



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## Conferencia de Yogi Bhajan:

### Seva es el Alimento del Alma

*Extractos de una conferencia realizada el 9 de septiembre de 1990 en Española, Nuevo México. Texto original extraído de <https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/seva-service/yogi-bhajan-lecture-seva-food-soul>*

*Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Pritam Joti Kaur*



¿Entonces, por qué no somos exitosos espiritualmente y por qué estamos sufriendo? Ése es el punto en cuestión. Bueno, como una bella casa, juntamos polvo. Como una bella mente, juntamos polvo. Como una bella lámpara, juntamos polvo. Después de cinco, seis meses tu ampollita necesita ser limpiada. Puede que no lo hagas, pero si dices que no junta polvo, no es verdad.

El alma está adormecida; necesita ser limpiada para poder brillar. La mente es hiperactiva; necesita ser sostenida, necesita ser limpiada para actuar de acuerdo contigo y no de acuerdo consigo misma. El cuerpo es activo; necesita muchos

rituales para renovarse y tú sabes todo eso. He visto que quienes hacen Sat Kriya regularmente son muy intuitivos. Los que no lo hacen, no lo son. He visto que quienes meditan están muy alerta y pueden enfrentar problemas mejor que quienes no lo hacen.

Para lo físico, es necesario limpiar y quitarte el polvo, y para eso les he dicho lo que pueden hacer. Para la limpieza mental y para no estropearlo, tienes que hacer sadhana. Y para la limpieza espiritual tienes que ayudar a alguien a elevarse – seva. Eso es comida espiritual. Tu espíritu morirá sin eso.

Ésos son los tres procesos en la vida que el ser humano tiene que hacer regularmente. Luego, tendrá la abundancia, la belleza, la felicidad – tres regalos maravillosos que llegan a ese ser. Quienes no lo hacen, sufren proporcionalmente, es simple.

Hay un secreto que quiero contarles, lo llamamos bloque de hielo. Tu personalidad en el subconsciente entra a un refrigerador, donde los cubos de hielo se forman de tus neurosis y correteas con ellas de nuevo. Son muy sutiles, están dentro de nosotros, constantemente nos penan. El pensamiento obsesivo es muy poderoso. Ves personas que no sirven a otros, que son muy lentas a pesar de su inteligencia. Las personas que no hacen sadhana no son muy serviciales. Quienes no cuidan su forma de limpieza física son muy esquivos; no son muy sociales. O son sociales, pero en una forma muy negativa.

Para tener éxito en la vida, no sólo necesitas dinero, sino que otras dos cosas también. Necesitas autoconfianza y autoestima. Esos son dos ingredientes muy definidos que necesitas. El auto respeto vendrá sólo a aquéllos que se relacionen con su espíritu, su alma. La autoestima vendrá a aquéllos cuyas mentes estén bajo su control a través del Shabad del Guru. Luego viene tu auto proyección. La auto proyección vendrá a aquellos que mantengan su físico muy, muy en forma.

Estoy compartiendo con ustedes mi conocimiento técnico; es un seva - cuando sirves a otra persona. El problema está cuando sirves a alguien, sería mejor ganar un mal karma porque cuando sirves a alguien o amas a alguien, esperas algo por lo menos igual, si no más grande, incluso, si quieres que alguien te dé las gracias. Qué ridículo es eso.

Haces algo bueno para alguien. Continúa siendo bueno si lo haces en el nombre de tu propio Dios – eso es seva. Si lo haces en el nombre de tu propio espíritu, tu propia alma – eso es seva. Si haces algo esperando algo mañana, mejor no lo hagas. No vale la pena; no es seva. Seva es un servicio consciente y deliberado en beneficio de otra persona, aun a costa tuya. A través de quien quiera que haga seva, Dios se manifiesta.

Quien quiera que haga Simran(1) en las horas ambrosiales tendrá claridad intuitiva, y sin intuición eres impotente, inútil y falso. ¿Han visto ese juego –

serpientes y escaleras? Te tocarán todas las escaleras, pero cuando alcances 99 serpientes, volverás al principio. Es por eso que Simran es esencial. Seva para mantener tu alma viva, Simran para mantener la mente viva y ser intuitivo. Sin intuición no tienes nada. Porque cuando el tiempo te golpea sólo pelearás con él, pero cuando la intuición te pega de antemano y te dice por qué estarás peleando, puedes evitarlo o al menos estar pre-preparado. Eso viene a través del Sadhana.

A veces los síntomas de tu cuerpo, tu actitud y modales representan la discapacidad del alma. Pero si puedes mantener tu alma viva y alimentarla y nutrirla sirviendo a otros y olvidándote de ti mismo, ése es el principio. “Yo os sirvo en el nombre de mi señor y pido el privilegio de servirlos”. Ése es el mantra del seva. Entonces todo en el mundo vendrá a ti como felicidad.

El seva te da la radiancia.

Lo que estoy diciendo es que cualquier persona que no desarrolle la capacidad física, mental y espiritual de servir de forma intachable y servir a través de la más grande tormenta de insultos, y quien aún no pueda caminar a través de las tragedias personales, no se encontrará muy ajustado.

Y tienes que tener las agallas más allá de lo humano, porque el que viene a ti y busca ayuda también es Dios. Esa persona que viene a buscar tu consejo o te busca en enojo y abuso o en gracia y dulzura – cuando viene a ti, la verdad es que Dios ha venido a ti. Sirve a esa persona no como humano, sino como Dios.

Si no tienes el ojo de ver a Dios en otra persona y servirla como Dios, eres ciego. Si no escuchas esa queja o complejo como si Dios te estuviera hablando, eres sordo. Si no le hablas como le hablarías a Dios Todopoderoso, eres mudo.

