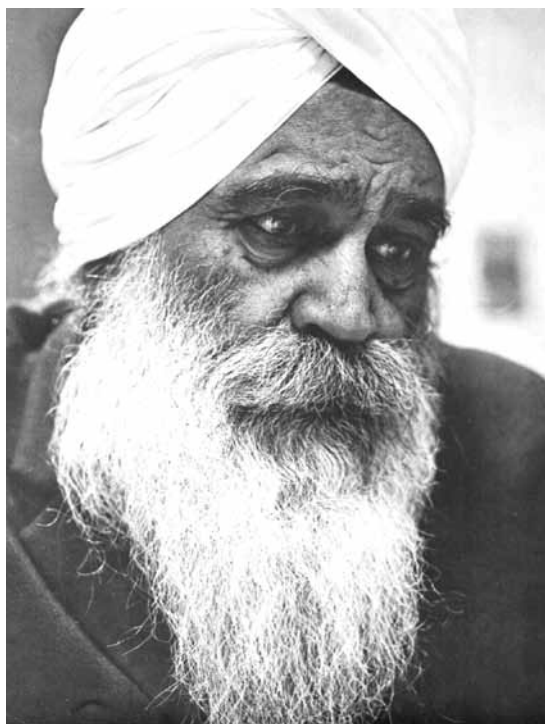


SIMRAN



SANT KIRPAL SINGH JI

S I M R A N

El Dulce Recuerdo de Dios

**ASOCIACIÓN EL BOSQUE DE KIRPAL
SANT BANI ASHRAM**

Sant Kirpal Singh Ji
SIMRAN

© ES PROPIED

AD DE:

Asociación El Bosque de Kirpal

Edición 2008

Diagramación y armada electrónica:
Gente Nueva Editorial

Impreso en Colombia
Printed in Colombia

Editado en Colombia por:
Asociación el Bosque de Kirpal
Subachoque - Cundinamarca
Colombia
www.elnaam.org

Queridos hermanos y hermanas:

Me han solicitado enviar un mensaje en el aniversario de mi nacimiento. El día de mi nacimiento físico fue el 6 de febrero de 1894. La verdadera fecha de mi nacimiento fue aquella en la que me senté físicamente a los sagrados pies de mi Maestro Sawan Singh, en febrero de 1924. Pero aún más verdadera es la fecha en que renací en el más allá y encontré a mi Maestro en toda Su gloria el año de 1917, siete años antes de encontrarlo físicamente.

Guardo respeto por las sagradas escrituras de todos los Santos que vinieron en tiempos pasados, ya que todas ellas fueron escritas por inspiración de Dios. Yo tuve la inmensa fortuna de sentarme a los pies de mi Maestro y lo que entrego a ustedes es aquello que recibí de Él. Lo encuentro semejante a lo que han dicho todos los Santos del pasado. La diferencia se encuentra en el lenguaje o en la forma de expresión, pero el

tema al que se refieren es el mismo. Todos ellos hablan de la forma de liberar nuestras almas de la mente y de la materia, y de cómo conocerse sí mismo y conocer a Dios.

En el momento de la Iniciación, el Maestro o Satgurú toma un lugar dentro del devoto. El estará siempre con ustedes incluso hasta el fin del mundo, y les brindará toda ayuda posible. El jamás los abandonará ni los desamparará. El mantendrá en una paz perfecta a aquel que fije su mente en El con plena fe. Hay esperanza para todos. El poder Maestro viene al mundo para salvar a los pecadores y ponerlos en el camino de regreso a Dios. A ustedes les corresponde mantener su devoción hacia El y cumplir Sus mandamientos. Lo demás le corresponde a Él.

Dios es amor. Ustedes también son amor. El amor es el factor poderoso para encontrar a Dios. *Aquel que no ama, no conoce a Dios.* Por lo tanto: *Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente.* Deseo que sean los practicantes del Verbo y no solamente quienes oyen acerca de el, porque una onza de práctica vale más que toneladas de teoría. Hay una gran necesidad de reformadores, pero no de los demás, sino de sí mismos. Obtendrán a Dios como recompensa. A todos les deseo que Dios bendiga sus esfuerzos por

recorrer el camino de regreso a El, camino que se encuentra dentro de ustedes. Mi amor y mis mejores deseos están con ustedes y siempre los acompañarán. El misterio de la vida se resuelve en compañía de aquellos que lo han resuelto para sí mismos. ¿Cómo encontrar un hombre así? Aquel que ha resuelto este misterio puede ayudarnos a encontrar esa misma Verdad.

Alguien preguntó al Gurú Nanak cómo encontrar un verdadero y genuino Maestro o Gurú, y cuáles eran los signos para reconocerlo. El Gurú Nanak contestó: “El cuerpo humano es un templo de Dios, y dirigiéndonos hacia lo interno es como encontramos a Dios. Existe un camino que conduce desde esta casa del cuerpo hasta la otra casa que yace en nuestro interior (llamada *Nij Ghar* o *Sach Khand*), y que es el Verdadero Hogar donde el alma encuentra paz infinita. El cuerpo humano es solamente una casa arrendada que se nos ha dado por un tiempo determinado, es decir, el lapso de nuestra vida, hasta que el alma es lo suficientemente sabia para ganar el acceso a su morada permanente de eterna bienaventuranza. Ahora bien, un Maestro genuino y verdadero es aquel que puede mostrarnos el camino que conduce hasta el Reino de Dios dentro de este cuerpo, y que puede guiar al alma de etapa en etapa hasta que llega a ese reino en donde ella alcanza la plenitud de su naturaleza”.

El cuerpo humano está sujeto a la descomposición y la desintegración, como todas las cosas materiales. Incluso este mundo sufrirá la disolución. Solamente Sach Khand o el Reino de Dios, es eterno e indestructible. El proceso de la Disolución alcanza hasta la región llamada Triloki o de los tres mundos (los planos físico, astral y causal), mientras que el proceso de la Gran Disolución abarca hasta el más sutil de los planos causales, aunque no puede llegar a Sach Khand o Sat Lok, *Mukam-i-Haq*, como la llaman los mahometanos (musulmanes), la Nueva Jerusalén de los cristianos, ya que es el verdadero Reino de Dios del cual hablaba Jesucristo. Por lo tanto, los Santos han establecido a Sach Khand como Su meta, la cual está fuera del alcance de la Disolución y de la Gran Disolución.

Luego, el Satgurú o Maestro Verdadero señala el camino hacia el Reino de Dios. El nos dice que la Música Divina, compuesta de cinco melodías o armonías, está siempre resonando en el cuerpo. Es una sinfonía constante que actúa como lazo de unión de la creación con el Creador. Es la escalera que el alma debe ascender paso a paso cuando avanza en su viaje hacia el Reino de Dios. Esta Música es increíblemente melodiosa y no hay nada en la Tierra que se le compare; ejerce poderosa atracción y su encanto es irresistible. Las diferentes melodías empiezan

a resonar desde Sahansdal Kanwal (la región del Loto de Mil Pétalos) y llegan hasta Sach Khand. El Alma Maestra concede al alma humana un contacto con el extremo inferior de estas notas musicales, además de alguna experiencia sobre la manera de retirar la corriente sensorial del cuerpo; *ambos aspectos deberán ser desarrollados mediante la práctica diaria.*

El Satgurú viene al mundo con el tesoro del Naam. Los musulmanes le dan el nombre de *Nada-i-Asmani* (o música celestial) y los cristianos lo describen como el Verbo. El tesoro del Naam no es patrimonio de ningún país, religión, comunidad o casta en particular. Este tesoro lo distribuye libremente un Alma Maestra sin mirar ninguna de las consideraciones anteriores. El aspirante puede ser un bramán o guerrero kshatriya, un hindú o musulmán, o pertenecer a cualquier otra religión. Esto no tiene la menor importancia. Cada uno de nosotros puede aprender el arte de la vida y la ciencia de la espiritualidad, con el objeto de encontrar el camino de salida hacia el Reino de Dios, que es la herencia común de todas las personas y el bien supremo de la vida.

Asimismo, el Alma Maestra puede venir al mundo con la apariencia externa que El estime conveniente. Esto no debe tener importancia para los aspirantes a la espiritualidad. Cualqui-

er consideración de este tipo sería sin duda un obstáculo y un notable perjuicio. La única conexión que tenemos con el Alma Maestra es de naturaleza puramente espiritual, y no de carácter temporal. El santo Kabir, a pesar de ser un tejedor musulmán, contaba entre sus seguidores con grandes líderes *rajput* de la India como Bir Singh y Bhaghail Singh. Igualmente, Sant Ravi Das, de profesión zapatero, tenía en su sagrada congregación a Mira Bai, una princesa *rajput*, así como al Rajá Pipa. Lo único que debemos determinar es si el Maestro es un *Shabda Sanehi*, o sea, Aquel que ama al Verbo y es el Verbo personificado, y quien desde el comienzo podrá darnos una experiencia directa de la Corriente del Sonido o *Shabda*. Si El llena estas condiciones, no deberíamos tener ninguna duda, de ninguna clase, en aceptarlo como Maestro y aprender de El la ciencia de la espiritualidad.

