

tante. Finalmente, cuando rezamos, ni el día, la dirección ni el lugar del individuo es importante. Lo que es importante es tener amor por el Señor cuando le recordamos. Los Sikhs disfrutaban recordando a Dios noche y día, donde sea que estén.

## Meditaciones básicas

### Mul Mantra

¿Por qué no destinar 5 minutos cada día a cosechar algunos de los beneficios de la meditación? Repite el Mul Mantra (canto raíz), unas pocas veces en la mañana en Gurumukhi o inglés. Es importante tener amor por Dios en tu mente cuando sea que medites. El Mul Mantra te conecta con la fuente primaria del universo, la cual es Dios.

- **Ek Oankar** – Existe un solo Dios, quien crea, sostiene y destruye, y existe sin cambiar.
- **Sat Nam** – El nombre de Dios es la Verdad
- **Karta Purakh** – Dios es el Creador, y reside dentro de la Creación.
- **Nirbhau** – Dios es sin miedo.
- **Nirvair** – Dios es sin enemigo
- **Akal Murat** – Dios está más allá del tiempo.
- **Ajuni** – Dios es no-nacido
- **Saibhang** – Dios es auto-existente
- **Gur Prasad** – Dios es realizado por la Gracia del Gurú.

### Naam Japna

Intenta recitar sobre las virtudes de Dios (Naam Japna), por 5 minutos cada día. Sigue el procedimiento más abajo y deja que las dos palabras, "Wahe" significando maravilloso y "Gurú" significando Dios, te dé poder para acabar con cualquiera de las preocupaciones o pensamientos en tu mente.

Si tienes problemas en focalizar tu mente, entonces centra tu atención en el aire entrando y saliendo a través de tu nariz:

Cierra tus ojos y siéntate en algún sitio tranquilo  
Recita "Wahe" mentalmente mientras inspiras a través de tu nariz

Recita "Gurú" mentalmente mientras exhalas a través de tu nariz.

Sigue por 5 minutos, tratando de llevarlo a 31 minutos.

### Meditación sobre el pulso del corazón

Esta meditación es para la dulzura y para mejorar concentración, así como para conectarte con tu infinito interior:

- Siéntate cómodo en una posición de piernas cruzadas con la espina dorsal recta.
- Con los 4 dedos de tu mano derecha siente el pulso en la muñeca izquierda. Intenta sentir las pulsaciones a través de todas las yemas de los dedos.
- Cierra tus ojos, concéntrate en el entrecejo o punto del tercer ojo, en la raíz de la nariz.
- Con cada latido de tu corazón, mentalmente canta el mantra "Sat Naam"
- Haz esto por 11 minutos, tratando de llevarlo a 31 minutos.

### Sumario

- Sikhismo es una forma de vida en la que los Sikhs aprenden a expandir su consciencia a través de experiencias con la meditación, sirviendo a la gente y con la honestidad.
- Sikhismo practica total igualdad debido a la creencia de la unidad de la humanidad y a servir a todos incondicionalmente.
- El Sikhismo es una forma racional de vida no dogmática, que no cree en peregrinajes sin sentido, ayunos o supersticiones.



[www.ProjectNaad.com](http://www.ProjectNaad.com)

# Básicos del Sikhismo

Sikhismo

PROJECT NAAD  
[www.ProjectNaad.com](http://www.ProjectNaad.com)

## Introduction

El sikhismo anima a la gente a seguir unas cuantas reglas básicas que benefician al individuo, sus familias y sus comunidades. Estas reglas incluyen:

- Meditar en Dios
- Compartir con los necesitados
- Vivir honestamente.

## Meditar en Dios

Dedicamos gran parte de nuestro tiempo intentando tener una buena imagen cuidando nuestro peso, haciendo ejercicio o comiendo buena comida. Algunos de nosotros dedicamos mucho tiempo a "ejercitar" nuestras mentes con problemas complejos. Esto es estúpido y todos deberíamos aspirar a un cuerpo y mente sanos. En efecto, es correcto decir, que alimentamos en gran medida nuestra mente y cuerpo. Pero, ¿y qué ocurre con nuestra alma? ¿Cuántos de nosotros en realidad "alimentamos" nuestra alma? Seguramente si un ser humano consiste en cuerpo, mente y alma, entonces debemos cuidar de los tres. Meditación diaria es, por tanto, prescrita para todos para satisfacer las necesidades del alma. Pero la mayoría de nosotros parece que seguimos adelante sin practicar ninguna meditación. Por tanto, ¿Por qué deberíamos necesitarla? ¿Cuáles son los problemas que surgen en el interior de las personas que no alimentan su alma? Bien, los síntomas incluyen una falta de satisfacción con todo, demasiado ego, demasiado deseo sexual, avaricia, enfado, y la lista continúa. Estos son los síntomas de una mente inestable y un alma hambrienta. El satisfacer este hambre provee contentamiento, paz mental, sanación del cuerpo, abundancia mental y energía física, control de nuestras pasiones, nuestro orgullo, enfados y todo lo demás que nos haría sentir completos. Sólo necesitas practicar meditación para descubrir sus beneficios.