Mis queridos, el tiempo se acerca y seamos muy claros entre nosotros. Estemos seguros de que el futuro tiene que soportarse. Llamemos a nuestro propio Dios interior y recordemos las palabras del Guru, y llevemos la misión y sirvamos con la actitud y los modales de su magnitud, a la cual todos pertenecemos. Es lo humano a hacer. Este Universo y su ambiente vendrán y te servirán. Serás feliz aquí y en lo sucesivo. Serás satisfecho aquí, bendecido aquí, abundante aquí y en lo sucesivo. Haz un sendero donde tu generación pueda caminar con orgullo, con excelencia y éxito. Que el Guru los bendiga a todos por caminar en este sendero. El mismo hecho de que estés aquí, eso es éxito. Sigamos caminando.

(1) Simranes meditación en el Infinito

©TheTeachings of YogiBhajan

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Yogi Bhajan Lecture: Seva is the Food of the Soul

*Excerpts from a lecture given on September 9, 1990 in Española, New Mexico*



Now why are we not successful spiritually, and why are we suffering? That's the point in question. Well, like a beautiful house, we collect dust. Like a beautiful mind, we collect dust. Like a beautiful lamp of light, we collect dust. After five, six months your bulb needs to be cleaned. You may not do it, but if you say it is not collecting dust, that is not true.

Soul is dormant; it needs to be cleansed so it can shine. Mind is super active; it needs to be held, it needs to be cleansed to act according to you and not according to it. Body is active; it needs a lot of ritual to renew it and you know all that. I have seen that people who do Sat Kriya regularly are very intuitive. People who don't are not. I have seen that people who do meditation are very alert and can face problems better than those who don't.

For the physical, cleansing and dusting out yourself is required, and for that I have told you what you can do. For mental cleansing and so you don't blow it, you have to do sadhana. And for spiritual cleansing you have to help somebody to be elevated—seva. That is spiritual food. Your spirit will die without it.

So these are the three processes in life that man has to regularly keep doing. Then man will have the bounty, the beauty, the bliss—three wonderful gifts which come to such a man. Those who don't do it proportionately suffer, that is simple.

There is a secret I want to tell you, we call it ice block. Your personality in the subconscious gets into a refrigerator where the ice cubes are formed of your neurosis and you run around again with them. They are very subtle, they are in us, they constantly haunt us. The haunting thought is so powerful. You see people who do not serve others, who are very slow in spite of their intelligence. People who do not do sadhana are not very accommodating. People who do not take care of their physical way of cleansing are very avoiding; they are not very social. Or they are social but in a very negative way.

In success in life, not only can you succeed with money, but you need two other things too. You need self-confidence and self-esteem. Those are two very definite ingredients which you need. Self-respect will come only to those who relate to their spirit, their soul. Self-esteem will come to those whose mind is under their control through the Shabad of the Guru. Then comes your self-projection. Self-projection will come to those who keep their physical very, very fit.

I am sharing with you my technical knowledge; it is a seva—when you serve another person. Problem is when you serve somebody, you would rather take bad karma because when you serve somebody or you love somebody, you expect something at least equal—if not more, even if you want somebody to thank you. What a ridiculous thing this is.

You do good to somebody. It remains good if you do it in the name of your own God—that is a seva. If you do it in the name of your own spirit, your own soul—that is seva. If you do something expecting something tomorrow, you better not do it. It is not worth it; it is not seva. Seva is a conscious and deliberate service to benefit another person even at your own cost. Whosoever does seva, God comes through.

Whosoever will do Simran (1) in the ambrosial hour will have clarity of intuition, and without intuition you are helpless, useless and bogus. Have you seen that game you play—snake and ladder? You will get all the ladders but when you reach 99 snakes, you will go back to the bottom. That is why Simran is essential. Seva to keep the soul alive, Simran to keep the mind alive and be intuitive. Without intuition you have nothing. Because when time hits you then you are just going to fight it, but when the intuition hits you beforehand and tells you what you are going to fight for, you can avoid it or at least you can be prepared. That comes through sadhana.

Sometimes your body symptoms, your attitude and your manner does represent the handicap of the soul. But if you can keep your soul alive and feed it and nurture it by serving others and forgetting yourself, that is the principle. “I serve thee in the name of my lord and I ask the privilege to serve thee.” That is the mantra of seva. Then all in the world will come to you as happiness.

Seva gives you the radiance.

What I am saying to you is that any person who shall not develop the physical, mental, spiritual capacity to serve flawlessly and serve through the greatest storm of insults and who cannot still walk through the personal tragedies, shall not find himself very fit.

And you must have a grit beyond human, because one who comes to you and seeks help is God also. That person who comes to ask your counseling or advice or looks to you in anger and abuse or in grace or in sweetness—once he has come to you, the truth is, God has come to you. Serve that person not as a human but as a God.

If you do not have the eye to see God in another person and serve him as God, you are blind. If you don't hear his complaint or complex as if God is speaking to you, you are deaf. If you don't speak to him as you would speak to Almighty God, you are dumb.

My dear folks, time has come near and let us be very clear with each other. Let us be sure that the future has to be endured. Let us call on our own God within and let us remember the words of the Guru and let us carry the mission and serve with the attitude and manners of its magnitude, to which we all belong. It's the human thing to do. This Universe and this environment will come and serve you. You will be happy here and hereafter. You will be fulfilled here, blessed here, bountiful here and hereafter. Make a trail on which your generation can walk with pride, with excellence and with success. May Guru bless you all for walking on this path. The very fact that you are here, that is success. Let us keep walking.

(1) Simran is meditation on the Infinite

©The Teachings of Yogi Bhajan