

CAMINO REAL

3 • 2019

Radha Soami Satsang Beas
Habla Hispana

CONTENIDO

- 03 Progreso hacia el infinito
- 08 ¿Por qué no escuchas?
- 09 Conocernos a nosotros mismos
- 17 Cartas espirituales
- 19 Reflexiones
- 20 Toma su mano
- 27 Un estilo de vida para vivir
- 29 Los maestros del sonido divino
- 37 El amor de Laila y Majnun
- 40 El camino de la entrega
- 47 La protección del satsang
- 48 El cielo y el infierno
- 51 El maestro responde

CAMINO REAL

Fundación Cultural RSSB Andalucía (España). Carretera del Prat, 57. -08940- Cornellá L. (Barcelona).
Camino Real Internet ISSN 2564-8489. DL B-29136 -1993. Todos los derechos reservados.
Copyright © 2019 Fundación Cultural RSSB Andalucía (España).

*Para que andéis como es digno del Señor,
agradándole en todo,
llevando fruto en toda buena obra,
y creciendo en el conocimiento de Dios.*

Colosenses 1:10

Aquellos que comienzan el camino de la meditación, a menudo sienten que están empeorando como personas, y que no se están volviendo más 'espirituales' de la forma en que se lo imaginaron. El maestro explica que esto es el resultado de una mayor conciencia de sí mismo. Antes de comenzar el camino de la meditación, la mayoría de nosotros subestimamos enormemente el control que la mente, cargada de apego, tiene sobre nosotros. Bailamos impotentes al ritmo de las emociones y deseos en constante cambio, mientras nos decimos a nosotros mismos que nuestras elecciones están gobernadas por el 'libre albedrío', que somos seres libres a cargo de nuestra propia vida. En realidad, estamos atados por nuestros apegos y hábitos mentales y emocionales, no somos libres de tomar decisiones sabias u objetivas. A medida que intentamos controlar a la mente a través de la meditación, comenzamos a ver el proceso más claramente y podemos adquirir cierto conocimiento de nosotros mismos.

Maharaj Ji explica en el libro *Muere para vivir*:

Cuando estás en el sendero y meditas no te haces peor que antes; te haces más consciente de tus debilidades. A menudo doy también un ejemplo: te encuentras en una habitación

cerrada y está oscura por completo; a través de la abertura de ventilación llega un rayo de luz y de pronto puedes ver mucho de la habitación. Ves partículas de polvo y muchas cosas que se mueven. Pero antes de que llegara el rayo de luz no eras consciente de todo lo que había en esa habitación.

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

No significa que hayamos caído o que nos hayamos vuelto peores con la meditación. Simplemente nos hemos hecho conscientes de esas debilidades. Y cuando te haces consciente de ellas, naturalmente, te avergüenzan, y esto hace que desees liberarte de ellas.

Nuestra propia mente, naturalmente, nos conoce de adentro hacia afuera. Tiene tantos trucos bajo la manga, que la parte de nosotros que está tratando de calmar y enfocar a la mente, a menudo se desespera y se desanima. Al principio ni siquiera podemos mantener el cuerpo quieto, ¡qué decir de la mente! A veces el camino de la meditación parece una batalla desigual. Tal vez lo sea; después de todo, la meditación es aprender a controlar a la mente, y los místicos dicen que no se puede lograr completamente sin la ayuda de algún poder superior.

Ese poder 'superior' es en realidad el poder interno, el Shabad magnético o el amor divino que reside dentro de nosotros, nuestra esencia. Ese amor divino ejerce el mismo 'impulso desde dentro' que nos llevó inicialmente hasta el verdadero maestro. Hay más en un verdadero maestro de lo que se ve a simple vista. Un verdadero maestro irradia belleza espiritual,

humildad y amor. La forma física y las acciones de un verdadero maestro son, como cualquier palabra, un medio para impartir las enseñanzas al discípulo. El verdadero maestro es una encarnación del amor divino, y ese amor es también el poder interno que nos atrae y arrastra al interior.

Cuando perseveramos en la meditación, durante días, semanas, meses y años, aprendemos gradualmente a calmar y enfocar nuestra atención. No es que cada día sea mejor que el anterior. Nuestras circunstancias y nuestras acciones –nuestros karmas–, son como el clima. No todos los días son soleados y cálidos, y pocos días nos traen el tipo de karma que es fácil de tratar y de olvidar durante las horas de meditación. En la medida en que estamos apegados a personas, posesiones y eventos, los altibajos de la vida afectarán nuestra capacidad de concentrarnos en la tarea de la meditación. Pero como dice el maestro a menudo, ¿qué es fácil en la vida?

Si nos rendimos ante la primera señal de dificultad en cualquier proyecto, ¿cómo podemos esperar avanzar? El progreso se basa en el fracaso y el esfuerzo repetidos; igual ocurre al observar a un bebé agarrar algún objeto y ver como prueba y fracasa, lo intenta de nuevo y fracasa hasta que por fin tiene éxito. A través de las horas diarias de práctica, nuestra negligente mente comienza gradualmente a aceptar que perderá la lucha algún día, porque con el estímulo del maestro nunca nos rendiremos.

Generalmente, en el camino espiritual, el discípulo quiere saber si ha progresado y, si es así, cuánto. Esto es totalmente comprensible. Al fin y al cabo, alguien que empieza a tocar un instrumento musical o a hablar un nuevo idioma puede evaluar y reconocer su progreso mediante certificados: primer grado, segundo grado, y así sucesivamente. ¿Por qué no se puede hacer lo mismo con la meditación?

Hasta cierto punto se puede, al menos para los aspectos más básicos de la práctica. Podemos preguntarnos: “¿He logrado mantener mi cuerpo inmóvil durante diez minutos, durante veinte minutos, durante una hora, durante todo el período de meditación?”. La respuesta puede variar día tras día, pero con la práctica habitual esperamos, poco a poco, poder percibir una mejora. Esto debería animarnos a olvidarnos del cuerpo.

Finalmente, nuestro cuerpo se quedará quieto durante la meditación por costumbre, no porque estemos mirando el reloj. Sin embargo, tan pronto como intentamos analizar y medir con nuestra propia mente lo que está sucediendo, las cosas se vuelven mucho menos simples. Podemos preguntarnos: “¿Mantengo mi mente en el simran (repetición) o mis pensamientos se están dispersando?”. Pero el tiempo que pasamos pensando en cuánto de nuestro tiempo hemos dedicado al simran es tiempo que no hacemos simran; así que el mero hecho de medir el progreso dificulta nuestro progreso. Es como plantar una semilla y luego desenterrarla cada hora para ver si las raíces están creciendo, cuando sabemos que perturbar el suelo impide el crecimiento adecuado de las raíces.

Tomando otro ejemplo, un verdadero maestro posee una humildad extraordinaria y podemos pensar: “Una señal de progreso sería que yo también me estuviera volviendo más humilde y menos crítico con los demás”. Así que nos preguntamos: “¿Me estoy volviendo más humilde?”. Pero si la respuesta que damos es: “Sí, de hecho me he convertido en una persona más humilde”, esto es solo un signo de orgullo, no de humildad.

En realidad, esta aparente paradoja se aplica también a los alcances más altos de las disciplinas ‘externas’. Un músico de renombre continúa practicando durante horas todos los días y puede que nunca esté satisfecho con su actuación, por mucho

que el público le aplauda. El académico que aprueba con honores cada examen hasta alcanzar el nivel de doctorado considera que cuanto más estudia, menos siente que sabe y más le queda por entender. Dado que el progreso hacia el infinito no se puede medir, los místicos a menudo recurren a afirmaciones paradójicas sobre el 'progreso', que van desde: "Es imposible alcanzar la meta por nosotros mismos; solo podemos tratar de ser receptivos a la gracia", hasta "Ya estamos allí, pero no nos damos cuenta". La verdad de estas afirmaciones aparentemente contradictorias solo se puede entender a través de la práctica.

Por eso los maestros dicen una y otra vez: "No analices, solo practica". Aplicarse personalmente a la meditación es la propia señal de progreso. En términos religiosos, podríamos decir que la gracia del Señor, o del maestro espiritual, se muestra en el esfuerzo que hacemos en la meditación.

Más esfuerzo, más gracia; más gracia, más esfuerzo. O si queremos ponerlo en términos no religiosos: la práctica hace la perfección.

Essential Sant Mat

¿POR QUÉ NO ESCUCHAS?

¿Por qué, querida alma, no escuchas
la melodía del Nombre?
Te has dejado enredar
en el laberinto de esta creación.
¿Es esta la felicidad que buscabas?
Recapacita, y considera volver a tu hogar original.
Condescender con las pasiones,
mediante los sentidos y la mente,
es la trampa que nos prepara Yama,
el señor de la muerte.
Huye de ella y echa a correr, querida alma;
el maestro te revelará el secreto
y te enseñará el método.
Refúgiate en el maestro ahora, en esta misma vida,
porque una ocasión como esta
puede que no vuelva jamás.
Después de esta efímera existencia
puede que tropieces nuevamente
con este ciclo de nacimientos y muertes.
Escucha, pues, mi consejo
y abandona la lujuria y el apego.
La insensata mente rehúsa escuchar,
está demasiado ocupada
gustando las dulzuras
de los vanos placeres sensuales.
¿Qué puede un débil y torpe individuo hacer
hasta que Radha Soami le tienda su mano?

Soami Ji. Sar bachan. Bachan 14, shabad 5

Viajan los hombres para admirar las alturas de los montes, y las ingentes olas del mar, y las anchurosas corrientes de los ríos, y la inmensidad del océano, y el giro de los astros, y se olvidan de sí mismos...