El macrocosmos está dentro del microcosmos. El cuerpo humano es el prototipo del universo, y mucho más que eso. Dentro de él hay millones de sistemas solares con sus soles, lunas y planetas girando alrededor. Además, dentro del cuerpo está resonando la más dulce de las dulces melodías que proviene del verdadero trono de Dios, el Rey Verdadero. Un místico musulmán nos dice a este respecto: “Cuando escuché las cautivadoras acordes de aquella melodía celestial, tanto la Kaaba —el lugar más sagrado del

culto musulmán— como el templo de los adoradores de ídolos, me resultaron malas caricaturas comparadas con el estado de embriaguez divina que sentí.”

A su vez, Maulana Rumi nos dice: “Los Santos son los verdaderos devotos de Dios, ya que siempre escuchan la Divina Música interior. Esta música infunde vida a los amantes de Dios.” Shamaz Tabriz, otro santo musulmán, también se refiere a esa música de la siguiente manera: “En todo momento una extraña forma de llamado viene del Cielo. Es la única voz que escucho. Benditos son en verdad quienes escuchan este llamado”.

Esta melodía es única en su naturaleza. No existe lengua que pueda describirla: turco, árabe, persa o cualquiera otra. En realidad, es en sí misma un lenguaje sin palabras y una ley no escrita. El profeta Mahoma declaró una vez que escuchaba la voz de Dios, tal como podía escuchar cualquiera otra voz. Y cuando se le preguntó por qué otros no podían escucharla, respondió: “Ustedes no pueden escuchar esta voz porque tienen los oídos sellados. Rueguen sin demora que un Alma Maestra rompa el sello, y luego escuchen con toda atención desde el silencio de su corazón”. La señora Annie Besant, la gran teósofa, le ha dado el nombre de la Voz del Silencio y dice que el silencio se

hace audible cuando la mente se encuentra en reposo absoluto.

“El Reino de Dios está dentro de ustedes”, decía Cristo. El problema se encuentra en que lo buscamos fuera, y no lo encontramos. El hombre no ha ahorrado ningún esfuerzo en su búsqueda de Dios. Lo ha buscado en los ríos sagrados (como el Ganges), en las montañas cubiertas de nieve de Badrinath, Kailash y Amarnath; en lugares recónditos de los bosques y en los sitios sagrados de la antigüedad, pero sin éxito alguno. Puesto que la “puerta de salida” hacia Dios se encuentra en lo interno, tendrán que encontrar a un Maestro que conozca el Camino y que les sirva de guía hasta alcanzar la meta. Esto solamente puede hacerlo un verdadero Maestro, y nadie más.

Ahora surge la pregunta: ¿Dónde podemos conectarnos con esta Música Divina? El Maestro responde: “Esta Música Divina se encuentra resonando en *sukhmana*. (*sukhmana* es un filamento central ubicado entre dos filamentos laterales llamados *Ida* y *Pingala*, que recorre toda la espina dorsal y pasa por un punto entre las dos cejas hasta llegar directamente a Sach Khand - o Shah Rag como lo llaman los musulmanes). Esta música puede ser escuchada por el alma en lo más profundo de su ser cuando se va despojando de cada una de sus envolturas (la física o gruesa,

la mental o sutil y la causal) en el curso de su paso por los diferentes *lokas* o regiones: el sol, la luna, las estrellas, los espíritus (*Pithrian*), las deidades (*Devian*), etc. En cada etapa la música se hace más arrobadora que antes, hasta que en Par Brahm (más allá de los tres lokas) el alma adquiere la luminosidad de su gloria prístina; allí la música se vuelve sumamente encantadora, se escucha en toda su intensidad y con una continuidad sin fin. A esto se llama el *Ajapa Jap*, que resuena constantemente en un Lenguaje Sin Palabras. A medida que el alma lo escucha se siente cautivada y como resultado, la mente y sus facultades externas se inmovilizan por falta de la inspiración que solían recibir del Espíritu, hasta que gradualmente pierde el dominio sobre el alma. La doncella de alta alcurnia, siendo como es una gota del océano de Sat Naam, es liberada de las garras de la mente y entonces sigue adelante sin restricción alguna”.

Naturalmente, es imposible describir con palabras las sublimes melodías, ya que ellas están más allá de toda descripción debido a la falta de una forma adecuada para expresarlo.

En la actualidad y debido a su constante asociación con la mente, las almas han adquirido la tendencia a moverse hacia abajo y hacia lo externo, por medio de las facultades que actúan externamente. Esta es la razón por la cual ellas

no pueden captar internamente la Corriente del Sonido (o Elixir de Vida). Un vaso colocado boca abajo puede permanecer siglos bajo la lluvia y no le caerá una sola gota dentro; pero si se coloca boca arriba, se llenará con uno o dos chubascos. Eso es exactamente lo que sucede al alma. Cuando el Alma Maestra la coloca en posición correcta mediante el retiro de la corriente sensorial y luego le concede un contacto con la vivificante Corriente del Sonido, la copa del espíritu, semejante a una flor de loto, empieza a recibir más y más del agua de la inmortalidad hasta impregnarse completamente de ella y es salvada para siempre.

La mente, como ustedes lo saben, está siempre en busca de placeres de una u otra clase. Pero los placeres de este mundo son transitorios, y vienen siempre con un agujijón en el fondo. Un poeta inglés decía: “Es una pena que nuestra risa más sincera esté mezclada con algo de dolor.” Esta renegada que es la mente sólo puede ser subyugada si en vez de los placeres externos, se le da a probar el placer interno que producen las encantadoras armonías de la Música Divina - el Verbo. Cuando la mente prueba este dulce Elixir, es separada de los goces mundanos y queda dominada. El alma queda entonces libre. Este es el remedio único que han utilizado los sabios para controlar la mente. Ha demostrado ser efectivo en todas las edades: en la Edad de

Oro, la de Plata, la de Cobre, y es así incluso en la Edad de Hierro o *Kali Yuga*. El *Sat* es eterno. Existió en el principio existió en el medio (a través de las diferentes eras), y permanecerá por toda la eternidad. La Música Divina de *Sat* es, por lo tanto, el remedio soberano para aquietar la mente. A su debido tiempo, y mediante la práctica constante, el alma se absorbe completamente en el Elixir del *Naam* y la mente se vuelve totalmente inofensiva.

Como se dijo anteriormente, la Corriente del Sonido comienza a partir de *Turya Pad* cuando el alma ingresa al Más Allá, luego de haberse retirado la corriente sensorial del cuerpo. Las cinco melodías van resonando una tras otra, a medida que se avanza de un plano espiritual al otro hasta llegar a *Sach Khand*. Uno tiene que asirse a cada una de estas melodías o armonías para recorrer un plano tras otro y llegar al plano final. Únicamente allí el alma asegura la salvación y pone fin al ciclo de los nacimientos y muertes. Este es el gran propósito de la vida, el cual se logra mediante la gracia de un Alma Maestra.

El Santo Maestro *Shamas Tabriz* dice: “El Gran Dios nos ha arrojado fuera de la casa y ha cerrado firmemente la puerta detrás de los ojos. El Mismo viene hasta nosotros en su vestidura humana a llevarnos de vuelta al rebaño.” El mét-

odo que utiliza para permitirnos entrar de nuevo se explica a continuación.

Primero uno tiene que retirarse al silencio del alma, antes de empezar a escuchar las cinco armonías de la Música Divina. Se debe retirar la corriente sensorial hasta el asiento del alma situado detrás y entre las dos cejas. A partir de este centro, que es el séptimo contando de abajo hacia arriba, comienza el viaje hacia lo interno. Cuando el alma se ha elevado por encima de los seis chakras o ganglios que hay en el cuerpo físico o *Pind*, se dirige hacia el séptimo centro llamado *Sahansdal Kanwal* (Loto de los mil Pétalos), en donde capta la primera de las cinco armonías de la Música Divina para así continuar avanzando a partir de allí. El Naam está ausente de los seis chakras inferiores. En realidad, estos son el sepulcro del cual tenemos que elevarnos hasta llegar al punto en donde comienza la Gran Avenida de la Espiritualidad.

Otro Santo explica: “En el séptimo centro se empiezan a escuchar las cinco armonías de la Música Divina, después de retirar la morada temporal del alma del cementerio del cuerpo, que comprende los seis chakras inferiores. De aquí en adelante, la Música Celestial se hace cargo del alma y la eleva de etapa en etapa hasta lograr su consumación final con el Sat Purush o Sat Naam.”

Casi todos los Santos han coincidido en los requisitos que debe poseer un Verdadero Maestro. El Gurú Arjan nos dice: “Acepten como Gurú a aquel hombre que puede darles una experiencia de la Verdad o Naam. No hay duda que es algo indescriptible, pero debemos tener alguna experiencia de ello.” En suma, es aquel Ser que puede sintonizarnos con el Shabda o Música Divina.

