

*M*editaciones para el nuevo milenio



enero a diciembre de 2000

**Conferencias y Meditaciones de Yogui Bhajan
especialmente indicadas para la Era de Acuario**

Atma Singh Khalsa y Guru Prem Kaur Khalsa

Juramento del Maestro



No soy mujer
No soy hombre
No soy persona
No soy yo mismo
Soy un Maestro

***“Si no has desarrollado una mente meditativa
-una mente que sea tuya-,
ni tu silencio ni tu discurso funcionarán.
Tu mente está hambrienta y desahuciada, llorando, en dolor,
como un pez fuera del agua.
Si no la alimentas a través de la meditación,
no te funcionará.
Cuando no tienes una relación con tu propia mente,
no puedes relacionarte con ninguna otra cosa”.***

-Yogui Bhajan-

Prólogo a la edición en español

El manual que el lector tiene ahora en sus manos es parte de una serie de colección. El nombre de este proyecto es “Meditaciones para el Nuevo Milenio” y pretende transmitir en forma trimestral, las conferencias que Yogui Bhajan imparte durante un cierto período de tiempo. De esta forma el lector tendrá la oportunidad de mantenerse permanentemente actualizado en cuanto a las enseñanzas de esta ancestral y maravillosa tecnología: el Kundalini Yoga.

Este manual cuenta con “Meditaciones para el Nuevo Milenio”. Cada una de éstas está formada por dos partes principales. La primera es una sinopsis de la conferencia y las palabras de sabiduría del Maestro; la segunda es la meditación en sí, que generalmente tiene que ver con la conferencia que le precede. También advertirá que cada meditación cuenta con una o más ilustraciones que detallan la postura y que ayudarán a su ejecución.

Las enseñanzas contenidas en este Manual son un regalo de nuestro Maestro. Deseamos expresar nuestro agradecimiento a Yogui Bhajan por este presente y por su inspiración para servir a nuestra más elevada conciencia.

Introducción

Si eres alumno principiante de Kundalini Yoga y meditación, que has practicado durante menos de 6 meses; o bien si has estado practicando sin tener el apoyo de un Maestro Certificado por la Organización 3H0, por favor, lee esta introducción antes de comenzar a practicar las meditaciones y ejercicios contenidos en este manual.

EL MAESTRO

El Kundalini Yoga es una disciplina espiritual que no puede ser practicada sin un maestro. Sin embargo, no es necesario que el maestro esté físicamente presente cuando realizas la práctica. Para establecer un contacto creativo con el Maestro de Kundalini Yoga, Yogui Bhajan, debes entonarte con su flujo de energía cantando el Adi Mantra: “*Ong Namó Guru Dev Namó*”.

CÓMO ENTONARSE

Las sesiones de Kundalini Yoga comienzan cantando el Adi Mantra: “*Ong Namó Guru Dev Namó*”. Al cantarlo de forma correcta y conscientemente, el alumno se abre hacia su más elevado ser, la fuente de toda guía, y establece el contacto de protección entre él mismo y el maestro.

CÓMO CANTAR EL ADI MANTRA

Siéntate en una posición cómoda, con las piernas cruzadas y la columna recta. Coloca las palmas de las manos juntas, como en oración, con los dedos dirigidos hacia arriba, y luego presiona las uniones de los pulgares en el centro del pecho a la altura del esternón. Inhala profundamente. Enfoca tu concentración en la base de la nariz, en el entrecejo. Exhala y canta todo el mantra en una sola respiración. Si tu respiración no es suficiente, entonces rápidamente toma un poco de aire por la boca después del “*Ong Namó*” y canta el resto del

junto *-Guru Dev Namó-* significa: “Llamo a la sabiduría divina”. De esta manera, te inclinas ante tu esencia más elevada, para que te guíe en el uso del conocimiento y de la energía que te son dadas por el cosmos.

ENFOQUE MENTAL

Las siguientes páginas contienen técnicas maravillosas. Para apreciarlas completamente y recibir los beneficios de cada una necesitarás enfocar tu mente. A menos que se te pida hacer lo contrario, enfoca tu concentración en el punto del entrecejo, el cual está localizado entre las cejas, por encima de donde comienza la nariz. Con tus ojos cerrados, localiza mentalmente este punto, mirando suavemente hacia arriba y hacia adentro. Mantente consciente de tu respiración, de tu postura corporal, de tus movimientos y del mantra que estés utilizando, aun cuando centres tu atención en el punto del tercer ojo.

UNIÓN DE LA RESPIRACIÓN CON EL MANTRA

Un mantra es una secuencia de sonidos diseñados para que, a través de su repetición rítmica, se pueda dirigir la mente. Para poder utilizar plenamente el poder del mantra, necesitarás sincronizarlo con el ciclo de respiración. Uno de los mantras básicos es “*Sat Nam*” (el cual se pronuncia como se escribe). **Sat Nam** significa “La verdad es mi identidad”. Mentalmente repite “*Sat*” cuando inhales y “*Nam*” cuando exhales. De esta manera podrás filtrar tus pensamientos de modo que cada uno tenga un resultado positivo. El mantra te facilita la realización de los ejercicios más difíciles y también te da profundidad para realizar los más sencillos.

ESTABLECE TU PROPIO RITMO

Las Meditaciones de Kundalini Yoga pueden involucrar movimientos rítmicos entre una y otra. Comienza despacio, mantén un ritmo constante; increméntalo gradualmente, teniendo cuidado de no forzarlo. Mientras más practiques un ejercicio, más rápido podrás

avanzar. Asegúrate de que tu columna esté caliente y flexible antes de comenzar movimientos más rápidos. Es importante tomar conciencia de tu cuerpo y ser responsable de su buen estado.

PARA CONCLUIR UNA MEDITACIÓN

A no ser que se indique de otra forma, una meditación se concluye inhalando y sosteniendo la respiración, después exhalando y relajando la postura. Mientras sostienes la respiración, aplica “Cerradura de Raíz” o “Mulbandh”, contrayendo los músculos alrededor del esfínter anal, los órganos sexuales y el punto del ombligo. Esto consolida los efectos de cualquier ejercicio y hace que la energía circule hacia tus centros superiores. No sostengas la respiración hasta el punto de llegar al mareo. Si comienzas a sentirte mareado o débil, inmediatamente exhala y relaja.

RESPECTO A LA MÚSICA

Consulta el capítulo dedicado a los “***Mantras***” para conocer el significado de estos *-al final de cada trimestre-*.

ANTES DE COMENZAR...

Las meditaciones contenidas en este manual son seguras, siempre y cuando se practiquen siguiendo cuidadosamente las instrucciones indicadas. Sus beneficios proceden de la antigua tradición yóguica, y sus resultados pueden variar de persona a persona y de acuerdo a la frecuencia con que se practiquen. Como en todos los programas de ejercicios que carecen de supervisión directa, seguir las instrucciones de este manual será bajo tu propio riesgo. Si tienes cualquier duda sobre si puedes o no realizar las meditaciones que aquí se sugieren, por favor consulta a tu médico antes de realizarlas.

Ahora te invitamos a disfrutar de la práctica de las técnicas de Kundalini Yoga. Si tienes cualquier pregunta al respecto, por favor contacta al Centro 3H0 más cercano a tu localidad.

enero - marzo 2000

1

Las relaciones en la era de la información

Yogui Bhajan, Ph.D -10 de Enero del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

1^{er} Trimestre

Esta es la Era de la Información, cualquier persona puede estar informada acerca de cualquier cosa y acerca de todas las cosas. No hay secretos, por lo que ya no hay lugar para lo sagrado. La vida será un libro abierto. Cuando tu ordenador sea más leal, sincero, informado y excelente que tú, entonces serás retado. No tienes que competir contra nadie, tienes que competir contra ti mismo. Tarde o temprano no habrá matrimonios, ni relaciones, porque no tendrás la mente para controlarte a ti mismo. Los ordenadores asumirán el mando de tu vida y todo lo que encontrarás será frustración. Tienes que prepararte a ti mismo con una mente meditativa y una conciencia aplicada. El refugiarte en la fe y en la esperanza no funcionará. No importa cuán exitoso seas -el dinero, los ambientes y el éxito no te darán ninguna fuerza-. Aquellos que son esclavos de esto, y que están atrapados en las emociones y las conmociones, no son espirituales. No tienen confianza en Dios. No han entendido la Grandeza del Señor Siempre-Prevaleciente, el Creador del Universo.

Necesitamos un sistema en nosotros para revitalizarnos y seguir caminando. Nuestra sadhana deberá de ser tan perfecta, que nos permita llegar a un estado de solidez. Ser simple, ser puro, Ser, es la respuesta. Toca tu conciencia, tu inteligencia, tu durabilidad, tócate a ti mismo. Deberás tener un poder mental, una proyección, que deberá rebasarte a ti mismo y a tus ambientes.

Emoción y conmoción, son actividades del 2º chakra -una relación basada en ellas deberá terminar-. Debe de venir de aquí (YB señala el 3^{er} ojo).

Con el tiempo tendrás que respetar y valorar a la otra persona, y la reverencia tendrá que ser mantenida. *“Que venga lo que deba venir entre la vida y la muerte, entre la tierra y los cielos y lo de Dios, debemos mantenernos unidos unos a los otros. Prometemos el día, la luz del sol, todas las estrellas serán nuestras amigas. Todos los humanos serán nuestros guías. Viviremos una lujosa y feliz vida con la confianza en Dios nuestro Padre de los Cielos”*. Amar otra cosa que no sea esto, es una prostitución encubierta, un libertinaje detestable. Hoy amas a alguien, mañana te vas. El humano es tan basto como puro, tan lleno de amor

como el mismo infinito lo es. La pureza es mi primer derecho. La Felicidad es mi pensamiento original. Bajo un sólo Dios, hacia un sólo Dios, yo voy.

El poder de los mantras cantados desde el punto del ombligo

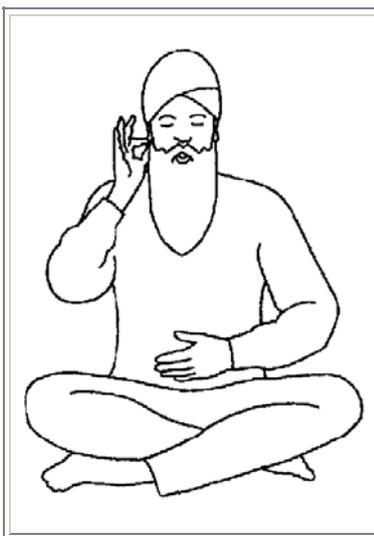
“Sat Narayan Wuaje Guru, Hari Narayan Sat Naam”. El más poderoso mantra ashtang (de ocho partes). Limpia tanto el subconsciente como las impurezas a tu alrededor. Cuando es perfeccionado, el hombre domina los cielos. Cuando el punto del ombligo vibra, la tierra y los ejes del cielo comienzan a vibrar. Tal es el poder humano.

“Ardaas Bhai, Amar Daas Guru, Amar Daas Guru Ardaas Bhai, Ram Daas Guru, Ram Daas Guru, Ram Daas Guru, Sachi Sahib”. Canta este mantra cuando atraveses dificultades dolorosas. Este es un mukta mantra, un mantra de liberación. Te libera de cualquier basura. El efecto de la oración ya se ha dado, está confirmado -pone juntos el cielo y la tierra entre los dos Gurus-.

“Kaal Akal, Sin Akal Maha Akal, Akal Murat, Wahe Guru” Cuando cantas este mantra desde el punto del ombligo, alcanzarás un estado donde sentirás lo que es “Prakriti”, el Cielo, y lo que eres tú. Sentirás cuántos ángeles hay en la habitación y cuán limitados en número son ustedes. Cuando tu parte desconocida comienza a resplandecer, todos los Cielos te otorgan mejor suerte.

MEDITACIÓN

Acupuntura para el cerebro



Siéntate derecho en postura fácil. Con la mano derecha en gyan mudra, pellizca el lóbulo de la oreja derecha y jálalo hacia abajo usando el dedo pulgar y el dedo índice (esto estimula puntos de acupuntura en el lóbulo frontal y la cabeza). La mano izquierda se ubica en el punto del ombligo. Cierra los ojos. Respira profundo a través de la boca fruncida, chiflando al inhalar. Continúa durante 31 minutos.

Para terminar, inhala profundo, sostén la respiración y pellizca el lóbulo de la oreja todo lo que puedas. Exhala. Repite otras 2 veces estirando la espalda todo lo posible. Con la última inhalación, presiona también el punto del ombligo todo lo que puedas. Relájate.



Cuando te sientes superior a los demás, aburres a todos, grandes aires sin un propósito. Todos nuestros problemas, celos, inseguridad, miedo y desconfianza vienen de nuestro complejo de inferioridad. Las personas tienen problemas porque no se pueden conectar con el Infinito. La sociedad no confía en un “yo-yo”. Demuestra tu valor y prueba que eres digno de confianza. A donde sea que vayas tu reputación irá delante de ti. En la vida, para ser una persona valiosa deberás de ser digno de confianza para el universo entero. Te estás preparando profesionalmente para la Era de Acuario, espero que no defraudes a la conciencia global. El mundo te necesita ahora.

MEDITACIÓN

Para conectarse al Infinito



1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. La mano derecha se coloca al lado del hombro derecho con el codo relajado hacia abajo. Junta los dedos índice y medio de la mano derecha y colócalos apuntando hacia arriba, y usa el dedo pulgar para sujetar los demás dedos. La mano izquierda descansa sobre el corazón. Con los ojos cerrados canta desde el ombligo “**Ong Namō Guru Dev Namō**” (versión de Nirinjan Kaur). Continúa durante 31 minutos. Después, inhala profundamente, sostén y saca el aire como fuego de cañón a través de las fosas nasales. Repite dos veces más.



2. Continúa en la misma postura, pero cambia las manos. Canta desde el ombligo el mantra “**Wuaje Guru, Wuaje Llio**” (versión de la Raga Sadhana de Sangeet Kaur y Harijinder Singh). Continúa durante 11 minutos divididos en tres partes: la primera parte cantando en voz alta, la segunda en susurro y la tercera en silencio profundo. “En el silencio hablas dentro de ti mismo y debes escuchar por tus oídos. Dios te dará el poder de escuchar los sonidos desconocidos del mundo -podrás hablar de la misma forma con las aves, los animales y los humanos-”.

3. Misma postura. Canta el mantra desde el ombligo “**Sat Narayan**” (versión de Jasbir Kaur). Después de 2 minutos trae las manos juntas al pecho en postura de oración. Continúa cantando otros dos minutos mientras presionas tus manos.

4. Canta 5 veces desde el ombligo el mantra “Jar Jar Jar Jar Gobinde” (versión de Nirinjan Kaur)

Para concluir, inhala, exhala y relájate.

Un maestro de Yoga puede ganar fácilmente entre 250.000 y 300.000 dólares al año. Te has entrenado en Kundalini Yoga durante 30 años dentro de un sistema profesional para controlar tu ser interno. Es una profesión llena de gracia. Miles de personas están necesitando encontrar un refugio. Necesitan un guía que les incentive a alcanzar un estado mental para sentirse relajados, darán cualquier cosa por lograrlo. Comparte tu espiritualidad con otros, no debes dudar ahora. La Era de Acuario es un reto. Si quieres darle algo a una persona, perdónalo. Deja que la naturaleza se encargue de seguir su curso, no tú. No te coloques en medio, no vale la pena.

La naturaleza siempre te da riqueza para causarte problemas. Comienzas a cuidar de tu riqueza cuando estás alrededor de ella. ¡TÚ, eres la más elevada de las riquezas! Contrólate a ti mismo para ti mismo. No podrás aprender nada a menos que te prepares profundamente en meditación. Una vez que empieces a meditar, serás totalmente diferente, tu valor saldrá a relucir. La filosofía y la fe no funcionarán en la Era de Acuario, ambas son piscianas. La frase de la Era de Piscis fue “Necesito conocimiento, llévame a donde pueda conseguirlo”. La frase de la Era de Acuario es “Tengo el conocimiento llévame a donde pueda vivir la experiencia”. Debo conocer mi realidad y entender mi identidad. Debo tener prosperidad y servir y, con compasión, cuidar de todas las criaturas vivientes.

Comiencen a actuar profesionalmente como líderes, maestros, guías, y ayuden a las personas. Tienen el poder de tocar, tienen la gracia de Guru Ram Das. ¿De dónde obtuvimos ese poder? La respuesta es: “**Amrit Vela Such Naa Vadi ai Vichar, Karmi Ave Kapra, Nadri Mukh Duar...**” Meditando en la Verdad, y alabando a Dios en las horas ambrosiales -antes de la salida del sol-, todas tus acciones serán cubiertas y verás la puerta de la redención. Nanak, es así, como yo lo he encontrado.



Hay una necesidad humana de proyectar la identidad. Proyectarás tu identidad para poder influir en la identidad de los otros. Así es como nos hablamos mutuamente unos a otros. Somos sociales. Algunas veces durante esta proyección, la psique se enreda y nos enamoramos profundamente. Cuando no somos capaces de seguir el ritmo de nuestra propia psique, nos desviamos y perdemos la relación.

La relación entre dos identidades individuales tiene que estar basada en los valores. Si una mujer sabe lo que quiere, pero tiene valores negativos, será autodestructiva. Si un hombre quiere algo sin valores positivos, no logrará nada. Si las conmociones pueden provocar emoción, y todos nuestros sentimientos fueran curativos, entonces viviríamos en el cielo. Aunque estés lidiando con una persona demente que tenga emociones y conmoción, alguien neurótico, inútil, sin esperanza, aun así, esa persona tiene una identidad. Tienes que proyectar esa identidad cuando tomes una decisión.

La vida ofrece un reto simple: actúa, no reacciones. Cálmate y afirmate a ti mismo. Cuando tú iluminas con una linterna, la oscuridad desaparece a una gran distancia. Cuando proyectas, tu psique elimina la indiferencia a gran distancia. Cuando hablas por ti mismo, o alguien habla por ti, existe alguien más que habla: tu carácter y proyección. ***Eso eres tú mismo.*** Tu ser es lo más fuerte que tienes. Si existe la duda dentro de ti, aunque actúas y reaccionas y respondes a la llamada del Dharma, no pones tu corazón en ello; es por eso que nunca serás coherente. Necesitas de una energía elevada, tu psique elevada, que deberá purificarte para que puedas disfrutar la vida.

A un hombre inestable se le aconsejó practicar la meditación en la que respiras una vez por minuto (one minute breath), durante 31 minutos al día. Hoy día está agradecido por haberse vuelto triunfador y compasivo. Se ha realizado a si mismo. ¿Por qué? Tú vives y mueres por la respiración. Si meditas en tu propia respiración entonces, a través del Pavan Guru, el Vidya Pránico (el conocimiento del prana, de la creación, de la creatividad y de todas las encarnaciones) caerá en ti. Comenzarás a ganarte a ti mismo, comenzarás a valorar tu respiración, valorar tu ambiente, valorar tu proyección. De esta forma todos te valorarán a ti.

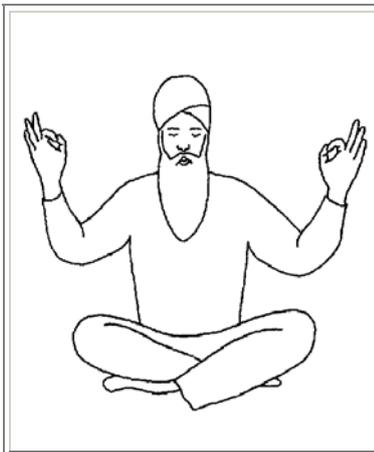
En la compañía de la santa congregación, al compartir nuestra psique, nuestro flujo de identidad unos con otros, y nuestro entendimiento, podremos ir

a través de todas las dificultades. Al hacerlo así -colectivamente-, cambiamos nuestra psique. Ese enriquecimiento que se da, esos 30 trillones de células y el más grande poder de explosión en el universo, crea un sentido de pureza y piedad. El propósito de esta congregación es elevarnos a nosotros mismos. Cuando te elevas, es como subirse a un árbol para escaparse de un león en lugar de correr lejos de él. Cuando la calamidad te golpee, ¡elévate a ti mismo!

Debemos aprender a meditar en nuestra respiración. La respiración es Dios dentro de nosotros. La respiración es vida dentro de nosotros. La respiración es nosotros.

MEDITACIÓN

Para la fortaleza interna



Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Extiende los brazos ligeramente hacia arriba y hacia adelante en un ángulo de 45 grados. Ambas manos están en gyan mudra receptivo. Ojos cerrados. Silba hacia adentro profundamente, sostén y exhala el aire por la boca a modo de cañón. Continúa durante 11 minutos.

Para concluir, inhala profundamente, sostén la respiración, endereza la espina dorsal y exhala poderosamente a modo de cañón. Repite 2 veces más sosteniendo la respiración y apretando cada fibra del cuerpo. Relaja.

Silbar en la inhalación hace que la respiración vibre con la saliva, lo cual afecta magnéticamente al cuerpo. La exhalación a modo de cañón se lleva de tu ser todo lo que no necesita. La posición de los brazos trabaja sobre puntos meridianos muy importantes y la postura te da auto-contención. Si practicas esta meditación durante 11 minutos al día muy pronto serás una persona diferente. Las cosas comenzarán a suceder. Tu fuerza puede ayudar a muchas personas. Para poder ir a través de esta era de la información necesitas temperamento, modales, valor, resistencia, comunicación y entendimiento mutuo. Espero que tú lo tengas todo.



Si la luna no reflejara al sol y no menguara y creciera, no habría crecimiento en el planeta. Las semillas brotarían y se morirían. El hombre es el sol que resplandece -cálido, permanente, estable-. Si el hombre no tiene estas tres cualidades, no es un hombre. La luna mengua y crece y refleja la luz del sol. Si el hombre y la mujer llegan a relacionarse de esa forma serán prósperos, felices y plenos. De otra forma será un estira y afloja y se convertirán en historia. Ustedes no son protagonistas de su propia historia sino de la historia de su madre y de su padre. Tu historia tiene que ser completamente tuya, y tienes que limpiar y sacar todo. Existe una ley sagrada -Purusha y Prakriti- no importa cuán pobre una mujer es, cuán pobre un hombre es; si están juntos habrá gracia dulce, gracia social, gracia personal y vida. Pero cuando no están juntos, no será admisible. Si tú abiertamente desafías la Ley de la naturaleza, entonces tendrás problemas y sufrimiento.

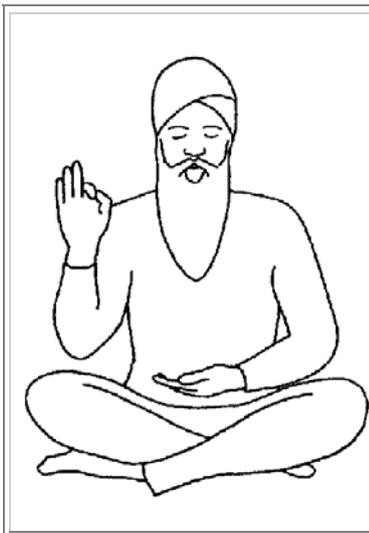
Desarrollamos patrones y nos volvemos esclavos de ellos. Hemos perdido nuestra libertad, nuestra soberanía, nuestra identidad. El problema es que ustedes se aman, viven juntos, pero contra ustedes mismos, porque no pueden digerirse el uno al otro y llegar a un entendimiento mutuo. Hasta el sol y la luna se eclipsan. Ustedes no son una excepción a la regla. Si deciden hacer lo que van a hacer, tendrán que enfrentar las consecuencias. No culpen a los demás. Culpa a lo que está dentro de ti, que fue lo que te hizo empezar la secuencia. Si vos no entregas, DIOS lo hará. Cuando hagas una cita, obtendrás una desilusión. Pero si no haces una cita -sé tú mismo-, nada te saldrá mal. Encontrarás un camino natural. Cuando no puedes desarrollar tu naturaleza elemental, Bhaguati (todo lo que existe en la tierra, incluso tú) no toca a Purusha (la Ley Natural del Dharma).

El karma es una deuda que tiene que ser pagada dhármicamente, religiosamente. Y así pagamos homenaje. Toca los pies de un hombre de Dios. Abrázalo, toca su mano. El te dirá “Que Dios esté contigo”. ¿Por qué? Te acercas a él amable, humildemente -deberás ser bendecido-. Es la ley: cuando te postres serás bendecido. A través de tu vida y toda tu encarnación necesitas de una bendición. Eso se llama el “*Toque del Maestro*” (Masters Touch). Él no te habla de sí mismo o de ti mismo, él te habla acerca de tu destino y te bendice. Riqueza y pobreza no hacen diferencia. La persona que va a través de la riqueza y la pobreza eres tú. Eres TÚ lo que importa. Es un problema simple, si no tocaste al Maestro, no puedes tocar el mundo.

¿Se encuentra bien tu sistema de transmisión? ¿Cuando el tiempo llama, actúas adecuadamente? Cuando tú das, el hombre da. Cuando “vos das” entonces Dios dará. Y esa es la diferencia entre el hombre y Dios. Prepárate mentalmente para tener una mente meditativa, una capacidad mental que automáticamente cambie tu sistema mientras enfrentas la vida.

MEDITACIÓN

Bujun Kriya. Para la sabiduría y el entendimiento



Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Forma una copa con la mano izquierda a la altura del ombligo. Levanta la mano el Gyan Mudra junto al cuerpo, a la altura del cuello, y con el codo relajado hacia abajo. Saca la lengua, mantenla plana, y sostenla firmemente junto a tus dientes, de frente. Ojos cerrados. Respira profundamente, chupando el aire por los lados de la lengua. Continúa entre 11 y 31 minutos.

***Para terminar,** perfecciona la postura, inhala profundo, mantén el aire adentro, y exhala por la boca a modo de cañón. Repite dos veces mas apretando el cuerpo entero. Relájate. Nunca realices esta meditación más de 31 minutos.*

Esta es la kriya más potente dentro de la ciencia del Kundalini Yoga. El hábito de gritar falsamente “¡Lobo!, ¡Lobo!” desaparecerá de tu personalidad. Esta respiración dará estabilidad a tus nervios y energía al nervio central.



Existen ciertas kriyas que necesitas practicar. Nuestra base será la Respiración de Fuego, Sat Kriya y Kirtan Kriya. El día del juicio final no llegará, pero todos ustedes enfermarán si no practican sadhana. Sadhana, practícala como debe ser. Aradhana, Prabupati -sé como Dios-. Te convertirás en el Gran Maestro de Dios.

Estás enojado y eres emocional. Tienes sentimientos, imaginación y fantasías. Pero una cosa no posees, se trata del auto-conocimiento. Sabes todo lo demás, pero nunca has podido entender tu esencia interna, no te percatas de ella. Cualquier frustración es un cortocircuito, quieres algo pero no lo obtienes. Si no te has conseguido a ti mismo y para ti mismo, todo lo demás que consigas te será inútil. No tiene ningún sentido.

Viniste del Infinito a lo finito y tienes que fusionarte nuevamente con el Infinito. Pero no has logrado realizarte a ti mismo y a tu propia sutileza para que te permitan regresar al Infinito. El cuerpo te ha sido prestado con cierto prana, y a través de él debes ahora admitir tu espíritu. Pero ustedes, como egomaniacos que son, admiten su ego a través de su cuerpo. Esto es contrario a la voluntad de Dios. No se ganan el respeto por ser estrellas brillantes y un espíritu. Quieren ser respetados por la cantidad de dinero que poseen, por la cantidad de poder que tienen, por la cantidad de personas a las que les pueden tomar el pelo. Un día yo ya me habré ido y las personas te buscarán a ti para que les ayudes. Si no les ayudas te dirán, “No me ayudaste porque no soy como tú” y te cortarán la cabeza. Ha sucedido durante siglos y sucederá nuevamente. Ven tus características y tu compromiso, pero tú mismo no te ves como alguien bueno por tus hábitos neuróticos.

Calor, juventud, sangre caliente, visión, circunstancias y ambientes te pueden llevar a cualquier lado; pero tu corrupción es lo que te frena. Tu corrupción es lo que finalmente se lleva el brillo de tu rostro, se lleva el brillo de tu existencia, se lleva el brillo de tu presencia. No eres más que una rata muerta. No hay nada dentro de ti. Los animales son mejores que tú, ellos entran en celo en ciertas temporadas. Tú estás en celo todo el tiempo. No es práctico. Las relaciones emocionales destruyen tu poder angelical. La joya de esta valiosa vida es desperdiciada. ¿Cuándo te convertirás en un ser valioso? ¿Cuándo dejarás de morder la carnada sin que te importe lo demás? Deja de jugar con tu vida, nunca la tendrás de nuevo.

¿Cuál es la diferencia entre una mujer y una prostituta? De la primera forma obtienes una dote, familiares, dinero, un anillo, todo el pueblo se presenta. De la segunda forma, tendrás suerte si alcanzas a recolectar 50 dólares. La mujer es la misma, los valores son los que difieren. Date valores a ti mismo. El carácter vendrá solamente cuando tu cuerpo, mente y espíritu estén comprometidos contigo mismo. Este cuerpo se enfermará y se irá. Mientras tanto tienes que emitir luz para que puedas dejar un legado. Si comprendes esto, dejarás de hacer incontables tonterías. Tú has sido creado en Dios. Tú eres parte de Dios. Cambia tu ángulo de ser físico y mental, a ser angelical.

MEDITACIÓN

Variación de Sat Kriya. Para unirse con el Infinito



*Siéntate con las piernas cruzadas. Eleva el brazo y la mano derecha hacia arriba levantando el hombro, con la palma de la mano mirando hacia ti, los dedos separados. Ojos cerrados. Canta “**Sat Nam**” a ritmo constante respirando, aproximadamente, ocho veces cada 10 segundos. Canta el sonido “**Sat**” desde el ombligo, jálalo totalmente hacia la espina (hacia adentro), en “**Nam**” relájalo.*

***Para terminar**, inhala, mantén, y aprieta todo tu cuerpo elevando la energía. Relaja.*

El tiempo recomendado es de 11, 22 o 31 minutos. El que sea que elijas, sé constante. Sat Kriya, 31 minutos al día, es la esencia de la vida.



Todos los días quieres vivir. Mientras vives, ¿produces energía para vivir ó utilizas energía para vivir? ¿Son las emociones y conmociones las que guían tu vida o eres tú quien guía su propia autoestima, realidad y éxtasis? Esta profunda fuerza interna es de la que vive el ser humano -Yo soy, Yo Soy. Es Dios dentro de nosotros-. La forma en la que mueres no es lo que importa. ¿Dejaste un legado detrás? Si no tienes auto-control, auto-conocimiento y auto-conciencia, serás flojo, asqueroso, quejumbroso, miserable y sin modales, sin sobriedad, sin calma y profundidad.

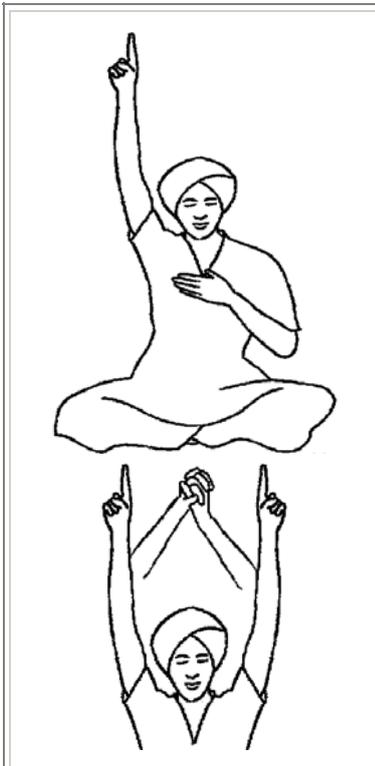
Existe una diferencia entre las personas que hablan y las que practican: cuando viene una avalancha, ellos (los segundos) se mantienen de pie. Esa cualidad humana es muy valiosa, pero mientras no compartas, no serás bueno para nada y aunque puedas ver a Dios, serás inservible. Las acciones deben ser emprendidas respondiendo a la llamada del deber y no a la de las emociones. Es un estilo de vida muy difícil, desafía el núcleo de la esencia humana. Integra con el universo entero la pureza y piedad individuales. No puedes huir, ni esconderte, no hay lugar para debilidades. La fuerza personal es tan poderosa, que la Voluntad de Dios se vuelve débil ante el hombre. Convierte tu ser en algo tan puro y elevado que antes de planear, Dios deba preguntarte a ti “¿Cuál es tu opinión?”

La tragedia es que te prostituyes a ti mismo. Esta vida tan valiosa que Dios te dio, la pierdes por nada. Piensas que te estás divirtiendo, pero en realidad estás poniendo un ladrillo más en tu tumba. Finalmente, bajo el peso de tu propio karma, serás destruido. Prostituyendo los regalos de Dios, cuerpo, mente y espíritu, nunca obtendrás la realidad; aunque Dios te llegara a conceder inmunidad por esta acción pecadora. Porque las acciones tienen reacciones, iguales y opuestas. Enférmate todo lo que quieras, pero aun así cumple con tu trabajo. Una prostituta es una prostituta, pero cuando es llamada para hacer un trabajo, y lo hace, entonces todo se equilibra. Es esa *acción*. Esta es la esencia de Gita. En la época de Gita las personas eran conquistadoras de la Muerte. Estaban más allá del karma. Porque con ojos de pureza y piedad podían ver la belleza del universo. No había llanto. Había éxtasis.

“Ong Song Wuaje Guru”. Dios está contigo. Hay 30 trillones de células en ti, y en cada célula está Dios, por lo tanto hay 30 trillones de Dioses vivientes, en tu ser.

MEDITACIÓN

Variación de Sat Kriya Para el poder angelical



1. Siéntate con las piernas cruzadas. Levanta el brazo derecho y extiéndelo bien con el dedo índice señalando hacia el techo. La mano izquierda descansa sobre tu corazón. Ojos cerrados. Canta “**Sat Nam**” con un ritmo constante de, aproximadamente, ocho veces cada 10 segundos. Canta el sonido “**Sat**” desde el ombligo, jala el ombligo hasta adentro, hacia la espina. En “**Naam**” relaja el ombligo. Continúa durante 11 minutos. Durante el último minuto silba la **Sat Kriya**, es difícil pero te relajará internamente.

Para concluir, inhala profundamente, sostén, estira la espina, equilibra el cuerpo. Exhala con respiración de cañón. Inhala nuevamente, sostén y levanta ambas manos hacia arriba apuntando con los dedos índices al techo, estira la espina, eleva el diafragma, jala el punto del ombligo. Exhala con respiración de cañón. Inhala nuevamente, sostén y entrelaza los dedos por encima de la cabeza, levanta tu cuerpo y estira la espalda. Exhala con respiración de cañón.



2. Siéntate con las piernas cruzadas. Extiende el brazo derecho con el dedo índice apuntando hacia el frente. La mano izquierda descansando en tu rodilla. Rota la mano derecha en el sentido de las manecillas del reloj en círculos pequeños, tan rápido como puedas. Continúa durante tres minutos.

Tenemos el poder de crear en nosotros mismos la fuerza que necesitamos. El cuerpo no fue creado para maltratarlo. Nosotros somos parte animal, parte humano y parte angelical. Nuestro enojo no es angelical. Esa es la razón por la cual sufrimos. Si quieres conducir un coche sin frenos, es seguro que te accidentarás. Existen personas que hablan a través de un altavoz toda su vida y a nadie le importa. Existen personas que sólo dicen dos palabras y el mundo les escucha a ellos.



Si comienzas a contar tus desgracias te olvidarás de tus bendiciones. Olvídate de tus desgracias y comienza a contar tus bendiciones, y bendice a todos. El resto lo hará Dios, no tú. No debemos darnos el lujo de tener pensamientos negativos. Con negatividad e inseguridad sofocas tu identidad. ¿Podrías prometer que nunca te maldecirás a ti mismo? ¡Confía en ti mismo! **Ong Song Wuaje Guru**, Dios está dentro de ti. No estés enojado, no te preocupes por lo que te han enseñado o de quién es quién. Agradece que Dios te hiciera para ser como eres.

Todo es un pensamiento. Si sabes cómo utilizar el mantra para convertir un pensamiento negativo en un pensamiento positivo, tú ganas. Tu entorno cambiará, las cosas comenzarán a llegarte. Ir detrás de las cosas es totalmente ridículo. La vida es un regalo precioso. Tienes que vivir mediante tu gracia. Tienes que hacer lo que eres. La estrella que te guía debe guiarte a esa reverencia, para que otras personas puedan sentir tu amor sinceramente.

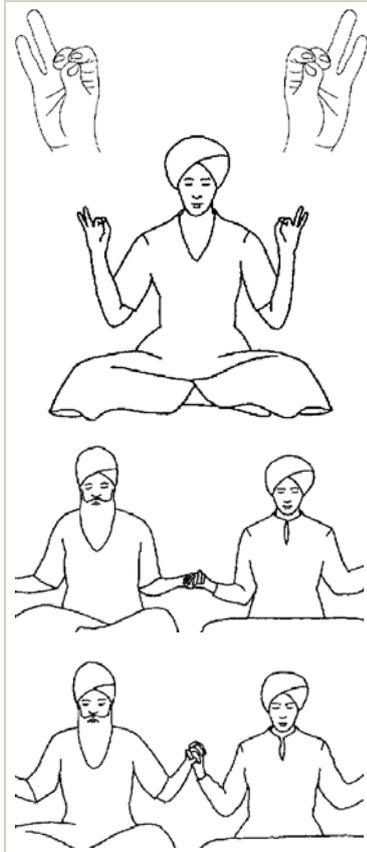
Prepárate para ese hermoso mañana en el que te pedirán ayuda. Cuando llegue ese momento, no pienses: “No hice mi sadhana”. “No puedo bendecir a nadie”. Lo único que debes recordar es “Alabado, Alabado es Guru Ram Das, Sana al Mundo”. Deja que Guru Ram Das sea quien haga los milagros. Permite que las personas sientan tu presencia y estén en deuda por tu energía positiva. Cuando la gente llegue a ti, tócala con sonrisas, con tu mano, con tu dulzura de palabra. Dales la oportunidad de poder ser. Cuando te vistes de bana y sales al mundo, consciente e inconscientemente tienes esa Gracia. “*Debo de ver a Dios en todos, debo servir a Dios en todos*”. Aumenta el poder, la esencia en nosotros, la pureza y la piedad. Todo lo que necesitas es tocar un corazón.

MEDITACIÓN en grupo

Cadena humana para desarrollar el cuerpo sutil

Durante este ejercicio te van a empujar, pero no sabrás cuándo. Tu cerebro y psique deben calcular ese momento. La sensibilidad alternativa debe entrar en juego. Tu cuerpo tiene derecho a defenderse, y esa defensa te elevará a la sutileza de los alrededores. En esta sutileza reside tu poder para penetrar el universo. Esa es la llave para toda riqueza. Este ejercicio es el poder máximo, te

dará una supersensibilidad. Tu cuerpo sutil es la cosa más poderosa. Eso es lo que estamos tratando de desarrollar.

	<p>Siéntate con la espalda derecha y las piernas cruzadas. Ojos cerrados. Haz cerradura de cuello. Canta “Ek Ong Kaar-a, Sa Ta Naam-a, Si-Ri Wua-a-je Gu-ruu”, a la manera de Laya Yoga. Jala el ombligo poderosamente en “Ek” y en cada “—a”. Deja salir la energía desde la coronilla de la cabeza hacia el infinito en “je Gu-ruu”. Continúa durante 11 minutos dividiendo el tiempo en tres partes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Levanta las manos a los lados a la altura del cuello con los codos relajados hacia abajo, presionando las puntas de los dedos índice, medio y pulgar juntos tan fuerte como sea posible.2. Tómate de las manos con tus compañeros.3. Eleva las manos de tus vecinos y sostenlas entrelazando apretadamente los dedos, y en cada “—a” jala las manos hacia ti. <p>Para terminar, inhala profundamente, sostén la respiración durante 15 segundos, endereza tu espina y poderosamente jala las manos. Trae el enfoque hacia tu ser central. Da y recibe, ajústate a ti mismo. Exhala y repite dos veces más. Relaja.</p>
--	--

“Que tu destino designado te de el poder de bendecirte a ti mismo. Que tu mente pueda encontrar la riqueza de tu existencia, y te de todo el poder y la fuerza de ser bueno y elegante. Que puedas comenzar a apreciarte a ti mismo en toda la extensión de la palabra, y en un estudio comparativo agradezcas por todas las virtudes. Que tus valores puedan ser compartidos en toda su bondad y honestidad y puedas estar en la posición de enamorarte de ti mismo, para que puedas entender el amor básico. Que Dios pueda quitarte la duda de la autocrítica y la autonegación, y que puedas vivir bien en Su Nombre, con Su Gracia, para Él. Que todos ustedes puedan ser prósperos, victoriosos, compasivos, amables y atentos. Que este día pueda traerte el cambio para poder enfrentar la llegada de esta era con fuerza, auto-lealtad y tus propias virtudes. Que Dios el Todopoderoso te haga merecedor de esto. Sat Nam”.