San Agustín. *Confesiones*

Los maestros espirituales nos explican que nuestra tarea principal en la vida es comprender quienes somos realmente. Y esta pregunta no se responde diciendo: 'Mi nombre es..., pertenezco a esta familia, este país, etc.'. No, no se refieren a esto, se trata de un conocimiento que va más allá de los aspectos relacionados con nuestra personalidad. Es la espiritualidad la que nos permite llegar a ese conocimiento de quién somos. Y sí nos conocemos a nosotros mismos podremos llegar a conocer a nuestro Creador, quien es el origen del que provenimos, y quien nos ha dado la existencia. Y la búsqueda de este conocimiento es también la búsqueda del sentido de la existencia.

El conocimiento de nosotros mismos no tiene nada que ver con el conocimiento resultante de las experiencias que obtenemos a través del cuerpo y de la mente respecto a las metas que logramos en este mundo. Ese conocimiento de nosotros mismos se refiere 'al ser real' o alma.

En el libro *Filosofía de los maestros, vol. 1*, el Gran Maestro da una respuesta muy profunda a esta pregunta:

Hay una consciencia superior en cada uno de nosotros, pero solo podemos ser conscientes de ella después de concentrar

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

Sobre este aspecto, en una reunión de la tarde con Hazur Maharaj Ji recogida en el audio vol. 9 de la web RSSB (www.rssb.org), un discípulo le pregunta:

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

R: Tu mente.

P: ¿Eso es el alma?

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

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

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

Por eso la cuestión del alma y Dios es tan discutida, es algo que se presta a la argumentación y al debate, porque no podemos ver al alma y a Dios con los ojos físicos. Es otra dimensión de nuestra persona la que puede alcanzar esa experiencia y es un esfuerzo distinto el que debemos hacer, es un enfoque de la atención alejado del mundo lo que se necesita, porque se trata de una búsqueda interior.

¿En qué dirección deben dirigirse esos esfuerzos o qué tenemos que hacer? Tenemos que dirigir nuestra atención al interior, atravesar esas barreras de todo lo que es temporal con el método que nos enseñan los maestros. Un método de meditación en el que trascendemos cuerpo y mente, y como consecuencia percibimos nuestra esencia o ser permanente.

En el libro *Discursos espirituales, vol. II*, leemos:

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

La que se refiere a la lengua del alma y se llama simran, repetición o recuerdo. La que tiene que hacerse con el ojo del alma y es conocida con el nombre de dhyán, o contemplación. La que se hace con el oído del alma y se llama bhajan, o audición del Shabad, o voz de Dios.

Las dos primeras partes de este método culminan en la audición del Shabad o sonido interior. Cuando podamos escuchar conscientemente ese sonido interior, obtendremos una dicha superior, no conocida antes, que cambiará por completo nuestra forma de buscar la felicidad. Ese gozo nos desapegará del mundo, de sus seres y objetos, y a cambio se establecerá un genuino interés por la dicha que proviene del espíritu.

Solo quien ha saboreado el Verbo (Espíritu)
puede comprender al ser verdadero.

Adi Granth. Gurú Amardas

Sin embargo, a pesar de que conocemos el método definitivo para trascender a la mente y ser conscientes del alma, todavía no es una experiencia real para nosotros, pues hemos estado viviendo completamente fundidos en el mundo, y esta es la razón de que no sepamos quiénes somos, de que no nos conozcamos y estemos identificados con los aspectos perecederos de nuestra persona.

En el libro *From self to Shabad* leemos:

Nuestra atención está constantemente en el exterior, por eso no alcanzamos a ver lo que hay en nuestro interior. El hábito de mantener la atención fuera y no dentro, está arraigado en nosotros. Y no únicamente nuestros sentidos nos conducen hacia el mundo, sino que también nuestra mente hace que fluyan pensamientos sin fin, lo que imposibilita que podamos ir a una dimensión de consciencia más profunda y enteramente distinta.

Y más adelante:

Nos vemos a nosotros mismos en el contexto de nuestras relaciones, de las compañías que frecuentamos, los roles que representamos, las habilidades o posesiones que tenemos, nuestro nivel social, nuestro género, etc. Estos son, simplemente, algunos de los aspectos con los que hemos construido la identidad de nuestra experiencia humana. Pero ¿qué ocurre cuando se pierden estos factores que son fundamentales en la identidad de una persona?

Y añade el autor:

¿Qué ocurriría si, por ejemplo, nos identificamos con nuestra belleza, y una enfermedad de la piel nos hace repugnantes a los demás? ¿Qué ocurre si perdemos las habilidades en las que solíamos ser excelentes? (...) ¿Qué ocurre cuando se pierden todas o alguna de estas cosas que constituyen nuestra identidad? ¿Dejamos acaso de ser nosotros mismos?

No, seguimos siendo nosotros; lo cual evidencia que nuestro ser real continúa existiendo (somos más que todas estas cosas) a pesar de sufrir tales pérdidas, que con certeza cuando se producen nos predisponen a buscar cosas más estables y verdaderas.

Justo llegados a este punto es donde los místicos nos dicen que debemos esforzarnos por encontrar esa identidad profunda y auténtica que no está sujeta a la pérdida. Se refieren a la búsqueda del encuentro con nosotros mismos. Esto supone el esfuerzo por ir al interior; un esfuerzo por purificarnos, por apartar todas esas capas de suciedad del mundo que están en la mente, como resultado de su antigua y constante relación con el mundo y que, en efecto, suponen el gran obstáculo para ir al interior. Ese esfuerzo significa empezar a quitar todas esas capas del mundo y materia.

Para lograr la pureza de la mente, los místicos nos dicen que debemos volvernos puros de corazón, prepararnos interiormente para hacernos dignos y, después, esa dignidad permitirá que el Señor more en nuestro interior.

Uno de los poemas de Tulsi Sahib desarrollado por Hazur Maharaj Ji y recogido en el libro *Luz sobre Sant Mat* –sobre el cual Baba Ji también basa algunos de sus satsang–, ilustra esa preparación para el logro de la pureza que nos hará conquistar el corazón de nuestro amado:

Limpia la cámara de tu corazón
para que venga el Amado.
Borra las falsas impresiones
para que se instale el Altísimo.
Con los ojos de la mente contempla
el espectáculo de la vida.
¡Qué encantadoras escenas hay allí
para cautivar tu corazón!
Un pequeño corazón con ansias siempre crecientes,
¿dónde queda, entonces, espacio
para el trono del Señor?

Y Hazur Maharaj Ji comenta:

Tulsi Sahib dice que sentimos un vivo deseo de ver a Dios, y queremos que él haga de nuestro corazón el asiento de su trono. Pero ¿dónde va él a sentarse estando nuestros corazones tan llenos de deseos mundanos y pasiones impuras que, prácticamente, no queda espacio para la divinidad? A menos que el corazón (el lugar que deseamos que él honre con su presencia), esté completamente limpio (...) ¿cómo va a molestarle él en ocuparlo? (...) La luz de Dios solo penetra en un corazón puro y santo.

Baba Ji, igualmente, con la finalidad de sensibilizarnos para que así hagamos esos preparativos, nos explica –con ejemplos que están al alcance de nuestra experiencia cotidiana– que cuando nuestros amigos nos vienen a visitar, preparamos comida, nos afanamos por limpiar la casa, lo preparamos todo para que ese invitado esté cómodo y se sienta a gusto. Y, entonces, para el Señor, que mora en nuestro interior, ¿qué preparación hacemos?, ¿cómo está de limpia esa morada interior?, ¿acaso está descuidada?

El Señor no cesa de darnos más y más, ¡tenemos tanto en la vida! Tenemos tanto por lo que darle las gracias, pero nuestro corazón

continúa estando lleno de deseos. Y no nos damos cuenta, pero nosotros los permitimos, los fomentamos, y así día a día, año tras año, y durante la vida entera nos roban la dignidad, la pureza. Él nos ha dado todo lo que somos: la salud, las facultades, hasta la capacidad para cumplir con nuestras responsabilidades, y si no tenemos dos o tres horas para darle las gracias, para limpiar esa mente impura..., ¿cómo podemos decir que le amamos?

Él nos ha dado la capacidad para discernir, y con ella podemos distinguir lo bueno de lo malo, lo correcto de lo incorrecto. Pero no lo hacemos, seguimos en esta ilusión del cuerpo y sus relaciones cambiantes con el mundo. No nos acordamos de esa sencilla frase que repiten los maestros: “Fomenta lo que te acerque a la meditación y descarta lo que no te ayude a realizarla”.

Hazur Maharaj Ji dice en *Luz sobre Sant Mat*:

Ya que nuestro amor y atracción hacia este mundo y sus objetos es lo que nos fuerza a nacer indefinidamente en este mundo, Tulsi Sahib nos exhorta a vaciar nuestras mentes del mundo y de sus efímeros placeres, y a llenarla con amor divino y un ansia intensa de ver a Dios. (...) Las formas que constituyen el centro de nuestro amor y atracción en el curso de nuestra vida, (...) nos hacen volver una y otra vez a esta prisión de nacimiento y muerte.

Y Baba Ji nos explica que todos esos rostros, todas estas relaciones son pasajeras. ¿Qué es duradero?, pregunta el maestro. Solo el Shabad.

Las relaciones con los seres de este mundo acaban en la pira funeraria, y cuando se van no volvemos a verlos jamás, desaparecen, todo se olvida. Debemos despertar y darnos cuenta de que todas esas relaciones pertenecen al cuerpo y son solo para un

tiempo; tal vez meses, años, pero son limitadas. Sin embargo, esa relación con el Creador, que ha existido desde el principio y que perdura, nos olvidamos de vivirla.

