

## ...del libro “La vida en un día” escrito por Sadhana Singh

“Todo comenzó buscando inspiración para un curso sobre la paz al que había sido invitado, atraído por el significado de Sukhmani: paz mental. Lo leí en partes y sobre todo la traducción, no en la forma de sonido original. Cuando mi padre estaba a punto de dejar su cuerpo físico, lo acompañé y comencé a leer Sukhmani hasta que murió... y después de eso nunca paré.” Sadhana Singh

Podemos obtener inspiración genérica de los contenidos de Sukhmani, podemos enfocarnos en sus perlas de sabiduría y enhebrarlas como cuentas hora tras hora, podemos agregar ritmos y actividades a la vida dependiendo de las fases del día, podemos alinearlos y comprometernos a vivir las enseñanzas que se encuentran en todo.

Si queremos, como se explica en el Capítulo MANTAR, podemos integrar la totalidad de las enseñanzas entrando en la corriente de sonido de Sukhmani. Este último enfoque es muy poderoso y puede traer resultados considerables, lo que implica crear una disciplina diaria, creando un espacio y un tiempo para dedicarse a la lectura con esmerada devoción. La experiencia de sumergirnos en la corriente sonora transforma el contenido del subconsciente y restaura la libre expresión de nuestra naturaleza.

Este proceso aumenta nuestra comprensión del significado más profundo de lo que leemos y crecemos exponencialmente en proporción al tiempo que uno se compromete a implementar las enseñanzas contenidas en Sukhmani. Después de 15 años de repetición diaria de Sukhmani, siento que es mi deber revelar cómo podemos usarlo como manual de usuario para el fractal de la vida, para llevarnos amorosamente, abrazando su abundancia en todas sus polaridades, diversidad, multiplicidad y complejidad. Al experimentarlo, tenemos la oportunidad de lograr el verdadero éxito, de entregar nuestra singularidad, de alcanzar la felicidad y poner a otros en condiciones de hacer lo mismo.

### Experiencia de Practicar

Me gustaría compartir con ustedes mi relación y experiencia con los Sukhmani . Estaba buscando inspiración para un curso sobre la paz al que me invitaron a dar clases. Me atrajo el significado de Sukhmani, 'paz mental'. En su mayoría había leído secciones y traducciones más que en su forma de sonido original. Al poco tiempo comencé a leerlo para acompañar a mi padre que estaba por dejar su cuerpo físico, lo leí hasta su muerte y desde entonces no he parado. Leerlo creó una vibración que lo animó a él, a mí ya nuestra relación, curándolo y elevándolo. Todo cambió a otra frecuencia y la experiencia de morir y sufrir estaba en plena conciencia. Me quedé asombrado, y yo hoy, sigo leyéndolo, vibrándolo y estudiándolo.

Es difícil identificar cómo la práctica de recitar estos sonidos e incorporar las enseñanzas transformó directamente los aspectos y dinámicas subconscientes que me impedían tener una relación con quien realmente soy. Pero, explorando el antes, el durante y el después, me doy cuenta de cómo, paulatina e inexorablemente, lo que creía imposible, en el ámbito del ser, el hacer y el tener, se ha hecho posible en el verdadero sentido de la palabra. El potencial que estaba confinado en un estado limitado y reactivo se volvió real y manifiesto. Sobre todo, pude no hacer lo que siempre había hecho.

Superar y trascender lo que parece innato, lo que parece enraizado sin opciones ni alternativas posibles, es una experiencia concreta y extraordinaria que sienta un precedente. Esta experiencia despierta un gran sentido de confianza, autoestima y confianza en nosotros mismos, y al mismo tiempo abre nuevos escenarios y posibilidades, hasta ese momento invisibles. Así fue para mí y sigue pasando.

Transformar las enseñanzas de Sukhmani en una práctica de por vida, actual y universal, es lo que entiendo por práctica. Al hacerlo, reconocemos en ellos un diseño simple, fácil de entender, que nos ayuda a recalibrar nuestras propias actividades, relaciones y tiempo que están bajo la presión constante de lo innecesario, lo no prioritario, que nos distrae de la expresión progresiva de lo que somos y el servicio que podemos ofrecer.

Por otro lado, también está el resultado más sutil, pero muy efectivo, dado por la frecuencia del sonido. El acto de recitar y escuchar el sonido, ambos al mismo tiempo, cambia nuestras frecuencias de pensamiento, ritmos fisiológicos y vibraciones energéticas. Restaura nuestra frecuencia creativa original y recuperamos un claro equilibrio con las frecuencias vibratorias de nuestro entorno. Al final, no somos más que esto, una cierta frecuencia en una orquesta compuesta de nada y todo lo que contiene el universo. Cada

disciplina que propone trabajar sobre nosotros mismos, sobre nuestro psiquismo o sobre nuestro cuerpo, pretende cambiar nuestra frecuencia vibratoria, que inevitablemente resulta ser nuestra proyección externa, que a su vez, es responsable de lo que atraemos y, en definitiva, de qué y cómo es nuestra vida en este momento.

