliz donde él te coloque, y haz cualquier tarea como si fuera la labor del satguru²⁷⁹.

Cuando vemos la vida desde esta perspectiva –que todo trabajo es su trabajo– descubrimos un cambio de paradigma en nuestra actitud hacia las tareas cotidianas. Cuando abordamos cada tarea como si fuera trabajo del maestro, esa tarea automáticamente se convierte en seva.

En una ocasión, alguien preguntó a Hazur si había una forma de considerar las tareas mundanas como una forma de seva, y él respondió:

Si mantienes al Señor y al maestro en tu mente durante las veinticuatro horas del día, cualquier cosa que hagas es seva²⁸⁰.

La clave está en ese “si”. Si dejamos de lado el ego, si mantenemos al Señor y al maestro en nuestra mente cuando hacemos nuestro trabajo, actuando como agentes suyos, entonces es posible vivir una vida espiritual no solo durante las dos o tres horas en que meditamos, sino también mientras nos dedicamos a las actividades del mundo.

Podemos imaginar nuestra vida diaria como dos esferas concéntricas: el trabajo espiritual es la esfera interior, mientras que el seva y el trabajo mundano forman la esfera exterior que la rodea. Ambas esferas coexisten simultáneamente como un todo interconectado, y entramos y salimos de ellas a lo largo del día. La presencia del maestro, entonces, irradia desde la esfera interior hacia todo lo que hacemos en la esfera exterior, y esto es lo que nos da equilibrio.

En el libro *The Practice of the Presence of God*, el autor describe cómo el monje Hermano Lorenzo meditaba con regularidad y luego llevaba esa actitud de oración a su vida diaria y al seva, impregnando sus actividades con una profunda atmósfera espiritual. Como resultado, lograba conectarse con el Señor tanto durante las tareas mundanas como en la meditación. El autor escribe:

Él creía que era un gran error pensar que el tiempo de oración debía ser diferente de los demás momentos del día. Deberíamos estar tan cerca de Dios cuando estamos involucrados en nuestras actividades diarias, como cuando nuestra oración nos une con él en nuestro tiempo de oración²⁸¹.

De forma similar, un compañero cercano describe la actitud de Sardar Bahadur Ji hacia las actividades de su vida: “Todo lo que hacía, todas sus obligaciones, ya fueran espirituales o temporales, las hacía en nombre del maestro. Cuando éramos jóvenes, tras nuestra iniciación, nos aconsejaba repetidamente que todo lo que hiciéramos –ya fuera nuestro simran y bhajan, estudiar para un examen o realizar cualquier tarea oficial– debíamos hacerlo en nombre del maestro o para el maestro. Debíamos considerar cada deber como trabajo del maestro y no como algo propio. Si considerábamos cada tarea como trabajo del maestro, no podíamos sino hacerla con el mayor amor y devoción, y por tanto, con lo mejor de nuestras capacidades. Y así era como él lo hacía”²⁸².

Cuando se recuerda al satgurú con amor, todo trabajo espiritual y mundano se vuelve placentero, y la mente no siente aflicción. Entonces incluso las actividades mundanas dan fruto espiritual.

BABA JAIMAL SINGH²⁸³

De todo esto surge una idea clara: no hay línea que separe el trabajo interior del exterior. De hecho, el maestro utiliza nuestro seva y las tareas mundanas como *vehículos* para revelarnos percepciones espirituales profundas.

A medida que crece nuestra comprensión de su verdadero potencial, comenzamos a darnos cuenta de que el seva lo abarca

todo: el seva físico es seva; la meditación es seva; y cuando aprendemos a infundir nuestro trabajo mundano con el seva de la mente –haciéndolo como servicio al maestro y con la actitud correcta–, entonces ese trabajo también se convierte en seva. Poco a poco, nuestra vida entera se transforma en una vida de servicio.

Con el tiempo, los aspectos interiores y exteriores de nuestra vida comienzan a fusionarse, y nos olvidamos de distinguir entre ellos. Hazur solía referirse a *todo* esto como “meditación”, no solo a las dos horas y media, sino a la vida entera:

La meditación es una forma de vida. No es simplemente encerrarse en una habitación por unas horas y luego olvidarse de la meditación el resto del día. Debe tomar una forma práctica, reflejándose en cada acción diaria y en toda tu rutina... Todo lo que hagas debe prepararte conscientemente para la próxima meditación. Así, la meditación se convierte en una forma de vida, ya que vivimos en la atmósfera que creamos en la meditación²⁸⁴.

De los místicos aprendemos esta asombrosa verdad: si llevamos una vida equilibrada, entonces, incluso cuando nos involucramos plenamente en este mundo, podemos alcanzar la liberación.

Mientras ríes, juegas, te vistes y comes,
alcanzas la liberación.

GURÚ ARJAN DEV²⁸⁵

Como todo en el camino interior, el equilibrio llega de forma gradual. A través del ensayo y el error, de la meditación, de vivir la vida, de observar atentamente cómo el maestro

vive la suya, vamos aprendiendo lentamente el delicado arte del equilibrio.

Observa estas dos cualidades:
contracción y expansión,
en los dedos de tu mano.
Seguramente, después de cerrar el puño
viene la apertura.
Si tus dedos estuvieran siempre cerrados o siempre
abiertos, te sentirías afligido.
Tu trabajo y tus acciones están regulados
por estas dos cualidades.
Estas dos condiciones son tan importantes para ti
como lo son las alas para un pájaro.

RUMI²⁸⁶

Rumi explica que el equilibrio consiste en comprender los altibajos de la vida como una parte necesaria del todo. Él dice que si la mano se inclinara hacia cualquiera de los extremos –siempre abierta o siempre cerrada–, quedaría paralizada. Solo puede hacer cosas abriéndose y cerrándose una y otra vez. La mano no se cuestiona si está lidiando con tareas agradables o desagradables: simplemente hace lo que debe hacerse cuando es necesario. Lo mismo sucede con el movimiento de las alas de un pájaro. Para que pueda volar, sus alas deben extenderse y replegarse de manera alternada. Este cambio de una actividad a la siguiente y de un estado a su opuesto es natural y esencial. Ser conscientes de que la vida implica esta alternancia –entre trabajo y descanso, comodidad e incomodidad, alegría y tristeza– es fundamental para mantener el equilibrio.

El maestro personifica este estado de equilibrio, este estado de esfuerzo sin esfuerzo. Con la práctica consciente, tal vez

llegue el día en que nosotros también podamos pasar con fluidez de la meditación al seva, del seva a una actividad mundana, y de allí nuevamente a la meditación, entregando a cada tarea nuestra atención plena, nuestra presencia más profunda, hasta que llegue el momento de pasar, sin esfuerzo y con naturalidad, a la siguiente tarea.

Si el cuerpo, la mente y el alma actúan en armonía y equilibrio, el resultado es paz, felicidad y una vida ideal.

MAHARAJ SAWAN SINGH²⁸⁷

DIECISÉIS

Meditación

Verdadero es el maestro, verdadero es su Nombre,
repítelo con amor infinito.
La gente ruega y reza: “Danos, danos”,
y el gran dador concede sus dones.
Entonces, ¿qué ofrenda podemos presentar ante él,
que nos permita ver su corte?
¿Qué palabras podemos pronunciar para evocar su amor?
En las horas de ambrosía antes del amanecer,
repite el Nombre verdadero
y contempla su gloriosa grandeza.

GURÚ NANAK DEV²⁸⁸

*i*Cuán afortunados somos de haber llegado al refugio de un maestro verdadero! Qué afortunados somos si hemos sido bendecidos con la oportunidad de sentarnos en silencioso recuerdo y ofrecer nuestro amor. Los místicos nos dicen que este es el servicio más elevado y el máspreciado para el Señor.

La meditación no es solo una actividad que hacemos de vez en cuando; es un proceso de toda la vida para inclinar la mente hacia el amor:

En potencia cada alma es Dios, pero tenemos que convertirnos en Dios; tenemos que alcanzar ese nivel de consciencia. En potencia, cada gota es el océano, pero

la gota tiene que evaporarse, convertirse en nube y caer en forma de lluvia antes de unirse al océano.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁸⁹

No importa cuánto anhele la gota ser una con el océano, no puede llegar directamente a él. Hay un proceso en marcha. Debe deslizarse desde debajo de la roca y someterse al calor del sol. Esto es todo lo que se requiere de ella: simplemente volver su atención hacia el sol y volverse receptiva. El sol hace el resto: la separa de la suciedad e impureza, la eleva hasta las nubes, y luego la deja caer para que se funda con el océano. Cuando meditamos, esto es lo que hacemos: nos hacemos receptivos al proceso. El maestro hace el resto.

A través de la meditación, nos volvemos dignos de su gracia y receptivos a su amor.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁹⁰

Ninguna acción física puede reemplazar el papel de la meditación en este proceso, porque aquel con quien deseamos fundirnos no es físico:

El maestro no es el cuerpo, es el Shabad interior. ¿Cómo podríamos fundirnos en ese Shabad sin la meditación?

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁹¹

Dado que la meta no es física, el cuerpo no tiene ningún papel que desempeñar en la meditación, salvo no distraer a la mente. Por lo tanto, durante la meditación, el cuerpo se lleva a un estado de quietud absoluta. La mente, por otro lado, tiene el papel principal en este proceso. La meditación es la práctica de volver la mente hacia dentro y llevarla también a la quietud. El salmista bíblico cantó: “Estad quietos y sabed que yo soy

Dios”²⁹². Con el cuerpo y la mente en calma, nuestra atención se retira del mundo de los sentidos y se vuelve receptiva al poder del Shabad que reverbera en nuestro interior, y el alma queda libre para elevarse:

La tendencia natural del alma es elevarse, puesto que es un pájaro cuyo origen no es este mundo material. La mente y el cuerpo hacen que permanezca aquí abajo. La crema en la leche sube automáticamente cuando se deja reposar la leche. Cuando el cuerpo y la mente se inmovilizan, el alma empieza a subir hacia el foco.

MAHARAJ SAWAN SINGH²⁹³

Todo lo que hacemos en la meditación es para la mente. El alma ya ama; es la mente la que está aprendiendo a amar:

Verás, en realidad la meditación, el amor que estamos tratando de desarrollar, es para la mente... Cuando la mente llega a su propia fuente, de forma automática el alma va al Padre, porque ya está llena de amor por el Padre... Por lo tanto, todos nuestros esfuerzos en la meditación son para crear amor, devoción y fe; todo es para la mente²⁹⁴.

Sin embargo, paradójicamente, la meditación también la hace la mente. La meditación es donde el seva de la mente encuentra su máxima expresión. Una vez, un buscador le escribió al Gran Maestro preguntándole qué método había practicado para ir al interior. El Gran Maestro respondió:

Conseguí las instrucciones de mi propio gurú y él me enseñó el método exacto. Ese método es el mismo que utilizan todos los santos; consiste simplemente en

concentrar la atención, manteniéndola imperturbable en un centro concreto, el foco del ojo. ¿Qué más puedo decir? Todo consiste en que *la atención no fluctúe*. Cada rayo de atención tiene que concentrarse y mantenerse allí²⁹⁵.

Esta es la esencia del proceso meditativo: desarraigar cada rayo de nuestra atención del mundo físico y trasplantarlo al mundo interior, para reenfocar la mente en el interior y luego mantenerla quieta en el “centro indicado”. Este mismo método de meditación nos lo enseñó nuestro maestro y tiene tres componentes: simran, dhyan y bhajan.

Simran, la práctica de repetir en silencio los cinco nombres dados por el maestro en la iniciación, saca nuestra atención fuera de este mundo y la eleva hasta el centro del ojo. Dhyan, la práctica de la contemplación de la forma del maestro, mantiene nuestra atención fija en el centro del ojo. El simran y el dhyan se practican simultáneamente; ayudan a enfocar la mente y llevarla a la quietud, para que pueda sintonizarse con el Shabad que resuena en el centro del ojo. Luego, mediante la práctica del bhajan, escuchamos la melodía divina del Shabad y respondemos a su atracción interior.

Pero el Shabad no atrae la conciencia del alma hasta que todos los rayos de atención se han reunido en el centro del ojo, y para lograrlo, la disciplina del simran es esencial. Hazur explica la profunda relación entre el simran y el bhajan:

A menos que lleguemos al centro del ojo, no podremos estar en contacto con el Shabad interior, y a menos que estemos en contacto con el Shabad interior, nada nos atraerá hacia arriba. Si queremos que un imán atraiga a un aguja, tendremos que llevar la aguja a la zona de influencia del imán para que pueda atraerla. El simran es

un método para retirar la consciencia al centro del ojo, para que luego el Shabad pueda atraerla hacia arriba²⁹⁶.

La meditación regular, practicada diariamente durante al menos una décima parte del día, en la privacidad del hogar y en la intimidad del corazón, es nuestro primer y principal servicio, nuestro “verdadero” seva:

Seva significa ese servicio que se hace para complacer al maestro, y lo que más complace al maestro es que hagamos nuestra meditación. Retirar la consciencia al centro del ojo y conectarla con el sonido es el verdadero seva.

MAHARAJ CHARAN SINGH²⁹⁷

El seva de la mente

El seva de la mente, conocido como *man seva*, juega un papel fundamental en todo el proceso de la meditación. En primer lugar, actúa como un puente que conecta el seva exterior con el seva interior. El seva con el cuerpo y con la riqueza, cuando se realiza con el espíritu del seva de la mente, nos prepara para la meditación: ablanda el ego, nos hace más humildes, nos llena de amor y anhelo por el maestro, y crea en nosotros el deseo –la intención– de meditar.

En segundo lugar, el seva de la mente fortalece nuestra determinación de sentarnos a meditar: transforma esa intención en acción. El seva de la mente es el que nos lleva a sentarnos a meditar cada día, el que nos mantiene allí durante todo el tiempo, el que nos ayuda a estar quietos, a repetir los nombres y estar en silencio, y escuchar en nuestro interior.

Por último, el seva de la mente nos ayuda gradualmente a dejar atrás actitudes negativas hacia la meditación –el análisis, las expectativas, el juicio, la frustración, la comparación, la preocupación y el miedo–, y en su lugar a practicarla con

actitudes positivas como la humildad, la entrega y la ausencia de ego.

Hazur sugiere una hermosa actitud de exploración y apertura en el viaje interior:

Para tener éxito en la meditación, el aspirante debe iniciarla con la determinación de explorar sus posibilidades. No debe empezar con reservas, sino estar dispuesto a ir a donde le lleve, sin expectativas. La esencia de la meditación es la concentración en un solo punto para fundirse en el Shabad, excluyendo cualquier otro pensamiento, incluso cuando estos resulten atractivos²⁹⁸.

Está claro que la disposición *con* la que realizamos nuestra meditación es importante. Podemos elegir meditar con desgana o con positividad y alegría. Las actitudes que elijamos tendrán resultados diferentes. Así que el papel del seva de la mente en la meditación –crear la determinación de sentarse y elevar la actitud con la que nos sentamos– merece una exploración más profunda.

La determinación de sentarse

La iniciación por parte de un maestro verdadero es un acontecimiento de una trascendencia incalculable. Hazur dice:

Esta iniciación no es simplemente una ceremonia. El Señor te ha hecho suyo. Te ha elegido para la liberación eterna y desea que vuelvas a él²⁹⁹.

Servimos con la mente cuando asumimos la meditación con la conciencia de la magnitud del regalo que hemos recibido. Y cuando llevamos a nuestro seva interior algunas de las mismas cualidades que cultivamos y perfeccionamos en

el seva exterior: responsabilidad, dedicación, autodisciplina, obediencia, y la determinación de escuchar de verdad.

Meditar con responsabilidad es ser conscientes de que cuando fuimos iniciados asumimos un compromiso solemne con el maestro. Ahora nos corresponde a nosotros honrarlo, todos los días, para el resto de nuestras vidas. Es cierto que, en el momento de la iniciación, el maestro también hizo un compromiso: llevar nuestra alma de regreso al Señor. Y él cumplirá su parte; como solía decir el Gran Maestro, no hay fracasos en el sendero del Sant Mat. Pero eso no significa que no tengamos nada que hacer, ni que el maestro lo hará todo por nosotros. Hazur aclara que la aseveración del Gran Maestro depende de nuestro esfuerzo.

