

SHABD GURU.

Sha: sonido.

Bd: Expresión del ego, apegos con que nos identificamos. Erradicar.

Shabd: sonido que corta o erradica el EGO.

Gu: Oscuridad, ignorancia.

Ru: Luz, conocimiento.

Gur: Fórmula o instrucción.

Guru: Maestro o conocimiento transformador.

Es decir

Se sabe que un número muy grande de mensajeros actúan en nuestro cerebro a través de las hormonas y de las glándulas pituitaria y pineal. Sus efectos son muy bastos, desde laceración o excitación, hasta el disfrutar las relaciones sociales. Es todo un proceso químico. En los patrones cuánticos del Shabd Guru hay dos procesos de impacto que son: el efecto péndulo y la resonancia. Al tocar un péndulo en la parte mas alta, gana ligeramente mas energía y amplía su rango de movimiento (como un columpio). Este efecto se produce por la sincronización de la lengua y la respiración repetitiva. No hay que hacer un gran esfuerzo, mas que incrementar paulatinamente la sincronización y las energías naturales del sistema mente-cuerpo se liberarán. No es un efecto fuerte sino más bien una ola que esparce y genera un estado de alerta o de ligereza en tu propio sistema.

La resonancia es un factor que crea un espectro de efectos específicos. Es la forma de frecuencia que resuena con otras 'frecuencias fundamentales' diferentes y las hace vibrar. En el cuerpo, por sus diferentes cavidades, resuenan palabras y sonidos específicos. Los tonos altos se sienten en diferentes partes. Hay muchos ritmos en el cuerpo, en los órganos y grupos de células que resuenan de diferentes maneras y esta resonancia puede inducirse al entrenarnos con la relación sonido - respiración usando el Shabd Guru. Dos herramientas poderosas son: palabras y ritmo. Su uso sencillo tiene efectos profundos. Palabra y sonido son eventos psico-activos arraigados en el cuerpo y dan raíz al sentido del ser. El ritmo incrementa el sentido del equilibrio y control de nuestros movimientos, de nuestro bienestar general.

¿Cuál es el objetivo de los cantos?

Alcanzar el estado fundamental "Anhat", es un sonido infinito o estado de vibración. Cantar es una ciencia que te afirma o entona. Es la esencia de la espiritualidad de una estrella. Tu eres un instrumento con cuerdas que al tocarlas hacen vibrar 30 trillones de células del cuerpo. Es esta vibración la que te da forma emocional y mental. Si vibras en forma diferente tu proyección es diferente. Te crearon con 72 "surs" o cables. La predominancia de cada uno varia cada 72 horas. Por el último chakra recibes una vibración de mil pensamientos hacia esos canales o cables, que producen 72 mil impactos vibratorios que mandan energía y crean tu sistema. La cuerda central de este sistema parasimpático, se llama Ik - ta - ra (estrella solar) y es la que hace temblar todas las otras cuerdas. Al activarse el canal central (Sushmana) y los canales dobles de sostén (Ida y Pingala), el sistema completo empieza a vibrar.

Al cantar escogiendo un sonido infinito, que es un patrón de vibración sin tiempo capturado en una semilla de palabras, al principio es consciente y en voz alta y luego mental. En el ritmo correcto con concentración, el sistema nervioso central vibra el mantra sin esfuerzo y el mantra entona con el infinito y eso es "Anhat" que da intuición y fuerza interior. Haces lo que tienes que hacer. Estado de éxtasis y compasión. El silencio interior es del ego. El silencio esta lleno con "Anhat". Trabaja con un

patrón o mantra para sincronizar tu sistema nervioso y vibrar cada célula, moviendo tus pensamientos a tu ser superior. Tu sueltas y eres silencioso y ahí puedes sentir la llamada del alma. Cuando perfeccionas un mantra o “Shabd” evocas alegría, sanación, compasión o algún estado elevado de consciencia.

