## Historias y Relatos

Mi esposo Willi y yo fuimos iniciados en 1.963. Teníamos una relación amorosa muy entrañable. En el año1989 después de una serie de quebrantos de salud que culminaron en varios derrames cerebrales, el llegó a ser paciente de un centro de reposo en Brannenburg, Alemania. Para este tiempo el ya no podía hablar; su comunicación era solo a nivel emocional.

Cuando fui a visitar a Sant Rajinder Singh Ji en Chicago en 1991 le pedí que me permitiera acompañar a Willi cuando el maestro se lo llevara de este mundo. El maestro Rajinder asintió con la cabeza y me dio una palmadita de consuelo en el hombro.

El maestro cumplió su promesa. Estando en el trabajo, recibí una llamada telefónica de la centro de reposo diciéndome que la condición de Willi había empeorado. Su respiración era entrecortada y tenía fiebre. Al pasar más tiempo con él en los días que siguieron me di cuenta que el fin estaba próximo. Él estaba en un coma profundo. Un día llegué al hospital justo cuando él daba sus últimas respiraciones. La enfermera comentó sobre la forma tan serena en la que él había partido y añadió, "Ahora sé que él te estaba esperando".

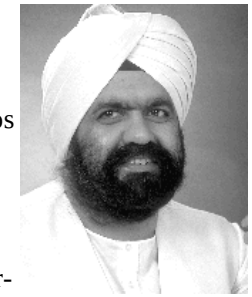
Permanecí otros 45 minutos a solas con Willi hasta que llegó el médico. Lo mejor que podía hacer era meditar y así fue como sucedió algo inexplicable y maravilloso. Al cerrar los ojos fui arrastrada hacia el interior por una tremenda fuerza. Fue algo que nunca había experimentado antes. Al principio pensé que tal vez era mi tiempo para partir también –que el maestro me iba a llevar. Pero entonces toda la tristeza y el dolor de la separación por la muerte de Willi desaparecieron y me sentí tan llena de felicidad y gratitud que podía haber bailado de alegría. Cuando el médico llegó por fin el extendió su mano para saludarme pero no pude corresponder –las corrientes sensorias se habían retirado de mis miembros. Aún horas más tarde cuando tenía que atender actividades del mundo sentía como si mi cuerpo y en especial mi cabeza habían sido atravesados por una energía poderosa y mi cara estaba radiante como si el sol brillara sobre ella.§

Ciencia de la Espiritualidad

www.sos.org/spanish

# La verdadera felicidad yace en nuestro interior

*Sant Rajinder Singh Ji Maharaj*



Así es el mundo. ¿Hay alguna esperanza de alcanzar la felicidad en nuestra vida? Mientras sigamos atraídos por las ostentosas joyas del mundo externo, continuaremos en esta rueda de desilusión. Nos hemos olvidado que la verdadera joya nos espera internamente. La verdadera felicidad no está afuera, la verdadera felicidad se encuentra en nuestro interior.

La naturaleza real del alma es la alegría pura. De hecho es la dicha misma. Es solo cuando nos identificamos con nuestro verdadero ser que nos volvemos gotas ambulantes de dicha sobre la tierra. Muriéndonos de sed progresivamente, damos vueltas por el desierto de la tierra en busca del océano. Necesitamos darnos cuenta que una represa de aguas refrescantes reposa dentro de nosotros.

La forma de conectarnos con este estanque es tan sencilla. Solo se trata de nuestra atención. Podemos dirigir nuestra atención a donde quiera que deseemos. Podemos ponerla en el cuerpo. Podemos enfocarla en nuestra mente o podemos concentrar nuestra atención en el alma. Desafortunadamente desde nuestra niñez se nos ha entrenado a enfocarnos en nuestro cuerpo y mente. Es natural que nuestros sentidos se involucren fácilmente en la actividades del mundo a través de los ojos, oídos, nariz, boca y piel. Nuestros padres y profesores nunca nos han enseñado cómo enfocarnos en nuestra alma. Si lo hubieran hecho ya seríamos diestros en conectarnos con la fuente de conciencia y dicha en nuestro interior.

