

# **Cómo hacer el Simran**

**Sant Kirpal Singh Ji**

**Sección de la obra “Simran” del mismo autor**



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 dónde 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 Dhyan 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 Él en todo momento, valiéndose de las mismas palabras que han utilizado otros Santos del pasado.

Existen muchos nombres de la Realidad Única, sin embargo 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 calmarnos 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.