

Charlas con Sheij Mohammad Abdullah: Cómo amar y ser positivo en un mundo no tan amoroso

Estamos rodeados del mal y sucesos difíciles. Pero no todo es como parece. Abre los ojos internos para ver las señales que Dios está plantando en todas partes

15/10/2015 - Autor: Sheij Mohammad Abdullah - Fuente: Webislam

???? ?????????? ??? ?????????????? ???????????
?????? ?????? ?????????????? ??????????????

Muchos estudiantes han preguntado, “¿Cómo puedo amar y ser positivo cuando hay tanta mala gente y tanto mal en el mundo?” Jesús dijo que amaras a tu enemigo, ¿cómo? Hay personas tan malas y odiosas que cuesta mucho no odiarlas y mucho menos amarlas. ¿Ser positivo? Estamos rodeados de apatía, falta de respeto, descortesía, deshonestidad y violencia, ¿cómo podemos ser positivos?

He contestado las preguntas muchas veces pero voy a intentar desde nuevo de otros ángulos. Primero repetir partes de otras obras y luego continuo con más detalle inshallah.

“Porque cuando yo los introduzca en la tierra que mana leche y miel, la cual juré a sus padres, y ellos coman y se sacien y prosperen, se volverán a otros dioses y los servirán, y me despreciarán y quebrantarán mi pacto.” (Deuteronomio 31:20)

“Al hombre le dijo: ‘Por haber... comido del árbol del que yo te había prohibido comer, maldito sea el suelo por tu causa: con fatiga sacarás de él el alimento todos los días de tu vida... Con el sudor de tu rostro comerás el pan, hasta que vuelvas al suelo, pues de él fuiste tomado. Porque eres polvo y al polvo tornarás.’” (Antiguo Testamento Génesis 3:15-19)

Estamos aquí en este mundo, en esta vida para una cosa, para conocer a Dios, para desarrollarnos espiritualmente, para evolucionar al punto en que vemos las realidades detrás de la ilusión de este mundo. La gente pregunta, ¿por qué hay mal? ¿por qué Dios permite el mal? Yo les pregunto, ¿cómo podemos aprender y desarrollarnos si no existe el libre albedrío? Si Dios hubiera hecho todo perfecto, que nadie pudiera cometer errores, si todo fuera un paraíso, no habría libre albedrío. Nadie sería culpable de nada ni podría esperar recompensa por nada porque nadie tendría la capacidad de escoger o decidir nada.

Lee lo que dice la Biblia y el Corán. Este mundo no es el paraíso, nunca fue y nunca será – es el mundo de trabajo y retos. Es un mundo donde pasaremos “un tiempo”, no más.

“Y cuando tu Señor dijo a los ángeles: «Voy a poner un sucesor en la tierra». Dijeron: «¿Vas a poner en ella a quien corrompa en ella y derrame sangre, siendo así que nosotros celebramos

Tu alabanza y proclamamos Tu santidad?» Dijo: «Yo sé lo que vosotros no sabéis.»
(Sagrado Corán 2:30)

Mira, aún los ángeles sabían la naturaleza del hombre y lo que iba a pasar en la tierra. Pero ¿qué dice Dios a los ángeles? Que Él sabe lo que ellos no. Dios sabe lo que está haciendo. Más que eso, lo que vemos no es toda la historia, Dios tiene Su plan y ese plan va más allá de nuestra capacidad de entendimiento completo. No es decir que tienes que aceptar ciertas cosas por fe – no, el ser humano tiene la capacidad de conocer más que los ángeles (si has leído el Corán sabrías eso, que tenemos malas inclinaciones pero capacidades divinas). Pero a eso se llega con trabajo. Si te concentras en todo lo malo que está pasando en el mundo, te deprimirás. Un síntoma de depresión es una falta de ganas de hacer lo que es necesario para superar la depresión. Para entender algo de las razones de las realidades de este mundo, uno tiene que hacer las prácticas espirituales como formas de meditación, el ayuno, la auto-vigilancia, la lucha contra el nafs/ego y más. Este mundo es un mundo de trabajo y retos.

Ahora, en la vida material, la vida cotidiana, ¿qué dices de una persona que no lucha, que no trabaja? ¿Merece ser rico? ¿Qué dices de sus quejas del mundo injusto?

Debemos sentir compasión por las víctimas de los malos. Hay mucho sufrimiento. “Si no tienes compasión por tu prójimo, Dios no tendrás compasión por ti,” dijo el Profeta (s.a.w.s.). Pero también dijo, “Esta vida es un sueño, cuando mueras, te despertarás”. Cuantas veces he dicho que este mundo no es la meta, que este mundo es una escuela, una prueba, un campo de entrenamiento. En muchas tradiciones espirituales, como la de los tibetanos, se refiere a los practicantes como guerreros, guerreros espirituales. Estamos luchando contra el nafs/ego (contra nosotros mismos) y contra fuerzas externas así como con nuestras reacciones a lo que está pasado (así como evitando peligro).

