

Las corrientes de la Mente y el Alma

Sant Ajaib Singh Ji

Charla de meditación del 5 de diciembre 1986
en Sant Bani Ashram, aldea 16PS en Rajastán

LAS CORRIENTES de nuestra mente y alma bajan al cuerpo como los rayos del sol llegan a la tierra. Cambiar la dirección de estas corrientes no es una simple tarea. No es fácil retirar de todo el cuerpo la atención de nuestra alma y llevarla al foco del ojo. No es un trabajo de unos pocos días, unos pocos meses, o unos pocos años. Es un trabajo que requiere nuestra atención total y nuestra completa devoción.

Cuando seamos capaces de cambiar la dirección de las corrientes de la mente y el alma, cuando retiremos nuestra atención del cuerpo y llevemos al alma al foco del ojo, entonces fácilmente podremos ver, el porqué de esta creación, quién la creó y cómo funciona. El Mahatma que llega a este elevado lugar y ve el mundo desde allí, lo considera como un patio de recreo.

Nuestro cuerpo es un laboratorio para realizar a Dios Todopoderoso. Le podremos realizar, tan sólo después de entrar allí. Afuera no Le podremos encontrar, porque aquello que Dios ha creado externamente, existe en el interior del cuerpo humano, y a menos que allí entremos, no Le podremos realizar. El Mahatma Pipa dice: "Cualquier cosa que exista en Brahmand, existe también en Pind" Y añade: "Dios Todopoderoso reside dentro de nosotros".

Aquellos que van internamente con la gracia y ayuda del Maestro pueden realizarle. Hasta ahora y desde el comienzo de la creación, Dios Todopoderoso ha enviado Sus Santos, Sus Amados, a este mundo y quienes han aprovechado Su venida, aquellos que han tomado refugio a Sus pies, han entrado fácilmente en el laboratorio del cuerpo humano y han realizado a Dios. Quienes mantienen sus vidas de acuerdo a las instrucciones de estas grandes almas, realizan a Dios mientras viven en este cuerpo y alcanzan la liberación durante sus vidas.

Cuando nos enteramos que Dios Todopoderoso dio origen a la creación y a su forma astral, que se encuentra dentro de nosotros, cuando sabemos que nuestro Creador, nuestro Todopoderoso Señor, reside dentro de nosotros y está detrás del velo de la mente y que, al levantar este velo, veremos internamente todo con claridad, entonces pensamos: ¿cuál es la dificultad de ir a lo interno y ver todo esto? Cuando sabemos que todo está dentro de nosotros, ¿por qué no retiramos la atención de lo externo y la llevamos internamente, para tratar de ver lo que Dios Todopoderoso ha manifestado en nuestro interior?

Pero los Mahatmas nos dicen, que a menos que tengamos real y verdadero amor por el Maestro, a menos que seamos sincera y verdaderamente Sus devotos, no podremos ver estas cosas. El amor por el Maestro es lo único que cambiará la dirección de las corrientes de la mente y del alma. Es lo único que nos ayudará a retirarnos de lo externo y nos llevará internamente. Entonces, retiren su atención de lo externo y concéntrense en el foco del ojo.

Glorifica el Nombre del Maestro

Sant Ajaib Singh

Charla dada el 2 de enero de 1988, a la entrada del cuarto
subterráneo,
donde Él meditaba cuando era un discípulo

Concediéndonos su abundante gracia, Dios Sawan y Kirpal nos dieron la oportunidad de hacer su meditación durante este período de diez días. Y en el transcurso de estos diez días he insistido mucho en la importancia de mantener la pureza de nuestra vida, porque si mantenemos la pureza, será muy provechoso para nosotros en el Sendero de la espiritualidad y también nos ayudará mucho en nuestra vida física y en nuestra vida en el mundo.

Tan solo quienes no llevan una vida entregada al goce de los placeres sensuales pueden tener su mente en calma. Si tenemos apego a los placeres del mundo, nuestra mente se vuelve inquieta, nos alejamos del centro del ojo y no podemos acercarnos al Shabd.