El fracaso significa que he hecho todo lo posible por hacer la meditación, pero no he tenido éxito. El fracaso no significa que nunca he practicado la meditación. Eso no es fracasar. Eso es no intentarlo³⁰⁰.

No podemos eludir nuestra responsabilidad solo porque confiamos en que el maestro cumplirá la suya. Las responsabilidades del maestro y del discípulo son completamente diferentes, y el Gran Maestro explica maravillosamente la diferencia:

La tarea y el deber de cada discípulo es aquietar su mente y alcanzar el centro del ojo. El deber del maestro es ayudar y guiar en el camino... El factor principal para lograr el éxito es el esfuerzo del discípulo... El maestro enseña y el discípulo aprende. El progreso del discípulo depende de cuán rápido aprende sus lecciones. Los esfuerzos del discípulo y la gracia del maestro van de la mano³⁰¹.

El maestro nos dice muchas veces que un maestro puede enseñar a un niño, pero no puede estudiar o aprender por él. También dice que alguien puede cocinar una comida, servirla e incluso dárnosla en la boca, pero no puede digerirla por nosotros. Lo mismo ocurre en el camino espiritual: tenemos un papel que desempeñar en nuestra propia liberación.

Servir con responsabilidad no consiste solo en comprender de forma general el compromiso que hemos adquirido, sino también en las pequeñas decisiones que tomamos a diario. Kabir Sahib relató una vez que vio a una hormiga cargando un grano de arroz. En el camino encontró una lenteja y parecía confundida sobre cómo llevar ambas cosas. Kabir dijo que no podía cargar con las dos; debía tomar la decisión de soltar una y quedarse con la otra. De igual forma, dijo Kabir, un practicante espiritual tendrá que elegir entre el mundo y el Señor³⁰².

Con cada acción que realizamos, damos un paso hacia Dios o nos alejamos de él. La configuración predeterminada de la mente es dirigirse hacia el exterior, por lo que elegir redirigirla hacia el interior requiere esfuerzo, a veces un esfuerzo inmenso. Aunque nos parezca pequeño, los místicos subrayan la gran importancia de nuestro esfuerzo:

Quien cree que puede alcanzar a Dios
solo con su propio esfuerzo, se afana en vano;
quien cree que puede llegar a Dios sin esfuerzo,
no es más que un viajero en el camino de la intención.

ABU SA'ID AL-KHARRAZ³⁰³

Esto nos lleva al poder de la autodisciplina y la obediencia. Entre la intención y la acción hay una brecha, y el seva de la mente salva esa brecha. A menudo decimos que nuestras vidas están demasiado ocupadas, que no tenemos tiempo para meditar. Pero el maestro nos recuerda que veinticuatro horas al

día son suficientes para trabajar, dormir, cumplir con nuestras obligaciones y meditar. Decimos que meditaremos cuando las circunstancias mejoren, pero el maestro nos dice que cuando eso ocurra, no sentiremos la necesidad de meditar; la necesidad de meditar es ahora, cuando las circunstancias no son buenas.

Nuestro maestro nos pide que reflexionemos profundamente sobre lo que queremos de la vida, porque tarde o temprano aquello en lo que pongamos nuestro empeño seguro que lo conseguiremos. Podemos pensar que amamos al maestro, pero nuestras acciones reflejan lo que verdaderamente amamos. Siempre encontramos tiempo para hacer lo que nos importa, así que si nos cuesta encontrar tiempo para meditar, tal vez el problema no sea la falta de tiempo, sino nuestras prioridades.

Recalcando la importancia de poner la meditación como nuestra máxima prioridad, el Gran Maestro dice: “Si esto se hace, todo está hecho; si esto no se hace, aunque se haga todo lo demás, es como si no se hubiera hecho nada”³⁰⁴. Y Baba Ji, citando a Gurú Nanak Dev, nos recuerda con frecuencia que conectar con el Nam es el mayor privilegio y la mayor responsabilidad de un iniciado:

El Nam único es el mandato del Señor.

Oh Nanak, el gurú verdadero me ha dado este entendimiento.

GURÚ NANAK DEV³⁰⁵

El amor implica obediencia, y la obediencia exige sacrificio. No *tenemos* el tiempo para meditar, sino que *sacamos* tiempo sacrificando otras cosas. Hazur dice:

El tiempo que dedicamos a la meditación es un sacrificio... Tenemos que abstenernos de la vida social para

poder dedicar nuestro tiempo y ajustarlo a la meditación. Nos alejamos de ciertas compañías que ya no nos atraen, que nos distraen del Padre, que nos arrastran, que nos hacen resbalar. Ese es el tipo de sacrificio que debemos hacer³⁰⁶.

A la mente le gusta deslizarse por surcos conocidos, y cuando tratamos de entrenarla para hacer algo nuevo, pone excusas: no tengo tiempo; tengo demasiadas responsabilidades; me duele el cuerpo; *no puedo* hacerlo; no progreso; es demasiado seco; no puedo concentrarme; no siento el impulso de hacerlo; el maestro lo hará por mí de todos modos; cuando él *quiera* que lo haga, me *obligará* a hacerlo; o definitivamente lo haré, pero comenzaré mañana.

Reconozcamos estos pensamientos como lo que son –excusas de la mente–, y poco a poco pero con firmeza redirijamos la mente hacia el maestro. Recordémonos que no podemos transigir con lo que es más importante para nosotros. Podemos posponer otras cosas, pero no el amor; amamos al maestro y queremos recordarlo hoy.

Hazur solía decir que si la mente está bajo control, no hay mejor amiga; pero si no lo está, no hay peor enemiga. Para ayudarnos a dominar a la mente, podemos optar por ejercer la autodisciplina y la obediencia necesarias para convertir la meditación en un hábito. Este hábito crea un nuevo y poderoso surco por donde la mente puede desplazarse, y poco a poco las excusas cesan. El poder del hábito es la razón por la que se nos insta a ser regulares y puntuales: fijar una hora para meditar y mantener ese compromiso.

Hazur decía que, aunque la mente no quiera, debemos sentarnos, considerándolo nuestro deber. Esta es la disciplina del amor. Al final, lo único que el maestro realmente nos pide en la meditación es tener la autodisciplina de presentarnos y

hacerla lo mejor posible. Y no la hacemos por nadie más: la hacemos para nosotros mismos. Este es un compromiso que hemos hecho con nuestra propia alma.

Una vez le preguntaron a Hazur si había algún un castigo por no meditar, Hazur respondió:

El castigo es que has perdido la oportunidad. No hay castigos en Sant Mat... No hay castigos en el sendero del amor. Hemos perdido la oportunidad. ¿Qué mayor castigo puede haber?³⁰⁷.

El seva de la mente incluye la resolución mental de practicar no solo simran y dhyan, sino también bhajan; escuchar en nuestro interior, incluso si aún no podemos oír la melodía divina. Es durante el bhajan cuando realizamos el gran trabajo de la vida: desarrollar la habilidad de escuchar en nuestro interior.

Solo este es el servicio del Señor,
por el cual su Nam mora en nosotros.

GURÚ AMAR DAS³⁰⁸

Sin embargo, la mente es poderosa y suele buscar siempre el camino más fácil. Así que cuando no logramos oír el Shabad en nuestro interior, podemos sentirnos tentados a omitir la práctica del bhajan. Tal vez pensemos que cuando logremos cierto nivel de concentración con el simran y el dhyan, *entonces* sí nos sentiremos a hacer bhajan. ¡Pero si hacemos esto, podemos perder todo el sentido de la práctica espiritual! Todo lo demás que hacemos en el sendero –darshan, satsang, seva, incluso simran y dhyan– son medios para un fin. El objetivo final es el *surat shabad seva*, el seva de conectar el alma con el Shabad, y esto ocurre durante el bhajan. Por lo tanto, si

hacemos todo lo demás pero no nos sentamos en bhajan, es como correr una carrera todos los días y detenernos siempre justo antes de cruzar la línea de meta, diciendo: “¡Terminé!”.

El maestro nos dice que si queremos obtener el beneficio completo del simran, debemos completarlo con el bhajan. De lo contrario, es como cocinar una comida una y otra vez, pero nunca comerla. Él nos dice que nos acostumbremos a sentarnos en bhajan, como el tendero que abre su tienda cada día. Vengan o no los clientes, él siempre abre la tienda.

El seva principal de la mente consiste en sentarse a meditar con la firme resolución de escuchar interiormente, sin tratar nunca el bhajan de forma descuidada. Sentarse en bhajan cuando podemos escuchar el Shabad es fácil de hacer, porque la melodía divina es tan dulce que capta toda nuestra atención. Pero sentarse cuando no podemos escuchar nada dentro no es tan fácil. Y ahí es donde entra en juego el seva de la mente.

Comenzamos la práctica de la meditación con el apoyo de actitudes como la responsabilidad, la dedicación, la auto-disciplina, la obediencia y la determinación de escuchar interiormente. Y continuamos de esta manera hasta que el Shabad toma el control y el seva de la mente ya no es necesario. Llegará el día en que no podamos imaginar nuestra existencia sin esta conexión vital con el Shabad:

¡Oh mi amado! Vivo meditando en tu Nam. Sin tu Nam, mi vida ni siquiera existe. Mi gurú verdadero, has implantado tu Nam dentro de mí.

GURÚ RAM DAS³⁰⁹

La mayoría de nosotros avanzamos lentamente hasta alcanzar ese estado, pero podemos estar seguros de que, aunque todavía no oigamos la melodía interior, nuestro esfuerzo diario por escuchar el Shabad no pasa desapercibido para el Amado.

Además, el hecho de que todavía no podamos oír la melodía interior durante el bhajan no significa que el Shabad no esté actuando. En el silencio y la oscuridad, esa fuerza primordial nos está purificando y desprendiéndonos del mundo, y haciéndonos poco a poco dignos del Señor. El silencio del bhajan no es un silencio cualquiera.

¿No es una dicha inmensa que, en medio de nuestras vidas comunes, ruidosas y agitadas, tengamos la oportunidad de sentarnos en silencio y conectar con el poder divino que creó y sostiene toda la creación? En última instancia, ¿qué es el Shabad sino la mano de Dios extendida hacia nosotros?

Y lo más asombroso es que cuando hacemos simran y dhyán, alcanzamos la mano de Dios. Y cuando hacemos bhajan, tocamos la mano de Dios.

La actitud con la que nos sentamos

Si bien la *resolución* de sentarse a meditar es el seva mental más importante, podemos mejorar nuestra práctica aún más si cultivamos una actitud abierta, de aceptación, y positiva hacia la meditación.

El seva de la mente implica cultivar de forma consciente actitudes que nutren y elevan la práctica de la meditación. Sin embargo, antes de explorar algunas de estas actitudes, vale la pena aclarar que representan cualidades ideales. El maestro sabe que somos almas en lucha. Incluso si no somos capaces de manifestar bien o de manera consistente estas cualidades en nuestra práctica de meditación, él acepta cada uno de nuestros esfuerzos, porque sabe que con el tiempo estas cualidades surgirán automáticamente en nuestra naturaleza.

Humildad, sencillez y entrega

La verdadera humildad es el resultado de la meditación, y esta cualidad lleva tiempo desarrollarla. Pero incluso ahora,

podemos encarar la meditación con una conciencia más profunda de cómo encaja nuestro esfuerzo espiritual en el panorama general.

Partimos del hecho de que se nos ha dado el don de la meditación, no porque seamos personas tan buenas que lo merezcamos, sino simplemente por gracia:

Si al mirar dentro de nosotros creemos que ya somos dignos, entonces nunca lo seremos. Hemos estado en esta creación durante generaciones y generaciones, y hemos ido acumulando muchísimos karmas cada vez que hemos estado aquí. Si tuviéramos que saldar todas esas deudas, sería imposible volvernos dignos del Señor... Por eso, lo único que necesitamos es la gracia del Señor, su perdón; nada más.

MAHARAJ CHARAN SINGH³¹⁰

Incluso si llevamos años meditando con gran esmero, ¿qué mérito podemos atribuirnos? Hazur dice: “El ‘yo’ solo aparece cuando no lo hacemos. Cuando meditamos de verdad, el ‘yo’ desaparece... Entonces comprendemos nuestra insignificancia”³¹¹. Si pensamos “yo soy quien medita” o “yo nunca he faltado a mi meditación”, aunque no expresemos ese pensamiento a nadie, nuestro ego se convierte en un obstáculo:

Verás, tenemos un libre albedrío limitado, pero debemos meditar sin pensar que “yo lo hago” o “yo lo logro”. Siempre existe el peligro de alimentar el ego. Y ese ego, incluso el ego espiritual, se interpone en nuestro camino.

MAHARAJ CHARAN SINGH³¹²

Aunque hayamos meditado con gran esmero, la meditación no tiene el poder de liberarnos. Hazur preguntó una

vez: “¿Crees que tu meditación te está elevando? Ninguna meditación puede llevar a alguien hasta el Padre... Es el Padre mismo, a través del maestro, quien nos lleva de regreso a él”³¹³. Sin embargo, la meditación es esencial, porque es una súplica sincera al Señor pidiéndole ayuda. Es como llamar a la puerta, una y otra vez. Si no llamamos, la puerta no se abrirá; por eso, llamar es esencial. Pero viéndolo con perspectiva, Hazur dice que si el Señor no lo hubiera querido primero, nunca habríamos podido llamar:

A menos que el Señor quiera, nunca podemos pensar en él... Pensamos que amamos al Señor, que lo buscamos, pero en realidad es él quien nos atrae desde el interior, quien nos da los medios, las oportunidades, el ambiente, y quien crea toda esa atmósfera dentro de nosotros... Así que es un regalo que él nos hace³¹⁴.

Una vez que nos damos cuenta de lo verdaderamente limitados que somos, comenzamos a comprender por qué el maestro ha hecho que nuestra responsabilidad sea tan simple. Baba Ji nos dice que solo debemos sentarnos, cerrar los ojos, comenzar con el simran y dejarnos llevar. ¿Realmente puede ser tan fácil...? Se dice que la meditación es simple, pero parece complicada porque nos hace atravesar todo lo que somos:

La meditación es realmente muy sencilla. Nosotros la complicamos. Tejemos una red de ideas a su alrededor sobre qué es y qué no es. Pero no es ninguna de esas cosas. Es tan sencilla que se nos escapa, porque nuestras mentes son demasiado complicadas, están desgastadas por el tiempo y atrapadas en él.

J. KRISHNAMURTI³¹⁵

Los santos nos invitan a meditar con la inocencia, la sencillez y la curiosidad de un niño. Un niño se lanza sin temor desde una mesa a los brazos de su padre: sin dudas, sin preguntas, sin miedo a que no lo sujete. Nosotros también podemos dejarnos llevar así y entregarnos a la meditación con la intención de entregar nuestro ego a aquel al que amamos.

Cada vez que surge un pensamiento durante la meditación, podemos notar que casi siempre somos nosotros el personaje principal de cada escena que evocamos. Entonces, cada vez que dejamos ir ese pensamiento y volvemos nuestra mente al simran, estamos dejando ir el “yo” y reemplazándolo con el “tú”. Con el tiempo, enfocamos nuestra atención más y más en el amado, hasta que finalmente nuestro ser –nuestro “yo”– muere por falta de atención. Así es como, poco a poco, rendimos el ego en la meditación.

Podemos sentir un miedo natural –miedo a rendirnos a la oscuridad interior– a afrontar lo desconocido. Pero podemos recordarle a la mente que siempre estamos protegidos por el maestro:

Cuando un discípulo se sienta en meditación, nunca está solo. *Nunca* está solo, y nunca se le permite desviarse interiormente. Siempre hay una mano que lo guía, una fuerza que lo guía, que lo conduce al interior... Aquel por quien meditamos está siempre con nosotros para guiarnos, y nunca debemos preocuparnos ni tener miedo.

MAHARAJ CHARAN SINGH³¹⁶

También podemos temer fundirnos con Dios: perder el control, perder nuestra identidad. Pero el maestro nos dice que cuando comprendemos esa Unidad logramos algo mucho más grande de lo que podríamos lograr con nuestro limitado yo.