No pienses que las cosas van a mejorar o que hay una manera de hacer del mundo un paraíso. Este mundo es un mundo de pruebas y retos, un lugar para crecer, evolucionar y donde puedes, con trabajo llegar a conocer a Dios. “De Dios son el Oriente y el Occidente. Adondequiera que os volváis, allí está la faz (wajh) de Dios. Dios es inmenso, omnisciente.” (Sagrado Corán 2:115) ¿No ves la faz de Dios? Bueno, así que tienes mucho trabajo que hacer – Él está en todas partes.

La depresión, falta de ánimo, falta de ganas, es el trabajo de Shaytán. Dijo el fundador del Jasidismo, Rabí Israel Baal Shem Tov: "No se puede servir a Dios en un estado de depresión; hay que tener la alegría dentro de uno mismo; hay que deshacerse del temor para que el alma se eleve. El que cree que es hijo de Dios nunca caerá en la tristeza". No tenemos el derecho de estar deprimidos.

Después de la batalla de Badr, el Profeta habló a los cadáveres de los enemigos matados en el campo de guerra. Sus compañeros le preguntaron cómo es que él estaba hablando con muertos. El Profeta (s.a.w.s.) replicó, “Ustedes no escuchan mejor que ellos”. No existe la muerte. Esta vida es sólo un estrato de la existencia. Lo que ves es no más que el punto del iceberg. No puedes entender lo que está pasando con sólo ver el punto. Tenemos que desarrollar los sentidos interiores para ver y entender mejor. No hay tiempo para perder. A trabajar.

El cuerpo es la conexión. Como este mundo y vida es un lugar ilusorio y temporal, pero con gran significado siendo un pasaje a la siguiente etapa de nuestra vida eterna posible. Este mundo y vida son requisitos para continuar la evolución del alma; el cuerpo, aunque desechable, es un morado temporal y es la clave para nuestro trabajo aquí en este campo de entrenamiento.

El cuerpo es un conductor de energía – buena y mala. Es a través del cuerpo que podemos hacer la conexión con Dios y fuerzas divinas. Es a través del cuerpo que podemos averiguar y sentir la naturaleza de energías y fuerzas externas e internas y existen “músculos” extra-físicos o espirituales para contrarrestar energías, sensaciones y estados negativos así como conexiones con conocimiento y guía de otros mundos superiores y divinos.

Lo malo y negativo en el mundo juega un papel importante en nuestro entrenamiento. Para desarrollar músculos necesitamos resistencia – mancuernas en las dos manos haciendo “curls” para hacer fuertes y grandes los bíceps. Sin el peso de las pesas no haría ningún progreso. Sin la resistencia de lo malo y desagradable no sería posible desarrollar los músculos espirituales necesarios para que el alma evolucione.

Escribí hace tiempo:

Hace más de 1400 años Muhammad, el Profeta del Islam dijo a sus compañeros que los creyentes del futuro irán al Paraíso por cumplir sólo 10% del trabajo que ellos tienen que hacer. ¿Por qué? La vida en esos días era mucho menos complicada, no tenían que enfrentar tantas tentaciones y problemas que nos encontramos hoy en día. Por esa misma razón el esfuerzo que desempeñamos cuenta más. Es como levantar pesas. Si levantas pesas, digamos de un kilo en cada mano, tu desarrollo muscular será mínimo, pero si levantas 5 ó 10 kilos pronto verás crecimiento en tu fuerza muscular.

En cualquier época el trabajo es igual, hacer batalla con el nafs (ego). El hecho que es más difícil hoy en día no cambia la naturaleza del trabajo. ¿Qué dijo Jesús? Dijo, “Busca el reino de Dios y todo lo demás seguirá por añadidura,” y “Sé perfecto como tu Padre en el Cielo”. Nada ha cambiado, el Islam y el Sufismo dicen lo mismo.

Y del mismo tema:

Dices que vivimos en una época de decadencia. ¿Qué época no era? Antes de que el Profeta trajera el Islam al mundo, Arabia estaba en una época de decadencia. Europa pasó por varias épocas de decadencia así como Asia y en todas partes del mundo desde los principios de los tiempos.

Así es este mundo, el mundo del nafs/ego. Siempre ha estado y sigue así. No es la modernidad la que provoca la decadencia, es la gente y como usan los regalos de Dios.”

El método sufí es enfoque en Dios, todo con Dios. Además de dhikr y meditación yo recomiendo a mis estudiantes formas de ejercicios como yoga y artes marciales/Qigong. Todo lo arriba mencionado nos ayuda combatir al estrés y las desviaciones de la vida moderna.