Las instrucciones sobre cómo poner nuestra atención en el alma son del dominio de los maestros espirituales. De un experto podemos aprender el proceso sencillo de como experimentar la dicha pura de nuestra verdadera naturaleza. Este proceso lo llamamos

CIENCIA DE LA ESPIRITUALIDAD

concentración, o enfocar nuestra atención pero su denominación más popular es meditación.

La meditación es fácil. Uno de los grandes maestros espirituales Sant Kirpal Singh Ji Maharaj solía decir que es como cerrar una gaveta y abrir otra. Durante el tiempo de la meditación simplemente ponemos nuestros pensamientos del mundo junto a nuestros problemas en una gaveta y la cerramos. Entonces abrimos la gaveta de la meditación y nos concentramos solamente en eso.

La meditación consiste en enfocar nuestra atención en el asiento del alma. Ese es un punto ubicado entre y detrás de las dos cejas. Si podemos dejar de prestarle atención a nuestros ojos y oídos externos por algún tiempo y concentrarnos en la sede del alma, el tercer ojo u ojo único nos conectaremos con la fuente de la felicidad y la dicha que aguardan por nosotros.

Pasar una hora concentrados en el tercer ojo ayudará a nuestra atención a retirarse del cuerpo. Generalmente nuestras corrientes sensorias que nos dan las sensaciones de este mundo físico están esparcidas a través del cuerpo. A medida que nos concentramos en la sede del alma las corrientes sensorias empiezan a retirarse de nuestras extremidades. Ascienden desde nuestros pies y piernas hasta nuestro torso y eventualmente se recogen totalmente en la sede del alma. Una vez que estén en ese punto una visión de la Luz divina y el Sonido celestial se abre para nosotros. Contemplamos la Luz y el Sonido que emanaron de Dios en el amanecer de la creación como una corriente; esta corriente fluye de Dios a través de todos los planos y también regresa a él. Cuando nuestra alma se pone en contacto con esta corriente, puede viajar sobre ella de regreso al origen.

El viaje comienza en el tercer ojo. Al colocar nuestra atención allí el alma comienza su viaje a la fuente final de felicidad. Esto es la meditación. Cuando nuestra concentración se dirige a este punto de partida vemos luces de diversos colores. Entonces vemos un cielo, las estrellas, la luna y el sol internos. Cuando llegamos a las fronteras del plano astral aparecemos pero no en nuestro cuerpo físico sino en nuestro cuerpo astral. Nuestro maestro espiritual aparece en su forma radiante de luz para guiarnos a través del viaje interno. Bajo su dirección podemos eventualmente atravesar el plano astral, el causal y el súper-causal hasta alcanzar los reinos puramente espirituales.

En cada una de las tres regiones inferiores estamos cubiertos por una capa asociada con ese plano. Tenemos un cuerpo astral un cuerpo causal y un delgado velo de ilusión en el plano súpercausal. A medida que nos elevamos más vamos desechando cada cubierta sucesivamente. Finalmente todas las cubiertas son descartadas y nos erguimos en nuestra verdadera gloria como almas puras . En esa etapa nos fundimos de nuevo en Dios.

Hemos escuchado sobre personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte. Debido a un repentino accidente o enfermedad, a su cuerpo le sobrevino la muerte clínica, pero fueron reanimados por los milagros de la medicina. En una encuesta Gallup de 1.982, ocho millones de personas dijeron haber tenido una experiencia cercana a la muerte. Cuando ellos regresaron al cuerpo, hablaron de haber atravesado un túnel hasta llegar a un sitio de luz sobrenatural, allí fueron recibidos por un radiante ser de



*"Todas la religiones nos enseñan que somos hijos de Dios y que debemos tener amor en nuestro corazón por cada persona que encontremos"*

podemos alcanzar la paz externa. Algunas personas erróneamente piensan que el sendero de la meditación es de escapismo. Ellos creen que este requiere que uno se siente en una cueva o en la cima de una montaña como un ermitaño. Pero la meditación no conduce al escapismo por el contrario nos hace sentir más vivos. Es una de las formas más efectivas de trabajar activamente por la paz externa. Los maestros de la ciencia de la espiritualidad nos alientan a mantener una vida equilibrada en el mundo. Mientras nos ocupamos de nuestro progreso espiritual llevamos una vida productiva cumpliendo con todas nuestras responsabilidades.