La ciencia del Naad Yoga

Esta ciencia data de miles de años. Si querías ser rey, tenías que aprenderla y estaba escrita en ‘oro líquido’. Naad quiere decir armonía a través del cual experimentas “Aad” (lo infinito), sonido básico para todos los idiomas y tiempos, que viene de la fuente del sonido o código universal, a través del lenguaje y de la comunicación humana. Funciona por el movimiento de la lengua en la boca y los químicos en el cerebro. No hay sistema que conecte nervios de una sección del cerebro a otra. No hay cables, solo son flujos de neurotransmisores. Se segregan diferentes líquidos químicos en todas partes del cerebro y se transmiten mensajes a través de flujos llamados “Nad Namodam Rasa”. Nad - comunicación. Namodam - dirigir. Rasa - solución, jugo. Los hombres y las mujeres pueden mejorar sus vidas al cambiar la composición química de los fluidos cerebrales, obteniendo energía, salud y fuerza total. Lo anterior no se da en los músculos sino en nuestro estado mental y poder para proyectarnos como seres honestos.

Lenguajes diferentes tienen expresiones diferentes y crean personalidades diferentes. Hay lenguajes suaves, duros, musicales, rudos y divinos. Estos lenguajes acentúan diferentes áreas en la boca y crean efectos diferentes. Los sonidos básicos tienen uno o más de los cinco elementos. Adivínalo por la sensación del flujo del elemento. El alemán es Fuego. El francés es agua. El holandés es más aire. Gurumukhi (lenguaje de los gurus) es éter puro. Punjabi no es Gurumukhi y Guru Angad le dio su forma presente como alfabeto. El sánscrito es llamado “el lenguaje de los Dioses”, puesto que toda la creatividad puede ser expresada a través de él. Los sonidos afectan tus características. Los dentales afectan tu humor, mente y comportamiento, los guturales (francés, holandés, alemán, árabe) crean gente complicada que pretende ser muy recta. Los sonidos hechos en la parte trasera de la boca son sonidos de raíz.

Pronunciación y El Naad.

Las diferencias en la pronunciación no alteran el efecto de las palabras durante la meditación, pero al entrar en estado meditativo la lengua se ajusta a la posición correcta para tocar los puntos meridianos. El efecto de la meditación es el mismo en cada persona, pero en el lenguaje diario el efecto varía. Son efectos mentales.

La boca.

Hay dos cavidades en el cuerpo, “Bij Gupta” - cavidad semilla, relacionada con los órganos sexuales y el otro es “Gyan Gupta” - cavidad del conocimiento relacionado con la lengua y la boca. La lengua es similar al órgano sexual masculino y el paladar al órgano sexual femenino. El paladar superior sirve para separar la cavidad bucal de la cavidad nasal y tiene dos partes: dura, al frente atrás de los dientes y suave, atrás hacia la cavidad nasal.

Los puntos meridianos en el paladar conectados con la ciencia del Naad.

Hay 84 puntos meridianos en el paladar duro. Atrás y a lo largo de la parte interior de los dientes (cuatro puntos atrás de cada diente), los otros 20 están en la curva o “U”, en la parte central del paladar, 10 pares de puntos a lo largo de cada lado. No son exactos en cada persona por las diferentes formas del paladar, en general son al centro del paladar superior. No hay puntos meridianos en la parte suave.

El hipotálamo y los puntos meridianos.

La lengua entera estimula los puntos meridianos, que se conectan con el hipotálamo encima de ellos y con los dos hemisferios. Hay dos lados al hipotálamo llamados “T-I” y “T-II” (testículo I y II). Los puntos meridianos en pares a lo largo de los dientes y el paladar superior interior se relacionan con un lado u otro del hipotálamo. La rotación de la lengua estimula ciertas partes del mismo que a su vez estimulan las glándulas pituitaria y pineal. La secreción de la pituitaria y la radiación hacia la pineal causan un cambio en la composición química del cerebro equilibrando la mente. Al usar alguna placa artificial sobre el paladar no se reduce el efecto de la lengua sobre los puntos. La vibración penetra. La gente sin lengua al no tener este estímulo se ven afectadas en su personalidad, carácter y psique.

