



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Japji Sahib y el Shabad Guru

Por Ek Ong Kaar Kaur

Texto original extraído de <https://www.3ho.org/kundalini-yoga/shabad-guru/japji-sahib-and-shabad-guru>

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



“Da porque Dios te da. Ama porque ése es tu propósito en la vida. Brilla porque es importante. Comparte porque se te demanda. ¿Cómo puedes hacerlo?”

En el Japji, Guru Nanak te dio la guía, contándote la manera en que encontró la liberación, ‘En la hora ambrosial, medita en la Verdadera Identidad. Tu karma será cubierto y serás la Puerta de la liberación.’ - Yogi Bhajan. 2 de mayo del 2000.

En estos días, muchas personas están teniendo experiencias espirituales espontáneas. El alma se está abriendo, lista para entender y abrazar la vida de formas más sutiles y profundas. Pero en medio de nuestro mundo todavía desequilibrado, ¿qué hacemos con esas experiencias?. Las tradiciones

espirituales ancestrales nos dicen que necesitamos una Guía de algún tipo, un Gurú.

Un Gurú es un ser consciente que ya ha recorrido el camino del despertar espiritual y nos puede llevar, paso a paso, por el camino, protegiéndonos de las trampas de la ilusión y del ego. Sin embargo, hay tantos maestros espirituales hoy en día que es difícil saber a quién seguir.

Shabad Guru y Dharma

Hace muchos años, me mudé a vivir a Española, Nuevo México, para estudiar con el Maestro de Kundalini Yoga Yogi Bhajan. Yogi Bhajan no me dejó relacionarme con él como un Gurú. En lugar de eso, tomó nuestra relación de Maestro de Yoga y estudiante de yoga y la usó como una manera de enseñarme sobre el Shabad Guru.

Pero ¿cómo explicar el Shabad Guru?

Requiere dar un paso atrás para ver el cuadro completo de la vida, muerte y renacimiento.

No eres quien crees que eres, y no estás aquí por las razones que tu mente te dice. Eres el Espíritu de lo Divino y has tomado forma para disfrutar la experiencia de la creación, de estar vivo.

Has venido en muchas formas distintas por miles de vidas diferentes para disfrutar la creación desde una miríada de perspectivas. Cada vez que naces en una forma u otra, olvidas de dónde vienes y eres absorbido por el juego de la creación. Pero este olvido, cuando se trata de ser humano, puede crear dificultades.

La consciencia humana es tan sutil y sofisticada. Fue hecha para entenderse a sí misma como una manifestación de la Luz Divina. Pero hay tanto que aprender y experimentar en la forma humana. A veces podemos perdernos. Entre el proceso de olvidar de dónde vinimos y sentir todas estas sensaciones humanas, quedamos atrapados en olvidar cuál es realmente nuestra Verdadera Identidad.

Dándose cuenta de este problema, el Creador desarrolló diferentes Dharmas – diferentes caminos espirituales, disciplinas y prácticas como atajos hacia la maestría de la experiencia humana. A través del Dharma, a través de la práctica espiritual, podemos aprender las lecciones esenciales mucho más rápido y alcanzar la realidad de vivir nuestra propia Divinidad.

El Dharma nace de la Compasión del Creador y, como todos los sistemas naturales orgánicos de la Tierra, el Dharma se expresa de más de una forma, en más de una cultura, en más de un camino. Existen muchos tipos diferentes de

tomates, pero todos son buenos para comer. Existen muchos caminos hacia el despertar. Pero todos te llevarán allá. Es cuestión de qué necesita tu alma.

Guru Nanak y el Japji Sahib

Hace más de 500 años, un bello hombre que entendió esta verdad nació en lo que es hoy India. Su nombre era Guru Nanak. Él pasó la mayor parte de su juventud estudiando con maestros espirituales y practicantes de todas las tradiciones conocidas en su tiempo. Él vio la Luz Divina en todo el mundo y creyó en que nuestra hermandad común es la realidad espiritual más alta. En sus tempranos 30, Guru Nanak tuvo su propia experiencia de iluminación. En ese estado de éxtasis, Guru Nanak cantó una canción. La canción que cantó se conoce como Japji Sahib, la Canción del Alma. Y Japji Sahib es una manifestación del Shabad Guru.