Sin el entendimiento de la parapsicología -la psicología del más allá-, sufriremos de una manera muy indirecta. Nuestra psicología local se mueve como la tierra se mueve alrededor de sí misma en su órbita. Nuestra psicología cooperativa (nuestro propio círculo, nuestro mundo entero de imaginación y pensamientos), corre alrededor de un punto focal, un eje de vida, tal y como la tierra gira alrededor del sol. Algunas veces la psicología social aplicada pone a la gente a cuestionar lo que no es real, lo no necesario. Algunas veces la psicología social reactiva (por ejemplo, cuando te enojas con tu madre y padre) hace que las personas realicen cosas innecesarias. Cuando las personas se sumergen en su drama, su neurosis o su psicosis, se elevan a un nuevo nivel. Elévalos tú para que tengan una nueva superficie sobre la cual navegar.

Puedes estudiar, obtener títulos universitarios y volverte tan profesional como puedas, pero serás un estúpido en el principio, un estúpido en el medio, y un estúpido al final, si no conoces la psicología del más allá. Como objeto, tú eres un 10%. Como sujeto otro 10%. El restante 80% es el para-ser, la mano desconocida del Creador. La psicología local de tu eje y la psicología social comparativa de tu órbita te representan (ambas) a TI. A través del tiempo y del espacio y más allá del tiempo y del espacio, demuestra compromiso y carácter, demuestra bondad en tu corazón. Tu cabeza debe postrarse ante tu corazón. Es esa fuerza la que te dará vida. Es esa fuerza la que te dará el poder de que, si tocas algo con tu vista, mano o palabra, será verdad.

No tienes enemigo alguno. Si acaso tienes algún enemigo ese es tu propio miedo, tu propia duda, tu propio ingenio. Guru Nanak dijo: “Sajas sianpaa lakh hoei, ta ek na chale naal” (podrás usar 100.000 ingenios, pero nada se irá contigo). Cuando retuerces cada palabra de sabiduría hacia tu retorcido ser, se le llama vivir al revés. Es inútil.

Nos olvidamos que algún día nos volveremos viejos. La vejez no puede vivirse sin gracia. Y la gracia no puede ser obtenida sin la meditación. La meditación no es nada más que darte a ti mismo la vastedad. No es un requisito humano, es una necesidad. La única manera para que tu mente deje de causarte problemas es a través de la respiración. Cuando llamas a la respiración, Payan Guru, tu mente debe servirte. El Calibre debe ser fortalecido, y la luz del ser mejorada. El Carácter debe ser forjado desde la base y hasta lo más alto. El Carácter no es un chiste con el que uno pueda jugar. El carácter te trae prosperidad porque te traerá oportunidad. La gente confiará en ti, se sacrificará

por ti. Pero si tu reputación es la de una persona astuta, alguien engañoso, la gente te evadirá.

Mira hacia la sociedad de hoy en día, es la época de la violación. En las oficinas nadie habla con las mujeres, porque puede ser interpretado como “abuso sexual”. No, caballeros, ninguna persona verdaderamente valiosa quiere flirtear. Hace 32 años no solía cerrar mi casa, ahora cada vez que salgo de ella hay un oficial haciendo guardia en la puerta. Todo lo que está sucediendo es el Caos Social. La solución no es comprar armas, es mantener tu mente intuitiva, para que puedas predecir el defecto o la mala fortuna antes de tiempo.

MEDITACIÓN en grupo

Cadena humana para desarrollar la intuición



Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Alza ambas manos a los lados, coge las manos de tus vecinos y sostenlas entrelazando los dedos. Ojos cerrados. Canta en monótono: “Jar, Jar, Jar, Jar Gobinde, Jar, Jar, Jar, Jar Mukande...” mientras jalas el ombligo y las manos hacia ti en cada “Jar”. Continúa durante 11 minutos. Al final, inhala profundo, sostén 15 segundos y jala hacia ti todo lo que puedas. Exhala. Repite 2 veces más. Relaja.



Tú construyes tu cuerpo, mente, alma y personalidad de acuerdo a tu concepción. No te permites ser libre. No te permites Ser, y mueres así, de esa manera. Esto no es natural y tú no lo sabes. La mayoría de nosotros vivimos en la negación. No nos importa si somos verdaderos o no. Queremos ser como nos conviene.

Yoga no es hacer posturas. Yoga es cuando tú y tu ser interior están unidos, no en el exterior con algún Dios, no con tu Maestro Espiritual. Un maestro sólo te enseña y te guía hacia la luz. Debes practicar para que dentro de ti te puedas entender a ti mismo. Dentro de ti, te puedas conocer a ti mismo. Dentro de ti, te puedas ver a ti mismo. Debes ver lo que te estás haciendo a ti mismo. Es porque no te conoces a ti mismo, que no te puedes ver, no te escuchas, necesitas amigos. Los amigos en los que confías te matan más rápido que tus enemigos. Con tus enemigos tus sentidos se activan. Con los amigos no. Sólo cuentas con un guardián, tu intuición. Sólo cuentas con un amigo, tu calibre. Sólo tienes un gran mensaje de tu conciencia: vuélvete grandioso.

En la era venidera aquellos que están haciendo yoga serán los más útiles. Existen dos cosas de lo más poderosas: mantra y meditación. El mantra alargará tu éxtasis. La meditación purificará tu mente. Necesitas ambos. ¿De qué te sirven maquillaje, ropa, dinero y glamour si no sabes quién eres? Debes morir y vivir con reverencia a ti mismo. Sin reverencia a ti y por ti mismo, esta vida es inservible. Te puedes rasurar la cabeza, ser abusivo, caminar desnudo o usar ropas antiguas, ser bueno o malo. Con todo lo que eres, ¿tienes reverencia hacia ti mismo? ¿Eres independiente? ¿Eres libre? ¿Comprendes tus valores y tus virtudes?

Yoga no es lo que la gente te comenta, lo que lees en los libros o lo que practicas. Yoga es la concepción de la auto-realización, de respeto, dignidad, divinidad y gracia. Todo eres TÚ. Y todo eres tú DENTRO de ti. No está afuera. De manera que esta noche les pido que desarrollen la confianza en sí mismos. Les voy a dar un mantra y un ejercicio para ello.

MEDITACIÓN

Para desarrollar la auto-confianza



*Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Extiende los brazos hacia el frente, a la altura de los hombros, paralelos al suelo, con los codos ligeramente doblados. Las palmas de las manos mirando hacia abajo, con los dedos separados, duros y apretados como si fueran garras, éstas son tus cinco antenas. Ojos cerrados. Mueve los brazos rítmicamente hacia atrás y hacia adelante unos 12 centímetros. Mueve desde los hombros estimulando el pecho y la espina con el ejercicio. Canta el mantra de la prosperidad “**Jar Jar Jar Jar Gobinde, Jar Jar Jar Jar Mukande**” (versión de Nirinjan Kaur). Continúa durante 11 minutos.*

***Para concluir**, inhala profundamente, estira y aprieta los dedos todo lo que puedas para que tus manos automáticamente comiencen a temblar de la fuerza. Exhala a modo de cañón. Repite dos veces más. Relaja.*

La práctica constante de este ejercicio cambiará totalmente el flujo psíquico de tu cuerpo. Pronto Serás diferente. Tu cuerpo recibirá energía de la energía universal, cuyo nombre es Prakriti. Y como un Pursha y Purkha, simplemente te hará florecer.

El cuerpo te ha sido dado como un regalo para que emitas y remitas la luz de tu alma. Y cuando el alma emite y remite, el universo te brinda todo lo que necesitas. De otra forma vivirás en el apuro. “Quiero esto, estoy trabajando por esto”.

Sólo tienes una cosa: tu respiración. Existes sólo mientras respiras. Sólo sabrás quien eres si conoces lo largo y fuerte de tu respiración. Cuando tu mente no para y sientes que te vuelves loco, solamente contén la respiración. En un segundo te olvidarás de lo que estás haciendo. Porque cuando inhalas, la mente llega a un punto de equilibrio. Cuando exhalas y mantienes el aire afuera, tu mente se vuelve intuitiva. La vida es muy simple. Pavimenta el camino hacia tu propio conocimiento.

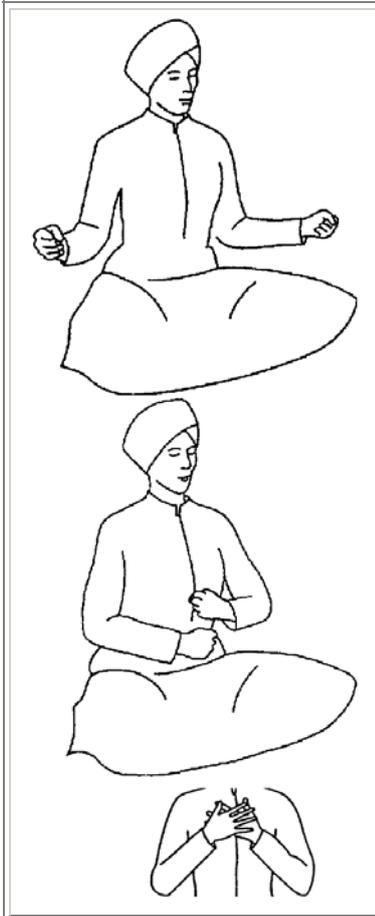


Tenemos un conflicto entre nuestro calibre y nuestro intelecto, aunque no lo reconozcamos, entendamos o queramos hacer nada al respecto. Nuestra inteligencia nos guía, pero no tenemos el calibre para llevar las cosas a cabo. Está bien volverse espiritual, leer libros, hablar espiritualmente, ser mejor que otros, guiar a la gente; pero eso no significa en absoluto ser religioso. Si la realidad no sale de ti, y tienes miedo de ser real y verdadero, entonces tienes una red entretejida. Ejerces influencia sobre las personas y ellas ejercen influencia sobre ti, los ambientes también te influyen (eres como una batidora, para atrás y para adelante). No puedes desarrollar tu ser. No eres original. No tienes ninguna facultad tuya dentro de ti mismo.

Algunas personas se vuelven ricas porque saben cómo explotar a los demás. Esto no es grandeza en absoluto. Es un beneficio temporal y una pérdida permanente. Cuando tienes el hábito de explotar... vas y explotas a tu esposa, entonces ella dice '¡Adiós! ¡Dame el 50% y sal de mi vida! Es el mismo explotador que tiene éxito, pero a través del hábito subconsciente de explotar cualquiera y todas las cosas, no tiene vida propia. Él no puede vivir, no puede amar, no sabe cómo fluir. Él no tiene humildad, sentido del humor ni felicidad. Su conciencia (la conciencia que tiene que darle valor, excelencia, paz, descubrimiento, y todo lo que necesita) está basada en la manipulación. La vida es prácticamente sólo felicidad, si piensas que la felicidad es tu derecho por nacimiento, y que únicamente puedes obtenerla siendo neutral. Cuando tienes una objeción, una opinión, y una opción: no eres neutral. Solamente siendo neutral tu existencia podrá sentir el flujo de tu psique. De otra forma no. Pones un alto a tu grandeza y te vuelves pequeño y más pequeño, cerrado y más cerrado. Has nacido para expandirte, para elevarte, para ser brillante, para ser hermoso, pleno y bendecido. Es tu facultad natural. Irradia brillantez. Debes conocerte a ti mismo y ver más allá de ti. No hay diferencia entre tú y Dios, es cuestión de calibre. Haz que tu calibre sea más brillante y grande. Intenta ver a través.

MEDITACIÓN

Para disipar el enojo interno y adquirir el ser neutral



1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Ojos cerrados. Con los codos relajados hacia abajo, extiende los antebrazos paralelos al suelo. Aprieta fuertemente tus manos en puño dejando los pulgares fuera del puño. Canta “**Jar, Jar, Jar...**” desde el ombligo; con un movimiento fuerte y rítmico lleva tus antebrazos hacia el diafragma, el puño izquierdo queda por encima del derecho. El movimiento es muy fuerte pero sin tocar el cuerpo. Continúa durante 11 minutos.

Para concluir, inhala profundamente, sostén durante 15 segundos con las manos en puño frente al diafragma, apriétalas como nunca antes lo has hecho. Exhala, repite dos veces más y relaja.

2. Aún sentado, con los ojos cerrados, **coloca ambas manos sobre el corazón.** Entra en una meditación profunda y calmada. Mientras confías en la no-existencia, siente e imagina la no-existencia. Déjate ir... equilibra la energía, el poder creado en la primera parte de la meditación debe ser reemplazado por el propio ser neutral. Continúa durante 11 minutos. Durante la última mitad de la meditación puedes cantar el “**Eterno Sol**” (versión de Har Bhajan Kaur). Relájate.

Si realizas esta práctica diariamente durante algunos días, el enojo interno (por el cual sufres y el cual sale a nivel subconsciente de muchas formas a través de tu personalidad) desaparecerá. Proponte a ti mismo eliminarlo, ¿para qué sufrir? Es un ejercicio poderoso. Después de realizarlo entrarás en un estado de éxtasis. Una vez que el enojo interno haya salido, con lo único que te quedarás es con sabiduría.



Yoga es la unión entre tu Alma y tu Ser. No es ejercitarse y desarrollar los músculos (para eso puedes ir al gimnasio). No es control de la mente (para eso puedes ir a una sesión de hipnosis). No es espiritualidad lo que necesitas para convertirte en Dios o para conocer a Dios. Tienes que volverte tú. Volverte socio con tu espíritu y resplandecer. El par de opuestos no afectan al yogui. Levantándose sobre el bien o el mal, ya sea que esté muy enfermo o muy sano, el yogui es feliz. Él entiende que el propósito de su libre albedrío es aceptar, conocer y practicar la Voluntad de Dios.

Las personas son enemigas de su propia felicidad. La Belleza encantadora, el estilo de corte de cabello, la ropa, ser sexy: nada de eso te da un valor. Nunca te darán el verdadero precio que mereces. La felicidad no puede venir de afuera. Tienes que obtener la felicidad de tu interior, donde estás lleno de tremenda felicidad. Limpiar el subconsciente es la manera de vivir. No puedes actuar conscientemente si tienes un subconsciente culpable. Cuando el subconsciente se vacía en el consciente y el inconsciente se vacía en el consciente, tienes pesadillas.

Toma un minuto para decidir, “Soy humano, Tengo mi gracia, Tengo mis virtudes, Tengo mis valores”. Si tienes esas cuatro cosas, Dios vendrá a ti, no tienes que buscarlo. Mientras no tengas la determinación de utilizar estas cuatro cosas para lidiar con la vida, estarás en el dolor. No necesitas convencer a todos de que eres grandioso. Tu misma presencia y cada palabra tuya deben ser grandiosas. Y ve cómo la grandeza (no la manipulación, ni los juegos) atrae las cosas. El humano que va a través de todo por Dios tiene el poder infinito del amor. El amor da a las personas éxtasis. Y el éxtasis no tiene dimensión, ni términos, ni condición, ni ganancia o pérdida. Lo que tú llamas amor -sexual, sensorial, amor que conmociona-, no es Amor. Tú todavía no has encontrado el amor. Purusha y Prakriti (el Ser y el Universo) sirven a aquellos que están enamorados.

No es un asunto del corazón o de la cabeza, tampoco es un asunto tuyo. Si los sentimientos son puros, si tus palabras vienen de tu pureza y piedad, la otra persona no sólo lo creará, sino que dará su vida por ello. Nuestro valor no está basado en cuánto dinero tenemos, o en nuestro conocimiento, o en nuestro nivel educativo. Nuestro valor está basado en nuestra pureza y piedad. Somos una representación de ello. Desarrolla tu altura para ser recto. Camina con la frente en alto, reconoce a Dios en todos. Nunca más te defraudes a ti mismo. Nunca

más defraudes a alguien. Nunca más participes en un esquema para defraudar. Siempre saldrás victorioso. Trabaja con esa tremenda honestidad. Y cuando te levantes, todo lo que desees sucederá. Todo a lo que quieras pertenecer, te pertenecerá. Es la ley de la naturaleza. De cualquier otra forma sudas y te agobias. El día en el que el hombre confíe en que Dios es, y no confíe en su ego, el mundo entero se volverá un amigo. La felicidad y la riqueza rodearán a la persona que tenga santidad en su corazón. Es un camino muy fácil. ¿Cuántos de ustedes cruzarán el Puente Dorado? Podemos hacer un espacio, hablarte cara a cara, explicarte qué es que. Después de eso, depende de ti. Porque sin disciplina, sin compromiso, no hay carácter.

MEDITACIÓN

Para quemar el enojo interno y fortalecer el sistema inmunológico



Siéntate con la espalda recta y las piernas cruzadas. Extiende y estira el brazo derecho hacia adelante y hacia arriba en un ángulo de 60 grados, con el dedo índice y los dedos medios apuntando hacia adelante. Coloca tu mano izquierda en el corazón. Ojos Cerrados. Forma con la boca una “o” y respira poderosamente por ahí. Hazlo emocionalmente, quema tu enojo interno, deshazte de él. Continúa durante 11 minutos.

***Para terminar**, inhala profundo, sostén la respiración 10 segundos, estira ambos brazos y manos por encima de la cabeza, y estira la espina dorsal. Exhala poderosamente a modo de cañón. Repite 2 veces más. Relájate.*

Esta meditación desarrollará un sistema inmunológico poderoso. Correlaciona la respiración de vida, los tatwas y los chakras. Si haces esta meditación todos los días 11 minutos, en 40 días serás una persona diferente.



En los siguientes 18 meses los destellos del sol alterarán al planeta tierra. Notarás que tu cabello comenzará a reaccionar de manera diferente debido a que se descargarán olas electromagnéticas desde el sol, alterando el campo electromagnético de la tierra. El cabello de la cabeza protege tu cerebro. Tu mente se quedará atascada con un pensamiento negativo. El calor de las llamaradas solares limpiará muchas cosas. Este fenómeno será también sanador (en los viejos tiempos se usaba una plancha caliente para cauterizar las heridas). Los meteoritos cambiarán su curso y las palomas, que viajan por el camino meditativo del campo electromagnético de la tierra, tendrán dificultades para encontrar el camino correcto. Los humanos también tendrán este tipo de dificultades. Cuando quieras ir al norte, ve al norte. No comiences a ir hacia el sur pensando que vas al norte. Puede pasar. Será divertido. Representará un reto para ti en distintas formas.

No gastes tiempo en gente irracional durante los siguientes 18 meses. Si una persona se comporta irracionalmente, intenta ver cómo puedes restablecer la comunicación con ella. No dudes de tus amigos o enemigos. Y no confíes en tus pacientes, no confíes en tus doctores. Es cuestión de estar alerta en cada camino de la vida (revisando que la comida del restaurante esté cocinada adecuadamente y sea buena para ti, que la calidad de tus relaciones personales sea limpia, transparente y cuidadosa). Desarrolla este hábito.

La tierra tiene en su interior hierro mineral, lo llamamos lava. La tierra, en su movimiento giratorio, crea un campo magnético. Cuando los destellos del sol van en sentido contrario a la tierra, estamos a salvo; pero cuando vienen hacia ella, es como un bombardeo que la tierra debe soportar. Gracias a Dios tenemos una atmósfera en medio. En algunas áreas el nivel friático (nivel al que se localiza el agua en el subsuelo) es muy bajo para sacar el agua de la tierra. Tu resistencia, como el nivel freático, será muy baja. La gente tendrá la lengua afilada, y el comportamiento intolerable será muy común. Seas Yogui o no, te volverás loco. Ya pasó hace 136 años. Esto pasa cuando el sol reorganiza su radiación y sus llamaradas se vuelven tan grandes como una tormenta. En los viejos libros lo llaman la tormenta de fuego, “Los cielos comienzan a arder y todo el alrededor de la atmósfera es una tormenta de fuego que tiene la velocidad necesaria para quemar la tierra. Pero los ángeles se sitúan en medio para enfriarlo”.

Venus y Marte van a recibir el golpe de este fenómeno. Así es que puede haber un poco de confusión. “Oye amor, nos vemos para comer en tal o cual restaurante”. Cuando no aparezca, la localizarás en el teléfono móvil, asándose como una llamarada de sol. No entres en este tipo de peleas. Son inútiles, gastarán la energía humana de tu cuerpo, harán tu mente impura y te provocarán mucho dolor. Sé amable y consciente.

MEDITACIÓN

Desarrolla sofisticación para lidiar con la vida sin miedo

	<p><i>Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Ojos Cerrados. Lleva las manos frente a ti mirándose la una a la otra y separadas a una distancia aproximada de 25 centímetros, codos relajados hacia abajo (esta es la postura inicial).</i></p>
<p>1</p> 	<p>Mueve con fuerza los brazos en cuatro movimientos:</p>
<p>2</p> 	<p>1. Rota los brazos subiendo la mano derecha justo por encima del hombro y dejando la mano izquierda caer a la altura del abdomen. Mantén las manos mirándose.</p>
<p>3</p> 	<p>2. Mueve las manos en diagonal como si fueras a aplaudir, derecha sobre izquierda, enfrente del pecho, pero sin dejar que se toquen.</p>
<p>4</p> 	<p>3. Rota las manos para que la izquierda esté encima de la derecha, todavía sin tocarse.</p>
<p>4</p> 	<p>4. Regresa a la postura original.</p> <p><i>Continúa durante 11 minutos.</i> Para terminar, inhala profundo, mantén, abraza las manos enfrente del corazón con los dedos alrededor de la parte posterior de las manos, palmas juntas. Aprieta y presiona fuerte. Exhala con respiración de cañón. Repite dos veces más. Relájate.</p>

Esta meditación estimula la glándula pituitaria. Usa tu intuición y mira tu propio ser interno. Enloquéete un poco. Cuanto más fuerza utilices, tanto más te estimularas. Es tu cuerpo, tu fuerza y tu éxtasis.



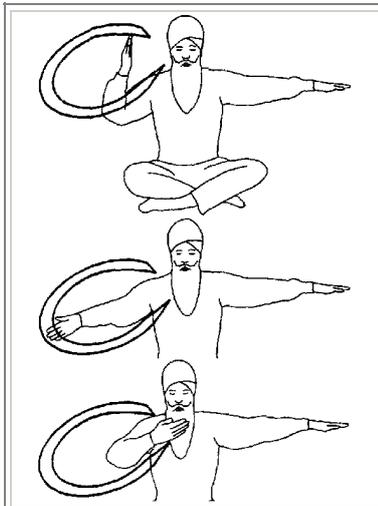
Todos ustedes quieren vivir con éxito. ¿Quién los detiene? Hay una ley que no puede cambiar: si una persona no usa su propio ego, no hay razón para que esa persona no sea feliz. El ego te limita y asusta, te pone en un estado mental de adhesión. No te puedes mover, no puedes fluir, te vuelve precavido. En el nombre de tu seguridad sigues a tu ego, pero éste te aleja millas y millas, lejos de tu destino y felicidad. ¿Quieres ir con el flujo de la vida, o quieres irte con tu ego?

Quieres montar un elefante y un caballo al mismo tiempo. Tienes ego porque no tienes nada más. No tienes éxtasis. No entiendes que eres parte del universo y el universo es parte de ti. Por eso te proteges a ti mismo. No confías en la Vastedad, la infinidad de Dios. Por lo tanto no confías en tu propia Infinitud. Has venido del Infinito a lo finito, y te fundirás de nuevo en la Infinitud. Pero en lo que no confías, no crees, no te asocias... ¿Cómo te puedes fundir en ello? Todos los días vivimos, todos los días morimos. Si vivimos para morir y la muerte es inevitable, entonces sólo deberías relajarte, nada más. Mediante el ajeteo, las peleas, el jugar juegos mentales y físicos, lo único que haces es invitar a los problemas. Los problemas te hacen infeliz. Y cuando eres infeliz con todo lo que tienes, no te sientes digno. Siente tu valor. Siente tu belleza. Siente tu tranquilidad. Todos nacemos tranquilos, en paz, honorablemente, graciosamente, hechos en Dios. Nuestros problemas de la vida pueden ser tan diminutos como queramos que ellos sean. Si tienes algún problema: deséchalo y sigue caminando, los problemas nunca te perseguirán. Hay tantos problemas como logros.

Me interesan ustedes y su poder, no sus debilidades y críticas. Me interesa su elevación y sus logros por sí mismos. ¿Quieres lograr algo en la vida? ¿Quieres vivir felizmente? Conquista tu tristeza, conquista tus deficiencias, conquista tus restricciones. ¿Cómo hacer esto? Hagámoslo esta noche y veamos si tenemos éxito.

MEDITACIÓN

Para conquistar tus debilidades



1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas, ojos cerrados. Estira el brazo izquierdo a hacia el lado, a la altura del hombro, la palma mirando hacia abajo. Levanta el codo derecho y mueve la mano derecha en forma circular al ritmo de la respiración. En la inhalación profunda, con la boca fruncida, trae la energía con la mano. En la exhalación, por la nariz, completa el movimiento circular. La palma está ligeramente en forma de copa. Abre el pecho. Date poder a ti mismo. Ve a través. Continúa durante 11 minutos.



2. Coloca las manos en el pecho. Respira profundamente a través de la nariz. Tranquilízate, relájate, profundiza. Continúa durante 3 minutos.

Para terminar, inhala profundamente, retén durante 10 segundos, expande tu pecho mientras presionas tu corazón tan fuerte como puedas y estira la espalda tanto como puedas. Lleva la energía hasta arriba. Repite dos veces más. Relájate.

“Que la semilla de la pureza en ti, florezca y cubra todos tus aspectos y tu proyección. Que puedas entender que la vida es la experiencia pura de vivir. Que verdaderamente puedas entender el significado de la divinidad, integridad y personalidad. Que este día te traiga la comprensión de que Dios está en ti, siempre estuvo, está y deberá estar en ti. Y que puedas empezar a ver la fuerza interior para caminar alto y feliz. Sat Nam.”



Donde hay miedo no puede haber amor. Una persona que tiene miedo es una persona lisiada. Cuando asesoro a las personas, ya sé que se aman el uno al otro con miedo. Ellas querían seguridad, no amor. Tu fantasía, imaginación y el moldeado de ti mismo están totalmente basados en la no-realidad. ¿Por qué inicias una secuencia por la que no estás dispuesto a pagar las consecuencias? La vida es preciosa. Puede darte elevación en longitud y latitud, y una actitud positiva. Nuestra facultad básica de proyección viene de nuestra inseguridad. ¿Cuál es el propósito de volverte exitoso y tener mucho dinero? Si no te has encontrado a ti mismo, la Era de Acuario va a pegarte fuerte.

Las mujeres casadas piensan que pueden manipular al hombre. Los hombres no hablan. Tampoco escuchan. Esa es la naturaleza del hombre. Cuanto menos les hables, más control tendrás. Dios hizo al hombre y a la mujer totalmente diferentes para que se pudieran encontrar en la profundidad; sin miedo, ni imaginación ni fantasía. Existe una manera en la que todos pueden sobrevivir: Elévate a ti mismo, ve más alto. No le pongas un precio ni a él ni a ella. No dejes que este mundo te juzgue. Mírense a los ojos, miren cuán falsos son. Tómense de las manos y vean cuánto cariño pueden intercambiar. Háblense y vean cuánta tolerancia han tenido. Los humanos tienen una profundidad pura. La pureza humana es la que se come la falsedad de los alrededores, el toque y flujo.

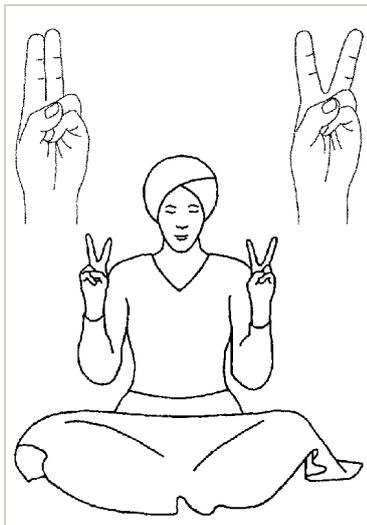
Lo más importante en este mundo eres TÚ. El Dios perfecto no te pudo haber hecho mejor de lo que te hizo. Si eres terriblemente odioso, quieres pretender que no lo eres, pero así eres, acéptalo. Ser real, es ser lo que eres, a eso se le llama existencia consciente. Si eres miserable y aceptas tu miseria, entonces ésta desaparecerá. Tu miseria y tu tragedia no son tú mismo -son tu ser dudoso-. En el momento en que te sostengas a ti mismo con confianza, éstas se irán, se tienen que ir -no hay otra opción-. Todo lo que tienes en la vida, con lo que vives y existes, no es tan precioso si no has encontrado tu belleza interna. Puedes desarrollar tu aspecto físico, mental y espiritual; pero, ¿Qué hay de ti, el que supervisa estos tres? Tú eres el que orienta a tu espíritu, el que controla a tu mente, el que dirige a tu físico. Tú eres muy importante.

Entiende la sutileza de la vida, de la divinidad, dignidad y gracia. Párate frente a un espejo y vístete para lucir lleno de gracia ante ti mismo —no habrá problemas en tu vida-. Cuando interactúes con alguien sólo dite a ti mismo: “Tengo gracia, debo tener gracia”. La Gracia es el poder que te hará rico,

poderoso y agradable. Si tu ángulo está bien, tú estás bien. Si tu ángulo está mal, tú estás mal. Dentro de tu ruta y tu rutina tienes que ver que tu ángulo sea el correcto y que tu gracia sea mantenida por ti, no por alguien más. Mientras crucemos hacia la era de Acuario tendremos que ser personas diferentes -fuertes, valientes-. Tenemos que aprender a caminar con la frente en alto, para mantenernos a nosotros mismos.

MEDITACIÓN

Para abrirse a la novedad

	<p>1. Siéntate con las piernas cruzadas. Alza ambas manos al nivel de los hombros, con los codos relajados hacia abajo. Apunta los dedos índice y medio hacia arriba y usa el pulgar para sostener los otros dos dedos de la mano. Ojos cerrados. Rítmicamente abre y cierra los dedos índice y medio. Continúa durante 11 minutos.</p> <p>2. Sin parar el movimiento. Forma una “o” con tu boca y respira poderosamente a través de ella, bombeando el punto del ombligo rítmicamente con la respiración. Continúa durante 2 minutos y medio.</p> <p>Para terminar, inhala profundo, jala el ombligo hacia la espina dorsal. Exhala a modo de cañón. Repite 2 veces más. Relájate.</p>
--	--

Cuando Júpiter (el dedo índice) y Saturno (el dedo medio) se encuentran en frecuencia con la psique, los pensamientos subconscientes que tienes contra ti se alejarán. En cualquier momento, dondequiera que hagas este ejercicio, será suficiente para abrir la novedad en ti. Después de 5 minutos serás una persona diferente.



Mantras

MANTRA	SIGNIFICADO
<p style="text-align: center;">Ek Ong Kar Sat Nam Sin Wua-je Guru (Adi Shakti mantra)</p> <p>Ek Ong Kar Sat Nam Sin Wua-je Guru</p>	<p>Un Creador a través de la creación y cuyo nombre es Verdad. El más grandioso éxtasis de esa Sabiduría suprema.</p>
<p style="text-align: center;">Jar jar jar Gobide (Guru Gaitri Mantra)</p> <p>Jar jar jar jar Gobinde, Jar jar jar jar Mukande, Jar jar jar jar Udaare, Jar jar jarjar Apaare, Jar jar jar jar Hariang, Jar jar jar jar Kaniang, Jar jar jar jar Nirnaame, Jar jar jar jar Akaame.</p>	<p style="text-align: center;">Dios, Dios, Dios, Dios el Sostenedor</p> <p>.....el Sostenedor,el Liberador,el Iluminador,el Infinito,el Destructor,el Creador,sin Nombre,sin Deseo.</p>
<p style="text-align: center;">Ong Namō Guru Dev Namō (Adi Mantra)</p> <p>Ong Namō Guru Dev Namō</p>	<p>Me postro ante el Creador, me postro ante el Maestro Divino.</p>
<p style="text-align: center;">Sat Narayan</p> <p>Sat Narāa-ian Wua-je Guru, Han Narāa-i-an Sat Naam.</p>	<p>Verdadero Señor, Identidad Infinita que traes luz de la oscuridad. Oh Dios, Oh Señor, Oh Verdadera Identidad.</p>
<p style="text-align: center;">Wua-je Guru Wua-je Llio</p> <p>Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Llio, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Llio.</p>	<p><u>Wua</u>: Infinitud, <u>Je</u>: Identidad. <u>Guru</u>: Desde la oscuridad a la luz. <u>Jio</u>: Alma.</p>



abril - junio 2000

1

Revitalízate

Yogui Bhajan, Ph.D -12 de Abril del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

2º Trimestre

Un entendimiento confuso entre dos personas es causa de dolor y tristeza. La verdad es que tú eres tú y la otra persona es otra persona. La comunicación debe ser muy, muy clara. Si eres deshonesto en los tratos que haces, tarde o temprano la otra persona se dará cuenta. Cuando no hay un diálogo directo entre dos individuos, hay un problema directo. Nos calificamos a nosotros mismos, “soy grandioso, rico, poderoso”. Todo eso es un montón de mentiras. Estamos poniendo nuestra imagen ante otros y pidiéndoles que nos crean.

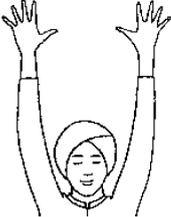
Las enseñanzas de religión, paz, felicidad y meditación están obsoletas. ¿Qué es la Meditación? ¿Es acaso decirle a alguien que sea bueno, cuando ya lo es? Si dejamos de criticar a las personas y nos dedicamos a observar lo bueno que somos, seremos felices y amados. Y esto llenará muchos espacios en nuestras vidas.

Todos viven en un sueño: un sueño de día, un sueño de noche, un sueño real. Todos son unos soñadores. En realidad si no hubiera sueños te volverías loco. Algunas veces durante la meditación ves a Dios y a los ángeles. ¿Puedes creer que sólo eres un ser humano? Tú buscas a los ángeles y ellos buscan una vida humana. Nunca podrás regresar al jardín del Edén, sé feliz aquí. Dale a tu Creador la oportunidad de que te cuide. Cuando eras bebé meditabas en el vientre de tu madre. Cuando naciste y creciste comenzaste a buscar conocimiento. Durante toda tu vida has estado buscando tener conocimiento sin experiencia.

Las personas que hacen ejercicios de respiración tendrán la capacidad de realizar respiraciones largas, tendrán prana extra y serán triunfadores. Una persona que es rica y feliz nunca tendrá una respiración superficial. El volumen de energía de aquellos que tienen una respiración corta, no está equilibrado.

MEDITACIÓN

Pranayama para sacar la enfermedad

	<p>Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta la mano derecha como si estuvieras haciendo un juramento. Levanta el brazo izquierdo paralelo al suelo y dobla el codo para que la mano quede frente a tu pecho, con la palma mirando hacia abajo. Ojos cerrados. Forma una “o” con tu boca (esa ¡Oh! es cómo te relacionas con la muerte) y respira poderosamente por ahí. Inhala en 4 tiempos y expulsa en una exhalación grande. Continúa 22 minutos.</p>
	<p>Para terminar inhala tan profundo como puedas relajando el diafragma y abriendo la cavidad de la respiración de vida. Sostén la respiración, estira ambas manos tan alto como puedas y separa los dedos manteniéndolos duros como el acero. Exhala a modo de cañón. Repite 2 veces más. Relájate.</p>

Tienes que revitalizarte, sistemáticamente, cada determinado número de horas, mediante la práctica de 3 series de yoga a lo largo del día; 5 minutos, 10 minutos, después 3 minutos. Si el prana es poco en ti, entonces tú eres poco en ti. Con esto obtienes inyecciones de vitamina B y vitamina C, ¿Y que hay de la respiración larga y profunda? ¿Y que hay de beber agua muy muy fría a sorbos?

Consejos Yóguicos Vitalizantes

Para limpiar los intestinos. Por las noches antes de acostarte, toma una cucharada grande de semillas de psyllium.

La Buena Mezcla: 100 gramos de jugo de col, 100 gramos de jugo de pepino, 65 gramos de jugo de zanahoria, 35 gramos de jugo arándano.

Para limpiar el cerebro: 125 gramos de jugo de granada con leche de cabra. Durante siglos, al norte de los Himalayas, esta bebida ha permitido a las personas calcular más rápido que tú, leer más rápido y encontrar la ruta correcta en el bosque y en las montañas hasta con los ojos cerrados.

Para la fatiga o depresión de oficina: Toma una rebanada de mango fresco o seco y másticala bien. Observa lo rápido que cambia tu ritmo de respiración. Es una fruta muy poderosa y estimulante.

Para estimular la energía: Toma “Foti Tang” una bebida china de hierbas. Es 10 veces mejor que el Ginseng, pero no tan cara.



Lo más precioso que tienes como ser humano es tu propia gracia. La única diferencia entre las personas (de prostituta a noble, de santo a criminal) radica en el nivel de gracia que poseen. Tu verdadero poder, tu poder espiritual, es tu gracia. No hay nada que se le compare. Si tienes tu gracia contigo y sólo te relacionas con tu propia gracia, el mundo entero se postrará ante ti, el mundo te buscará. Y si amas a tu gracia, Dios el Omnipotente, Omnipresente, Omnisciente, te amará. Nunca habrá escasez en tu vida.

La gracia es cuando eres meditativamente inocente. Y cuando estás meditativamente lleno de gracia, la mano de Dios te protegerá. Nunca te faltará nada. Tu conciencia, conocimiento y entendimiento, tu cuerpo, mente y espíritu, tu mañana, hoy y ayer, estarán todos equilibrados. Por un lado tu gracia y por el otro tú. Si haces la promesa de que no perderás tu gracia, sin importar lo que pase, Dios no te dejará solo, sin importar lo que pase. El único camino a la felicidad es ser un ser humano, un ser humano lleno de gracia. Si eres un ser humano lleno de gracia, el Prakriti entero (toda la Creatividad de Dios) vendrá a ti. Destacarás y vibrarás, aun sin pronunciar palabra alguna.

Cualquiera puede provocarte. Pero tú no reacciones, no cruces la línea de tu gracia. Siéntate y evalúate a ti mismo: “¿Dónde está mi gracia? ¡Mi gracia soy yo! No necesitas aprender nada, tu gracia puede atraer la divinidad entera de Dios hacia ti. Es tu privilegio. Las cosas más preciadas que amas y deseas tener: prosperidad, belleza, abundancia, éxtasis y felicidad, las tendrás. Nada es gratis. El precio tiene que ser pagado, debes vivir tu gracia.

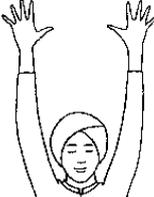
Un hombre ganó la lotería dos veces. Diez años después dijo: “Antes de ganar la lotería yo estaba feliz y contento. Cuando la gané, pensé: Dios ha sido bueno y piadoso conmigo. Ahora que tengo dinero haré lo que yo quiera hacer. Ahora me doy cuenta que por ese pensamiento estoy maldito”. La energía debe ser digerida, controlada y contenida. Tienes energía, pero no te preocupas por ella. La desperdicias en sentimientos, emociones, sensualidad, sexualidad, fantasía, imaginaciones, deseos y sueños. Y cuando necesitas energía dices: “Denme una inyección de vitamina B12”, o “Tráiganos un café turco”. ¿Es eso vida? Quieres algo para sentir que existes, para ser, para ser. Nunca aprendiste que tú estás aquí “para ser, para ser”. “Ser o no Ser”, no es una opción.

Existen personas que se llaman a si mismos amantes y terminan peleándose entre sí. Tú piensas, “eso no me va a pasar a mí”. Sin gracia, no hay

vida. Le damos energía a nuestras pasiones y a eso le llamamos amor. Nuestro amor es fantástico, como bañado en oro. Pero cuando el baño de oro se desgasta ves el verdadero metal y lloras, “¡Duele!” No existe poder progresivo para ver dónde se encuentra la línea de gracia entre dos personas y hasta qué punto pueden llevar su gracia. Una persona llena de gracia, permanece llena de gracia. No importa si la amas o la odias, el par de opuestos no le afectan. No importa qué ocupación escojas, la gracia es la gracia. Disfruta tu vida por tu propia gracia.

MEDITACIÓN

Para la gracia

	<p><i>Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Coloca la mano izquierda sobre el hombro derecho. Alza la mano derecha frente al hombro derecho, con la palma mirando hacia el frente y el codo relajado hacia abajo. Ojos cerrados. Haz una “o” con tu boca y respira poderosamente a través de ella. Inhala en tres partes y exhala en una. Continúa durante 11 minutos, respirando poderosamente durante los últimos dos minutos.</i></p>
	<p><i>Para terminar, inhala profundo, sostén, estira la espina dorsal, jala el pecho hacia afuera y estira los brazos por encima de tu cabeza, al tiempo que separas los dedos y los aprietas fuerte como el acero. Exhala. Repite dos veces más. Relájate.</i></p>

En tu práctica diaria, alterna sosteniendo el hombro derecho y luego sosteniendo el hombro izquierdo (postura al revés).