Tenemos que ganarnos el sustento honradamente. Tenemos que cuidar de nuestra familia. Debemos aportar a las necesidades de nuestros vecinos, nuestra comunidad, nuestra sociedad, la nación y el mundo. Cualquier tarea que asumamos debemos llevarla a cabo de la mejor manera posible.

El sendero espiritual es doble. Logramos la iluminación interna y la paz para nosotros y entonces usamos nuestros talentos y habilidades y el don de nuestra vida humana para hacer del mundo un sitio mejor y un lugar más pacífico. Si somos médicos debemos ser el mejor médico posible. Si somos carpinteros debemos ser el mejor carpintero posible. Si somos músicos debemos ser el mejor músico posible. De esta manera mejoramos nuestra sociedad y la calidad de vida para los que nos rodean. Al desarrollar nuestra vida interna y externa nos convertimos en seres humanos completos. Encontraremos la realización y la paz para nosotros y ayudaremos a los demás a alcanzarla también.

Tal vez no podamos eliminar todos los problemas del mundo pero con la meditación podemos lograr la paz y la felicidad. Podemos hacer nuestra vida familiar más serena, amorosa y atenta. Podemos ayudar a cambiar la sociedad en que vivimos. Podemos ser una fuente de paz para los que nos rodean. Si Llevamos una vida en la cual somos atentos y amorosos con los demás nos convertiremos en seres humanos ideales. Sant Kirpal Singh Ji solía decir que es difícil volverse un ser humano en el verdadero sentido de la palabra, pero una vez que lo hacemos no es tan difícil encontrar a Dios y esta es la meta más elevada de la existencia humana.§

# La paz interna por medio de la meditación

*Sant Rajinder Singh Ji Maharaj*

*La meditación también es la clave para la paz externa. La paz que surge de nuestro interior afecta a los que nos rodean y mientras más y más personas aprenden a meditar, grandes cambios acontecerán en este mundo.*

Mientras más nos ponemos en contacto con la Luz y el Sonido más dicha experimentamos. Este estado de paz y alegría permanece con nosotros cuando retornamos al plano físico. Se vuelve parte de nuestra vida diaria.

Al dominar la meditación bajo la dirección de un maestro espiritual no solo logramos la realización personal sino que nos volvemos instrumentos para traer paz y alegría a los que nos rodean. Cuando nos fundimos en el Creador, reconocemos que todos los seres vivientes son hijos del único Padre. Comprendemos que la luz de Dios que está dentro de nosotros está dentro de todos los demás. Comprendemos que todos somos hermanos y hermanas en el Creador. Es en esta etapa que desarrollamos amor verdadero por todos, por nuestro prójimo y por toda la creación. Nos volvemos embajadores del amor de Dios. Irradiamos amor a los demás. Empezamos a cuidar de los demás. Trascendemos las etiquetas que nuestras sociedades han colocado sobre las personas. No discriminamos a la gente por su riqueza, el color de piel, su religión o nacionalidad. Tenemos que volvernos seres humanos íntegros. Sant Kirpal Singh Ji solía decir que si somos cristianos, seamos verdaderos cristianos. Si somos judíos, seamos verdaderos judíos. Si somos hindúes, seamos verdaderos hindúes. Si somos sikhs, seamos verdaderos sikhs. Si somos musulmanes, seamos verdaderos musulmanes. Y esto significa que vivamos nuestras vidas según la esencia de cada religión. Esa esencia es conocernos a nosotros mismos, conocer a Dios, y desarrollar amor por todos. Todas las religiones nos enseñan que somos hijos de Dios y que debemos tener amor en nuestro corazón por cada persona que encontramos. Si verificamos la Luz de Dios dentro de nosotros, si la experimentamos personalmente entonces podremos ver la misma luz de Dios brillando en los demás. Cuando la paz llena nuestros corazones se irradia desde nosotros. Si cada persona tiene esta realización habrá verdadera paz en este planeta.