Amados, deben siempre recordar aquel incidente cuando el Amado Kirpal dijo delante de mucha gente, refiriéndose a mí: "La fragancia saldrá de su cuerpo y cruzará incluso los océanos y atraerá gente hacia él." Ustedes saben cómo las personas se sienten atraídas por la fragancia de quienes han vivido una vida pura, y han hecho la devoción del Señor de acuerdo con las instrucciones del Maestro. Viendo su manera de vivir y su devoción, son atraídas al Sendero. Piensan: "Nosotros también debemos volvernos fragantes como ellos y también debemos hacer la devoción de Dios." De manera que, a través de una vida pura, podrán atraer a la gente.

El Maestro Sawan Singh. decía que los Santos no vuelan por sí mismos; son sus discípulos quienes les hacen volar. Significa que la gloria de los santos no es difundida por ellos mismos, es a través de sus discípulos como se propaga el conocimiento de la gloria de los Maestros. También decía que si un perro se comporta mal se culpa al dueño y si un perro es bueno, es al dueño a quien se alaba. Por eso los Satsanguis deberían vivir de tal modo que trajera más alabanzas y gloria al nombre del Maestro y, cuando vivan de esa manera tan pura, El podrá darles más abundantemente las riquezas del Naam.

Primeramente, un satsangui debe crear el hábito de mantener su atención en el centro del ojo en todo momento. Aunque esté hablando, caminando o haciendo cualquier otra cosa, siempre debe ser consciente del centro del ojo; debe mantener su atención constantemente allí. Cuando un satsangui desarrolla el hábito de mantener su alma, su atención, en el centro del ojo, al hacer la meditación puede ir fácilmente al plano astral. Yot Niranyan es el señor de ese plano.

Cuando el alma llega al plano astral, las cadenas que la atan y la mantienen dentro del cuerpo se rompen una a una, entonces el alma queda libre para subir a las regiones más elevadas. Después de llegar al plano astral, el alma prosigue hacia el plano causal. En el plano astral la mente no es tan fuerte ni eficaz como lo era en el plano físico, y en el plano causal la mente no es

tan fuerte como en el plano astral. Por esa razón, cuando el alma llega al plano causal, todas las trampas de la mente que nos halan hacia el mundo, fracasan. Son destruidas todas y el alma llega al lugar donde la mente no tiene ninguna influencia.

Ya saben que el tiempo y la marea no esperan a nadie, así que deben estar muy agradecidos de que se les haya dado esta oportunidad tan maravillosa, tan bendita. Tienen el nacimiento humano, el Maestro y la Iniciación; han conseguido Quien está dispuesto a guiarlos y los está guiando. Así que deben aprovechar este tiempo y no malgastar esta oportunidad que se nos ha dado.

Cuando estén haciendo algo malo no piensen que nadie los está mirando. Su Maestro está sentado dentro de ustedes y se da cuenta de cada una de las cosas que están haciendo, sean éstas buenas o malas. Así que cuando estén haciendo algo malo, alguna falta, algún pecado, El los está mirando desde el otro lado de la cortina. Pero siempre se queda callado; mira nada más y no hace ningún comentario en ese momento.

El Poder Negativo no deja pasar ninguna oportunidad sin utilizarla, así que, cuando ve que un iniciado del Maestro está haciendo algo malo, en seguida se burla del Maestro diciendo: "Mira a éste que tú has iniciado. Mira lo que está haciendo." El Maestro se siente avergonzado, pero no se enfada. Es muy paciente, compasivo y cariñoso; y dice: "Yo cuidaré de él." Poco a poco sigue mejorándonos; nos explica las cosas de una manera y de otra; y finalmente mejora nuestra condición. Si un niño de cinco años está cuidando una huerta, no nos sentiremos bien robando un fruto de ella.

Sabemos que Dios Todopoderoso, nuestro Maestro, está sentado dentro de nosotros y, sin embargo, ni siquiera sentimos hacia El el temor que sentimos hacia el niño de cinco años. Aunque sabemos que está viendo todo, cometemos toda clase de malas acciones. Por tanto, los satsangis deben siempre desarrollar el hábito de vivir una vida pura. Los Santos y Mahatmas no vienen a este mundo a separarnos de nuestra sociedad o comunidad. En realidad, Ellos nos dicen que debemos hacer siempre aquellas cosas de las cuales nuestra familia y comunidad se sientan orgullosas. Si hacen algo malo ¿qué pensará la gente acerca de su familia? Dirán que también la familia es mala.