Y cuando al dar podemos convertirnos en Dios, ¿qué más queda? Si nos entregamos por entero, al igual que la gota que se funde en el océano, ¿hemos ganado o perdido? Si al perder nuestra propia identidad nos convertimos en el Padre, ¿hemos ganado o hemos perdido?

MAHARAJ CHARAN SINGH³¹⁷

Armonía

La armonía generalmente se aplica a tener relaciones afectuosas y apacibles con los demás, pero es igual de importante cultivar la armonía con nosotros mismos. Cuando analizamos y juzgamos la calidad de nuestra meditación, creamos un estado de insatisfacción y falta de armonía en nuestra mente.

Tenemos la expectativa de que podemos ser capaces de crear un flujo ininterrumpido de simran, porque todos los místicos nos han instado a hacer esto. Sardar Bahadur Ji dice que el simran “debe ser incesante, no cesar, continuo y constante”³¹⁸. Y el Gran Maestro dice:

Tenemos que practicar el simran con tanta asiduidad que incluso mientras hablamos, continúe por sí solo. Los cinco nombres sagrados deben girar sin cesar alrededor de su eje. Sentados, de pie, caminando, comiendo, despiertos o dormidos, la repetición debe continuar³¹⁹.

Cuando nos vemos incapaces de alcanzar un nivel tan alto de concentración, nos sentimos frustrados. Pero podemos recordar que los santos describen el ideal, la meta final. No *comenzamos* con concentración; llegamos a ella. Hace falta una vida de práctica para lograr un simran incesante.

Por ahora, cada vez que la mente se dispersa, podemos traerla de vuelta a la oscuridad interior con calma y tranquilidad y reiniciar nuestro simran, sin análisis ni juicios. Si nos

dejamos llevar por la culpa, la ira o la impaciencia cuando la mente sale de las palabras, creamos una asociación negativa con ellas. En cambio, cada vez que logramos traer la mente de vuelta y recordar el simran, podemos alegrarnos por esa pequeña victoria. Y agradecer al maestro, porque en verdad, ¿quién sino él hace que nuestra mente vuelva a las palabras? Esta actitud crea una asociación positiva con las palabras.

Puede que a veces logremos cierto nivel de concentración, pero luego no podamos mantenerlo. Cuando se nos escapa, podemos sentirnos desalentados; podemos pensar que hemos perdido lo que habíamos ganado. Pero el maestro nos asegura que el Señor no da un regalo para luego quitárnoslo. En esta etapa es natural tener altibajos en nuestra capacidad de concentración, porque los karmas que atravesamos en la vida distraen a la mente.

Cuando logramos cierto grado de concentración, podemos emocionarnos y comenzar a analizar: ¿Qué estoy viendo?, ¿qué estoy escuchando? El maestro explica que en el momento en que comenzamos a pensar, la mente se involucra y la atención vuelve a caer. Nos insta a no analizar y simplemente disfrutar de la experiencia, sea la que sea. Así, la mente irá apreciando cada vez más la meditación.

Cuando luchamos por concentrarnos, podemos tener la tentación de comparar nuestro progreso con el de los demás, pero esto tampoco nos beneficia. En realidad, no podemos medir nuestro progreso, y mucho menos el de los demás. Nuestro ritmo de progreso en el sendero espiritual depende de muchos factores: karmas, apegos, esfuerzos, y estos son únicos para cada persona. De estos factores, lo único que verdaderamente podemos observar es nuestro esfuerzo. Por eso, olvidémonos de los demás y enfoquémonos en nuestro propio esfuerzo.

Has visto polillas. La polilla está enamorada de la luz, y hay miles de polillas en esa luz. Pregúntale a esa polilla

si conoce alguna otra polilla allí. Solo conoce una cosa: la luz que ama. No es consciente de ninguna otra polilla; y si es consciente de las otras polillas, realmente no es una polilla.

MAHARAJ CHARAN SINGH³²⁰

Tendemos a analizar no solo el simran, sino también el dhyan y el bhajan. Nos preocupamos por nuestra incapacidad por ver la forma interior del maestro y escuchar el sonido interior. El maestro relativiza nuestra preocupación. Él dice que no podemos hacer dhyan y que no podemos hacer bhajan; lo único que en realidad podemos hacer es simran. Esto simplemente significa que, en el dhyan, cuando intentamos visualizar la forma interior del maestro, puede que no seamos capaces de verla, porque eso es el fruto de un simran concentrado. Eso llegará por sí solo cuando estemos preparados. Y cuando nos sentamos en bhajan, puede que aún no podamos escuchar el Shabad interior, porque eso también es fruto de un simran concentrado.

Así, el maestro distingue claramente entre el esfuerzo (simran, dhyan y bhajan) y el fruto del esfuerzo (los signos visibles del progreso). El seva de la mente implica recordar esta diferencia y enfocarnos solamente en el esfuerzo.

Si no logramos *oír* el Shabad, lo que podemos hacer es *escucharlo* de manera más atenta. Y si no podemos ver la forma interior del maestro, simplemente podemos mirar atentamente la oscuridad en el centro del ojo y hacer nuestro simran, sintiendo que estamos con él. Estar presentes en esa oscuridad no es poca cosa. Esa oscuridad es algo; es nuestro primer paso en el viaje interior. Hazur a menudo nos recordaba que cuando contemplamos la oscuridad, estamos exactamente donde debemos estar.

Cuando cierras los ojos, estás aquí, en el centro de la oscuridad en la frente; y estando ahí, haces el simran. También sientes que tu maestro está ahí, y que tú estás ahí, en la oscuridad, y haces el simran en presencia del maestro.

MAHARAJ CHARAN SINGH³²¹

Cuando hacemos todo lo posible sin analizar la calidad de nuestros “resultados”, podemos encontrar alegría y armonía interior en la práctica. Al final, no es la calidad de un día particular lo que importa, sino el conjunto de nuestros esfuerzos –esa determinación inquebrantable de no rendirse jamás– lo que finalmente hace que la mente se vuelva hacia dentro. Hazur nos aseguró que “la calidad vendrá con la cantidad”³²². Cuando el maestro no juzga la calidad de nuestra meditación, nosotros tampoco necesitamos juzgarnos.

Hazur hizo especial énfasis en la importancia de prestar atención a nuestra meditación. Qué dulzura hay en la sencillez de esta petición. “Prestar atención” significa simplemente estar presentes. Todo lo que tenemos que hacer es efectuarla y hacer todo lo posible para estar atentos.

Lo que está hoy en nuestras manos es el simran. Cuando comprendemos que estas palabras son joyas preciosas, no las damos por sentadas. Los nombres que repetimos no son simples palabras: están impregnados con el poder del maestro verdadero. El Gran Maestro decía que estas palabras están “cargadas de energía” y ayudan a transferir energía espiritual al discípulo³²³. Cuando repetimos estas palabras, no desaparecen en el aire; cada palabra se oye, se registra y se suma a nuestro haber. Repetir el simran es el proceso de convertirnos en amor puro.

La concentración es el siguiente paso. Consiste en ensartar las palabras en una cadena ininterrumpida. Pero mucho

antes de alcanzar ese nivel, ahora mismo podemos disfrutar con la práctica de juntar esas joyas y *tratar* de ensartarlas. Se esparcen, y volvemos a juntarlas, una y otra vez. Cuanto más practicamos, más fácil se vuelve reunir las y ensartarlas. Y aunque se dispersen un millón de veces, ¿qué importa? Hay gozo en simplemente sentarse entre esas joyas preciosas, jugar con ellas, ensartándolas para el maestro:

Las gemas y joyas más preciosas y valiosas
se obtienen sirviendo al verdadero gurú.

GURÚ RAM DAS³²⁴

Equilibrio y desapego

Necesitamos mantener una actitud equilibrada hacia la meditación. Podemos tener la esperanza de que si meditamos día y noche aceleraremos nuestro progreso espiritual, pero Hazur nos advierte que meditar en exceso cuando no estamos espiritualmente preparados, puede provocar una reacción en la mente:

Algunas veces la gente intenta encerrarse en una habitación y no quiere llevar una vida adulta natural y normal. Intentan meditar todo el día y la mente reacciona, y pierden el equilibrio... La meditación es un proceso lento. Por eso es conocido como *sahaj marg* (el sendero natural). Tenemos que ser parte del mundo y también practicar la meditación. No podemos luchar con la mente día y noche. También tenemos que distraerla en asuntos mundanos, pero después volver a traerla a la meditación... Tenemos que llevar una vida normal³²⁵.

Debemos vivir en este mundo y comprometernos con él, pero al mismo tiempo, durante la meditación, debemos

mantener a raya todos los pensamientos de este mundo. Esto es todo un desafío. Cultivar un sentido de desapego hacia los pensamientos que nos asaltan durante la meditación ayuda, y los maestros han dado sugerencias prácticas sobre cómo hacerlo.

Baba Ji compara los pensamientos que surgen en la meditación con archivos que se han almacenado en la mente durante muchas vidas. Él nos dice que cada vez que uno de estos archivos se descarga en la meditación, simplemente debemos presionar el botón de “eliminar” haciendo simran. Si comenzamos a desplazarnos y nos quedamos absortos en el archivo en lugar de eliminarlo, entonces seguiremos la dirección que el archivo nos marque. El propósito del simran es borrar esos archivos, esos pensamientos sin fin.

En una carta a un discípulo, Hazur comparte este consejo: “Si durante el simran y el bhajan los pensamientos se dispersan demasiado o parecen irrumpir desde todas partes, apártalos con cuidado, razona y di con firmeza: hablaremos de estas cosas después de la meditación”³²⁶.

Cuando estamos sentados en meditación, debemos pensar que no tenemos conexión con nadie más en el mundo, excepto con esta oscuridad en la frente. Deberíamos aislarnos de todo en el mundo y permanecer solo en la oscuridad... Automáticamente esa oscuridad se convertirá en luz.

MAHARAJ CHARAN SINGH³²⁷

¿Tenemos realmente la capacidad de aislarnos de todo lo que hay en el mundo, de desapegar nuestra atención a voluntad? En realidad, sí. Es una habilidad innata de la mente que puede desarrollarse con práctica. Cada vez que dormimos, por ejemplo, nos desprendemos de deseos, preocupaciones

y problemas. Y nada se pierde, nada se olvida. Al despertar, retomamos nuestra vida desde donde la dejamos. Podemos entonces razonar con la mente que, de manera similar, los pensamientos que nos acosan durante la meditación pueden esperar un rato:

El ser humano tiene la capacidad de desprenderse del mundo y de sus objetos. Cada noche nos desaparemos al dormir. Y durante el día, también nos desconectamos por breves momentos. Cada vez que dejamos un pensamiento y tomamos otro, atravesamos el umbral del desapego, aunque la duración es corta. Esta duración puede prolongarse a voluntad. Pero claro, requiere práctica.

MAHARAJ SAWAN SINGH³²⁸

Dejando a un lado los pensamientos mundanos, incluso el deseo de ver algo dentro, dispersa la mente. Hazur dice: “Cuando te anticipas o entusiasmas por ver algo, no ocurre nada, porque entonces la mente no está realmente concentrada, sino dispersa por la emoción”³²⁹. El maestro nos aconseja sentarnos a meditar con una actitud relajada y desapegada, sin ideas preconcebidas y sin excitación. Hazur reajusta nuestras expectativas, diciendo: “Ocurre cuando menos lo esperas”³³⁰.

Nunca debemos sentarnos en meditación con excitación o anhelando ver algo de inmediato, porque entonces la mente se frustra y dispersa. Debemos meditar con una mente totalmente relajada y simplemente cumplir con nuestro deber. Si tiene que venir, vendrá. Nuestra excitación o impaciencia no traen nada. Es la concentración, con amor y anhelo, y su gracia, lo que lo hace posible. Y cuando tiene que venir, llega por sí solo.

MAHARAJ CHARAN SINGH³³¹

Amor

Hazur solía decir que la meditación es la única forma de hacer crecer y fortalecer nuestro amor. Como resultado, tendemos a pensar en el amor como una *consecuencia* de la meditación. Pero al mismo tiempo también decía que debemos meditar *con* amor y devoción. El consejo de Hazur de meditar con amor ha dado lugar a muchas preguntas a lo largo de los años, quizás porque juzgamos nuestra propia meditación y percibimos que es mecánica, seca y estéril. No se parece en nada al amor mundano que conocemos, y eso nos hace preguntarnos si estamos meditando con suficiente amor, o al menos, con un poco de amor.

Hazur respondió a alguien preocupado por hacer el simran de forma “mecánica”, sin sentir amor o devoción al repetir las palabras:

Hermano, primero tenemos que comenzar mecánicamente. Repetir el simran con amor y devoción significa tener amor y devoción por el maestro³³².

A otro discípulo preocupado por no sentir un amor adecuado durante la meditación, Hazur le aclaró que “la meditación no es otra cosa *que* amor”³³³. Esto significa que el acto de meditar es en sí mismo un acto de amor: la práctica, no el “éxito” de nuestros esfuerzos, es amor.

Si tuviéramos en cuenta la definición de Hazur –*el amor significa obediencia*–, no nos preocuparíamos de si hacemos la meditación con suficiente amor. El simple hecho de darle nuestro tiempo al maestro en meditación es amor. Y cuando en la meditación le damos toda nuestra atención, esa es la forma más elevada de amor. Alguien le preguntó a Hazur: “¿Podrías explicarme cómo hacer simran con amor y devoción? Para mí son solo palabras y no entiendo qué significan”, él respondió:

Pon toda tu mente en estas palabras; sentirás automáticamente el amor y la devoción. No dejes que ningún otro pensamiento entre en tu mente. Deja que todo tu ser, toda tu mente, esté en el simran. El amor viene automáticamente³³⁴.

Gran parte de la batalla por darle al maestro nuestra atención *en* la meditación se libra *fuera* de la meditación. Si nuestra atención se distrae y se dispersa a lo largo del día, naturalmente se distraerá y se dispersará durante la meditación. El Gran Maestro lo expresa de manera simple: “Los pensamientos del mundo exterior mantienen la atención fuera; los pensamientos del mundo interior la mantienen dentro”³³⁵.

El seva de la mente consiste en olvidar y recordar: olvidar el mundo y recordar al maestro. Si servimos con la mente a lo largo del día, llenando nuestros momentos libres con el simran, el satsang y el seva, se vuelve mucho más fácil concentrarnos en el centro del ojo durante la meditación. Cuanto más recordemos al maestro a lo largo del día, más amor aportaremos a nuestra meditación.

Si el maestro está en nuestro interior, si siempre estamos inmersos en el amor y la devoción por el Padre, entonces cualquier cosa que hagamos en este mundo es meditación, todo es seva... Él debe reflejarse en cada una de nuestras actividades, en cada una de nuestras palabras. Entonces cada respiración es meditación.

MAHARAJ CHARAN SINGH³³⁶

En esencia, independientemente de si hemos sido capaces de lograr una atención enfocada o algún signo visible de progreso durante la meditación, nuestro *esfuerzo* continuo por olvidar el mundo y recordar al amado es amor.

Abnegación, paciencia, perseverancia y aceptación

El mundo nos ha condicionado a esperar que cuando nos esforzamos un poco obtenemos un resultado proporcional. Por eso, cuando meditamos, esperamos ver algún tipo de progreso espiritual. Si en cambio nos encontramos meditando en el silencio y la oscuridad año tras año, podemos asumir que no estamos progresando y sentirnos decepcionados. Pero Hazur dice: “Un amante nunca se desanima porque está enamorado del Ser, y lo único que le importa es su amor”³³⁷.

La raíz de nuestra decepción es la expectativa: queremos algo a cambio de nuestro esfuerzo, alguna señal visible de progreso. Pero el maestro nos insta a meditar de forma desinteresada, sin ningún deseo:

Muchas personas practican simran, pero todo el crédito y toda la gloria son para aquel que lo practica sin ningún deseo.

