

## **La Concentración es una Fuerza Poderosa**

### **Baba Sawan Singh Ji**

Tomado de la revista Sant Bani en Español  
Edición de mayo/junio 1996

En tu carta me describiste un sueño y te diste cuenta de la fuerza de la repetición de los cinco Nombres, los cuales dispersaron a los espíritus malignos, mientras que sólo el primer Nombre no era suficiente. ¿Por qué? La Corriente del Sonido es continua, de un extremo a otro, desde el quinto plano hasta el foco del ojo. La diferencia en la Corriente se debe a que pasa a través de diferentes lugares; de aquí los cinco distintos Sonidos.

En el primero y en el segundo plano hay maya, naturalmente menos en el segundo plano en comparación con el primero, y por este motivo los dos primeros Nombres no bastan para librar el alma de maya. En el tercero, cuarto y quinto no existe. Por ello, estos nombres son efectivos. Me alegra mucho que pudieras recordar los Nombres en tu sueño y consiguieras conquistar las influencias negativas.

De nuevo dices: "¿Por qué no oí el Sonido al hacer la Repetición con tanta concentración?" . En el estado de vigilia o de conciencia, el alma se encuentra en el foco del ojo; en el estado de sueño está más abajo, y en el sueño profundo se encuentra en los centros del corazón y del ombligo. Al salirse del cerebro y descender a Pind se vuelve más embotada. En el centro de la garganta está en un estado de semi-conciencia y sólo queda una memoria imperfecta. Por debajo de los ojos no hay Sonido. Este se oirá sólo por encima de los ojos, en un estado de conciencia, cuando la atención esté en la Corriente del Sonido.

El alma es como un globo que siempre tiene una tendencia hacia arriba. Lo mismo que un globo inflado, se encuentra sujeta aquí por las cadenas de la mente y de la materia y de los adornos de los sentidos y de los objetos.

A veces ocurre durante el sueño que la mente se queda dormida o en un estado de paz. Entonces el alma, al quedarse libre, empieza a elevarse por sí sola; ve la luz y escenas de los planos superiores, pero no capta el Sonido. Este puede captarse perfectamente sólo en el estado de super conciencia dentro y por encima del foco del ojo, pero desde el momento en que la atención se salga de la Corriente y se dirija hacia los paisajes del plano astral se habrá descarrilado. Los pensamientos del mundo exterior mantienen la atención fuera, mientras que los del mundo interior la mantienen dentro.

Tienes razón cuando dices: "Qué indefenso me encuentro". Y "Es imposible viajar por el Sendero sin la guía de un Maestro". Cuando subas a los planos interiores verás lo poderoso que es el Maestro, qué poderes están bajo Su control y cómo ayuda a Sus devotos.

Preguntas: "¿Es el Sonido la única Realidad y es maya todo lo demás?" Así es. El Sonido es la única Realidad. Es el Conocimiento y es la Verdad. En las primeras dos regiones el Sonido puro o verdadero no existe. Maya está mezclada en él de una forma muy sutil. A partir del tercer plano empieza la verdadera Corriente del Sonido. Comprenderás el valor de este Sendero cuando entres y te eleves. Esto se consigue con esfuerzo, con amor y con fe; no puede

lograrse ni pidiéndolo ni pagándolo. Su precio es un amor puro y desinteresado. Está dentro de ti y es para ti; te llegará cuando estés preparado para recibirlo. Prepárate para su llegada.

Mientras estés fuera, la tarea parece árida. Interiorizarse resulta bastante difícil, pero una vez dentro se hace agradable y será fácil. Si por medio de la concentración consigues entrar una sola vez, ya habrás ganado la batalla. Me agrada que hayas aumentado tu tiempo de meditación en una hora; pero tengo que decirte que una hora no es suficiente. A las tres horas la mente se somete, siempre y cuando este tiempo se dedique con amor y devoción, y no como un deber.

Al principio, la mente trae toda clase de pensamientos y está corriendo desenfrenadamente. Si el devoto tiene paciencia y no se da por vencido, sino que continúa aumentando poco a poco el tiempo de meditación, y finalmente empieza a tomar interés en este trabajo, su estado será tal que si por cualquier causa un día dejara de meditar, se arrepentiría entonces de esta pérdida.

Antes de ponerte a meditar, procura que no haya nada que pueda necesitar tu atención durante esta hora (o cualquiera que sea el tiempo que te propongas dedicar a la meditación) de manera que este tiempo sea como unas vacaciones que te tomas de otros asuntos, de los que te ocuparás después de esta hora. Durante este período olvida por completo las demás preocupaciones; no debe haber ninguna ansiedad, ninguna ira, ningún odio. Entonces empieza a hacer los ejercicios y repite los Nombres con la atención fija en el foco del ojo, y cuando te sientas cansado empieza a escuchar el Sonido, como si viniera desde lejos. No lo persigas. Al ir tras él y dejar el foco, la atención se esparcirá y se perderá el Sonido. Trata de captar los sonidos sutiles en vez de los burdos. Tenemos que penetrar cada vez más. El

sonido burdo viene del exterior, pero los sonidos sutiles están en el interior. El sonido al que te refieres no es el verdadero Sonido de la Campana.

Hay una mezcla de diez sonidos, y de éstos, la campana y la concha son los dos sonidos que llevan hacia arriba. El Sonido de la concha se capta después del Sonido de la campana, te parecerá que es audible a una distancia de doce millas o más, aunque esté dentro de ti y la persona que esté a tu lado no lo oiga. Estarás oyéndolo todas las veinticuatro horas del día. Quédate en el foco y capta los sonidos sutiles. Con el tiempo llegará el Sonido de la Campana.

De nuevo te diré que cuando veas formas dentro de ti, repite los cinco Nombres para ver si vienen del Poder Positivo o del Negativo. Las formas del Poder Negativo tienen que desaparecer al repetirse los cinco Nombres. La concentración de por sí es una gran fuerza; recoge tanto a la mente dispersa como al alma.

El placer y el poder de los milagros se encontrarán ante ti y el Poder Negativo te pedirá que los emplees, pero no tienen que ser utilizados. El tiempo dedicado a ellos es tiempo perdido. Emanan del Poder Negativo; y éstos son los medios por los que el Poder Negativo mantiene al alma enredada y detiene su progreso. Por lo tanto, si alguien te ofreciera algo interiormente, no tienes que aceptarlo, ya sea en sueño o durante la meditación.