El hipotálamo tiene las siguientes funciones, además de su papel en la espiritualidad:

- 1.- Regula la temperatura corporal.
- 2.- Regula el flujo corporal.
- 3.- Metaboliza el azúcar de la sangre.
- 4.- Metaboliza y almacena los lípidos.
- 5.- Controla el tracto gastrointestinal.
- 6.- Es responsable de la expresión emocional (furia, huida).

El Naad para experimentar el Aad.

Naad es la corriente de sonido del ritmo y música del Gurbani. El ‘Guru’ en su estado de unión con la fuerza creativa primordial, expresa la palabra, el ‘Shabd’, el ‘Bani’. Al recitar los sonidos exactos de los Banis expresados en un estado de equilibrio – ‘Sajell’, triplicamos su experiencia. Estimulamos los mismos puntos que el Guru estimuló en su boca cuando estaba en alta consciencia. Nosotros repetimos esa experiencia a través de los Shabds. El “Aad” dio el “Naad”, a través del Naad experimentamos el Aad. Así al decir “Ape Guru Chela” experimentamos al Guru y nos volvemos un ‘Sat Guru’ - el que experimenta la verdad. El Bani equilibra a la gente, sana el cuerpo y el poder de Dios ilumina al alma. Nos volvemos santos, Khalsa, autorealizados, “Bram Giani”.

Gurbani hace lo que dice.

Cada Shabd tiene un efecto específico, expresado correctamente en el Bani. La palabra es creadora, crea lo que expresa. Para un milagro cantamos “Dhan Dhan Ram Das Guru. Llin siria tine savaria. Puri hoe karamaa. Aap sirllanehare dharia.” “Saludos, saludos, Guru Ram Das, Dios mismo te ha creado y enaltecido. Completo es tu milagro. El creador mismo te ha puesto en tu tromo”. Recítalo exactamente y escúchalo concentrado, proyectándolo poderosamente. Es en este tiempo de insanidad mental que la practica de Gurbani va a ser lo mas efectivo y útil. Gurbani es una ciencia precisa que tiene que ser marcada correctamente. Si se recita rápidamente o sin precisión, los sonidos son inadecuados. Esto produce que el efecto disminuya al no ser estimulados los puntos meridianos. Es importante concentrarse y cantar correctamente.

El significado de las palabras Mantra y Naad.

Si hablas en forma positiva fortaleces tu cuerpo físico y aura. Al hablar negativamente se debilita. Es muy destructivo expresar algo en contra de ti mismo o de otra persona. Como decir “Estoy enfermo”, “Soy feo”, o “Te odio”. La fuerza, la buena salud y la solidez mental vienen de pensamientos positivos y del lenguaje: “Tengo gratitud”, “Soy sano, feliz y santo”, “Te amo”. Los pensamientos son elevadores e inspiradores y nuestra felicidad depende de ellos.

“Ang Sang Wahe Guru” Dios esta en cada una de mis células. “Wahe Guru” es un “Trikuti” mantra de “Ajna” (tercer ojo); equilibra sentido, sonido y armonía. “Wahe” se canta “Wa” - sonido de la era de acuario. Al entrar el aire y salir. como el agua de una botella, crea éter y tierra para producir un sonido. “Guru” puede ser corto o largo. “He” es un sonido mas importante. He significa he ganado, ”hi” he

perdido. Es un llanto de dolor, el sonido de enfermedad y miseria. “Wahe Guru” expresa el éxtasis del conocimiento y la experiencia.

Música , Ritmo y el Naad

Son importantes. El Siri Guru Granth Sahib es una combinación de “Ragas” (música) “Tala” (ritmo) y “Sutra” (conocimiento). El Gurbani Kirtan (Gurbani puesto en musica) eleva el alma para experimentar a Dios.

Pranayamas en combinación con el Naad.

Es la ciencia del control de la respiración en combinación con el mantra, el Shabd, música y ritmo. Tiene el efecto mas poderoso de la ciencia del Naad.