El Sukhmani es adecuado para nosotros si queremos cambiar lo que sucede en nuestras vidas hoy, cómo reaccionamos ante lo que sucede y si queremos cambiar la forma en que usamos nuestro tiempo para expresar quiénes somos, encontrar satisfacción y completar un futuro exitoso en nuestro viaje terrenal.

La experiencia de exponernos a la vibración que evoca la lectura de Sukhmani ha demostrado ser útil para cosas que parecen triviales como dolores de cabeza, fatiga, pensamientos repetitivos o compulsivos, irritación, nerviosismo y frustración. La mayoría de los estados mentales, energéticos y emocionales, que muchas veces prevalecen en la actualidad y nos condicionan, pueden ser liberados si le damos espacio al sonido y su vibración con una simple sesión de lectura. Con el tiempo, estos sonidos y vibraciones penetran en nuestro ser, en todos los niveles, e influyen positivamente en el subconsciente alterando los patrones de creencias, a favor de las intenciones del alma, dejando una impresión en forma de frecuencia.

Después de muchos años de lectura, descubrí que, a nivel consciente o intelectual, no he memorizado todo el Sukhmani, puedo repetir algunas partes, no en orden y probablemente incorrectamente. Las veces que he logrado no buscarlo en mi memoria, sino simplemente dejarlo emerger del silencio, sin tener la intención de tener que saberlo sino simplemente dejándolo resonar, me sorprendí al escuchar que una parte de mí lo sabía por completo. La parte de mí que lo sabe es el subconsciente y la confirmación viene cada vez que mi mente está cansada o estoy en una situación de gran estrés o me siento inadecuado, entonces partes enteras del Sukhmani comienzan a ser recitadas dentro de mí sin que yo lo recuerde conscientemente o sienta la necesidad intelectualmente. El subconsciente libera automáticamente lo que ha absorbido día tras día, es decir, la experiencia que siempre ha estado presente en cada fragmento de vida.

Una señal de estrés o desequilibrio notifica al hipotálamo de una necesidad y proporciona señales para liberar la sustancia necesaria, en forma de vibración, para optimizar los sistemas y la psique y reorganizar las conexiones neuronales. Los resultados son lo suficientemente tangibles e inmediatos como para liberarnos del dilema. El sentimiento es edificante y es un gran consuelo sentir que esta autoayuda es el resultado de haber disciplinado el propio trozo de vida. Reconociendo esto como un disparador poderoso para la autocuración, en este proceso inevitable, probé cómo leer y vibrar el Sukhmani para alguien que se ofreció como voluntario para absorberlo por sus efectos positivos, relajantes y reequilibrantes. El Sukhmani trabajó tan explícitamente para convencerme absolutamente de que puede curar. Para hacerlo más específico y dirigido, dependiendo de la enfermedad de la persona, estoy investigando cada Ashtapadi y los ocho Shabd que están contenidos en cada uno de ellos para descubrir sus efectos terapéuticos. Si incluimos el Shalok, tenemos 216 herramientas terapéuticas.

Claramente, el Sukhmani no menciona enfermedades físicas o trastornos psicosomáticos, pero sí habla sobre las causas y cómo manejarlos. Dejame explicar. Hoy en día, la ciencia reconoce que el contenido subconsciente es responsable de la enfermedad. Hablamos de contenido subconsciente tóxico, que se organiza lentamente por percepciones mnemotécnicas, sistemas de creencias y personalidades alternas reactivas, por identidades y agendas ocultas y por hábitos y miedos. Son lo que llamamos obstrucciones temporales metabólicas que bloquean la relación entre nuestra mente consciente y nuestro verdadero yo, lo que limita nuestra expresión auténtica. El flujo inadecuado de prana, responsable de la aparición de todo desequilibrio y disfunción, inhibe el flujo de la vida y cuando el ser humano no expresa su ser interior se enferma.

Si el Siri Guru Granth Sahib contiene la totalidad de las permutaciones y combinaciones de sonido que promueven el rango completo de la expresión humana, limpiando las grietas y la profundidad del subconsciente, el Sukhmani es una fórmula más concentrada y potente. Por lo tanto, se trata de identificar qué Shabd actúa en las diversas áreas críticas del subconsciente y comprender cómo esas áreas críticas y bloqueadas son responsables de causar qué enfermedades. Esto no es imposible, considerando que reconocernos en un estado de bloqueo, como describe el Sukhmani, revela el síntoma de la enfermedad de la mente, el corazón y el espíritu inhibido.