El maestro nos apremia a que nos responsabilicemos de conseguir esa pureza mental, limpiando día a día con el simran los pensamientos y deseos del mundo. Es así como crearemos en nuestro interior un ambiente donde él morará, y en el que respiraremos plena proximidad con él. Él no está lejos, está más cerca que nuestra misma respiración, pero hemos creado esa separación, esa ilusión de separación. Nosotros nos hemos alejado, nuestra consciencia se ha alejado y tenemos que volver a ser conscientes de su presencia mediante la meditación.

Como Baba Ji comenta en ocasiones, el maestro no se ha ido a ninguna parte, nosotros nos hemos dado la vuelta. ¿Dónde estamos mirando?, porque él sigue ahí, en nuestro interior. El maestro no nos pide imposibles, reclusión o que cortemos con el mundo, solo nos pide que le recordemos. Y no solo en tiempos de adversidad sino siempre, para que tristeza y placer no nos aparten del recto camino de unión con él.

Si somos constantes en la práctica de la meditación, siguiendo las pautas del maestro, nuestra mente se purificará, podremos conectar con el sonido interior y nos fundiremos en el Verbo, alcanzando la consciencia del 'ser real' que da respuesta a todas nuestras preguntas.

Finalmente, recordemos: el cuerpo físico no es permanente, pero nos da acceso a una consciencia espiritual, a unirnos con la consciencia del maestro espiritual, que es el Shabad. Ambos cuerpos no son permanentes, así que esta es la oportunidad para que se produzca el encuentro de las consciencias.

El satsangi debe tomar plena consciencia del gran valor de la vida humana, y del verdadero propósito que tuvo el Creador al otorgarnos este singular privilegio. El comer, dormir, procrear y los placeres sensuales, todo eso lo hemos experimentado en millones de vidas, incluso en las especies inferiores por las cuales hemos transmigrado antes de obtener el cuerpo humano. La finalidad de la vida humana es capacitarnos para conocernos a nosotros mismos y conocer al Señor, lo que no puede realizarse en ninguna otra forma. Para esto, el alma tiene que disponer de una forma humana; así que ahora nuestra atención debe estar orientada principalmente a la realización de Dios. Todos los demás intereses y cosas son secundarios y de poca importancia.

Debemos atender diariamente a nuestra meditación con tanto fervor que llegue a ser realmente una parte de nuestra vida. Si no practicamos nuestras devociones al menos durante el tiempo mínimo de dos horas y media al día, no estamos realizando el propósito para el cual se nos concedió este cuerpo humano.

Si el discípulo cumple con regularidad, amor y devoción este deber respecto de su Señor, advertirá que el maestro le guía y protege en todo momento, y que el maestro está siempre con él; y esto no solamente en la presente vida, sino que también le ayuda en la hora de la muerte y por toda la eternidad. Por tanto, haz desde ahora, le guste o no le guste a tu mente, el firme propósito de dedicar diariamente, con toda regularidad, dos horas y media al simran y bhajan. Que

no pase un solo día sin hacer esto, y esfuérzate por meditar a una hora determinada del día, preferiblemente en las primeras horas de la madrugada. La regularidad es fundamental para el progreso espiritual. Y no olvides que has de cumplir tu deber sin pedir nada a cambio.

No te importe que veas o no veas luces dentro, ni que el sonido sea o no sea audible. Simplemente, cumple con tu obligación y deja al maestro los resultados. Si un hombre paga el salario al que trabaja para él, ¿crees tú que no lo hará el Señor? Solo él conoce lo que es mejor para nosotros y cuándo ha de dársenos. Él pagará generosamente. Ten fe en él.

M. Charan Singh. Luz divina, carta 107

Me complace que hayas recibido la iniciación. Felices aquellos que toman consciencia del gran valor de la vida humana, y del verdadero fin para el cual nos otorgó Dios este raro privilegio. No se nos concede este cuerpo humano sino después de pasar por millones de vidas en las especies inferiores, y el principal objetivo del Señor al agraciarnos con este precioso don, es el de darnos la oportunidad de ‘conocernos a nosotros mismos’ y conocer a nuestro Creador, regresando así a nuestra casa eterna, de la que nos ausentamos hace ya muchos eones.

Ahora que sabes la técnica y has comenzado el camino, tienes que dedicar, sin falta, dos horas y media diariamente a la meditación. Además de esto, procura mantener la mente en el simran (repetición de los Nombres sagrados) todo el tiempo que no estés ocupado en trabajos que exijan la atención de la mente...

M. Charan Singh. Luz divina, carta 50

Todos los seres humanos experimentan el deseo de ser felices, y la felicidad es fruto de la concentración de la mente. Ese tesoro de la concentración de la mente y su felicidad se pueden obtener fácilmente con el amor, pues estas cualidades son atributos naturales del amor.

M. Sawan Singh. *Filosofía de los maestros*, vol. II

Dentro de cada persona hay un tesoro de amor, un almacén de devoción por el Señor lleno a rebosar. No hay una o dos gotas solamente, hay océanos llenos hasta el borde.

M. Jagat Singh. *Discourses on Sant Mat*, vol. II

Nuestra vida entera debe ser una oración. No es una cuestión de dedicar media o una hora de oración al Señor: tenemos que pasar el día entero en oración, en devoción y amor por el Padre. Oración significa simplemente vivir en amor y devoción por el Padre. Eso es oración constante. No se requieren palabras especiales ni series de oraciones para repetirlas. Ha de ser una oración que proceda del corazón.

M. Charan Singh. *Muere para vivir*

En el libro *Spiritual Perspectives, vol. I (P. 400)*, una persona le pregunta a Hazur Maharaj Ji una cuestión que analizaremos detalladamente a continuación:

Maestro, en este momento tengo muchas dificultades para celebrar la vida. Soporto mucho dolor. Siento la carga de vivir y quiero volver al Señor. ¿Cómo puedo aliviar mi dolor?

Probablemente todos hemos estado en la misma situación que esta persona. Sabemos que tenemos que disfrutar de la vida y nos sentimos agradecidos por lo que el Señor nos ha dado. Ahora bien, cuando todo va bien, es fácil decir: “Gracias Señor; gracias maestro, por esta vida maravillosa que estoy viviendo”. Sin embargo, es mucho más difícil decir estas palabras cuando estamos enfermos, tenemos problemas financieros o estamos en conflicto con un ser querido de nuestra familia. Porque cuando estamos dolidos, nada nos parece positivo y no le vemos el final a la situación en cuestión. Si nos encontramos en esa circunstancia, puede que nosotros también digamos: “Siento la carga de vivir y quiero volver al Señor. Maestro, por favor, llévame a casa”.

Hazur Maharaj Ji comienza su respuesta diciendo:

Hermana, ¿quién no quiere volver con el Padre? ¿Quién quiere quedarse en este mundo donde no sabemos cuándo llegará la muerte, de la mano de quién vendrá o cómo sucederá?

La respuesta del maestro es muy interesante. Dice que, si nos dieran la elección, todos querríamos estar en el regazo del Señor, lejos del dolor y de la incertidumbre de la vida. Más allá del miedo a la muerte. Con estas palabras él consuela a la persona que pregunta, diciéndole que su deseo de volver a los brazos del Señor es normal. Todo el mundo siente esto.

Entonces, ella dice: “Espero que esto llegue pronto.” Una respuesta emocional. Y Hazur Maharaj Ji le responde:

Todos estamos separados del Padre; incluso si viviésemos en palacios y tuviésemos todos los lujos del mundo, aun así nos sentiríamos desdichados. Mientras que estemos separados de él, ninguno de nosotros será feliz. Hay quienes se sienten cómodos viviendo en la desdicha y otros, en cambio, se sienten incómodos. Pero todos seremos infelices mientras estemos separados del Padre.

El maestro nos explica que esta desdicha proviene de nuestra separación del Padre y que forma parte de la experiencia vital de todos nosotros, no importa lo ricos que seamos. No importa si sufrimos un dolor físico, como la persona que pregunta, o si tenemos salud; literalmente todos somos desdichados debido a la separación del Señor. Esto forma parte del designio del Señor. Hazur Maharaj Ji continúa:

Si el amado y el amante están separados, el amante no puede ser feliz, aunque le den todas las comodidades de la vida. Puede poseer todos los artilugios del mundo, pero no le complacerán en absoluto.

El maestro menciona aquí la palabra ‘artilugios’. A todos nos gustan los aparatos electrónicos: los sistemas de audio con altavoces de alta calidad, los ordenadores y los más novedosos móviles,

los yates, motos y coches y todas esas posesiones materiales que nos parecen tan tentadoras... Creemos que todos estos artilugios mejorarán nuestras vidas, nos harán más felices, pero pronto nos damos cuenta de que una vez que los tenemos pierden su interés. ¡Cuántos de estos artículos acaban sin usar, depositados en un armario, un garaje o un almacén, o los echamos a la basura!

Ningún objeto material puede hacernos felices durante mucho tiempo. Este pensamiento de Hazur Maharaj Ji nace de su propia experiencia. Nada en este mundo nos hace felices, porque nuestro verdadero ser –el alma– está separado del Señor. El maestro, contestando a la discípula, sigue hablando acerca del alma:

Lo que más le complace es el amado. Mientras siga separada, no encontrará la paz. Mientras el alma esté separada del océano divino, del Señor, nunca encontrará paz en esta creación.