Primero eres un ser humano. Por la mañana, cuando te levantes, date cuenta de esto. Estira los brazos por encima de la cabeza y luego presiona tus palmas frente al corazón, extiende las manos hacia el frente desde el pecho y piensa: “Yo soy un ser humano”. Segundo, tienes un género: masculino, femenino o entre uno y otro. Tercero, eres puro o impuro. Si tu pureza y piedad funcionan para contigo mismo y para con los demás, entonces eres lo mejor de Dios. Podrás compartir, amar y servir. De otra forma no lo lograrás, y esta preciosa vida será desperdiciada. Para disfrutar de la prosperidad y la autorrealización, mantén tu pureza desde el momento en que abras tus ojos y hasta el momento en que los cierres.

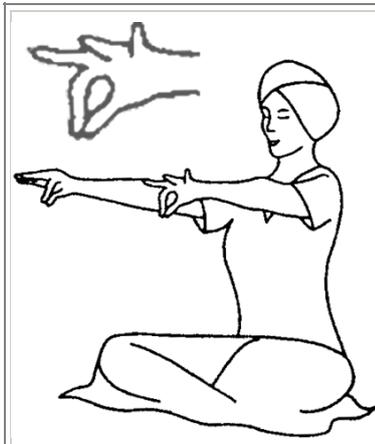
Tu poder no radica en el dinero, los músculos, la astucia o la manera en que impresionas a los demás. Tu poder está en tu sencillez, rectitud, pureza, honestidad y confianza. Tus propias acciones demostrarán si tu pureza, piedad, futuro, Dios, prosperidad y tú mismo, están cerca o lejos de ti. Cuida tu pureza. Observa cuántas cosas buenas llegarán. Hazlo durante 40 días.

Tú no crees que Dios nos hizo a ti y a mí. Si Dios te ha creado a ti y si Él me ha creado a mí, entonces relajémonos. Él es un Creador, admítelo, confía y compréndelo con la pureza de tu corazón. Si eres pobre y miserable y tienes dificultades es porque no crees que Dios es el Creador. Estás sufriendo, estás peleándote con el Señor que te creó. ¡Piensas que tú eres el creador! Admite que Dios es tú Creador. Elabora una atmósfera para hacerle sentir a Él, que Él es el Creador. Entonces nunca tendrás problemas, porque el Creador formará la atmósfera en la que tu creatividad nunca será destruida. Y si tu creatividad no puede ser destruida, serás recompensado a través del tiempo y del espacio.

Longitud y latitud deben tener una altitud y actitud coincidentes. Tu pureza interior y tu intuición deben saber si algo es bueno para ti o no. La meditación y el mantra te darán intuición para que no tengas que vivir por impulso. Los animales viven por impulso, los humanos viven por intuición.

MEDITACIÓN

Experimenta la fuente de tu infinidad



1. Siéntate derecho y con las piernas cruzadas. Extiende los brazos hacia el frente, paralelos al suelo. Las manos están en Gyan Mudra receptivo. Junta las puntas del dedo índice y pulgar, mantén los otros tres dedos estirados y separados. Las palmas están hacia abajo. Ojos mirando a la punta de la nariz. Canta el mantra **“Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Llio”** (de la Raga Sadhana de Sangeet Kaur y Harijinder Singh), jalando el ombligo con cada **“Wua-je”**. Continúa durante 11 minutos.



2. Coloca las manos en el centro del corazón. Continúa cantando el mantra poderosamente durante 3 minutos. Bendice tu centro del corazón.

3. Sigue cantando durante 2 minutos. Susurra poderosamente utilizando la respiración de la vida.



4. Utilizando ambas manos, presiona profundamente el ombligo. Prolonga el susurro poderosamente otros 2 minutos.

5. Mantén las manos presionando el ombligo. Inhala y exhala poderosamente a través de la boca. Exhala fuerte, permitiendo que se vaya la enfermedad. Cambia tu biorritmo. Continúa durante 2 minutos.

6. Mantén las manos presionadas en el ombligo. Chifla fuerte durante 2 minutos.

Para terminar, inhala profundo, sostén la respiración. Exhala a modo de cañón. Repite dos veces más. Relaja.

Durante la primera parte de la meditación los brazos deben estar paralelos al suelo para mantener el campo magnético equilibrado. No dobles los codos; si tu codo se dobla significa que tu estómago está fuera de equilibrio. Pronuncia la “r” en **“Guru”** tocando la parte superior del paladar con la punta de la lengua. Esto estimula los puntos meridianos conectados con el hipotálamo y el tálamo cuyas secreciones estimulan la pituitaria. La capacidad de secreción de la pituitaria aumenta la estimulación de todo el sistema glandular y todos los órganos de acuerdo a tu fuerza. Después de unos minutos el cuerpo comenzará a reformarse. Será doloroso. Mantente.



Si continúas comiendo, tarde o temprano te estreñirás. De manera similar, cuando tienes 1.000 pensamientos por parpadeo -creando sentimientos, deseos, neurosis y psicosis-, es posible que te atores en tu propia neurosis. Cuando un pensamiento te persigue, el psicólogo o el psiquiatra no te podrán ayudar. Cualquier pensamiento que no se realiza va al subconsciente. Un subconsciente sobrecargado se vaciará en el inconsciente y un inconsciente sobrecargado generará un pensamiento persecutorio en tu consciente.

La fantasía se sobre-extiende hasta el punto en que comienzas a creerla, y finalmente te conviertes en ella. Cuando la realidad, tierra y fantasías celestiales no se encuentran juntas, nos metemos en problemas. Y ahora, en la era de la información, habrá muchos problemas. Conversar en un “chat” durante horas y horas causará que te vuelvas adicto a sentarte frente a un ordenador. Quedarás atrapado en la “red” de ordenadores. Tarde o temprano nadie irá ya a la oficina -sólo tendrás que ir a tu ordenador-.

¿Cuál es tu fuerza? ¿El dinero?, ¿La salud?, ¿El conocimiento? ¡No! Tu fuerza eterna es la seva -el servicio desinteresado-. Si no tienes la fuerza para elevar a otros, no tendrás absolutamente ninguna fuerza. Si tu actitud no eleva a otros, no eres un humano. La ausencia de seva no te llevará a nada. Una seva real, te puede elevar a todo. ¿Qué es lo que te mantiene limitado a tu ser inferior? Es tu neurosis. Estás atascado en tu neurosis. Estás atrapado. Amas a tu ego más que a tu identidad. “En Dios confié”, es lo que has aprendido. Levántate por la mañana, haz tu sadhana, límpiote a ti mismo. Esto te traerá pureza y piedad para que te eleves a ti mismo y luego puedas elevar a otros.

Aprende el shabad del Guru, y después conviértete en el shabad mismo. “Mi mente, tú eres la Luz de Dios”. Cuando disfrutas la palabra del Guru y la vives, comienzas a resplandecer. Las personas comenzarán a respetarte, porque ellas quieren ser ilimitadas. Pero en vez de tomar el evangelio del Guru, empiezas a chismear hablando cosas negativas y menospreciando a las personas.

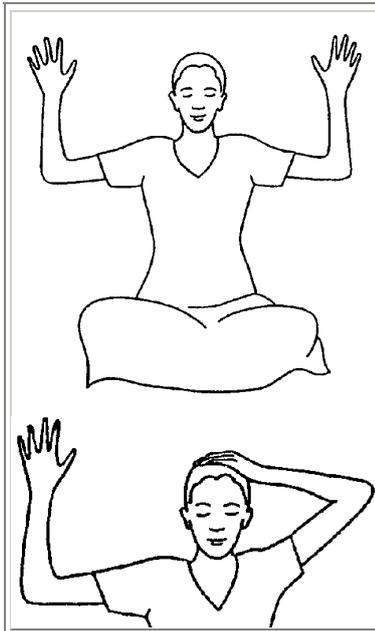
Tu vida está basada en el sexo -casándote por aquí, divorciándote por acá, sexo aquí, sexo allá, enamorándote, desenamorándote-. Proclamas, “Yo tengo tantas hectáreas de tierra”, “Yo tengo tanto dinero”, “Yo soy un hombre de negocios”, “Yo soy abogado”, “Yo soy doctor”. Inviertes en toda esa suciedad y al final terminas en la suciedad, sepultado un metro debajo de ésta. No entiendes el sexo, ni entiendes la vida. Cuando te levantes por las mañanas y abras tus ojos, toca

el tope de tu cabeza con la mano derecha, bendiciéndote a ti mismo y diciendo: “Soy un ser humano. Gracias Señor por darme otro día. Gracias por hacerme un ser humano”.

Tenemos que trabajar muy duro y poderosamente para deshacernos de nuestra neurosis subconsciente y prepararnos para enfrentar el mañana.

MEDITACIÓN

Bendícete a ti mismo



*Alza los brazos al lado. Codos doblados a un ángulo de 90 grados para que los antebrazos estén apuntando hacia a arriba. Manos mirando hacia el frente. Los ojos enfocados en la punta de la nariz. Canta el mantra “**Jomi Jom Brahm Jom**” (Hume Hum Brahm Hum de Nirinjan Kaur). Al ritmo del mantra toca la tapa de la cabeza con tu mano izquierda (**Jomi Jom**), bendiciéndote a ti mismo, luego regresa a la posición original (**Brahm Jom**). Continúa durante 11 minutos.*

Para terminar inhala, sostén la respiración y tensa la columna vertebral, al tiempo que mantienes la mano izquierda tensa. Jala la energía de la columna vertebral hacia la mano izquierda. Repite 2 veces más. Relájate.

Cuando te levantes por las mañanas, estírate en postura de gato. Luego recuéstate, con el brazo derecho al lado tuyo y bendícete a ti mismo como hiciste en la meditación. Una bendición es suficiente para comenzar el día. Comienza a vivir conscientemente. Conviértete en un ser humano. Se humilde, servicial, amable y compasivo. Tu poder para sanar radica en la cantidad de enojo que te has perdonado a ti mismo.



Reclamamos, culpamos, discutimos y planeamos. Nos calificamos y descalificamos a nosotros mismos por el poder de nuestros pensamientos. Los pensamientos son maravillosos cuando no cruzan los bancos de la mente inconsciente. Cuando los pensamientos cruzan el inconsciente afectan el consciente. Nuestros pensamientos nos llevan a otro lado, así que cuando la oportunidad y la buena suerte llegan, nosotros no estamos en casa para recibirlas.

Nuestro poder es la seva -el servicio desinteresado-. Aquellos que no saben cómo dar, nunca recibirán. La seva nos da la gracia, nos da la gloria. Pero sin el simran, sin una mente meditativa y devota, no puedes hacer seva. Simran es un proceso de auto-purificación.

Lo que causa el efecto no es nuestra forma de hablar, escribir o reclamar, sino la gracia de la piedad que resplandece en nosotros. Algo que puede ser dicho en tres palabras no debe de ser dicho en treinta. Una persona pura es muy simple en su discurso.

¿Qué es lo que necesitas en yoga? La unión con tu Ser. Cuando estás unido con tu Ser, entonces Dios deberá unirse contigo. El Ser es muy importante y sin embargo tú lo degradas y le impones condiciones, no lo dejas fluir. Si le das la oportunidad a tu Ser, él te dará todas las oportunidades. Si eres consistente y constante en reconocer tu Ser y su belleza, y das de tu Ser, entonces serás un santo (sirviendo, siendo amable y compasivo). Una persona espiritual es vasta, es como el océano: humilde, pero muy potente y poderoso.

Para las personas es muy difícil mantenerse en su corazón. Olas de pensamiento llegan a la cabeza. El corazón es constante -palpita 70 veces por minuto-. Cuando te vuelves constante como el latido del corazón, todo comienza a trabajar para ti. En el Mantra “Yo Soy, Yo soy”, el primer “Yo Soy” es una afirmación; el segundo “Yo Soy” es para ser humilde. “He venido del infinito al finito, y de lo finito tengo que ir al Infinito”. Si no comprendes la sutileza de la vida no lograrás nada. Cada respiración en la vida tiene cierto valor que no puedes redimir. Deja todas las preguntas y responde a la sutileza.

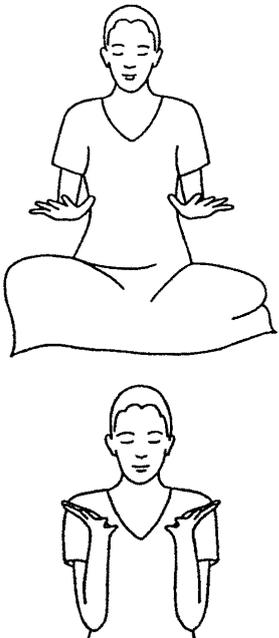
Siempre que conocemos a alguien, queremos conseguir algo de él. Esta corrupción básica no es nuestra culpa. Viene de la falta de afecto en tu niñez. Cuando das un apretón de manos creas un sentimiento. Los pulgares deben juntarse, y tu dedo índice debe tocar el punto del corazón en la muñeca de la otra persona. Da a los

niños un abrazo de oso, o un abrazo de sándwich junto con otra persona. Aprende a amar a la gente.

Todos los valores están dentro de ti. Transforma cada valor en virtud para que puedas compartir; y comparte, porque realmente te interesa. Si te interesa, serás amado. Cuando eres amado tendrás oportunidades, opciones, y vivirás bien No dudes en transmitir un buen pensamiento.

MEDITACIÓN

Encuentra el éxtasis

	<p><i>Siéntate con las piernas cruzadas. Mantén los codos relajados y extiende los antebrazos hacia el frente paralelos al suelo y con las palmas mirando hacia abajo. Enfoca tu mirada en la punta de la nariz. Mueve ambas manos en un movimiento de luna creciente frente al centro del corazón, extendiendo la energía hacia arriba. Continúa moviendo las manos silenciosamente hacia arriba y hacia abajo al ritmo del mantra, “Jomi Jom, Brahm Jom” (Hume Hum Brahm Hum, de Nirinjan Kaur). Continúa durante 11 minutos.</i></p> <p><i>Para terminar, inhala profundo y sostén la respiración. Tensa las manos como el acero. Mentalmente cruza la energía entre las manos. Exhala a modo de cañón. Repite 2 veces más. En la última respiración aprieta todas las moléculas y músculos de tu cuerpo. Relájate.</i></p>
--	---

Haz esta meditación por las mañanas. Encontrarás el significado práctico del éxtasis.



Hemos perdido nuestra personalidad en el nombre de la civilización. Mente y mentalidad se han vuelto superficiales. Nuestra personalidad decide nuestras prioridades. Si supiéramos las prioridades de los otros no habría dificultad alguna. Pero nuestras prioridades son profundamente personales, se originan desde el miedo, no desde el amor. Al volar, debes hacerlo aprovechando el viento en contra. De manera similar cuando tienes oposición, ésta te da la personalidad para priorizar y enfrentarla. Tu intuición lo hace automáticamente. Pero si te da miedo, entonces no funciona.

El amor es tu fantasía de ser querido. El amor se origina en el primer abrazo que tu madre te dio. Y aun hoy continúas añorando ese abrazo, y lo continuarás haciendo hasta la tumba, porque lo único que nunca conocerás es a tu madre. Una madre es un abrazo, y un abrazo es una corriente psíquica. Es aquella madre que convirtió su sangre en leche, y ese pezón del cual mamaste, los que continúan vivos en tu memoria como desde el primer día. Nunca se han ido. Muy dentro de ti se encuentra la huella de esa psique que no podrá dejarte nunca. Buscas ese abrazo, porque tu amor te otorga una seguridad temporal desde tu propia inseguridad.

La mente no puede ser aclarada sin la meditación. En la meditación te tranquilizas adoptando una postura de energía y voluntad. Toda la negatividad subconsciente comienza a fluir. Estás cantando “Dios, Dios, Dios...” y pensando, “esa mujer detrás del árbol, me gustaría acostarme con ella” “...Dios, Dios, Dios.” Ese es tu pensamiento subconsciente del que no quieres que la gente se entere. En ese “Dios, Dios, Dios...” pretendes ser espiritual. Tratas de impresionar a las personas. Juegas a hacer trampa.

Sabes hacer tres cosas. El juego de hacer trampa, el juego del flirteo y el juego de la clasificación. ¿Cuántos de ustedes han hablado con la verdad en una cita? “Soy un enojón y sucio pedazo de nada pero, ¿te casarías conmigo?”. En lugar de decir esto, eres seductor y dices, “Tuve un sueño. Un ángel me dijo que debería estar contigo...” O juegas el juego de la clasificación y piensas: “Esta mujer se está haciendo vieja, le están saliendo todas esas arrugas”. Algunas mujeres piensan en divorciarse justo cuando la carrera de su esposo está en la cumbre, pues están buscando la independencia que buscaron desde el comienzo.

La Mente y su mentalidad son una de las cosas más secretas en este mundo civilizado. Nunca permites que los demás conozcan la mentalidad que se está gestando dentro de tu mente. Medita, limpia tu mente subconsciente. Te ahorrarás mucho dolor, superficialidad y errores, si tan sólo te das una oportunidad.

MEDITACIÓN

Profundiza tu personalidad

	<p><i>Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta el brazo izquierdo recto con la palma mirando hacia el frente y los dedos separados. Dobla el brazo derecho con el codo hacia abajo y el antebrazo mirando hacia el frente. Apunta el dedo índice hacia arriba y sostén el resto de los dedos con el pulgar. Ojos enfocados en la punta de la nariz. Canta en el mismo tono, “Jar Jarei Jari, Wua-je Guru”, moviendo el antebrazo derecho de lado a lado como un péndulo, al ritmo del mantra. Continúa durante 11 minutos.</i></p> <p><i>Para terminar, inhala profundo, estira la espina dorsal, tensa el dedo índice como el acero y separa los dedos de la mano izquierda. Dale un descanso a tu cuerpo de la influencia de la psique y la energía del sistema nervioso. Exhala y repite 2 veces más. Relájate.</i></p>
--	---

La postura en esta meditación crea un equilibrio de energía y permite un ajuste físico y mental del cuerpo. El mantra está compuesto por los seis sonidos de la punta de la lengua. Asegúrate que tu lengua toque la parte superior del paladar en cada “r”. Esto estimulará el hipotálamo y el tálamo. Las secreciones de estas glándulas controlan la personalidad, las emociones y los sentimientos.



Mente y mentalidad II

Alcance y proyección

Yogui Bhajan, Ph.D -25 de Abril del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

2º Trimestre

Algunas personas pueden conocer tu mentalidad, pero quizá ninguna conozca tu mente. Si eres limitado, estrecho, crítico y quejumbroso, entonces estás condenado. Debes estar dispuesto a escoger el alcance de tu mentalidad y tu proyección. Pregúntate a ti mismo si tu mentalidad expresa que tienes gracia, que eres compasivo, bueno, verdadero y real.

La felicidad es tu derecho de nacimiento, y el secreto de la felicidad es tener una mentalidad limpia y clara. Dios te ha hecho humano con todo su amor. Debes tener la mentalidad y personalidad de un humano. Debes relacionarte con tu propia mente.

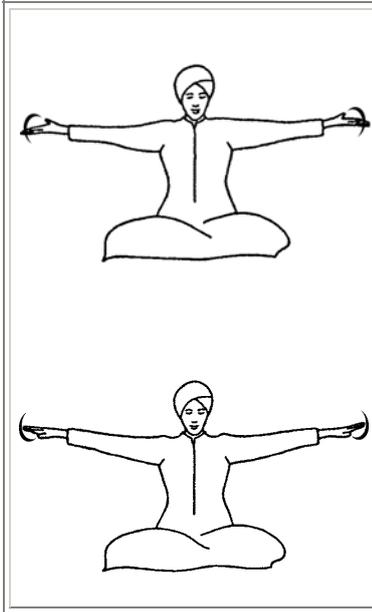
“Oh mi mente, mantente con Dios todo el tiempo. Todas las preocupaciones e incomodidades serán olvidadas. Dios estará contigo y te guiará para hacer todas tus labores” Anand Sahib, por Guru Arjun.

Dios es perfecto y puede hacerlo todo, ¿Por qué olvidar esto? Olvidas que eres una persona, que eres compasivo, bueno, hermoso y virtuoso. Cuando somos olvidadizos no podemos ser agradecidos. No debemos olvidar que fuimos hechos en Dios, con una mentalidad perfecta y con gracia. Prácticalo, recuérdalo. ¿Lo recordarás? Si verdaderamente comienzas a practicarlo, ¡pronto me quedaré con 2 ó 3 alumnos! Vine aquí a crear maestros de dignidad y destino que puedan dar a las personas felicidad, gozo y confort.

Los animales son animales porque tienen impulsos. Se supone que tú como humano debes tener intuición. Sólo a través de la intuición puedes conectarte con la totalidad del reino de la conciencia en el cosmos, y así puedes vivir con Dios. Esta es la infinitud de la que eres parte. Esa es tu realidad. Esa es tu religión. Siéntate en algún lugar debajo de un árbol y piénsalo. La intuición significa que ves, conoces y resuelves. El cerebro humano es muy competente.

MEDITACIÓN

Shunya kriya. No soy nada, más que Dios



*Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Extiende tus brazos hacia los lados con las manos mirando hacia arriba y los dedos separados. Enfoca tus ojos en la punta de la nariz. Escucha el mantra, “**Jar, Jar, Jar, Jar...**” (Jar Tántrico, de Simran Kaur y Guru Prem Singh). Alternativamente, en cada “**Jar**”, gira tus manos para que miren hacia arriba y hacia abajo. Continúa durante 11 minutos.*

***Para terminar**, inhala profundo, sostén la respiración, estira tu espina dorsal, y estira tus manos hacia afuera todo lo que puedas. Lleva tu ritmo molecular a los dedos de las manos. Junta el cielo y la tierra. Exhala. Repite 2 veces más. En la última inhalación trae la energía espinal desde la base hasta el tope y espárcela hacia afuera. Relájate.*

Practica este ejercicio durante unos cuantos días. Hazlo por tus hombros, tu artritis, tu sistema digestivo y tu colon. Este ejercicio duele porque existe un sentimiento dentro de ti. Cuida tu cuerpo y dejará de dolerte. Si tu cuerpo no te sirve, ¿Cómo puede tu mente hacerlo? Algunas veces las cosas simples te sirven mejor que las cosas grandes.

Masaje Yóguico para la Primavera

Masajea tu cuerpo utilizando una mezcla con 2 partes de aceite virgen de mostaza y 1 parte de jugo fresco de jengibre. Recuéstate y descansa. Después relájate en una bañera con agua tibia y límpiate. Salvarás tu piel y muchas otras cosas debajo de ella. Cuando se acerca el verano, debido al cambio de estación, puedes presentar diversos tipos de granos y enfermedades. Este masaje te mantendrá muy limpio y puro.



Yo soy un camino, una corriente del espíritu

Yogui Bhajan, Ph.D -1 de Mayo del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

2º Trimestre

De una manera u otra nuestra vida tiene problemas. ¿Por qué tiene problemas un hombre que fue creado por Dios a su propia imagen? Tu cuerpo crece en el vientre de la madre. Ahí dentro no respiras, pero estás vivo; tu corazón late y desarrolla sonidos, te mueves, realizas posturas de yoga y meditas. Estás en dicha absoluta. Luego naces, el cordón se corta, y comienzas a separarte de la meditación y de la mente meditativa.

Cuando creces y ya no tienes tu meditación, lo que quieres es recibir conocimiento. El conocimiento, sin la guía del Dharma, no tiene sentido meditativo. Si no tienes una mente meditativa, no tendrás felicidad. No importa lo que intentes, sin la mente meditativa estás sujeto a ataques. Tu propia mente no te protegerá y reaccionará. La energía de tu mente, que se supone debe ser usada por ti y para ti, es desperdiciada.

No te relacionas con otras almas porque no te relacionas con tu propia alma. Caracterizas al alma en el cuerpo como un “doctor”, un “maestro”, un “amigo”, y te olvidas que tienes un ALMA. Cuando olvidas que tienes un alma, te prostituyes a ti mismo. Si tu mente da señales de que estás a punto de explotar, entonces ¿Cómo puedes ser perfecto? Si eres un flojo, un fanático espiritual, te sientes perdido, tomas drogas, y te metes en problemas, no podrás construir tu naturaleza elemental. Y sin tu naturaleza elemental, no puedes ser feliz.

Naces completo. Si te mantienes completo en tu mente meditativa elemental, todo te será proveído y resuelto. Tu mente meditativa elemental te dirá que llevas un espíritu en ti. Si no te ves a ti mismo como un espíritu, entonces nunca verás a nadie como un espíritu. ¿Cómo reconocer que eres un espíritu? Sólo piensa: “Yo no trabajo, yo soy un instrumento del trabajo. No soy agua, soy una tubería por la que el agua llega para saciar la sed de todos. No soy una fuente, soy un camino”. Una vez que reconozcas esto, estarás liberado y autorrealizado. La autorrealización significa que eres un camino, una corriente del espíritu. Esa realización corta el ego, y entonces te unes y fluyes. Date cuenta de que eres parte del Infinito y has venido a pagar tu karma y regresar al Infinito.

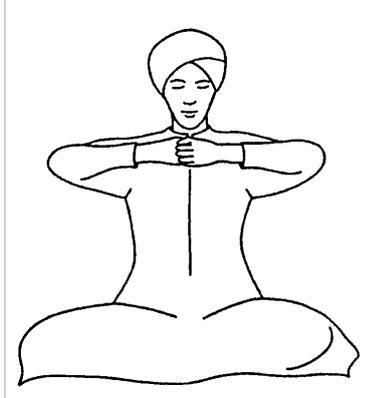
Cuando sientes que otras personas distorsionan tus ambientes, significa que eres incapaz de orientarte a ti mismo para ir hacia adelante y alcanzar. Cuando no tienes fuerza para dar y cuidar, estás confinado a tu propio capullo. Ha llegado el tiempo de tener control sutil sobre los pensamientos mentales a través del poder del Shabad

Guru. Habla con tu mente y canaliza tus pensamientos hacia la piedad y la realidad.

“Oh mi mente, mantente con el Dios Creativo. Mente mía, si estás con el Dios Creativo, todos los malestares serán olvidados. El Uno que te ha dado tus extremidades y toda tu fuerza, por su propia Gracia, hará todas tus labores” Anand Sahib, de Guru Arjun.

Date cuenta, “Yo tengo una mente. Estoy convirtiendo mi mente en una mente meditativa. Y tengo que tener una mente meditativa aplicada”. Si lo haces, entonces te habrás autorrealizado, serás un alma iluminada. Cuando no puedes ver el alma de otros, todavía estás en la oscuridad. Ve y toca los corazones, alivia el dolor de otros, comparte con ellos y elévalos.

MEDITACIÓN **Para el equilibrio**

	<p>1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Haz cerradura de oso con tus manos frente al corazón. Ojos cerrados y enfocados en la punta de la nariz. Canta: “Jomi Jom Brahm Jom” (de Nirinjan Kaur) y jala la cerradura con cada palabra que pronuncias. Continúa durante 11 minutos.</p>
	<p>2. Mantén la postura. Jala firmemente la cerradura de oso para que la energía pueda moverse a través de todo tu sistema. Respira largo y profundo. Crea el equilibrio del campo magnético de la tierra y el campo energético de los cielos. Continúa durante 3 minutos. Para terminar inhala profundo, mantén y exhala. Repite 2 veces más. Relájate.</p>



Primero fuiste concebido. Después de la concepción creciste. Durante los últimos dos meses del embarazo la madre se vuelve muy, muy radiante, porque hay una vida dentro de ella. Entonces eres traído al mundo, comienzas a respirar y a necesitar comida. De manera similar, concibes un pensamiento de los 1.000 pensamientos por parpadeo que tienes. Ese pensamiento crece y tiene sentimientos. Cada sentimiento se convierte en un deseo y luego se manifiesta, al igual que tu vida. De los billones de sentimientos, millones de emociones se unen a ese deseo que liberas. Das a luz un bebé porque tienes un deseo. Tus deseos tienen esperanzas, opiniones e ideas, tal y como las que tiene un bebé. Puedes tener un buen hijo, un hijo mediocre o un bueno para nada. De la misma forma, un pensamiento se convierte en un buen deseo, un deseo mediocre o un deseo bueno para nada. Este deseo es TU deseo, y es por eso que tienes prejuicios. Y los prejuicios crean alianzas conjuntas. Hitler creó un movimiento en masa partiendo de individuos. Cuando creas una avalancha, ésta barre con la tierra. Las personas se vuelven territoriales y pelean. El hombre se vuelve enemigo del hombre.

En la realidad, el hombre se vuelve enemigo de si mismo. ¿Por qué? Porque no te has encontrado a ti mismo. No le has dicho a tu mente, “Oh mente mía, eres la personificación de la Luz de Dios. Comprende tu Esencia”. En lugar de eso dices: “Tengo tal hábito, tengo tal neurosis”. No son tuyas, en realidad son los pensamientos que percibes y los prejuicios que concibes. Te bloqueas a ti mismo y no dejas que tu alma radiante, la más bella, la más poderosa, resplandezca. Cuando la lámpara se ensucia, por haberse quemado durante muchas encarnaciones, la luz ya no se ve. La existencia de esa persona emite crudeza, animosidad, celos, rudeza. Dios lo hizo a su propia imagen, él es parte de Su Luz, y debe ser brillante, bello, generoso y dichoso.

Da, porque Dios te da a ti. Ama, porque ése es el propósito de la vida. Brilla, porque es importante. Comparte, porque se requiere que lo hagas. ¿Cómo lo puedes hacer? En el Japji, Guru Nanak te dio la guía diciéndote la manera en que él encontró la liberación: “En las horas ambrosiales, medita en la Verdadera Identidad. Tu karma será cubierto y verás la puerta de la liberación”.

Levántate y alaba tu concepción, tu realidad, tu identidad y tu alma. Entiende a tu Creador, examínalo. Haz que tu corazón fluya como un río y todas las dificultades serán lavadas. Las horas ambrosiales son las horas de prepararse para ir al universo, es la hora de tu vida. ¿Quieres ser feliz, próspero y lleno de gracia? ¿Quieres saber todo, y que las cosas vengan a ti? Si cubres el imán con

caucho, éste no atraerá nada. Date cuenta de que las horas ambrosiales te son dadas para ser puro y vivir en piedad, con el fuego ardiente de la compasión tocando cada corazón.

MEDITACIÓN

Guru kriya -Toca cada corazón



1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Pon la mano izquierda en tu corazón y levanta la derecha hacia el lado, como si estuvieras haciendo un juramento, los dedos de ambas manos están separados y no se tocan entre si (este es el secreto de la meditación). Cierra tus ojos. Canta el shabad, “Guru Dev Mata, Guru Dev Pita” (Guru Dev Mata, Guru Dev Pita, de Guru Jiwan Singh). Conviértete en Guru Dev. Deja que el Guru entre a ti. Deja que la guía de Dios entre. Aplícate. Mantente firme. Continúa durante 31 minutos.



2. Coloca la mano derecha sobre la izquierda en el área del corazón. Canta en el mismo tono, “Ad Gure Name, Yugad Gure Name, Sat Gure Name, Siri Guru de Vei Name”. Continúa durante 3 minutos.

Para terminar inhala profundo, retén el aire, presiona el centro de tu corazón con la fuerza de ambas manos. Exhala a modo de cañón. Repite 2 veces más. Relájate.



Una nación es un grupo de personas que tienen el control de su presente y su mañana, y esto les da la capacidad de trabajar juntos por una causa común. Al principio éramos hombres de las cavernas y luego nos expandimos hacia diversos territorios. De reinos pasamos a ser ciudades-estado y luego naciones. El hombre es un animal social y no puede vivir solo. Necesitamos vivir juntos. Para poder unirnos debemos tener una causa común. Nosotros conocemos, sentimos y comprendemos nuestra causa común. El estar unidos se vuelve extremadamente fácil, si tenemos una mente meditativa.

Cuando actuamos a través de nuestro impulso no somos más que animales de dos patas. Nuestra apariencia es de humanos, pero somos impulsivos y estamos guiados por nuestras emociones, conmociones y neurosis. Mediante nuestra mente meditativa, actuamos a través de la intuición. Cuando tu naturaleza no está desarrollada para ser una combinación entre bondad, santidad y gracia, entonces es una pérdida directa para ti. A través de tu falta de bondad, no eres bondadoso contigo mismo. Cuando eres intuitivo vives tu naturaleza protectora, compasiva y amable. A través de la virtud de una naturaleza meditativa, disfrutas de tu verdadera naturaleza. Siempre serás próspero. No podrás ser derrotado.

Cuando nos suceden cosas malas le echamos la culpa a nuestro entorno. ¡El entorno no debe ser culpado! Dependemos de nuestra simple naturaleza impulsiva. Todos nos negamos a confrontar y decimos: “¡Déjenlo solo! El tiempo le enseñará. Dejen que haga lo que quiera. ¿Por qué habríamos de hacer algo?” Está en nuestra naturaleza evitar la confrontación. En consecuencia, por hábito, somos mentirosos. Para empezar, nos mentimos a nosotros mismos, y después a todos los demás, porque somos inexpresivos y no confrontamos. Es por eso que nuestras oraciones no funcionan. Nuestra oración no es confrontadora. Si no confrontas y haces arreglos con Dios, no tendrás una relación con ÉL.

MEDITACIÓN

Fortalece la proyección de la psique



1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta el brazo izquierdo paralelo al suelo. Dobla el codo para que tu mano quede frente a tu pecho, con la palma hacia abajo. Extiende el brazo derecho hacia el frente, paralelo con el cielo, el codo se encuentra estirado y la palma hacia arriba. Ojos enfocados en la punta de la nariz. Relájate. Canta el mantra **“Wua-je Guru, Wua-je Llio”** (de la Raga Sadhana, de Sangeet Kaur y Harijinder Singh). Continúa durante 22 minutos.



2. Coloca ambas manos sobre el centro del corazón, la derecha sobre la izquierda. Continúa cantando durante 2 minutos más.

3. Misma posición, susurra el mantra otros 2 minutos.

4. Misma posición, canta en silencio 1 minuto más.

Para terminar, inhala profundamente y sostén la respiración. Estira la espina dorsal y aprieta cada fibra del cuerpo para equilibrar la energía. Exhala. Repite dos veces más. Relaja.

Esta meditación crea una frecuencia magnética en tu cuerpo que hará que tu psique fluya hacia ti. Tienes la mente para proyectar tus pensamientos. Para germinar los pensamientos necesitas energía interna adicional que inspire tu meta. Con estas prácticas, deberás tener una meta clara para que así puedas penetrar un mantra en tu ser y en tus ambientes.

No hagas proselitismo, no discutas, no le digas a la gente lo que es bueno y lo que es malo. Simplemente elévalos. Llévalos un paso más allá. Déjalos saber que hay esperanza, que existe una posibilidad. Somos una nación de técnicos que estarán en la posición de transmitir energía para elevar a la gente. No importa por lo que estés pasando, sólo consolídalo en tu respiración. En dicha consolidación encontrarás la respuesta para confrontar tu problema. Alaba a Guru Ram Das y cura a las personas en su nombre. Permite que Guru Ram Das dé los resultados. Permanece alerta, rézale a él, quien ya habita en ti, para que se manifieste a través de ti.



Una impresión es un estado de la mente creado para impresionar otras mentes. La impresión es el aspecto más sofisticado del cuerpo humano y de la proyección de tu cuerpo sutil. Cuando ves que me porto abusivamente es para causarte una impresión que te permita comprender que no soy un santo. Yo sólo quiero ser un humano. No quiero ser alabado. Quiero cincelar y reducirte hasta la nada cuando sea que tenga que hacerlo. Como maestro debes cambiar la actitud que el alumno tiene hacia su destino, para que él experimente la realidad.

Como alumno no estás dispuesto a ser cincelado. Si besas una roca no la convertirás en elefante. ¡Aunque la besaras por el resto de tu vida! De manera que, cuando conozcas a un maestro, prepárate. Cuando un maestro conoce a un alumno es mala suerte. Al maestro no le satisfacen las falsas impresiones del alumno.

Una vez vino una talentosa cantante y cantó Kirtan en el templo. Cuando ella me preguntó qué me había parecido su canto, yo le contesté: “Estabas robando la palabra del Guru. Se suponía que debías recitar la palabra del Guru, no impresionar al Guru. Una congregación santa sin el Guru, es cero. Si hubieras meditado en el Guru y te hubieras olvidado de tu propia presencia y de tus alrededores, hubieras podido inspirar a la sangat miles de veces y les hubieras podido dar todo lo que necesitan en la vida”. Un año después ella regresó a cantar en el templo y nuevamente me preguntó qué pensaba y le contesté: “Has transportado al Guru al éxtasis”.

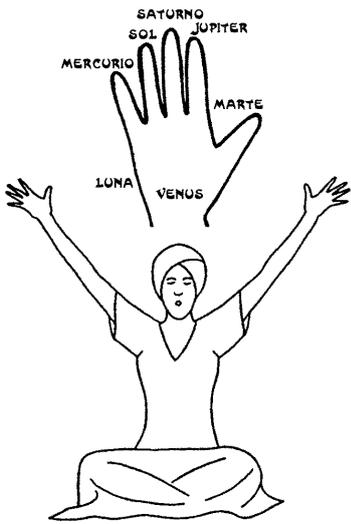
Como Yogui debes aprender cómo unir tu yo finito con tu yo infinito. Entonces lo finito te servirá y los cielos te bendecirán. El juego habrá terminado. No me preguntes sobre tu cometido. En el futuro, tu desempeño como maestro será como el del cincel martilleando sobre la piedra. Al primer contacto con la piedra habrá una chispa. La piedra es el Ego, el Cincel es la Impresión y el Martillo es el Shabd, la Palabra. Ese ego será cortado y moldeado. De piedra se puede convertir en cualquier cosa.

Tú construyes tu carácter y es tu carácter el que crea la impresión. Deja que tu impresión sea que eres *grandioso*. Si tu presencia no influye y crea una impresión, entonces no has aprendido nada. Tu presencia debe tener impacto y debe actuar en la persona para siempre. Si no tienes intención de hacer esto, serás una persona mal intencionada y nunca serás respetado. Martilléalo, clávalo y sé eso.

En el tiempo de Guru Gobind Singh, los enemigos de los Sikhs decían “Estos perros tienen una cualidad, hablan como Dioses”. Esta era su impresión. Nos llamaban perros, pero afirmaban “La realidad es que ellos hablan como Dios, entonces verdaderos son”.

MEDITACIÓN

Siete estrellas

	<p><i>Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta ambos brazos en un ángulo de 60 grados, las palmas miran ligeramente hacia el frente y hacia arriba, los dedos tensos y bien separados. Los codos están estirados y derechos. Ojos enfocados en la punta de la nariz, Canta el mantra “Jomi Jom Brahm Jom” (“Hume Hum Brahm Hum”, de Nirinjan Kaur). Lleva la energía de Prakriti (los cielos) hacia tu ser. Permite que entre. Continúa durante 11 minutos.</i></p> <p><i>Para terminar, inhala profundo, sostén la respiración, estira y tensa la espina dorsal cada vez más. Trae la energía de tu espina dorsal hacia los dedos. Exhala a modo de cañón. Repite 2 veces más. Relaja.</i></p>
--	---

Esta meditación traerá un ritmo de lo positivo y lo negativo. A través de tus manos las fuerzas de las siete estrellas se conectarán en la corteza espinal, en la decimotercera vértebra, que es la que controla el centro del corazón. La meditación no servirá de nada si al final no estiras y tensas tu espina todo lo que puedas.



Nos estamos multiplicando y creciendo en número, pero nos estamos encogiendo en conciencia. Queremos ser felices, pero no podemos aplicar nuestras mentes. No tenemos la fuerza para tolerarnos unos a otros. ¿Te das cuenta lo diferente que es el mundo de hoy al de hace veinte años? Nuestras relaciones no están basadas en la reverencia, están basadas en el juicio.

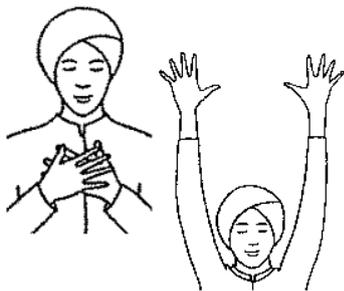
Esta noche haremos una meditación muy especial para superar nuestra inseguridad y ansiedad, y de esta forma, poder encontrar la paz. Te dará paciencia, tolerancia y SER.

MEDITACIÓN

Para la paciencia, para la tolerancia y para el ser



*Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Trae tu rodilla derecha hacia tu pecho, abrázala con ambas manos y jálala hacia ti todo lo que puedas. Ojos enfocados en la punta de la nariz. Forma una “o” con la boca y respira profundamente a través de ella al ritmo del mantra “**Jar, Jar, Jar, Jar, Jar...**” (Jar Tántrico, de Simran Kaur y Guru Prem Singh). Continúa durante 31.*

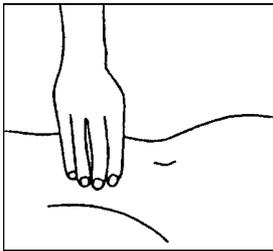


Para terminar, inhala profundamente, sostén, lleva ambas manos al pecho y presiona fuerte. Tensa tu cuerpo y estira tu espalda desde la base hacia arriba. Exhala. Repite una vez más. Luego inhala nuevamente, sostén, y estira ambos brazos por arriba de la cabeza, mantén la rodilla cerca del pecho sin presionarla, estira la espina y cada músculo del cuerpo. Mientras más fuerte te estires, mejor será. Relaja.