Kabir también se expresa en los mismos términos: “Tenemos muchos y grandes sadhus. Guardo respeto por todos ellos. Pero tengo el más grande aprecio por aquel que es uno con el Verbo y puede conectarnos con esa realidad. El está por encima de todos”. Swami Shiv Dayal Singh se expresa de manera parecida: “Un Gurú es aquel que tiene amor por el Shabda y no practica ningún otro método salvo éste. Quien haga la práctica del Shabda es el perfecto Gurú. Siéntate a Sus pies y El te dará un contacto con el Shabda”. Aquel que sea el Verbo personificado, el Verbo hecho carne que habitó entre nosotros, y que además pueda darnos un contacto con el Verbo, El recibe el mayor respeto de todos los Santos. Todas las escrituras sagradas alaban Su grandeza en volúmenes completos. Y sólo por la gracia de Dios un *jiva* (o alma encarnada) encuentra a un Alma Maestra o Guía de esta magnitud y versado en la ciencia del Surat Shabda Yoga. El Maestro en su infinita compasión re-

cibe a esta alma en su círculo y la une con la Corriente del Sonido, y de ese modo la coloca en el sendero de la liberación final.

El Gurú Nanak afirma que El es un admirador del ser humano que llega hasta su verdadero hogar en esta forma. El camino del Surat Shabda Yoga, como lo ha descrito el Gurú Nanak, es el más natural de todos. Pueden practicarlo tanto hombres como mujeres, jóvenes y viejos. Incluso los niños puede practicarlo con facilidad. Fue diseñado por Dios mismo, sin ninguna intervención humana, y por lo tanto no admite adición, alteración o modificación. Es una ley de Dios que nadie puede llegar a El sin la ayuda de un Alma Maestra. Esto lo han anunciado casi todos los Santos que han venido hasta el presente.

El Maestro nos enseña cómo retirarnos del cuerpo y entrar en contacto con la Corriente del Sonido, el Verbo interno. Hay muchas maneras de retirarse del cuerpo, pero la concebida por los Santos es la más natural y la más rápida. Se logra por medio del SIMRAN o repetición de los nombres de Dios. Por lo tanto, me gustaría explicarles en detalle un aspecto importante de este tema, y que es el primer paso para elevarse internamente. Respecto del Verbo o Naam ya les he dado una charla por separado, de manera que ahora les hablaré acerca del Simran.

* * * * *

Todo el mundo está haciendo Simran de una u otra clase. En efecto, nadie puede prescindir del Simran. Un ama de casa, por ejemplo, está continuamente pensando en sus necesidades de cocina, como harina, legumbres, especias y pimienta, no sea que alguna de ellas le llegue a faltar. Ella piensa en recetas para nuevos platos y comidas exquisitas. Igual le ocurre a un granjero. El siempre está pensando en arar la tierra, hacer los surcos al campo, sembrar las semillas, cosechar y cosas similares, además de su ganado y el forraje. Un comerciante tiene su mente ocupada en los artículos de su tienda y está pendiente del alza o baja de los precios de la mercancía con la que comercia, y en cómo obtener buenas ganancias en su negocio. Un profesor sueña, igualmente, con su escuela, sus clases, alumnos y lecciones, y tiene su atención completamente fija en estas cosas. Asimismo, un constructor se absorbe en los problemas de la mano de obra, los materiales y los diferentes procedimientos de construcción. Luego cada uno de nosotros está siempre pendiente de una u otra cosa. Esta estrecha asociación con el mundo deja una huella en la mente humana, que con el transcurso del tiempo se vuelve indeleble y produce la completa identificación del sujeto con el objeto. Por lo tanto se dice: “En aquello que piensas, en eso te conviertes”

o “Allí donde está tu mente, allí estás tú también”, sin importar donde se encuentra el ser físico.

Siendo éste el caso, los Maestros toman a la persona desde este punto donde hay menor resistencia. Puesto que nadie puede prescindir del Simran, los Maestros tratan de reemplazar un tipo de Simran con otro tipo. Reemplazan el Simran del mundo y de los objetos y relaciones mundanas por el Simran del Nombre de Dios o Verbo. Así como el primero conduce a la distracción de la mente, el segundo la conduce con dirección al cielo llevándola a alcanzar la paz mental y la liberación del alma. Son necesarias como mínimo tres a cuatro horas diarias de Simran, y este tiempo puede incrementarse gradualmente. Los mahatmas no abandonan el Simran un solo instante. Y como se trata puramente de un proceso mental (que debe llevarse a cabo con la lengua del pensamiento) ninguna cantidad de labor física o manual puede interferir con ello. Al cabo del tiempo se vuelve automático y constante durante las 24 horas del día, como el mecanismo de un reloj. Mientras las manos están entregadas al trabajo, la mente descansa en el Señor.

Ahora les daré algunos detalles de fórmulas prescritas para hacer el Simran o repetición del nombre de Dios.

Todas las personas están ocupadas haciendo Simran de una forma u otra. Algunas hacen Simran con la ayuda de unas cuentas insertadas en una cuerda llamadas rosario. Este tipo de Simran no permite mantener una atención sin interrupciones porque mientras se ejecuta, se deben pasar las cuentas con los dedos y cada vez que se cumple una vuelta y se llega al nudo principal hay que invertir de nuevo el rosario. En esta forma no puede haber una devoción con la atención totalmente centrada, sin la cual no hay ganancia. Debido a la práctica constante, los dedos pasan automáticamente las cuentas mientras que la mente vaga sin freno alguno. Por esta razón, las Almas Maestras insisten en la práctica del Simran mental, o sea, el realizado con la lengua del pensamiento, ya que el único Simran que produce beneficio es aquel que se lleva a cabo con la atención concentrada.

También hay personas que hacen el Simran con la lengua. Esta forma de Simran no es mejor que el ejecutado con ayuda de un rosario. Aquí la lengua se mueve sin cesar dentro de la boca, mientras la mente vaga todo el tiempo fuera de control.

Algunos hacen Simran con su atención en el asiento de la glándula tiroides. Esto tampoco tiene mucho valor, a menos que se haga con la atención enteramente fija en ella. Igual-

mente, otros hacen el Simran en el asiento del corazón, al compás de sus latidos; pero aquí también el requisito primordial es mantener una fuerte e incondicional atención, antes de que se pueda esperar algún beneficio. Otro tipo de Simran se ejecuta con las vibraciones del aliento, cuando los aires vitales entran o salen. Esto tan sólo produce una quietud temporal y de poco valor.

Cada una de las prácticas (o sadhanas) aquí mencionadas es más eficaz que la inmediatamente anterior, pero ninguna de ellas es suficientemente eficaz a menos de que se realice con la atención absolutamente fija. Una persona podrá experimentar un poco de calma por cierto tiempo, pero no puede ayudar al espíritu a retirarse, ni concentrarse en el asiento del alma que se encuentra ubicado detrás del entrecejo.

Por lo tanto, las Almas Maestras de todas las épocas y todas las latitudes han ido a la raíz misma del asunto: el descubrimiento del Ser interior llamado *Atma-Siddhi*, la experiencia del Ser Inmutable, más allá del tiempo, el espacio y la causalidad. Esto es algo que es más sutil, elevado, noble, puro y poderoso en toda la creación, y para ello han prescrito el Simran del más alto orden, o sea, aquel que se lleva a cabo mentalmente en el Terreno Sagrado, en el umbral de la puerta de Dios, acerca de la cual Cristo decía:

“*Golpead y se os abrirá*”. Además, el Evangelio dice con respecto a la atención concentrada: “*Si tu ojo fuera uno solo, tu cuerpo entero estaría lleno de luz*”. Este ojo se conoce en sánscrito como Shiv-Netra o Dev-drishti. Los musulmanes lo describen con el nombre de Nukta-i-Sweda. William Woodsworth, el gran poeta romántico, se refiere a este mismo ojo como el “Ojo Interno”.

Los Santos musulmanes clasifican el Simran o Zikir en cinco categorías:

1.- *Zikir-i-Lassani* o sólo Zikir, que se hace con la lengua. También se le llama *Kalma-e-Shariet* o *Nasut*.

2.- *Zikir-i-Qalbi*, que se hace en el asiento del corazón mediante el proceso de *Jabas-i-Dam* (Pranayama o control de la respiración). Técnicamente se le llama *Kalma-i-Tariqat* o *Malqut*.

3.- *Zikir-i-Ruji*, que se ejecuta con atención total y es conocido también como *Kalma-i-Marefat* o *Yabrut*.

4.- *Zikir-i-Siri*, aquel que conduce al secreto interno de la realidad. Se le llama *Kalma-i-Jaquiqt* o *Lajut*.

5.- *Zikir-i-Khaffi*, o aquel que permite abrir la puerta secreta. Se le llama *Jajut*.

Maulana Rumi, un santo musulmán, al hablar del *Zikir* o Simran considera tan sólo al Zikir del más alto orden como de ayuda para manifestar la realidad interior, o sea, el *Zikir-i-Ruji*, en oposición a *Zikir-i-Lassani*.

Igualmente, el Rishi Sandilya nos dice en su Upanishad que el Simran llamado Bekhri y ejecutado con la lengua es bueno, pero que el Upasu, ejecutado lentamente con el aliento es mejor aún, mientras que el Manski, ejecutado mentalmente con la lengua del pensamiento, es el mejor y supera todos los demás.