MAHARAJ SAWAN SINGH³³⁸

No llamamos a la puerta porque queremos regalos del Dador; llamamos porque lo amamos. Si exigimos progreso espiritual –incluso si lo expresamos como una súplica–, en realidad le estamos diciendo al maestro: “Yo estoy haciendo mi trabajo, ¿por qué tú no estás haciendo el tuyo?”.

Un mendigo llega a tu puerta a pedir limosna, pero primero quiere estar seguro de que va a recibir algo de la casa antes de llamar. Si no, no mendigará. Esa es una actitud equivocada... Te aseguro que si realmente suplicamos desde el corazón, él siempre está dispuesto a dar. Si damos un paso hacia él, él da diez pasos para recibirnos. Pero nuestra devoción debe ser pura. Tenemos que amarlo por él mismo.

MAHARAJ CHARAN SINGH³³⁹

Hazur nos asegura: “El progreso siempre está ahí, aunque no seamos conscientes de él”³⁴⁰. Esto significa que estamos progresando de forma continua, aunque no lo *veamos*. Tendemos a asociar el progreso espiritual con cosas que podemos ver –visiones interiores, sonidos–, pero el progreso es mucho más complicado de lo que podemos comprender.

Hazur solía decir que el viaje espiritual tiene dos etapas. En la primera, retiramos la atención desde las extremidades del cuerpo y la llevamos al centro del ojo; en la segunda, el alma asciende desde ese punto hacia arriba. Si la retirada de la conciencia tiene dos etapas, entonces el progreso también debe tener al menos dos etapas.

En la primera etapa –por debajo del centro del ojo–, el proceso se siente como una lucha. El progreso es lento y puede no ser visible. El progreso en esta etapa se manifiesta más como una transformación gradual de nuestra actitud ante la vida:

Puede que no tengas experiencias internas, pero definitivamente sentirás el efecto de la meditación. Disfrutarás de esa dicha, felicidad y satisfacción dentro de ti mismo, y toda tu actitud entera hacia la vida cambiará. Ese efecto de la meditación siempre estará ahí, tengas o no experiencias.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁴¹

En la segunda etapa –por encima del centro del ojo–, el proceso es mucho más fácil. El progreso es rápido y visible. Esta es la etapa de la realización, con niveles crecientes y profundos de conciencia espiritual.

Todo está dentro del foco. Tus sueños o imaginaciones más extraordinarias nunca podrán representar la grandeza que hay en el interior. Pero el tesoro te pertenece

y está ahí para ti; puedes conseguirlo cuando vayas al interior. Puedes creermelo de una vez por todas, todo está dentro de ti, incluyendo al mismo Creador, y todos los que lo han experimentado, lo han conseguido entrando dentro del foco del ojo.

MAHARAJ SAWAN SINGH³⁴²

El seva de la mente implica comprender que el progreso tiene múltiples etapas y que, por lo tanto, nuestras expectativas deben reajustarse. Si estamos en la primera etapa del esfuerzo –por debajo del centro del ojo–, no es realista esperar ver toda la “grandeza de lo que hay dentro”.

El Gran Maestro se refiere a estas dos etapas como “ir al interior” y “subida interior”:

Por favor, no tengas prisa. Con paciencia y perseverancia completa el proceso de la concentración. Ir al interior requiere tiempo, pero comparativamente la subida interior es fácil. Esta parte del recorrido es árida. El gozo llega con la concentración; sin prisa pero sin pausa se gana la carrera.

MAHARAJ SAWAN SINGH³⁴³

El maestro nos pide paciencia y perseverancia. Pero nosotros nos impacientamos por ver una luz que nunca hemos visto, por oír un sonido que jamás hemos oído. Tendemos a olvidar que el mayor tesoro ya nos lo han dado: el maestro que amamos ya está en nuestra vida. Podemos verlo, podemos escucharlo, y tenemos la oportunidad de construir una relación interior con él a través de la meditación.

A veces confundimos la impaciencia con el anhelo, pero el anhelo es algo muy diferente. El anhelo nace del amor, y en el amor solo hay aceptación. El místico Rumi habla de la

necesidad de paciencia y aceptación a medida que pasamos por las muchas etapas del sendero interior:

Existen miles de etapas
entre el polvo y la forma humana.
Te he guiado de pueblo en pueblo;
no te dejaré en el camino.
No digas nada, no te exaltes,
deja la olla tapada.
Sigue hirviendo pacientemente,
pues te estoy cocinando a fondo.
Eres mi pelota de polo,
golpeada por el bastón de mi mando.
Aunque te he hecho correr,
yo corro tras de ti.

RUMI³⁴⁴

Somos discípulos de un maestro verdadero, no tenemos necesidad de preocuparnos por el progreso espiritual. Si perseveramos, el amor *prevalecerá*. El Gran Maestro nos asegura muy bellamente que “la mente no es más fuerte que la corriente del sonido”³⁴⁵.

Sin embargo, el proceso es lento. Hazur ha llamado a nuestra búsqueda de alcanzar el centro del ojo una lucha de toda la vida. Y Sardar Bahadur Ji explica por qué el proceso puede durar toda la vida:

Nuestra atención ha estado “fuera” durante mucho tiempo y atraerla nuevamente requiere tiempo y esfuerzo. Las tendencias establecidas desde hace tanto tiempo se ponen en contra cuando intentamos cualquier reorientación. Ciertamente no es imposible, pero naturalmente es difícil y lento³⁴⁶.

Y el Gran Maestro explica que la lucha es una parte natural del proceso y que cumple un propósito espiritual. Comparando el subir y bajar de la atención con la lucha de una hormiga intentando escalar una pared lisa, dice:

El ascenso y la caída son naturales y también lo es la lucha. Porque lo que se logra después de la lucha da fuerza, confianza en uno mismo e incentivo para seguir adelante. El logro obtenido así es duradero y puede reproducirse a voluntad³⁴⁷.

Para poder llevar a cabo la meditación con una actitud de aceptación, es útil considerar por qué en las etapas iniciales, el maestro podría no hacernos evidente nuestro progreso interior. Es posible que nos absorbiéramos tanto en la dulzura interior que no quisiéramos dejarla, y descuidáramos nuestras responsabilidades mundanas. Es posible que, si recibiéramos el don demasiado fácilmente, no lo valoráramos. Quizás aún no tenemos la madurez espiritual para asimilar las experiencias interiores. Tal vez todavía no hemos desarrollado el control espiritual necesario para usar correctamente los poderes internos que vienen con el progreso. Quizás aún no tenemos la fortaleza espiritual para soportar el inmenso poder del Shabad interior. En resumen, es posible que no estemos preparados para la experiencia interior.

Deja que él haga las cosas a su manera y no de la manera que tú desees. Intenta adaptarte a todo lo que él hace y nunca serás infeliz.

MAHARAJ JAGAT SINGH³⁴⁸

Si todavía queremos calcular el progreso, podríamos considerar primero el progreso de nuestros propios esfuerzos.

En última instancia, solo tres cosas están en nuestras manos: podemos ser buenos seres humanos, podemos llenar nuestros días de simran, y podemos seguir firmemente los cuatro votos. Es fácil evaluar el progreso de nuestros esfuerzos en estos tres aspectos.

Podemos tener fe en que aunque el maestro inicialmente retenga los signos visibles del progreso, nunca retiene su gracia. El Gran Maestro solía decir que si un trabajador recibe su salario después de un día de trabajo, ¿cómo va a ser tan injusto el maestro como para negar su gracia a un discípulo diligente?³⁴⁹.

En el camino espiritual, las recompensas *nunca* son proporcionales a nuestros esfuerzos; y podemos agradecerle a Dios por eso, porque nuestros esfuerzos por sí solos no nos llevarían muy lejos. Al principio, el maestro puede no revelarnos el tesoro porque aún no estamos preparados para recibirlo, pero cuando ve que lo estamos, las puertas se abren. Y entonces lo que él da está muy por encima de nuestras limitadas expectativas, mucho más allá de nuestros débiles esfuerzos, y es mucho, muchísimo más de lo que merecemos.

Esta no es una proposición fácil, pero obtener el Nam significa más que si hubieras heredado un millón de dólares, o muchos millones. Eres uno de los afortunados hijos de Sat Purush (el Señor), y él te ha elegido para obtener el Nam e ir con el maestro a sach khand. Debes llegar allí. Nada puede impedirte.

MAHARAJ SAWAN SINGH³⁵⁰

Al practicar las actitudes de abnegación, paciencia, perseverancia y aceptación, podemos decirnos a nosotros mismos que, desde hoy y hasta el día de nuestra muerte, haremos nuestra meditación cada día con amor y fe; no porque queramos algo del maestro, sino simplemente porque queremos estar con él.

Por favor, recuerda que no hay lugar para ninguna decepción o desánimo en Sant Mat. Es un sendero de alegría y esperanza. Cuando el Señor te ha elegido para la liberación eterna, entonces, ¿qué otro poder puede retenerte por mucho tiempo en esta creación?... El maestro te llevará de regreso a casa. Así que abandona todas tus preocupaciones y con amor y devoción cumple con tu deber todos los días... El maestro está siempre contigo y también su amor.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁵¹

Gratitud

Alguien le preguntó una vez a Hazur: “¿Cuál debería ser nuestro enfoque hacia la meditación?”. Él respondió:

Nuestro enfoque hacia la meditación debe ser de gratitud. El Señor nos ha dado la oportunidad de esta forma humana y luego el entorno en el que practicar la meditación. Así que siempre debemos hacerla con gratitud³⁵².

A nuestro nivel, apenas podemos comprender el don que significa la meditación otorgada por un maestro verdadero.

Valorarás a los santos cuando vayas a tu interior y veas por ti mismo lo que el maestro hace por el discípulo y cómo, a través del laberinto de la mente y la materia, eleva al alma.

MAHARAJ SAWAN SINGH³⁵³

La meditación nutre el hambre de nuestra alma por lo divino, expande los límites de nuestra conciencia, nos conecta con el poder primordial del Shabad, y nos permite experimentar

la Verdad. A través de la meditación, nos damos cuenta de que no estamos separados de ese océano de amor infinito, y nos llenamos de un profundo anhelo de rendirnos a él.

Así como un hombre cansado del trabajo del día acude a su casa para descansar, así nosotros acostumbramos a nuestra alma, al estar cansada del trabajo mundano, a descansar en el sonido sagrado. La atención tiene que llevarse al interior y cuando le guste descansar allí, como el vagabundo que vuelve a casa, encontrará la paz interior.

MAHARAJ SAWAN SINGH³⁵⁴

La meditación es nuestro lugar de refugio, nuestra fuente de satisfacción y dicha, nuestro sistema de soporte vital. En el mundo hay ruido, lucha y movimiento constante. En el interior, hay oxígeno espiritual; hay quietud, paz y descanso; está el maestro esperándonos. Meditamos porque lo *necesitamos*. Meditamos porque nuestra alma reconoce algo que la mente, en este nivel, no puede comprender: que el Shabad y el maestro son nuestros verdaderos amigos.

El Shabad y el Nam son los únicos amigos reales, eternos e infalibles, y debemos tratar de cultivarlos. El Shabad nunca nos abandona, ni tampoco el maestro.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁵⁵

La meditación nos da fortaleza interior y nos permite cumplir con nuestras responsabilidades mundanas con agrado. Cambia nuestra actitud ante las relaciones y los acontecimientos de la vida, y empezamos a ver la mano del Señor en todo lo que sucede. Aprendemos a nadar con las olas, como decía Hazur³⁵⁶, y comenzamos a aceptar lo que nos llega con ligereza y alegría.

La meditación nos da fuerza mental y felicidad espiritual, y nos permite afrontar la vida con gran esperanza y valor.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁵⁷

Baba Ji ha dicho que el “salario” de la meditación es el amor. La meditación fortalece nuestra fe en el maestro y crea un vínculo de amor espiritual profundo. El seva físico puede acercarnos a su forma física, pero a través de la meditación desarrollamos una relación íntima con el maestro interior, desarrollamos un amor y una fe inquebrantables:

Mediante la meditación se desarrolla un amor que viene con la experiencia, con la convicción. La meditación nos enraíza muy profundamente en el amor; entonces nadie puede hacernos tambalear.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁵⁸

Hazur dice: “Solo tenemos un futuro: volver al Padre. No hay otro futuro”³⁵⁹. Una profunda paz surge al saber que nuestro destino está asegurado, que hemos sido marcados para regresar al Padre. Y un profundo agradecimiento nace al saber que la meditación es nuestro camino hacia ese futuro.

Meditar cada día nos ayuda a establecer una rutina donde la aspiración espiritual es parte de nuestra vida diaria. Meditar cada día nos da esperanza de que nuestra vida tiene un propósito, y que estamos trabajando para cumplirlo. La meditación es la brújula que siempre apunta a nuestro verdadero norte: el maestro. La meditación es el recordatorio diario de que no hemos venido aquí para involucrarnos en este mundo una vez más; hemos venido para decirle un último adiós a esta creación. La meditación da significado a nuestro seva, da significado a nuestra vida.

A través de la meditación cumplimos el propósito mismo de la vida humana.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁶⁰

La meditación es la forma en que expresamos nuestro amor por el maestro, la forma en que le damos las gracias por encontrarnos y devolvernos a la vida, la forma en que intentamos complacerle, la forma en que le suplicamos perdón por haberle dado la espalda tantas veces, la forma en que rogamos sentir su presencia, la forma en que imploramos ayuda, la forma en que mostramos obediencia, la forma en que cantamos sus alabanzas.

La práctica de la meditación comienza como el seva de la mente, con la obediencia, pero con el tiempo la alegría se adueña de nosotros, y comenzamos a meditar porque nos hemos enamorado de la meditación misma:

Cuando te enamoras de alguien, automáticamente quieres estar en compañía de esa persona... Similarmente, cuando te enamoras de la meditación y sientes paz y dicha en tu interior, entonces cualquier tiempo que puedas conseguir, querrás dedicarlo a la meditación de inmediato, porque querrás estar en esa paz, en esa dicha. Eso se incrementará por sí mismo. Entonces no tendrás que esforzarte en absoluto.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁶¹

Si el maestro nos dijera hoy que para alcanzar la liberación ya no necesitamos meditar –que basta con hacer seva físico –, ¿estaríamos felices? Lo más probable es que nos sentiríamos desolados. Un día sin meditación sería un día sin alegría, un día sin esperanza. Un día sin meditación sería un día sin nuestro seva más hermoso.

Y en los momentos de silencio, cuando nos abruma la inmensidad del regalo que se nos ha dado, todo lo que podemos hacer es meditar. Porque sabemos que la única manera de expresar gratitud por la meditación es meditar.

El mejor regalo que puedes ofrecerle a tu maestro es el regalo de la meditación. Nada más importa.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁶²

Valorar el regalo

Si fueras a unirte a Él
después de la extinción de tus vicios
y la eliminación de tus pretensiones,
¡nunca te unirías a Él!
En cambio, cuando quiere unirte a Él,
cubre tu naturaleza con la suya
y oculta tu cualidad con su cualidad.
Y así te une a Él
por medio de lo que viene de Él hacia ti,
no en virtud de lo que va de ti hacia Él.

IBN 'ATA' ALLAH³⁶³

DIECISIETE

Gratitud

El océano de su generosidad no tiene orilla.
La lengua es incapaz de agradecer,
el corazón demasiado aturdido para comprender.
Aunque mis pecados son muchos,
su compasión es aún mayor.
Nado en los mares de la desobediencia,
pero no me ahogo.

SARMAD³⁶⁴

Un sevadar en Dera se sentía frustrado e infeliz con el seva. Su relación con el sevadar encargado era complicada, y trabajar con él día tras día, año tras año, había comenzado a pasarle factura. Un día decidió que ya había tenido suficiente: estaba listo para dejar el seva, dejar Beas y regresar a su ciudad natal. Con gran pesar, escribió su carta de renuncia y se dirigió al departamento correspondiente para entregarla. Mientras esperaba fuera de la oficina, se dio cuenta de que había una mujer sentada en un rincón, llorando como si se le rompiera el corazón. Preocupado, le preguntó si todo estaba bien. “Oh, sí –respondió entre lágrimas–. Más que bien. ¡*Acabo de recibir seva!*”.