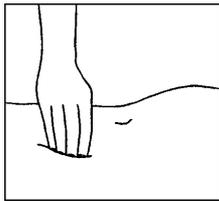
Técnica para centrar el punto del ombligo

Dado que las personas en Occidente no tienen el hábito de estirar o flexionar su espina, la mayoría de las mujeres tienen el punto del ombligo fuera de su centro. Un hombre puede sobrevivir así, pero una mujer no. Cuando la pulsación debajo del ombligo está fuera de su centro puede producir terribles jaquecas. Esta sencilla técnica yogui puede aliviar muchos problemas.

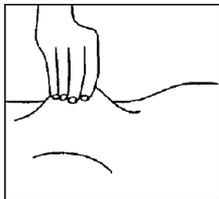
Pídele a la persona que se recueste sobre su espalda y se relaje:



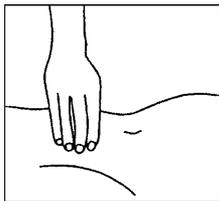
1.- Presiona ligera y gentilmente con las yemas de los dedos a unos 8 centímetros debajo del ombligo hasta que la persona se relaje completamente. Llevará de 1 a 10 minutos



2.- Después hunde tus dedos hacia adentro,



3.- jala un pliegue de piel hacia arriba, sostenlo entre tus dedos durante unos segundos



4.- Seguidamente ve bajando el pliegue suavemente hasta soltarlo. La pulsación del ombligo se irá justo hacia el centro.



En ocasiones, tu capacidad molecular y tu macro-conciencia (tu conciencia total incluyendo el universo), no están interrelacionadas. Cuando no están en proporción, la micro-conciencia dentro de ti no funcionará. Cuando haces algo mal es porque no estás arraigado con tu sensibilidad y proyección. Tu totalidad, tu realidad, está desproporcionada. Puedes leer todos los libros y graduarte en la universidad, pero si en la vida tu carretilla personal no puede soportar la carga, no puede soportar la carga. Quieres ser madre, quieres ser padre, quieres ser amigo, pero con sólo presenciar tu personalidad y tu comunicación, alguien se dará cuenta de esa deficiencia.

El 90% de las personas son violadores de la comunicación. No escuchan, no comprenden. Violan el momento. Dios creó el deseo de ser social, de otra forma nadie se hubiera casado con nadie. Dios se creó uno en sí mismo y dos en todo lo demás, y quiso que dos se volvieran uno.

¿Has visto a la hiedra en una pared? El hombre es solamente una pared de ladrillo seca, la mujer es la hiedra. Una mujer debe darle verdor a la vida. La mujer dice, “¡Él es igual a mí, y Yo soy igual a él!”, ¿entonces los hombres también deberían de menstruar y embarazarse, o cuando menos deberían de tener leche! Las mujeres son mujeres y los hombres son hombres. Un hombre no tiene que ser sabio y grandioso y de buen porte. Él puede ser un cretino, pero tú enrédate en él y crea algo de verdor, algo de suavidad, algo de sentimiento. Si no puedes hacerlo, yo lo siento, no hay otro camino. Date a ti misma valores.

Dios hizo al hombre con el cerebro izquierdo como su cerebro elemental, y no tiene una proyección conectiva. Tú, como mujer, no podrás hacerle otro cerebro. Sí, tú has sido torturada, maltratada y atropellada. Sí, éste es un mundo de hombres. Sí, nadie se preocupa por ti. Pero todo esto es tú culpa. Tú pariste al hombre. Tú puedes enseñarle a ir al baño, entonces ¿por qué no lo puedes enseñar a que tenga modales? No profundizas. Les aprecias, les abasteces, les haces sentir grandiosos, les dices que son maravillosos. No profundizas, y eso, es maya.

Una mujer que no tiene majestuosidad y un hombre que no tiene valor, son sólo un peso sobre la tierra. Para lograr estas cualidades se requiere de una labor meditativa. Aquellos que hacen esta ardua labor, quienes meditan en su identidad, son brillantes y hermosos. Sus cuentas son transparentes. El sacrificio es un sacrificio. La ardua labor es una ardua labor. El vivir meditativamente es una ardua

labor. ¿En qué meditas? “Yo soy, Yo soy”. Ser, ser. De otro modo, ¿Qué es la dualidad? “Ser o no ser”, estás continuamente decidiendo entre las dos.

MEDITACIÓN

Auto-sanación

	<p><i>Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta el brazo derecho paralelo al suelo y dobla el codo para que la mano quede frente a tu corazón, con la palma mirando hacia abajo. Toma la parte posterior de tu cuello firmemente con la mano izquierda. Los ojos están cerrados. Canta desde el ombligo, “Ra Ma Da Sa” (de Guru Nam Singh, versión lenta). Sánate a ti mismo. Continúa durante 11 minutos.</i></p> <p><i>Para terminar, inhala profundamente, sostén la respiración y con tu mano jala el cuello hacia delante, pero sin llegar a doblarlo. Mantente y resiste. Equilíbrate con la otra mano. Haz que tu cuerpo entero se ponga como el acero. Distribuye poderosamente la energía en cada órgano, en cada fibra de tu ser. Permite que cada molécula reciba la energía. Exhala. Repite dos veces más. Relaja.</i></p>
--	---

La empuñadura del cuello debe ser perfecta y el brazo derecho, que está paralelo al suelo, debe estar en absoluto equilibrio con la tierra. Haz esta meditación cuando estés en problemas y dale la bienvenida al cambio que traerá.



En la Era de Acuario debemos vivir con rectitud. Los trucos no funcionarán. No hay ninguna verdad virtuosa en casarse y luego divorciarse, amar y engañar, hablar y presentarte a ti mismo como algo mejor de lo que eres. Cuando te presentas como algo que no eres, no puedes tener la fuerza espiritual para vivir con rectitud. No preguntes cuán grandioso eres, dite a ti mismo cuán recto eres. Aquellos que no son rectos necesitan trabajar en sí mismos para ser rectos. En la Era de Acuario ninguna otra cosa funcionará. Si no te puedes valorar a ti mismo, entonces ¿quien te valorará?

El ser deshonesto, el tergiversar, la astucia, la inteligencia y la superficialidad, todas estas cualidades están en ti. El humano está hecho a la imagen de Dios. Dios no tiene límite, ni jurisdicción ni interpretación. Dios se manifiesta en ti y tú manifiestas a Dios. Pero tú quieres interpretarte a ti mismo. Quieres llevar la infinitud de Dios a un límite. Quieres ser venerado como divino, quieres ser “Su Excelencia” y ni siquiera sabes cuántos agujeros tienes en tu cuerpo. Dices, “Soy una buena persona”, pero nunca dices, “Soy una persona de Dios”. Porque en el momento en que dices “Soy una persona de Dios”, no puedes atarte a nada. Dios tiene todo, tú no tienes nada.

Cuando no cabes en eso, es porque no cabes en ti mismo. Tus capas internas de pensamiento no caben en el pensamiento cósmico. ¡Es demasiado grande! Tú piensas demasiado pequeño. Si no has desarrollado una mente meditativa -una mente que sea tuya-, ni tu silencio ni tu discurso funcionarán. Tu mente está hambrienta y desahuciada, llorando, en dolor, como pez fuera del agua. Cuando no alimentas a la mente con la meditación, nada te funcionará. Cuando no te relacionas con tu propia mente, no puedes relacionarte con ninguna otra cosa.

La mente es un instrumento muy poderoso y grandioso. En la oración llamada “Jap Ji” se dice “Jap”, que significa repetir una y otra vez. Medita, tu mente será tuya. Tu vastedad se incrementará, y algún día podrá alcanzar el punto en el que tú mismo te vuelvas absolutamente infinito. Tienes que tomar esta oportunidad.

El toque del Maestro no tiene precio. No puedes pagar por él. ¿Qué piensas que es un Maestro? ¿Una persona que ladra como perro por las pocas migajas que le avientas? En una ocasión un gran maestro pintó una pequeña pieza y la cedió a cambio de una taza de té. Yo llegué a ver el día en que se vendió por millones de dólares. Nunca pensó en ello, porque en él se encontraba un toque, un brote, un flujo de vida. Podía tocar cualquier lienzo y traerlo a la vida. Depende de ti el valorarlo.

El amor se demuestra con acciones. Tus acciones decidirán si te encuentras lejos o cerca. Cuando quieres tu propio drama no eres un buen modelo a seguir. Cuando creas un drama entre dos personas arruinas a tus hijos. Ellos no entienden qué es lo que sucede o hacia dónde dirigirse. Los niños son un lienzo y lo que imprimes en ellos se vuelve arte. Dicho arte demuestra los valores y no hay nada que puedas hacer al respecto.

Un día estaba hablando con una niña. Ella dijo, “¡Siri Singh Sahib, me estás mintiendo!” Yo le dije, “Ven acá. Dame un abrazo”. “¿Por qué? Yo le dije, “Tú sabes lo que es verdad. Cachaste al Siri Singh Sahib mintiendo. Ésa es la más grandiosa verdad. No te dejaste influenciar por mi personalidad, por mi realidad, por mi proyección. Mantuviste tu razón. Eres una gran niña”. Ella me preguntó, “¿Me mentiste?” “¡No! Intenté mentirte”. Siempre trato de ver si la persona es sensible, inteligente o está loca. La niña tenía su carácter.

Comenzamos hace 32 años dedicándonos al Creador que es Transparente, que es toda Guía, que es toda sabiduría: ***Ong Namó, Guru Dev Namó.***

MEDITACIÓN

Un camino hacia Dios, un camino hacia nosotros mismos



*Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Coloca las manos en mudra de oración frente a tu pecho. Ojos cerrados. Canta el mantra “**Ong Namó, Guru Dev Namó**” (“Ong Namó”, de Nirinjan Kaur’). Póstrate ante el Omnipotente Creador. Hazlo 11 minutos.*

***Para terminar,** inhala, sostén la respiración, recuerda que así es como comenzamos. Nos dio un camino hacia Dios, nos dio un camino hacia nosotros mismos, y nos regreso a nuestro ser. Exhala. Inhala, sostén la respiración y mírate a ti mismo, mira cuán recto eres, cuán recto puedes ser. Cuán recto necesitas ser para alcanzar a las personas. Exhala. Inhala, sostén la respiración y no prometas nada, sólo mírate a ti mismo, observa lo que quieres y lo que Dios dentro de ti quiere. Exhala y relájate.*



Tú eres el maestro de la Era de Acuario. Pregúntate a ti mismo, “¿Estoy salvando mi imagen o estoy salvando mi gracia? ¿Estoy creando un mundo dentro del mundo, o soy verdadero a mi palabra? ¿Soy un yo-yo fluctuando dentro de mi ser y alrededor de mi ser, o mi palabra y mi ser son reales? Decide vivir y ser recto, para que todo a tu alrededor sea recto contigo. Si hubiésemos estado practicando Sat Kriya 31 minutos diarios durante los últimos 32 años manteniendo nuestros chakras abiertos y funcionando, entonces nunca nos hubiéramos metido en problemas, o tendríamos al menos la capacidad y la energía para superarlos.

Ni la riqueza ni el poder nos dará realización y satisfacción. Sólo queremos, queremos y queremos. Nunca hemos aprendido a dar, dar y dar. No entendemos la alegría de dar. La materia puede ser transformada en energía y la energía puede ser transformada en materia. Aquellos que sirven al maestro se convierten en el maestro. Aquellos que se dan a si mismos, obtienen a Dios. Aquellos que viven su destino espiritual, cubren la distancia y alcanzan el destino, obtienen alegría de los logros mundanos y no el vacío.

No hay maquillaje que sustituya al original, al ser orgánico. No hay belleza sin deber. No hay vida en absoluto si se vive en el conflicto. La dualidad no tiene realidad. Deberás de utilizar toda tu capacidad de respiración de vida, cualquiera que ésta sea. Porque cuando no tenemos una energía personal poderosa, nos convertimos en un “quizás”. Competimos con Dios -nos preocupamos-. Él nos creó y tiene el poder para crear todos los ambientes y cuidar de nosotros. Pero nosotros somos un “quizás”. Todo nuestro esfuerzo es para ahorrar tiempo y servir al tiempo. Cuando las cosas nos llegan las dejamos ir, porque sólo queremos recibir lo que hemos logrado a través de nuestra pequeñísima manipulación, y así satisfacer nuestro ego. Cuando servimos a nuestro ego, no servimos a Dios. No participamos en este hermoso planeta. Vivimos en la tierra del Ego.

Sé sencillo, sonríe. Ábrete para que TODO pueda entrar. No te cierres ni te niegues la oportunidad, la infinidad de Dios. Recárgate por las mañanas con la sadhana para que puedas encarar el día con belleza, con generosidad, con éxtasis.

La Era de Acuario será el período más maravilloso y lleno de gracia de la vida humana, en el cual las experiencias serán el factor prominente. Fluirá a través de nosotros. Nuestro toque sanará a muchos. Las personas nos encontrarán para aprender a ser rectos, sonrientes, orgánicos, originales. No solamente alabamos a Akal (el Infinito) sino que somos el Infinito. Ningún maquillaje puede igualar al Infinito.

Ninguna belleza puede igualarse a esa realidad. Cuando eres real sé, confía en ti. Cuando eres real, eres amado. Cuando no eres complicado, eres simple, recto y hermoso. La oportunidad, prosperidad y buena suerte llegan a ti.

Es maravilloso estar reunidos en este lugar sagrado para liberarnos de nuestro miedo y nuestro menosprecio. Estamos respondiendo a la llamada de la Era de Acuario. Estamos entrando en el milenio con toda la fuerza. Hemos aprendido que si no tenemos una mente meditativa, una mente organizada, una mente aplicada, una mente real, no podemos tener paz mental. Sólo si tenemos el poder para conocer nuestra mente y nuestro ser nuclear, podremos resolver nuestros problemas. Si no estamos llenos de vida y energía y no somos grandiosos ¿entonces qué podemos compartir? ¿Nuestros defectos, quejas, neurosis y estados de ánimo? Se supone que debemos compartir nuestra alegría, nuestra grandeza, nuestra vastedad, nuestra felicidad. Debemos ser estrellas resplandecientes, brillantes, pues estamos creados a la imagen de Dios.

El eslogan de la Era de Acuario es “Déjame servir a mi gracia, no a mi ego y a mi imagen”. Esta frase puede definir todas las cuestiones. El conocimiento entero del universo está contenido ahí. El valor y el poder están contenidos ahí. El esfuerzo y la disciplina están contenidos ahí. Te pido a ti que te unas a nosotros, caminemos mano a mano, carguemos el estandarte. Camina orgulloso de ti mismo, inteligente y alerta. No hay alternativa, tenemos que hacerlo. Es un tiempo virtuoso. Las personas que sufren en su propio sufrimiento, deberán unirse. Terminarán sus juegos obtusos. Aplicarán sus mentes. Aquellos que meditan en su identidad y personalidad y van a través del trabajo duro, serán radiantes y hermosos a los ojos de Dios. La realización y la alegría les harán extremadamente felices. La esencia de la vida estará bajo su mando. El mundo les buscará para obtener su guía. Sus palabras tocarán y traerán brillante resplandor, salud y gracia a las mentes de las personas. Ellos enriquecerán a todos física, mental y espiritualmente.

“Que todos ustedes puedan vivir en esa gracia. Que todos ustedes protejan esa gracia. Que todos ustedes puedan crear la Gracia. Permite que la vida prevalezca, como aceite en el océano. Permítenos cubrir los siete mares con el Sagrado Nam. Permite que nuestros sonidos resuenen y alcancen todos los lugares. Permítenos compartir con nuestra gracia la profecía de Dios. Que todos ustedes puedan ser ricos, puros, llenos de gracia, puedan compartir y dar. Que su desinterés sea tan vasto que puedan compartir. Que sean ángeles en cada ángulo de la vida. Es la mano de Dios la que nos bendice y nos da la gracia. Es Su Toque lo que lo prueba y nos da la oportunidad de nuestras oraciones. Es Su poder el que nos hace dignos para servir. Que podamos recordar que somos Uno en Dios y Dios es Uno en nosotros”.



Existe solamente un problema: no confías en tus poderes. No hay diferencia entre tú y Dios. Cuenta tus bendiciones. Siéntete orgulloso de ti mismo. Haz que tus hijos, amigos y vecinos estén orgullosos de ti. Permite que tu toque sea el Toque del Maestro. Sirve a la Era de Acuario. Mantente y Dios te mantendrá. Confía en esto. Deja de menospreciarte a ti mismo. Siente a Dios adentro, no hay Dios fuera de ti.

Un día un pecador que estaba de viaje, vio a un hombre con la pierna rota sentado a la orilla del camino. El pecador pensó “¡Su pierna está rota! Parece ser rico. ¡Me llevaré su equipaje y no podrá atraparme! Pero por compasión le dejaré las ropas puestas”. Cuando el pecador se le acercó, el hombre lisiado le dijo, “Hombre de Dios, por favor arréglame la pierna”.

El pecador le dijo, “Yo no puedo hacer nada, Yo no sé cómo curar”. Mas el lisiado exclamó, “Tú puedes hacerlo. Dios está dentro de ti. Dios te ha enviado para sanarme a mí. Sólo inténtalo. Tócame”.

El pecador pensó, “Le voy a jalar de la pierna y se la voy a crujir”. Entonces, tomó su pierna y la jaló con todas sus fuerzas. “¡Oh!” exclamó el lisiado, “¡Ya estoy bien! Pon tu mano sobre mi cabeza y bendíceme”.

El pecador pensó, “Le voy a pegar en la cabeza tan fuerte que se va a desmayar”. Entonces le pegó en la cabeza con todas sus fuerzas. “¡Ah, Luz Divina!, exclamó el lisiado, “Me has dado la fuerza de un elefante. Ahora no sólo podré cargar mi equipaje sino que te cargaré a ti también junto con el. Por favor móntate en mi espalda”.

El pecador preguntó, “¿Qué es lo que hice?”. “Has elevado mi kundalini, mis chakras están funcionando, mi tercer ojo está abierto, puedo ver lo invisible, escuchar lo inaudible, hacer lo imposible”.

El pecador se rascó la cabeza, pensando “¿Qué es lo que está pasando? ¿Qué es eso de los chakras?” Entonces el lisiado puso sus manos en su espalda y su punto del ombligo, y el pecador vio la divinidad, la realidad, y todos los cielos. El pecador le preguntó, “¿Quién eres?” “Soy tan sólo un hombre con la pierna rota. Tú me has sanado” “¿Dónde aprendiste esto?”

“Hubo una vez un Yogui que dijo: “Si no puedes ver a Dios en todo, no puedes ver a Dios en nada”.

Serás bendecido por el Toque del Maestro, créelo. Tú tienes esta oportunidad, créelo. Eleva el espíritu de las personas. Tócales. Dale al hombre de la pierna rota la oportunidad de caminar de nuevo.

El más grande poder dentro de ti es el de entonarte y amar sin condiciones. Dios cumplirá tus condiciones. Tú puedes escoger entre elogiar o quejarte. ¿Cuál escoges? Algunas personas piensan que si no se quejan no existen. Es una satisfacción psicológica. Cuando el hombre se queja, insulta a Dios.

Somos seres humanos creados a la imagen de Dios, y Dios nos creó. No nos burlemos de nosotros mismos. ¡Para de quejarte! Como dice Guru Nanak: “Sin haber pronunciado nunca una palabra, Dios sabe, porque Él es la Palabra, Él era en el principio, y siempre será”. No hay nada de qué preocuparse. Dios nos creó. Dale a Dios una oportunidad y verás qué tranquilo estarás.

MEDITACIÓN

Para quemar el karma pasado



1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Arquea tus brazos por encima de tu cabeza. Estira los dedos índices para que apunten uno frente al otro, como a un centímetro de distancia, sostén el resto de los dedos con los pulgares. Los ojos enfocados en la punta de la nariz. Haz respiración de fuego, usa el diafragma poderosamente. Recárgate a ti mismo, quema el karma de encarnaciones y encarnaciones. Continúa durante 3 minutos.



2. Mantén la postura. Canta en voz alta y de forma clara desde el ombligo: “**Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Lio**” (de la “Raga Sadhana”, por Sat Sangeet Kaur y Harjinder Singh). Trae los cielos a la tierra. Libera tu karma ancestral. Date una oportunidad. Abre tu ombligo. Llama al Creador desde tu tercer chakra. Invoca a la energía cósmica. Continúa durante 8 minutos (canta poderosamente los últimos segundos).

Para terminar, inhala profundamente y sostén el aire. Haz que toda la fibra de tu cuerpo se vuelva como el acero. Libérate de la enfermedad, ahora y en lo futuro. Crea el campo magnético. Conviértete en una roca viviente. Saca el aire a modo de cañón. Repite 2 veces más. Relaja.



Mantras

MANTRA	SIGNIFICADO
<p style="text-align: center;">Ad Gure Name... (Mangalacharan Mantra)</p> <p>"Ad Gure Name, Yugad Gure Name, Sat Gure Name, Siri Guru de Vei Name"</p>	<p>Me postro ante el principio y el núcleo primordial a través de cada momento de experiencia y actividad. Me postro ante la verdad y el ser más profundos que existen en mi corazón, mediante la infinidad invisible de mi más alto ser.</p>
<p style="text-align: center;">Guru Dev Mata</p> <p>Gur Dev Mata, Guru Dev Pita, Gur Dev Suaami Paramaisura, Gur Dev Sakha Allian Bhanyan, Gur Dev Bandhip Sajodara, Gur Dev Data Jar Nam Upadase, Gur Dev Mantra Nirodhara, Gur Dev Shant Sat Budh Murat, Gur Dev Paras Paras Para, Gur Dev Terath Amrit Sarovar, Gur Gian Mallan Aparampara, Gur Dev Karta Subh Paap Jarta, Gur Dev Patit Pavit Kara, Gur Dev Ad Yugad Yug Yug, Gur Dev Mantra Jar Yap Udhara</p>	<p>El divino Guru es nuestra madre, el divino Guru es nuestro padre; el divino Guru es nuestro Señor y maestro, el Señor trascendental. El divino Guru es mi compañero, el destructor de la ignorancia, el divino Guru es mi pariente y hermano. El divino Guru es el dador, maestro del nombre del Señor. El divino Guru es el mantra infalible. El divino Guru es la imagen de paz, verdad y sabiduría. El divino Guru es la piedra filosofal, tocándola, uno es transformado. El divino Guru es el lugar sagrado de peregrinaje, y el tanque del divino néctar; bañándose en la sabiduría del Guru, uno experimenta el infinito. El divino Guru es el Creador y el destructor de todos los pecados; el divino Guru es el purificador de lo impuro. El Divino Guru existió en el principio y a través de las épocas. El divino Guru es el mantra del nombre del Señor; cantándolo, uno es salvado.</p>
<p style="text-align: center;">Jar</p> <p>Jar (Jar-Jar) (Jar, Jar, Jar...)</p>	<p><u>Jar</u>: La creatividad de la tierra, el elemento denso, el poder de manifestación, lo tangible, lo personal, Dios.</p>
<p style="text-align: center;">Jar Jarei Jari</p> <p>Jar Jarei Jari, Wua-je Guru</p>	<p>El Uno, el Uno Proyectado, el Uno fusionado, el éxtasis de Dios.</p>
<p style="text-align: center;">Jomi Jom Brahm Jom</p> <p>Jomi Jom Brahm Jom.</p>	<p>Nosotros somos nosotros, nosotros somos Dios.</p>
<p style="text-align: center;">Ong Namu Guru Dev Namu (Adi mantra)</p> <p>Ong Namu Guru Dev Namu</p>	<p>Me postro ante el Creador, me postro ante el divino Maestro.</p>
<p style="text-align: center;">Ra Ma Da Sa (Siri Gaitri Mantra)</p> <p>Ra, Ma, Da, Sa, Se, So, Jong.</p>	<p><u>Ra</u>: Sol, <u>Ma</u>: Luna, <u>Da</u>: Tierra, <u>Sa</u>: Infinidad impersonal, <u>Se</u>: La totalidad de la experiencia, <u>So</u>: Sentimiento personal de fusión e identidad, <u>Jong</u>: El infinito vibrando y real.</p>
<p style="text-align: center;">Wua-je Guru Wua-je Llio</p> <p>Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Llio, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Llio.</p>	<p><u>Wua</u>: Infinitud, <u>je</u>: Identidad, <u>Guru</u>: Desde la oscuridad a la luz, <u>Jio</u>: Alma.</p>



julio - septiembre 2000

1

Dolor y éxtasis

Yogui Bhajan, Ph.D -13 de Julio del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

3^{er} Trimestre

Entramos al cielo a través de la puerta de la muerte y debemos pagar derecho de espacio, el problema es que tú no quieres hacerlo. Esta negación a “pagar”, es la causa del dolor en todas sus formas. Conquista el dolor a través de tu poder para lograr las cosas, confiando en que hay luz del sol después de la tempestad. Míralo como un proceso por el que estás atravesando. Cuando no te cierras a la maya y al dolor, descienes de las alturas para renovarte, nutrirte a ti mismo y florecer otra vez, y así experimentar la Infinitud mientras asciendes de nuevo. Lenta y gradualmente la psique te eleva a las alturas y estás en éxtasis. El dolor es un vehículo para lograr esto. El dolor, al igual que el éxtasis, es una parte muy poderosa de la vida.

Amor es expansión y miedo es contracción. Ambas fuerzas crean barreras. El Amor en su expresión finita es un callejón sin salida (maya), el mundo. El Amor debe mezclarse con la Infinitud antes de que puedas alcanzar el éxtasis.

Como aprendiz de este proceso, te ofreces a ti mismo en rendición para recibir el Toque del Maestro. Te paras en las raíces del árbol, como un pequeño oso que se levanta para alcanzar el tronco y trepa a la rama más alta para agarrar el enjambre de abejas y, sin percatarse de las picaduras de las abejas, intenta obtener la miel. Bebe la miel, se satisface y descende a la tierra bajando por las ramas que amortiguan su caída. Después de estirarse y haberse alimentado, el pequeño oso recuerda el sabor de la miel y la sensación del logro. Una y otra vez trepa el árbol de nuevo, alcanzando su logro en éxtasis, sin importarle nada más.

La vida es una mentira si no te logras a ti mismo para ti mismo. Esa es tu miel, tu dulzura. Debes lograr esa infinitud, en donde tu identidad sea tal “no-identidad”, que se fusione en Todo. Una vez que seas eso, entonces podrás bendecir a todos. Serás honrado y vivirás una felicidad absoluta, sin límites, sin confinamiento, sin territorio, sin demandas, sin peticiones.

En este proceso provocas, ofreces, te rindes, logras y descienes. Provoca, porque todo es provocación, ya sea para controlar o recibir. Ofrece, porque debes decidir cómo ofrecerte o presentarte a ti mismo. Ríndete, porque cuando te rindes tu ser trabajador se vuelve cero: shunya. La

rendición es el más alto poder para ganar todo lo que tú quieres ganar. Logra, porque una vez que tengas el sentido del logro y digas: “¡Dios Mío!”, si conviertes ese “¡Dios Mío!” en “¡Alma mía!”, ya habrás encontrado a Dios. Tienes un alma, realízala. Cuando encuentras tu alma para ti mismo, estás completo. Desciende, porque como una pala excavadora, podrás descender e ir a la tierra sucia y moverla hacia arriba. Este descenso es el más alto estado de la mente y el espíritu.

Cuando la Era de Acuario venga y las personas te busquen, no tendrás tiempo más que de tocarles y decirles: “Bendito seas”, y así equilibrar su psique entera y su ser. Ese toque creará un estado de: “**Ad Sach, Yugaad Sach, Je Bii Sach, Nanak Josii Bii Sach**”, Verdad en el principio, Verdad a través del tiempo, Verdad ahora, y por siempre Verdad. Esto debe prevalecer a través de un toque. Este mantra te dará el poder del Toque del Maestro. No existe poder o magia en este planeta que lo pueda detener. Tiene tal permutación, combinación, proyección y poder, que trae el Prakriti entero, la existencia, hacia el ser del Purkha, la divinidad. Servirás a la creación de Dios, verás a Dios en todos, en ti mismo y en cada faceta de la vida.

MEDITACIÓN

Triángulo del conocimiento

	<p><i>Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Coloca la punta el dedo índice derecho sobre la punta del dedo índice izquierdo, la palma derecha mirando hacia abajo, la izquierda hacia arriba y sosteniendo el resto de los dedos con los pulgares. Alza las manos a la altura del centro del corazón, con los codos relajados hacia abajo. Ojos mirando la punta de la nariz. Siéntate como la más grande encarnación de Buda, sé un santo, concéntrate. Desde el punto del ombligo canta el mantra: “Ad Sach, Yugaad Sach, Je Bii Sach, Nanak Josii Bii Sach”. Entona tus oídos internos para que el golpe del martillo en el oído interno active tu cerebro a fin de analizar el sonido mientras lo escuchas. Continúa durante 2 horas y media. Relájate.</i></p>
---	---

El mudra permite que la energía infinita venga. Cantar este mantra estimula el paladar superior con la punta de la lengua, entonando el tálamo y el hipotálamo. El enfocarse en la punta de la nariz provoca que el lóbulo frontal, que controla la personalidad, se convierta en plomo. En algún punto el dolor se

volverá tan insoportable que no lo podrás tolerar. Después se rompe y es entonces cuando has encontrado lo que estabas buscando, y esto será para siempre. Nadie te lo podrá quitar. De cualquier otra manera serás un yo-yo, una boya: ahora ves, ahora no ves, ahora amas, ahora no amas, ahora escuchas, ahora no escuchas. Para echar raíces deberás abrirte a ti mismo.



Llegará el día en el que a través de la meditación desarrolles la psique de tu cuerpo y comiences a vivir en el campo electromagnético del Prakriti, la creación a nuestro alrededor. Tienes que trabajar en el campo electromagnético universal para que éste te vitalice. Cuando Purkha esté en ti, entonces serás belleza, generosidad, dicha y virtud, y vivirás en Prakriti. Cuando tú y la naturaleza se vuelvan uno, entonces te volverás Divino. Te volverás Uno.

El resto del tiempo tú fastidias, aprendes, lees y discutes las cosas. Estas acciones no son puras. Transformas en mugre al Ser Todopoderoso que está dentro de ti, que sirve a tu existencia y que habla a través tuyo. Si mezclas aguas residuales en el Río Ganges, estas aguas se volverán parte del Ganges. Pero si pones agua del Ganges en las aguas residuales, este agua se volverá agua residual.

Dios es puro, pero tú no existes en esa pureza. Tienes que limpiar tu mente con la meditación para desarrollar una mente meditativa. Todo lo que es “acerca de mí, para mí y alrededor mío”, no tiene sentido. Porque todo esto no es “mío”, existe Uno que es Todo y yo soy una pequeña parte de ese Todo. Si aprendes esto, serás rico, fantástico, todo estará resuelto para ti, serás soberano. Dios te dio la maestría, tú tienes que aprenderla y demostrarla. Mientras logras la maestría de tu ser, Dios te amará. La maestría de Dios resplandece a través de tu escudo y el Maestro (Dios dentro) es sano, feliz y santo.

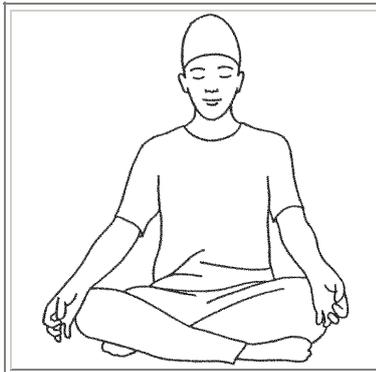
Cuando quieras fluir, fluye humildemente, como el agua. Coexiste. Vive con el flujo de la psique. Debes desarrollar esa psique por ti mismo o sufrirás de ansiedad, lo que no te dará respuestas. Si en lugar de querer “ser o no ser”, quieres “ser, ser”, entonces aprende una cosa muy sencilla: “**déjalo ser**”. Nunca tendrás problemas. Tu flujo pránico se mezcla con tu psique y se une al Prakriti, el flujo natural, y la vida se vuelve muy servicial. Las escrituras dicen: “**Tú eres el Dador y el Hacedor, lo que sea que te satisface a través de Tu flujo, yo te lo dedico a Ti**”.

Uno nunca sabe cuándo la muerte nos recogerá. Aun así, hacemos planes para los próximos 100 años, sin saber lo que pasará en el siguiente instante. El mantra “**Ek Ong Kaar**” largo, nos permite evitar estos problemas. Te da todo el conocimiento que ha existido a través de los tiempos en el universo de universos, abriendo el tercer ojo, el centro de mando. No necesitas depender de alguien más para que guíe tu practica espiritual. Conócete a ti mismo. En la Era

de Acuario el lema es “*Permíteme experimentar mi alma*”. Cuando cantas estos sonidos, el mundo entero resuena contigo. Es el éxtasis.

MEDITACIÓN

Domina el poder del Prana



Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Canta desde el punto del ombligo, “Eh Ong Kar, Sat Naam Siri, Wua Jey Guru”, utilizando un ciclo de 2 respiraciones y 1/2. Continúa durante 11 minutos.

Al final, inhala profundo, sostén la respiración y aprieta cada fibra de tu cuerpo. Exhala. Repite dos veces más. Relájate

Cada sonido vibra e integra un chakra diferente con el aura. Inhala profundamente y canta “***Ek Ong Kar***”. el “***Ek***” es muy corto, como cuando se rompe un átomo y libera una gran cantidad de energía desde el primer chakra. El “***Ong***” tiene que vibrar desde el segundo chakra, resonando por las fosas nasales para experimentar la concha del tercer ojo. “***Kar***” tiene que vibrar desde el punto del ombligo. Inhala de nuevo profundo y canta: “***Sat Naam Siri***”. El “***Sat***” es corto y viene de manera abrupta desde el ombligo jalando el diafragma hacia arriba. El “***Nam***” es muy largo y resuena en el corazón. “***Siri***”, el más grande de todos los grandiosos poderes (el Shakti), se canta con el último fragmento de la respiración. Se jala desde el ombligo y hacia arriba a través de la cerradura de cuello. Después toma media inhalación y canta “***Wua-Jey Guru***”. “***Wua-Jey***” y “***Guru***” se liberan a través del tope de la cabeza.

Mediante esta meditación dominarás el poder del prana, “Pavan Siddhi”, hasta que la respiración de vida se vuelva la tuya. Te dará el Vac Siddhi, el poder del discurso, lo que tú digas con la respiración, sucederá. Es un trabajo difícil. Haz este *Jap*, repitiéndolo una y otra vez, hasta que alcances un décimo del día, es decir 2 horas y 1/2. Sus rostros serán brillantes y bellos, y saldarás cuentas con todos.



Por lo general sentimos que lidiamos directamente con nosotros mismos, pero no es así. Tu psique y mi psique pueden entrelazarse, pero eso sólo son dos tercios de la ecuación. El otro tercio son los poderosos ambientes que se formarán entre nosotros.

Una persona planeó encontrarse con su amiga a las siete en punto. Cogió su automóvil y, después de viajar 3 kilómetros, se le pinchó una rueda. Trató de cambiarla, pero no tenía rueda de repuesto. La camioneta que la recogió fue por una ruta larga. Finalmente llegó donde quedó con su amiga, pero ya no la encontró. Sin embargo, esperó y esperó, hasta que se enteró que su amiga había sufrido un accidente automovilístico. Fue a visitarla al hospital y las dos se preguntaron, “¿Llegaste a tiempo a la cita?”. Ambas sonrieron.

Este es el patrón en la vida: el ambiente decide dos tercios de cada circunstancia. Cuando digas algo, haz la promesa o trata de lidiarlo; si olvidas que la psique controla el campo electromagnético y que tú vives por el campo electromagnético, entonces estás lidiando con una fantasía, imaginación o plan. Piensas que puedes actuar en un determinado tiempo y espacio, pero dos tercios de este universo controlado por la psique no están regidos por el tiempo y el espacio. Cuando la psique del ambiente no está conforme con tus planes, estos no sucederán, no importa lo que tú hagas. Debemos aplicar una mente meditativa para ver la realidad a través del tiempo y el espacio.

Un ejecutivo de alto nivel dejó su oficina para comer con un amigo en un restaurante. El ascensor se averió. Exhausto, después de haber pasado cinco horas dentro del ascensor, llama a su amigo y le dice que tuvo un accidente, y se va a su casa a dormir. Su amigo le va a buscar a su casa y le encuentra roncando. Cuando despertó le preguntó, “¿Qué pasó? ¿comimos juntos o no?”. “No, tú comiste en el ascensor”. Este caso no es una excepción.

Un hombre utilizaba un pequeño recipiente para llenar su tarro. En el momento de poner el recipiente en un lugar donde no se fuera a caer, golpea por accidente el tarro y todo el contenido se derrama en el piso. El hombre recolecta poco a poco, y Dios lo derrama todo. Esta es la historia de nuestras vidas, porque nuestra psique no está en contacto con el ambiente y no consideramos al ambiente parte de nuestras vidas. Asumimos que el ascensor trabajará, que el automóvil

funcionará, y que nosotros funcionaremos; y después nos damos cuenta de que nada de esto está sucediendo. Vivimos por emociones y sentimientos más que por intuición, y ésta no la desarrollamos.

Guru Nanak dice en el Jap Ji, “Se supone que el yogui lo sabe todo, pero no sabe cuándo Dios fue creado; porque sólo el Creador que creó la creación, lo sabe, nadie más. Si toda la madera del mundo se hiciera papel, y toda el agua del mundo se hiciera tinta, y todas las plumas de las aves se hicieran plumas de escribir, y tú escribieras acerca de Dios, al final no habrías escrito nada”.

Debes reconocer que existe una trinidad, “Yo, tu y Vos”. Cuando ignoras a “Vos”, “Vos” te ignora a ti. Cuando algo no te funciona dices, “he tenido mala suerte”. El problema es que no reúnes la trinidad, “Yo, tu y Vos”. No consideras al ambiente antes de empezar algo.

Una mujer me llamó llorando, “Estoy embarazada”, “¿Y que hay de malo con estar embarazada?”, “Él no quiere que me embarace”, “Le hubieras preguntado antes de acostarte con él”. Decidieron que la mujer abortara. En su bella relación amorosa, el rol de la psique no estaba considerado sistemáticamente. La mente humana piensa que lo sabe todo. La Mente Universal sabe que lo sabe todo. La parte más poderosa de “Yo, tu y Vos”, es “Vos» y debe estar en su lugar.

En la meditación de esta noche observa si puedes darte cuenta de que eres más que sólo tú.

MEDITACIÓN

Para cambiar la psique elemental



Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta los antebrazos paralelos al suelo, con las manos entrelazadas en cerradura de Venus frente al pecho y los pulgares entrelazados. Jala la cerradura. Mantén tus ojos cerrados. Haz una “o” con tu boca y realiza respiración de fuego a través de ella. Mantente firme. Usa la fuerza del diafragma y del punto del ombligo. Continúa durante 11 minutos.

***Para terminar**, inhala profundo, sostén la respiración, estiras los brazos por encima de la cabeza mientras mantienes las manos en la cerradura. Exhala. Repite dos veces más. Relaja.*

Esta meditación puede cambiar tu psique elemental. Te ayudará a saber que no eres una bestia emocional, sino al menos parte ángel, parte bestia y parte humano. De esta trinidad deberás desarrollar la maestría de la mente humana.



El estar cambiando de la realidad a la no-realidad mediante fantasías y conmociones es la forma de vida más costosa y destructiva. Te seducen tus propias creencias, ni siquiera te seducen otras personas. Piensas: “Tengo que saber, esto tiene que funcionar”. Y si no funciona, ¿entonces qué? Cuando le das un proyecto a la mente, la mente cuenta los éxitos y los fracasos. Cada fracaso de tus fantasías, proyecciones, conmociones, emociones, y sentimientos afecta a tu mente. Comienzas con confianza, y con esa misma confianza tu mente te rechaza. No es que los otros te rechacen. Estás constantemente en un juego con tu psique, sin respetar su afluencia interna y su mezcla con la energía pránica, hasta que llega el momento en el que técnicamente te conviertes en una persona cada vez más y más insignificante. El 80% de las personas que se preocupan por ti se irá, en cuanto aprecien este comportamiento inconsistente y no progresivo.

Un maestro de música dejó de enseñar a su estudiante favorita y me contó: “Ella es una usurpadora, una mentirosa, su personalidad interfiere con su progreso. No puedo confiar en ella”. Era una estudiante de mucho talento y muy bella. Pero en realidad, no tenía la capacidad para concluir. La industria entera se puso en su contra. Ellos comentaban: “Déjenla ir a través del mismo infierno por el que nosotros atravesamos, veamos si lo logra”. Es una historia muy triste. Yo le dije a ella: “Cometiste un error, no fuiste sensible”.