La senda sufí no es un camino fácil; exige conocerse a uno mismo y trabajar para encajar con las leyes del universo, o sea, de Dios – las realidades de la existencia.

Regresando al cuerpo. ¿Qué sientes cuando ves malas personas y situaciones desagradables? Personas lanzando piedras con la intención de lastimar a otros, los “bullies”, grafiti, tu carro rayado, etc., etc., etc. - ¿qué sientes? La mera palabra sentir indica que es algo físico, sientes algo físico. Cualquier suceso provoca una reacción y esa reacción empieza con el nafs o el corazón y casi instantáneamente sientes algo en el cuerpo.

Si la reacción es del nafs sentirás miedo, enojo o depresión. Si es del corazón sentirás compasión por las víctimas y/o por la condición o mal estado de los que han perpetrado la acción indebida. En cualquier caso es una sensación física. Si estás dormida, si no estás alerta, la sensación, la emoción te devorará – tú convertirás en un víctima también. Eso es lo más común, la gente no está consciente de que las emociones son sensaciones y funciones físicas y que no somos las emociones y más importante que no somos el cuerpo. El cuerpo es una herramienta que cuenta con detectores de información (las emociones y sensaciones) y un panel de control (también tiene conexiones con otras dimensiones y con Dios mismo pero hablaremos de eso más adelante).

Hemos hablado de separarte del cerebro para darte cuenta de su naturaleza, controlarlo y liberarte de sus aspectos negativos. Separar es no más que observar. Primero, entiende que el cerebro es un mecanismo del cuerpo y tú eres otro, no eres tu cerebro o cuerpo. Tú ves tu cerebro de esta forma, como un ser flotando dentro del cuerpo, un operador y no parte integral del mecanismo. Así observando al cerebro, los pensamientos pueden pasar sin afectarte, obsérvalos clínicamente. Haz igual con las emociones negativas como el enojo, miedo, envidia, arrogancia, etc., son reacciones provocadas por el nafs (otro mecanismo). Observadas, las emociones negativas pierden poder.

Tenemos que hablar de dos otros elementos importantes, el amor y el intelecto.

Amar a tu enemigo (o a una persona mala) no significa que debes abrazarla e invitarla a tu casa. Lo que significa es sentir compasión por el estado en que se encuentra esa persona, está viviendo un infierno. Aunque el amor no es una emoción sino una onda o frecuencia divina, vamos a hacer una analogía entre la relación del amor con el intelecto y las emociones con el cerebro y/o la lógica. En la vida mundana y los métodos de vivir sanamente de la psicología, es decir no espiritual o religioso, se sugiere que uses el cerebro y la lógica para superar las emociones como enojo y miedo. También en esta ciencia espiritual más profunda, antes de que puedas lograr escoger y activar el amor, tienes que activar y usar el intelecto. El intelecto, en términos del Sufismo, no es el cerebro ni la lógica

como normalmente se conoce. El intelecto es una función del corazón. El corazón del cuerpo sutil es un intermediario entre el cuerpo físico y los mundos superiores y la guía divina. El intelecto traduce la lógica no lineal (una forma cósmica) a una forma entendible y la manda al cerebro físico para uso práctico.

Hace muchos años en EE.UU. recibí una llamada telefónica, estuve ocupado y la llamada me interrumpió y me fastidió. Contesté y era un vendedor tratando de venderme algo. Me enojé y dije algo groseramente y colgué. En ese momento, surgió un pensamiento, repentino sentí compasión por ese pobre hombre que, por pura necesidad tuvo que tomar ese aceptar trabajo desagradable que paga muy mal (por comisión). Eso fue el intelecto que me tocó. Sentí compasión, me sintonicé con la frecuencia del amor. En este caso me escogió el intelecto y el amor. Generalmente nosotros tenemos que escoger a ellos.

El intelecto del corazón así como conocimiento divino del corazón no fluye libremente al cerebro si los cables están congestionados con alimentación del nafs (emociones negativas etc.). Todo pensamiento o emoción como prejuicio, enojo, miedo, arrogancia, envidia, odio, venganza, etc. Son energéticamente cargados, tienen sustancia tangible que llenan los canales obstruyendo el fluido de información y guía del corazón. Sólo se puede conectar con la mente, la consciencia del corazón y el intelecto si los canales están limpios. La única manera de limpiarlos es, primero estar consciente de la mugre que está tapándolos y entonces la fuerza de voluntad, trabajando por controlar los pensamientos y emociones dañinas.