El Asiento del Simran

Veamos ahora en dónde se debe hacer la repetición del Naam. El Terreno Divino en el cual debe realizarse el Simran se ubica en el punto central ubicado entre las dos cejas y conocido por diversos nombres tales como el Tercer Ojo, *Tisra Til*, *Shiv Netra* o *Nukta-i-Sweda*. Es la puerta de salida que conduce a los planos sutiles. Cuando se está despierto, es el asiento del espíritu o de la psique y se encuentra ubicado por sobre los seis ganglios del cuerpo. Tenemos que trascender tanto el plano astral como el causal por encima del plano físico. Los yoguis, paso a paso recorren los seis centros físicos uno tras otro hasta que los

atraviesan completamente y logran elevarse por sobre el plano físico. En vez de descender a los ganglios inferiores del cuerpo, y luego volver a atravesarlos en nuestro recorrido hacia arriba, es más fácil y muchísimo mejor empezar el viaje más adelante, directamente desde el estado de despertar del asiento del alma, el cual está ubicado detrás de los dos ojos. La manera más fácil de retirar el espíritu del cuerpo y concentrarlo en su propio centro es por medio del Simran mental, tal como lo indica un Alma Maestra.

Los Nombres Básicos de Dios

Veamos ahora en qué consiste el Simran y la relación existente entre el Nombre y lo nombrado.

Para la práctica del Simran existen dos clases de nombres: el original y el derivado. Por lo general, la gente practica el Simran con alguno de los Nombres derivados o que se refieren a los atributos de Dios, según el atractivo que tengan para cada persona. Esto puede ser bueno y útil hasta cierto punto, pero no puede servir cómo un ábrete Sésamo hacia los planos elevados y espirituales en nuestro interior.

Las Almas Maestras siempre practican y recomiendan el Simran del más alto orden, a sa-

ber, el de los *Nombres Originales o Nombres Básicos Dios*, ya que éstos abren ventanas encantadas y despliegan panoramas que conducen a los reinos espirituales dentro del cuerpo. Estos Nombres vienen cargados y con la energía de la transferencia de pensamiento que generalmente los acompaña cuando un Alma Maestra los comunica a un aspirante. El magnetismo de estos Nombres tiene el poder de atraer y halar el alma hacia los planos con los cuales están relacionados. Las palabras que son implantadas como en un injerto, y que están cargadas con el Espíritu Divino del Maestro, no tardan en producir su fruto. Cristo dice a este respecto: “Yo soy la vid, vosotros sois las ramas. Así como las ramas no pueden prescindir de la vid, así vosotros no podéis prescindir de mí ... morad en mí y mis palabras morarán en vosotros”.

Adicionalmente, estas palabras encantadas del Maestro, o Nombres Básicos de Dios, tienen el poder de dispersar las fuerzas de la obscuridad que pudieran salir al encuentro del espíritu y asaltarlo a lo largo de su recorrido. El Simran de estos Nombres ayuda al alma tanto en el plano físico como en su avance por cada uno de los planos supra-físicos. Por lo tanto, es imperativo que el Simran de esos Nombres se haga tal como lo prescribe el Alma Maestra, ya que ellos se encuentran cargados de un enorme poder espiritual que los poderes negativos no

pueden soportar y del que huyen como expulsados por un encantador . Palabras inmortales y eternas del Maestro como estas, transmiten vida eterna al alma dentro la cual penetran y echan sus raíces. La muerte no puede acercarse a un alma así. Por esa razón se ha dicho: “No tomarás el Nombre de Dios en vano”. Cada nombre tiene su propio significado, influencia, energía y poder. Si uno piensa en el hielo, recuerda el frío cortante y como nos hace temblar. El pensamiento de fuego trae a la mente sus atributos de calor y calidez. La palabra “abogado” sugiere juicios y juzgados, y la palabra “médico” evoca de inmediato imágenes de hospitales, enfermos y depósitos de medicinas, entre otras. Es un dicho común: “En aquello que pienses, en eso te conviertes”. Se dice que el pensamiento es la clave del éxito. Hay siempre un fuerte lazo entre el nombre y lo nombrado, y mucho más grande y fuerte aún es el lazo existente entre Dios y Sus Nombres. Puede decirse que Dios Mismo reside y tiene existencia en Sus propios Nombres (en los originales y básicos, no en aquellos que son derivados o se refieren a Sus atributos).

El Simran de los Nombres Básicos de Dios ejerce una influencia inevitable sobre la mente. Estos Nombres conducen al *dhyan* (contemplación o visión interior), haciendo que el espíritu se olvide del mundo y de los objetos mundan-

os. Durante la meditación, lo único que permanece es la concentración en el Simran, hasta que desde lo profundo del gran silencio del corazón (el llamado *Hirday Kamal* de los Santos o Terreno Divino detrás del entrecejo) surge una incansante Corriente de Sonido que ayuda al espíritu a elevarse, haciendo que se retire del cuerpo (sin romper, claro está, el cordón plateado) y lo guía en su recorrido por los diferentes planos espirituales. La forma luminosa del Maestro permanece siempre con el espíritu, guiándolo y prestándole ayuda a cada paso. *Este Principio del Sonido es el lazo de unión entre Dios y el hombre, y de esta forma establece un vínculo indisoluble entre el Creador y Su creación.*

Algunos sabios se han referido a esta Corriente del Sonido de diversas maneras. Los libros de los Vedas hablan de ella como el *Sruti* (aquello que puede oírse). Los Upanishads la describen como *Nad* o *Udgit* (melodía del otro mundo). Los musulmanes la llaman *Bang-i-Asmani* o *Kalma*. En el Gurbani encontramos referencias al *Shabda*, y en los Evangelios se menciona como el Verbo. Los seguidores de Zoroastro la llaman *Sarasha*, y los franceses le han dado el nombre de *Elan-vital* o impulso de vida.

Después que la conciencia haya echado raíces en este *Principio del Sonido* o *Voz del Silencio*, el espíritu ha asegurado la vida eterna. No existe

otro camino que conduzca a Dios salvo éste, y puede lograrse tan sólo mediante el Simran de los Nombres de Dios. “Golpead y se os abrirá”, ha predicado el Evangelio. Emerson lo llama “Golpear hacia dentro”. Es posible golpear a la puerta únicamente cuando la mente se aquieta con ayuda del Simran, y el espíritu se retira y se concentra ante la puerta misma de Dios. Este es entonces, el camino dispuesto por Dios Mismo, pero nadie puede encontrarlo sin la gracia de un Alma Maestra, de un experto en la ciencia de la espiritualidad, y que la conozca no sólo en la teoría como la conocía Yaguiavalkia, sino en la práctica como Ashtavakra, y que haya trascendido todos los planos (el físico, sutil, causal y más allá) y haya sido comisionado por Dios para conducir otras almas hacia El.

Cómo hacer el Simran

Para realizar el Simran uno debe adoptar una posición cómoda, y luego fijar la atención en el Terreno Sagrado que queda entre y detrás de las dos cejas. El Simran es un proceso enteramente mental, y se debe llevar a cabo mentalmente con la lengua del pensamiento, mientras la mirada debe fijarse en el punto justo entre y detrás del entrecejo, como se ha indicado anteriormente. Las Palabras tal como

han sido dadas por el Maestro deben de forma lenta repetirse mentalmente o con la lengua del pensamiento. Debe realizarse sin causar tensión alguna o hacer presión en la frente. Se puede comenzar con una media hora aproximadamente de esta práctica, o el tiempo que se estime conveniente, pero debe extenderse progresivamente a dos o tres horas al día, o incluso más. El Simran de los Nombres Divinos induce a la mente a ir a lo interno y la aleja de los pensamientos mundanos y de otros asuntos externos, hasta que permanece fija y en equilibrio perfecto.

Algunos realizan el Simran con los ojos cerrados, otros con los ojos abiertos. Los primeros a veces se hunden en una modorra o somnolencia conocida con el nombre de *Yog Nidra*, mientras los segundos a veces mantienen la mente ocupada con los alrededores. Por lo tanto, uno debe permanecer alerta contra ambos errores. El Simran con los ojos cerrados es preferible, siempre y cuando uno mantenga plena conciencia. Debe realizarse todos los días con regularidad y a una hora fija. Hafiz, un poeta sufí de Persia, decía: “La única tarea es orar, sin tener en cuenta si nuestra oración es aceptada o no.” Esto significa que debemos recordar al Señor internamente, sin afán de recibir nada. Debemos dejarlo todo a cargo del Señor o Maestro, Quien está actuando desde lo alto.

Así como necesitamos alimento para el cuerpo, el alma también requiere alimento. Ponemos mucho cuidado en alimentar al caballo (el cuerpo) pero dejamos morir de hambre al jinete, al espíritu, que es la fuente de vida que vivifica al cuerpo y sin la cual éste no tiene ningún valor. Debemos proporcionar alimento al espíritu con mayor regularidad que al cuerpo, no importa donde nos encontremos y si estamos en nuestro país o fuera de él, y cualesquiera sean las circunstancias. Esta debería ser nuestra primera y mayor preocupación.