Los Santos y Mahatmas siempre nos dicen: "Si hacen cosas buenas, la gente alabará su comunidad. Dirán: 'Pertenece a una sociedad que practica la devoción de Dios y han llegado al Sendero de los Maestros.' " Los Santos y Maestros no vienen a hacernos cobardes; en realidad nos enseñan a vivir una vida buena. Además de sus consejos sobre las cosas del mundo también nos dicen cómo tenemos que llevar una vida espiritual, cómo hacer la devoción.

Han leído y oído mucho acerca de cómo, con las instrucciones y órdenes del Señor Kirpal, a esta pobre alma que está sentada delante de ustedes, se hizo sentar en este lugar, y llevar a cabo lo que el Maestro Kirpal le ordenó. Todas estas cosas se hicieron con la gracia y misericordia del Maestro. El derramó tanta gracia y misericordia sobre esta pobre alma que no podría describirse, aunque escribiéramos millones de libros.

Nos damos cuenta de la bondad de un árbol sólo cuando comemos sus frutos. De la misma forma, sólo los que obedecen los mandamientos del Maestro saben cuánto se goza el fruto de la obediencia. Todos los que han sido iniciados por el Maestro Kirpal obtendrán la liberación porque Él se ha hecho responsable de ellos. Pero los que han obedecido los mandamientos del Maestro durante su vida, los que han ido internamente y le han visto mientras viven, son los valientes. Aunque Él libere a todos, sólo son valientes quienes durante su vida hacen el trabajo que Él les ha dicho que hagan.

Charla de meditación en Ribolla, Italia

Dada el 23 de mayo de 1989

Sant Ajaib Singh Ji

Hemos sido colmados de gracia por nuestros Amados Maestros Sawan y Kirpal. Todos los Maestros han dicho que Dios Todopoderoso es un Océano de Gracia, un enorme mar de misericordia. Y al igual que el océano cuando está en su pleno poder, hace que emerja la perla que es el alimento de los hansas (*almas devotas*), de la misma manera, cuando está en la Voluntad de Dios Todopoderoso, ese Océano de Gracia viene en la forma humana y

también da a nuestras almas alimento, tal y como el océano proporciona comida a los hansas.

El Maestro Kirpal solía decir que la espiritualidad es como una enfermedad contagiosa y que una persona que padece de esa enfermedad puede contagiar a otras. Los Maestros propagan esta enfermedad de la espiritualidad entre todos nosotros. Cuando un discípulo va a algún lugar, dondequiera que se siente, dondequiera que viva, allá propaga también esa enfermedad de hacer la meditación, difunde el Sendero de la Espiritualidad.

Los Maestros nos han colmado de gracia. Inclusive en Su avanzada edad, con un cuerpo anciano, el Maestro Kirpal realizó muchos viajes al extranjero. Dondequiera que hubiese un alma sedienta, El calmó la sed y dio de beber el Néctar del Naam.

Ese Océano de Gracia nos concedió tanta misericordia, que aunque hubiera nacido en la India, ese Océano no conoció límites; fue a todos los lugares del mundo. Si ese Océano de Gracia no nos hubiera colmado de misericordia, nunca habiéramos podido reunirnos aquí y no habiéramos ni siquiera pensado en hacer la devoción de Dios.

Paltu Sahib dijo: "¿Qué deseo, o qué interés tienen los Maestros? ¿Por qué recorren el mundo entero? Sufren mucho para liberar a las almas." El también solía decir que el Dador ha venido desde Su Hogar a traernos Su gracia. Todos aquellos que fueron donde El, de acuerdo a su receptividad, de acuerdo a su recipiente, de Él recibieron gracia. Inclusive ahora, El está concediéndonos Su misericordia. Por eso, vayamos internamente a recibir Su gracia, porque en nuestro interior Él está colmándonos con toda Su misericordia.