La respuesta de Hazur Maharaj Ji es clara. No podemos escapar de la tristeza de la separación. La paz viene de la unión del alma con el Señor, de la unión de la gota con el océano. Ante esto, la persona que pregunta dice finalmente: “¿Entonces, tengo que seguir viviendo así, de esta manera? Tal vez, ¿deba cambiar mi actitud?”.

Ella está diciendo lo que muchos de nosotros nos planteamos también. ‘Si no puedo encontrar la felicidad hasta que muera y mi alma regrese a su fuente, y no tengo control de cuándo voy a morir, entonces, no hay nada que pueda hacer. Solamente tengo que seguir ‘superviviendo’, soportar el dolor que sufro en la vida y cambiar mi actitud; quizás por una de aceptación’. Y el maestro le dice:

Bien, tenemos que hacer el mejor uso de la oportunidad que el Señor nos ha dado.

Esta respuesta responde todas estas preguntas. Porque no es solamente por aceptar el deseo del Padre –que, por cierto, ayuda mucho para pasar por los altibajos de la vida–, sino porque tenemos que sacar el máximo provecho de la oportunidad de habernos encontrado con un maestro verdadero vivo, ser iniciados por él, y aprender cómo volver al Señor mientras estamos vivos. Lo más importante es ‘morir mientras vivimos’; no esperar hasta la muerte física, sino morir a través del proceso de la meditación. Esta es la oportunidad que el Señor nos ha ofrecido al traernos al sendero. Hazur Maharaj Ji sigue diciendo:

A menudo, doy el ejemplo de un niño que va a la feria de la mano de su padre. Todo en la feria le gusta: las luces, los juguetes, los niños jugando, las tiendas de golosinas..., todo le gusta. Pero si por equivocación suelta la mano de su padre, entonces, empieza a llorar a pesar de seguir rodeado de todo lo que le era agradable. Se da cuenta, en ese momento, de que la feria solo le gustaba cuando tenía agarrada la mano de su padre. Sin este apoyo, sin la mano del padre, todo es triste para él.

Hemos escuchado antes esta historia. Incluso podemos tener recuerdos de algo parecido que nos ocurrió cuando éramos niños. Estando junto a nuestra familia en algún lugar, al separarnos de ellos y perdernos en la multitud, pasamos de la felicidad al pánico en segundos. La felicidad que siente el niño en la feria proviene de compartir la experiencia con su padre. Sin el padre no se divierte. Y lo mismo ocurre con nosotros. Hazur Maharaj Ji continúa:

Si estamos separados del Señor, toda la creación es infelicidad para nosotros. Cuando nos agarramos a su mano, cuando nuestra atención se dirige hacia él, nuestra vida transcurre sin que perdamos mucho el equilibrio.

¡Qué bella imagen! Tomar la mano del Señor, la mano del maestro. Si cada vez que hacemos algo en la vida lo recordamos, lo llevamos con nosotros, nuestra mano con su mano..., ¿qué hay que temer? Él está al mando, dirigiéndonos a través de nuestras vidas, ayudándonos a caminar por el sendero a pesar de las situaciones difíciles de la vida, sentado con nosotros, por ejemplo, en la consulta del médico cuando esperamos con miedo los resultados de una prueba médica. Él es quien está al mando, como nuestro padre cuando éramos niños.

Daryai Lal Kapur nos da un buen consejo (publicado en la revista *Science of the Soul* n° 4.1998):

Siempre, en todas las ocasiones, haz la contemplación del maestro. Mantén su imagen ante tu mente. Cuando caminas, piensa que él camina contigo; cuando viajas, piensa que él viaja contigo; cuando comas, siente que él está comiendo contigo; cuando trabajas en tu oficina, imagina que él está sentado junto a ti mirando tu trabajo (...) En cada acción y en cada estado anímico, visualízalo compartiendo tu alegría y tu dolor.

De esta manera mantenemos al maestro con nosotros durante todo el día. Sostenemos su mano y él sostiene la nuestra. En el libro *Tukaram, The Ceaseless Song of Devotion*, leemos:

*Eres mi compañero constante; dondequiera que vaya
sostienes mi mano con amor y me guías.
Solamente tu apoyo hace posible
que camine por el sendero de la vida.*

El santo Tukaram nos recuerda que cuando el Señor toma nuestra mano, podemos estar seguros en este mundo. Solamente el Señor, el maestro, puede hacernos sentir que estamos protegidos,

seguros, amados. Solamente el maestro nos ama de verdad y no temporalmente, él desea para nosotros lo mejor. Con el maestro a nuestro lado veinticuatro horas al día, siete días a la semana, ¿por qué deberíamos preocuparnos? Esto no es ficción; el Señor está con nosotros todo el tiempo y más allá del tiempo. Seremos conscientes de su presencia en la medida en que dirijamos nuestra atención hacia él.

Hazur Maharaj Ji le sigue explicando a la misma discípula en *Spiritual Perspectives, vol. 1*:

Si nos hemos olvidado por completo (del Señor), entonces, vivimos infelices en esta creación. Sin embargo, si él es el objeto de nuestra atención, si él es nuestro destino y estamos intentando alcanzar este destino, entonces, podemos respirar en paz. En tal caso, obtenemos consuelo y satisfacción porque nos estamos dirigiendo hacia nuestro hogar. Y así transcurre nuestra vida.

El maestro nos dice que tenemos una elección. Podemos olvidar al Señor, enfocarnos en el mundo, satisfacer todas nuestras ambiciones y como resultado vivir infelices, o podemos recordar al Señor, enfocar nuestra atención en él e intentar alcanzar nuestro verdadero hogar con la meditación. Como resultado tendremos paz y contento mientras vivimos. Enfocar la atención en el maestro nos permite tener equilibrio en nuestras vidas.

En el libro *Tulsi Sahib, el santo de Hathras*, también leemos: “Mantén tu mirada fija en el maestro, él te ha ofrecido su mano”.

Hazur Maharaj Ji concluye su respuesta inicial diciendo:

Así pues, no podemos encontrar la felicidad en este mundo, únicamente la encontraremos en el regazo del Padre, regresando a él.

Nuestra alma quiere estar siempre con el Señor. Este anhelo, este dolor de la separación, esta infelicidad es lo que nos conduce a buscar la espiritualidad, y esto es lo que nos lleva a practicar la meditación cada vez con más ansia y concentración.

El mensaje del maestro es muy simple: Este mundo no es nuestro verdadero hogar y aquí nunca podremos ser felices. Nuestro ser verdadero, el alma, languidece desdichadamente porque anhela regresar a su hogar en el regazo del Señor. Nuestra alma está atada a la mente, que intenta encontrar la felicidad a través de los sentidos y adquiriendo cosas materiales. El único camino para ayudar al alma a volar libre es liberar a la mente de los sentidos, y para ello hemos de proporcionarle un placer mucho mejor: el que proviene de la corriente del sonido. Esto lo logramos con una meditación profunda de dos horas y media de meditación cada día, y manteniendo nuestra atención en el maestro –haciendo simran cuando nuestra mente esté libre–, atendiendo a los satsangs, haciendo seva y leyendo literatura de Sant Mat. Y sobre todo, recordando por encima de todo que no estamos solos en esta lucha. El Señor y el maestro están con nosotros a cada paso del camino.

Nadie encuentra el camino hasta que Dios le ofrece su mano. ¡Aceptemos la mano que nos ofrece el maestro y dócilmente dejemos que nos lleve a casa!

La devoción es un camino práctico para hacernos receptivos a las enseñanzas de los maestros. Si vemos al maestro como un profesor del intelecto y la lógica, entonces, obtendremos palabras y explicaciones. Si tratamos de conocer al maestro como en verdad es, sin el obstáculo del intelecto, entonces, llegaremos a conocerlo como la encarnación consciente del Shabad. Para aquellos que son intelectuales por naturaleza esto es muy difícil de hacer, pero tenemos que comenzar por alguna parte. Muchos crecimos en un ambiente de materialismo científico y no importa cuán artificiales y duros de corazón nos hayamos vuelto, también anhelamos tener esos sentimientos de nostalgia, asombro y amor como los que narran los amantes del Shabad.

*El amor llegó y de mí mismo me vació,
cada vena y cada poro,
convertidos en un recipiente
para ser llenados por el Amado.
De mí, tan solo un nombre queda,
el resto eres tú mi Amigo, mi Amado.*

Shaikh Abu-Saeed Abil-Kheir

El camino de la devoción o bhakti puede comenzar por el simple reconocimiento de la amabilidad del maestro, por no darlo por hecho. La chispa del anhelo y de la receptividad a su amor puede encenderse con la gratitud, con el agradecimiento al maestro por habernos concedido la iniciación, por enseñarnos a meditar, por enseñarnos qué hacer con nuestra mente y cómo vivir nuestras vidas; gratitud por ponernos en el camino correcto,

por darle dirección y propósito a nuestras vidas, por enseñarnos, con su ejemplo, cómo amar más allá de uno mismo, sin esperar recompensa.

Llegará el día en que veremos a nuestro maestro como algo más que un simple ser humano. Cuando a través nuestro podamos ver al maestro como la encarnación del Shabad, entonces, seremos receptivos a todo el poder purificador y transformador de sus enseñanzas. Esta receptividad la obtendremos únicamente de la meditación. Sin la meditación solo percibiremos una fracción de una fracción de su amor y de su sabiduría. Por eso es tan importante que tratemos de desarrollar la más elevada clase de devoción a través de la meditación, sin confundir la emoción con la devoción.