Al oír esto, el sevadar se sintió profundamente conmovido. Su alegría le recordó la gratitud que él mismo había sentido cuando comenzó a hacer seva en Dera. Se dio cuenta de que

después de años de hacer seva había empezado a tratarlo como un trabajo más. La frustración que sentía por sus tareas, sus compañeros sevadares y el encargado del departamento eran las mismas que una persona tiene en un trabajo normal. En algún momento del sendero había olvidado que estaba sirviendo a un maestro verdadero. Se había enredado en personalidades, procesos y emociones, y había empezado a dar por sentado el seva.

El sevadar sintió como si le hubieran quitado un gran peso de encima. Regresó a su departamento sin entregar la carta de renuncia y retomó su seva. En los meses y años siguientes, nada cambió en sus circunstancias, pero su actitud hacia ellas cambió por completo. Las cosas que antes solían molestarle ya no le afectaban tanto. Ahora valoraba de una forma nueva el regalo que se le había concedido y que estuvo a punto de perder.

La pesadilla de todo sevadar es la posibilidad real de empezar a dar por sentado el seva. Cuando pensamos que el seva no puede continuar sin nosotros, cuando nos volvemos arrogantes, o vemos el seva como una carga o un problema, o tratamos al seva como si fuera un trabajo mundano, es cuando sabemos que estamos dando por hecho nuestro seva. Y es entonces cuando corremos el riesgo de perderlo, o al menos de perder parte de su alegría y sus beneficios.

El seva no es un derecho; es un privilegio, un honor y una responsabilidad. Es un regalo precioso del maestro. Si lo valoramos y lo usamos correctamente, puede llevar nuestro discipulado al siguiente nivel. Pero somos humanos; puede haber momentos en los que nos sintamos cansados y agotados en el seva. Cuando lleguen esos momentos, puede que merezca la pena revisar lo que significa el seva para nosotros, así como todo aquello por lo que tenemos que estar agradecidos.

Gratitud hacia el sangat

Al comenzar el seva por primera vez, podemos tener la opinión comúnmente aceptada de que los que reciben el servicio deben estar agradecidos a los que les sirven. Pero el maestro cambia esa forma de pensar; nos enseña que son los que *sirven* los que deben estar agradecidos.

Durante las campañas oftalmológicas de Dera, los sevadares servían desinteresadamente a miles de personas, ayudando a devolver la vista a quienes ya no tenían esperanza de volver a ver. La mayoría de las personas a las que servían no eran discípulos. Hazur les decía a estos sevadares que debían sentirse muy agradecidos por la oportunidad de servir:

Nos sentimos afortunados de que estos pacientes nos den la oportunidad de servirles. Es una oportunidad muy rara poder servir a alguien, por lo que estamos agradecidos a los pacientes que nos dan esta oportunidad de servirles.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁶⁵

Amamos nuestro seva, y sabemos que sin el sangat no tendríamos seva. Así que cuando nos enfrentamos a un miembro particularmente difícil del sangat, y estamos a punto de perder la paciencia, podemos recordar que para esto exactamente estamos aquí. Son las cambiantes necesidades, demandas y dificultades del sangat las que generan seva para nosotros. Les debemos gratitud por brindarnos la oportunidad de servir.

Gratitud hacia nuestros compañeros sevadares

El significado mismo del seva es trabajar juntos en armonía y con amor realizando un trabajo para el maestro. Incluso si nuestro seva requiere pasar mucho tiempo solos, siempre necesitamos relacionarnos y colaborar con otros sevadares, y todos nos influimos mucho entre nosotros.

El amor y la dedicación de los sevadares con los que trabajamos es una gran fuente de inspiración. Vemos a doctores y arquitectos barriendo calles, a empresarios limpiando baños, a carpinteros y plomeros dirigiendo el tráfico bajo el sol y el polvo, y a ancianas que no son expertas en informática aprendiendo a hacer hojas de cálculo. Ninguna tarea parece demasiado grande o complicada para ellos, y ninguna tarea parece imposible. No es que no afronten desafíos y dificultades, pero de alguna manera son capaces de superarlos.

Estos sevadares no se ofrecen como voluntarios para servir porque el maestro esté cerca. De hecho, algunos no lo han visto en años. Aun así, si hay una oportunidad de hacer algo por él, ahí están, y lo hacen sin esperar nada a cambio. Algunos tienen una capacidad y talento únicos, pero son completamente modestos en su comportamiento; el simple hecho de presenciar su actitud hacia el seva nos hace humildes. Otros no poseen habilidades especiales, pero hacen su seva con tanto corazón que nos dejan asombrados por su espíritu de entrega desinteresada. Algunos de estos sevadares se han convertido en nuestros mentores, guiándonos, apoyándonos e inspirándonos. Aprendemos a amar y servir no solo del maestro, sino también unos de otros.

A lo largo de los años podemos desarrollar amistades profundas con personas de diferentes orígenes económicos y culturales; personas que quizás no habríamos conocido de no ser por el seva. Algunas de esas amistades duran toda la vida. Son las personas que están ahí en mitad de la noche si hay una crisis, incluidas las personas con las que no nos llevamos bien en el seva, porque hay un profundo sentido de unidad y familia que nos une. Con el paso de los años, el apoyo de nuestros compañeros sevadares se convierte en un refugio. En su compañía encontramos un lugar al que pertenecemos, donde podemos descansar de los incendios del mundo.

El seva nos une, y es nuestro amor por el Uno lo que nos mantiene juntos. Nuestros hermanos y hermanas sevadares son nuestra comunidad, nuestro apoyo constante, nuestros camaradas. Tenemos el mismo objetivo, enfrentamos las mismas luchas y compartimos al mismo Amado. El seva nos da la oportunidad de compartir nuestro amor por lo divino con los demás, de acompañarnos mutuamente en este viaje. Las palabras de gratitud no alcanzan para agradecerle al maestro por envolvernos en este manto de amor y apoyo incondicional.

Gratitud por el seva

La metamorfosis es la transformación de una criatura en otra completamente diferente, ya sea por medios naturales o sobrenaturales. El ejemplo más común de metamorfosis es la transformación de una oruga en una mariposa. Consideremos por un momento el proceso de la mariposa a la luz del seva, que tiene un efecto transformador similar en nuestra vida.

Después de nacer, la oruga se entrega al placer de su pequeño mundo: comer sin cesar. Su movimiento y visión del mundo están limitados a la planta en la que nació. Pero en algún punto misterioso, algo cambia en su pequeño “cerebro” de oruga y pierde todo interés en comer. Encuentra un lugar adecuado, fabrica su capullo y se encierra dentro de él.

Allí se entrega por completo a un proceso mágico. Los biólogos nos dicen que dentro del capullo la oruga se disuelve en una especie de sopa protoplasmática; algunas partes permanecen intactas y otras se disuelven por completo. Con el tiempo, se regenera en una forma completamente nueva: la de una hermosa mariposa.

Pero la mariposa aún no es libre. A la etapa de entrega le sigue otra de intenso esfuerzo para liberarse del capullo. Esta lucha para emerger fortalece las alas de la mariposa e intensifica

su instinto de volar. Finalmente, logra liberarse y volar hacia el cielo. ¿No es esto un milagro? Una oruga limitada, que se alimentaba de hojas, se transforma en una criatura bella y etérea, que tiene un aspecto diferente, se alimenta de otra manera y tiene la habilidad de volar. Esta transformación, aparentemente milagrosa pero completamente natural, es fruto de la entrega y el esfuerzo.

De manera similar, todo discípulo de un maestro verdadero tiene la oportunidad de pasar por un proceso de metamorfosis espiritual. Al principio, también nosotros estamos atrapados en el disfrute incesante de los placeres sensoriales. Pero en algún momento, al igual que la oruga, empezamos a perder interés. El seva –con el cuerpo, la riqueza, la mente y el alma– es el capullo en el que voluntariamente entramos. Cada vez que meditamos, cocinamos para la comunidad (sangat) o hacemos una ronda de simran (meditación), entramos en nuestro capullo espiritual.

Criaturas como las mariposas y las polillas entran en su capullo una sola vez, permanecen en él varios días y emergen transformadas. Nuestro proceso es diferente: entramos en nuestro capullo invisible cada día durante pequeños períodos de tiempo y luego somos empujados de nuevo a un mundo de tentaciones. Una y otra vez hacemos sacrificios para dejar de lado esas tentaciones y volver a entrar en el capullo. Esto requiere innumerables esfuerzos, grandes y pequeños, que poco a poco intensifican nuestra fe y determinación espiritual.

Dentro del capullo nos entregamos a un proceso en el que tenemos algo de fe, pero que realmente no comprendemos. Cada vez que volvemos a entrar en el capullo –con cada ciclo de esfuerzo y entrega– nos transformamos un poco más. Nuestra gratitud aumenta a medida que nos damos cuenta de la naturaleza de esta transformación:

Llegan a ser como Aquel a quien sirven.

GURÚ NANAK DEV³⁶⁶

El proceso de transformación puede ser doloroso. El verdadero seva no siempre es fácil. El seva no es una utopía en la que solo haya gente agradable y sin dificultades. El seva puede ser complicado, el seva puede ser difícil. Pero en el proceso ofrece un aprendizaje infinito, un crecimiento infinito. Cuando las cosas nos van bien en el seva, decimos que es la gracia del maestro. Pero la gracia viene en muchas formas. Cuando las cosas no van tan bien, eso también es gracia. El maestro solo hará lo que sea mejor para nosotros:

Nuestro concepto de amor y bondad es que cualquier cosa que queramos, debemos obtenerla. Pero a veces la madre tiene que poner quinina amarga en la boca del niño. Y el niño tiene que tragársela, en su interés. Pero no puede haber mejor amor que el de la madre por el hijo.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁶⁷

Nos sentimos agradecidos porque a través del sangat y nuestros compañeros de seva, el maestro pone un espejo delante de nosotros y entonces empezamos a ver nuestras propias faltas y debilidades, y tratamos de mejorar. ¿Cómo aprendemos la compasión? Cuando cometemos un error y alguien responde con amabilidad y amor. ¿Cómo aprendemos humildad? Cuando nos enfadamos con alguien, reflexionamos al respecto, sentimos arrepentimiento, pensamos en cómo le gustaría al maestro que respondiéramos, y luego volvemos para disculparnos. Este proceso será doloroso en ocasiones, pero a través de ese dolor llega la transformación. Un místico sufí se refería a esto como el proceso de ser “cocinado” por su maestro Tapduk:

Nos convertimos en sirvientes en la puerta de Tapduk.
El pobre Yunus, crudo e insípido,
finalmente se cocinó; ¡alabado sea Dios!

YUNUS EMRE³⁶⁸

El proceso de transformación lleva toda una vida. Es tan lento que apenas notamos los cambios de un día a otro, y sin embargo, al mirar atrás en nuestras vidas, tal vez nos sorprenda el cambio que ha obrado en nosotros. Si bien el milagro de esta transformación es obra del maestro, el ritmo de la transformación está en gran medida en nuestras manos; el Gran Maestro dijo que, dependiendo del esfuerzo que pongamos, podemos acelerar o retrasar nuestro progreso³⁶⁹. Cuanto más a menudo entremos en nuestro capullo espiritual, y cuanto más tiempo permanezcamos dentro, más rápida será la metamorfosis.

Si estamos abiertos y receptivos al proceso, el seva –en todas sus formas– tiene el poder de transformarnos de una simple gota en el océano divino:

¡El efecto es realmente un milagro! Nos alejamos del mundo, y con la misma intensidad que antes corríamos hacia él, ahora corremos hacia el Padre. Experimentamos esa dicha y alegría del verdadero amor y la verdadera devoción, al fundirnos finalmente con nuestro maestro para transformarnos de la gota en el propio océano divino.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁷⁰

Aunque no seamos capaces de discernir el grado de transformación interior, sí podemos experimentar la paz y la dicha que vienen de la meditación, y sentir los efectos tangibles del seva físico en nuestra vida cotidiana.

Tenemos mucho por lo que estar agradecidos. En el seva se nos brinda la oportunidad de hacer una gran variedad de cosas nuevas. Esto aumenta nuestra confianza y autoestima, pero al mismo tiempo disminuye nuestro ego, pues comenzamos a darnos cuenta de lo poco que realmente sabemos.

Nos sentimos agradecidos de que el seva sea un lugar seguro, incluso cuando presenta desafíos. A veces, es posible que tengamos que asumir riesgos que normalmente no correríamos, y en ese proceso encontramos oportunidades para crecer. Es posible que no solo aprendamos nuevas habilidades, sino también nuevas actitudes y formas de relacionarnos con las situaciones y con las personas. Muchos sevadares cuentan que cuando llegaron al seva por primera vez, creían que podrían aplicar sus habilidades mundanas para “mejorar” el seva. Pero ahora, al mirar atrás, sienten que han aprendido tanto en el seva que llevan consigo muchas enseñanzas que enriquecen su vida mundana y espiritual.

Barriendo el suelo del monasterio, se alcanzan los beneficios de la comprensión.

POEMA CHINO CITADO POR THICH NHAT HANH³⁷¹

El seva nos vuelve más humildes. Al mirar atrás, vemos que ya no somos la misma persona egocéntrica y centrada en sí misma que comenzó el seva hace cuarenta años, o incluso cuatro años. El seva nos ofrece la oportunidad de practicar la pérdida de nuestra identidad. Nos da la oportunidad de salir de nosotros mismos y hacer algo por alguien más, hacer algo no para beneficio personal sino por el placer de servir a los demás. En ese proceso, comenzamos a aprender que no somos el centro del universo. Comenzamos a darnos cuenta de que la obra del maestro es mucho más grande que nosotros. Aprendemos a dejar de lado el ego y permitir que el maestro

actúe a través nuestro. Empezamos a convertirnos en un recipiente, un canal para el trabajo del maestro. Empezamos a ver el milagro de cómo el maestro logra que las cosas se hagan, y nos sentimos humildes y llenos de gratitud.

El seva también influye profundamente en nuestra vida en el mundo. El camino espiritual consiste en convertirnos en mejores seres humanos. Las cualidades que aprendemos en el seva se extienden a nuestra vida cotidiana y nos convierten en mejores miembros de familia, amigos y ciudadanos. A medida que nos abrimos a las enseñanzas del seva, nos volvemos más conscientes de nuestras propias debilidades y más tolerantes con las debilidades de los demás. Aprendemos que no siempre tenemos la razón, y que incluso cuando creemos tenerla, mantener la armonía es más importante que imponernos. Empezamos a evitar la negatividad y las discusiones innecesarias, a elevarnos por encima de nuestras ideas preconcebidas y expectativas, y a abrirnos más al punto de vista de los demás. Nos volvemos más compasivos, pacíficos, pacientes y flexibles. Poco a poco, los efectos del seva se filtran en nuestra vida cotidiana, impregnándola con la fragancia de la espiritualidad y la positividad en todo lo que hacemos. El maestro dice que todos somos un milagro, si consideramos de dónde venimos y dónde estamos hoy.

Kabir, nubes cargadas de amor
en abundancia se derramaron sobre mí;
dentro de mí, mi alma se empapó,
y todo a mi alrededor reverdeció.

KABIR³⁷²

El seva nos aparta de nuestras distracciones. Si no estuviéramos haciendo seva, ¿qué estaríamos haciendo con nuestro tiempo? ¿Pasando el rato en el centro comercial? ¿Viendo una

película? ¿Navegando por internet? ¿Obsesionándonos con la familia, el trabajo o el mundo? El seva nos salva. Evita que nos veamos absorbidos por el torbellino de las tareas mundanas y los problemas personales que constantemente nos desvían de nuestra verdadera meta. Cuando servimos a los demás, nos ocupamos en algo más grande que nosotros mismos; la mente se aleja de los asuntos insignificantes y nos elevamos de inmediato. A medida que crece nuestro apego al seva, las cosas del mundo que antes nos encantaban comienzan a perder su dulzura, y nos sentimos atraídos por un amor más profundo.