Al lograr la paz interna también



*"La meditación es fácil. Uno de los grandes maestros espirituales Sant Kirpal Singh solía decir que es como cerrar una gaveta y abrir otra"*

luz que los envolvió con más amor y calidez de la que jamás habían experimentado en la tierra. Estaban tan llenos de felicidad y dicha que no querían regresar a este mundo. Esto es solo un ejemplo para dar una idea de la incomparable felicidad que hay en los reinos internos. Cuando reconocemos nuestra alma, estaremos eternamente en ese estado de dicha.

Dios y el alma son eternos son conciencia absoluta y dicha absoluta. Están en un grado de felicidad perpetua. En ese estado todos nuestros deseos y anhelos por las cosas de este mundo se disipan. Estas cosas se vuelven meras trivialidades comparadas con la asombrosa alegría interna. En algún momento en nuestras vidas hemos experimentado alguna gran euforia tal vez cuando nuestro equipo ganó un partido de fútbol o cuando recibimos un aumento largamente esperado o cuando cualquiera de nuestros sueños se cumple. Por ese instante estamos tan perdidos en la alegría que todos los demás problemas de repente parecen triviales. Ponemos de lado previas dificultades porque no queremos distraernos de nuestro momento de gloria y felicidad. Esto es solo un pequeño ejemplo para mostrar cómo conectarse con la felicidad puede crear dicha en nosotros tanto así que los problemas del mundo desaparecen.

Aquellos que aprenden meditar pueden transferir su atención a la fuente de felicidad interna aún en medio del dolor. Es verdad que todavía tienen que sobrellevar los dolores y tristezas de la vida externa pero estos dolores y tristezas no los afectan. Ellos están bebiendo de la fuente eterna de felicidad interior lo que amortigua el dolor y retira su atención de sus sufrimientos.

No hay nada mágico en la meditación. Es algo que cada persona desde un niño hasta a un anciano puede aprender. Si hubiéramos aprendido en nuestra juventud cómo enfocar la atención internamente ya esto se hubiera convertido en un hábito. Seríamos capaces de hacerlo a voluntad cuando quisiéramos. Pero nunca es tarde para aprender esta técnica. Al aprender a meditar podemos perfeccionar el arte de dirigir nuestra atención a la fuente de felicidad en nuestro interior entonces podemos beber de la fuente de felicidad eterna cada vez que lo deseemos.

Al aprender a meditar estaremos protegidos de los dolores y tristezas de la vida. Estaremos siempre sintonizados con la felicidad interna y la irradiaremos a los demás. Por esto es que Sant Kirpal Singh Ji Maharaj siempre decía "vayan alegres." A través de la meditación podemos encontrar la felicidad eterna. §

# Sanarnos a nosotros mismos y sanar a nuestro mundo

Nuestra alma es naturalmente integra y saludable. Nuestra alma vive en un estado de veracidad, dicha y amor. Lo que no es saludable es que hemos olvidado a nuestra alma. Lo que nos está causando "enfermedad" es que no somos conscientes de que somos almas. En cambio nos identificamos con nuestra mente, cuerpo y con el mundo a tal extremo que hemos perdido de vista una parte esencial de lo que somos, nuestro aspecto espiritual.

El estas desconectados de nuestra esencia interna o alma Causa dolor. Este dolor puede manifestarse como una inquietud continua por algo que no conocemos. Andamos afanados tratando de encontrar la felicidad en actividades externas y nos sentimos confundidos cuando la felicidad que creíamos poder alcanzar, nos elude. Sabemos que nos hace falta algo pero no sabemos qué es. Lo que estamos buscando ya está dentro de nosotros. Lo que nos puede brindar la felicidad es nuestra alma.