Cuando no entiendes el sistema de tu psique y no eres sensible en tu vida, sentirás lo empobrecido que estás. Todos los percances en la vida son debidos a esa insensibilidad. Somos controlados por los cielos, por el campo electromagnético de la tierra y por la naturaleza. Nuestra fuerza está en nuestra pureza, piedad y claridad. Algunas veces nuestras emociones nos arrastran. No permiten que nuestro ritmo continúe. Cuando tu progresión no puede procesar tu futuro y no tienes intuición, cometes errores tontos. Automáticamente serás marginado.

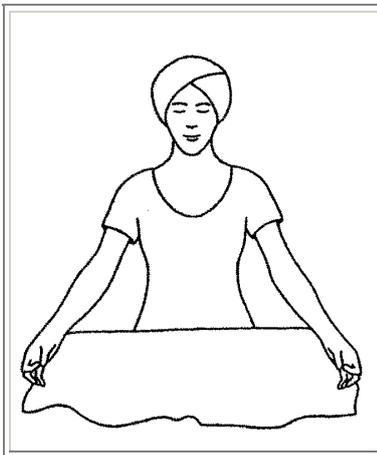
Una mujer de sociedad que era la estrella de todas las fiestas, no se vistió adecuadamente para cierta ocasión. Después de eso no volvió a recibir ninguna otra invitación. En la sociedad no confían en ti cuando tu relación, existencia y proyección se vuelven embarazosas. Todos podemos ser víctimas de esto. Te puedes salir con la tuya una vez, dos veces, pero nadie te permitirá salirte con la tuya una tercera vez. Esa es la sensibilidad de la vida social. Piensa en la cantidad de veces en que has cometido esos pequeños

errores. No nos damos cuenta del daño cometido: la pérdida de estatus en nuestra vida social y personal.

Si tenemos nuestros chakras abiertos, tomamos Yogi Tea frío (sin leche) por las mañanas, y hacemos Sat Kriya para abrir nuestros chakras y tener la fuerza interna y la fuerza de una mente abierta, entonces no usaremos trucos, ni jugaremos juegos, ni usaremos la fuerza negativa. Nada de esto trabaja para nuestro beneficio. Te bendecirán una vez, dos veces quizá. La tercera no tendrás oportunidad. Habrá una pila de causas detrás de ti y mucha gente frustrada que alguna vez te admiró: ¿Cómo lo podemos evitar?

MEDITACIÓN

Para la resistencia yóguica



*Siéntate en silencio y relajado con las piernas cruzadas. Cierra tus ojos y mira a través de tus párpados, usándolos como una pantalla para ver la obra. Ve a tu interior, hacia el centro del corazón. Medita profundamente. Nada debe moverse. Continúa durante 7 minutos. Después haz respiración de fuego durante 2 minutos. Luego forma una “o” con tu boca y respira largo y profundo a través de ella. **Para terminar**, inhala profundo, sostén, y aprieta tus músculos. Exhala. Inhala otra vez y sostén esta hermosa respiración. Relájate lentamente.*

Compara la resistencia con la que empezaste y la resistencia que tienes ahora, observa cómo tu vida no es nada más que resistencia. Tu conocimiento, cuerpo, mente y espíritu no sirven de nada si no logras mantener tu resistencia yóguica. La gente que no puede resistir no puede curar sus malos hábitos. Dios es infinito, tú eres infinito; pero te relacionas con Dios a través de una resistencia limitada. Resiste las emociones, conmociones y sentimientos, lo superarás. Lenta y gradualmente esto te dará la maestría de tu ser, y eso es la vida.



El sistema auto-sensorial y la transición De la Era de Piscis a la Era de Acuario

Yogui Bhajan, Ph.D -1 de Agosto del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

3^{er} Trimestre

En los próximos doce o catorce años, el mundo necesitará de ti. No importa quién es uno el día de hoy o a quién pertenece; las mentes de las personas se vaciarán. En la Era de Piscis la necesidad primordial fue el conocimiento, el legado creativo. Es por eso que en la Era Pisciana el sexo era tabú: era observado, analizado, madurado, glorificado. El sexo y la sexualidad eran considerados atracciones primarias. La belleza era física y la gente se perseguía una a otra. La relación sexual era la orientación de las relaciones y alcanzó el punto de la odiosa dualidad; la perversión se volvió prominente.

Pero los tiempos están cambiando y las personas están mirando hacia la realización del ser mediante pureza y piedad, individualidad y realidad. Ya no quieren practicar más la dualidad; esa es la razón por la cual encontrarás pocos matrimonios. El sexo no será la atracción. *El Sistema Sensorial* se desarrollará, un nuevo sistema donde el individuo se encontrará a si mismo integralmente. La comunicación será enorme. Todos tendrán acceso a todo el conocimiento. Con sólo apretar un botón obtendrás toda la información que desees. El mundo entero estará a tu disposición. La obsesión con el sexo no tendrá lugar. Uno ya no buscará la satisfacción a través de las relaciones sexuales. Será automático que uno encuentre la satisfacción mediante el sistema auto-sensorial que las personas desarrollarán en los siguientes cincuenta años. Las bases están siendo colocadas ahora, ya que el periodo cúspide para que la Era de Piscis se vaya y la Era de Acuario entre, va del año 1991 al 2012. Ya hemos ido a través de nueve de estos veintiún años.

¿Qué es eso del sistema sensorial personal? No habrá necesidad de maquillaje. Las personas serán abiertas, honestas, simples y su belleza será interna, no externa. El hombre y la mujer alcanzarán tal dignidad, tal devoción, tal elevado sentido del ser, y la belleza del carácter humano será tan encantadora, que no sólo el que esté dispuesto lo disfrutará y se realizará, sino que su realización será tan profunda que ninguna tentación destructiva por alguna otra persona funcionará.

La Era Pisciana fue la era más desagradable. Fue una era en la que las mujeres fueron arrancadas de sus raíces, y explotadas por el hombre hasta el borde y el desborde. Las relaciones hombre-mujer no tenían ninguna fuerza, no tenían ningún carácter, ningún sabor. Así que las mujeres del siglo pasado

dieron a luz a los hombres más miedosos, inseguros, impotentes o sobresexuales; y el desorden sexual fue peor que nunca antes de los pasados tres mil años.

Los hombres eran sexualmente inferiores, no tenían el poder de la resistencia. Y no podían soportar el amor y la polaridad de la mujer. En otras palabras, el hombre y la mujer no se podían volver una unidad. Sus hábitos sexuales eran tan superficiales, que el registro Akáshico no los registraba. Los hombres fueron el producto de ser inútiles, su intimidad sexual no tenía profundidad.

Los hombres que surgieron en el pasado siglo, los que ustedes llaman “grandes hombres”, querían darle paso al poder de la destrucción. Es por eso que creamos la bomba atómica, la bomba de hidrógeno, las bombas inteligentes; tuvimos dos guerras y matamos a más gente en nombre de la religión que por ningún otro motivo. Y la religión se convirtió no en una realidad, sino en un horrible fanatismo.

Lo peor que pasó en el siglo pasado fue que el hombre comenzó a encontrar a Dios fuera de si mismo. El hombre olvidó que Dios es un Dios trabajador, “Karta Purkh”, tal como dijo Nanak; trabaja y respira en nosotros. Es parte de nosotros, no está separado. Fuimos ciegos a la presencia de Dios en todos lados.

Hoy la única forma de sobrevivir es mediante la locura del ego. No el ego (ego tiene una referencia racional), sino la *locura* del ego. Y el ego del hombre es como la serpiente que riega su veneno en forma de fuente hacia ti. No te hace nada, solamente te espanta, eso es todo.

Las personas se han vuelto limitadas, pequeñas, exprimidas hasta el punto de la simple existencia física, sólo existencia física. Hoy somos seis billones de patitos feos de la raza humana viviendo en el planeta, y no tenemos calidad, ni cantidad, ni carácter ni compromiso. Observa nuestro carácter; está envuelto en mentiras e inconsistencia. Decimos cosas que no son verdad. *Verdaderamente* decimos cosas que no son verdad. *Dramáticamente* decimos cosas que no son verdad.

Y hacemos la cosa más desagradable de este planeta, construimos un poder que rodea al individuo: cuántas casas, cuántos novios, cuánto dinero tenemos. Acabamos en la tierra, como termita colmada de tierra.

Nos hemos hecho muy superficiales en carácter. Cuántas televisiones tenemos, qué grande es nuestra televisión ahora, cuántos automóviles tenemos.

Nunca escucharás a una persona hablar acerca de cuánta satisfacción, cuánto compromiso, cuán conforme está, cuánto carácter, cuánta realización tiene él. No lo escucharás en estos días.

“¿Quién tuvo sexo con quién?, ¿Quién quiere a quién?, ¿Quién está desnudo?, ¿Quién está más desnudo?” ¿Comprendes? Todo es una competencia. Mira todas nuestra revistas, son un chiste humano. Y cuando los humanos comienzan abierta y odiosamente a mofarse de ellos mismos, nada es sagrado. Así es como están las cosas, y tendrá que continuar durante doce años más de este período cúspide. Y esto será malo para nosotros.

Mi idea de presentarles esto es que muchos de ustedes tratarán de llegar a ayudar a las personas o ayudarse a si mismos, y tendrán que entender algo. Se llama: “Construyendo los cimientos de la Nueva Era”.

La Era de Acuario será la Era de la Experiencia, donde sólo la gente experimentada será querida, respetada, adorada, comentada y comprendida. No es cuestión de cuán viejo o joven eres, o cuán blanco o negro eres.

La religión tal y como ha sido conocida se ha vuelto absolutamente obsoleta ya que, durante los pasados 5.000 años, la religión te ha estado enseñando a redimir tu alma. ¡El alma ya está redimida! Lo que debes redimir es tu ser, barato, superficial, inútil, no verdadero a tus palabras, no verdadero a tu compromiso, no verdadero a tu carácter. Eso es lo que deberías redimir. La mayoría del mundo no es más que un espectáculo. Montas un show. Y la espiritualidad no es más que un show. Ningún humano cree que es un hecho de la vida, un hecho de la existencia, que es real, que nació a imagen de Dios. El más magnífico Alá, el más infinito Jehová, el más puro y sabio Buda; de cualquier forma que desees llamar a tu Dios, Él te ha creado a su propia imagen y eso es un hecho. Así que en la Nueva Era Dios es llamado: Él-Ella-Eso; El Ella, y Eso. Y si tú no comprendes la totalidad de Dios como Él, Ella y Eso, entonces eres una porquería... Puedes poner baño de plata o de oro en esa porquería, pero seguirás siendo lo que eres. Así que estás envuelto en oro, eres rico, y crees que vas ha estar cubierto; estás equivocado. ¿Estás envuelto en plata, piensas que estás reluciendo y brillante y que puedes burlarte de los demás? Estás equivocado a muerte.

El hecho es que no existe nada más bello, más valioso o más consciente que tú.

El tiempo de auto-valorarse ha llegado. Y la pregunta no es: “Ser o no Ser”, él enunciado es: “Ser, Ser”. “Yo soy, Yo soy”. El tiempo de no buscar a Dios,

sino de ser Dios, ha llegado. El tiempo no es para adorar a Dios, sino para confiar y morar en el Dios trabajador.

Al tiempo en que esto viene a mi, me está limpiando. Si no estás escuchando y sólo estás oyendo, no lo estás captando. Pero si estás escuchando, llegará a ti. Tienes que llegar a conocer cuán malo y desafortunado hemos hecho este mundo, tan desagradable como nos ha sido posible, y cuán hermoso de hecho Dios lo creó. Somos enemigos puros de Dios, porque Dios dentro de nosotros está sufriendo, y no hay Dios fuera de nosotros. Cada uno es la manifestación de Dios, así es que no funcionará crear a un Dios de piedra. Cada grano de arena es Dios. Y tenemos que tener nuestro cuerpo sutil, nuestro ser sofisticado para verlo.

En realidad, tú eres un montón de moléculas viviendo en el cuerpo pránico. No eres nada más, nada menos. Mientras la psique no se una en ti, en igual equilibrio, no tendrás conciencia. La existencia humana es una combinación del cuerpo pránico y la energía de la psique, que es el universo, Prakriti, la creación en proporción. Cuando tienes ese estado mental, estás limpio y transparente. Paras de buscar, comienzas a practicar. La disparidad en ti se vuelve pareja, y tu flujo se vuelve tan vasto como el universo, y algunas veces más allá del universo. Tienes el auténtico alcance a ti mismo. No quiero a nadie porque quiero a todos. Este concepto es muy difícil. Yo no quiero ser *yo*, Yo no quiero ser *nosotros*. Simplemente quiero ser *tal y como es*. Y mi carrera está con el flujo de la psique del universo tal y como él me lleva, me mueve y como me desea. El hombre no tomará más atajos y llegará a una existencia real. Y eso no está muy lejano.

Cualquier persona que piense que es grandiosa puede que no sea nada, pues la Era de la Información es tan poderosa y tan conocida, y tan reconocida, y tan entendible, que nada podrá funcionar. No seremos lo suficientemente competentes para engañarnos los unos a los otros, pero podemos ayudarnos y convivir con nosotros mismos como iguales. No hay hermoso, ni feo. El amor por la existencia de nuestras vidas y de nuestra respiración necesitará del flujo de la psique en nosotros, por lo que podemos ser una verdadera combinación del ser con el ser. Y el sistema sensorial, que se desarrollará automáticamente fuera de nosotros, será nuestro arcángel, protegiéndonos y glorificándonos.

Aquellos que ajetrearon y molestaron y que movieron y quisieron, simplemente morirán sufriendo. No obtendrán nada. Ahora ha llegado el tiempo en el que tendrás una mente meditativa para esperar y ver lo que te llega. Tu mente te dirigirá a trabajar hacia los canales correctos. Conocerás a la gente adecuada. Nuestro futuro es ahora y nuestra presencia es nuestra pureza. No tenemos que purificarnos a nosotros mismos, somos puros. Simplemente tenemos que no complicarlo por diversión, por invención, por historias, y por crear romances sin sentido y fantasías, e imaginar cosas que son cero. Nos

dominaremos a nosotros mismos mediante nuestro servicio, nuestro carácter, nuestro compromiso y lo más poderoso que tienen las personas: nuestra gracia. Nuestra gracia individual es la más buscada hoy. Y nuestra proyección, que nos dará satisfacción y realización, es nuestra nobleza. Actuaremos de manera noble, llena de gracia, buena y compasiva. Estos son nuestros elementos esenciales.

Nuestra creatividad será nuestro sistema sensorial. Y mediante este sistema sensorial estaremos cargándonos de energía, tocando los corazones de las personas, y sintiendo sus sentimientos, y llenando su vacío. Actuaremos grandiosamente y nuestro flujo colmará la gratitud en los corazones de otros. Será una nueva relación. Crearemos una nueva humanidad que tendrá el nuevo sistema sensorial y así establecemos la Era de Acuario. Éste es el carácter fundamental que tienes que aprender de corazón.

MEDITACIÓN

Desarrolla el Sistema Auto-Sensorial



Siéntate derecho con las piernas cruzadas. La mano derecha levantada junto al hombro derecho, con el dedo índice apuntando hacia arriba y el codo relajado hacia abajo. La mano izquierda descansando en el corazón. Ojos cerrados. Escucha la conferencia anterior grabada por tu propia voz. Relájate.



Hoy por hoy somos las personas más esclavizadas en tiempo y espacio de los últimos tres siglos. Somos unos mentirosos manipuladores, envueltos en nuestro ego, corriendo por atención y rogando por amor. La sensualidad y la psique están comprometidas. Dudamos para pasar de nuestro segundo chakra hacia al sexto chakra, de la sexualidad a la intuición, y en lugar de eso pasamos de un novio (o novia) a otro (u otra). Cambiamos religión y verdad, por satisfacción emocional o física.

Hubo un tiempo en que la piedad era la fuerza y la palabra de las personas era sólida como la roca. Sus palabras de verdad conquistaban la gracia. Hoy nos corrompemos a nosotros mismos y nuestra corrupción es forma de vida. A los niños se les dan valores de emoción, conmoción y logro material. Las personas beben para salir de su dolor, se deprimen y luego se vuelven indiferentes. Pronto la gente se arrepentirá y lamentará la inútil pérdida de sus vidas.

El Kundalini Yoga es la ciencia de mantenerse, a pesar de todo y a cualquier coste. No es para volverse un santo, es para crear santos. No es para hacer la vida imposible, sino para hacer posible lo imposible. No es para el ego, la bajeza o la desgracia, sino para aquellos que son fuertes y pueden rugir como leones a través de los obstáculos para poder alcanzar su destino día a día. Es el valor, compromiso y conciencia con uno mismo para lograr la misión del ser. Reúne todos los sentidos del sistema sensorial en un sólo sentido, el hacer sentido a todo. Reúne a “Dios soy yo”, con todos los sentimientos de realidad. Kundalini Yoga crea humanos que desprenden luz, que caminan por la oscuridad sin miedo, libres y sin deseos de venganza.

Comparte la bondad de cada corazón. Conoce lo que yo conozco, practícalo y perfecciónalo. Lo que no practicas, no lo experimentas. Sin práctica no te conviertes en algo. No tendrás la personalidad magnética para atraer. La gente reconocerá lo que realmente conoces. Reconocerán tu estilo de vida.

La persona acuariana es una persona sensorial con el control de sus sentidos, atrayendo la riqueza del mundo, pero agradecida de cada respiración, cada existencia y cada comunicación. Siente y observa que Dios está en tu corazón, y nunca mentirás o estarás equivocado. Dios está contigo. Reconócelo. Comienza ahora a ser un líder, a volverte algo. Aprende a cabalgar, no a cargar el caballo. Si no te vuelves santo ahora, no hay mañana. Si el día de hoy tus hijos no

saben cómo cabalgar el potro del tiempo, mañana no tendrán espacio. Tendrán miedo de caerse. Cabalga en el calor del verano, para que puedas ir a través del otoño y el invierno hacia la próxima primavera.

Vas con el Maestro para escuchar. Y una vez que escuchas te vuelves un conocedor. Una vez que te conviertes en un esclavo de tu Maestro, te vuelves un Maestro. El Maestro tiene la maestría de tocarte de varias formas, ¿puedes resistirlo? Una vez que resistes ese toque, estás allí para siempre, conquistando el tiempo y el espacio. Las personas te aman, te tocan y se postran ante ti.

Cuando no hay pureza de corazón, no hay poder de atracción y la vida es una molestia. Puedes ir algunos días, pero un legado no es para unos días, meses o años, es para siempre. Así comienza la Era de Acuario. Las personas que controlan su sistema sensorial tendrán la maestría del sentir en su totalidad. Orgullosos y elevados, su belleza, bondad y felicidad se expresarán, e iluminarán la oscuridad. El toque del Maestro es el gozo de la vida. Una vez que alguien ha sido tocado, podrá tocar el universo entero.

MEDITACIÓN

Principio de vida



Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Entrelaza las manos en cerradura de Venus en el centro de tu corazón. Los codos están relajados. Los ojos se mantienen cerrados. Canta en el mismo tono, “Yo en mi mismo soy la Pureza. Yo en mi mismo soy la Realidad. Yo en mi mismo soy la Gracia. Soy el maestro del espacio”. Escucha lo que dices. Aprende a vivir y recuerda esto todo el tiempo como una proyección y principio de vida. Continúa durante 11 minutos.

Para terminar, inhala profundo, sostén, sincroniza tu cuerpo con esa pureza y piedad, aprieta cada fibra y molécula. Exhala. Repite una vez más. Inhala profundo y relaja.



Cuando los Estados Unidos de América intervinieron en la Segunda Guerra Mundial, las mujeres estadounidenses fueron a trabajar a las fábricas por primera vez. Una vez que salieron, ya nunca regresaron. A las mujeres se les otorgó el derecho a votar, pero también fueron explotadas en revistas de belleza y sexualidad, la mujer fue considerada como un artículo susceptible de ser explotado y ella aceptó ese rol.

Una mujer se ve perturbada no sólo por sus sentimientos, su sexualidad, sus necesidades y su búsqueda de un compañero; ella también es un modelo para la divinidad, la única fuente que puede dar carácter, valentía, compromiso, valores y coraje para el futuro. Es algo que la sociedad ha perdido. ¿Qué le darás a tus hijos y cómo se lo darás? Si no puedes mirar a los ojos de un niño y decirle “¡para ya!”, entonces ¿quién le va a parar? A los niños se les enseña a valorar el dinero, la posición y el estatus. La virginidad está pasada de moda. Los niños tienen ansiedad porque no hay orientación en la sociedad y nadie tiene las agallas para decir nada.

Hemos llegado a una era de indulgencia directa en la locura. Lo que tú piensas que es normal, no lo es. Crees que estás viviendo bien, pero lenta y gradualmente este *bien vivir* se convierte en nuestro más grande enemigo. Perdemos la fuerza para masticar nuestra comida, para lavarnos las manos, para meditar. No tenemos tiempo para ser. Ponemos a Dios en el séptimo cielo, y negamos que esté presente en nosotros a través de la respiración de vida y nuestra psique.

Debemos parar esta situación y dejar que nuestras inseguridades y miedos se vayan. Sin importar lo que seas, debes comenzar hoy. Por la mañana, con la primera respiración de vida, despiértate y di: “Yo soy, Yo soy. No seré un súbdito de mí mismo. Me volveré objetivamente objetivo. Allá quedó mi pasado. Yo comienzo aquí”. Demuéstrale al mundo entero que eres diez veces mejor que el Siri Sing Sahib. Debes hacerlo. Es el único regalo que te puedes dar a ti mismo. La Biblia dice “Yo soy el camino”. ¡Tú eres el camino! No hay escapatoria alguna.

La vida necesita dignidad, seguridad, aprecio y gracia. Necesitas compromiso y carácter para tu vida, para que puedas caminar con la frente en alto y seas apreciado por la psique entera y los ambientes. Haz una promesa para vivir una vida libre de tensiones, nada rápido, nada de coches rápidos, nada de comida

rápida. Si vives de manera simple y lo disfrutas, por una vez en tu vida, sentirás que estás vivo.

MEDITACIÓN

Auto-bendición



*Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Arquea el brazo derecho sobre la cabeza, la palma mirando hacia abajo y a unos 15 centímetros por encima de la coronilla. Levanta el antebrazo izquierdo paralelo al suelo y dobla el brazo para que la mano toque tu pecho, la palma mirando hacia abajo. Los ojos permanecen cerrados. Canta en el mismo tono: “**Me bendigo a mí mismo, Me bendigo a mí mismo, Me bendigo a mí mismo. Yo Soy, Yo Soy**”. Continúa durante 3 minutos.*

***Para terminar**, inhala profundo, sostén la respiración y repite el mantra mentalmente. Exhala. Repite dos veces más. Relaja.*

Consejos para una vida simple.

Lo primero que tienes que hacer por la mañana es tomar 150 mililitros de Yogi Tea frío, sin leche. Esto calmará tu estómago e hígado, cuidará tu bazo, y te dará energía para el día.

Ingiere comida digerible y másticala bien, porque el estómago no tiene dientes, y además necesitas mezclar entre un 15 y un 25% de saliva con la comida. La comida hecha con trigo refinado, como la pasta y la pizza, constipa. No tiene fibra. Llena la bañera de agua y remójate dentro de ella. Cuando tus dedos se queden como ciruela pasa, sal de la bañera y masajéate vigorosamente con una toalla hasta que la piel esté roja. Después toma una siesta. Haz esta rutina durante 40 días. Simplemente con tomar un baño y dormir, podrás estar bien.

Si no puedes hacer otra cosa, por lo menos practica Sat Kriya 1/2 hora al día para que todos tus chakras se abran, comiences a ver, y la química de tu sangre se regularice. Una mujer no debe hacer Sat Kriya durante su periodo menstrual. Pero cuando éste termine, deberá duplicar el tiempo del ejercicio durante 4 ó 5 días.

El hombre debe usar cacheras como ropa interior. Las cacheras crean una tienda de campaña alrededor de sus órganos sexuales y mantienen la temperatura del aire uniforme; de esta forma, los testículos no se moverán en respuesta a los cambios de temperatura. Debido a que el segundo y sexto chakras están conectados, los hombres que no usen cacheras se volverán letárgicos, padecerán dolores de cabeza y serán indecisos.



El pensamiento es lo más poderoso que hay en nuestras vidas. Dios nos ha dado un intelecto que genera 1.000 pensamientos en cada parpadeo del ojo. Tenemos billones de pensamientos, millones de sentimientos y miles de emociones y deseos. Aquel pensamiento con el que no podemos lidiar conscientemente, será lidiado por nuestro subconsciente. Es por eso que estamos preocupados y llenos de problemas. Si a través de la meditación aplicada logramos tener una actitud meditativa, estos pensamientos no se pegarán en el subconsciente y entonces seremos libres, tal y como se supone deberíamos ser.

Cuando no tienes una mente aplicada, consideras que tienes la mejor carrera, la mejor casa, el mejor marido, el mejor trabajo. Pero la locura no se va con tu “*mejor*”. La locura se desvanece con tu equilibrio. Cuando estás equilibrado no estás a merced de tus emociones y sentimientos, ni tampoco te guías por tus deseos. Equilibrado no te relacionas con pensamientos positivos ni negativos, te relacionas sólo con aquellos pensamientos que te dan la excelencia. Eres guiado por ti en ti mismo. Cuando hablas de manera equilibrada, tus palabras tienen tal poder que equilibran también a la otra persona.

Respiramos 15 veces por minuto, eso es Dios. Cuando movemos nuestras extremidades, Dios está en cada una de ellas. Cuando nos comunicamos entre nosotros, cuando nos llevamos bien o nos odiamos unos a otros, eso es Dios. Cuando estamos en la locura, en la sobriedad, en la seducción o en la negación, eso es Dios. *Dios es una forma neutral y equilibrada dentro de nosotros.* Le damos figura y color a Dios, pero sólo cuando Dios es Infinito, es cuando nos hemos encontrado a nosotros mismos y cuando nos podrá llegar todo.

Todo lo que quieras tener, lo tienes que ser. Debes respetarte a ti mismo para ser respetado. Debes poner atención para que te pongan atención. Camina cordialmente y con la frente en alto para que los demás te traten con gracia. Una vez que decides: “A mí no me gusta la autoridad”, nunca serás una autoridad. Si no eres responsable, nunca conocerás ninguna responsabilidad. Tu dices: “Quizá”, “No sé lo que estoy haciendo”; si tú no lo sabes, ¿entonces quién? Estas son las actitudes fundamentales de escape y negación que causan dolor y pobreza.

¿Por qué eres infeliz? La felicidad deriva simplemente del vivir. Pero tienes que ser *tú*, y eso sólo puede suceder si te amas a ti mismo. Te sientes deprimido, impresionado, apegado, apartado; tienes tantos estados de ánimo... Nunca te

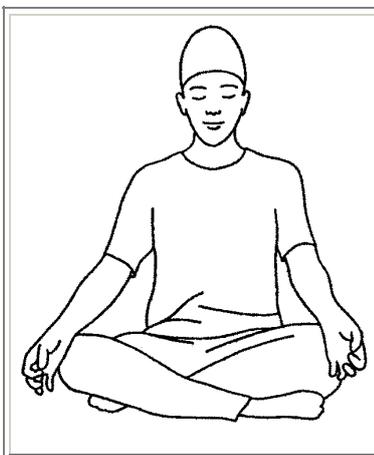
acuerdas que Dios te hizo, en lugar de eso piensas que tus padres te dieron el nacimiento.

Ya has vivido tu pasado, ¿para qué perseguirlo? Cuando traes tu pasado a la memoria, te corrompes a ti mismo. Di: “¡Gracias Dios, ya pasó!”. Quieres ser amado por el ayer, el hoy y el mañana, todo al mismo tiempo. Esto nunca podrá suceder. El mañana se convertirá en hoy, y entonces lo enfrentarás. Ten sensibilidad, sensibilidad estable con el universo fluctuante. Mantén la viveza del humano sensorial ante toda la locura del planeta. Ve todo en armonía. Permítete fluir con el flujo, y entonces la mano de Dios te guiará. Todo será solucionado y resuelto, y serás la persona más feliz.

Una *palabra* puede cambiarte para ser sano, feliz y santo, bello y maravilloso. Reconoce el poder de la palabra, da afecto a la otra persona, se bueno con los demás. A pesar de todos los contratiempos, si te mantienes neutral, todo cambiará. Puedes hacer tu mundo próspero y feliz siendo tú. No hay nada malo en ti, porque Dios te hizo, y Dios no puede estar equivocado.

MEDITACIÓN

Deja que el pasado se vaya



Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Enfoca los ojos en la punta de la nariz. Respira largo y profundo. Mantén el control de tu mente. Mantente quieto y firme. Disfruta el ritmo de la inmovilidad. Continúa durante 31 minutos.

Para terminar inhala profundo, sostén la respiración y jala el punto del ombligo hacia adentro con toda tu fuerza. Exhala. Repite dos veces más. En la última respiración, inhala profundo, jala el punto del ombligo y sincroniza cada fibra de tu cuerpo. Relájate.

La postura y el mantenerte alerta te beneficiarán, y tu mente te dará una experiencia. Tu fuerza radica en tu silencio profundo.



Todo lo que haces (tener una educación, abrir una cuenta bancaria, manipular, mentir, hablar, convencer a las personas, hacer amigos, construir una casa, pagar por un seguro de salud) es para el mañana. Esto hace tu trabajo más difícil, y te vuelve loco.

No hay tal cosa como “mañana”. Si el mañana no se convierte en hoy, entonces no habrá “mañana”. No podrás encontrarte cara a cara con el mañana. El mañana te encontrará cuando se convierta en el hoy. ¿Alguna vez haz considerado cómo te afecta el mañana? Tu imaginación con respecto al mañana te estira al máximo.

Las aves no se preocupan por el mañana. Hacen su nidos cuando están listos para poner sus huevos. Nunca verás a un ave abrir una cuenta bancaria o cargar con un paquete de comida. No están sujetas a los límites del tiempo y del espacio. Vuelan, van a donde ven comida, y la obtienen. Viven constantemente en el hoy.

Las personas viven hoy y trabajan para mañana. Una persona puede estar saludable y vivir una buena vida, pero cuando le preguntes por qué está trabajando dos turnos, te contestará, “Tengo que trabajar dos turnos para que pueda tener algo de reserva para el mañana”. ¿Puedes separar el mañana del hoy? Aun durante tus meditaciones y oraciones piensas en el mañana. Planeas “Mañana seré libre, y dormiré hasta tarde”. Te hace muy irreal. Vives hoy y trabajas para mañana, pero no lo puedes aceptar. Esa es la razón por la que algunas personas son muy ricas, algunas muy pobres y algunas están muy enojadas.

No confías en tu Creador. Sólo una de un millón de mujeres vive en el presente. Las mujeres están inseguras acerca del ayer y del mañana, “Ayer era esto y ahora ya no lo soy”, “Quiero ser esto ahora, y no lo soy”. Y nuestros hijos, lo más poderoso en nuestras vidas, nos dejan porque nunca les preparamos para el mañana. No les hacemos fuertes ni les cuestionamos el día de hoy para poder enfrentar el mañana.

MEDITACIÓN

Para desarrollar el lóbulo frontal

En la Era de la Información el flujo de la información se ha hecho tan grande que nos volverá locos. Necesitamos practicar la estimulación y el control del paladar superior y del lóbulo frontal, los cuales no están desarrollados.



1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Descansa las manos en las rodillas en posición de Gyan Mudra. Enfoca los ojos en la punta de la nariz. Canta “**Wua-je Guru Wua-je Llio**”, de Sangeet Kaur y Harijinder Singh (Raga Sadhana). Continúa durante 31 minutos.

2. Sigue en silencio, en la misma postura. Haz respiración larga y profunda de cualidad poderosa. Concéntrate en el sonido que has escuchado y creado. Siente a Dios dentro de ti con cada respiración. Siente el universo alrededor tuyo con cada sonido. Continúa durante 3 minutos.

Para terminar, inhala profundo, sostén la respiración, estira la espina dorsal, y aprieta cada fibra de tu cuerpo para crear un campo electromagnético. Exhala a modo de cañón. Repite dos veces más. Relájate.

Cuando cantas este mantra, la lengua toca exactamente el meridiano en el paladar. Es como cuando mandamos hacer una llave y luego la usamos moviéndola de arriba hacia abajo para abrir la cerradura. La postura te dará fuerza, el sonido te dará éxtasis.



Si a ti no te interesan las cosas de la tierra, no te interesan los cielos, entonces no hay un equilibrio. Tu fuerza radica en tu prosperidad y la prosperidad radica en tus sentimientos, el sentir la tierra. Cuando pasas frente a un árbol, el árbol puede llorar o reírse. Cuando caminas frente a una planta, la planta puede moverse o permanecer inmóvil. Las plantas se moverán si eres una buena persona. Si no eres una buena persona las plantas permanecerán tensas y rectas. El perro se volverá sólo si estás de buen humor, si no, moverá la cabeza hacia otro lado. Todo ser viviente reacciona y actúa contigo. Toma conciencia de esto.

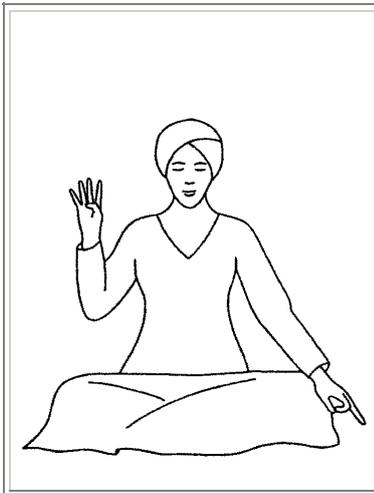
Todas las emociones terrenales, sentirse enojado, llorar, explotar, comer demasiado y vomitar, o comer poco, se les llama emociones de “no-tolerancia”, porque no te toleras a ti mismo. Reaccionas ante todo. Dices “Estoy enamorado. Pero estoy sufriendo”. ¡El amor no tiene dolor! El amor florece, el amor es una bendición. Tú no estás enamorado, estás apegado y el apego nunca es amor. Todo lo que tiene apego no se convierte nunca en unidad, siempre permanece en dos, pues siempre puede ser desapegado. La vida no es una tragedia sino la representación del ser. En cada acción y reacción, en cada cosa buena o mala, no tienes que perderte. Cuando eres tú mismo, eres un santo. Cuando eres cualquier otra cosa, eres un loco.

Piensa en Dios y no te preocupes. Dios es Omnipresente, Omnisciente y se hará cargo de las cosas. Aunque tú no cuides de ti, Dios definitivamente se hará cargo de ti. Por eso Guru Nanak dijo: *“No te preocupes por nada. Todo lo que pasa está en el ámbito de tu entrenamiento”*.

Cada día que pasa puedes hacer algo por ti mismo. ¡Cada día! Este sencillo ejercicio dejará atónita tu mente.

MEDITACIÓN

Proyección interna y externa



1. Proyección interna. *Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta la mano derecha a la altura del cuello con la palma mirando hacia el frente. Haz que el pulgar apunte hacia la palma y estira el resto de los dedos, el codo está relajado hacia abajo. Los ojos permanecerán cerrados. Ahora dobla cada uno de los dedos ligeramente hacia delante, comenzando con el dedo meñique, a la vez que cuentas: “uno, dos, tres, cuatro...”; en el “cinco” lleva el pulgar hacia la palma. Mueve los dedos correctamente, de manera sistemática y en ritmo. Continúa durante 3 minutos.*

Observa lo rápido que te irritarás. Reaccionarás. O bien entras en meditación profunda, o te enojas extremadamente, o mueves tus dedos sin secuencia. Entiende que tu cuerpo, el templo de Dios (ese mismo que tú piensas está bajo tu control), no está bajo tu control. Si los cinco dedos de tu mano no están bajo tu control, ¿cómo lo podrán estar tus hijos, vecinos y demás ambientes? Es una meditación muy profunda, puedes aceptar el reto o perder el control del reto. Te dará el poder para servirte a ti mismo. No hay nada más importante que tú.



2. Proyección externa. *Coloca la mano derecha en tu corazón y la mano izquierda en el punto del ombligo. Concéntrate en tu lengua mientras cantas. “Wa Je Guru, Wa Je Guru, Wa Je Guru, Wa Je Llio”, (“Raga Sadhana” de Sat Sangeet Kaur y Harjinder Singh). Continúa durante 25 minutos.*

3. Proyección interna. *Repite el ejercicio 1 durante 3 minutos.*

Para terminar, inhala profundo y jala el pecho hacia fuera, sostén la respiración y aprieta la espina dorsal desde su base y hasta el tope. Exhala. Repite dos veces más y relaja.



El pensamiento es lo más poderoso, original y elemental que existe. Y debido a que el intelecto genera miles de pensamientos en cada parpadeo, tienes que desarrollar una capacidad mental apta para poder clasificarlos, “*Este pensamiento no es para mí. Este otro sí.*” Tu vida está basada en el pensamiento. Y una vez que tu pensamiento se convierte en sentimiento, algo de ese sentimiento se queda en ti. A los pensamientos los puedes eliminar rápidamente, pero a los sentimientos no. Los sentimientos son como garrapatas que chupan la sangre. Los sentimientos se convierten en emociones. Y las emociones son como una gran sanguijuela gorda. Estas emociones se convierten en los más poderosos parásitos: tus deseos. El tener parásitos sobre ti por todas partes no es cosa fácil. De entre los muchos deseos que tienes, uno de ellos te rebasa. Y cuando no lo cumples te sientes miserable. Después de desarrollar deseo tras deseo, llega el día en el que tú mismo te conviertes en uno. Y el día en que te conviertes en deseo, eres indeseado. Nadie te quiere.

¿Tienes libertad en tus pensamientos? Es decir, una vida libre de pensamientos, donde no hay deseos, neurosis ni psicosis... Si te levantas, te levantas. Si no te levantas, no te levantas. ¿Puedes ser así de libre? Eso es Akal. Eso es la “inmortalidad”, donde la muerte no importa.

Cuando llegaste a este planeta como un puñado de moléculas y átomos, no sabías nada. Ahora quieres saberlo todo. ¿Por qué? Por qué el mañana te preocupa. No cuentas con tu personalidad sensorial para resolverlo. No logras darte cuenta cuándo tu mente piensa y se pregunta: “¿Qué deseos y neurosis estoy obteniendo de este pequeño pensamiento? ¿En que me convertiré? ¿Cuántas acciones me hará tomar este pensamiento y cuántas reacciones se generarán? Es muy fácil deshacerse de cosas pequeñas, pero es muy difícil deshacerse de un elefante.

No puedes atrapar tus pensamientos. Atrapas a tus amigos. Quieres tener amigos cuando tus pensamientos no están contigo. Sientes que no puedes estar solo, tienes que tener algo. Deseas y continúas deseando. Es como poner leña al fuego, continuará quemándose; cuanta más leña pongas, más altas las llamas serán y más calor tendrás. Y al final no encontrarás nada más que cenizas.

Si meditas lo suficiente, tu lóbulo frontal te hará entender, “Este pensamiento no es para mí. Este sí es para mí”. Debes ser sano, feliz y santo. Si quieres felicidad, cada pensamiento deberá adicionarse a tu identidad. Un pensamiento que no se adiciona a tu identidad y se convierte en tu realidad, será tu destrucción. Y hay tantos de éstos. Eres una víctima de tus propios pensamientos.

A un pensamiento lo puedes registrar. Cada pensamiento tiene una raíz. La mejor estrategia tanto en los negocios como en la prosperidad, es registrar un pensamiento.

MEDITACIÓN

Cómo lidiar con los pensamientos



1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta las manos a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia el frente y los codos relajados hacia abajo. Apunta los dedos índices hacia arriba y sostén los demás dedos con el pulgar. Mira a la punta de la nariz. Canta en el mismo tono, “**Yo soy, Todo es**”. Alternativamente, mueve los dedos índices al ritmo del mantra: en “**Yo**” mueve el dedo índice derecho hacia abajo, en “**Soy**” levántalo, en “**Todo**” baja el dedo índice izquierdo, en “**es**” levántalo. Continúa durante 10 minutos.

2. Mantén ambos dedos índices estirados y canta en el mismo tono, “**Yo soy Akal**”. Continúa durante 1 minuto.

Para terminar, inhala profundo, aprieta el cuerpo entero. Exhala a modo de cañón. Repite 2 veces más. Relájate.

Cuando te adentras en una situación monótona como ésta, tienes que identificarte a ti mismo. Te vuelves divino. Sólo durante ese preciso momento no existe diferencia entre decir “Yo soy Akal” y, “Yo soy Todo”. Puedes ser cualquier cosa que quieras ser. “Todo” es solamente un pensamiento.



Los factores decisivos en nuestras vidas son nuestros gustos y disgustos, no nuestro sistema sensorial o nuestro sentimiento de intuición. Algunas veces nos gusta o disgusta cierto lugar. Nos cambiamos y mudamos. Y al tiempo que nos cambiamos y mudamos de lugar, también nos cambiamos y mudamos de socios. Cambiamos constantemente sin entender que nuestros sentidos son más poderosos que nosotros, pero no los dejamos desarrollarse. Una *Persona Sensorial* es una persona positiva. Donde sea que ella viva, estará rodeada de positividad. Sus relaciones son sencillas. Ella fluye con la Voluntad de Dios. Flota por encima de la dificultad.