El seva puede ser nuestro oasis de paz y alegría. A menudo, cuando dejamos atrás una semana laboral agitada y entramos en el centro de seva, nuestra alma suspira con alivio y gozo. ¡Qué agradecidos nos sentimos de encontrar un lugar donde descansar! Cuando terminamos el seva, podemos sentarnos juntos y hablar sobre el maestro. Somos libres de salir e irnos a casa, pero quizás deseemos quedarnos un poco más en esa atmósfera. El maestro está lleno de alegría, y trae consigo esa alegría como una brisa refrescante que recorre el centro y llega a todos. Una vez que probamos la dulzura del seva, volvemos por más.

Mi cuerpo y mente se serenán
y alcanzan el equilibrio;
me he entregado al servicio de Dios.

GURÚ ARJAN DEV³⁷³

Cuando hacemos seva, nuestra fe se vuelve más profunda, porque tenemos la oportunidad de presenciar los verdaderos “milagros” del maestro. Vemos cómo sevadares duros y orgullosos se ablandan con el tiempo y se vuelven amables y humildes. Vemos cómo se completan grandes proyectos realizados por sevadares sin experiencia ni habilidades previas.

Poco a poco, nos hacemos conscientes de la mano divina detrás de todo. Nos damos cuenta de que literalmente estamos siendo testigos de la obra del Señor, y nos maravillamos del hecho de que tenemos el privilegio de participar en ella. A medida que nuestra conciencia se vuelve más profunda, nuestra fe también es más profunda.

Nos sentimos llenos de gratitud, porque una vida de seva es una vida llena de amor: servimos porque amamos al maestro, y el maestro nos sirve a nosotros porque nos ama con un amor infinito. Además, el seva nos da una excusa para estar juntos; si no siempre en persona, entonces en espíritu. Una sevadar que había servido tanto a Sardar Bahadur Ji como a Hazur Maharaj Ji, recuerda su último encuentro con Hazur en 1989. Hazur llamó a un grupo de sevadares a su habitación en el centro de satsang en Deli para hablar sobre asuntos pendientes de seva. Pero cuando se sentaron, él miró las listas de seva que llevaban en las manos y dijo dulcemente: No hablemos de nada, simplemente estemos juntos. ¡Y eso es lo que hicieron! Solo cuando falleció seis meses después, se dieron cuenta de que solo quería estar con ellos, que el amor era todo lo que le importaba. El contenido del seva no importaba. Era solo una excusa para estar juntos.

Nunca podemos hacer nada para merecer su amor.
Simplemente lo da y lo da... Si el maestro no viene con su gracia, ¿quién lo hará?

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁷⁴

Finalmente, es a través del seva que aprendemos a rendirnos ante el amado. Un sevadar expresa: “Nuestro yo separado va disminuyendo poco a poco, pero perdernos a nosotros mismos y convertirnos en otro ser, no es un proceso desagradable. El Uno trabajando a través de los muchos y los

muchos trabajando como uno puede ser una experiencia muy dichosa. Él mueve los hilos, y nosotros bailamos la danza del sevadar. Bailamos con alegría porque *sentimos* que nos mueve la voluntad del Uno”. Esta es la entrega gozosa del sevadar.

Así descubrimos que cuando hacemos el seva físico con la actitud correcta, nos conecta con el maestro y crea un ambiente que apoya nuestra meditación; y cuando terminamos de meditar, el seva físico nos mantiene conectados con el maestro. ¡Qué sistema tan perfecto se nos ha dado para crecer como seres espirituales!

¿Qué sería de nuestra vida sin el seva en todas sus formas? ¿Un vacío? Sobreviviríamos, claro... pero ¿existiría la misma alegría? Como alguien expresó tan bellamente: Para un sevadar, la vida sin seva sería como un día sin sol, un día sin color.

El seva no es solo un regalo: es un regalo ilimitado. Un hermoso pasaje del gran poeta indio Rabindranath Tagore ilustra esta idea:

Iba mendigando de puerta en puerta en el sendero de la aldea, cuando tu carro dorado apareció a lo lejos como un sueño maravilloso, ¡y me pregunté quién era este rey de reyes!

Mis esperanzas aumentaron y pensé que mis días malos habían llegado a su fin, y me quedé esperando que se dieran limosnas sin pedir las y que la riqueza se esparciera por todos lados en el polvo. Tu carro se detuvo donde yo estaba. Tu mirada cayó sobre mí y bajaste con una sonrisa. Sentí que la suerte había llegado por fin a mi vida. Entonces, de repente, extendiste tu mano derecha y dijiste: “¿Qué tienes para darme?”.

¡Ah, qué broma real fue abrir tu palma de la mano a un mendigo para mendigar! Estaba confundido y me quedé indeciso, y luego de mi bolsa lentamente saqué

el más minúsculo grano de maíz y te lo di. Pero qué grande fue mi sorpresa cuando al final del día vacié mi bolsa en el suelo para encontrar un minúsculo gramo de oro entre el pobre montón. Lloré amargamente y deseé haber tenido corazón para dártelo todo.

RABINDRANATH TAGORE³⁷⁵

Esta historia ilustra que nosotros los sevadares somos, en realidad, los mayores beneficiarios del seva. Cuando el maestro entra por primera vez en nuestras vidas, nuestras esperanzas aumentan. Esperamos que derrame todo tipo de gracia sobre nosotros, que haga desaparecer nuestros problemas mundanos y que todos nuestros deseos se cumplan. Pero el maestro no hace nada de eso. En cambio, extiende su mano y *nos pide*: “Dame tu tiempo; dame tu atención; dame tu ego”. Y con duda –mucha duda–, a través del seva interior y exterior, y de la forma en que vivimos nuestra vida, le damos un poco. Y entonces comenzamos a descubrir que cualquier pequeña migaja de tiempo y atención que le ofrecemos, cualquier pedazo de ego que le entregamos, ¡él lo transforma en oro y nos lo devuelve!

Esta historia también nos revela algo sobre nuestro maestro. Pensamos que al hacer seva le estamos dando algo al maestro. Pero la realidad es que el maestro es el mayor de todos los dadores. Los místicos no nos quitan nada en la meditación o el seva; nos dan. El seva no es más que una excusa para que puedan derramar su gracia sobre nosotros.

Él hace mucho más por nosotros de lo que la mente humana puede comprender.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁷⁶

Sin embargo, las recompensas del seva no son visibles de inmediato. El mendigo de esta historia encontró esa migaja

de oro al final del día y lloró amargamente; deseó haberle entregado al rey todo lo que tenía. No queremos mirar hacia atrás con el pesar de una oportunidad perdida, por eso debemos valorar el regalo del seva, porque, como vemos en esta historia, el fruto del seva es oro puro.

Gratitud al maestro

A medida que comenzamos a sentir la magnitud del amor del maestro por nosotros y el enorme alcance de su servicio, anhelamos expresar nuestra gratitud. Pero el maestro no necesita nada, y las palabras no pueden expresar nuestra gratitud. Además, si bien podemos agradecer al dador por los regalos, ¿qué palabras hay para agradecer al dador por él mismo?

Una vez, un discípulo le dijo a Hazur Maharaj Ji: “No tengo ninguna pregunta específica que hacerte. Solo quiero darte las gracias por tu amor”. Hazur respondió:

Es pura gracia suya que nos da su amor, que nos da su devoción, y nuestras palabras son totalmente inadecuadas para expresar ese sentimiento, esa profundidad, esa gratitud hacia el Padre. Es imposible³⁷⁷.

El seva no es una opción para los maestros. Su amor y obediencia hacia su propio maestro, su amor infinito por nosotros, y las necesidades del sangat siempre creciente, les obliga a dedicar sus vidas a servirnos. Y en ese espíritu de servicio, no se guardan nada para sí mismos. No tienen otra motivación que la liberación de las almas. No buscan ningún beneficio personal, ni siguen una agenda propia. En su forma de vivir, en lo que hacen, son el ejemplo definitivo del altruismo. Hacen mucho por nosotros, pero siempre dicen que no hacen nada. En el momento en que obtienen el mérito

de algo lo pasan por alto, diciendo que fue solo por la gracia de su propio maestro lo que se hizo.

No he logrado
ni podría haber logrado nada,
ni tenía el poder para hacerlo.
Todo lo que se hace, lo hace mi Señor,
y así es como el pobre Kabir
se ha convertido en Kabir [el Grande].

KABIR³⁷⁸

Tal vez nunca lleguemos a comprender realmente el don que supone servir a un místico, participar en su obra divina. Al principio creemos que somos nosotros quienes *nos ofrecemos* para hacer seva, pero el Gran Maestro nos recuerda que eso no está en nuestras manos:

Solo aquel que está en condiciones de servir al maestro tiene abundante gracia del Señor, porque este servicio está impreso en la frente de esa persona y fue predestinado como resultado de sus acciones o karmas en vidas anteriores. Bienaventurado es el que se dedica al servicio de su maestro, porque el Señor mismo se manifiesta en él³⁷⁹.

No solo se nos ha dado el regalo del seva, también hemos sido bendecidos con un entorno que nos permite llevarlo a cabo:

Es enteramente por su gracia que tenemos la oportunidad de hacer seva y que somos capaces hacerlo. Todo el mundo no tiene la oportunidad. Muchas personas pueden quererlo, pueden estar deseosas por hacerlo, pero nunca tienen la oportunidad. Sus circunstancias

no se lo permiten, su entorno no se lo permite, sus compromisos familiares no se lo permiten. Es por su gracia que tenemos esta oportunidad...

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁸⁰

Cuando empezamos a hacer seva, entramos por la puerta totalmente llenos de nosotros mismos: llenos de debilidades, expectativas y exigencias. Cometemos error tras error, pero el maestro los perdona todos. Él pasa por alto nuestras faltas y dice que no hay nadie en el mundo como sus sevadares.

Un discípulo puede equivocarse cien veces;
el maestro benévolo lo salva cada vez.
El maestro es consciente de las faltas del discípulo,
pero el maestro no las toma en consideración.

DHARAMDAS³⁸¹

El maestro solo ve nuestro potencial. Él no mira nuestras habilidades y determina qué seva darnos; él mira nuestra *necesidad* y nos da el seva apropiado. Luego nos da las habilidades, el intelecto, la fuerza y la energía para hacer ese seva. Y cuando el seva está completo, aunque él lo ha hecho todo, estampa nuestro nombre en él y nos concede todo el mérito.

Él es el hacedor y él mismo lo hace todo,
¡pero Paltu es el que recibe todos los elogios!

PALTU SAHIB³⁸²

Y después de hacerlo todo, ¡el maestro nos da las gracias! El parshad de los sevadares es una de las formas en que el maestro expresa esto. Es un acto breve, sencillo y hermoso, durante el cual el maestro, sin palabras, expresa su gratitud por nuestro seva y deja nuestros corazones rebosantes de

amor. Pero en el fondo de nuestro corazón sabemos que más importante que el parshad de sevadares es el seva en sí. El *seva* es el parshad.

Como dijo una vez con tanta belleza un sevadar en sat-sang: “El amor y la gracia del maestro fluyen a través de las manos y los corazones de muchos sevadares de camino hacia las personas del mundo. Cuando esa gracia y amor fluyen a través de sus sevadares, en el camino, también eliminan sus inquietudes y preocupaciones, sus tristezas y el sentimiento interior de separación. Del mismo modo que, después de tocar una flauta, la melodía sigue vibrando en cada átomo, después del seva siempre quedan algunos ecos de su gracia en nosotros. Y si nos volvemos hacia nuestro interior en la meditación, los absorbemos. Esa dicha es nuestro parshad de sevadares”.

El maestro es un enigma: insondable, impredecible, con innumerables facetas. Podemos ser capaces de entender sus enseñanzas, pero no podemos entenderlo a él. En vez de intentar hacerlo, simplemente tratamos de amar y obedecer.

A medida que crecemos en amor, comenzamos a ver que no solo el seva es una bendición: toda nuestra vida es una manifestación de la gracia divina, toda nuestra vida es parshad. Una vida entera de seva y meditación no es suficiente para expresar nuestra gratitud por todo lo que él hace por nosotros.

Él me ha elevado a su propio estado.

Me ha conducido al descanso en la realidad última.

TUKARAM³⁸³

DIECIOCHO

Epílogo

Entrega tu cuerpo, mente, riqueza
y todo al gurú;
obedece su voluntad, y lo encontrarás.

GURÚ AMAR DAS³⁸⁴

*E*l alma es amor. La meta es el amor. Y el camino hacia esa meta también es el amor. Aunque a veces cueste creerlo, un maestro vivo verdadero nos ha tomado de la mano y nos está enseñando a amar, mediante el servicio al Señor y el servicio a los demás.

Todo seva es en última instancia para la mente, para inclinar la mente hacia el Amado. El seva exterior nos inspira a practicar el seva interior, que es el único seva que puede liberarnos. Y el seva de la mente actúa como un puente entre el seva exterior y el interior, unificándolos.

Comenzamos nuestra exploración del seva con la hermosa enseñanza de Hazur: “El seva es amor”. Y descubrimos, en el camino, su sencilla afirmación: “Amor significa obediencia”. Por lo tanto, seva significa obediencia. A medida que reflexionamos sobre lo que significa el seva para nosotros, queda claro que esto es lo fundamental: la obediencia a las instrucciones del maestro lo es todo. Como dice Gurú Amar Das: “Obedece su voluntad y lo encontrarás”.

Este espíritu de obediencia se expresa bellamente en el término árabe *labbayka*. Una de sus definiciones es: “Persistiré en obedecerte una y otra vez”. En esencia, *labbayka* significa servir al Uno con amorosa sumisión y firme obediencia.

Aquí estoy a tu servicio, oh Señor, aquí estoy.
 Aquí estoy a tu servicio,
 y tú no tienes igual.
 Tuya es toda alabanza y toda generosidad,
 y tuya es toda soberanía.
 No tienes igual.

TEXTO DE LA TALBIYAH
 (ORACIÓN REALIZADA DURANTE EL HAJ)

Una historia del *Masnavi* de Rumi revela cómo los místicos ejemplifican la actitud de *labbayka*. Un sheikh espiritualmente realizado recibió la orden del Señor de ir a la ciudad, mendigar a los ricos y dar a los pobres. El sheikh obedeció. Cuando llegó a la ciudad, aquellos que esperaban dar la bienvenida a un gran sheikh y escuchar sus discursos iluminados se enteraron de que solo había venido a mendigar. Desanimados por esto, lo insultaron. Pero a pesar del maltrato, el sheikh obedeció firmemente al Señor³⁸⁵.

Del sheikh de la historia, Rumi dice:

Sus experiencias internas eran más altas
 que el estrado y el trono de Dios;
 su negocio externo era gritar:
 “¡Algo por el amor de Dios,
 algo por el amor de Dios!”
 Los profetas, todos ellos, ejercen este mismo oficio:
 los pueblos a los que los envían
 están realmente necesitados,

y sin embargo los profetas mendigan,
clamando: “Prestad a Dios, prestad a Dios”,
y les exhortan con insistencia:
“¡Ayudad a Dios!”³⁸⁶.

¡Esto es lo que hacen los santos! Nos ruegan que hagamos nuestro seva y meditación: “¡Por favor, dadle a Dios, dadle a Dios!”. Cuando nos piden que demos a Dios, no hay ningún interés personal detrás. Nos lo piden porque saben cuánto ganaremos con ello.

Cuando servimos con el cuerpo, la riqueza, la mente y el alma, en esencia estamos clamando con entrega: “¡Aquí estoy a tu servicio, mi Señor! Me comprometo a obedecerte una y otra vez”. Rumi elogia con palabras sublimes este espíritu de *labbayka*, esta obediencia incansable:

Cuando alguien posee el espíritu glorioso de *labbayka*,
le llegan cartas y mensajeros sin cesar, como cuando se
abre la ventana de una casa, los rayos del sol y de la luna,
y la lluvia, y las cartas, y demás, nunca dejan de entrar³⁸⁷.

¡Así que demos! ¡Démonos a él! Porque cuando abrimos nuestra ventana a la gloria del servicio desinteresado, también encontraremos que los mensajes, los mensajeros, los rayos del sol y los rayos de la luna entran a raudales.

Solo tienes que entregarte a él, y entonces él te lo da todo... Él te convierte en Dios; te convierte en el Señor.