El Simran del Naam o Verbo es el elixir de vida, y es en efecto una panacea para todas las enfermedades físicas o mentales, ya sean accidentales o que estén en nuestro destino. Es el alimento del espíritu, y cuando el espíritu se encuentra fuerte y saludable transmite al cuerpo una carga de corrientes vitales de luz y vida, con la cual disipa toda oscuridad de la cabeza a los pies. Es el pan de vida del cual nos hablaba Cristo cuando decía que no sólo de pan vive el hombre. *Pero sí puede vivir sólo del Nombre de Dios.* El Simran y el Dhyán o meditación, inundan el espíritu con el agua de vida. El espíritu se encuentra con su naturaleza, se eleva impulsado por su latente divinidad y se precipita con vehemencia como un torrente de montaña hacia el Océano de Vida, que es su origen eterno, hasta fundirse en ese Océano y perder su identidad separada.

No existen limitaciones en cuanto al tiempo o lugar para realizar el Simran. Puede hacerse en cualquier sitio y hora, sentado o de pie, caminando o en la cama, pero debe hacerse en un estado plenamente consciente. Las tempranas horas de la mañana (*el período del Amrit Vela*) son las mejores para el Simran. Una cena frugal y liviana compuesta de leche y frutas, junto con las abluciones matinales, son una excelente ayuda. La pureza en pensamiento, palabra y obra contribuye decididamente al éxito del Sadhana (o disciplina espiritual), ya que la vida ética antecede a la vida espiritual, y es en efecto el cimiento sobre el cual se ha de levantar la estructura espiritual. Para una persona de familia es sumamente necesario observar una disciplina estricta de vida en lo relacionado con la dieta, las bebidas y las conversaciones. Una vez más, el Simran debe realizarse lentamente y las Palabras repetirse o pensarse con toda claridad. Todo este proceso debe llevarse a cabo con amor, devoción y la atención concentrada, para asegurar un rápido resultado. Cuando se hace correctamente y durante un cierto tiempo, sobreviene al espíritu un estado de embriaguez divina y se experimenta una sagrada calma. Todos los pensamientos mundanos se desvanecen como nubes en el aire y el espíritu se siente libre de su habitación corporal y es irresistiblemente atraído hacia lo alto por el Poder Invisible del

Maestro. Al retirarse en esta forma de los planos sensuales, el espíritu se concentra en su propia sede y allí alborea la luz interior, y una tras otra se van revelando las experiencias espirituales en formas tales como el cielo estrellado, la luna y el sol. Encontramos frecuentes referencias a estas experiencias en todas las escrituras, tanto antiguas como modernas, tales como los Vedas, los Upanishads, el sagrado Corán, el Gurbani, los Evangelios y otras. Los profetas Mahoma y Moisés hablan de las diversas luces interiores. En la Biblia se hacen frecuentes referencias al trueno y al relámpago en conexión con la Voz de Dios mientras le hablaba a los profetas.

Cuando el espíritu atraviesa estas etapas iniciales y alcanza el plano sutil, se presenta la forma luminosa del Maestro, se hace cargo del alma y la conduce de plano en plano a lo largo de su recorrido espiritual. El trabajo del Simran concluye con el advenimiento del Maestro, ya que en adelante el alma del aspirante se encontrará completamente en las manos del Alma Maestra.

El Gurú Arjan, el quinto gurú de los sikhs, ha hecho un recuento elogioso de los resultados que uno puede obtener mediante la práctica de la dulce remembranza del Verbo. El nos recalca la importancia de recordarlo a El en todo momento, valiéndose de las mismas palabras que han utilizado otros Santos del pasado. Existen

muchos nombres de la Realidad Única mas nuestro propósito y finalidad son comunes. *Tenemos que empezar con el nombre para establecer contacto con lo Nombrado.* Salvo que logremos este contacto con lo Nombrado, no podremos derivar el beneficio completo de la repetición de las palabras. Por ejemplo, agua se dice *water* en inglés, *aqua* en latín, *pani* y *aab* en urdu y persa, *jal* y *nir* en hindi, pero la sola repetición de estas palabras no puede calmar-nos la sed. Sólo cuando bebemos del líquido que se conoce con tantos nombres, es que calmamos la sed.

La repetición del Simran del mundo y de sus ambientes se ha posesionado de tal manera de nosotros que nos hemos convertido en el mundo y esos ambientes. Tenemos que utilizar el mismo método con el fin de eliminar todos los pensamientos mundanos de nuestro interior, o sea, recordar dulcemente al Señor en los nombres que los Santos nos han dado hasta el presente. De modo que el Simran tiene un doble propósito. Uno es el de retirarnos del cuerpo físico utilizando el Simran de las palabras cargadas que nos da un Maestro competente. El segundo es el de expulsar el mundo y sus pensamientos de nuestro interior mediante el recuerdo constante del Señor, siguiendo los diversos métodos prescritos y cuya descripción se acaba de ofrecer en detalle.

Kabir habla acerca del Simran

Les he dado un resumen de todo lo relacionado con el Simran. No está de más ofrecer a ustedes las palabras de diversos Santos sobre este tema. Les ofrezco a continuación las palabras de Sant Kabir. El nos dice:

Un gran consuelo es el Nombre de Dios. Cura todas las enfermedades. Además, la remembranza del Nombre de Dios nos conduce directo a El.

Más adelante dice Kabir:

Entre quienes tienen una posición elevada o humilde, entre quienes son pobres o ricos, grande es aquel que ora; pero más grande aún es aquel que lo hace sin esperar nada a cambio.

El poder y la riqueza no bastan para hacer al hombre. Tanto la pobreza como la riqueza son transitorias. Un hombre de Simran se yergue muy por encima de la humanidad. El recibe muchas más bendiciones que el resto. La mayoría de la gente ansía las cosas mundanas. Algunos desean hijos, otros anhelan riquezas, otros van

tras el nombre y la fama. El Padre bondadoso, desde luego, concede los deseos a todos. Sin embargo, un hombre de Simran no pide nada. El anhela a Dios con el único interés de Dios mismo y por tanto, se convierte en la gloria suprema para Dios.

En cierta ocasión, Akbar, el gran emperador mogol, se extravió mientras cabalgaba y sintió sed. Encontró a un campesino cerca de un pozo y le pidió de beber. El campesino ató el caballo del emperador a un árbol, y le sirvió agua y comida sin imaginar quien era el visitante. El rey estaba complacido con su hospitalidad, se dio a conocer e invitó al campesino a acudir a él en caso de cualquier necesidad. Pasado un tiempo, el campesino tuvo oportunidad de visitar la capital y fue a ver al rey, puesto que había sido invitado. Al llegar al palacio real, encontró que el rey estaba ocupado orando y al final pidió a Dios paz y prosperidad para su reino. Al ver esto, el campesino se sintió humillado por haber ido a mendigar ante un mendigo, ya que él también podía dirigirse directamente al Gran Dios, quien escucha por igual las oraciones tanto del rico como del pobre.

El Gurú Nanak ha dicho: “¿Por qué hemos de pedir a Dios cosas del mundo?” Aquellos que aman el cuerpo y las relaciones corporales van camino al infierno pero aquel que hace el Sim-

ran sin esperar nada a cambio, él es verdaderamente grandioso. Nosotros solemos orar pidiendo la realización de nuestros deseos y anhelos. Pero mientras el hombre o la mujer se encuentran llenos de éstos, el cuerpo humano lejos de ser un templo de Dios, es la morada de Satanás. Por esta razón Kabir dice que Dios ama a los que aman únicamente a Dios, sin otro propósito que el amor a Dios. La escrituras de los sikhs se refieren a lo mismo diciendo: “¿Qué cosa debería pedir yo? No hay nada duradero en el mundo. Puedo ver que en el mundo todo es transitorio.”

Kabir dice:

En los momentos de dolor oramos a Dios, en los momentos de placer nos olvidamos de El. Si oráramos en los momentos de placer, el dolor jamás se presentaría.

Acudimos a Dios solamente cuando nos sentimos asediados por todos lados. Es la aflicción y no la abundancia la que nos vuelve hacia Dios. Si no olvidáramos a Dios en la prosperidad, la adversidad jamás se nos acercaría. Los momentos difíciles se presentan solamente como resultado de los pecados cometidos al olvidar a Dios. El Simran (o sea, la continua remembranza de Dios) es un tónico para el alma y fortalece día

a día nuestra voluntad. Las adversidades y las pruebas, por más severas que sean, no pueden doblegarnos. Atravesamos ilesos y sonrientes las tormentas que nos depare el destino. El Simran es una panacea para todos los males del mundo. Es un remedio poderoso y hace maravillas para eliminar las preocupaciones cuando todos nuestros esfuerzos han fracasado. Un hombre de Simran jamás tiene ansiedades o preocupaciones.