Por no confiar en la vastedad de Dios, nos confundimos mucho. Hacemos de Dios una estatua. Queremos ver algo, queremos sentir algo, y esto limita nuestra capacidad para la divinidad. Al adorar y tratar de expresar la divinidad, cortamos nuestra vasta relación con Dios y encogemos nuestros sentidos, confinándolos a una carrera profesional, una casa, un estado, un país. “Oh!, somos gente de la montaña...”, “Somos gente de la selva...” Te asocias con los ambientes, no te relacionas con el alma de la persona. Sólo te relacionas con lo físico, y lo físico es muy engañoso. Es por eso que nuestras relaciones son muy limitadas.

¿Cuántos de ustedes conocen a sus parejas de matrimonio? Nadie, porque nunca has conocido su propio flujo. Y si desconoces su propio flujo, no lo dejas fluir. Cuando sientes que tienes que poseer las cosas, estás haciendo cortocircuito con tu espíritu. Te vuelves pequeño y más pequeño, bajo y más bajo. Para compensar eso, construyes cercas y te asignas territorios. Tus sentidos son infinitamente enormes, vastos, y pueden alcanzar cualquier sitio. Cuando de verdad crees que todas las personas son una criatura de Dios, entonces podrás unirte al flujo. Si no, no puedes.

Cuando haya un problema en algún lugar:

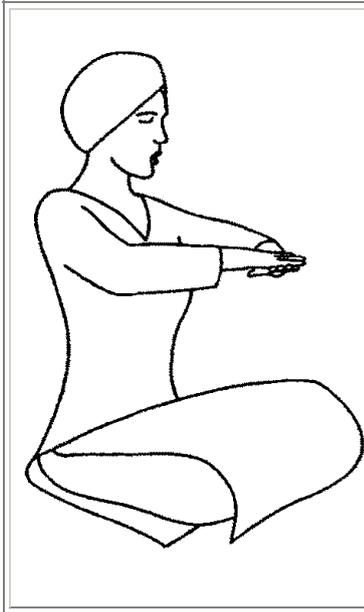
1. Conoce lo que conoces
2. No te preocupes por lo que no conoces
3. Deja que la expresión salga
4. De esas expresiones, identifica cuál es la impresión
5. Obsérvate a ti mismo, decide si tu charla es espiritual, mental o física
6. Expande tus valores y virtudes
7. No te enganches en el conflicto
8. Evita los celos
9. Tu principio guía debe ser vivir y dejar vivir
10. No cuestiones, trata de entender

Si sigues estas líneas encontrarás paz y confort y, sobre todo, te encontrarás a ti mismo y a tu sistema sensorial. Serás capaz de comunicarte con todos porque tu amor va a fluir. Cuando vuelas por encima de las nubes, el sol resplandece por todos lados. Abajo hay lluvia, nubes y truenos. Cuando te levantas por encima del conflicto, hay libertad y la vastedad de la alta conciencia. Los problemas que aparentan ser serios se vuelven pequeños y más pequeños, hasta que finalmente desaparecen. No le preguntes a nadie lo que debes hacer. Pregúntate a ti mismo: “¿Puedo levantarme por encima de esto?”, y luego nada más, hazlo. Tu sistema sensorial y tu intuición te darán la salida, porque cada día es un nuevo día.

El sólo hecho de que tengas cuerpo, mente y alma, y de que la otra persona tenga también cuerpo, mente y alma, significa que existen dos individuos. Deben tenerse respeto mutuo. Experimentan dolor cuando no se tienen respeto mutuo. En lugar de desgastarse, enojarse, intentar usar la razón o la lógica: *Déjenlo ser*. Ve a la otra persona a través de tu sistema sensorial. No observes a la persona, observa su flujo. Cuando observas y proyectas el sistema sensorial, puedes entender hacia donde vas. Es uno de los sistemas más auténticos de vida.

MEDITACIÓN

Conéctate con el sistema sensorial



Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Coloca la mano derecha sobre la izquierda para crear un triángulo frente al centro del corazón, brazos paralelos al suelo, ambas palmas mirando hacia abajo. Enfoca tu vista en la punta de la nariz. Forma una “o” con tu boca e inhala largo y profundo a través de ella, llenando completamente el pecho. Exhala a través de la nariz. Observa lo fuerte y confortable que puedes ser. Usa tu compromiso y coraje. Consolida tus sentidos. Llévalo a cabo. Continúa durante 31 minutos.

***Para terminar,** inhala profundo y sostén la respiración con toda tu fuerza. Exhala. Repite dos veces más. En la última respiración sostén, y aprieta cada nervio y fibra de tu cuerpo. Retájate.*

Existe la tierra, el universo y las galaxias. Nosotros somos grandes, interactivos y muy vastos. Al momento de hacer estos ejercicios comenzamos a sentir el universo entero dentro de nosotros.



Cuando aprecias a alguien le aplaudes. Cuando quieres desanimar a alguien le dices “Buuu...” Es el lenguaje corporal lo que le comunica a otra persona que la aprecias o no. Hay muchas estandarizaciones de vida que nunca son apreciadas. Cuando nacimos, nuestros padres debieron habernos enseñado todo acerca del sistema sensorial y el lenguaje corporal.

Para darles una muestra de lo que les estoy diciendo aplaudan durante un minuto usando solamente la base de las manos. Cuando aplaudes de esta forma no sientes nada. Estás aplaudiendo, sin embargo no sabes lo que estás haciendo. Cuando aprecias a alguien no le das un aplauso sensorial como estos. Ahora aplaude usando las palmas de tus manos, -ahora sí se sabe que estás demostrando aprecio-.

De la misma manera que cuando aplaudes con la base de tus manos no entiendes lo que estás haciendo, y cuando aplaudes con tus manos sí, cuando amas, estás amando, y cuando odias, cambias opuestamente tu amor por odio. Odiar no es tu camino de vida, ni siquiera lo entiendes. Creas un proceso, pero tratas de cambiar tu personalidad hacia el aborrecimiento. Burlarte de alguien o apreciarlo es la misma cosa.

Cuando tienes relaciones sexuales con alguien, simplemente sientes que ya cumpliste. Te has comunicado íntimamente, de otra forma nunca tendrías sexo. Mediante el proceso de su pasión de amor, quieren estar juntos, tocarse, sentirse, ser. Después del acto, se relajan. Esto es simplemente tu reconocimiento de la intimidad. Cuando eres joven tu sangre está caliente -lo necesitas-. Cuando eres viejo no te importa. Nuestro lenguaje corporal dice que queremos compartir, y para compartir tenemos que tener a alguien más.

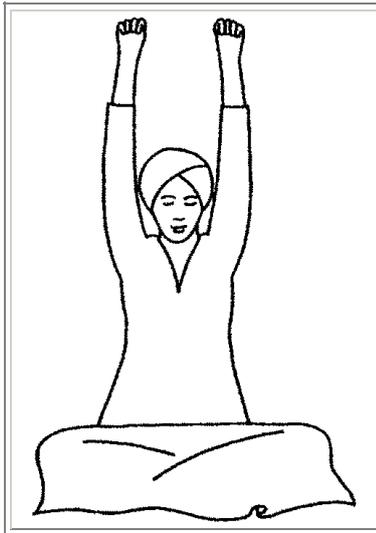
Los niños aprenden de la televisión (la caja muerta), en lugar de aprender de sus padres. Algunos programas son tan feos, tan al desnudo y abiertos, que matan toda psicología positiva básica en el ser humano. A partir de las 10 de la noche todos los programas de televisión conmocionan. Después de mirarlos no te importa si eres humano o no. Ver la televisión ha abierto a los niños a la posibilidad de que las drogas estén disponibles en la sociedad. Lo que piensas que es posible, lo exploras. Si lo que exploras no va contigo, entonces explotarás.

Todo el dolor en nuestra vida es creación nuestra. No debería ser así. Todos los “más” y los “menos” no significan nada. Shunya (la nada) es el estado de la conciencia

donde no existe el más ni el menos, ni el correcto ni el incorrecto, ni el grande ni el chico. Dirás que necesitas ropa y refugio. Yo no tengo necesidades; las cosas vendrán. Ese es el estado de Shunya, las cosas vienen.

MEDITACIÓN

Para la comunicación universal



*Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Alza ambos brazos extendidos por encima de la cabeza. Haz tus manos puño y mantén los pulgares adentro tocando los montículos de mercurio (la base de los dedos meñiques). Ojos cerrados. Canta el mantra “**Adi Shakti**” (“Adee Shaktee” de Gurudass Kaur), presiona y suelta los dedos alrededor de tu pulgar al ritmo del mantra, sin llegar a abrir las manos completamente. Exprime los cielos y vacíalos hacia ti. Continúa durante 31 minutos.*

***Para terminar**, inhala profundo, sostén, aprieta los puños alrededor de los pulgares y estira los brazos y la espina dorsal. Exhala y relaja.*

Esta meditación te dará auto-control. Una persona sensorial puede controlar su vida, su entorno, su universo y su propia identidad.

No hay problema con tu vida. Tienes todas las posibilidades de prosperidad y felicidad, pero debes aprender a comunicarte de manera fluida, agresiva, proyectiva, amable y amorosa. Este ejercicio crea un flujo universal de comunicación al tiempo que rompe los bloques y las barreras. Mientras sostenemos nuestros pulgares (el ego), conquistamos el ego para poder llegar más preparados al punto del Shunya, el punto cero. Una vez que lleguemos a ese punto, el universo podrá fluir a través nuestro.



La pureza puede hacerte rico, próspero, respetado y todo lo positivo que te puedas imaginar. Las personas excavan y excavan en busca de vetas de oro; muchas veces lo hacen a varias millas de profundidad dentro de la tierra. El oro tiene su propia gravedad, color, pureza, y su estándar nunca cambiará. Al oro lo puedes mezclar con cualquier otro metal o lujo (vino, mujeres, virtudes temporales, estatus, poder, alabanzas). Lo puedes llamar como quieras, pero cuando lo calientas, se convierte en oro de nuevo. A 1.500 grados centígrados, todo se separará y únicamente quedará el oro líquido resplandeciente, de 24 Quilates, puro.

¿Eres lo suficientemente puro para aguantar la prueba de la pureza? La prueba de la pureza es la piedad, y la prueba de la piedad es manejar la adversidad con la realidad. Cuando conozcas a una persona poco amable, sé grandioso. En el momento en que seas grandioso, te realizarás. Ninguna otra cosa te dará la realización. Muchas veces tienes toneladas de dinero y aún así eres miserable, no estás satisfecho. El arco de la gratitud y la flecha de la piedad te darán todo. La gratitud cambiará tu actitud hacia la piedad, la piedad te traerá Drama, y el Drama te dará una prosperidad sólida.

Escríbelo en tu frente, en tu corazón, en tu tercer chakra, en el segundo y en el primero. Nunca te faltará, nunca tendrás de menos. Dios prevalecerá por la naturaleza verdadera de Dios. Si tienes molestias y estás hambriento, di: “Dios, esa es Tu virtud. Gracias por aceptarme por esa tragedia”. Esta es la actitud de gratitud. “Mis grilletes serán removidos por Tu Gracia”. Dios es tan grandioso, para Él todo lo que tenemos es como una semilla de sésamo.

MEDITACIÓN

Para experimentar el espíritu acuario



1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Cierra tus ojos. Canta desde el punto del ombligo y proyecta la canción “Every Heartbeat” (Cada latido del corazón, de Nirinjan Kaur). Esta canción deberá revelar tu alma. Si sabes la letra, entrarás a la Era de Acuario, porque la canción otorga ese espíritu. Debes aprenderla de corazón. No importa cuántos de ustedes hay, importa lo efectivo que sean. Continúa cantando con la cinta durante 11 minutos, luego canta 3 minutos más sin la cinta.

2. Canta junto con la cinta “God is Within Me” (Dios está dentro de mí, de Nirinjan Kaur). Continúa 3 minutos.

3. Canta junto con la cinta “Bountiful, Blissful and Beautiful” (Generoso, Dichoso, Hermoso, de Nirinjan Kaur). Para aprender el Anand Sahib, la Canción del Éxtasis, tienes que cantarla en inglés o en español. Continúa 3 minutos. Relájate.

“Pavan es nuestro Guru”, dijo Nanak. Sus palabras, cuando son cantadas con *Pavan Guru* (la respiración desde el punto del ombligo proyectada hacia fuera), cambian nuestra personalidad 180 grados y nos da el carácter de lo que estamos cantando. No es un secreto. Está hecho para convertir al humano a la espiritualidad. Canta desde el punto del ombligo. ¡Despierta!.

Las 29 canciones de Acuario

Las tres canciones de la meditación anterior, son parte de una serie de Nirinjan Kaur que incluye poemas de Yogui Bhajan y mantras. Las siguientes 29 canciones contienen el secreto, la filosofía, el sistema, la proyección, la contemplación y la meditación de la Era de Acuario. Si quieren crecer y volverse santos, lean y canten estas canciones de Acuario. Les traerán prosperidad, virtud, y valores. Y entonces sabrán la verdad.

1. Adi Shakti Namō Namō
2. Ang Sang Wahe Guru
3. Aquarian March/Sat Siri Siri Akal
4. Bountiful Blissful & Beautiful
5. The Calling
6. The Dance
7. Every Heartbeat
8. Ek Ong Kaur Satguru Prasad
9. God is Within Me
10. Happiness
11. Har Har Har Har Gobinde
12. Har Har Wahe Guru Blissful
13. Har Haray Haree
14. Har Nar Wahe Guru
15. Har Singh Nar Singh
16. Heal MHum Brahm Hum
17. Hume
18. I Am Happy, I Am Good
19. Love and Ecstasy
20. Nirbhao Sat Siri
21. Ong Namō
22. Peace & Tranquility
23. Rakhe Rakhan Har
24. Reality, Prosperity & Ecstasy
25. Sa Re Ga Ma/ Healing Scale
26. Se Saraswati
27. Siri Simriti
28. The Test
29. Waah Yantee



El Nam es la personalidad personificada y la personalidad aplicada, fusionadas juntas. Medita en el Nam, en tu propia identidad. No hay nada más valioso que eso. Si te separas de tu identidad, te volverás tan bajo, tan despiadado, tan ridículo, que nada te funcionará. Primero le damos forma al molde con cera. Después adicionamos el metal, hacemos un molde real. Finalmente de este molde hacemos cosas. Aquellos que meditan, a través de su arduo trabajo y sudor, hacen de su identidad un molde. Son brillantes y bellos.

Yo soy Harbhajan Singh. Yo soy Siri Singh Sahib. ¿Qué significa esto para ti? si estás temblando de frío en mi presencia, teniendo mi darshan, y yo estoy envuelto en mis cobijas, caliente y acurrucado... Puede ser que yo sea perfecto (uno con Dios y Dios uno conmigo), pero seré un inconsciente si no te veo; si esto sucede, entonces quiere decir que sólo me veo a mí mismo. Mientras un Sikh sólo se vea a sí mismo, no verá nada, estará ciego. Si te veo temblando, mi primera responsabilidad será ponerte dos de mis cobijas para que estés cómodo.

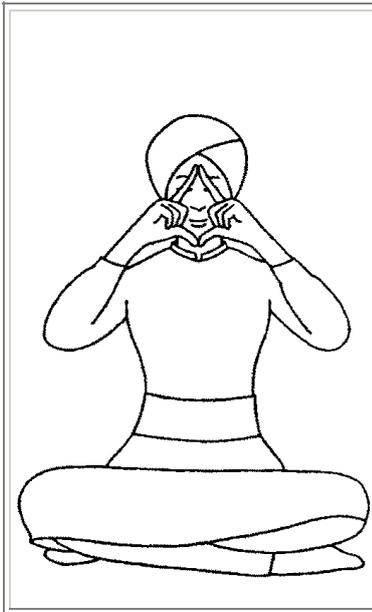
Las relaciones creativas han desaparecido. Cuando un hijo hace mal, su padre lo disfruta. Ningún hijo podrá alcanzar su destino en gracia y grandeza, si la madre lo rechaza (sin importar cuales sean las circunstancias). Las madres son hermosas sombras que te cubren en todos los aspectos de la vida. En el mundo de hoy una madre tiene que cocinar, ir a trabajar, lavar la ropa, dormir y acudir a eventos sociales. Y además de todo esto, el hombre es descortés con ella. Una madre arruina a su hija al decirle: “Ella tiene que sufrir y aprender de su sufrimiento. Estoy cansada de repetirle las cosas”. Es una reacción clásica. Cuando un molde se rompe, ¿cómo le puedes dar forma?, ¿crees que un niño, a determinada edad, no necesita ser moldeado?

Hay una constante inseguridad en la vida. Estás inseguro del mañana, de manera que cuando el mañana se convierte en hoy, lo enfrentas con inseguridad. Pero si has desarrollado una mente meditativa, tu molde está bien. Puedes poner tu día en el molde e ir a través de él. Khalsas son aquellos quienes, a pesar de tener todo en contra o a favor, se mantienen Khalsas. Khalsas son aquellos guerreros blancos que tienen que regir y conquistar el mundo espiritualmente a través de su molde, comportamiento, modales y una proyección de universalidad. Si yo tengo una barra de pan y una persona llega, mi trabajo es preguntarle “¿Quieres comer?”, y mi primera acción debe ser partirlo en dos y darle la mitad. Tenlo todo, pero no estés atado a nada. Medita y purifica tu identidad y al mismo tiempo compártela constantemente. Da. Si no tienes nada que dar, da una sonrisa.

El ser es muy puro y virtuoso. El ser tiene el poder de purificarse a sí mismo. Tendrás todo en abundancia, aunque no lo quieras. Tu sonrisa sí puede darte lo que el fruncir de ceño no te da.

MEDITACIÓN

El mudra del hoyo blanco



*Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta ambas manos frente a tu cara con los codos relajados hacia abajo. Junta las puntas de los dedos índices y los pulgares, los demás dedos están cerrados en puño. Separa las manos una de la otra para formar el “mudra del hoyo blanco”. Cierra los ojos y métete en el hoyo profundamente. Canta profundo desde el ombligo. **“Ra Ma Da Sa, Sa Se So Hong”** (“Raa Maa Daa Saa” interpretado por Guru Nam Singh). Continúa durante 21 minutos. Después haz respiración de fuego poderosamente durante 1 minuto. Límpiase a ti mismo.*

***Para terminar,** inhala muy profundo, sostén firmemente y aprieta tu espina dorsal de abajo hacia arriba. Exhala. Repite dos veces más. Relájate.*

Existen dos poderes cósmicos que permiten que el cuerpo y la psique del cuerpo pasen a través del cuerpo pránico. Existe el mudra del “Hoyo Negro”, que se forma cuando los nudillos de las dos manos se juntan, y existe el mudra del “Hoyo Blanco”, que se forma cuando los nudillos de las dos manos están separados, con los dedos medios a la entrada como guardianes.

Si tu identidad puede crear tu molde, entonces podrás compartir la vibración de donde estés. Tu único enemigo es el miedo y tu único amigo es el amor. Cuando sigues la ruta del amor, Dios se manifiesta. Cuando sigues la ruta del miedo, el demonio se manifiesta. Aprende a bendecirte a ti mismo, y serás muy espiritual.



Mantras

MANTRA	SIGNIFICADO
<p style="text-align: center;"><i>Ad Sach, Yugaad Sach</i> <i>(Mantra Kundalini Shakti)</i></p> <p>Ad Sach, Yugaad Sach, Je Bii Sach, Nanak Josii Bii Sach</p>	<p>Verdad en el principio, verdad en todas las épocas, Verdad aún ahora, Nanak dice siempre será Verdad.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Adi Shakti</i> <i>(Mantra Kundalini Shakti)</i></p> <p>Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti, Namó, Namó, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Namó, Namó, Pritham Bhagoati, Pritham Bhagoati, Pritham Bhagoati, Namó, Namó, Kundalini, Mata Shakti, Mata Shakti, Namó, Namó.</p>	<p>Me postro ante el Poder Primordial,</p> <p>Me postro ante el Poder Todo Abarcador,</p> <p>Me postro ante Aquello mediante lo que Dios crea todo,</p> <p>Me postro ante el Poder Creativo de la Madre divina.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Bountiful, Blissful, & Beautiful</i></p> <p>I am Bountiful, blissful and beautiful. Bountiful, blissful and beautiful I am.</p>	<p>Yo soy generoso, dichoso y hermoso Generoso, dichoso y hermoso soy yo.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Ek Ong Kaar...</i> <i>(Mul Mantra)</i></p> <p>Ek Ong Kaar, Sat Naam, Kartaa Purak, Nirbho, Nirver, Akaal murat, Alluni, Seebhang, Gur prasaad, Jap: Aad Sach, Llugaad Sach, Jee Bhii Sach, Nanak Josii Bhii Sach.</p>	<p>Un Creador, Verdad identificada, Hacedor de todas las cosas, Sin Temor, Sin venganza, Sin principio, Sin fin, Auto-iluminado, la Gracia del Guru. Repite: Verdad en el principio, verdad en todas las épocas, Verdad aún ahora, Nanak dice siempre será Verdad.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Every Heart Beat</i></p> <p>Every Heart Beat is Gods Name to me, And every breath of life is ecstasy. Every night is a bliss to me, And I awake in your company, Then dawn plays a symphony- revealing reality.</p> <p>Every life is a living God to me, Everything is God's Personality. Every kiss is God's Romance to me. And every love is God's Originality.</p> <p>I hear and see and speak of You, Each breath reveals this Universal Truth. From the past and future and now it shall be. With Thy Name I dwell in your eternally.</p>	<p>Para mí cada latido de corazón es el Nombre de Dios. Y cada respiración de vida es el éxtasis. Para mí cada noche es una dicha, Y me despierto en tu compañía, Después el alba entona una sinfonía que revela la realidad. Para mí cada vida es un Dios viviente, Todo es la Personalidad de Dios. Para mí cada beso es el Romance de Dios, Y todo amor es la Originalidad de Dios.</p> <p>Oigo, veo y hablo de Ti, Cada respiración revela esta Verdad Universal. Desde el pasado al futuro y ahora así será. Con Vuestro Nombre resido en tu eternidad.</p>

MANTRA	SIGNIFICADO
<p><i>God is within me</i> God is within me. I am dwelling within Thee. I have no fear, I see God clear. God in all, big and small. I have no fear, I see God clear, God in all, big and small.</p> <p>God is within me. Me and God are one. I am dwelling within Thee. God and me are One. As the moon and sun, shining everyone. When God above all, God in all, big and small. Every problem of fear is solved.</p> <p>Chatr Chakr Vartii, Chatr Chakr Bhugte, Suyanbhav subhang, Sarabdaa Sarab Yugte, Dukaalang Pranaasii, Diaalang Sarupe, Sada Ang Sange, Abhangang bibhute.</p>	<p>Dios está dentro de mí. Resido dentro de Vos. No tengo miedo, veo a Dios claramente. Dios en Todo, lo grande y lo pequeño, No tengo miedo, veo a Dios claramente, Dios en todo, lo grande y lo pequeño.</p> <p>Dios está dentro de mí, Dios y yo somos uno. Resido dentro de Vos. Dios y yo somos uno. Como la luna y el sol, resplandeciendo a todos. Cuando Dios está sobre todas las cosas, Dios en Todo: en lo grande y lo pequeño. Todo problema de miedo es resuelto.</p> <p>Vuestro arte prevalece en todos los cuatro cuartos, Vos estás en todos los cuatro cuartos, Vuestro arte es Auto-iluminado, Y unido con todo. Destructor del dolor de nacer y morir, Él es la personificación de la Compasión, Él está siempre con nosotros, en la vida y lo precario. Su Magnífica Grandeza nunca se desvanecerá.</p>
<p><i>Me bendigo a mí mismo</i> Me bendigo a mí mismo, <i>Me</i> bendigo a mí mismo. Yo soy, yo soy</p>	
<p><i>Ra Ma Da Sa</i> <i>(Siri Gaitri Mantra)</i> Ra, Ma, Da, Sa, Se, So, Jong.</p>	<p><u>Ra</u>: Sol, <u>Ma</u>: Luna, <u>Da</u>: Tierra, <u>Sa</u>: Infinitud impersonal, <u>Se</u>: La totalidad de la experiencia, <u>So</u>: Sentimiento personal de fusión e identidad, <u>Jong</u>: El infinito vibrando y real.</p>
<p><i>Wua-je Guru Wua-je Lio</i> Wua je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Llio, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Llio.</p>	<p><u>Wua</u>: Infinitud <u>Je</u>: Identidad <u>Guru</u>: De la oscuridad a la luz <u>Jio</u>: Alma</p>
<p><i>Yo Soy Akal</i> Yo soy Akal</p>	<p>Soy inmortal</p>
<p><i>Yo soy, Todo es</i> Yo soy, todo es</p>	
<p><i>Yo en mí mismo</i> Yo en mí mismo soy la Pureza. Yo en mí mismo soy la Realidad. Yo en mí mismo soy la Gracia. Soy el maestro del espacio</p>	



octubre - diciembre 2000

1

Despierta hacia tu destino

Yogui Bhajan, Ph.D -5 de Octubre del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

4° Trimestre

Cuando yo tenía 16 años y medio, mi maestro me dijo: “Tú eres el Maestro. Por lo tanto tú te encargarás de las cosas”. Nunca he olvidado sus palabras, aun a pesar de los momentos difíciles, ambientes, y circunstancias de desgracia. En cambio tú sólo te acuerdas de que eres un maestro cuando te sientas en la clase y enseñas. Si mantienes tu estatus de maestro o de maestro-estudiante, a través de todas las circunstancias, ambientes y presiones, entonces te convertirás en un gran maestro.

La mayoría de ustedes son grandes maestros, pero no aceptan que lo son. El día de mañana las masas de gente pedirán tu ayuda. ¿Y tú que vas a hacer? ¿Comenzar a bailar? Si quieres irte y desaparecer, entonces hazlo. Tú no serás el que se haga cargo de las cosas. No has entrenado tu responsabilidad ética y moral para recordar lo que eres. Piensas que puedes pulir tu ego y que éste resplandecerá, pero dado que no superaste a tu maestro, ni te volviste mejor que él, lo que en realidad sucederá es que te oxidarás. En condiciones normales, tú tienes que ser ¡10 veces mejor que yo! En condiciones anormales, deberías de ser ¡20 veces mejor!, ¡100 veces mejor! Debes aprender a Ser, a Ser. No puedes perder el tiempo.

Tu pureza, piedad, compromiso, profundidad, compasión, amor y gracia, están siendo probadas en todo momento. Tienes que cuidarte a ti mismo. ¿Crees que puedes engañarte a ti mismo y que esto no te costará nada? Los derrumbes personales cuestan más que los insultos sociales. ¡Ahora es el momento de despertar de tu sueño, romper tu capullo y salir! Despertar hacia tu destino. Ríndete ante el hecho de que eres hermoso, brillante, generoso y dichoso. El futuro te está esperando.

Cuando yo era el capitán de mi equipo les decía: “En el momento en que tengan la pelota, pásenla. No empiecen a driblar y a jugarla. Pueden perderla y nunca más recuperarla”. Debemos ser conscientes, debemos practicar y abrir nuestros ojos, abrir nuestro tercer ojo para capturar el momento, correr con él y alcanzar nuestro destino. Dentro de la facultad de ese momento y acción,

deberás consolidar lo que has aprendido y encontrar la maestría dentro de ti mismo.

Aclamemos al Señor (el más poderoso, omnipotente sanador, el más puro del universo), como una identidad y personalidad.

MEDITACIÓN

Aclama al Señor

	<p>1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta las manos a la altura de la frente con los codos levantados a la de los hombros. Las manos separadas 5 centímetros entre ellas, con las palmas mirando hacia el frente. Los dedos separados apuntando hacia las puntas de los dedos de la mano contraria. Ojos en la punta de la nariz. Canta el mantra, “Ong Namó Guru Dev Namó” (“Ong Namó” de Nirinjan Kaur). Continúa durante 11 minutos.</p>
	<p>2. Levanta y estira los brazos hacia arriba, con la palmas mirando hacia el frente. Respira largo y profundo, y simplemente escucha el mantra. Concéntrate, desarrolla tu poder auditivo. Continúa durante 3 minutos.</p> <p>Para terminar inhala profundo, sostén el aire adentro, aprieta todo tu cuerpo y estira la espina dorsal hacia arriba todo lo que puedas. Exhala. Repite. Luego inhala profundo y sostén, concéntrate en el latido de tu corazón. Exhala y relájate.</p>

Unos cuantos minutos, un poderoso análisis de ti mismo y un poco de meditación, te pueden elevar al nivel de un santo. Cuando proyectas tu santidad, tu poder de juego se torna positivo y los objetivos en tu vida son conseguidos.

“Aquellos que recuerdan su destino son los más dignificados y distinguidos. Que la mano de Dios Todopoderoso te bendiga con momentos de gracia y estado espiritual y que tengas la fuerza de mantenerlos así. Que seas puro ante tus propios ojos, maravilloso ante tus propios oídos y un maestro en tu manera de hablar. Que Dios te bendiga y te bendiga por siempre. Sat Nam”



Nuestro calibre puede ser desviado, pervertido o malinterpretado. Cuando pierdes contacto con tu conciencia, tu calibre tiene que apoyarse en las emociones. Cuando las emociones no pueden responder a tus preguntas, entonces te enojas y el enojo te destruye. Nadie en este mundo es tu enemigo. ¡Nadie tiene tiempo de destruirte! Sólo tu enojo profesional, personal y social, puede destruirte.

Deseas las cosas en vez de ganártelas, pero en tu vida no puedes ser productivo si no eres deseable para ti mismo. Te quejas “La gente es cruel conmigo”, “Dios es cruel conmigo”. El hecho es que no usas tu conciencia para ser bondadoso contigo mismo. Estas dispuesto a causar cualquier cosa pero no quieres enfrentar los efectos.

Tu poder interno es tu mente. Tu poder no es tu riqueza. Todos tienen algo de riqueza, pero pocas personas tienen el poder de la meditación. El mundo sirve a aquellos que son meditativos. Ellos irradian paz, tranquilidad, calma y bondad. A través de la meditación puedes purificar la mente y encontrar satisfacción.

Algunas personas dependen de su pasado. Si algo te pasó de niño, ¿por qué traerlo a tu presente y arruinar tu futuro? Esta vida es un regalo para poner a prueba tu calibre. Esta vida es para ti, por siempre. No es cuestión de poder o inteligencia, es cuestión de ser humilde. No es cuestión de residir en tu ego, es cuestión de residir en tu calibre. El calibre te dará conciencia, la conciencia te dará comunicación y la comunicación llenará todas tus necesidades y más.

Nanak dijo: “¿Cómo podemos estar verdaderamente llenos de gracia, y cómo se puede romper esta muralla de falsedad? En las horas ambrosiales de la mañana tú no estás solo. A esas horas Dios está contigo. Cuando tu calibre cautiva a la capacidad del infinito, en ese momento es cuando estás en tu calibre original de realidad. Alaba al Creador para que tu creatividad se vuelva el Infinito. Entonces estarás a salvo y verás la puerta de la redención. Viendo la infinitud de tu calibre, tu pequeñez desaparece. Nanak sólo conoce esta forma.”

El calibre es para siempre. El calibre es la comunicación irrompible, la amistad, el futuro y el destino. El calibre tiene la capacidad del poder consciente.

A través de la meditación puedes conquistar tu mente. Si corriges tu mente, ganarás el mundo entero. A través de la meditación purificas tu mente para dirigir a tu ser hacia la pureza. La mente no puede simplemente estacionarse, te dirigirá hacia algún lado. La mente puede dirigirte ya sea hacia la pureza o hacia la queja, dependiendo de qué lado escojas.

MEDITACIÓN

La esencia del calibre



Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Coloca las manos en mudra de oración frente a tu pecho. Cierra tus ojos. Canta el mantra “Ong Namó Guru Dev Namó” (“Ong Namó” de Nirinjan Kaur). Continúa durante 31 minutos. Para terminar, inhala profundo, sostén, y medita en la esencia de tu calibre. Exhala Repite dos veces más, Relájate.



A lo largo de tu vida has sido traicionado y herido, y han roto tu corazón. Algunas personas hablan de ello para aliviar el dolor, otros lo mantienen dentro. Es una depresión fría. Estás deprimido pero no eres consciente de ello. Quieres destruir todo, pues sientes que nada te responde.

Una adolescente me dijo: “Cada vez que hago algo mal me castigan. No quiero que me castiguen”. Yo le dije, “¿Entonces no te portes mal!” Ella respondió, “¿Por qué no?” Un niño que solía trasnochar resultó herido en una pelea. Le pregunte, “¿Cuándo dejarás de exponerte a esos peligros?” Él dijo, “No se por qué voy, creo que tengo un deseo de muerte”. Estos son síntomas de depresión fría; cuando la vida no importa, la sociedad no importa, los familiares no importan, la disciplina no importa. Nada importa. La depresión fría es la desesperación. Nadie puede hacer nada al respecto. Trae un dolor constante que no puedes ocultar. Sólo una meditación poderosa puede quemarlo. Es una depresión intrínseca en la que te sientes limitado, pequeño, devaluado, desatendido y rechazado. Por tu propio poder meditativo llegarás a sentirte competente, bendecido y compasivo.

Dios es energía y esa energía te creó a ti como energía. Tu psique es la misma energía que la de Dios, obsérvate. Observa cuán bueno, consciente, lleno de gracia, espiritual, humano y compasivo eres. Entiende lo valioso, gentil, maravilloso, lleno de belleza y bendecido que eres.

Encuentra tu gracia. Tu máximo valor no es tu conocimiento, las bibliotecas están llenas de éste. Tu máximo valor no es tu fortaleza, las máquinas son mejores que tú. Tu máximo valor no es tu fortuna, mucha gente es más rica que tú. Tu valor máximo es la virtud y el vigor de la gracia, tu humildad, gentileza, bondad y compasión.

El templo dorado tiene cuatro puertas y la recitación continua de la alabanza a Dios. ¡Tú también deberías de tener cuatro puertas! Mantente en la postura de recibir a cualquiera que venga. En lugar de chismorrear, hablar negativamente y quejarte, comienza a valorar esta invaluable y preciosa vida. No la gastes. Haz un templo de ella. Vamos a los templos con la esperanza de encontrar gracia y paz. Entrás a una iglesia, enciendes una vela, y dejas algo de dinero. ¡Prende una vela dentro de ti mismo y

vuélvete radiante! Se servicial con los demás. Medita para enriquecerte a ti mismo de pureza y piedad.

Había una vez un ladrón que robó un diamante del cuello de un rey. Cuando se lo puso en su propio cuello no pudo dormir en toda la noche. Después de 10 días se sentía tan miserable, que fue al palacio a devolver el diamante. El rey no lo quería. “Idiota” le dijo, “No he dormido en 10 años”. Entonces el ladrón confeccionó un hermoso plato de dulces y frutas y lo llevó ante un sadhu de la selva. El sadhu sirvió la comida a su congregación excepto el coco que era donde el diamante estaba oculto. “Éste es para ti”, dijo el sadhu, devolviendo el coco al ladrón. “Quiero dormir” dijo el ladrón. “Robé el diamante del cuello del rey y se lo devolví, él no lo quiso. Te lo di a ti y tú no lo quisiste. ¿Que debo hacer?” El sadhu respondió, “Fácil, llévalo a un templo y haz que lo pongan en el cuello del dios. ¡Una estatua nunca duerme! Salvarás al rey, a mi y a ti mismo”. El ladrón fue al templo y un pundit puso el diamante en el cuello de la estatua. Después de algunos días el ladrón regresó al templo. El pundit le dijo, “¡Este diamante está maldito! Lo robé, y durante todo el día y toda la noche estuve como pescado en el fuego ¿Por qué no me dijiste?” El ladrón contestó, “Pundit, hay muchas cosas que no pueden ser contadas”.

También hay muchas cosas que no pueden ser contadas acerca de ti. Todos ustedes tienen el diamante de falso valor y prestigio alrededor de su cuello. El diamante no es real. Tú eres real. Tu sueño por la noche y tu confort, son reales. Tu carácter, tu conciencia, son reales. Son tus gemas.

Cuando comienzo a tocar a alguien un poco, la historia de su niñez sale a relucir. El dolor está escondido. Medita y deshazte de ese dolor.

MEDITACIÓN

Desahzate de la depresión fría

 The illustration shows a person sitting in a meditative posture (Padmasana) with their hands in a prayer position (Anjali Mudra) in front of their chest. Above the person, there is a detailed view of the hands being joined together, showing the fingers interlaced and the thumbs pointing upwards.	<p><i>Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Entrelaza tus manos en cerradura de Venus frente al corazón, con los dedos índices extendidos hacia arriba. Cierra tus ojos. Canta el mantra, “Wua-je Guru” (“Raga Sadhana” de Sangeet Kaur), cantando “Wua” desde el ombligo, “je” desde el corazón, y “Guru” desde los labios. <i>Quítate la maldición y colócala en el cuello de Dios. Libérate a ti mismo. Continúa durante 11 minutos.</i></i></p> <p>Para terminar, inhala, sostén, y concéntrate en el sonido que creaste desde el ombligo, corazón y labios. Exhala. Inhala profundo, sostén, y envía esa depresión fría a “Wua-je Guru”. Exhala. Inhala profundo, sostén, “Dios te ha dado la vida, regrásasela a él, para que al final se vuelva sencilla. Exhala. Relájate.</p>
--	---

Somos ladrones del tiempo, haciéndonos trampa a nosotros mismos. Mientras tengamos una causa raíz de nuestra maldición, crearemos una secuencia. Mientras continuemos creando secuencias, tendremos consecuencias. Por una muy buena fortuna tenemos momentos de meditación donde podemos reunirnos para purificarnos a nosotros mismos, retirarnos el diamante y ser libres.



4**Acerca de la comunicación. Parte I****Lo oculto dentro de ti es Dios**

Yogui Bhajan, Ph.D -23 de Octubre del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

4° Trimestre

Sin el arte de la comunicación (la habilidad para expresar, proyectar, alcanzar y escuchar), no podrás alcanzar el corazón de la otra persona o cambiar su parecer, y te encontrarás con muchas dificultades en la vida.

La mayoría de las personas tienen ego, neurosis y ambiciones, y no quieren escuchar. Las personas tienen una neurosis congénita debido a las circunstancias, a los padres y a la niñez de cada quien. Los padres no saben cómo comunicarse con los hijos y no les dan valores, su comunicación es un sistema de control. Muchas personas no quieren comunicarse. Quieren apoyarse en sus expectativas. Cuando esperas que las personas sean de determinada forma, es muy difícil para ellas comportarse así, sólo por el hecho de darse cuenta de cuáles son tus expectativas.

Algunas personas tienen virtudes, pero no valores. Trabajan bien, pero no puedes confiar en ellas, no te responden porque no es su prioridad. Cuando no recibes una comunicación prioritaria no sabes lo que está pasando y tienes que estar preguntando todo el tiempo, para entender.

Algunas personas comienzan a autodestruirse cuando se vuelven exitosas. Se convierten en personas frustradas, enojadas, que no llegan a ningún lado; por lo tanto, no quieren lograr su éxito. La frustración y depresión derivan de la no-comunicación. Las personas tienen miedo de hablar de ellas mismas o de sus situaciones. En la comunicación, nunca estás seguro de quién te ayudará. Cualquiera te puede ayudar.

La comunicación es la base de la prosperidad. El enojo y la frustración son un escudo contra la prosperidad y contra una mejor comunicación. “Por qué esto, por qué aquello...” No existe tal *por qué*. Si creas una causa, entonces tienes que enfrentar la secuencia. Y si enfrentas la secuencia, entonces tendrás que enfrentar las consecuencias.

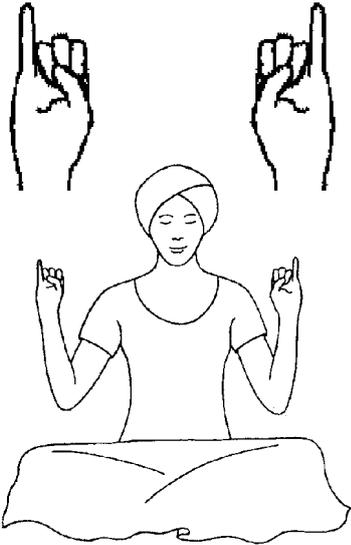
Escuchar es el aspecto más poderoso de la comunicación. Sé pacífico, escucha, observa el otro punto de vista y encuentra el mutuo entendimiento. La comunicación es la única manera de llegar al mutuo entendimiento, la conclusión natural de toda expresión de amor. Cuando alguien te ama y no te lo dice, tú lo sabes por su lenguaje corporal y por muchas otras cosas. Agradécelo. El agradecimiento es comunicación.

El Japji es maravillosamente rico. Si se pronuncia adecuadamente, te dará la habilidad de revalorar y reconsiderar tu comunicación y así desarrollar el hábito de prejuzgar y preconocer tu comunicación. Cuando Nanak dice: **“Lo que sea que Os place, Oh Señor, esa acción es maravillosa, Oh Señor invisible”**, es la confirmación de que estás siempre en perfecta existencia. En pocas palabras, lo que Nanak dice es, que **“Lo oculto dentro de ti es Dios”**.