MAHARAJ CHARAN SINGH³⁸⁸

Fructífero es el servicio al verdadero gurú
si se hace con una mente sincera.
Se obtiene el tesoro del Nam
y la mente se libera de la ansiedad.

GURÚ AMAR DAS³⁸⁹

NOTAS FINALES

Los títulos en cursiva que no indican autor han sido publicados por Radha Soami Satsang Beas (RSSB). Al final de este libro se puede encontrar una lista de los títulos disponibles actualmente.

Las citas del Adi Granth (AG) provienen del Shiromani Gurdwara Prabandhak Committee en Amritsar, la India; las traducciones utilizadas en este libro se han tomado de versiones aprobadas en inglés.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas pertenecen a la versión New King James Version® (NKJV®), © 1982 por Thomas Nelson, Inc., utilizada con permiso y con todos los derechos reservados. Se han traducido al español para asegurar la fidelidad del contenido a esta versión específica.

1. Guru Arjan Dev, AG, p. 1216/13.
2. *Kabir, the Great Mystic*, 6th ed. 2002, p. 268; Sant Kabir, 11th ed. 2009, p. 243.
3. *Love in Action*, 1990, p. 43.
4. *Perspectivas espirituales*, vol. I. P. 400.
5. *Philosophy of the Masters*, vol. II. 7th ed. 2009, p. 122.
6. Naimy, Mikhail. *The Book of Mirdad*, Beas: RSSB 2007, p. 62.
7. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 144.
8. Guru Arjan Dev, AG, p. 207/1.
9. Guru Amar Das, AG, p. 753/6.
10. *Philosophy of the Masters*, vol. 5, 6th ed. 2010, p. 204.
11. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 38.
12. *Perspectivas espirituales*, vol. I. P. 271.
13. *Perspectivas espirituales*, vol. I. P. 331.
14. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 452.
15. *Bulleh Shah*, 3rd ed. 2010, p. 9.

16. *Sar bachan poesía* 9:9, 1.^a ed. 2002, págs. 52–53.
17. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 201.
18. La Biblia: Mateo 22:37–40.
19. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 510.
20. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 510.
21. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 73.
22. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 73.
23. *Philosophy of the Masters*, vol. I. 7th ed. 2002, p. xl.
24. Guru Amar Das, AG, 109/19–110/1.
25. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 202.
26. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 199.
27. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 189.
28. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 504.
29. Guru Nanak Dev, AG, p. 1245/18–19.
30. *Kabir the Great Mystic*, 6th ed. 2002, p. 268; Sant Kabir, 11th ed. 2009, p. 243.
31. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 209.
32. La Biblia: Mateo 6:3. Vida honesta, 2.^a ed. 2009, p. 56.
33. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 208.
34. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 189.
35. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 189.
36. *Quest for Light*, 6th ed. 2002, L. 461, p. 240.
37. Guru Ram Das, AG, p. 1317/3.
38. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 189.
39. Guru Arjan Dev, AG, p. 1216/18.
40. Vaswani, J.P. *Sadhu Vaswani: His Life and Teachings*, New Delhi: Sterling Publishers Private Ltd., 2002, p. 182.
41. *Treasure Beyond Measure*, 2nd ed. 1991, p. 38.
42. Adaptado de Agrawal, Adity, “Why is Karna referred to as the ‘Daanveer’ [giver]?” *Times of India* 22 Oct 2019 <https://timesofindia.indiatimes.com/blogs/unheardshepherd/why-is-karna-referred-to-as-the-daanveer/>.
43. Easwaran, Eknath. *The Bhagavad Gita* (Classics of Indian Spirituality), 2nd ed. Tomales, CA: Nilgiri Press, 2007, p. 94.
44. *The Science of the Soul*, 11th ed. 2002 rev. 2014. L. 47, p. 14.
45. *Light on Sant Mat*, 9th ed. 1997, pp. 35–36.
46. *Meditación viva*, 1.^a ed. 2005, p. 8.
47. *Philosophy of the Masters*, vol. I. 7th ed. 2002, p. 6.
48. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 190.

49. *My Submission*, 5th ed. 2004, p. 24.
50. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 196.
51. Citado en Thomsen Brits, Louise. *The Book of Hygge: The Danish Art of Living Well*, New York: Random House, 2016, p. 88.
52. *El cielo en la tierra*, 1.^a ed. 2014, p. 392.
53. Vaswani, J.P. *Lessons Life Has Taught Me*, New Delhi: Wisdom Tree, 2015, n. p.
54. *Many Voices, One Song*, 1st ed. 2013, p.275; Svar Anek Geet Ek (Marathi), 1st ed. 2016, p. 297.
55. *Treasure Beyond Measure*, 2nd ed. 1991, p. 245.
56. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 68, p. 93.
57. Citado en *The Spiritual Guide*, vol. II. 1st ed. 2017, p. 220.
58. *Philosophy of the Masters*, vol. I. 7th ed. 2002, p. 6.
59. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 21.
60. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 132.
61. *Perspectivas espirituales* vol. III. P. 168.
62. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 538.
63. Carta personal de Maharaj Charan Singh a un discípulo, publicada con autorización.
64. *Philosophy of the Masters*, vol. I. 7th ed. 2002, p. 12.
65. Teresa, Mother, *Where There is Love, There is God: Her Path to Closer Union With God and Greater Love for Others*. Comp. & ed. Brian Kolodiejchuk. New York: Doubleday, 2010, p. 209.
66. Belck, J. *The Faith of Helen Keller: the life of a great woman, with selections from her writings*, Kansas City, MO: Hallmark Editions, 1967, p. 24.
67. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 193.
68. *Quest for Light*, 6th ed. 2002. L. 4, p. 4.
69. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 189.
70. Guru Ram Das, AG, p. 314/8.
71. *Philosophy of the Masters*, vol. I. 7th ed. 2002, p. 12.
72. Kabir: *El tejedor del Nombre de Dios*, 1.^a ed. 2011, p. 552.
73. *Voice of the Heart*, 1st ed. 2013, pp. 54–55.
74. *Treasure Beyond Measure*, 2nd ed. 1991, p. 46.
75. *Treasure Beyond Measure*, 2nd ed. 1991, p. 122.
76. *Legacy of Love*, 2000, pp. 368–369.
77. *Legacy of Love*, 2000, p. 368.
78. *Legacy of Love*, 2000, pp. 368–369.

79. Guru Nanak Dev, AG, p. 661/13–14.
80. *Voice of the Heart*, 1st ed. 2013, pp. 114–115.
81. *Philosophy of the Masters*, vol. II. 7th ed. 2009, p. 38.
82. Teresa, Mother, *Where There is Love, There is God: Her Path to Closer Union With God and Greater Love for Others*. Comp. & ed. Brian Kolodiejchuk. New York: Doubleday, 2010, p. 214.
83. Aflaki, *The Feats of the Knowers of God: Manaqeb al-Arefin*. Tr. John O’Kane. Leiden: Brill, 2002, p. 91.
84. *Legacy of Love*, 2000, p. 279.
85. *Legacy of Love*, 2000, p. 381.
86. *Legacy of Love*, 2000, p. 484.
87. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 354.
88. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 278.
89. *Philosophy of the Masters*, Vol. 5, 6th ed. 2010, p. 34.
90. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 553.
91. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 354, p. 272.
92. *Legacy of Love*, 2000, p. 299.
93. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 110.
94. Citado en *The Spiritual Guide*, vol. II. 1st ed. 2017, p. 217.
95. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 71.
96. *Legacy of Love*, 2000, p. 301.
97. Aflaki, *The Feats of the Knowers of God: Manaqeb al-Arefin*. Tr. John O’Kane. Leiden: Brill, 2002, p. 128.
98. *Legacy of Love*, 2000, p. 528.
99. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 59.
100. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 87, p. 107.
101. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 86, p. 107.
102. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 86, pp. 106–107.
103. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 562.
104. Tillich, Paul. *Love, Power, and Justice: Ontological Analyses and Ethical Applications*, Oxford: Oxford University Press, 1994, p. 84.
105. Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*, New York: Simon & Schuster, 2004, p. 239.
106. Krishnamurti, Jiddu. *You Are the World: Authentic Reports of Talks and Discussions in American Universities*, Bramdean, UK: Krishnamurti Foundation Trust Ltd., 2001, p. 49.
107. Dubay, Thomas. *Authenticity: A Biblical Theology of Discernment*, San Francisco: Ignatius Press, rev. ed. 1997, p. 132.

108. Guru Nanak Dev, AG, p. 3/3–4.
109. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 193.
110. *Philosophy of the Masters*, vol. III. 5th ed. 1996, p. 207.
111. *Spiritual Discourses*, vol. 1, 9th ed. 2020, p. 119.
112. *Treasure Beyond Measure*, 2nd ed. 1991, p. 182.
113. *Philosophy of the Masters*, vol. III. 5th ed. 1996, p. 219.
114. *Philosophy of the Masters*, vol. III. 5th ed. 1996, p. 200.
115. *Luz sobre San Juan*, 2.^a ed. 2012, p. 184.
116. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 319.
117. *The Dawn of Light*, 3rd ed. 2018, L. 54, p. 113.
118. *Cartas espirituales*, 2.^a ed. 2022, p. 108.
119. Citado en *Philosophy of the Masters*, vol. III. 5th ed. 1996, p. 209.
120. Gurú Amar Das, AG, p. 36/7.
121. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 189.
122. *Treasure Beyond Measure*, 2nd ed. 1991, pp. 160–161.
123. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 194.
124. “A Sense of Service,” *Spiritual Link* (magazine), March 2005, p. 10.
125. *Philosophy of the Masters*, vol. III. 5th ed. 1996, p. 207.
126. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 253.
127. Citado en Skali, Faouzi. *Traces de Lumière: Paroles Initiatiques Soufies*, Paris: Editions Albin Michel, 1996, pp. 61–62 (traducción).
128. *Legacy of Love*, 2000, p. 307.
129. *Treasure Beyond Measure*, 2nd ed. 1991, p. 191.
130. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 312.
131. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 307.
132. *Kabir the Great Mystic*, 6th ed. 2002, p. 140.
133. Vaswani, J.P. *Daily Inspiration: A Thought For Every Day Of The Year*, Pune: Gita Publishing House, n.d., p. 25.
134. Quoted in *The Spiritual Guide*, 1st ed. 2017, vol. I. p. 169.
135. Guru Arjan Dev, AG, p. 286/19.
136. *Divine Light*, 7th ed. 1996, L. 328, pp. 316–317.
137. *El cielo en la tierra*, 1.^a ed. 2014, p. 392.
138. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 295.
139. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 276, p. 221.
140. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 506.
141. *The Dawn of Light*, 3rd ed. 2018. L. 2, p. 28.
142. Meetings with the Master, *Spiritual Link* (magazine), No. 43, 1990, p. 6.
143. *Sar bachan prosa*, 2.^a ed. 2019, p. 135.

144. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 304.
145. La Biblia, Mateo 20:1–15.
146. Citado en *The Spiritual Guide*, 1st ed. 2017, vol. I. p. 165.
147. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 191.
148. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009 C. 39, p. 73.
149. *Sant Charan Das*, 1st ed. 2014, pp. 424–425.
150. *Quest for Light*, 6th ed. 2002. L. 461, p. 240.
151. Citado en Skali, Faouzi. *Traces de Lumière: Paroles Initiatiques Soufies*, Paris: Editions Albin Michel, 1996, p. 61 (traducción).
152. Carta personal de Maharaj Charan Singh a un discípulo, publicada con autorización.
153. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009, C. 196, p. 322.
154. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 278.
155. Namdev, AG, p. 525/2.
156. Adaptado de Ram Dass, *Miracle of Love: Stories about Neem Karoli Baba*, New York: Dutton, 1979, p. 41.
157. *Cartas espirituales*, 2.^a ed. 2022, C. 84, págs. 130–131.
158. Bhagavad Gita, in *Message Divine*, 1st ed. 2018, p. 143.
159. *Sar bachan prosa*, 12.^a ed. 2019, p. 83.
160. *Cartas espirituales*, 2.^a ed. 2022, p. 36.
161. Citado en *The Spiritual Guide*, vol. II. 1st ed. 2017, pp. 62, 71.
162. Goethe, Johann Wolfgang von and Johann Peter Eckermann. *Conversations of Goethe with Eckermann and Soret*. John Oxenford (trans.). London: George Bell & Sons, 1875, p. 155.
163. *El sendero de los maestros*, 2.^a ed. 2022, p. 216.
164. Guru Arjan Dev, AG, p. 287/1–2.
165. Guru Arjan Dev, AG, p. 1339/10.
166. *Philosophy of the Masters*, Vol. 5, 6th ed. 2010, p. 342.
167. Guru Angad Dev, AG, p. 474/5–6.
168. La Biblia: Lucas 6:46.
169. *Cartas espirituales*, 2.^a ed. 2022. C. 49, p. 82.
170. *Philosophy of the Masters*, vol. 4, 6th ed. 2014, p. 187.
171. Citado en *The Spiritual Guide*, vol. II. 1st ed. 2017, p. 219.
172. *Legacy of Love*, 2000, p. 18.
173. *Cartas espirituales*, 2.^a ed. 2022, C. 82, p. 125.
174. *Cartas espirituales*, 2.^a ed. 2022, C. 69, p. 106.
175. Citado en *The Spiritual Guide*, vol. II. 1st ed. 2017, p. 219.
176. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 170.

177. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 198.
178. *In the Footsteps of the Master*, 1st ed. 1993, p. 85.
179. *Philosophy of the Masters*, vol. 5, 6th ed. 2010, p. 343.
180. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 387.
181. *El cielo en la tierra*, 1.^a ed. 2014, págs. 242-243.
182. *Philosophy of the Masters*, vol. 5, 6th ed. 2010, p. 343.
183. *Treasure Beyond Measure*, 2nd ed. 1991, p. 29.
184. *Sar bachan prosa*, 2.^a ed. 2019, p. 91.
185. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 387.
186. *Kabir the Great Mystic*, 6th ed. 2002, p.177; Sant Kabir, 11th ed. 2009, p. 209.
187. *Sar bachan poesía* 18:8, 1.^a ed. 2002, págs. 184-185.
188. Adaptado de *Tales of the Mystic East*, 10th ed. 2006, pp. 104-105.
189. *Sar bachan poesía* 8:3, 1.^a ed. 2002, págs. 60-61.
190. *Bulleh Shah*, 3rd ed. 2010, p. 442; Bulleh Shah (Hindi), 9th ed. 2002, p. 274.
191. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 276.
192. *With the Three Masters*, vol. I. pp. 104-105.
193. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 277, pp. 222-223.
194. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 277.
195. *Cartas espirituales*, 2.^a ed. 2022. C. 33, p. 53.
196. Chaliha, Jaya and Edward Le Joly (comp.). *The Joy in Loving: A Guide to Daily Living with Mother Teresa*, New Delhi: Penguin Books India, 1996, p. 276.
197. *The Science of the Soul*, 11th ed. 2002 rev. 2014, Spiritual Bouquet no. 40, p. 195.
198. *Legacy of Love*, 2000, p. 315.
199. *The Science of the Soul*, 10th ed. 1996, Spiritual Bouquet no. 95, p. 211.
200. *Philosophy of the Masters*, vol. 4, 6th ed. 2014, p. 189.
201. *Cartas espirituales*, 2.^a ed. 2022. C. 125, p. 191.
202. *The Dawn of Light*, 3rd ed. 2018, L. 4, p. 32.
203. *Spiritual Discourses*, vol. I. 9th ed. rev. 2020, p. 14.
204. *San Paltu*, 1.^a ed. 2015 , p. 120.
205. *Philosophy of the Masters*, vol. 5, 6th ed. 2010, p. 337.
206. Guru Nanak Dev, AG, p. 1/6-7.
207. *Legacy of Love*, 2000, p. 535.
208. Citado en *The Spiritual Guide*, vol. II. 1st ed. 2017, pp. 204-205.
209. *Call of the Great Master*, 11th ed. 2005, p. 45.

