



asociación de profesores
Kundalini Yoga

KirtanSoheila: Enfrentando la pequeña muerte

Texto original extraído de <https://www.3ho.org/kundalini-yoga/shabad-guru/kirtan-soheila-facing-little-death>

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por PritamJotiKaur



Por Guru Prem Singh

Creo que enfrentar la muerte es uno de los actos de fe más grandes en la vida. Dejarse ir para recibir el sueño es una práctica de dejarse ir para recibir la muerte, en la forma de sueño – aunque esperamos que esa muerte de la hora de dormir sea temporal. Cuando traemos la fe y la devoción a la práctica de recitar *Kirtan Soheila* a la hora de dormir, podemos aprender a enfrentar la muerte sin pavor o miedo.

Kirtan Soheila refleja la sabiduría del Guru, presentándose tanto como un arte y como una ciencia: arte, como la bella poesía y la música que vibra lo Divino mientras calma las mentes intranquilas y los cuerpos de esta vida humana. Y ciencia como la corriente de sonido presentada en el lenguaje único de *Gurmukhi* (que significa desde la boca del Guru).

En el Gurmukhi original, el ritmo y las melodías penetran profundamente en nuestro ser, permitiendo a las palabras del Guru sanar nuestra mente, cuerpo y espíritu. **Si se hace apropiadamente, la lectura del Bani (oración) relaja la mente y toca el espíritu.** Aun como un oyente pasivo, se obtienen importantes

beneficios. Cantado por nuestro propio aliento, incorpora en lo profundo una mayor sabiduría. Escuchándolo profundamente, un escudo protector envuelve tu alma.

Con fe, permitimos que el espíritu vuelva a la vida por las palabras del Guru. Con estas palabras podemos relajarnos en un bienestar más profundo. Este bienestar especial emana de nuestra verdadera naturaleza, que es *Akal*, o sin muerte. El Guru enseña que todas las ataduras mundanas pueden resolverse cuando aceptamos la inmortalidad como nuestra verdadera naturaleza. Para eso, debemos soltar nuestros apegos con todo lo que es temporal, antes de que nos sean dolorosamente quitados. Volvernos libres de esos lazos nos lleva al estado de Akal.

Encarnar la inmortalidad es una de las más elevadas aspiraciones humanas. **Ésa es la verdadera meta de una correcta práctica de yoga – alcanzar el estado de Jivan Mukti, o del ser liberado – liberación de las idas y vueltas del nacimiento y la muerte.**

Para alcanzar el estado de Akal debemos estar dispuestos a santificar nuestras almas. Santificar significa remover impurezas. La santificación es la sociedad entre Dios, el Gurú y tú. No podemos alcanzar la pureza por nosotros mismos, pero tenemos que hacer nuestra parte. Para eso tenemos nuestras prácticas espirituales, cuyo propósito es librarnos de los 5 obstáculos o desafíos de la lujuria, la ira, la codicia, el orgullo y el apego. **Llevar el residuo de estas 5 pasiones a la cama perturba la paz y nos deja en pedazos.**

Es por eso que recito el *Kirtan Soheila*. Ha sido un proceso de sanación liberarme de mis propios pensamientos – conscientes o subconscientes. **Quiero redireccionar mis pensamientos al dormir hacia las palabras del Guru, y así aliviar mi estrés mental y redireccionar mi mente.** Me di cuenta de cuántas cosas en mi vida trataban de huir de la muerte persiguiendo los frecuentemente distorsionados placeres de mis emociones y sentimientos. Cambiar mi forma de sentir a través de los muchos placeres de los sentidos fue mi manera de olvidar que mi tiempo en la Tierra es temporal. Los falsos placeres calmaron mis dolores de arrepentimientos, culpa, falta de disciplina y todas mis otras debilidades, pero continuaron alejándome de mi verdadero destino. Ese destino es Akal Purkh, Inmortalidad. Para tener éxito en volverme inmortal continúo intentando renunciar a mi apego a lo temporal. Con todas las tentaciones del mundo material, ésta es la única forma de alcanzar verdadera paz y bienestar.