(...) ¿Podría ser que queramos creer que correr tras la forma física del maestro nos dará el beneficio espiritual que compensará nuestra falta de esfuerzo en la meditación? ¿Podría ser que no queramos hacer el esfuerzo que se requiere para que vayamos más allá del nivel físico para descubrir la verdad? Queremos la recompensa sin esfuerzo. Pero el hecho es que no importa cuantas veces veamos la forma física del maestro, eso no compensará nuestra falta de meditación. Y cuando ponemos al maestro en un pedestal y lo adoramos en su forma física, ¿acaso no lo estamos tratando como a un ídolo, o a una imagen de lo que ya es una imagen de la Verdad? Tomando una analogía que a menudo solía usar el maestro Charan Singh, es como si el sol se reflejara en el agua para luego reflejarse en la pared. En lugar de contentarnos con el reflejo en la pared o en el agua, ¿no haríamos mejor en tratar de ver al sol mismo?

Meditación viva

Soami Ji fue el fundador del sistema de ciencia espiritual denominado Sant Mat o Surat Shabad Yoga, y comenzó a dar satsangs en 1861 después de haber meditado 17 años en una habitación oscura. Su enseñanza recopilada en el libro *Sar bachan prosa*, empieza así:

Este mundo es perecedero, y también lo son todas las cosas mundanas. El hombre sabio es el que comprende la naturaleza transitoria e ilusoria de este mundo y de todas las cosas que forman parte de él, y hace el mejor uso posible de este cuerpo adorando al Ser supremo a través del bhajan y el simran. Así es como conseguirá el beneficio de todo lo que el Creador, por su gracia, ha depositado en el cuerpo, y como llevará esa joya de valor incalculable, la esencia de todo, el surat (el alma), a su verdadera morada.

Pocas palabras para definir un sendero espiritual, pero definitivamente clarificadoras para todo buscador. ¿Queremos hacer el mejor uso de este cuerpo humano? Si es así, Sant Mat nos ofrece el método adecuado para unirnos con el Señor.

Soami Ji, a través de su experiencia, aportó un sistema de meditación que nos habla del bhajan y el simran para que el alma regrese con el Creador. ¿Qué es el bhajan y el simran? Literalmente bhajan es adoración o culto con música y canto, y simran es recuerdo o repetición, pero el maestro aquí se refiere a la práctica de la meditación en general y específicamente a la práctica de la audición del sonido interior o Shabad.

Baba Jaimal Singh fue, desde muy joven, un gran buscador de las cinco melodías interiores que se citan en el Granth Sahib, y a la edad de 17 años encontró el sendero para experimentarlas mediante la iniciación que le otorgó Soami Ji Maharaj. Las amorosas cartas, llenas de dulzura y profunda espiritualidad, que le escribió a su amado discípulo Maharaj Sawan Singh, nos han legado su profundísimo mensaje. En la carta primera del libro *Cartas espirituales*, (escrita el 18 de agosto de 1896), le dice cariñosamente a su discípulo:

Ha llegado tu carta y disfruto leyéndola. Dices que no oyes ningún sonido claramente. No te preocupes, hijo mío. Cuando escuches el sonido, concéntrate en el que es semejante al de la campana: primero viene el sonido chirriante agudo como de grillo, luego vendrá un sonido profundo y pleno parecido al de una caracola o concha. (...) El sonido viene únicamente para elevar al alma consigo. El alma de quienquiera que encuentre a un satgurú (...) y aprenda de él su completo misterio, irá con certeza ascendiendo a medida que gradualmente se vaya haciendo pura. No tengas prisa, hijo mío.

Una carta directa, íntima, de maestro a discípulo, donde se pone de manifiesto que, una vez conseguida la técnica de la práctica en el Shabad, tenemos que dedicarnos a alcanzar el sonido verdadero; esa divina melodía que es imprescindible para que el alma ascienda a las regiones más elevadas y finalmente regrese a Sach Khand (la región verdadera).

Maharaj Sawan Singh fue conocido popularmente como “el Gran Maestro”, y al suceder a su maestro Baba Jaimal Singh (a partir de 1903) continuó enseñando el método del Surat Shabad en Dera. Aunque existen muchos libros sobre sus enseñanzas queremos resaltar aquí *Joyas espirituales*, unas cartas (enviadas entre 1919 y 1948) que proporcionan luz a todos los buscadores

y fortaleza a los iniciados en este sendero, pues responden a muchas cuestiones que se presentan durante la práctica de la meditación. Por ejemplo, la carta nº 63 nos dice:

A medida que vayas avanzando en la concentración, empezarás a percibir tanto la luz como el sonido. Mientras repites los nombres, no tienes que tratar de atrapar el sonido, que viene por la concentración. Por favor, dedica tres cuartas partes del tiempo a la repetición, y la otra cuarta parte a oír el sonido; pero mientras estés escuchándolo, no trates de hacer la repetición. No obstante, mantén tu atención fija todo el tiempo en el centro del ojo. No necesitas tratar de visualizar nada durante la repetición. Por favor, no esperes rápidos resultados. Mi consejo es que deberías dedicar más tiempo a la meditación e intentar ir al interior.

Y el consejo en particular de esta carta del Gran Maestro a un discípulo de su tiempo lo podemos hacer nuestro en la actualidad, o sea, dedicar más tiempo a la meditación y esforzarnos por llegar al centro del ojo. Tanto los recién iniciados como los que llevan muchos años, no debemos olvidar que el simran tiene la misión de conducirnos al sonido. No deberíamos acostumbrarnos a dejar los pensamientos sueltos, sino que tenemos que conseguir que nuestro proceso mental descanse tanto como sea posible en el simran, lejos del continuo alboroto de la mente. Durante la primera parte de la meditación diaria ha de lograrse una repetición pausada, hecha con esmero y cariño, envuelta en una tranquila oscuridad pero centrada entre los dos ojos de manera continua..., porque si bajamos la guardia y la atención cae, el sueño automáticamente se apoderará de nosotros.

Respecto a la audición interior, deberíamos escuchar con entusiasmo cualquier sonido que proceda del centro del ojo. Hay que enfocarse, de manera audaz, en escuchar el sonido. Aunque no logre elevar nuestra atención todavía, escucharlo sirve para

purificarnos, tiene un efecto interior beneficioso. Tenemos que practicar la audición del sonido con más intensidad, y sobre todo acostumbrarnos a escucharlo, porque nuestro destino al fin y al cabo es fundirnos en ese sonido o Shabad.

Maharaj Jagat Singh, conocido como Sardar Bahadur, fue un perfecto discípulo del Gran Maestro. Su vida fue ejemplar, y totalmente desapegada de los deseos materiales. Su *Ramillete espiritual*, que forma parte del libro *La ciencia del alma*, da muestra de su sabiduría y profunda espiritualidad. Se le conocía por su disciplinada e intensa práctica de meditación. Hoy podemos aprovechar sus sabios consejos.

Conociendo nuestros mayores problemas a la hora de la práctica, cuando “un satsangui se lamentó de haberse quedado dormido durante la meditación”, el maestro le comentó:

Un practicante (sadhak) debe aprovechar el tiempo cuando le sobreviene el sueño. En ese momento, la tendencia de la mente y los sentidos está orientada de manera natural hacia el centro del ojo. Así que bienvenida sea esa sensación de sueño; pero no hay que dejarse vencer por ella.

Puede que durante la meditación se tenga somnolencia, pero hay que evitar el sueño. Hay que mantenerse despierto y plenamente consciente. A esa hora, hay que aprovechar esa tendencia natural de la mente y los sentidos y asentarse en el foco del ojo. Esa condición de “velar dormido” es un estado feliz. Si lo practicamos durante unos días, veremos cuánto ayuda a nuestro ascenso interior. Pero se ha de tener cuidado de no dormirse ni tampoco despertarse totalmente. En ese estado, con frecuencia la mente se hace una con la mente universal y percibe muchas visiones y escenas. No hay que dormir durante el bhajan ni inmediatamente después de él.

Estas palabras son una maravillosa ayuda para todos porque, antes o después, los discípulos tenemos que enfrentarnos al problema del sueño durante la práctica. Sin embargo, Sardar Bahadur como buen meditador que fue nos dice lo mismo que ahora nos recuerda Baba Ji. Él dice también que no nos sentimos culpables, que esa tendencia es natural y significa que la mente, siempre inquieta, por fin puede descansar en la oscuridad sin que ningún pensamiento la atormente. Y eso está bien: no tenemos que sentirnos mal cuando el sueño aparece después de un rato de práctica de simran... Sencillamente es el signo de que la concentración es débil todavía. Por tanto, ¡solo tenemos que seguir meditando! Ahora bien, ¿con qué actitud nos enfrentamos a este problema? Una cosa es saber que forma parte del proceso de concentración hasta conseguir llegar al centro del ojo, y otra muy distinta es quedarnos en este estadio todo el tiempo.

“Velar dormido...”, decía Sardar Bahadur... ¡Qué expresión tan sugerente! Usemos este consejo tan especial que nos da, y vigilemos para que en el momento en el que aparece el sueño, nuestra conciencia o atención esté más atenta que nunca al simran. Porque si al producirse la retirada de la atención, en ese estado de tranquilidad mental sucumbimos al sueño sin hacer nada para evitarlo, después nos sentiremos frustrados y culpables todo el tiempo. Así que aunque a veces nos durmamos en nuestra práctica, no permitamos que esto se convierta en un hábito. Sigamos el consejo de Sardar Bahadur: intentemos meditar con más fuerza, con más ganas, y rompamos ese círculo vicioso. Para eso hay que prestar más atención al simran durante la primera parte de la meditación, y más atención también a la audición del sonido después. Si así lo hacemos y combatimos el sueño, nos sentiremos más vivos y satisfechos con nosotros mismos. Rumi aconseja:

*Si buscas el camino hacia Dios, permanece despierto,
vigilante. Sacude el letargo de tu interior y mantente despierto.*

Nada que añadir: depende de nosotros ganarle esta batalla a la mente. La clave está en salir del letargo, de la indiferencia, y estar muy alertas y conscientes de nuestro viaje espiritual manteniendo vivo nuestro amor al maestro todo el tiempo. No es suficiente llorar por añorar su forma física, tenemos que suspirar y desear ardientemente el encuentro interior con él.