Por favor, todos ustedes cierren los ojos y empiecen a meditar. Espero que no los abran hasta que yo no les diga que lo hagan. Para los amados que no tienen la costumbre de meditar en sus casas más de una hora es muy difícil mantener los ojos cerrados durante una hora completa. Muchas veces abren los ojos para ver si los demás siguen meditando o se han marchado.

Les aseguro que no nos iremos sin antes decirles que acaben la meditación. Así que espero que concentren toda su atención en el Simran y que mantengan los ojos cerrados.

Algo digno de experimentarse

Sant Ajaib Singh Ji

Charla dada antes de la meditación el 29 de Julio de 1990
en Sant Bani Ashram, New Hampshire, Estados Unidos.

ESTE ES UN TIEMPO maravilloso. ¡El Supremo Padre Kirpal ha derramado tanta gracia sobre nosotros! Él nos ha dado el secreto de Su Verdadero Hogar. Él ha hecho que oigamos el Shabd, la Corriente de Sonido.

Cuando ustedes tratan de hacer algo, al principio es difícil, la mente no tiene interés, se vuelve difícil sentarse a meditar. Pero si nosotros continuamos haciéndolo cada día, si continuamos escuchando la Corriente de Sonido cada día y haciendo el Simran, entonces nos volveremos competentes, porque cualquier trabajo que se haga con regularidad, se llega a perfeccionar.

Del mismo modo, cuando concentramos nuestra atención en el tercer ojo y nos esforzamos en permanecer allí, entonces empezamos a disfrutar del néctar que está fluyendo del Naam. Nosotros podremos probar el néctar del Naam solamente cuando vayamos al tercer ojo. Sólo el alma puede experimentar y describir la cualidad del néctar que prueba. Esto es algo digno de experimentarse.

Bhagat Naam Dev dice: "No podemos convertirnos en el Altísimo sólo por el nombre o la fama mundana. No podemos llegar a ser el Altísimo por ninguna ley o poder. No podemos obtener ninguna alta posición haciendo las cosas del mundo. Si hay alguna manera de llegar a la posición más alta, es haciendo la meditación del Naam." Amorosamente Él dice: Repitiendo el nombre *Gobind, Gobind*; repitiendo el nombre del Señor, mi mente se ha

embebido en el amor a Dios. Yo no valía nada, pero al hacer la meditación del Señor, ahora valgo mucho."

Kabir Sahib nació en una familia muy pobre, una familia de casta baja, Él era un tejedor. Por la devoción a Dios, Él dejó su trabajo como tejedor y se dedicó a hacer la devoción del Señor.

Saín el barbero fue rechazado y mirado como una persona mala en todos los hogares. Ellos hablaban en contra de él, pero por su devoción al Señor, Él se volvió digno de veneración y se convirtió en el Amado de Dios.

La historia nos cuenta que cuando Bhagat Naam Dev hacía su devoción, el emperador Mogul de ese tiempo lo molestaba mucho. Los gobernantes de ese tiempo con frecuencia forzaban a las personas a unirse a su religión, y así el emperador Mogul Sikander Lodi molestó a Bhagat Naam Dev. Hoy en día nadie cuida los palacios donde vivía Sikander Lodi y no hay nadie allá que recuerde su nombre. Pero como Bhagat Naam Dev hizo la devoción del Señor, tiene muchos discípulos. Millones de personas se levantan por la mañana y amorosamente recuerdan el nombre de Bhagat Naam Dev y ellos hacen la devoción del Señor. Ellos se sienten honrados al hacerla, porque Él fué el Amado de Dios quien hizo contacto con Dios Todopoderoso e hizo la devoción del Señor. Esta es la razón por la cual la gente Lo recuerda con amor, por el contrario, nadie recuerda a Sikander Lodi, y nadie cuida los lugares donde él vivió. Aquellos lugares están en ruinas. Gurú Nanak Sahib dice: "A quien es humilde, aunque nadie lo conozca, si hace la meditación del Naam, se vuelve conocido en todas partes."