Con frecuencia buscamos placeres para distanciarnos de la realidad de la muerte. La búsqueda de placeres, al ignorar a Aquél que nos dio la habilidad de

disfrutarlos, nos mantiene en el miedo. Temer al mundo mientras se ignora a Dios mantiene a la humanidad en un constante estado de ansiedad. Temer a Dios en un sentido correcto nos libra del miedo al mundo exterior. Todo lo que existe atraviesa su ciclo y finalmente, muere. La muerte se mantiene constante, y para muchos, ésta es una dolorosa realidad. Con la fe podemos aceptar que la mente y la materia mueren, pero el alma permanece.

Cuando nos alejamos de nuestro destino también estamos creando una separación con el Amor de Dios. No experimentar el amor de Dios es una soledad que trae sufrimiento. Y este sufrimiento crea dolores físicos y emocionales que resultan en una conducta de buscar falso bienestar. Los placeres son parte de la vida, pero los placeres tomados sin gratitud alejan de la calma de la vida. El verdadero bienestar reside en el cómodo asiento de nuestra alma inmortal. La vida tiene sus placeres y dolores. Nuestra relación con el Gurú nos da la fuerza y la guía para enfrentar los dolores de la vida, y la gracia para recibir los placeres de la vida.

Nuestro apego emocional a este cuerpo-mente y los sentimientos que le siguen nos separan y desaniman de reconocer nuestra propia alma. ***Kirtan Soheila* nos enseña cómo exaltar nuestro espíritu y así derrotar a la muerte.** Necesitamos tocar nuestro espíritu y eso es posible recitando alabanzas a Dios. En el segundo pauri de *Kirtan Soheila* somos llamados a encontrar un camino donde se cantan alabanzas a Dios. Ahí es donde somos honrados y exaltados, terminando con el miedo a la muerte.

A la hora de dormir queremos ser capaces de rendirnos al sueño. Entonces tenemos que aprender la ciencia de cómo relajar tensiones innecesarias para dormir y mantenernos dormidos. Con Dios y el Gurú soltamos nuestro cascarón de separación, nuestra falsa identidad y entramos al verdadero e inmortal mundo de Akal, la verdad imperecedera, y podemos relajarnos y dormir en paz, Sahej.



Guru Prem Singh Khalsa fue nombrado “Maestro de Posturas” por Yogi Bhajan. Maestro Yogui, ha practicado y enseñado Yoga por más de 30 años. Es entrenador de profesores de Kundalini Yoga certificado por K.R.I. y avanzado practicante de Kundalini y Ashtanga Yoga. Experto en conciencia corporal en relación con el crecimiento personal, viaja por todo el mundo enseñando las herramientas y reglas de la Alineación Divina y del Gobierno del Corazón.

ORIGINAL EN INGLÉS

KirtanSoheila: Facing the Little Death

By Guru Prem Singh



I believe facing death is one of life's greatest acts of faith. Letting go to receive sleep is a practice of letting go to receive death, in the form of sleep—although we might hope that this bedtime death is temporary. When we bring faith and devotion to the practice of reciting *KirtanSoheila* at bedtime, we can learn to face death without dread and fear.

KirtanSoheila speaks the Guru's wisdom, presenting itself as both an art and a science: art, as the beautiful poetry and music that vibrates the Divine as it soothes the unsettled minds and bodies of this human life. And science as the sound current presented in the unique language of *Gurmukhi* (meaning from the mouth of the Guru).

In the original Gurmukhi, the rhythm and melodies penetrate deep within our being, allowing the Guru's words to heal our mind, body and spirit. **If done properly, the recitation of the Bani (prayer) relaxes the mind and touches the spirit.** Even as a passive listener, important benefits are obtained. Sung from ones own breath, it delivers a further embodiment of wisdom deep within. By deeply listening, a shield of protection envelops your soul.