Lo oculto dentro de ti es tu dulzura, tu comprensión, tu compasión. Lo oculto dentro de ti es la oportunidad de cambiar la escena. Si comprendes esto, podrás vivir en el entendimiento completo de tu propia vida. Cuando vivimos en la duda es porque no podemos comunicarnos a nosotros mismos la enorme realidad de vida en cuanto a que somos *todo*, pues estamos hechos a la propia imagen de Dios, y Dios es *todo*.

MEDITACIÓN

Para comprender la naturaleza de la comunicación

	<p>Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Eleva las manos con los dedos meñiques apuntando hacia arriba y utiliza el pulgar para mantener los demás dedos sujetos hacia abajo. Las palmas están mirando al frente, los codos relajados hacia abajo. Cierra los ojos. Canta en voz alta desde el punto del ombligo, “Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam Lli, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Guru Lli” (“Dhuni”). Continúa durante 22 minutos.</p> <p>Para terminar, inhala profundo, sostén, y circula la energía por cada célula de tu cuerpo. Exhala poderosamente. Repite una vez más. Inhala lo más profundo que puedas, sostén y estira la espina haciendo circular el sonido por tu cuerpo. Exhala. Relaja.</p>
---	--

Durante la meditación, mientras el instrumento de cuerdas se escucha, te provoca recitar el mantra. De manera similar la psique del universo prevalece y te provoca decir ciertas cosas. Cuando las dices mal, es porque no eres puro. Comprende que tu mala fortuna está contenida en tus malas comunicaciones. Si comprendes la música cósmica y te comunicas conforme a ella, serás puro y próspero.



Acerca de la comunicación. Parte II

Comunicación efectiva

Yogui Bhajan, Ph.D -24 de Octubre del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

4º Trimestre

Cuando hablas con alguien, proyectas desde donde lo estás haciendo. Para proyectar desde el alma, tus pensamientos necesitan ser universales. Cuando hables con alguien determina si le hablas a la cabeza, al corazón o al alma; para hablarle al corazón debes hablar sobre verdades internas.

A través de la comunicación expresamos pensamientos individuales, sentimientos, conmociones y emociones. El dolor y el sufrimiento están enfrascados en nuestra conmoción individual, restringiéndonos al grado de no poder comunicarnos. Sólo escuchamos y hablamos cuando nuestras emociones están satisfechas. Desarrollamos prejuicios, y no vemos el alma y el corazón de la otra persona. Es por eso que nos toma tiempo encontrar el ángulo en el que la otra persona pueda entender. Para que la comunicación funcione, tu espíritu debe estar detrás de ella. Por lo general, durante nuestra comunicación nos dedicamos a juzgar, no hay consideración del desarrollo mental y experiencia de las otras personas ni de su brillo y de su alma resplandeciente. Normalmente, en nuestra comunicación expresamos una necesidad, “¿Qué beneficio me traerá esto?”, olvidamos que tenemos un alma, una mente y un cuerpo. Nuestra comunicación normal es gritar y vociferar, necesitar, desear o seducir. Actuamos de esta manera para obtener algo, sin saber que las cosas vendrán a nosotros cuando entremos en comunicación con nuestra alma.

Tengo que mantener mi espíritu conmigo. Necesito estar en comunicación con mi mente fluctuante y mi cuerpo deteriorado. Esto es esencial. Por eso hacemos sadhana, para alimentar nuestras almas. Sólo el alma puede controlar la mente fluctuante; cuando ésta se presenta y dice “Yo no me merezco esto”, el espíritu dice, “¡No! Yo no tengo por qué ir a través de este lodazal”. Tu toque humano, tu poder, es exactamente lo que comunicas con tu espíritu. El placer de la vida es ser mutuo, simple, recto y directo. Cuando no estás satisfecho con lo que tienes, culpas a los demás de tus problemas. Si aceptas tu verdadera realidad, entonces no hay problema. La vida tiene un alcance esencial por si mismo. Debemos alcanzarlo.

MEDITACIÓN

Para eliminar el conflicto interno



*Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Entrelaza los dedos en cerradura de Venus (con los pulgares entrelazados y las manos en forma de copa) frente al plexo solar. Canta, escucha y comprende el mantra, “**Jomi Jom, Brahm Jom**”, “Nosotros somos nosotros, nosotros somos Dios” (“*Humee Hum, Brahm Hum*” interpretado por Nirinjan Kaur). Continúa durante 22 minutos. **Al final**, inhala profundo y sostén, ¿escuchaste lo que estabas diciendo? ¡Elévate a ti mismo hacia esa conciencia que te permita entender dentro de tu corazón lo que estabas diciendo! Exhala. Repite dos veces más. Relaja.*

Debes escuchar y entender lo que dices. Si no desarrollas esta habilidad, no tendrás conocimiento del universo. Tu conflicto interno se llevará toda tu energía y sentido de realidad. Una vez que hables, escuches y comprendas “*Jomi Jom Brahm Jom*”, “Nosotros somos nosotros, Nosotros somos Dios”, todo conflicto en tu personalidad desaparecerá.

La comunicación no verbal es la esencia de nuestro flujo. Cuando te auto-rechazas, cuando estás asustado y tienes una naturaleza no-comunicativa, no puedes decirle a alguien, “Te amo”. La comunicación no verbal puede liberar las conmociones o, cuando se activa, puede volverse un flirteo. Algunas veces las personas son odiosas, y aunque tú seas conciente de ello, aunque hables razonablemente, y seas inocente y sincero, ellos te harán daño. Cuando la inocencia no funciona, guardas tu pena en un infierno no-comunicativo. Cuando tu intuición está desarrollada para saber hacia dónde van las cosas, pero no lo puedes decir, ese dolor y placer juntos son una comunicación no-verbal.

En lugar de comunicación, hay mucha comunicación no-verbal. Todos ustedes lo hacen, y lo niegan. Hablan para escabullirse y no lo comunican. Cuando alguien te gusta apasionadamente y no logras decir ni una sola palabra al respecto, tu no-comunicación hunde el barco. La comunicación no-verbal puede también salvarte de expresiones que tu cuerpo asume en lugar de verbalizar. Algunas veces, en lugar de recibir lo que debes tener, terminas recibiendo basura. Cuando apestas, tratas de cubrirte de una manera muy no-comunicativa.

Para comunicarse efectivamente, enfrenta y provoca, envuelve a la otra persona. Confronta, la confrontación es la única realidad que tenemos. Después eleva a amigos y enemigos por igual, hacia la realidad.



6**Acerca de la comunicación. Parte III****Escúchate a ti mismo**

Yogui Bhajan, Ph.D -25 de Octubre del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

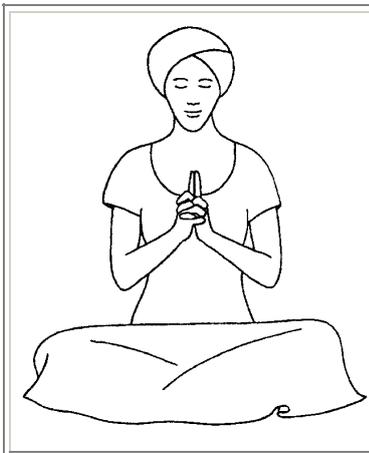
4º Trimestre

El cerebro debe escuchar y procesar la comunicación, de manera absolutamente clara, para que tú sepas qué es lo que se está diciendo y de dónde proviene. Por ejemplo, decir “Hola señor, ¿Cómo está?”, demuestra totalmente que quieres ser reconocido. Viene del punto del ombligo, el tercer chakra. Cuando hablas desde Ajna, el sexto chakra, puedes gobernar el universo y a la persona con la que estás hablando. La mente subconsciente recolecta millones de pensamientos durante el día. Eventualmente estos pensamientos se convierten en emociones, conmociones, deseos y sentimientos, que crean complejos (de superioridad o inferioridad), y depresión fría, que es cuando la gente está deprimida todo el tiempo. Cuando un pensamiento llega a ti en forma de sentimiento y no lo sientes bien, es porque tu psique, mezclada con los pranas, te dice que no está bien. Tu neurosis (capas de deseos conmocionales), crea un tapón que provoca que no escuches y te empuja hacia el desastre. Levántate en las horas ambrosiales, haz Sat Kriya para que los chakras realicen su actividad básica y medita para limpiar tu subconsciente; entonces tu mente consciente estará contigo.

Todo el tiempo, dentro de nosotros mismos, la comunicación está funcionando. Aunque tú hables y tu oído escuche, esto no servirá de nada si tu cerebro no lo comprende al mismo tiempo. Si no te entiendes a ti mismo, no has desarrollado la habilidad de escucharte a ti mismo. Cuando Nanak dice en el Japji, “Suneeay” (escuchando), él quiere decir, “escuchándote a ti mismo”. Tu ser es la única voz consciente que tienes dentro de ti. Desarrolla el hábito de escucharte a ti mismo cuando te sientas confrontado. Dite a ti mismo, utilizando una mente meditativa, “Debo escucharme a mí mismo”. Es el primer paso de la amistad entre el cuerpo y el alma.

MEDITACIÓN

Para desarrollar la comunicación interna



*Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Canta, “**Ek Ong Kaar, Sat Naam, Siri Wua-je Guru**” en un ciclo de 2 respiraciones y media. Comunícate contigo mismo, escucha y comprende. Sigue otros 3 minutos. Relájate. Canta “**Ek Ong Kaar**” escuchando a la vez el sonido de la concha de mar que acompaña al mantra. Cuando lo comprendas, tendrás reverencia por este Guru Mantra que puede cambiarte desde adentro hacia a fuera. Si cantas el mantra “**Ek Ong Kaar**” en las horas ambrosiales durante 31 minutos, no tendrás que volver a leer un libro ó saber nada más.*

Esto es simran, cantar con prana, donde el Pavan Guru es tu guía. Está más allá del humano. Cuando el Pavan Guru preside tu ser, todo el conocimiento del universo, todas las oportunidades y la guía, son tuyas; y toda la mala fortuna es eliminada. Haz que el Pavan Guru te dirija con el sonido de su concha y alertará al universo entero; el universo entero responderá, permitiéndote completar tu comunicación y tu Ser. Tu Ser comenzará a hablarte y tú te sentirás y estarás en éxtasis, sin necesidad de manipulación, sólo para ser. Este mantra te ayudará y, con el poder del Pavan Guru, te bendecirá para siempre. Será un poco difícil de lograr, pero a Dios le gusta que trabajes.

Una noche un discípulo fue a ver cómo estaba su Maestro, pero el Maestro no estaba allí. El discípulo no preguntó ni dijo nada, mantuvo su boca cerrada. Después de un tiempo el discípulo fue llamado ante el Maestro, quien le dijo, “Mi tiempo de abandonar este cuerpo ha llegado. Hazte cargo de todo”. “Sí, Maestro”. Después de varios años, cuando el discípulo murió, fue recibido por el Dios del juicio, “Ah, ya llegaste, tu Maestro está sentado esperándote ahí”. “¿Me voy a ir al cielo o al infierno?” “A ninguno de los dos, vas con Dios Todopoderoso”. Fue, y entonces vio a su propio Maestro allí sentado y éste le dijo, “Estabas en lo cierto, yo no estaba ahí esa noche, supe que tú lo habías descubierto. Quiero bendecirte porque guardaste el secreto y un secreto es sagrado. Ahora, ¿a dónde quieres ir?” “¡Al infierno!” Mientras caminaba hacia el infierno junto con el Dios del juicio, el infierno comenzó a escabullirse. “Mira”, le dijo el Dios del juicio, “no hay infierno, mientras más te acercas, el infierno se vuelve más pequeño y más pequeño”. Él regresó con Dios y Dios le dijo: “Has liberado a mucha gente del infierno, tienes que regresar y perfeccionarles totalmente. Nos gusta tu trabajo. Ve y diviértete”.



La tranquilidad es la esencia de la vida. La prosperidad, las relaciones y la fuerza crecen de la tranquilidad. La tranquilidad es Dios. Al ser agresivos, al vivir en la imaginación, en el miedo y en la inseguridad, perdemos la tranquilidad.

Hace algunos días llame a un amigo para desearle feliz “Divali”. Él se sentía muy mal, decía que sus familiares le estaban atormentando. Yo le dije: “Su karma es estropear tu vida. Tu karma es mantenerte”. Si yo no hubiera tenido una vida peligrosa y tortuosa, nunca me hubiera convertido en un yogui confirmado. En mi mente, un yogui confirmado es: “yo tengo que satisfacerme, ver por mi, dejar que mi ego se vaya y mantener mi tranquilidad”.

Cuando las cosas te atacan desde el exterior, crees que no vales nada. ¡Estás lleno de valía!, de otra forma no habría razón para que tú fueras probado. Nadie hace un examen de graduación si no ha ido a la universidad. Tu vida tiene el karma de muchas encarnaciones. Paga tu Karma y sigue tu Dharma. Cada respiración de vida es más preciosa que todo lo demás. Cada dificultad te da resistencia. “Lo que sea que hagas Señor, es mi placer”. Así como hay señales de tráfico en la carretera, así también existen señales en la vida que debes conocer. Léelas y obedécelas. Paga tu karma y camina en el sendero del Dharma con la determinación en tus manos, corazón y cabeza, y al mismo tiempo mantén la tranquilidad. Si ves algo malo, agradece que no pasaras por eso. Si ves algo muy bueno, disfrútalo como una lección y modelo de conducta.

Existió una vez una devota de Krishna, llamada Sada, que le veneraba. Cuando su último momento llegó, Krishna estaba allí, masajeando sus pies y consolándola. Ella le dijo, “Oh bendito hombre, tus manos son divinas, pero yo quería ver a Krishna. Por favor dile que morí esperándole”. Nuestros miedos nos hacen cantar y meditar para poder producir a Dios, pero sin tranquilidad, no lo podemos reconocer.

Necesitamos madurez, tranquilidad, paz y gracia en la conciencia para lograr ver que somos igual de buenos en alma y conciencia que cualquier otra persona. ¿Somos lo suficientemente maduros para traer respeto y gracia a nuestras relaciones? ¿Puede nuestro amor ser infinito? ¿Podemos ir a través de nuestras fronteras? Por la bendición del Guru se nos dio un cuerpo humano y se nos envió a este jardín para oler las fragancias, divertirnos y disfrutar; pero comenzamos a destruir el jardín y a construir una pared, diciendo, “Esta parte del jardín es mía”.

Tú puedes hacer cualquier cosa y todas las cosas, pero si no tienes tranquilidad, no podrás fusionarte en la tranquilidad infinita de Dios. Si tu valor no es tu tranquilidad sino tu ego, entonces no puedes *ser*. Sin tranquilidad no hay realidad. Sin realidad no hay prosperidad. Sin prosperidad no puedes dar. Si no das, no eres Dios. Nanak dice: “**Trabaja duro, gana con el sudor de tu frente y luego comparte**”. Nanak dice, “**aquel que hace esto, conoce el camino**”.

MEDITACIÓN

Para romper el capullo del ego



Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Sostén tus manos frente al corazón en mudra Sarab Gyan (dedos entrelazados en cerradura de Venus, con el dedo índice extendido apuntando hacia arriba y los pulgares cruzados). Canta desde el punto del ombligo, “jar jar jar jar Gobinde. jar jar jar jar Mukande...” (“Har Har Har Har Har Gobinday, por Nirinjan Kaur). Continúa durante 3 minutos.

Para terminar, inhala profundo, sostén, y escucha el mantra que cantaste, el sonido está todavía en el aire, captúralo. Exhala. Repite 2 veces más. Relaja.

Si cantas este mantra de 8 partes durante 11 minutos, 31 minutos ó 2 horas y media, y posteriormente capturas el sonido, no importa que estés trabajando, hablando, en movimiento, sentado o durmiendo, el sonido siempre estará contigo. El sonido no se apartará de ti, porque cada palabra del mantra abre un chakra y alimenta el alma, dándote el sentimiento de inmortalidad. Esta meditación corta a través del organismo de la destrucción y rompe el capullo de nuestro ego.



Para garantizar la tranquilidad debes cavar en ella, poner tus raíces en ella, y ser ella misma. Cuando cavas tu propia identidad, ésta se vuelve dignidad. Cuando tienes dignidad, la tranquilidad es eterna. Nuestra vida se construye por pasos. Si un paso falta, cinco cosas se caerán. Sin embargo, no existe una escuela para aprender a construir el carácter. Tú estás preparado para tener una existencia profesional y ganar dinero. ¿Cuántas madres rezan por un santo? Pensamos que un santo es algo lejano con una barba blanca, ropas holgadas, ojos muy brillantes y nada más. Un día fui con Dios y le dije, “Quiero ser un Santo.” Él me dijo, “¡Idiota! desde el primer día y hasta el día de hoy, solamente he creado santos, a los que tú llamas humanos.” Y me aventó de regreso a la tierra.

Tu voluntad es mucho más poderosa que tú. Con una voluntad dignificada tú puedes acertar, completar, e ir a través de cualquier obstáculo. La gracia, dignidad y personalidad son esenciales en la vida. Los padres con dignidad crían hijos que son calmados, tranquilos y auto-identificados. De otra forma los hijos tienen dramas crónicos, traumas y berrinches. ¿Qué hay máspreciado para nosotros que nuestros propios hijos? Debemos darles valores y mantener nuestra dignidad para que ellos puedan confiar en nosotros. Cuando no eres digno de confianza, no importa cuanta riqueza o poder tengas, la gente te evitará y te odiará a ti mismo. Cuando tu dignidad está establecida eres estable, digno de confianza y amado.

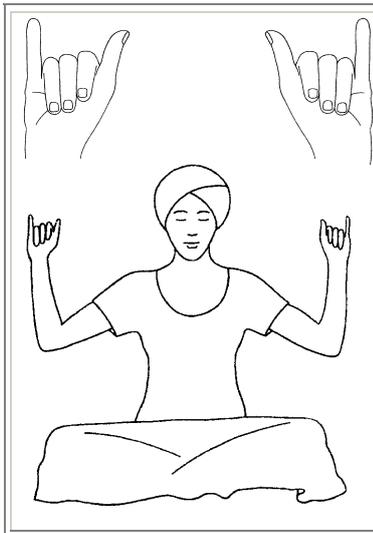
Cuando conocemos nuestra dignidad, ser humano es muy, muy, muy precioso. Cuando lidiamos con los enemigos de una manera digna a cambio ganamos amistad. Cuando perdemos nuestros modales, perdemos nuestras relaciones. ¡Pero no puedes perder una relación si te niegas a perder tus modales! Cuando eres víctima de la locura temporal, debes recordar, “Estoy perdiendo mi dignidad, personalidad, identidad y gracia, me estoy perdiendo a mí mismo”.

Somos víctimas de nuestro propio enojo, ansiedad, celos, inseguridad y venganza. Para cada cosa negativa hay una positiva. Cuando discutes negativamente los aspectos malos de otra persona, tú mismo te vuelves el más indigno. Los peores de todos son aquellos que recogen la basura de todo el mundo, chismorrear y la ponen en la sala de la casa de alguien más. Cuando proteges tu dignidad, Dios te sirve a ti, Dios necesita un humano con un corazón

en el que Él pueda llegar y morar. Dios es tu dignidad. Trabaja en esto. Cuando digas o hagas algo, pregúntate a ti mismo, “¿Está intacta mi dignidad?”

En el principio, en medio y en el final tú tienes que saber lo que representas como una identidad. El día de mañana estarás protegido por lo que tu identidad exprese hoy. Serás conocido por lo que hablas.

MEDITACIÓN **Para la dignidad**



Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta ambas manos a la altura de los ojos, con las palmas mirando hacia el frente. Coloca tus manos en forma de puño apretándolas fuerte con el pulgar y el dedo meñique estirados a los lados. Ojos cerrados. Concéntrate en las palabras mientras cantas, “I am bountiful, blissful and beautiful” (“Bountiful, Blissful & Beautiful”, por Nirinjan Kaur). Continúa durante 31 minutos.

Para terminar, inhala profundo, sostén, aprieta los puños con toda tu fuerza, trae tu cuerpo interno a un eco-equilibrio de energía. Exhala. Repite 2 veces más. Relaja.



El sistema regulador I

Las reglas

Yogui Bhajan, Ph.D -13 de Noviembre del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

4º Trimestre

Durante tu niñez te enseñaron a trabajar para obtener un ingreso, en lugar de enseñarte cómo hacer que las reglas de la vida trabajen para ti. El reino animal es libre y claro, se rige por el impulso. Los humanos deben guiarse por la intuición; pero tú no lo haces, más bien te riges por la imaginación. Te imaginas cosas, confías en ellas y depositas toda tu fuerza en éstas para hacer que sucedan. Pero esto no es real, y a veces terminas en un callejón sin salida. La intuición es real y la imaginación no lo es. La imaginación son tu subconsciente escondido y tus ambientes. La intuición es la claridad del ambiente inmediato: lo ves, lo conoces, lo haces.

Ni tú, ni tus padres, ni tus abuelos fueron enseñados a calcular su misión en la vida. Cuando yo era joven me dijeron directa e indirectamente que todos nosotros tenemos un ritmo espiritual. Si pierdes ese ritmo espiritual estarás totalmente perdido. ¡Apóyate en tu espíritu cada momento de tu vida! Observa la atmósfera espiritual y descubre el estándar de tu identidad. ¡Ese es el estándar por el que debes vivir!

Tu entendimiento debe ser: “Yo no estoy por encima de las reglas”. Sentir que por fuerza *tienes* que obedecer las reglas es un sentimiento muy negativo. Pero creer que tú *eres* las reglas, es uno muy positivo. Es el pensamiento de que si te levantas en las horas ambrosiales, tomas un baño y meditas, tus problemas y calamidades se irán.

A veces te despiertas por las mañanas y no te levantas. No es difícil levantarte, el problema es que no tienes autocontrol. Si tu ser no te obedece, el mundo nunca podrá obedecerte. Cuando te despiertas y no te levantas, eres y no eres un humano, eres un cúmulo de ambientes y circunstancias, eres y no eres real. Tienes una voluntad pero no puedes seguir la voluntad del Guru. Cuando no puedes seguir la voluntad del Guru, no puedes experimentar la voluntad de Dios de manera práctica ni absoluta. Es una ley muy simple: la persona que camina y sigue Su voluntad, alcanzará el concepto de Dios dentro del ser, el concepto de Dios dentro de uno mismo.

Hay una diferencia entre el ser real y el ser con éxito. Cuando eres real, Dios te sirve. Cuando eres exitoso, tú te sirves a ti mismo. La realidad es Dios. Como

Guru Nanak dijo, “En el principio era real, a través de los tiempos fue real, ahora es real, y real será por siempre.”

Así como necesitas un sistema regulador físico para controlar tu cuerpo (cualquier irregularidad hace que tu doctor se preocupe), de la misma forma necesitas un sistema regulador mental que controle tus pensamientos. A este sistema se le llama meditación. Y también necesitas un sistema regulador para controlar tu espíritu, y a este sistema se le llama auto-conciencia.

Tienes que alentar constantemente a la otra persona a crecer: incita, provoca, confronta y eleva. Sin esto las relaciones no funcionarán. Debes de elevar, ser amable, compasivo y tolerante. Al árbol Peepal se le considera algo sagrado. A diferencia de los demás árboles, éste libera oxígeno día y noche. Las personas que están muy enfermas pueden mejorar su salud si se acuestan cerca de este árbol. Algunas veces olvidamos que necesitamos algo que nos eleve. Es por eso que venimos a encontrarnos como una sadh sangat en la cual, gracias al esfuerzo colectivo y a la unión, no existe diferencia alguna entre nosotros y nuestro Creador.

MEDITACIÓN

Para observar tu ser interior



*Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Coloca la mano izquierda en el corazón. Levanta la mano derecha a la altura de la barbilla y apunta los dedos medio e índice hacia el techo, mientras sostienes los demás dedos con el pulgar. Los codos relajados. Ojos cerrados. Escucha la canción “**Hukum**” (“La laguna de Paz” de Singh Kaur) y observa tu ser interior. Continúa durante 22 minutos (cuatro repeticiones de “Hukum”).*

***Para terminar**, inhala profundo, exhala. Inhala profundo, sostén, y estira tu espina hacia arriba. Exhala. Inhala profundo, contrae todo tu cuerpo para que la energía se equilibre. Exhala y relaja.*



El sistema regulador II

Meditación y pensamiento

Yogui Bhajan, Ph.D -14 de Noviembre del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

4º Trimestre

La vida es una mentira si no has encontrado tu verdad personal. La meditación es un sistema regulador del pensamiento que procesa tus pensamientos por ti. Cada nuevo pensamiento acarrea un gusto y un disgusto. Cuando sigues el rastro de tus gustos, terminas en la molestia. Cuando sigues el rastro de tus disgustos, terminas en el odio y el enojo. Cuando meditas en la trinidad de estos pensamientos, los pensamientos izquierdos y derechos, estarán automáticamente contigo, y se volverán predominantes.

Cuando meditas, los pensamientos rechazados por el subconsciente comienzan a flotar en forma de señales negativas. Para controlar esta corriente de pensamientos, golpéala con un ¡Wuaje Guru! muy positivo. Cruza los negativos y hazlos positivos. Cuando esto se vuelve algo automático, desarrollas la intuición. Sin intuición eres como un animal impulsivo, sujeto a las circunstancias y esas circunstancias no están sujetas a ti.

No mides el peso que tu espíritu puede cargar; un foco de 25 vatios no puede hacer el trabajo de uno de 2.000 vatios. Los pensamientos no-controlados pueden llevarte a lugares de donde el regreso es prácticamente imposible. El código de conducta de la sociedad te obliga a estar en ella. Cuando quieres liberarte de ese código de conducta, recibes una enorme presión. Te vuelves negativo y comienzas a culpar a los demás. El entendimiento de tu vida se vuelve osado e incondicionalmente inmaduro.

La tragedia comienza cuando los padres no enseñan a sus hijos a sentarse. Haz que tu hijo se siente contigo 15 ó 30 minutos sin que ninguno de los dos pronuncie palabra alguna. Tendrás un santo, un niño capaz de sentarse a meditar en cada pensamiento. Debemos enseñarles la consistencia, y la consistencia no puede ser enseñada a menos que se tenga un poder meditativo sobre los pensamientos.

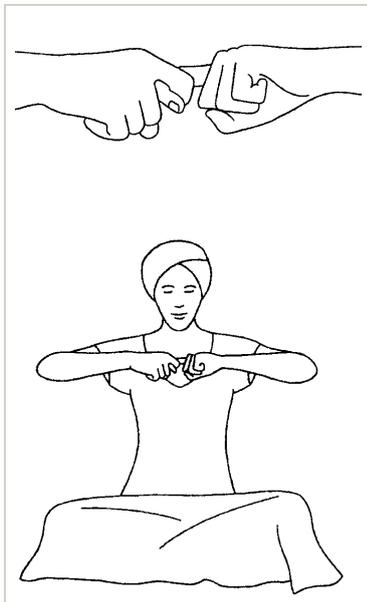
Guru Nanak dijo que bañarse en lugares benditos, meditar, adorar y realizar rituales, no es algo que sea real si todavía no has encontrado el Nam. El Nam es tu propia identidad. Si no tienes pureza de identidad, has desperdiciado tu vida. Todo lo que tienes no vale de nada, excepto por la identidad de tu propia realidad. Tu propia verdad te da resistencia, tolerancia,

gracia y competencia. Sin ella, desarrollarás tus expectativas en alguien o algo más, y estas expectativas nunca se realizarán.

La gente normal tienen quince personalidades cambiantes y un ser verdadero. Dicen una cosa, hacen otra y quieren decir algo diferente. Si aprendes a controlar todo esto mediante la meditación y la regulación de tus pensamientos, no habrá dualidad. El éxito es un espejismo a menos que seas exitoso con tus propios pensamientos.

MEDITACIÓN

Para elevar el cuerpo, el corazón y la mente

	<p><i>Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta los brazos hacia fuera, ponlos paralelos al suelo y dobla los codos para que las manos queden frente al corazón. Entrelaza los dedos índices, mantén cierta presión entre ellos y descansa los pulgares en medio de los demás dedos. Cierra los ojos. Canta desde el punto del ombligo, “Raa Maa Daa Saa” (de Guru Nam Singh). Continúa durante 31 minutos.</i></p> <p><i>Para terminar, inhala profundo, sostén el aire adentro, estira la espina dorsal, y jala los dedos índices. Exhala. Inhala profundo de nuevo, sostén la postura y exprime tu cuerpo entero. Exhala. Inhala profundo, sostén la respiración adentro y pega la lengua a su base todo lo que puedas. Exhala y relaja.</i></p>
--	--

Esta postura cierra el patrón energético del cuerpo para que obtengas la elevación. Si cantas el mantra desde el punto del ombligo, éste te sanará. Si lo cantas desde el corazón, borrarás las calamidades. Si cantas el mantra desde la garganta, curará la mente enojada.



El sistema regulador III

El subconsciente

Yogui Bhajan, Ph.D -20 de Noviembre del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

4º Trimestre

La ciencia médica no tiene respuesta para la depresión fría, la enfermedad más grande de la humanidad. Cuando tienes depresión fría, ni siquiera tu espíritu te puede ayudar, puesto que se está peleando contra tu propia conciencia. La mayoría de las personas sufren de depresión fría a partir de los 36 años, aunque ésta puede comenzar a los 27 años u, ocasionalmente, a los 11. Generalmente las personas no desean resolver este problema, pero la solución es simple: descubre aquello por lo que verdaderamente estás luchando.

En la vida lo más difícil es servir a un maestro vivo. Puedes leer millones de libros y obtener todo el conocimiento, pero sin el Guru, sólo hay oscuridad, nadie te dará la patada en el trasero que él te puede dar.

Una vez le dije a mi Maestro que iba de compras y él me quitó todo mi dinero, 50 rupias, y me dio una lista de víveres para que se los comprara. Fui a la tienda y en el momento de pagar le dije al tendero que lo cargara a la cuenta de Santji. El tendero dijo: “Llévate todo. El dinero no importa”. Regresé con Santji y todos los víveres. Para mi sorpresa, en el camino me había encontrado a un amigo, a quien Santji había enviado de compras con mis 50 rupias. La prueba no era acerca del dinero y de cómo comprar cosas. La prueba era saber cómo me podría salvar de la vergüenza y salir sonriendo.

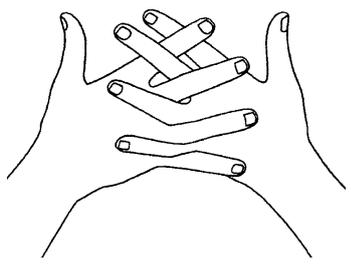
Cuando la mente subconsciente está deprimida, este subconsciente alcanza a la conciencia, y la conciencia te alcanza a ti. La dualidad y la no-realidad son tu propio subconsciente. La conciencia es ahora. El subconsciente es lo que estaba pasando ayer, los pensamientos que no controlaste. ¡Aprende a controlar tus pensamientos a través de la meditación e invoca tu propia virtud! Tú te expresas comunicándote con los demás. ¿Por qué no expresarte para contigo mismo? Habla con el Guru que hay dentro de ti, hazlo a manera de oración. Mantente en introspectiva durante una hora, canta, medita y sánate. Tu depresión desaparecerá.

El sistema sensorial en el subconsciente está tan atascado, que ni siquiera está dentro de ti. ¿Te gustaría que comiéramos?” “No, no tengo hambre... pregúntame dentro de una hora”. “Vamos, caminemos juntos” “No..., mejor mañana”. “Toma asiento y hablemos” “¿Por qué debería de hablar contigo?”. Tienes que tomar tu tiempo para contestar, pues no tienes coordinación y ritmo en

tus sentimientos, emociones y agresividad. Si estás elevado, todo estará bien. ¡Disfruta la creatividad de Dios! La Creatividad es de Dios. Tú sólo tienes que observarla, sentirla, ésta es la relación divina. Cuando el Creador crea y la criatura se relaciona a Su Creación, es cuando se establece la divinidad. Veamos cómo lidiar con esto.

MEDITACIÓN

Para disfrutar la creatividad de Dios

	<p>1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Levanta las manos frente al corazón con los dedos abiertos y separados. Mantén las palmas mirando hacia tu cuerpo, los pulgares apuntando hacia arriba en un ángulo de 90 grados, con los demás dedos derechos. Codos relajados. Ojos cerrados. Canta desde el punto del ombligo el “Mul Mantra” (“The Mul Mantra” de Jasbir Kaur). Continúa durante 11 minutos.</p>
	<p>2. Ahora canta rítmica y poderosamente desde el punto del ombligo, “Jar-Jar, Jar-Jar...” Continúa durante 3 minutos.</p>
	<p>3. Ahora canta poderosamente desde el punto del ombligo “Jar, Jar, Jar Jar Gobinde, Jar Jar Jar Jar Mukande...” (“Har, Har, Har Har Gobinday” de Nirinjan Kaur). Continúa durante 3 minutos.</p>
	<p>4. Por último, canta fuertemente desde el punto del ombligo el shabad “Bole So Nijal” (“Bolay So Nihal”) Continúa durante tres minutos. Relájate.</p>

El Guru nos ha preparado con la canción de la victoria, elevándonos para enfrentar este día. Aquellos que diariamente hablan las palabras de Guru Nanak durante una hora, no pueden estar mal. Haz que tu pronunciación sea tan exacta que ni la gente educada en el tema pueda igualarla. Esa es la manera en la que debemos calificarnos a nosotros mismos. Debemos darnos esa fortaleza que está dentro de nosotros mismos. No debemos permitir que nuestros pensamientos externos nos quiten esta fortaleza. Recuerda, los pensamientos van y vienen, y nosotros somos los que nos quedamos. “Jomee Jom Brahm Jom”, “Nosotros y Dios, somos Uno”.



Cuando seas puro, todo será tuyo. Por la pureza ordena Dios, y Dios ordena a la creación. Pureza en realidad significa originalidad. Un humano puro vive bajo tres principios:

1. *No me decepcionaré a mi mismo.*
2. *No decepcionaré a nadie.*
3. *No participaré en ninguna decepción hacia alguien más.* Esta pureza es exactamente lo que significa Sat Nam. La Seva es la manera más simple de vida humana con la que puedes obtener prosperidad, privilegios, dignidad, equidad y brillantez.

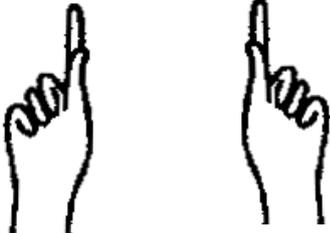
En el matrimonio entre la mujer, Prakriti -el universo total-, y el hombre, Purusha -el Creador-, Prakriti dice: “Ahora que te he aceptado, cualquier otra relación me parece amarga”. La dedicación y la rendición de Prakriti automáticamente la elevaron hacia la infinitud. Cuando Prakriti penetra en la tierra en forma de semilla, el Purusha crece.

Este tipo de relación no existe en los matrimonios actuales. Las personas concursan para ver quién ladra más. Nadie sabe qué es lo que están diciendo. La psique del hombre y la mujer son muy diferentes. El hombre no puede escuchar a la mujer, no tiene oídos para escuchar a una mujer, nunca los ha tenido ni los tendrá. El hombre puede leer el lenguaje corporal de la mujer, la manera en que se esfuerza, o su frecuencia, y decir, “¡Sí, querida!” Pero son tonterías. Mientras Prakriti purifique a Purusha no puede haber una discusión que no tenga significado. La estabilidad básica del hombre es la mujer. Un hombre que tenga una mujer y relación estables será el hombre más fuerte, valiente y exitoso. Una mujer inestable es muy mala suerte para un hombre. Él sentirá que vive sobre una falla sobre la que siempre hay terremotos. El fundamento del hombre reside en la mujer; la mujer, que es en quien los genes crecen y en quien reside la próxima generación.

Hemos sido arruinados por los billboard -lista de éxitos-, las exhibiciones de moda y el MTV, que hace de los humanos una burla. Todo hombre necesita procesar sus pensamientos para pensar, “Yo soy el núcleo”, y toda mujer necesita procesar sus pensamientos para pensar, “Yo soy el borde”. En la relación entre el núcleo y el borde, la mujer es la rueda externa y el hombre es el rin sólido. Si no se crea este equilibrio, la vida tendrá cavidades. Vamos a eliminar algunas de esas cavidades humanas.

MEDITACIÓN

Para eliminar cavidades

	<p>1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Haz puños con tus manos y sostenlos fuertemente a la altura de las orejas. Estira el dedo índice y el pulgar hacia arriba y mantenlos juntos de manera rígida y fuerte. Cierra los ojos. Canta junto con la cinta “Adi Shakti” (de Gurudass Kaur). Continúa durante 11 minutos.</p>
	<p>2. Ahora canta otros 11 minutos “Wua-je Guru, Wua-je Llio” (interpretado por Sangeet Kaur y Harijinder Singh de la Raga Sadhana).</p> <p>3. Canta desde el punto del ombligo “Sat Naam, Sat Naam Lli, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Guru Lli” junto con la cinta instrumental de nombre “Dhuni”. Canta durante 1 minuto. Luego estira los brazos hacia arriba manteniendo las manos en el misma mudra y continúa cantado otros 3 minutos.</p>
<p>Para terminar, inhala profundo, sostén la respiración adentro y estira la espina dorsal, renuévate a ti mismo. Exhala a modo de cañón. Repite dos veces más. Exhala y relaja.</p>	

Una vez Brahma ofreció un banquete al que invitó a los demonios. Había sólo una condición, no podrían doblar sus codos mientras comieran. Así que los demonios mantuvieron sus brazos estirados por encima de la cabeza y dejaron caer la comida hacia su cara y su ropa, por lo que no pudieron disfrutar de la comida. Tiempo después Brahma ofreció otro banquete para los ángeles. Ellos sabían que no podían doblar los codos para comer, así que se alimentaron los unos a los otros y lo pasaron muy divertido. Ser para el otro es el éxtasis, la divinidad. Ser para ti mismo es una tragedia. El SER fue hecho para el otro. ¡Sirve a las personas aun cuando no esperes nada a cambio! Cuando no hay regateo, y tú simplemente te dedicas a servir, recibes amistad perpetua e infinita.

¡Para ser exitoso, se flexible! Dale a la persona otra oportunidad. Cuando montas un caballo lo montas mientras éste se sacude, sin embargo mantienes el equilibrio. Debes tener un equilibrio en todas y cada una de tus relaciones, de otra manera el final de la relación será inevitable.



El sistema regulador V

La respiración consciente

Yogui Bhajan, Ph.D -27 de Noviembre del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

4º Trimestre

Cuando muevo mis dedos no es que yo los mueva por mí mismo, sino que dentro de mí existe un sistema que me permite hacerlo. Tenemos dos sistemas. En uno escogemos hacer ciertas cosas, en el otro, las cosas pasan lo queramos o no. Por ejemplo, no podemos hacer que nuestro corazón deje de latir, no podemos hacer que nuestros pulmones dejen de respirar, no podemos hacer que nuestra sangre circule, y debemos de responder a la llamada de la naturaleza.

Necesitamos controlar nuestros pensamientos, de otra forma éstos se convierten en emociones, después en deseos, psicosis, y en depresión fría, que es la primera etapa de la locura y que casi todo el mundo tiene y nadie quiere admitir.

La única manera de controlar nuestros pensamientos es controlando nuestra respiración. Cuando no controlas tu respiración conscientemente, ésta trabaja de manera inconsciente. Cada respiración que tomas de modo inconsciente, es una respiración desperdiciada. Cada respiración que inhalas de manera consciente, es una respiración ganada. Esa es la diferencia entre la dignidad y la dualidad. Sólo tú puedes controlar tu respiración. Tu respiración es tu prosperidad.

En la antigüedad los yoguis vivían 100 años o más, siempre manteniéndose jóvenes y hermosos. El lapso de vida de cada persona está medido en respiraciones. Usualmente respiras quince veces en 1 minuto. Pero si respiras una vez por minuto, puedes llegar a vivir hasta quince veces más. Cuando respiras conscientemente controlas tu fuerza de vida. Cuando mantienes la fuerza de vida bajo tu control, ocurre el unísono. Tu vida se imbuye con toda la fuerza natural del Prakriti, y entonces Purusha y Prakriti se vuelven uno. ¡No hay nada más fácil y maravilloso! Esto te dará gracia, respeto, prosperidad y todo lo que pensabas que no podías llegar a lograr.

Cuando tu mente no tiene dualidad, entonces tienes divinidad. Si tienes divinidad, todo en este planeta se te puede llegar a hacer realidad. Pero somos nosotros mismos los que no creemos que esto pueda llegar a suceder, no tenemos fe. Cada vez que dudamos, perdemos virtudes. La duda es un golfo que se crea entre las dos mentes de la persona, donde todas sus virtudes y valores se caen.

Guru Nanak dijo en el pauri inicial del Jap Ji, “Sochai Soch Na Hovae, Jai Sochee Lakh Vaar.” “Los pensamientos no pueden llegar a ser cumplidos, ni aunque pienses miles de pensamientos”. Cuando Dios planea, Sus planes son infinitos. La persona puede llegar a colmar toda una pared con sus diplomas, pero la locura existe, porque la persona está corriendo su So Darshan Chakra mental, no el espiritual.