Maharaj Charan Singh ha sido otro gran maestro de esta línea espiritual mucho más cercano en el tiempo, y llamado cariñosamente Hazur Maharaj Ji. Él ha dejado un legado extraordinario de sus enseñanzas en forma de satsangs y preguntas y respuestas, que sus discípulos llevan como un tesoro en su corazón. De manera sobresaliente, hizo hincapié en que la práctica de la meditación debía constituir la prioridad de todo iniciado, lo que se refleja especialmente en un libro: *Muere para vivir*. Las respuestas que el maestro da en este libro, siempre que las asimilemos y nos esforcemos por ponerlas en práctica, nos ayudan a mantener vivo nuestro anhelo por regresar a Dios.

Respecto a una duda que tiene un discípulo sobre la audición del sonido, Hazur Maharaj Ji responde en *Muere para vivir*:

Escucha cualquier sonido que oigas. (...) No intentes diferenciar un sonido de otro. En tal caso te perderás en la decisión de qué sonido deberías de oír y cuál no, y tu mente se extraviará, dado que se hace muy difícil para ti discriminar un sonido de otro. Es siempre mejor y más práctico limitarte a prestar tu atención al sonido, sea cual sea el que oigas. Con ayuda del simran, el sonido verdadero se hará más distintivo y claro y desaparecerán los demás sonidos. Automáticamente entrarás en contacto con el sonido auténtico.

Todos los maestros verdaderos nos dicen: “Muere para vivir y vive para siempre”. Sin embargo, nosotros nos empeñamos en

morir espiritualmente para vivir en este cuerpo de manera temporal. Pero es hora ya de que despertemos y purifiquemos a nuestra alma, incrementando la dedicación a la escucha del sonido divino. Hazur Maharaj Ji dice en otra respuesta del mismo libro:

Cualquier sonido que oigas al principio tiene siempre un efecto de purificación del alma. Incluso el eco del sonido tiene un efecto de purificación sobre el alma. Cualquier sonido interior de cualquier nivel tiene un efecto purificador sobre el alma.

Dentro de nosotros vibra el sonido divino, y es un estado muy dichoso llegar a purificarnos y disfrutar de este maravilloso regalo interior. Cualquier sonido interior que escuchemos nos da el aliento necesario para intensificar nuestra meditación diaria.

Baba Ji, el maestro actual, se define a sí mismo como un sevadar, y da buena muestra de ello sirviendo en todo momento a su sangat que no para de crecer, tanto en Dera como en el resto del mundo. Su enseñanza, la misma de Soami Ji y la del resto de maestros de Sant Mat, no está contenida en libros sino que se prodiga de manera fresca y natural con su ejemplo: él es pura enseñanza, y cada uno de sus actos lo demuestra. Además, sus satsangs y respuestas a discípulos y buscadores dan fe de su sabiduría y su profunda espiritualidad. Es el ejemplo de un verdadero sevadar. Solo hay que recordar lo que dijo el 10 de junio de 1990 en Dera cuando, ya como maestro, se dirigió por primera vez al sangat. Él dijo:

... Maharaj Ji ha estado imprimiendo siempre en nosotros, durante los cuarenta años de su magisterio, que no hay salvación sin la práctica del Nam, y que este método del Surat Shabad Yoga es el medio para obtener la realización de Dios. Todos nosotros deberíamos con fe plena en las nobles y elevadas enseñanzas de Hazur Maharaj Ji, tomar inspiración del ideal por él establecido durante toda su

vida, y a través de su propio ejemplo intentar vivir la vida de unos buenos satsangis, atendiendo a la meditación con amor y devoción.

¿Queremos atender nuestra meditación con amor y devoción y no como una rutina más de nuestro día a día? En definitiva, ¿queremos ser buenos satsangis y realizar a Dios en esta misma vida? Bien, antes pensemos honradamente, ¿sentimos la necesidad del unirnos al maestro interior? El sendero nos es una cosa más en nuestra vida, ¡es la vida misma! Realizar a Dios dentro de nosotros debe ser la aspiración prioritaria de nuestro destino. Un destino que tenemos que cumplir con agradecimiento y positividad, porque por fin tenemos la oportunidad de practicar la meditación en el Shabad y regresar al Padre.

Una vez le dijeron a Baba Ji que seguramente estaría muy contento por las construcciones de los centros de satsangs que se están realizando en todo el mundo, pero él respondió que solo son edificios. Con una gran sonrisa añadió que un profesor solo es feliz cuando sus estudiantes se gradúan, pero que si no se gradúan, ¿de qué sirve el edificio, de qué sirve la escuela?

Baba Ji es nuestro maestro espiritual, por eso tendríamos que ser buenos discípulos y graduarnos en esta misma vida. ¡Podemos hacerlo! Meditemos más y mejor. Despertemos el amor del alma, y durmamos las exigencias de la mente para regresar con el Señor. Todos los iniciados sabemos lo que tenemos que hacer, solo se trata de hacerlo, ¡nada más!

El amor no crece en los árboles ni puede comprarse en las tiendas. Solo los que entregan su cabeza, sean reyes o súbditos, pueden merecerlo.

Kabir Sahib. Cuentos del Oriente místico

Majnun, un joven atractivo y valiente, estaba locamente enamorado de la bella hija del rey de Persia, Laila. Y tan profundo era el amor de Laila por Majnun, que convenció a su padre, el rey, para que anunciase que todo lo que Majnun deseara de cualquier tienda de los grandes bazares de la ciudad, se le diera. Todo lo que los comerciantes informaran, sería pagado por la tesorería del rey.

Pero Majnun no quería oír hablar de objetos mundanos para sí mismo, pues su corazón ardía de amor por Laila. Sin embargo, cuando los holgazanes y vagabundos de la ciudad se enteraron de la orden del rey, todos adoptaron el nombre de Majnun y se llevaron de las tiendas todo lo que quisieron. Como resultado, en muy poco tiempo los bazares se quedaron totalmente vacíos y los estantes de todas las tiendas sin género.

Los comerciantes y la gente de la ciudad acudieron en masa al palacio del rey y le dijeron: “¡Oh, rey!, puede que haya uno, dos, o incluso diez Majnuns. Eso podría ser posible. Pero no puede haber tantos cientos o incluso miles de Majnuns. Están saqueando toda la ciudad, y se debe acabar con esto de inmediato”.

“Lo consultaré con Laila –respondió el rey–, y llevaré a cabo un plan para acabar con este gran engaño y fraude”. “¿Majnun es un

hombre, dos, o más?”, le preguntó el rey a Laila. “La ciudad está llena de Majnuns, y han desvalijado todas las tiendas del bazar”. Laila enseguida comprendió lo que había pasado. “Déjalo en mis manos”, le respondió a su padre. “Libraré a la ciudad rápidamente de esos impostores que se hacen pasar por Majnun. Verás los resultados de mi plan mañana a más tardar”. Entonces, Laila llamó al jefe de su guardia: “Envía inmediatamente a tus soldados por toda la ciudad, precedidos por tamborileros redoblando sus tambores. Y que los soldados anuncien a todo el mundo que mañana iré al bazar con un puñal en la mano para cortarle un trozo de carne a Majnun. Debe presentarse personalmente ante ti y estar preparado”.

Cuando los soldados lo anunciaron todos los Majnuns falsos desaparecieron como por arte de magia y solo quedó el verdadero Majnun. Se presentó ante los soldados, se desnudó, y dijo: “Tened la amabilidad de decirle a mi amada que ya estoy preparado”.

Cuentos del Oriente místico

Alegóricamente en esta narración que nos habla de una relación de amor, Laila puede representar muy bien al maestro y nosotros – discípulos– al alma. En efecto, Majnun estaba dispuesto a entregarse completamente porque sentía un amor auténtico por Laila, y por ese amor no dudó ni un segundo en renunciar a sí mismo: se entregó a su amada, sin pensar, sin que nada más le importara y sin reservas de ningún tipo. Nosotros, como discípulos, también debemos renunciar al falso amor del mundo. Ese amor con el que hemos estado jugando antes de conocer el amor verdadero que el maestro siente por nosotros. Es la grandeza y profundidad del amor del maestro lo que nos atrae irresistiblemente hacia él y nos arranca del falso amor del mundo.

Y su amor no cesará de atraernos hasta que nos entreguemos completamente. Él estará ahí reclamándonos, esperando

a que nos presentemos ante él, en nuestro interior. El maestro no quiere superficialidad ni falsedad, no quiere palabras vacías; quiere nuestra sincera entrega. No podemos estar a medias en este sendero del amor. Por este amor debemos estar preparados para todo, para soportar adversidad, humillación, pero para lo que más preparados debemos estar es para entregarle al maestro nuestra sincera devoción: nuestro tiempo y máxima dedicación a la meditación. Él es lo que más debe de importarnos, lo que más nos afecte y de quien dependan nuestro equilibrio y alegría en la vida.