With faith, we allow the spirit to be brought alive by the Guru's words. With these words we can relax into a deeper comfort. This special comfort emanates from our true nature, which is *Akal*, or deathless. The Guru teaches that all worldly entanglements can be resolved when we accept deathlessness as our true nature. To that end we must release our attachments to all that is temporary, before they

are painfully taken from us. Becoming free from these bonds brings us to the state of Akal.

To embody deathlessness is the highest of human aspirations. **This is the real aim of a proper yoga practice—to achieve the state of Jivan Mukti, or liberated being—liberation from the comings and goings of birth and death.**

To achieve this state of Akal we must be willing to sanctify our souls. To sanctify means to remove impurities. Sanctification is a partnership between God, Guru and you. We cannot achieve purity by ourselves, but we must do our part. For this we have our spiritual practices, the purpose of which is to free us from the five obstacles or challenges of lust, anger, greed, pride and attachment. **Bringing the residue of these five passions to bed disturbs the peace, and leaves us in pieces.**

This is why I recite *KirtanSoheila*. It has been a healing process to bring freedom from my own thoughts—conscious or sub-conscious. **I want to redirect my bedtime thoughts to the Guru's words and thereby relieve my mental stress and redirect my mind.** I realized how much of my life was about running from death by seeking the often distorted pleasures from my emotions and feelings. Changing how I felt through the many pleasures of the senses was my way of forgetting that my time on Earth is temporary. False pleasures eased my pains of regrets, guilt, lack of discipline and all my other weakness, but continued to distance me from my true destiny. That destiny is Akal Purkh, Deathlessness. To succeed at becoming deathless I continue to try to surrender my attachment to the temporary. With all the temptations of the material world, this is the only way to achieve real peace and comfort.

Often we chase pleasures to distance ourselves from the reality of death. The pursuit of pleasures, while ignoring the One who gave us our ability to enjoy them, keeps us in fear. Fearing the world while ignoring God, keeps mankind in a constant state of anxiety. To fear God in the correct sense, provides freedom from the fear of the outer world. Everything that exists goes through its cycles and ultimately dies. Death remains constant, and for many this is a painful reality. With faith we can accept that mind and matter die, but the soul remains.

As we distance ourselves from our destiny we are also creating separation from God's Love. Not experiencing God's love is a loneliness that brings suffering. And this suffering creates emotional and physical pains that result in false comfort seeking behavior. Pleasures are part of life, but pleasures taken without gratitude give distance to the ease of life. True comfort rests in the comfortable seat of our immortal souls. Life has its pleasures and pains. Our relationship to the Guru

provides us with the strength and guidance to face life's pains and the grace to receive life's pleasures.

Our emotional attachments to this body-mind and the feelings that ensue, separate and dull us from recognizing our own souls. ***KirtanSoheila* teaches us how to exalt our spirit and thus defeat death.** We need to touch our spirits and this is possible by reciting God's praises. In the second pauri of *KirtanSoheila* we are called to find a path where God's praises are sung. That is where we are honored and exalted, ending the fear of death.

At bedtime we want to be able to surrender to sleep. So we need to learn the science of how to relax unnecessary tensions in order to fall and stay asleep. With God and Guru we drop our shell of separation, our false identity and enter the true and immortal world of Akal, the undying truth, and can relax and sleep with ease, Sahej.



GuruPrem Singh Khalsa was named 'Posture Master' by Yogi Bhajan. He is a Master Yogi and he has been practicing and teaching Yoga for over 30 years. He is certified K.R.I. Kundalini Yoga teacher trainer and an advanced Kundalini and Ashtanga Yoga practitioner. An expert on body awareness in relation to personal growth, he travels all over the world teaching the tools and rules of Divine Alignment and having your Heart Rule.