Para que el Simran sea efectivo, éste debe ser continuo y constante. Una vez, Moisés el profeta de los hebreos, sintió que él era el más devoto entre todas las criaturas de Dios. Con actitud orgullosa, preguntó a Dios si existía en el mundo un devoto más grande que él. El Dios Supremo le contestó a Moisés que entre Sus devotos se contaban muchas aves y animales, además de los seres humanos. Le señaló entonces un ave solitaria que vivía en el bosque y pidió a Moisés que se acercara a esa ave, si quería conocer las grandes profundidades de la devoción. Como Moisés no conocía el lenguaje de las aves, Dios le concedió esa facultad con el objeto de que pudiera hablar con ella. Moisés se acercó al ave y le preguntó cómo se encontraba. Ella le contestó que entregada como estaba a la remembranza constante (o Simran), mal podía permitirse tiempo alguno para charlas inútiles, salvo si se trataba de complacer al Señor que lo había en-

viado a él. A continuación, el profeta le preguntó si tenía alguna preocupación o problema en el cual él pudiera ayudarle. El ave le contestó que no tenía ningún problema, pero que si el profeta quería hacerle un favor, podía acercarle la fuente de agua que estaba a cierta distancia de allí, ya que el volar hasta ella para saciar su sed interfería con su Simran. Este incidente golpeó el orgullo de Moisés.

El Gurú Nanak nos habla de manera parecida: “Si te olvido ¡Oh Dios! incluso por una fracción de minuto, es como si pasaran más de cincuenta años”. Y añade: “Tiene vida sólo aquel que está en continua remembranza de Dios. Oh Nanak! Todos los demás están muertos”. La repetición del Simran debe hacerse a toda costa. La constante remembranza de Dios es una fuente de vida para el devoto. El Gurú Nanak dice: “Si te recuerdo, estoy vivo. Si me olvido de Ti, es como estar muerto.” Hay muchos recursos para desarrollar la concentración. Algunos se mantienen de pie por horas y horas. Otros ponen los brazos en alto. Algunos practican ejercicios respiratorios como el Pranayama, y otros duermen sobre clavos o se sientan bajo el sol ardiente con cuatro fuegos encendidos a su alrededor (*Panch Agni Tap* o la austeridad de los cinco fuegos). Pero todos estos son métodos artificiales. El Simran, o el recuerdo de Dios, es el único medio natural y el más fácil de practicar

y desarrollar. Puede practicarse con igual facilidad tanto por el joven como por el viejo, tanto en el hogar rodeado de parientes y amigos como en medio de sus actividades.

Kabir agrega:

Habiendo olvidado la oración en medio del placer, oramos únicamente en medio del sufrimiento. Kabir dice: Oraciones como estas son todas en vano.

Si recordamos al Señor sólo cuando estamos en dificultades y no nos preocupamos de El en circunstancias de comodidad, Dios - dice Sant Kabir - tampoco escucha oraciones egoístas como éstas, murmuradas en vano cuando una enfermedad nos aflige o enfrentamos un pleito judicial, etc. La oración debe ser incesante, desbordante como la pasión de un amante, quien no olvida a su amor un solo instante. Cuando un hombre se enamora de una mujer, lleva grabada su imagen en la mente a toda hora, ya sea dormido o despierto, sentado o caminando. *Si uno pudiera llevar consigo el amor a Dios en esta forma, sería algo ciertamente grandioso.*

Kabir pasa a explicarnos la forma cómo debe realizarse el dulce recuerdo de Dios y nos da otro ejemplo parecido. El dice:

Atiendan sus oraciones como las doncellas de una aldea, quienes conversan cuando van caminando mientras su atención está siempre fija en el cántaro que llevan sobre la cabeza.

La rutina diaria de la vida, dice Kabir, no debe interferir con el Simran. Cuando las doncellas de una aldea van a recoger el agua llevan uno o más cántaros sobre la cabeza, y avanzan bromeando y conversando entre ellas por un camino que no están mirando, sin perder el equilibrio de sus cántaros porque su atención está fija en ellos. Igualmente, nosotros no deberíamos olvidar el Simran, aun en medio de la agitación de la vida diaria o de las obligaciones mundanas.

De nuevo, dice Kabir:

Atiendan sus oraciones como las vacas cuidan de sus terneros, que aun comiendo yerba en la pradera nunca olvidan a sus crías.

Cuando un pastor lleva las vacas a pastar en el campo, las vacas no se olvidan de las crías que han dejado en el establo. Todo el tiempo, mientras se alimentan de la hierba, su atención está fija en sus terneros. De la misma manera, mien-

tras estemos ocupados con nuestros intereses mundanos, no debemos olvidar jamás nuestro objetivo y nuestra meta en la vida: la realización de Dios.

Kabir nos da otro ejemplo para explicar y dejar claro el hecho de que debemos estar en constante recuerdo del Señor:

Atiendan a la oración como el avaro cuida de su dinero, cuya mente está siempre puesta en la riqueza que ha acumulado.

Un limosnero reúne su dinero mendigando cada centavo y se mantiene contándolo día y noche. Dormido o despierto sueña todo el tiempo con su pequeño tesoro. Nosotros, al igual que el mendigo, también debemos llevar la cuenta del Simran que hacemos diariamente y tratar de acumular poco a poco la riqueza del Naam, sin olvidarnos de ella un solo instante.

Kabir nos ha dado muchos ejemplos para hacernos entender el auténtico valor de aquel Simran verdadero que produce frutos. El dice:

Amen la oración como el venado ama el sonido de la trompeta, que arriesga su vida y su libertad por escuchar el dulce sonido de la música.

El ciervo de cascos ligeros no puede ser capturado de otra forma, salvo cuando los cazadores lo atraen hasta la trampa con el sonido de la trompa. Está tan enamorado del sonido que se siente irresistiblemente atraído hacia él, e indefenso coloca la cabeza sobre el instrumento musical. De la misma manera, cuando nuestra inquieta mente escucha el sonido del *Nad* (o Corriente Interna del Sonido) se siente encantada, se aquieta y permanece inmóvil. El alma libre entonces de los tentáculos o las garras de la mente, puede elevarse fácilmente hacia las más altas regiones espirituales.

Kabir nos da un nuevo ejemplo. El dice:

*Amen la oración como la polilla
ama la luz, que pierde la vida al
ser consumida por la llama, an-
tes que alejarse de ella.*

La luz es la vida misma para las polillas. La aman tan apasionadamente que no vacilan en quemarse hasta morir, antes que evitarla. Por lo tanto, Kabir Sahib nos dice que debemos amar al Simran como si fuera el aliento mismo de nuestra vida, cualquiera sea nuestra condición, de pobres o ricos, de sanos o enfermos, dormidos o despiertos, y debemos estar dispuestos como la polilla a sacrificar la propia existencia por devoción a nuestro ideal.

Y dice de nuevo Kabir:

*Abandónense en la dulce remem-
branza como el kit (un insecto)
se entrega al birangui (otro in-
secto), y de cuya entrega surge
convertido en birangui.*

El *birangui* tras llevar al *kit* cerca de la muerte, lo revive concediéndole su poderosa atención. Cuando el *kit* recobra la vida, ya no es en realidad un *kit*, se ha transformado en un *birangui*, saturado como está con el impulso de vida que éste le transmite. De igual manera, dice Kabir, aquel que hace el Simran y absorbe toda su atención en él, obtendrá un nuevo nacimiento y una nueva vida muy diferente a la vida de los sentidos que ha llevado hasta ese momento. Este es el “segundo nacimiento” del que hablan todos los Santos. Cristo afirma: “A menos que pierdas esta vida, no podrás obtener la vida eterna”. “A menos que un hombre nazca del agua (primer nacimiento) y del espíritu (segundo nacimiento), no podrá entrar en el Reino de Dios”. “El primer nacimiento fue de semilla corruptible; el segundo será de semilla incorruptible”. Esto es lo que puede llamarse un nacimiento en Cristo, y cuando realmente sucede, podremos decir como San Pablo: “No soy yo, sino Cristo quien habla en mí”.

El principio de la vida mediante injertos obra tanto en la plantas como en el hombre, y está de acuerdo con las leyes de la naturaleza. Hazrat Baziad Bustanvi, un hombre sumamente piadoso y devoto, miró dentro de sí mismo en cierta ocasión y no encontró nada más que a Dios. Sintiéndose en un estado de embriaguez divina, exclamó: “Soy Dios”. Sus discípulos no estaban acostumbrados a oír estas palabras aparentemente sacrílegas, y se preguntaron qué podría haberle sucedido al Pir (Maestro). Después de algún tiempo, cuando el Maestro volvió de su estado de conciencia superior, le preguntaron por qué había dicho que él era Dios, lo cual estaba en completo desacuerdo con sus enseñanzas habituales de que Dios no podía presentarse en un cuerpo humano. El Maestro les explicó que no había sido él, sino alguien más, quien había proferido las palabras “Soy Dios”. (Porque de acuerdo con la ley del Corán, él podía ser condenado por herejía después de haber pronunciado tal blasfemia). Pasado un tiempo, al mismo Hazrat una vez más le sobrevino un estado de embriaguez divina y empezó a exclamar “Soy Dios”. Esta vez, algunos de sus discípulos cayeron sobre su Maestro con palos, lanzas y espadas. En el *Masnavi*, escrito por Maulana Rumi, que es el poema original de esta narración, se dice que todo aquel que lanzó un golpe a la cabeza, las piernas o los brazos del Maestro, le fueron

mutiladas sus propias extremidades, mientras el Maestro todavía fuera de sí, seguía cantando “Soy Dios”. Los discípulos asombrados pidieron al Pir explicaciones de este incidente. Y él sonriendo les informó que aquel que funde su pequeña entidad (su alma) con la gran entidad (o Alma suprema), se convierte en uno con Dios y nadie podrá golpearlo o hacerle daño.