Japji Sahib funciona en dos niveles. Primero, ofrece hermosas instrucciones sobre cómo entender la vida, el Universo y tu propio lugar en esta vasta obra Cósmica. De esta manera, opera en el nivel del lenguaje y significado. Pero como una manifestación del Shabad Guru, también tiene un poderoso efecto en otro nivel completamente diferente.

El sonido de las palabras mismas tiene la capacidad de sanar y transformar completamente tu realidad física, mental, emocional y espiritual. Mientras cantas las palabras, una poderosa alquimia tiene lugar. Tu cuerpo, como un instrumento, empieza a vibrar al mismo nivel de consciencia en que Guru Nanak estaba cuando tuvo esta experiencia de iluminación.

A medida que esa vibración continúa, todo en ti – en tus karmas, en tu subconsciente, en tus hábitos – que no concuerda con esa alta frecuencia empieza a “desprenderse”. A medida que sigues cantando en la frecuencia de la Consciencia Universal, empiezas a despejar y remover tus propios bloqueos para experimentar la Consciencia Universal.

Este es un proceso entre tú mismo, tu respiración y la Corriente de Sonido del Shabad Guru. Ninguna otra persona tiene el poder de interceder. Mientras cantas, te purificas. Y de esta manera, el Shabad Guru te guía, a tiempo y a través de la gracia, a fundirte con tu Infinita Identidad.

Fluye con lo Divino

Nos movemos hacia una era en que la humanidad comprenderá la realidad como un flujo de información. En esta edad, llegaremos a ver que nuestra sobrevivencia depende de cómo fluimos con esta información. El Shabad Guru es un Gurú que enseña, a través de la Corriente de Sonido, cómo fluir con la información más sutil de todas: el comando creador de lo Divino que está continuamente creando la creación y llevándonos hacia reinos de consciencia aún más profundos y vastos.

Guru Nanak fundó el Sikh Dharma en dos formas: sus enseñanzas ofrecen una visión de la raza humana realmente universal e inclusiva. Pero también dejó un camino específico a través de la tecnología del Shabad Guru. **Dentro de las enseñanzas del Japji Sahib no sólo hay una descripción de cómo ver lo Divino, sino que vibrando la Corriente de Sonido, ésta se convierte en el camino de cómo ser Divino. Y éste es su gran poder y secreto.**

Que seas bendecido hacia el Infinito y que el viaje de tu propia alma te lleve a la más alta verdad dentro de ti. Que el recuerdo de que el Creador te puso aquí con un propósito, por una razón, te despierte para vivir en la pureza de tu propia genuinidad y espíritu. Y que seas siempre bendecido a vivir sano, feliz y santo.



Ek Ong Kaur Kaur Khalsa tiene un gran amor por las tradiciones espirituales místicas de Oriente. Su otro gran amor es escribir. Estos dos amores se unen en sus hermosas traducciones de los Cantos de Enseñanzas de los Sikhs. Ella es ministra ordenada del Sikh Dharma Internacional y profesora de Kundalini Yoga. Actualmente, sirve como Directora de Programa para www.sikhnet.com. Para más información,

visita www.ekongkaark.com.

ORIGINAL EN INGLÉS

Japji Sahib and the Shabad Guru

By Ek Ong Kaar Kaur



"Give because God gives to you. Love because that is your purpose in life. Shine because it is important. Share because it is demanded of you. How can you do it?"

"In Japji, Guru Nanak gave you guidance, telling you the way he found liberation, 'In the ambrosial hour, meditate on the True Identity. Your karma will be covered and you will see the door of liberation.'" - Yogi Bhajan. May 2, 2000.

These days, many people are having spontaneous spiritual experiences. The soul is opening up, ready to understand and embrace life in more subtle and profound ways. But in the middle of our still imbalanced world, what do we do with those experiences? Ancient spiritual traditions teach us that we need a Guide of some kind, a Guru.

A Guru is a conscious being who has already walked the path of spiritual awakening and can take us, step by step, along the way, protecting us from the pitfalls of illusion and ego. Yet, there are so many spiritual teachers today that it is difficult to know who to follow.

Shabad Guru and Dharma

Many years ago, I moved to Espanola, New Mexico, to study with Kundalini Yoga Master Yogi Bhajan. Yogi Bhajan did not let me relate to him as a Guru. Rather, he took our relationship of Yoga Master and yoga student and used it as a way to teach me about the Shabad Guru.