210. *Philosophy of the Masters*, vol. II. 7th ed. 2009, pp. 162–163.
211. *Legacy of Love*, 2000, p. 525.
212. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 280.
213. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 358, p. 274.
214. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 136.
215. *Kabir, The Great Mystic*, 6th ed. 2002, p. 243.
216. *Philosophy of the Masters*, vol. II. 7th ed. 2009, p. 3.
217. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 35.
218. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 146.
219. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 29, p. 63.
220. *Kabir: El tejedor del Nombre de Dios*, 1.^a ed. 2011, p. 181.
221. *Philosophy of the Masters*, vol. 1, 7th ed. 2002, p. 4.
222. *Philosophy of the Masters*, vol. II. 7th ed. 2009, p. 89.
223. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 492.
224. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 27.
225. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 506.
226. Adaptado de *Tales of the Mystic East*, 10th ed. 2006, no. 133, p. 248.
227. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 496.
228. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 524.
229. *Legacy of Love*, 2000, p. 284.
230. Guru Amar Das, AG, p. 66/16.
231. *Die to Live*, 7th ed. 1999, p. 207.
232. Adaptado de “Karna” in Venkatramani, *Shirin Jeevansar Kathamrut: Nectarean Stories to Glean the Essence of Life*, Chennai: Notion Press, 2018.
233. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 193.
234. *Love in Action*, 1990, p.43 <https://rssb.org/book-love-in-action.html>.
235. *Treasure Beyond Measure*, 2nd ed. 1991, p. 173.
236. *Legacy of Love*, 2000, p. 278.
237. Guru Amar Das, p. 490/10.
238. *Voice of the Heart*, 1st ed. 2013, pp. 54–55.
239. *Quest for Light*, 6th ed. 2002, L. 151, p. 67.
240. Teresa, Mother, *Where There is Love, There is God: Her Path to Closer Union With God and Greater Love for Others*. Comp. & Ed. Brian Kolodiejchuk. New York: Doubleday, 2010, p. 352.
241. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 139.
242. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 511.
243. *Legacy of Love*, 2000, p. 438.
244. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 229.

245. *Legacy of Love*, 2000, p. 333.
246. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 340.
247. *The Science of the Soul*, 10th ed. 1996, Spiritual Bouquet no.60, p. 203.
248. *Legacy of Love*, 2000, p. 60.
249. *Legacy of Love*, 2000, p. 439.
250. *El cielo en la tierra*, 1.^a ed. 2014, p. 111.
251. Naimy, Mikhail. *The Book of Mirdad*, RSSB 2007, p. 59.
252. *El cielo en la tierra*, 1.^a ed. 2014, págs. 236–237.
253. *Quest for Light*, 6th ed. 2002, L. 395, p. 196.
254. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 181.
255. *Philosophy of the Masters*, vol. 4, 6th ed. 2014, p. 206.
256. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 155.
257. La Biblia: Mateo 18:20.
258. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 135.
259. Maharaj Charan Singh Q&A, volume 63, min. 9 <https://rssb.org/QandA.html>.
260. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 228.
261. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 160, p. 279.
262. Guru Arjan Dev, AG, p. 828/8–9.
263. *Many Voices, One Song*, 1st ed. 2013, p. 9.
264. Kabir: *El tejedor del Nombre de Dios*, 1.^a ed. 2011, p. 158.
265. Guru Nanak Dev, AG, p. 26/1–2.
266. Stephens, W.O. *Marcus Aurelius: A Guide for the Perplexed*, London: Continuum, 2012, p. 55.
267. *Legacy of Love*, 2000, p. 67.
268. *Spiritual Letters*, 7th ed. 1998, L. 82, p. 127.
269. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 216.
270. *Treasure Beyond Measure*, 2nd ed. 1991, p. 265.
271. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 586.
272. *Legacy of Love*, 2000, p. 302.
273. *Cartas espirituales*, 2.^a ed. 2022. C. 139, p. 212.
274. Guru Arjan Dev, AG, p. 47/6.
275. “Seva” in *Spiritual Link* (magazine), November 2013, p. 5.
276. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 354.
277. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 213.
278. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 218.
279. *Spiritual Letters*, 7th ed. 1998, L.84, p. 130.
280. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 197.

281. Lawrence, Brother, *The Practice of the Presence of God*, New Kensington, PA: Whitaker House, 1982, pp. 24–25.
282. *In the Footsteps of the Master*, 1st ed. 1993, p. 11.
283. *Cartas espirituales*, 2.ª ed. 2022. C. 37, p. 60.
284. *Die to Live*, 7th ed. 1999, p. 206.
285. Guru Arjan Dev, AG, p. 522/10.
286. Adaptado de Nicholson, R.A. (tr.) *The Mathnawi of Jalalu'ddin Rumi*, Cambridge: E J W Gibb Memorial Trust 1982 (1934), Book III. ll. 3764–3766, p. 211.
287. *Philosophy of the Masters*, vol. 5, 6th ed. 2010, p. 53.
288. Guru Nanak Dev, AG, p. 2/3–5.
289. *Perspectivas espirituales*, vol. I. P. 265.
290. *Die to Live*, 7th ed. 1999, p. 207.
291. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 36.
292. La Biblia: Salmos, 46:10.
293. *Joyas espirituales*, 2.ª ed. 2009. C. 147, p. 239.
294. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 170.
295. *Joyas espirituales*, 2.ª ed. 2009. C. 154, p. 257.
296. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 277.
297. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 68, p. 93.
298. *Legacy of Love*, 2000, p. 331.
299. Carta personal de Maharaj Charan Singh a un discípulo, publicada con autorización.
300. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 460.
301. *Joyas espirituales*, 2.ª ed. 2009. C. 200, p. 339.
302. *Kabir the Great Mystic*, 6th ed. 2002, p. 251.
303. Vaughan-Lee, Llewellyn (ed.). *Travelling the Path of Love, Sayings of Sufi Masters*. Biographical Notes by Sara Sviri, Point Reyes Station, CA: The Golden Sufi Center, 2014, p. 28.
304. *Joyas espirituales*, 2.ª ed. 2009. C. 104, p. 148.
305. Guru Nanak Dev, AG, p. 72/2.
306. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 547.
307. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 379.
308. Guru Amar Das, AG, p. 34/14.
309. Guru Ram Das, AG, p. 40/5–6.
310. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 468.
311. *Die to Live*, 7th ed. 1999. P. 364, p. 277.
312. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 304.

313. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 365, pp. 277–278.
314. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 492.
315. Krishnamurti, Jiddu. *The Meditative Mind: A Selection of Passages from the Teachings of J. Krishnamurti*, Ojai, CA: Krishnamurti Foundation of America, 1993, p. 48.
316. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 241, p. 200.
317. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 597.
318. *The Science of the Soul*, 11th ed. 2002 rev. 2014, Spiritual Bouquet no. 15, p. 184.
319. *Spiritual Discourses*, vol. I. 9th ed. rev. 2020, pp. 176–177.
320. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 208, p. 180.
321. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 92, p. 113.
322. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 461.
323. *Philosophy of the Masters*, vol. I. 7th ed. 2002, p. 59.
324. Guru Ram Das, AG, p. 1323/12.
325. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 219.
326. *Light on Sant Mat*, 9th ed. 1997, L. 170, p. 219.
327. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 438.
328. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 149, p. 248.
329. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 409.
330. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 409.
331. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 357.
332. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 407.
333. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 138.
334. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 223.
335. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 194, p. 318.
336. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 516.
337. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 349, p. 269.
338. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 8, p. 15.
339. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 450.
340. *Light on Sant Mat*, 9th ed. 1997, L. 338, p. 339.
341. *Die to Live*, 7th ed. 1999, P. 261, p. 214.
342. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 147, págs. 239–240.
343. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 147, p. 240.
344. Jalal al-Din Rumi: *Diwan-e Shams-e Tabrizi*. 1st ed. 2019, p. 92.
345. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 210, p. 370.
346. *The Science of the Soul*, 11th ed. 2002. L. 60, p. 154.
347. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 48, p. 78.

348. *The Science of the Soul*, 11th ed. 2002, Spiritual Bouquet no.19, p. 189.
349. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 200, p. 339.
350. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 152, p. 254.
351. *Quest for Light*, 6th ed. 2002. L. 451, p. 232.
352. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 534.
353. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 159, p. 276.
354. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 156, págs.. 260–261.
355. *Light on Sant Mat*, 9th ed. 1997. L. 204, p. 243.
356. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 273.
357. *Quest for Light*, 6th ed. 2002. L. 396, p. 197.
358. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 36.
359. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 260.
360. *Die to Live*, 7th ed. 1999, p. 207.
361. *Die to Live*, 7th ed. 1999. P. 340, p. 263.
362. *Legacy of Love*, 2000, Preface p. iii.
363. Danner, Victor (tr., intro. & notes). *Ibn 'Ata'illah's Sufi Aphorisms (Kitab Al-Hikam)*, Leiden: E J Brill, 1973, p. 42.
364. *Sarmad, Martyr to Love Divine*, 5th ed. rev. 2005, p. 289.
365. *Love in Action*, 1990, p. 119 (back cover) <https://rssb.org/book-love-in-action.html>
366. Guru Nanak Dev, AG, p. 223/19.
367. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 18.
368. Citado en *The Spiritual Guide*, vol. II. 1st ed. 2017, p. 218.
369. *Joyas espirituales*, 2.^a ed. 2009. C. 152, p. 254.
370. *Die to Live*, 7th ed. 1999, p. 207.
371. Thich Nhat Hanh. *Present Moment Wonderful Moment: Mindfulness Verses For Daily Living*, London: Rider, 1993. Ch.28: Sweeping.
372. *Kabir: El tejedor del Nombre de Dios*, 1.^a ed. 2011, p. 655
373. Guru Arjan Dev, AG, p. 300/1.
374. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 467.
375. Tagore, Rabindranath. *The English Writings of Rabindranath Tagore: vol. I. Poems*, New Delhi: Atlantic Publishers & Distributors, 2007, p. 28.
376. *Light on Sant Mat*, 9th ed. 1997. L. 173, p. 222.
377. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 535.
378. *Kabir: El tejedor del Nombre de Dios*, 1.^a ed. 2011, p. 81.
379. *Philosophy of the Masters*, vol.1, 7th ed. 2002, p. 12.

380. *Perspectivas espirituales*, vol. III. P. 199.
381. *Voice of the Heart*, 1st ed. 2013, pp. 44–45.
382. *Voice of the Heart*, 1st ed. 2013, pp. 140–141.
383. *Many Voices, One Song*, 1st ed. 2013, p. 84.
384. Guru Amar Das, AG, p. 918/5.
385. Nicholson, R.A. (tr.) *The Mathnawi of Jalalu'ddin Rumi*, Cambridge: E J W Gibb Memorial Trust 1982 (1934), Book V: ll.2685–2697; 2750–2755, pp. 161–162, 165.
386. Adaptado de Nicholson, R.A. (tr.) *The Mathnawi of Jalalu'ddin Rumi*, Cambridge: E J W Gibb Memorial Trust 1982 (1934), Book V: ll.2699–2701, p. 162.
387. Nicholson, R.A. (tr.) *The Mathnawi of Jalalu'ddin Rumi*, Cambridge: E J W Gibb Memorial Trust 1982 (1934), Book V: l.2685 (heading), p. 161.
388. *Perspectivas espirituales*, vol. II. P. 598.
389. Guru Amar Das, AG, p. 552/6–7.
390. Guru Amar Das, AG, p. 31/5.

Al servir al verdadero gurú, se obtiene la paz eterna,
y la luz del alma se funde con la Luz divina.

GURÚ AMAR DAS³⁹⁰

LIBROS SOBRE ESPIRITUALIDAD

TRADICIÓN RSSB

Sar bachan poesía (selecciones) – *Soami Ji Maharaj*

Sar bachan prosa – *Soami Ji Maharaj*

Cartas espirituales – *Baba Jaimal Singh*

El amanecer de la luz – *Maharaj Sawan Singh*

Filosofía de los maestros (abreviado) – *Maharaj Sawan Singh*

Joyas espirituales – *Maharaj Sawan Singh*

Mi sumisión – *Maharaj Sawan Singh*

La ciencia del alma – *Maharaj Jagat Singh*

Así habló el maestro – *Maharaj Charan Singh*

Discursos espirituales (2 volúmenes) – *Maharaj Charan Singh*

El sendero – *Maharaj Charan Singh*

En busca de la luz – *Maharaj Charan Singh*

Legado espiritual – *Maharaj Charan Singh*

Luz divina – *Maharaj Charan Singh*

Luz sobre San Juan – *Maharaj Charan Singh*

Luz sobre San Mateo – *Maharaj Charan Singh*

Luz sobre Sant Mat – *Maharaj Charan Singh*

Muere para vivir – *Maharaj Charan Singh*

Perspectivas espirituales (3 volúmenes) – *Maharaj Charan Singh*

Con un gran maestro en la India – *Julian P. Johnson*

Conceptos e ilusiones: Una perspectiva – *Sabina Oberoi*

del yo al Shabad – *Héctor Esponda Dubin*

El cielo en la tierra – *Daryai Lal Kapur*

El sendero de los maestros – *Julian P. Johnson*

En busca del camino – *Flora E. Wood*

Espiritualidad básica – *Héctor Esponda Dubin*

La filosofía mística de Sant Mat – *Peter Fripp*

La liberación del alma – *J. Stanley White*

La llamada del Gran Maestro – *Daryai Lal Kapur*

La vida es justa – *Brian Hines*

La voz interior – *C. W. Sanders*

Meditación viva – *Héctor Esponda Dubin*

Misticismo. El sendero espiritual, vol. 2 – *Lekh Raj Puri*

Sant Mat esencial – *B. Bocking*

Seva – *Leena Chawla Rajan*

Tesoro infinito – *Shanti Sethi*

Una llamada al despertar – *Sabina Oberoi y Beverly Chapman*

Vida honesta – *M. F. Singh*

TRADICIÓN MÍSTICA

Gurú Nanak, sus enseñanzas místicas – *J. R. Puri*

Gurú Ravidas, la piedra filosofal – *K. N. Upadhyaya*

Kabir, el tejedor del Nombre de Dios – *V. K. Sethi*

Mira, la divina amante – *V. K. Sethi*

San Paltu, su vida y enseñanzas – *Isaac A. Ezekiel*

Sultán Bahu – *J. R. Puri y V. K. Sethi*

Tulsi Sahib, el santo de Hathras – *J. R. Puri y V. K. Sethi*

MISTICISMO Y RELIGIONES DEL MUNDO

Budismo: Camino al nirvana – *K. N. Upadhyaya*

Cuentos del Oriente místico

El Nombre sagrado – *Miriam Bokser Caravella*

El yoga del Surat Shabad y la Biblia – *Joseph Leeming*

COCINA VEGETARIANA

Cocina vegetariana (Recetas latinoamericanas)

Cocina vegetariana mediterránea

Cocina vegetariana mexicana

LITERATURA INFANTIL

El viaje del alma – *Victoria Jones*

Una luz muchas lámparas – *Victoria Jones*

Para pedidos por internet, por favor, visite: www.rssb.org

Para pedidos de libros dentro de la India, por favor, escriba a:

Radha Soami Satsang Beas

Centro de Distribución BAV, 5 Gurú Ravi Dass Marg

Pusa Road, New Delhi 110 005

INFORMACIÓN GENERAL Y CONTACTO

SEDE CENTRAL EN LA INDIA

Radha Soami Satsang Beas
Dera Baba Jaimal Singh
Distrito de Amritsar
Beas, Punjab 143 204, la India

TODOS LOS DEMÁS PAÍSES

La información de contacto de los países de todo el mundo, así como la información general sobre las enseñanzas y las actividades espirituales de Radha Soami Satsang Beas, se puede encontrar en nuestra web oficial: www.rssb.org

CENTROS DE SATSANG

La información específica de los lugares y horarios de satsang en los países de todo el mundo se puede encontrar en nuestra web oficial de centros de satsang: www.satsanginfo.rssb.org

VENTA DE LIBROS POR INTERNET

Los pedidos por internet y el envío directo de libros RSSB se puede encontrar en nuestra página web oficial de venta de libros: www.scienceofthesoul.org