De manera semejante se menciona en el *Ghat Ramayana*, libro sagrado de los hindúes, que cuando Tulsi Sahib de Hathras, quien era un hombre de gran devoción, visitaba a Baji Rao Hulkar, jefe del clan maharata de la ciudad de Stara, le dijo en una oportunidad: “La gente ve mi vestidura física (el cuerpo), pero en realidad yo vivo fuera de ella”.

Nuestro propio Maestro Hazur Baba Sawan Singh Ji realizaba una vez una gira por la ciudad de Gujranwala en el Punyab cuando algunos de sus oponentes llegaron con ánimo provocador. El Maestro estaba dentro de la casa y se levantó a recibirlos. Se encontraba en un estado de embriaguez divina, y les dijo: “Mírenme, ¿quién soy yo?” y todo quedó en silencio. Esa es una experiencia común entre aquellos en ocasiones están embriagados de Dios. Expresiones como estas nos muestran el verdadero significado del Simran.

Sant Kabir nos da muchos ejemplos. El dice:

*Amen la oración como el pez ama
el agua, que prefiere la muerte a
ser separado de su elemento.*

El agua es el elemento vital para los peces, y sin la cual no pueden vivir. Un pez preferiría morir antes que vivir sin ella un solo instante. Así mismo, el Simran (o Corriente del Sonido) es el elemento vital en el cual vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser. A menos que nos demos cuenta de esta verdad fundamental mediante una práctica verdadera, no podremos obtener paz.

Y El sigue explicando:

*Oremos con todo nuestro cora-
zón, desde el silencio del alma;
aíslense del mundo exterior para
correr el velo que cubre la Ver-
dad interior.*

El Simran debe hacerse con la lengua del pensamiento y no con la lengua física. Se trata de un proceso completamente mental que debe practicarse tan sólo después de cerrar las vías de salida de las facultades exteriorizantes. El tesoro del Simran debe mantenerse oculto de la gente mundana. Es la riqueza más preciada y de

un valor tal que la gente del mundo difícilmente puede comprender. *La realidad alborea solamente cuando se corre el velo detrás de los ojos.* Cristo también decía a este respecto: “Buscad y hallaréis. Llamad y se os abrirá”.

Kabir, al referirse a los procesos externos que solemos adoptar como Simran, nos dice:

Con la práctica de dar vueltas al rosario nos complacemos a nosotros mismos, sin embargo, no ganamos nada; pero si hiciéramos de la mente nuestro rosario, veríamos alborear la luz interior de nuevo.

La práctica de dar vueltas al rosario nos satisface mentalmente, pero no nos conduce a ninguna parte. Si diéramos vueltas al rosario de la mente, seríamos testigos de la Luz de Dios que está en lo interno. Kabir Sahib dice que no hay necesidad de pasar las cuentas del rosario, ya que mientras las manos están ocupadas pasando cuentas, la mente está fija en las cuentas rosario externo y no le es posible retirarse a lo interno, y sin esto no hay ganancia alguna. Por el contrario, en el momento en que la mente se absorbe en el Simran (concentración mental), la cortina de hierro se abre de par en par con el “ábrete sésamo” de las palabras encantadas.

Dice Kabir:

Hemos pasado edades enteras dando vueltas al rosario, y aun así nuestras mentes no han cambiado; por lo tanto, abandonen las cuentas de madera y adopten las de la mente.

Por lo tanto Kabir Sahib dice que malgastamos la vida entera haciendo obras externas para ganar mérito, pero el alma no encuentra un punto de entrada. El velo interior no se abre, y el alma permanece en lo externo. De manera que debemos dar vuelta al rosario mental, y éste actuará como un botón que al oprimirse dará al alma acceso a los planos espirituales internos.

Kabir explica además:

El constante fluir de las sublimes melodías sinfónicas, de origen divino, subyugan a la mente.

Con la práctica de la concentración se produce una sensación de entumecimiento que aumenta gradualmente en las manos y los pies, y se esparce por el resto del cuerpo hasta que la corriente sensorial se enfoca en el centro del alma detrás del entrecejo (de donde proviene cuando

uno está despierto). La energía allí concentrada entonces se recoge en el velo detrás de los ojos, el cual se rasga dejando a la vista un panorama resplandeciente. A su vez, aparecen el sol y la luna mientras se escucha la melodiosa Corriente del Sonido que proviene de más allá. Estos ininterrumpidos acordes musicales continúan resonando por sí solos. Cuando se ha alcanzado este nivel, no queda al aspirante más que hacer sino absorberse en esta música.

Kabir continúa diciendo:

El verdadero rosario está en la mente, todo lo demás es engaño y ostentación mundana. ¡Ay! el rosario de la rueda persa solamente saca agua.

Un Simran efectivo debe caracterizarse por el amor, la devoción y el afecto con los cuales se hace. Si sólo por medio del rosario pudiéramos llegar a Dios, entonces el gran rosario de la rueda persa podría también lograr lo mismo. Pero la experiencia diaria nos demuestra que no puede lograr tal cosa. (Los rosarios de la rueda persa son las cuerdas a las que están sujetas las vasijas que sacan el agua, pero nada más).

Por su parte, los chinos han inventando la que denominan “Rueda de las Oraciones”. Cu-

ando ésta se pone en movimiento da unas mil vueltas. Ellos transcriben un mantra o un himno sagrado sobre un pedazo de papel y lo colocan en la rueda, luego la ponen en movimiento y se sienten muy satisfechos de haber repetido el himno sagrado mil veces, pero sin ningún resultado. El Simran hecho como un loro, repitiendo un mantra de esta forma miles de veces, no produce ningún fruto.

Entre los hindúes ortodoxos existe la práctica de escribir diariamente sobre un papel, miles de veces, la palabra *Ram* o la Palabra para Dios. Pasado un tiempo cortan cada palabra *Ram* y la envuelven formando pastillas de harina, las cuales lanzan a la corriente de algún arroyo, y creen haber ganado un mérito religioso. Con esto solamente se recuerda un poco a Ram. Si uno les dijera que *Ram* se encuentra dentro de ellos mismos, no lo creerían. De esta manera, ni encuentran a Ram ni obtienen nada substancial.

De igual forma, los Purbias, que son miembros de una secta ortodoxa que da gran importancia a los ritos externos y se esfuerzan por ejecutarlos con fe religiosa, suelen tomar un baño en las aguas de un arroyo temprano en la mañana, y lo hacen como un acto de mérito religioso. En cierta ocasión, unos Purbias fueron de viaje a Kabul, en Afganistán, un país montañoso al noroccidente de la India y donde el clima por

lo general es bastante frío. Uno de ellos fue a tomar un baño al río Kabul, pero vaciló en entrar al encontrar el agua tan helada. Pensó en una buena estrategia para eludir la dura prueba y a la vez satisfacer sus escrúpulos. Tomó una piedra y la lanzó a la corriente diciendo: “Oh piedra, que tu baño sea también el mío”. Después de haber dicho esto emprendió su regreso y en el camino se encontró con otro Purbia que iba al río para sus abluciones matinales. Este último le preguntó si se había bañado con ese frío tan intenso. El primero le contó del baño tomado indirectamente a través de una piedra. Acto seguido el otro lo abrazó y le dijo: “Que tu baño sea también el mío”. Así es como el ciego guía al ciego, y ambos caen al foso como resultado de acciones ejecutadas ciegamente.

Kabir se refiere una vez más al rosario diciendo:

Has desperdiciado mucho tiempo con el rosario de madera. Toma ahora el rosario mental, que no tiene nudo al final. Oh Kabir, la práctica de rezar el rosario hecho de cuentas de madera es una tarea muy laboriosa, pero el rosario mental constante es un fenómeno tan natural como las cuentas de la respiración (de

entrada y salida). Es una práctica que se da incesantemente y sin esfuerzo alguno.

En las cuentas del rosario hay un nudo principal. Cuando se completa una vuelta hay que invertirlo para que el efecto no se neutralice, ya que las cuentas hay que comenzarlas a pasar desde el mismo lado. Así pues, Kabir nos aconseja que adoptemos el rosario natural de la respiración, el cual por ser interminable y continuo no tiene nudos y no necesita que se le invierta.

Kabir dice más adelante:

Tras girar de manera continua e infructífera, el rosario exclamó en tono de queja: ¿por qué me das vueltas y vueltas? Da vueltas al rosario de la mente, si quieres la guía de un Maestro. Pasar las cuentas y contar cada vuelta con los dedos son actos carentes de todo mérito, que se llevan a cabo con una mente errante. ¿Cómo se puede encontrar a Dios con una mente insensata?