But how to explain the Shabad Guru?

It requires taking a step back to see the big picture of life, death and rebirth.

You are not who you think you are, and you are not here for the reasons your mind tells you. You are the Spirit of the Divine and you have come into form to enjoy the experience of creation, of being alive.

You have come into many different forms over thousands of different lifetimes to enjoy creation from a myriad of perspectives. Every time you are born in one form or another, you forget where you came from and you get absorbed in the play of creation. But this forgetfulness, when it comes to being human, can create difficulties.

The human consciousness is so subtle and sophisticated. It was made to understand itself as a manifestation of Divine Light. But there is so much to learn and experience in the human form. Sometimes we can get lost. Between the process of forgetting where we came from and feeling all these human sensations, we get trapped into forgetting who our True Identity really is.

Realizing this problem, the Creator developed different Dharmas—different spiritual paths, disciplines and practices as short cuts to mastering the human experience. Through Dharma, through spiritual practice, we can learn the essential lessons so much quicker and get to the reality of living our own Divinity.

Dharma is born of the Compassion of the Creator, and like all natural organic systems on Earth, Dharma expresses itself in more than one form, in more than one culture, in more than one way. There are many different kinds of tomatoes, but they are all good to eat. There are many paths of awakening. But they are all going to take you there. It is a question of what your soul needs.

Guru Nanak and Japji Sahib

Over 500 years ago, a beautiful man was born in what is now India who understood this truth. His name was Guru Nanak. He spent most of his youth studying with spiritual teachers and practitioners of every tradition known in his day. He saw the Divine Light in everyone, and believed that our common brotherhood and sisterhood is the highest spiritual reality. In his early 30's, Guru Nanak had his own enlightenment experience. In that state of ecstasy, Guru Nanak sang a song. The song he sang is known as Japji Sahib, the Song of the Soul. And Japji Sahib is a manifestation of the Shabad Guru.

Japji Sahib works on two levels. First, it offers beautiful instructions about how to understand life, the Universe, and your own place in this vast Cosmic play. In this way, it operates on the level of language and meaning. But as a manifestation of the Shabad Guru, it also has a powerful effect on another level entirely.

The sounds of the words themselves have the capacity to heal and transform your physical, mental, emotional and spiritual reality. As you chant the words, a powerful alchemy takes place. Your body, like an instrument, begins to vibrate at the same level of consciousness that Guru Nanak was in when he had his enlightenment experience.

As that vibration continues, anything in you—in your karmas, in your subconscious, in your habits—which does not match that high frequency starts to "shake loose." As you keep chanting in the frequency of Universal Consciousness, you begin to clear and remove your own blocks to experiencing Universal Consciousness.

This is a process between you, your breath, and the Sound Current of the Shabad Guru. No other person has the power to intercede. As you chant, you purify yourself. And in this way, the Shabad Guru guides you, in time and through grace, to merge into your Infinite Identity.

Flow with the Divine

We are moving into an age where humanity will understand reality as a flow of information. In this age, we will come to see that our survival depends on how we flow with that information. The Shabad Guru is a Guru that teaches, through the Sound Current, how to flow with the most subtle information of all: the creative command of the Divine that is continually creating the creation and bringing us to ever deeper and vaster realms of awareness.

Guru Nanak founded Sikh Dharma in two ways: his teachings offer a truly universal and inclusive vision of the human race. But he also laid down a specific path through the technology of the Shabad Guru. **Within the teachings of Japji Sahib is not only a description of how to see the Divine, but through vibrating the Sound Current, it becomes the path of how to be Divine. And this is its great power and secret.**

May you be blessed unto Infinity and may the journey of your own soul take you to your highest truth within yourself. May the remembrance that the Creator set you here for a purpose, for a reason, awaken you to live in the purity of your own genuineness and spirit. And may you ever be blessed to live healthy, happy and holy.



Ek Ong Kaar Kaur Khalsa has a great love for the mystical spiritual traditions of the East. Her other great love is writing. These two loves come together in her beautiful translations of the Teaching Songs of the Sikhs. She is an ordained minister of Sikh Dharma International, and a teacher of Kundalini Yoga. She currently serves as the Program Director for www.sikhnet.com. For more information, visit

www.ekongkaark.com.