“Amar a tu enemigo” no significa realmente amar a las personas malas sino entender el gran marco de las cosas, entender la verdadera condición de tal gente y escoger conectarse con la onda de amor, sentir a Dios. También significa entender nuestra situación como pasajeros en este mundo con una misión importantísima de crecer y evolucionar. Eso requiere aguantar mucho y en el momento adecuado, luchar y cambiar tanto situaciones como a nosotros mismos. El qué y el cuándo es información que llega del corazón, guía divina y eso requiere primero mucho trabajo – prácticas espirituales (dhikr, meditación, atención y enfoque) y fuerza de voluntad, esfuerzo basado en el conocimiento para cambiar.

EL PREDICADOR

Había un predicador que, cada vez que se ponía a rezar no dejaba de elogiar a los bandidos y desearles toda la felicidad posible. Elevaba las manos al cielo diciendo: "¡Oh, Señor: ofrece tu misericordia a los calumniadores, a los rebeldes, a los corazones endurecidos, a los que se burlan de la gente de bien y a los idólatras!" Así terminaba su arenga, sin desear el menor bien a los hombres justos y puros. Un día, sus oyentes le dijeron: "¡No es costumbre rezar así! Todos estos buenos deseos dirigidos a los malvados no serán escuchados." Pero él replicó: "Yo debo mucho a esa gente de la que habláis y por esa razón ruego por ellos. Me han torturado tanto y me han causado tanto daño que me han guiado hacia el bien. Cada vez que me he sentido atraído por las cosas de este mundo, me han maltratado. Y todos esos malos tratos son la causa por la que me he vuelto hacia la fe."

Hay muchas lecciones que podemos sacar de esta historia – la de no juzgar, la de amar a tu enemigo y la del perdonar. Te digo que si no conquistas el hábito de juzgar a los demás, si

no aprendes amar a todo el mundo y si no perdonas a los que te han dañado, no hay forma de llegar a la consciencia elevada necesaria para conocer a Dios. Sin embargo hay unos mensajes más básicos en esta historia. Cada persona es un reflejo de ti. Lo que no nos gusta de otras personas es, muchas veces, lo que no nos gusta de nosotros mismos. Las personas que están despiertas reconocen ese hecho como una de las señales que Dios nos ha dado para mejorar y crecer espiritualmente. Nuestro alrededor está repleto de ayats. Ayat significa señal, así que como un versículo del Corán se llama ayat, el mundo es como el Corán, una serie infinita de señales para nuestro desarrollo. La mayoría de la gente no ve las señales porque su atención está enfocada en la superficie de las cosas, en la realidad aparente de las cosas, una percepción distorsionada de lo que ve. La persona normal está enfocada en sí misma pero no está consciente de eso, ve todo de una forma reaccionaria según sus miedos, deseos y fantasías que funcionan como nubes plasmando todo en un mundo particular. La persona despierta o luchando por despertar, ve las cosas de igual manera pero reconoce lo que está pasando y convierte la falsa impresión en una lección y poco a poco la naturaleza ilusoria del mundo se esfuma y una realidad muy diferente aparece.

El hombre de la historia está utilizando una forma de alquimia espiritual. El amor es una elección. Las emociones son sensaciones físicas producidas por químicos en el cerebro. El amor es otra cosa. El amor es una vibración, una frecuencia divina. Puedes sintonizarte con esa frecuencia y una manera de hacerlo es hacer oración así como el predicador, él ha decidido amar. Al escoger amar, abres una canal divina que te purifica y te guía. Como siempre, nada pasa sin esfuerzo. Los profetas nos han dicho que hacer, Jesús dijo que ames a tu enemigo y Muhammad (la paz sea con los dos) perdonó a todos los que lo persiguieron violentamente por años. Para que algo cambie en nosotros, para que progreseemos, para acercarnos a Dios, tenemos que actuar.

Dijo el predicador, “Cada vez que me he sentido atraído por las cosas de este mundo, me han maltratado.” Así es cuando Dios te escoge, te manda todo tipo de señales, hasta lo que parecen malos sucesos, para disuadirte de decisiones malpensadas y regresarte a la senda recta. Pero primero tú tienes que tomar la decisión. Dice Dios en un hadiz Qudzi, “Cuando un servidor mío da un paso hacia mi Yo doy diez hacia él”. Damos el primer paso al escoger la senda recta y estrecha hacia Dios y damos más al seguir los consejos de sus profetas y maestros.

Estamos rodeados del mal y sucesos difíciles. Pero no todo es como parece. Abre los ojos internos para ver las señales que Dios está plantando en todas partes.

¡Ciertamente, el auxilio de Dios está siempre cerca! (Sagrado Corán 2:214)

Cuando ves alguien haciendo algo mal o algo que te hace enojar, piensa en esa persona y di mentalmente, “ya haqq, ya salam, ya nafi” una y otra vez.