No debes pensar que no puedes tener la experiencia. Veamos qué podemos hacer esta noche.

MEDITACIÓN

Auto-experiencia

	<p><i>Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Haz puños con tus manos y llévalas a la altura de tus orejas. Los dedos índices dirigidos hacia arriba a 60 grados, con los pulgares descansando en los dedos medios. Los ojos se mantienen cerrados. Medita profundamente y canta:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Wa-je Guru, Wua-je Llio” (interpretado por Sangeet Kaur y Harijinder Singh de la Raga Sadhana) durante 22 minutos. 2. “Jomi Jom Brahm Jom” (interpretado por Nirinjan Kaur) durante 31 minutos. Experimentarás una energía muy especial en la espina dorsal. Los últimos 3 minutos bombea el punto del ombligo poderosamente con cada palabra. 3. El shabad “Bolay So Nihal” durante 3 minutos. <p><i>Para terminar, inhala profundo, sostén la respiración y estira los brazos por encima de la cabeza. Mantén las manos en puño y estira completamente los dedos índices. Exhala. Repite 2 veces más. Relaja.</i></p>
--	--



El sistema regulador VI

Paciencia e intuición

Yogui Bhajan, Ph.D -28 de Noviembre del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

4º Trimestre

Cada acción de tu vida -planear, pensar, realizar- es hecha con la finalidad de tener el sentimiento de estar “completo”. Vives por el prana, y el prana está completo, así que tú también sientes la necesidad de estarlo. Pero el sentimiento de “Estoy incompleto” existe cuando no confías en Dios, cuando no crees en Dios y cuando no amas a Dios.

Conocí a un hombre en el aeropuerto de Los Ángeles que quería hacerse una cirugía plástica. Él era hermoso, pero estaba inseguro al no sentirse guapo. Sus sesenta y seis años de experiencia no pudieron convencerle de que en realidad estaba bien. Después de la cirugía se encontraba en un estado miserable, con una cicatriz severa debajo de su barbilla. Se recuperó después de seis meses de la cirugía correctiva. Cuando le pregunté qué había pasado, él me dijo, “¡Fui un tonto!”

Nadie te tiene que decir que eres hermoso, eso tú te lo tienes que decir a ti mismo. Somos, por naturaleza, completos. Cuando no lo reconocemos es cuando nos sentimos incompletos.

El cuerpo progresa de acuerdo a su edad. Es una progresión muy equilibrada. Mientras que el factor edad elimina la luz y brillantez de la juventud, al mismo tiempo brinda la hermosa sabiduría de la vejez. Cuando no entendemos este proceso, somos hostiles con nosotros mismos. El enojo nos produce cortocircuito y no podemos florecer.

Debes respirar conscientemente la respiración de la vida. Date la oportunidad de esperar y la paciencia para entender. Cuando conozcas, hables o pienses en alguien, usa la paciencia y la intuición, de otra forma no podrás ni siquiera llegar a pensar en la condición de la otra persona. Si no usas la paciencia y la intuición harás muy mal. La paciencia y la intuición son esenciales para poder valorar lo que está sucediendo.

MEDITACIÓN

¿Qué está sucediendo?



1. Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Sostén tus manos en Sarab Gyan Mudra frente al corazón. Los dedos entrelazados con los índices extendidos mirando hacia arriba y los pulgares cruzados. Ojos cerrados. Canta “**Ong Nam Guru Dev Namó**” (“Ong Namó” interpretada por Nirinjan Kaur). Continúa durante 11 minutos.

2. En la misma postura y en silencio, respira conscientemente largo y profundo. Utiliza tu mente para entrar a un estado mental sin pensamientos. Sigue otros 11 minutos.

3. En la misma postura comienza respiración de fuego bombeando el ombligo poderosamente. Con esto se moverá la energía por todo tu cuerpo. Continúa durante 11 minutos.

Para terminar, inhala profundo, sostén la respiración adentro lo máximo que puedas y luego exhala. Ahora inhala profundamente, sostén la respiración adentro, y aprieta la espina dorsal y la caja torácica. Exhala a modo de cañón. Repite 2 veces más. Relaja.



El sistema regulador VII

El pensamiento positivo

Yogui Bhaajan, Ph.D -4 de Diciembre del 2000- Española, Nuevo México. EE.UU.

4º Trimestre

La vida humana está apoyada por el espíritu y garantizada por la respiración. Cuando respiras conscientemente, controlas la respiración de vida, la vida física. Tus acciones, reacciones, sujeción y proyección, son debidas a los pensamientos que vienen con cada respiración. Los pensamientos negativos son los causantes de tu infortunio y pobreza; cuando los permites, la pérdida es tuya. Los pensamientos positivos son la base de la prosperidad y la satisfacción; cuando los permites, la ganancia es tuya.

Dos hombres se sentaron bajo un árbol de banyan y se hicieron el compromiso de no tener pensamientos, “Desde hoy, no tendremos pensamientos, ni positivos ni negativos. Viviremos en la bendición de Dios”. Después de seis meses, no hubo un sólo día que les faltara ni comida ni cobijo.

El rumor corrió por todo el área, “Esos dos hombres que se sientan en silencio, irradian brillantez como lo divino, y a todo el que miran prospera”. Miles de personas se reunieron. Aquello se convirtió en una especie de pueblo, con fogatas por las noches, gente cocinando y un refugio para la época del monzón. Se convirtió en un templo. Una noche tomaron una decisión, “esto está siendo demasiado”, y entonces se fueron. Cuando regresaron semanas después a ver qué es lo que había pasado, oyeron a algunas personas decir, “Los ángeles vinieron por la noche y se los llevaron al cielo”. Así que uno le preguntó al otro, “Tu eres más inteligente que yo, ¿qué pasó?”, “El silencio trae misterio, el misterio trae prosperidad porque crea curiosidad. ¡El problema en la vida es hablar!”

Existen tres tipos de comunicación, los tres usan el prana:

1. Comunicación sin señales físicas o palabras: Puede ser una comunicación de reverencia o de venganza. Si meditas para comunicarte con reverencia, manteniendo la boca y los ojos cerrados y proporcionando gracia, entonces Dios te llenará de gracia muchas veces. Si te comunicas con venganza y te enojas, haces caras, y tienes pensamientos negativos, entonces te autodestruirás.

2. Comunicación Esencial: Hables o no hables, tú controlas tu personalidad. Cuando traes entendimiento, esto te traerá amor, tranquilidad y quietud. Cuando traes malentendidos, esto hará que se destruyan entre ustedes.

3. Comunicación Inútil: Cuando hablas porque no puedes parar, gastas tu personalidad. No es ni bueno ni malo. No sabes por qué hablas y la otra persona no sabe por qué tiene que escuchar.

No sólo nuestro cuerpo y pensamientos trabajan para poder comunicarnos, ¡nuestro cuerpo sutil también lo hace! Hay algunas personas que se levantan a las horas ambrosiales, cuando el sol alumbraba la tierra en un ángulo de 60 grados, y establecen comunicación entre ellos y los cielos.

Encontrarás que en la cara de estas personas hay una brillantez sensacional. La sadhana no es levantarse, darse una ducha fría y sentirse miserable. La sadhana se trata de hablar con la pureza del ser. Tú tienes el poder de ser efectivo y el poder de ser negativo, depende de qué poder utilices. Cuando tienes una buena sadhana y buenos pensamientos, tus cuerpos sutiles conectados, trabajan contigo. La bondad de Dios te rodea.

Una persona iba a viajar al Templo Dorado para beber unos cuantos sorbos y darse un chapuzón en el tanque. En el tren, alguien le dijo que esa agua venía de un río y, dado que muchas gentes se bañaban ahí, el agua no era higiénica. El viajero coincidió con la otra persona casi en todas las quejas, a pesar de ello replicó, “Siempre que voy ahí y tomo unos sorbos y me doy un chapuzón, me curo. En este momento tú te estás enfermando y también estás haciendo que yo me enferme. Ven y observa por ti mismo lo que sucede.” Le llevó al Templo Dorado, y le dejó en el agua fría hasta que vio que su circulación se había fortalecido y vuelto perfecta. En primera instancia el hombre dijo, “No siento dolor, pero yo sé que el efecto es sólo por el agua fría y pronto desaparecerá”. Después, cuando ya se iba a su casa exclamó, “Me siento sano. ¿Cómo es posible?” El viajero replicó, “Si tú tienes o no tienes fe, no importa. Yo sí la tengo”.

Esta fe es llamada “conciencia del pensamiento”. Seas sagrado o no, te volverá sagrado. De eso se trata la vida. Los pensamientos nunca son tuyos, vienen del intelecto. Lo que viene del intelecto debe ser probado por la inteligencia.

MEDITACIÓN

Nosotros somos nosotros, Nosotros somos Dios



*Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Descansa las manos sobre las rodillas en postura de Gyan Mudra. Ojos cerrados, canta desde el punto del ombligo “**Jommi Jom Brahm Jom**” (interpretado por Nirinjan Kaur). El significado de este mantra es “Nosotros somos nosotros, Nosotros somos Dios.” Continúa durante 3 minutos cantando en voz alta, 3 minutos más en susurro y, finalmente, 3 minutos en silencio.*

***Para terminar,** inhala profundo, sostén el aire adentro y comienza a bombear el ombligo tan rápido como puedas. Exhala. Inhala profundo una vez más, sostén la respiración y siéntela por todo tu cuerpo. Exhala y relaja*



Entre el maestro y el estudiante existe una relación personal: La dedicación del estudiante hacia el maestro. La dedicación otorga la corona y el conocimiento. Aunque todo lo que existe en el mundo -pasión, sexo, relaciones, dinero, poder- fuera tuyo, aun así no tendrías nada, si no tuvieras dedicación.

Cuando yo estaba con mi maestro estaba súper atento para servirle. Me volví tan intuitivo que hasta sabía lo que él haría en la siguiente hora e incluso ya sabía si yo necesitaba estar ahí o no. Si no has tenido esa experiencia, no lo podrás entender. Puedes alegar y decir que mi maestro era un hombre simple y no tenía mucha educación formal, e incluso cuestionarme el por qué yo le escuchaba; pero no se trata de eso. Entre el maestro y el estudiante hay un toque como de imán. Aprender no lo es todo. ¡Aprender es convertirse en un erudito! Cuando estás atascado en un problema y le preguntas a tu maestro qué hacer, y lo haces, te conviertes en un erudito.

Como padre, necesitas asegurar el ambiente de tus hijos, no sus pasiones. Si lo haces, tendrás unos hijos hermosos. Si en lugar de eso, lo que quieres hacer es compensarles sus pasiones o el conocimiento que adquieren en la televisión, entonces fracasarás. Tus hijos comenzarán a confrontarte, porque su maestro está siendo esa caja (la televisión) y no tú. Esa caja les habla, tú no. Cuando los ambientes son baratos, los pensamientos son horribles. Tienes que poner tu dedicación hacia todo aquello que amas, conoces y ves. Eso es lo que funciona.

Cada pensamiento que viene a ti desde el intelecto te obliga automáticamente a repetirlo, te mantienes en juicio por ese pensamiento. ¡La mejor manera de controlar un pensamiento es no repetirlo! Si puedes desarrollar este hábito, tu inteligencia te traerá prosperidad, virtudes, poder, sabiduría, riqueza y todo lo que necesitas en el mundo. Eso es lo que tú, cómo persona sensorial, debes aprender. Eso es tu mañana.

Arjan Mal, el hijo de Guru Ram Das, recitaba la última stanza del Shabad Hazare y fue así como se convirtió en Guru Arjan, porque eso expresaba su dedicación. Su única expresión rompía todas las barreras. Y Amar Das era una persona muy vieja pero muy dedicada, que fue a todos los lugares devotos y sin embargo, cuando las personas le decían “Tú no tienes ningún Guru, lárgate de aquí”, logró encontrar a un maestro y además él mismo se convirtió en uno. ¡Ese es un

estudiante! Cuando una vela se dobla y toca la cabeza de otra, entonces es cuando dos velas arden.

Dedicación es cuando decides que vas a enfocarte en algo completamente. Es la fuente, el shunya, de nuestro ser. Muchos de ustedes han cargado el Siri Guru Granth Sahib durante el Guru Gaddi. Ustedes saben lo que se siente, es diferente. Cuando miles de nosotros solíamos tomar nuestra comida y viajar hacia Nankana Sahib, éramos simples aldeanos, cantando “Kaal, Akaal, Siree Akaal, Maha, Akaal, Akaal, Moorat, Wa-Hay Guroo”. Una vez que llegábamos a Nankana Sahib, continuábamos nuestro camino de regreso para terminar llegando a la mañana siguiente. ¡Eso era el estado de éxtasis! Cantar este mantra es muy poderoso. Es un llamado básico al infinito. Cántalo cuando no haya nada más que te pueda proteger. Observa lo que sucede inmediatamente.

MEDITACIÓN

Una llamada al infinito

	<p><i>Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Coloca tu mano izquierda en forma de puño sobre tu corazón y envuélvela con tu mano derecha, los pulgares cruzados. Ojos cerrados. Canta “Kaal, Akaal, Siri Akaal, Maja, Akaal, Ahaal, Murat, Wua-je Guru” durante 11 minutos divididos en tres partes: en la primera parte canta en voz alta, en la segunda en susurro y en la tercera permanece en silencio.</i></p> <p><i>Para terminar, inhala, y canta una vez el mantra en voz alta. Relaja.</i></p>
--	--



Mantras

MANTRA	SIGNIFICADO
<i>Adi Shakti</i> <i>(Mantra Kundalini Shakti)</i> Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti, Namó, Namó, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Namó, Namó, Pritham Bhagoati, Pritham Bhagoati, Pritham Bhagoati, Namó, Namó, Kundalini, Mata Shakti, Mata Shakti, Namó, Namó.	"Me postro ante el Poder Primordial, Me postro ante el Poder que Abarca Todo, Me postro ante Aquella energía mediante la cual Dios crea todo, Me postro ante el Poder Creativo de la Madre divina."
<i>Bole So Nijal</i> Bole So Nijal Sat Siri Akaal Dayh Shivaa Bar Mohai Ay-hai, Shubh Karaman Tay Kabahoo(n) Na Taro(n). Na Daro(n) Ar So(n) Jab Jaa-ay Laro(n), Nisachai Kar Aapanee eet Karo(n). Ar Sikh Haau(n) Aapanay Hee Man Kaau, Ay Laiach Ha-o Gun Ta-o Ucharo(n). Jab Aav Kee A-odh Nidhaan Banai, At Hee Ran Mai(n) Tab Joojb Maro(n). Ja-o Ta-o Praym Khaylan Kaa Chaa-o, Sir Dhar Talee Galee Mayree Aa-o. It Marag Pair Dhareejai, Sir Deejay Kaan Na Keejai. Sooraa So Paychaanee-ai, Jo Larai Deen Kay Hayt. Purajaa Purajaa Kat Marai, Kabahoo Na Ghaadai Khayt. Martaa Martaa, Jag Mooaa, Mar Bhee Na Jani-aa No-ay. Aisay Maranay Jo Marai, Bahur Na Maranaa Ho-ay.	Aquel que habla será bendecido... ¡Gran, Verdad inmortal! Otórgame esta bendición, Oh Dios, por Vuestra Grandeza. Que nunca me abstenga de actos honrados. Que pueda pelear en la batalla de la vida sin temor contra los enemigos y, mediante la fe, lograr la victoria segura. Que Vuestra Instrucción esté arraigada en mi mente, y que mi más alta ambición sea la de pronunciar Vuestras Alabanzas. Cuando esta vida mortal llegue a su fin, que pueda yo morir luchando en batalla con valentía ilimitada Si deseas jugar el juego del amor, entonces coloca tu cabeza en la palma de tu mano y sigue Mi Senda. Coloca tus pies en este camino y da tu cabeza, sin dar tu mente, a las imperfecciones. Él es conocido como el héroe que pelea por el bien de la religión. Él puede morir mientras le cortan pedazo por pedazo, pero nunca abandonará el campo de batalla. En este mundo la gente muere todos los días, pero nadie sabe cómo morir verdaderamente. El que muera, que muera de tal forma que nunca más tenga que volver a morir.

MANTRA	SIGNIFICADO
<p><i>Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wua-je Guru</i> <i>(Adi Shakti mantra)</i> Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wua-je Guru</p>	<p>Un Creador a través de la creación y cuyo nombre es Verdad. El más grandioso éxtasis de esa Sabiduría suprema.</p>
<p><i>Bountiful, Blissful, & Beautiful</i> I am Bountiful, blissful and beautiful. Bountiful, blissful and beautiful I am.</p>	<p>Yo soy generoso, dichoso y hermoso Generoso, dichoso y hermoso soy yo.</p>
<p><i>Ek Ong Kaar...</i> <i>(Mul Mantra)</i> Ek Ong Kaar, Sat Naam, Kartaa Purak, Nirbho, Nirver, Akaal murat, Alluni, Seebhang, Gur prasaad, Jap: Aad Sach, Lluqaad Sach, Jee Bhii Sach, Nanak Josii Bhii Sach.</p>	<p>Un sólo Creador, Verdad identificada, Hacedor de todas las cosas, Sin Temor, Sin venganza, Sin principio, Sin fin, Auto-iluminado, la Gracia del Guru. Repite: Verdad en el principio, verdad en todas las épocas, Verdad aún ahora, Nanak dice siempre será Verdad.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Hukam</i></p> <p>Aquel que se considera un discípulo del verdadero Guru, deberá levantarse antes de la salida del sol y contemplar el Nombre.</p> <p>Durante las primeras horas del día él deberá levantarse y tomar un baño, purificar su alma en el tanque del néctar puro mientras repite el Nombre.</p> <p>Mediante este proceso él verdaderamente lava los pecados de su alma. Después, con la llegada del atardecer, él deberá cantar los himnos de alabanza.</p> <p>Deberá retener el Nombre en su corazón a lo largo de las horas del día. Aquel que repite el Nombre con cada respiración es el más querido discípulo.</p> <p>Con este concepto, aquel que ha recibido el regalo del Nombre del Señor, en verdad gana el favor del Señor. Ansío besar el polvo de los pies de aquel que recita el Nombre e inspira a otros a hacerlo también.</p> <p>Guru Sat Guru Kaallo Sikh Akaaiie So Bal Ke Oota, Jar Naam Dhiaiiie</p>	

MANTRA	SIGNIFICADO
<p style="text-align: center;">Jar</p> <p>jar (Jar Jar) (Jar, Jar, Jar...)</p>	<p><u>Jar</u>: la creatividad de la tierra, el elemento denso, el poder de manifestación, lo tangible, lo personal, Dios.</p>
<p style="text-align: center;">Jar Jar Jar Gobide (Guru Gaitri Mantra)</p> <p>Jar Jar Jar Jar Gobinde, Jar Jar Jar Jar Mukande, Jar Jar Jar Jar Udaare, Jar Jar Jar Jar Apaare, Jar Jar Jar Jar Hariang, Jar Jar Jar Jar Kariang, Jar Jar Jar Jar Nirnaame, Jar Jar Jar Jar Akaame.</p>	<p>Dios, Dios, Dios, Dios el Sostenedor, ... el Liberador, ... el Iluminador, ... el Infinito, ... el Destructor, ... el Creador, ... sin Nombre, ... sin Deseo.</p>
<p style="text-align: center;">Jomi Jom Brahm Jom</p> <p>Jomi Jom Brahm Jom.</p>	<p>Nosotros somos nosotros, nosotros somos Dios.</p>
<p style="text-align: center;">Ong Namō Guru Dev Namō (Adi mantra)</p> <p>Ong Namō Guru Dev Namō.</p>	<p>Me postro ante el Creador, me postro ante el divino Maestro.</p>
<p style="text-align: center;">Ra Ma Da Sa (Siri Gaitri Mantra)</p> <p>Ra, Ma, Da, Sa, Se, So, Jong.</p>	<p><u>Ra</u>: Sol, <u>Ma</u>: Luna, <u>Da</u>: Tierra, <u>Sa</u>: Infinitud impersonal, <u>Se</u>: La totalidad de la experiencia, <u>So</u>: Sentimiento personal de fusión e identidad, <u>Jong</u>: El infinito vibrando y real.</p>
<p style="text-align: center;">Sat Nam, Sat Nam Lli</p> <p>Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam Lli, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua je Guru Lli.</p>	<p><u>Sat Naam</u>: Verdad es el Nombre, la Identidad. <u>Jee</u>: Alma. <u>Wua-je Guru</u>: Una expresión de la experiencia dichosa de ir de la oscuridad a la luz.</p>
<p style="text-align: center;">Wua-je Guru Wua-je Llio</p> <p>Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Llio, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Guru, Wua-je Llio.</p>	<p><u>Wua</u>: Infinitud <u>Je</u>: Identidad <u>Guru</u>: de la oscuridad a la luz <u>Llio</u>: Alma</p>



Índice del contenido del 1^{er} Trimestre

enero - marzo 2000

CONFERENCIAS		MEDITACIONES
1	Las relaciones en la era de la información 9	<i>Acupuntura para el cerebro</i> 10
2	Conéctate al infinito 11	<i>Para conectarse al infinito</i> 11
3	Proyectar las identidades 13	<i>Para la fortaleza interna</i> 14
4	La ley sagrada de la naturaleza 15	<i>Bujun Kriya. Para la sabiduría y el entendimiento</i> 16
5	Auto-conocimiento 17	<i>Variación de Sat Kriya. Para unirse con el infinito</i> 18
6	Vive más allá del karma 19	<i>Variación de Sat Kriya. Para el poder angelical</i> 20
7	Desarrolla el cuerpo sutil 21	<i>Cadena humana para desarrollar el cuerpo sutil</i> 22
8	La psicología del más allá 23	<i>Cadena humana para desarrollar la intuición</i> 24
9	Auto-confianza 25	<i>Para desarrollar la auto-confianza</i> 26
10	Irradia brillantez 27	<i>Para disipar el enojo interno y adquirir el ser neutral</i> 28
11	El puente dorado 29	<i>Para quemar el enojo interno y fortalecer el sistema inmunológico</i> 30
12	Destellos solares 31	<i>Desarrolla sofisticación para lidiar con la vida sin miedo</i> 32
13	El flujo de la vida 33	<i>Para conquistar tus debilidades</i> 34
14	Existencia consciente 35	<i>Para abrirse a la novedad</i> 36

Mantras... 37

Índice del contenido del 2º Trimestre

abril - junio 2000

CONFERENCIAS		MEDITACIONES	
1	Revitalízate	38	<i>Pranayama para sacar la enfermedad</i> 39
2	¡Mi gracia soy yo!	40	<i>Para la gracia</i> 41
3	Pureza Interior	42	<i>Experimenta la fuente de tu infinitud</i> 43
4	Eleva a otros	44	<i>Bendícete a ti mismo</i> 45
5	Da de tu ser	46	<i>Encuentra el éxtasis</i> 47
6	Mente y Mentalidad I. El subconsciente	48	<i>Profundizando tu personalidad</i> 49
7	Mente y Mentalidad II. Alcance y proyección	50	<i>Shunya Kriya. No soy nada, más que Dios</i> 51
8	Yo soy un camino, una corriente del espíritu	52	<i>Para el equilibrio</i> 53
9	Deja que tu alma brille	54	<i>Guru Kriya. Toca cada corazón</i> 55
10	La virtud de una naturaleza meditativa	56	<i>Fortalece la proyección de la psique</i> 57
11	Impresiones	58	<i>Siete estrellas</i> 59
12	Encuentra la paz	60	<i>Para la paciencia, para la tolerancia y para el ser</i> 60
13	Macro conciencia	62	<i>Auto-sanación</i> 63
14	Alimenta tu mente	64	<i>Un camino hacia Dios, un camino hacia nosotros mismos</i> 65
15	Permíteme servir a mi gracia, no a mi ego	66	Sin meditación
16	Confía en ti mismo	68	<i>Para quemar el karma pasado</i> 69
Mantras... 70			

Índice del contenido del 3^{er} Trimestre

julio - septiembre 2000

CONFERENCIAS		MEDITACIONES
1	Dolor y éxtasis 71	<i>Triángulo del conocimiento</i> 72
2	El flujo de la psique 74	<i>Domina el poder del prana</i> 75
3	Yo, tu y vos 76	<i>Para cambiar la psique elemental</i> 77
4	Sensibilidad y resistencia 79	<i>Para la resistencia yóguica</i> 80
5	El sistema auto-sensorial y la transición de la Era de Piscis a la Era de Acuario 81	<i>Desarrolla el sistema auto-sensorial</i> 85
6	La ciencia de mantenerse 86	<i>Principio de vida</i> 87
7	Vive simplemente y disfruta 88	<i>Auto-bendición</i> 89
8	Reconoce el poder de la palabra 90	<i>Deja que el pasado se vaya</i> 91
9	Mañana 92	<i>Para desarrollar el lóbulo frontal</i> 93
10	La tierra y los cielos 94	<i>Proyección interna y externa</i> 95
11	El poder del pensamiento 96	<i>Cómo lidiar con los pensamientos</i> 97
12	El sistema auto-sensorial y las relaciones 98	<i>Conéctate con el sistema auto-sensorial</i> 100
13	Comunicación sensorial 101	<i>Para la comunicación universal</i> 102
14	Pureza 103	<i>Para experimentar el espíritu acuariano</i> 104
15	Construyendo un molde 106	<i>El mudra del hoyo blanco</i> 107
Mantras... 108		

Índice del contenido del 4º Trimestre

octubre - diciembre 2000

CONFERENCIAS		MEDITACIONES
1	Despierta hacia tu destino 110	<i>Aclama al Señor</i> 111
2	Calibre 112	<i>La esencia del calibre</i> 113
3	Depresión fría 114	<i>Deshazte de la depresión fría</i> 116
4	Acerca de la comunicación. Parte I Lo oculto dentro de ti es Dios 117	<i>Para comprender la naturaleza de la comunicación</i> 118
5	Acerca de la comunicación. Parte II Comunicación efectiva 119	<i>Para eliminar el conflicto interno</i> 120
6	Acerca de la comunicación. Parte III Escúchate a ti mismo 122	<i>Para desarrollar la comunicación interna</i> 123
7	Tranquilidad 124	<i>Para romper el capullo del ego</i> 125
8	Dignidad 126	<i>Para la dignidad</i> 127
9	El sistema regulador I Las reglas 128	<i>Para observar tu ser interior</i> 129
10	El sistema regulador II Meditación y pensamiento 130	<i>Para elevar el cuerpo, el corazón y la mente</i> 131
11	El sistema regulador III El subconsciente 132	<i>Para disfrutar la creatividad de Dios</i> 133
12	El sistema regulador IV Las relaciones 134	<i>Para eliminar cavidades</i> 135
13	El sistema regulador V La respiración consciente 136	<i>Auto-experiencia</i> 137
14	El sistema regulador VI Paciencia e intuición 138	<i>¿Qué está sucediendo?</i> 139
15	El sistema regulador VII El pensamiento positivo 140	<i>Nosotros somos nosotros, nosotros somos Dios</i> 142
16	El sistema regulador VIII Dedicación 143	<i>Una llamada al infinito</i> 144
		Mantras... 145

Acerca de *Yogui Bhajan*



YOGUI BHAJAN, Ph.D., fue un Maestro de Kundalini Yoga y Meditación. Obtuvo el Doctorado en Psicología de la Comunicación (1980) y la Maestría en Economía (1952). Invirtió gran parte de su tiempo asesorando a toda clase de personas que recurrían a él. Yogui Bhajan fue un excelente conferenciante y un excepcional y poderoso Maestro de Maestros. Abandonó su cuerpo físico en octubre del año 2004.

Ganó una prestigiosa reputación como consejero y mentor, mientras enseñaba a las personas de todos los continentes de la tierra los secretos sobre meditación, mente, salud, sanación, relaciones interpersonales y espiritualidad. Yogui Bhajan fue autor de más de 30 libros, y sus enseñanzas han sido publicadas en otros 200 libros y videos. Son un tesoro de sabiduría al alcance de todo el mundo, sin importar credo, edad, nacionalidad, sexo o profesión. Esa universalidad, combinada con precisión y práctica, prevalece en todos sus escritos.

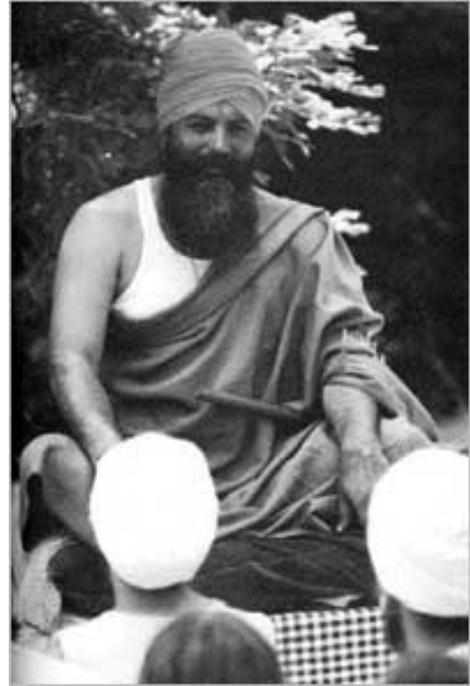
Es un líder espiritual y social. Fue un Siri Singh Sabih, el jefe religioso, administrativo y máxima autoridad del Sikh Dharma del Hemisferio Occidental. Ha inspirado a Sikhs, y personas de cualquier credo, a vivir con los máximos estándares de espiritualidad, compromiso y compasión. Fue co-presidente de la “Human Conference Unity” y Fundador de la celebración anual interreligiosa del “Día Mundial de la Paz”. Fue galardonado con el premio “Paz Abadía Coraje de la Conciencia”.

Yogui Bhajan estableció la Organización 3H0 (Sano, Feliz y Santo), cuando llegó en el año de 1969 a América procedente de la India, a la edad de 40 años. La Organización 3H0 promueve el estilo de vida sano y consciente en más de 38 países del mundo y es reconocida como una ONG (Organización No-Gubernamental) que tiene el rango de asesor ante el Concilio Económico y Social de las Naciones Unidas. Yogui Bhajan ha inspirado la creación de 14 consorcios empresariales que él mismo dirigió y los cuales proveen de una gran cantidad de productos y servicios dedicados a la salud y el bienestar integral. Dichos negocios se posicionan en sectores que van desde la consultoría computacional hasta la producción de alimentos para la salud.

Biografía

Nació el 26 de agosto de 1929 en la pequeña aldea de Kot Harbkarn, del distrito del Gujuranwala, en aquel entonces parte de la India, actualmente territorio de Pakistán.

Harbhajan Singh fue el primogénito de una familia de hacendados que había esperado un heredero masculino durante más de 25 años. Su padre era médico, el Dr. Kartar Singh Puri, su madre Karkrishan Kaur, una mujer de voluntad indomable y aferrada a sus principios. La hacienda, que era propiedad de su familia, incluía la aldea completa, consecuentemente el día de su cumpleaños era una ocasión que se celebraba en toda la aldea. Cada año se le pesaba y esa cantidad de kilos, en monedas de oro, plata y cobre, al mismo tiempo que siete veces su peso en trigo, eran distribuidos entre la gente pobre.



Cuando Harbhajan Singh tenía 7 años de edad, contraía una enfermedad tras otra y los médicos ya no sabían con qué medicinas tratarle; pese a que su propio padre era Doctor en medicina, el Dr. Kartar Singh, le llevo a Amritsar a consultar otro médico. Harbhajan dijo en ese momento: “papji, ya se acerca la hora de mi muerte”. Allí el Dr. Kartar Singh subió a la azotea y oro a Guru Ram Das. Cuando bajó, Harbhajan le dijo nuevamente: “Papji, ¿tienes alguna medicina que me cure?” y él dijo que no, entonces Harbhajan continuo: “Guru Ram Das se me apareció y me dijo lo que podía curarme, el jugo de dos cebollas, además fríe una cebolla en aceite y, cuando ese aceite este tibio, pónganme unas gotas en mi oído”. A la mañana siguiente Harbhajan estaba curado. Una de las experiencias mas importantes de su vida fue el reconocimiento de su propio camino espiritual y de su Guru personal “Guru Ram Das”.

Sus primeros años de estudios, asistió como único niño a una escuela de niñas de un convento católico. Fue un niño privilegiado con una educación en escuelas privadas y veranos en la exclusiva región montañosa de Dalhouse.

Harbhajan Singh manifestó desde joven una gran afinidad por la medicina, y a menudo conversaba con su padre sobre su práctica medicinal y sobre ciencias alternativas de sanación. La persona más influyente en sus años de infancia fue su abuelo, de quien escuchaba historias inspiradoras de los Gurus Sikh que determinaron los valores y virtudes que más tarde compartiría con sus estudiantes de yoga. A los 8 años inició la práctica de yoga con un iluminado maestro: Sant Hazara Singh.

Yogui Bhajan estudió Kundalini Yoga, Tantra Yoga Blanco y meditación con el gong, bajo la dirección de Sant Hazara Singh, maestro de Kundalini Yoga y Mahan Tántrico de esa época.

A la temprana edad de 16 años su maestro le comunicó que ya había alcanzado la maestría sobre Kundalini Yoga. Continuó sus estudios sobre yoga con Acharya Narinder Dev del Yoga Smiriti, que enseñaba Hatha Yoga y el impacto y equilibrio que producía sobre el sistema nervioso. También estudió la filosofía Vedanta en el renombrado Ashram de Sivananda en Rishikesh.

En 1947, cuando Pakistán se separó de la India, Harbhajan Singh condujo a su familia y a su aldea completa hasta salir de Pakistán sin ser vistos y llegar a la India con lo que llevaban puesto. En esa época en ese lugar no había ley ni orden. Peleó para salvar la ciudad Sagrada de Anandpur. Tenía entonces sólo 17 años de edad.

Harbhajan Singh practicó deportes, fue capitán de su equipo de fútbol, jugó jockey. Obtuvo con honores una Licenciatura y una Maestría en Economía en la Universidad del Punjab en 1950.

En 1953 se caso con Sardani Inderjit Kaur, compañera perfecta que lo acompañó en su vida de servicio hacia la humanidad. Mujer piadosa y de gran capacidad de auto sacrificio, con la que tuvo una hija y dos hijos.



Amritsar y Golden Temple

Por su trabajo, como oficial de aduanas, le trasladaron en 1960 a Amritsar, la ciudad donde se encuentra el Templo Dorado. Estaba convencido que sólo a través de la humildad y el servicio más humilde podría encontrar la realización que estaba buscando y comenzó a lavar todos los días los pisos de mármol del Harimader Sabih, el Templo Dorado, la casa de

Guru Ram Das, durante tres años enteros. Luego volvieron a Nueva Delhi, pero sus vidas habían cambiado, él había sido bendecido con dones espirituales, advertía a la gente sobre lo que les podría suceder y comenzó a guiar a las personas. Daba meditaciones y kundalini yoga cada vez más y a más personas.

Viaje a Occidente

En septiembre de 1968, Yogui Bhajan renunció a un puesto gubernamental en la India y viajó a Canadá para enseñar en la Universidad de Toronto; dos meses después se trasladó a Los Ángeles invitado por un amigo y se sintió motivado a enseñar yoga a los hippies de la época, considerando que ellos podrían superar la adicción a las drogas a través de la ciencia del Kundalini yoga. En sus primeros inicios enseñó en el Centro Cultural del Este-Oeste y luego en la tienda de muebles de West Hollywood. A partir de ahí atrajo a tantos a sus clases de yoga que empezó a enseñar en colegios y universidades, incluyendo a Claremont, UCLA y en otras ciudades de los Estados Unidos.

En 1969 creó la **Fundación 3HO**, una organización sin fines de lucro que estaría al servicio de la humanidad. A través de ella la ciencia del Kundalini yoga, la humanología y la meditación se expandieron hasta llegar hoy en día a 35 países y

más de 300 centros de instrucción, convirtiéndose incluso en miembro de las Naciones Unidas como una organización no gubernamental.

Siri Singh Sahib

Cada aspecto de su vida le fue preparando para el rol multifacético que habría de desempeñar en Occidente, como maestro espiritual, organizador y administrador de una amplia red de comunidades y negocios alrededor del mundo y, finalmente, como autoridad religiosa y administrativa para el Sikh Dharma en Occidente.

En 1970 Yogui Bhajan se convirtió en el primer Siri Singh Sahib y se le autorizó a crear un Ministerio para el Sikh Dharma en el hemisferio Occidental.



Fiel a su misión de entrenar instructores de yoga, fundó la Asociación Internacional de Instructores de Kundalini Yoga y el Instituto de Investigación Kundalini (KRI) que actualmente sustenta todo el sistema de entrenamiento alrededor del mundo.



Mahan Tántrico

Sant Hazara Singh fue el Mahan Tántrico, Maestro de Tantra Yoga Blanco del Lama Lilan Po y de Yogui Bajan. Cuando falleció, el poder de ser Mahan Tántrico pasó al Lama Lilan Po y, a la muerte de éste en 1971, el manto de autoridad fue colocado sobre Yogui Bajan, entregándole el poder y la responsabilidad. El Mahan tántrico facilita el Tantra Yoga Blanco: durante esas meditaciones se libera una gran negatividad del subconsciente de

los participantes. Esa negatividad es filtrada a través del aura del Mahan Tántrico para que no recaiga sobre los propios participantes y controla la energía del grupo con su propio campo de energía.

En 1973 el Yogui Bhajan creó el Programa “Super Health”, un exitoso sistema de desintoxicación y rehabilitación de las drogas que mezcla la antigua sabiduría yogui con la moderna tecnología occidental.

En 1987 registró todos sus conocimientos en videos llamados “Renew to be new” (renovado para ser nuevo), que siguen actualmente en vigencia.

Desde el primer momento en que comenzó a enseñar Kundalini Yoga declaró:

***“He venido a crear maestros no a coleccionar discípulos.
He venido por la gracia de mi Guru a servir a aquellas almas que servirán
la Era de Acuario”***

Un alumno le preguntó: - *¿Cómo puedo hacer para conocerle mejor?*

Él contestó: - *Yo soy mis enseñanzas. Léelas, practícalas y me conocerás.*

Con su sacrificio, devoción y conciencia nos ha dejado un legado, no un linaje y un camino, no una personalidad.



Hay tres en mí:

Uno es Harbhajan Singh, otro es Yogui Bhajan y otro es Siri Singh Sahib.

El Siri Singh Sahib es un fastidio muy directo que te coloca en tu sitio; va a encontrar lo que funciona mal en ti y lo va a analizar como ninguna otra cosa. Yogui Bhajan es ese hombre compasivo, analítico, inteligente que te dirá esto es esto debido a esto, “Pero es decisión tuya, hijo o hija, hacer lo que quieras”. En cuanto a Harbhajan Singh es quien dirá, “Bueno, no te preocupes, no hay ningún problema en el mundo, todo está bien, Dios y yo, yo y Dios somos uno”

Lista de Centros 3HO de habla hispana para la Salud y la Enseñanza del Kundalini Yoga

3HO

Healthy, Happy, Holy Organization

www.3HO.org # e-mail: yogainfo@3HO.org

España

Asociación Española de Kundalini Yoga
Barcelona - Teléfono: (34) 93-323-30-85
e-mail: gurudass@wanadoo.es

Centro de Kundalini Yoga
Barcelona - Teléfono: (34) 91-222-50-87
e-mail: sarabjit@yogakundalini.com

Avagar
Madrid - Teléfono: (34) 91-579-72-82
www.avagar.com # info@avagar.com

GRD Medic Health Institute - Guru Karm Kòr
Barcelona - Teléfono: (34) 93-410-14-17
www.grdmedic.com # e-mail: info@grdmedic.com

México

Fundación Cultural Kundalini A.C.
Ciudad de México
Teléfono: (52) 5-564-8425 Fax: (525) 564-1651
e-mail: yogakcf@prodigy.com.mx

Kundalini Yoga Occidente - Gyan Kaur Khalsa
Guadalajara, Jalisco
Teléfono: (52) 3-616-7039
e-mail: kyoga@prodigy.net.mx

Chile

Ashram de Guru Ram Das, Batuco.
Teléfono: (562) 733-1053 - Fax: (562) 733-1464
e-mail: amritkaur@entelchile.net

Centro de Kundalini Yoga. Santiago.
Teléfono: (562) 363-9357
e-mail: nammidhan@entelchile.net

Argentina

Fundación Niketana - Julia Gilmore
Guatemala 6040, 1485 Capital,
Federal Buenos Aires, Argentina.
Teléfono: 47-71-04-17

Puerto Rico

Centro de Kundalini Yoga
Teléfono: (787) 731-8698 - Fax (787) 731-8571
e-mail: nammidhan@entelchile.net

Estados Unidos de América

Yoga Works
Teléfono: (956) 580-43-39
www.myogaworks.com # www.satjivan@swbell.net

Para obtener información sobre cómo conseguir los mantras y la música que se menciona en este manual,
contactar con: **Siri Hari Kaur Khalsa** # sirihari@swbell.net
Teléfonos: México (52) 5532-64-38 y EUA (956) 682-26-18