No debemos ir a otro lugar, ni la exigencia de presentarnos ante él debería asustarnos y alejarnos. Este es el momento del encuentro. Como Majnun, desnudos de toda ambición y ansias mundanas, hemos de presentarnos ante él. Ese es su deseo y nos está llamando. ¿Acudiremos, renunciando a todo como lo hizo Majnun o nos asustará su deseo de encontrar a los verdaderos amantes? ¿Le amamos de verdad y estaremos ahí interiormente con él, ahora, en esta misma vida, o nos iremos como el resto de pretendidos amantes, esperando otra cita? Ahora es el momento, él nos está llamando, no ha dejado de hacerlo en todo el tiempo, solo tenemos que responder a su llamada de amor.

Hazur Maharaj Ji solía explicar en sus satsangs que cuando un tesorero examina todas las monedas que le traen, solo pone las genuinas en la caja fuerte, es decir, el Señor recibe en su presencia únicamente a las almas puras y llenas de amor. Y en el libro Luz sobre Sant Mat podemos leer:

No olvidemos nuestro sendero ni nuestro destino. En la mansión de Dios se puede entrar por la alquimia del amor.

¡Así que entreguémonos a su amor!

Amar a alguien significa darte a ti mismo sin esperar nada a cambio.

Darte a ti mismo, entregarte a él, rendirte a él, es todo meditación.

M. Charan Singh. Muere para vivir

Nuestra atención está apegada a los órganos de los sentidos, y lo ha estado desde que nacimos. Desde ese mismo momento hemos estado satisfaciendo sus peticiones una y otra vez, reclusos en este mundo, atrapados en él. El Gran Maestro nos dice en *Joyas espirituales*:

Mientras nuestra atención siga apegada a los órganos de los sentidos seremos esclavos de esos sentidos..., la atención de los ojos se ve atraída irremediabilmente cuando ve un objeto bonito. La del oído cuando escucha una voz agradable. Al salir del vientre de nuestra madre y abrir los ojos vimos el mundo; al abrir los oídos escuchamos las voces del mundo; al abrir la boca contestamos a lo que escuchamos; de esta manera fuimos estableciendo nuestra conexión con el mundo y nos hicimos de él. Practicamos esto en los brazos de nuestra madre, con los profesores en los colegios, y hacemos lo mismo en la vida diaria. Esta es nuestra vida, limitada a este mundo, en el plano material.

¡Estamos atrapados por los órganos de los sentidos!, esa es nuestra situación. Nosotros nos creemos libres. Nos creemos libres porque nadie nos dice lo que tenemos que hacer, porque no tenemos que dar explicaciones, porque somos, o eso nos parece, dueños de nuestro destino.

No lo somos, nos lo puede parecer, a nuestra mente se lo puede parecer, pero no lo somos porque los sentidos y el apego que les tenemos a las pasiones dirigen nuestra vida. Somos esclavos de la lujuria, de la ira, de la codicia, del apego y del orgullo; estas pasiones toman las decisiones que creemos nuestras, y son las que nos hacen vivir en la ilusión de que somos los dueños de nuestras vidas.

Vivimos constantemente en un estado de ensoñación permanente en el que nos creemos libres, pero es solo cuando intentamos salir de él que nos damos cuenta de la tiranía a la que nos tiene sometidos la mente, y de lo enganchados que estamos a sus pasiones.

Queremos entregarnos al maestro, sabemos que eso es lo que tenemos que hacer, pero todavía tenemos mente y no nos lo pone fácil. Parece fácil, pero no lo es. Uno toma conciencia de su situación; tiene la medicina que necesita a su alcance y simplemente se la toma: fácil. Sin embargo, nuestras intenciones y nuestras acciones siguen yendo en direcciones diferentes. Nos entregamos hoy, pero mañana cambiamos de opinión. Hoy decimos que aceptamos su voluntad, pero mañana y sin darnos cuenta empezamos a preocuparnos por lo que nos deparará el futuro. En *Spiritual Perspectives, vol. III*, Hazur Maharaj Ji nos habla de esto:

En un momento determinado creemos que le hemos entregado la mente al maestro y al siguiente nos rebelamos, eso no es entrega.

No, eso no es entrega, eso es solo nuestro concepto mental de la entrega. Nada más. Y es que la verdadera entrega no depende de nosotros, no es algo que podamos decidir, es algo que se siente, ¡algo que no se puede evitar! Hazur Maharaj Ji continúa y nos dice algo que a estas alturas todos deberíamos saber: “Solo la meditación nos ayuda a entregarnos”.

Solo la meditación y la experiencia que adquiramos a través de ella hará que aprendamos a querer de verdad y, en consecuencia, que aprendamos a entregarnos. La meditación es nuestro grito pidiendo ayuda. Es nuestra forma de invocar su gracia, de decirle al Señor que no podemos, que sin su ayuda ni somos nada ni podremos nunca conseguir nada. El Gran Maestro expresa la entrega en *Discourses on Sant Mat*, vol. I, del siguiente modo:

El discípulo inclina su cabeza ante la voluntad de su maestro de la misma manera en la que un cuerpo muerto yace inerte como un montón de tierra, sin voluntad propia.

¡Eso es entrega! Y a este respecto, recordemos la historia de Gurú Amardas y las plataformas, que ilustra muy bien este concepto de entrega. Cuando le llegó a Gurú Amardas la hora de elegir sucesor, mandó construir una plataforma a dos de sus discípulos. Ambos lo hicieron siguiendo sus instrucciones, pero el maestro las mandó destruir una y otra vez. Por cuarta vez el maestro pidió que las construyeran de nuevo, pero uno de los discípulos decidió abandonar, pensando que el maestro debido a su edad estaba senil.

Sin embargo, el otro discípulo, Ramdas, continuó demoliendo y construyendo plataformas hasta que la séptima vez le dijo al maestro: "Soy un necio y no soy capaz de hacer nada bien, no puedo entender ni las más sencillas de tus instrucciones y, sin embargo, me has aceptado... Tú posees todo el conocimiento y yo no sé nada. Instrúyeme, muéstrame lo que debo hacer". Al oírlo, por fin, el maestro quedó satisfecho. El discípulo se convirtió en Gurú Ramdas, el cuarto gurú sij.

La imagen es bastante gráfica. ¿Quién de nosotros podría decir que es capaz de hacer algo así? Es difícil, es difícil porque todavía tenemos una mente, una mente que piensa por sí misma,

que cuestiona, que duda y que, en definitiva, se interpone entre nosotros y el maestro. De todas, todas, si podemos estar seguros de algo es de que cumplir con la voluntad del Señor no es un error, y si lo que él quiere es que destruyamos y volvamos a construir la plataforma un millón de veces, si eso es lo que hace falta para llegar hasta él, ¿qué otra cosa mejor que esa tenemos que hacer? ¿Por qué no hacerlo?, ¿Cómo no hacerlo? El error sería lo contrario.

Si queremos caminar por el sendero del verdadero amor y de la verdadera entrega debemos ser como ese cuerpo muerto que yace inerte, sin una voluntad propia, sin deseos, completamente entregado a la voluntad de su maestro porque él no tiene una propia. En el libro *Discourses on Sant Mat, vol. I*, leemos:

A no ser que el propio ser se haya entregado completamente, nada puede alcanzarse en el sendero del amor. No hay término medio... Los santos alcanzan la unión consciente con el Señor solo a través del amor, en otras palabras, si hay algún tipo de interés personal no es amor verdadero. No hay término medio.

La última frase lo resume todo "... si hay algún tipo de interés personal no es amor verdadero". El amor no sabe pedir, el amor solo sabe dar, no calcula, solo sabe entregarse, ¿qué sabe el amor de cálculos y de intereses? El amor, por dar, daría hasta su propia vida.

Santa Teresa de Lisieux es un ejemplo de este tipo de entrega, de la aceptación absoluta de su voluntad... No solo de lo positivo sino también de lo que nosotros consideramos como negativo. De esos momentos difíciles de nuestra vida en los que el esfuerzo se vuelve doloroso y en los que, por mucho que lo intentemos, no conseguimos ver la salida al final del túnel.

Santa Teresa dice en sus escritos y cartas que debemos darle la bienvenida a esos momentos, porque son esos momentos los que harán que podamos reconocer nuestra debilidad espiritual y nuestra total dependencia de la gracia de Dios. Si no fuera por esos momentos, ¿cómo podríamos ser conscientes de lo perdidos que estamos y de cuánto lo necesitamos? En una carta fechada el 26 de abril de 1889, escribe:

Queremos sufrir, pero generosamente, a lo grande; quisiéramos nunca caer; ¡qué ilusión! ¿Qué importa, Jesús mío, si caigo a cada minuto? En ello veo mi debilidad, y eso constituye para mí una gran ganancia. Tú ves ahí de qué soy capaz a no ser que me lleves en tus brazos; y si me dejas sola, bueno, pues si eso es lo que te complace, verme en el suelo, ¿por qué debería yo inquietarme?

Los momentos difíciles de nuestra vida son los que nos enseñan la gran lección de la humildad, porque no importa lo que hagamos ni cuantas veces lo intentemos, nosotros no podemos hacer nada para evitarlos, y al final nos damos cuenta de que no nos queda más remedio que aceptarlos humildemente. Ese sufrimiento hace a la mente más humilde porque la hace ser consciente de todas sus debilidades. Citando una de las numerosas cartas que Baba Jaimal Singh le escribió al Gran Maestro, leemos:

Dios nos envía el sufrimiento para probarnos. Cuando la mente no vacila en el dolor ni en el placer sino que ve su voluntad en ambos y los recibe igualmente bien, entonces, Dios la bendice con el Nam.