El Naam tiene tantas cualidades, que al meditar en él ganamos mucho, entonces ¿por qué no hacemos la meditación del Naam, el cual nos da eterna paz y felicidad? Apegándonos al Naam podemos ir de regreso a nuestro verdadero hogar ¿por qué no hacer la meditación del Naam? Nosotros deberíamos aprovechar especialmente esta preciosa hora de la ambrosía y deberíamos dedicarnos a la meditación del Naam.

Es muy bueno que cualquiera pueda hacer la devoción del Naam. No importa si es joven o no, si es hombre o mujer. No importa a qué país o a qué clase social pertenezcamos, la gente de diferentes países, clases sociales o religiones puede hacer la devoción del Señor y encontrarlo dentro de sí mismos.

Por consiguiente, todos nosotros deberíamos aprovechar este precioso tiempo sentándonos a meditar con los ojos cerrados.

Hagan que la meditación se convierta en un hábito

Sant Ajaib Singh Ji

Charla dada en marzo de 1986

SILENCIEN la mente porque sólo una mente quieta puede meditar. Que la meditación no sea una carga para ustedes, háganla con amor. Mientras estén meditando no le presten ninguna atención a las interrupciones externas, no permitan que la mente divague en lo externo, concéntrenla en el centro del ojo.

El asiento de nuestra mente y nuestra alma se halla en ese punto entre los dos ojos, en donde las mujeres de la India suelen colocarse la *tika*, o marca en la frente. Ese el lugar donde comienza nuestro viaje; esa es la puerta que conduce a nuestro hogar.

La meditación nos parece difícil mientras no la hagamos parte de nuestra vida, hasta cuando no comencemos a practicarla. Pero tan pronto comenzamos a meditar, cuando convertimos a la meditación en algo que es vital para nosotros, puesto que está de acuerdo con las leyes de la Naturaleza, llega a ser fácil para nosotros hacerlo y gradualmente en la medida en que sigamos practicándola, nos volvemos más competentes en esa práctica.

Al comienzo nos es muy difícil meditar porque no hemos adquirido el hábito de hacerlo y como aún no tenemos esa costumbre, a veces sentimos dolor en las piernas, o en las rodillas. Esto sucede solamente porque no hemos logrado aquietar la mente. ¿Qué es aquietar la mente? Tranquilizar la mente significa que debemos eliminar cualquier pensamiento que no esté relacionado con el trabajo que estamos desempeñando.

Cuando nos sentamos a meditar, la mente genera pensamientos y deseos, pensamientos que han sido gestados a lo largo de muchas edades, de muchos nacimientos. La mente pierde su tranquilidad cuando nos enreda en toda esa clase de pensamientos y deseos. Por eso aquietar la mente

significa que debemos sentarnos en este lugar a meditar y mientras estemos aquí sentados lo único que debemos hacer es meditar. Nos encontramos sentados en este lugar para meditar, pero la mente nos lleva a lugares externos, al mercado, a los centros de comercio, a un lugar y a otro, y de esa forma no nos permite meditar.

Podemos ocuparnos tan sólo de una cosa a la vez, y cuando estamos aquí sentados o pensamos en el mundo o hacemos la meditación.

Bien sabemos que tanto las formas, como los objetos materiales de este mundo son en realidad trampas que el Poder Negativo ha colocado para aprisionar nuestra alma. El alma se ha vuelto débil e indefensa y con sus ojos presencia su propia destrucción, pero como es frágil y débil, no puede hacer nada para evitarlo. Cuando practicamos la meditación del Shabd Naam, nuestra alma se fortalece y no se deja atrapar por el Poder Negativo.

Cada vez que nosotros los Satsanguis queramos meditar debemos recordar lo siguiente: cuando nos sentemos a practicar la meditación, debemos únicamente meditar, nada más. Los Satsanguis no parecen comprender muy bien la importancia del Simran. Mientras no hayamos atravesado los límites de la mente y de los órganos de los sentidos desconoceremos la importancia del Simran. Cuando nos elevamos por encima de la mente y de los órganos de los sentidos, en ese momento empezamos a realizar la importancia y el valor que tiene el Simran.

Ahora, todos ustedes hagan el Simran, con amor y sin que éste sea una carga.