Para algunos esa inquietud interna es un deseo de comprender los misterios de la vida. En algún momento en la vida puede que comencemos a preguntar ¿quiénes somos? ¿De donde venimos y a donde vamos después de esta vida? ¿Cuál es el propósito de nuestra existencia? ¿Existe el alma? ¿Existe Dios? Sin respuestas precisas a estas preguntas nos sentimos ansiosos a veces. Queremos saber las respuestas pero no sabemos cómo encontrarlas. Los libros y las escrituras pueden decirnos lo que los santos y místicos de antes han dicho sobre estos temas pero debido a nuestra mente moderna y científica queremos pruebas directas. Al carecer de pruebas siempre tenemos una pregunta insistente en la cabeza y dudamos si las escrituras o registros de los santos del pasado son hechos o mitos. Queremos creer que son reales pero la tendencia intelectual y científica de nuestra mente no está segura. ¿Donde podemos conseguir esta prueba? Se pregunta la mente.

Hay una sencilla solución para ayudarnos a reconocernos como almas y de esta manera poder funcionar como un ser humano íntegro. Esa técnica para conectarnos con nuestra alma es la meditación. Hemos visto como la meditación puede ayudar a reducir la tensión para sanar nuestro cuerpo y mente. Uno de los beneficios más grandes de la meditación es que puede ponernos en contacto con nuestro núcleo esencial, nuestra alma. En la quietud de la práctica de meditación retiramos nuestra atención de los pensamientos del mundo, de nuestro cuerpo y nuestra mente.

Cuando nos sentamos en la quietud experimentamos nuestra alma. Al identificarnos con el alma entonces empezamos a percibir a través de nuestra conciencia espiritual. Y un mundo completamente nuevo se abre para nosotros. Nuestra alma está inmersa en una dimensión interna. Al identificarnos con el alma podemos percibir un reino de luz, amor y música interior. El alma se absorbe en visiones de luz interna y vistas celestiales acompañadas por una música divina. Por medio de una absorción más profunda en estas manifestaciones internas el alma comienza a experimentar esos estados sobre los cuales hemos leído en las escrituras de diversas religiones. Ella entra en un reino de luz y armonía celestial y logramos la comprensión de las respuestas a aquellas preguntas que nos tenían intrigados durante la vida. Alcanzamos la paz porque aprendemos las respuestas a los misterios de la vida y la muerte y sabemos que sobreviviremos más allá del fallecimiento de nuestro cuerpo físico. Comprendemos que somos nuestras almas, llenos de amor, paz y felicidad eterna. §

## Carta de Sant Darshan Singh Ji Maharaj

*Llegué de la oficina hace unos 20 minutos. Estaba guardando mi bicicleta en la terraza cuando Raji salió de la habitación y me dijo "papi! puedes conseguirme la maravillosa lámpara de Aladino? El tenía en las manos un libro bellamente ilustrado, Aladino y la lámpara maravillosa. Mi reacción fue "Por qué? Que harás con esa lámpara" "Quiero volar a América para estar con Maharaj Ji" respondió rápidamente. Me pareció gracioso esperé un momento y entonces dije "Si, puedes conseguir la lámpara de Aladino. Maharaj Ji tiene muchas lámparas y el puede darte una de ellas."*

*El dijo "Pero Maharaj Ji está en América" yo contesté "Siéntate y recuérdalo y el vendrá a ti como de costumbre y puedes pedirle la lámpara cuando venga."*

*Ahora Raji está sentado en el cuarto de al lado con las manos juntas, las piernas cruzadas y los ojos cerrados y te estoy escribiendo sobre lo que ha sucedido entre nosotros. Le he dado una pista, muéstrale el camino, te corresponde a ti darle la lámpara deseada. Y he aquí que Raji ha recibido su lámpara, el dice "Que te encontraste con él que lo acariciaste y prometiste regresar a Delhi para su próximo cumpleaños."*

***Comentario**: Ese pequeño niño llamado Raji quien se reunió con su abuelo en meditación se ha vuelto aquel que anhelamos ver y que nos urge a meditar. Si tomamos su consejo y meditamos regularmente encontraremos la solución a todos los problemas de la vida y ayudaremos a los demás.*