¡Entrega una vez más! “Dios nos envía el sufrimiento para probarnos”, para poner de manifiesto nuestra actitud en los malos momentos. Para que nos demos cuenta de dónde estamos realmente, de la incapacidad que tenemos de entregarnos a su voluntad

y para que podamos seguir adelante con humildad, una humildad que acepta todo lo que él quiera enviarle con la misma actitud.

Santa Teresa de Lisieux decía que si verla en el suelo es lo que le gustaba a Jesús, ¿de qué tendría que inquietarse? Igualmente nosotros ¿por qué deberíamos inquietarnos? Cuando sufrimos, cuando nos quejamos, es nuestro ego el que se queja, porque es nuestro ego el que sigue siendo vulnerable, el que sigue siendo débil y el que sigue sufriendo. A nuestro ego no le gusta verse en el suelo y se rebela, sin embargo, ¿qué podría ser más beneficioso para él? En el libro *En busca de la luz* leemos:

Todo lo que sucede en nuestra vida está predestinado en función de los karmas de vidas anteriores.

Y en otra carta del libro *Cartas espirituales*, Baba Jaimal Singh escribe: “No deberíamos perder el equilibrio en tiempos de dolor y tristeza, pues en poco tiempo pasarán”. Y dice más adelante en otra de sus cartas:

Los karmas de destino de vidas anteriores darán su fruto con toda seguridad. No deberíamos perder el equilibrio ni en el placer ni en el dolor, sino mantenernos en la devoción y el apego al Shabad.

Todavía no hemos sido capaces de deshacernos de nuestra mente y, por eso, la entrega es solo un concepto cargado de más o de menos emoción, dependiendo del momento. Después, cuando esa emoción desaparece, volvemos a la normalidad y dejamos de nuevo que nuestro ego crea que está en control de la situación.

Pero hasta que el momento de la verdadera entrega llegue no se nos piden imposibles, porque él sabe que, simplemente, todavía

no estamos preparados. Solo podemos entregar aquello que dominamos, aquello que está bajo nuestro control, y la mente, que es lo que queremos entregar, no lo está ¿cómo, entonces, vamos a entregarla?

Solo podremos vivir en su voluntad cuando retiremos nuestra atención del mundo y de los sentidos y dejemos de funcionar a través del cuerpo, cuando hayamos experimentado el poder del Shabad en el interior y a través de él hayamos desarrollado ese amor que nos traerá la verdadera entrega, porque ¿cómo podemos entregarnos si no hay amor? ¿Cómo podemos amar al maestro si no conocemos el verdadero amor? Y ¿cómo podemos conocerlo sin la meditación?

Para alcanzar el objetivo de la realización de Dios solo hay un camino: la entrega. Y el camino más fácil para llegar a esa entrega, propia de los santos, es lograrla a través de la meditación.

Los santos han sacrificado completamente sus vidas en el altar del amor y son uno con el Señor. Porque le aman han perdido completamente su identidad y no tienen voluntad propia, su voluntad es la voluntad de su maestro y se han entregado completamente a ella. Este es el sendero de los santos, y por eso Baba Ji finaliza muchos de sus satsang con la expresión, ¡permanece en su voluntad!

La semilla del Nam se planta dentro de cada iniciado y debe germinar. Nos aconsejan proteger esta cosecha y preservar la santidad de este tesoro. En un campo abierto la mies crecerá ciertamente sin protección, pero permanece vulnerable y es saqueada fácilmente. Por consiguiente, debemos rodear nuestra cosecha, a la que hacemos crecer a través de la meditación, con la cerca del satsang, la compañía de los maestros, los santos y sus devotos.

M. Charan Singh. Muere para vivir

Necesitamos discursos espirituales que nos motiven e inspiren. Una sola palabra de un satsang puede cambiar nuestro pensamiento y actitud. Una simple frase puede cambiar nuestra vida. Incluso si solo asimilamos una palabra o una frase del satsang, ya ha cumplido su propósito.

Concepts & Illusions

Se cuenta una historia sobre la mística sufí Rabia de Basra:

Rabia recorría el mercado con una antorcha encendida en una mano y un cubo de agua en la otra. La gente le preguntaba: “¿Qué haces?”. Ella respondió: “Hago lo que se debería haber hecho hace mucho tiempo. Voy a prenderle fuego a la idea de que el cielo está arriba y a ahogar la de que el infierno está abajo. Las dos son falsas; no forman parte de la geografía, están en nuestro interior. Depende de nosotros vivir en el infierno o en el cielo”.

El cielo y el infierno son nuestra propia creación. Podemos elegir vivir con ira y odio en las profundidades del infierno o alimentar los valores del amor y la compasión, y vivir en el cielo.

Donde no hay amor y compasión, no hay cielo, no hay espiritualidad. La sociedad actual no se preocupa mucho por las personas mayores. Las residencias de ancianos aumentan porque no tenemos sitio en nuestras casas y en nuestros corazones para nuestros padres. Los abandonamos para que se las arreglen solos, siendo ancianos y estando indefensos.

No tenemos tiempo para nuestros padres, precisamente para aquellos que cogiéndonos de nuestros pequeños dedos nos enseñaron a caminar y sufrieron con nuestras caídas. Ellos lloraban profundamente en su interior cuando nos veían llorar, se sacrificaron para alimentarnos y educarnos, y se quedaban toda la noche despiertos para cuidarnos cuando estábamos enfermos.

Y ahora, cuando necesitan que les demos la mano, no tenemos tiempo. Cuando necesitan que los cuidemos, no los cuidamos. Cuando necesitan que los amemos, nuestro amor se ha esfumado. Nosotros también seremos viejos algún día, y ese día no está muy lejos. Y de la misma manera que nosotros sacamos a nuestros padres de nuestras vidas, nuestros hijos nos sacarán de las suyas. El dicho budista es muy acertado: “¡Haz el bien y recibirás el bien, haz el mal y recibirás el mal!”.

Los niños de las calles buscan comida en la basura mientras nosotros organizamos espléndidas cenas, y no tenemos un corazón lo suficientemente grande como para meter la mano en nuestra billetera y comprarles algo de comida a estos niños hambrientos. ¿Contribuimos con la responsabilidad social de educar a un niño? Observemos los anuncios que nos animan a pagar la educación de un niño, cuyo coste es tan insignificante que es vergonzoso no hacerlo. No basta con que sintamos compasión por los necesitados. ¡Debemos hacer algo!

Si queremos vivir en el amor tenemos que amar y respetar a los demás, y si queremos servir a la humanidad tenemos que hacerlo con humildad.

Donde no hay humildad, el efecto del seva desaparece.

En el seva experimentamos un proceso de aprendizaje, un proceso de purificación, un proceso de toma de conciencia. El seva nos da la oportunidad de hacernos conscientes de nuestros defectos. El seva es fácil para los que quieren dar, y difícil para los que quieren recibir. Es una ofrenda silenciosa de nuestro amor por el maestro. Seva es cuando inconscientemente empezamos a descartar o ignorar al ‘yo’, porque estamos intensamente concentrados solo en servir. Es una forma de expresar nuestra devoción, un débil esfuerzo de entrega para así poder humillar nuestros egos.

Como dijo Maharaj Sawan Singh Ji: “El seva tiene muchos beneficios, pero el más importante es que la persona absorbe las cualidades de la persona a la que sirve”.

Baba Ji insiste repetidamente en que debemos trabajar colectivamente, hombro con hombro, sin tener en cuenta casta, credo, color o estatus social. En el seva no hay ni rey ni mendigo, ni superior ni inferior, ni dirigente ni trabajador. En el océano de amor del maestro solo hay sitio para el alma desamparada y humilde que se entrega.

Podemos crear un cielo o un infierno dentro de nosotros, la decisión es nuestra. ¿Qué queremos elegir?

Concepts & Illusions

*Contempla el darshan del gurú
y medita en su forma, dice Sahjo.
Dedícate al servicio del gurú
y deja el orgullo por tu familia.
No le ocultes nada al gurú,
nunca le mientas;
sea bueno o malo, verdadero o falso,
revélalo todo ante el gurú.
El gurú te protegerá, dice Sahjo,
él eliminará toda tu lucha y sufrimiento.
¡Él conoce los secretos más íntimos de tu mente!
¡Oh ciego!, ¿cómo puedes ocultarle algo al gurú?
Mi gurú ha derramado su gracia sobre mí.
Sahjo pregunta, ¿cómo puedo describirlo?
Cada poro de mi cuerpo está lleno de dicha.
Y me quedo totalmente sin palabras.*

Shabad de Sahjo Bai. El enigma del amor

El propósito del seva es ayudarnos a expandir nuestro amor. Seva es un acto de amor hecho simplemente para ayudarnos a crecer en amor.

Meditación viva

- P. ¿Podrías decir algo sobre el valor del seva?
- R. 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 debe haber ningún sentimiento de obligación al hacerlo.
- P. Maharaj Ji, en Occidente, lejos de Dera, ¿hay alguna forma en que nuestro trabajo mundano pueda ser un tipo de seva? ¿Hay algún enfoque con el que nuestro trabajo mundano se realice como seva?
- R. Si pensamos en el Señor y el maestro las veinticuatro horas del día, todo lo que hagamos es seva. No habrá ego en lo que hagamos, haremos todo como un deber hacia el Padre. Si el Señor está siempre en nuestros pensamientos, todo lo que hagamos es seva.

M. Charan Singh. Spiritual Perspectives, vol. III