Y continúa diciendo:

Cuando se hacen abluciones o ejercicios purificadores, como

pasar las cuentas del rosario, etc., la mente no está inmóvil. ¿Cuál es, después de todo, el beneficio? Mientras se pasan las cuentas y se da vueltas al rosario con los dedos, la mente vaga por todos lados como un potro desbocado. Todas estas acciones no sirven de nada. Se puede encontrar a Dios solamente a través de un Maestro viviente, y si seguimos fielmente Sus instrucciones se aprende a dominar la mente y se le hace dar vuelta hacia el otro lado (es decir, hacia dentro y arriba, en vez de la dirección habitual de mirar hacia afuera y abajo).”

La práctica de la concentración y la de enfocar la mente, tan sólo se puede lograr mediante el Simran prescrito por un Alma Maestra, y de ningún otro modo.

Kabir Sahib enfatiza nuevamente este punto:

Inútil es el rosario que no puede desatar el nudo de la mente. El verdadero cielo se encuentra solamente a los pies del Maestro. No se necesitan demostraciones externas, todo debe hacerse in-

ternamente. ¿Para qué perder el tiempo con el mundo exterior? Estoy ahora entregado a mi Señor interiormente.

El Simran, como se ha dicho anteriormente, es un proceso mental e interior, y como tal, en este sentido no pueden ser de utilidad alguna el rosario ni otras ayudas. Podemos alcanzar el estado de perfecta bienaventuranza por medio de la concentración a los pies benditos del Maestro, mediante una fe inquebrantable en Sus instrucciones y al ponerlas en práctica. No existe atajo alguno en este camino, excepto el Simran enseñado por un Maestro. Se lee así mismo en la Biblia: “Sé tú también el practicante de la Palabra (o Verbo) y no quien únicamente oye acerca de ella”, y entonces entrarás a la Nueva Jerusalén.

Conclusión

El Naam o Verbo está dentro de ustedes. Deberán encontrarlo interiormente. La observancia de rituales externos y la práctica de las llamadas acciones meritorias, no pueden ser de ninguna ayuda en este propósito. Mientras el inconmensurable tesoro de la Divinidad yace escondido dentro de nosotros mismos, estamos yendo a buscarlo en lo externo, y de esa manera todos nuestros esfuerzos son en vano.

Emerson dice a este respecto: “El cuerpo humano es un templo de Dios. Por lo tanto, Dios tan sólo puede manifestarse desde su interior”. El contacto del espíritu de cada persona o del alma humana, con el Alma Suprema puede lograrse desde luego a través del Alma Maestra por medio de la Corriente del Sonido o Verbo.

Otro Santo, llamado Bikha, dice: “Oh Bikha, no existe hombre hambriento en este mundo. Cada uno tiene un diamante de valor infinito dentro de sí. No saben cómo retirarse del cuerpo, concentrar la corriente sensorial y trascender los chakras inferiores del cuerpo. Esta es la razón por la cual se sienten hambrientos. Lo tienen dentro de sí, pero no saben cómo salir del cuerpo y encontrarlo”.

El contacto con la Corriente del Sonido o Verbo se logra por medio del Simran, el cual retira la corriente espiritual del cuerpo. Cuando esta corriente llega al asiento del alma en estado de plena conciencia, sólo entonces el alma podrá entrar en contacto con el Poder Consciente interior que actúa en la creación entera. En consecuencia, resulta evidente que el Simran, o proceso del dulce recuerdo del Verbo, es el paso que hay que dar para entrar en contacto interiormente con el Verbo. Por lo tanto, el primer paso es la práctica del Simran o repetición de las palabras cargadas recibidas de un Maestro competente. El segundo paso se da cuando el alma

se retira a su asiento en el cuerpo, o sea detrás y en medio de las dos cejas, y entra en contacto con el Verbo interior llamado también *Naam, Shabd, Nad, Akash Bani, Kalma, Sarosha*, etc. Este Verbo tiene dos fases: una de Luz y otra de Sonido, las cuales el alma experimenta cuando entra en contacto con este Poder. Ella ve la luz de Dios y oye las dulces sinfonías compuestas de arrobadoras armonías de la Corriente del Sonido, que está resonando internamente y es de una dulzura tan sublime e indescriptible que no existen palabras apropiadas para describirla.

Farid, un santo musulmán, dice: “Oh Señor, existen muchas cosas dulces en este mundo como la miel, la leche de búfalo, el azúcar, pero la dulzura que transmite tu Nombre, Oh Señor, es mucho más dulce que todas ellas.” Esto es algo que debe realizarse en la práctica y apreciarse personalmente. No se trata de una mera rutina, o de simples habladurías. Es algo que debemos experimentar mediante el contacto interno. Aquellos que han saboreado el dulce elixir hablan de ello en los términos más elogiosos.

En cierta ocasión, el Gurú Nanak se reunió con Babar el gran rey de la India, quien en ese momento estaba ingiriendo una bebida narcotizante. Lo ofreció al Gurú Nanak y éste le contestó: “Babar, la droga que estás tomando pierde su poder narcotizante. Pero la embriaguez que

yo obtengo mediante el contacto con la Palabra de Dios es eterna y no puede disminuir jamás”. Esto es un asunto muy interesante. Quienes han probado esto una vez, aunque sea poco, nunca lo pueden olvidar. Todos los placeres del mundo y todas las demás cosas pierden importancia y valor ante sus ojos.

La constante remembranza del Señor concede además un despertar al hombre que la practica. Tennyson cita en sus “Memorias” la experiencia que tuvo en un trance hacia un despertar, que resulta interesante conocer. El escribe:

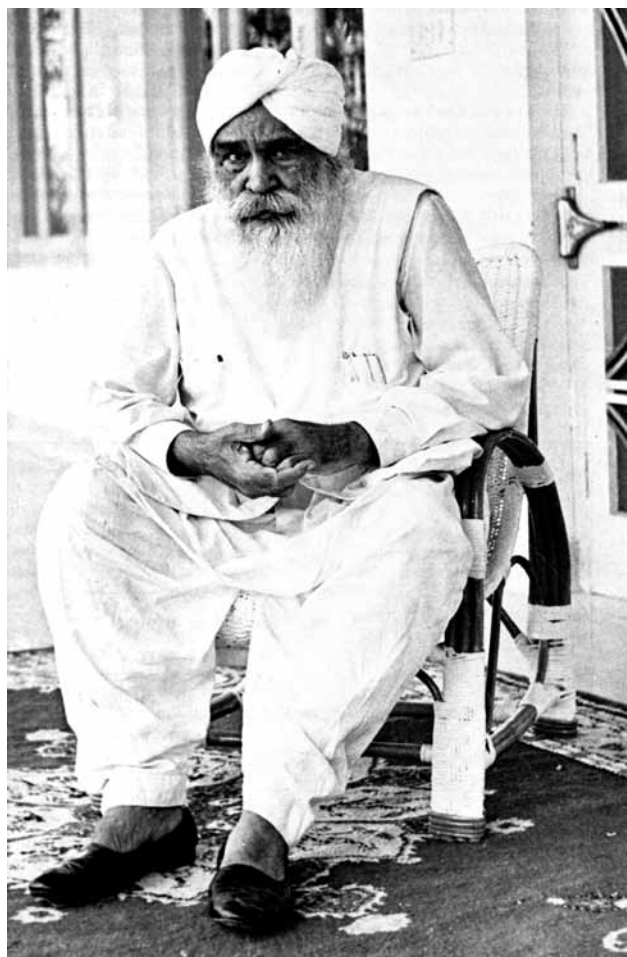
Desde mi niñez he tenido habitualmente una especie de trance hacia un despertar, en momentos en los que me encontraba completamente solo. Esto generalmente se me presentaba mediante la repetición de mi propio nombre dos o tres veces en forma silenciosa, hasta que repentinamente, como algo que provenía de la intensidad de la conciencia individual, esta individualidad parecía desvanecerse y disolverse en un ser sin límites. Y esto no fue algo que sucedió en un estado de confusión, sino en un estado de perfecta claridad, seguri-

dad y gran sabiduría, más allá de las palabras, donde la muerte no era más que una risible imposibilidad. En este estado, la pérdida de la personalidad (si así fuera) parecía la única verdadera vida. Me avergüenzo de mi pobre descripción, pues acaso ¿no he dicho ya que este estado está más allá de toda descripción por medio de las palabras?

Tennyson obtenía este *despertar* recordando dos o tres veces, con toda calma, su propio nombre. Esto era, por decirlo así, como si se estuviese sumergiendo en su propio ser, el alma. Si nosotros nos sumergiéramos mediante el constante recuerdo en nuestra fuente y punto de origen, que es Dios, y nos entregáramos a nosotros mismos a la realidad total, cuan mayor y embriagante sería nuestro despertar y nuestro estado de conciencia. Consideremos este asunto con toda atención.

Gracias por su paciencia al escucharme.

Kirpal Singh



La impresión de este libro se terminó
en el mes de diciembre de 2008
en los talleres gráficos de
Gente Nueva Editorial
Teléfono 320 21 88
Bogotá, D.C. Colombia