## Compartir con los necesitados

El segundo aspecto del estilo de vida Sikh es compartir con los necesitados, el cual puede incluir el

dar caridad. Los Gurús Sikhs sugirieron a la gente dedicar una décima parte de sus ganancias para el beneficio mayor de la comunidad. Sikhismo está muy basado en la comunidad y anima el desarrollo del espíritu de comunidad. También anima a la gente a intentar dar una décima parte de su tiempo a Dios, realizando caridad sin ánimo de lucro o trabajo comunitario.

## Ganarse la vida honestamente

La mayoría de personas hacen algún tipo de trabajo para vivir. Gurú Nanak Dev Ji dijo, "Aquellos que se ganan la vida trabajando duro y quienes entonces comparten sus ganancias con otros, conocen el camino a Dios".

El Sikhismo es una forma de vida, diseñada para la gente común, a menudo es llamada "la religión del dueño de la casa". El requerimiento de cada uno a ganar su pan, anima la creación de un yo confiable, auto-suficiente, comunidad próspera y de trabajo duro.

## No es el único camino.

El Sikhismo no reivindica ser el único camino a Dios. Acepta todas las religiones ser divinas en su origen, y por tanto, rutas a Dios. El hecho de que todas las religiones tienen el mismo corazón de creencias es prueba de que tienen el mismo origen. Depende del individuo qué camino seguir. Esta creencia fue mostrada en la práctica, por el noveno Gurú, quien dio su vida para proteger la religión Hindú de la persecución. Él es el único profeta en el mundo que murió por las creencias de otro grupo. Él murió por los derechos básicos de la gente a practicar o creer lo que ellos quisieran, mientras esto no dañe a nadie más. Los Sikhs disfrutaban reconociendo, aceptando y promocionando la diversidad cultural y racial.

Es un factor que destaca la cualidad de vida y ayuda en obtener un entendimiento mejor de Dios y Su creación.

## La Unidad de Dios

Los Sikhs creen en la unidad de Dios. Él es conocido por sus múltiples nombres, incluyendo Jehová, Ram, Allah, Waheguru y Parmesar. Él no pertenece a ninguna persona o nación y no ama a ningún grupo de personas más que a otro. Dios es el mismo en todos los lugares y toda la gente adora el mismo Señor sin forma. Él es algo que nosotros no podemos nunca entender plenamente, porque Él está más allá de la comprensión humana.

## Unidad de la Humanidad

Así como creen en la unidad de Dios, los Sikhs también creen en la unidad de la humanidad. Reconocer la humanidad como una significa que la piel, color, raza, casta, clase, religión, género, orientación sexual, nacionalidad y cualquier otra división no es importante. Somos todos los hijos e hijas de Dios.

Los Gurús Sikhs le dieron a esta idea forma concreta, incorporando la revelación divina de gente muy diferente de distintas religiones, clases y castas en la Escritura Santa de los Sikhs. Además, el lugar de devoción central Sikh en la India fue diseñado con cuatro entradas, para enseñar a la gente que eran bienvenidos desde las cuatro esquinas del mundo.

## Cosas inútiles

El Sikhismo no tiene una casta sacerdotal. En la India la clase la casta sacerdotal era hereditaria y se aprovechaba de la gente común, por ejemplo, cobrándoles dinero por celebrar una boda. Además de esto, los Sikhs no creen en la superstición, en ayuno o peregrinaje. Cuando la gente va en peregrinaje ellos tienen que querer cambiar su actitud para poder realizar a Dios.

Es este querer o desear cambiar el verdadero peregrinaje. Esto puede ser logrado sea donde sea que estemos y es irrelevante dónde se encuentre la persona.

Es dónde se encuentra la mente de uno lo impor-