

Kundalini Yoga as Taught by

YOGI BHAJAN



THE CHAKRAS

Los Chakras

Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan®



Kundalini Research Institute

Formación ❖ Publicaciones ❖ Investigación ❖ Recursos



© 2012 Kundalini Research Institute

Publicado por Kundalini Research Institute
Formación • Publicaciones • Investigación • Recursos

PO Box 1819
Santa Cruz, NM 87532

www.kundaliniresearchinstitute.org

ISBN: 978-1-934532-86-7

Editora: Sat Purkh Kaur Khalsa

Asesor de Edición: Nirvair Singh Khalsa

Revisión de KRI: Siri Neel Kaur Khalsa

Correctora: Michelle Starika Asakawa

Editora de Gurmukhi: Ek Ong Kaar Kaur Khalsa

Diagramación y Diseño: Prana Projects, Ditta Khalsa y Biljana Nedelkovska

Diseño de Portada: Ravitej Singh Khalsa, Khalsa Marketing Group

Fotografía Ravitej Singh Khalsa

Tapa e ilustraciones interiores: Hector Jara Mukhtiar Singh. Usado con permiso.

Modelo: Sat Siri Kaur

Las sugerencias de dietas, ejercicios y estilo de vida de este libro provienen de antiguas tradiciones del yoga. Nada en este libro debe ser interpretado como consejo médico. Todas las recetas mencionadas en este documento pueden contener hierbas, productos botánicos es ingredientes naturales potentes que tradicionalmente han sido utilizados para apoyar la estructura y función del cuerpo humano. Siempre consulta con tu médico personal o profesional de la salud antes de hacer cualquier modificación importante en tu dieta o estilo de vida, para asegurarte que los ingredientes o cambios de estilo de vida son apropiados para tu condición de salud personal y compatibles con cualquier medicamento que estés tomando. Para más información sobre Kundalini Yoga como lo enseñó Yogui Bhajan® por favor visita www.yogibhajan.org y www.kundaliniresearchinstitute.org.

© 2012 Kundalini Research Institute (Instituto de Investigación de Kundalini). Todas las enseñanzas, sets de yoga, técnicas, kriyas y meditaciones son cortesía de Las Enseñanzas de Yogui Bhajan. Reimpreso con permiso. La duplicación no autorizada es una violación de las leyes aplicadas. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. Ninguna parte de estas

Enseñanzas pueden reproducirse o transmitirse de forma alguna ni por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo el fotocopiado o grabación o algún otro tipo de almacenamiento de información y sistema de recuperación, excepto que esté autorizado por escrito por Las Enseñanzas de Yogui Bhajan. Para pedir el permiso, por favor escriba a KRI a PO Box 1819, Santa Cruz, NM 87567 o visite www.kundaliniresearchinstitute.org



Esta publicación a recibido el Sello de Aprobación de KRI. Este Sello es sólo otorgado a producto que han sido revisados para la exactitud e integridad de las secciones que contienen las enseñanzas y estilo de vida de 3HO y Kundalini Yoga como lo enseñó Yogui Bhajan®.

“El criterio es que, si puedes practicar y comprender estos chakras, y desarrollarlos automáticamente en tu cuerpo de modo que ellos sean tus compañeros, entonces tendrás siete amigos”.

— Yogi Bajan

Índice de Contenidos

[Nota del Instituto de Investigaciones de Kundalini](#)

[Antes de empezar](#)

[El Primer Chakra](#)

[Conferencia del 22 de Enero de 1991](#)

[Conferencia del 23 de Enero de 1991](#)

[Kriya del Primer Chakra](#)

[El Segundo Chakra](#)

[Conferencia del 29 de Enero de 1991](#)

[Conferencia del 30 de Enero de 1991](#)

[Kriya del Segundo Chakra](#)

[El Tercer Chakra](#)

[Conferencia del 5 de Febrero de 1991](#)

[Conferencia del 6 de Febrero de 1991](#)

[Kriya del Tercer Chakra](#)

[El Cuarto Chakra](#)

[Conferencia del 12 de Febrero de 1991](#)

[Conferencia del 13 de Febrero de 1991](#)

[Kriya del Cuarto Chakra](#)

[Arti Kriya](#)

[El Quinto Chakra](#)

[Conferencia del 19 de Febrero de 1991](#)

[Conferencia del 20 de Febrero de 1991](#)

[Kriya del Quinto Chakra](#)

[El Sexto Chakra](#)

[Conferencia del 5 de Marzo de 1991](#)

[Conferencia del 6 de Marzo de 1991](#)

[Meditación de Chaar Padh](#)

[Meditación sobre ser un Yogui](#)

[El Séptimo Chakra](#)

[Conferencia del 9 de Abril de 1991](#)

[Conferencia del 10 de Abril de 1991](#)

[Meditación con Siseo para el Sistema Glandular I](#)

[Meditación con Siseo para el Sistema Glandular II](#)

[Epílogo](#)

[Acerca de Yogi Bhajan](#)

[Glosario](#)

[Recursos](#)

[Índice](#)

Nota del Instituto de Investigación de Kundalini

Este manual fue creado para acompañar las “Series de DVD sobre los Chakras” de Yogi Bajan, una poderosa colección de conferencias y meditaciones que expandirá tu actual definición de los chakras: cómo interactúan entre sí y dentro de ti. Las conferencias recopiladas y editadas aquí no deben ser consideradas como simples transcripciones, sino que más bien constituyen un apoyo para impulsar tu estudio y profundizar tu comprensión del Yoga Kundalini y su relación con los chakras. Te animamos a que estudies con el Maestro de Kundalini Yoga Yogi Bajan en forma directa a través de las complementarias series de DVD sobre los Chakras. El impacto de un maestro espiritual no se traduce sobre la página escrita. Por más que, en nuestra búsqueda de precisión, nos esforcemos en captar el espíritu de sus enseñanzas, cultivar tu propia relación con el Maestro y sus enseñanzas es la única manera de experimentarlas verdaderamente por ti mismo. .

Antes de empezar

Comenzar tu práctica – Sintonizarte

La práctica de Yoga Kundalini como lo enseña Yogi Bhajan® siempre empieza sintonizándote. Esta práctica sencilla de cantar el Adi Mantra 3 a 5 veces alinea tu mente, cuerpo y espíritu, para tornarte alerta y afirmar tu voluntad de modo que tu práctica cumpla cabalmente su propósito. Es una simple reverencia ante tu Ser Superior y un alinearte con tu maestro interno. El mantra puede ser muy sencillo, pero te conecta con la cadena Dorada de maestros, todo un cuerpo de consciencia que guía y protege tu práctica: ***Ong Namó Guru Dev Namó, que significa, me inclino ante el Infinito, me inclino ante el Maestro interior.***



Cómo Terminar

Otra tradición en el Yoga Kundalini como lo enseñó Yogi Bhajan® es una sencilla bendición conocida como la canción del Eterno Sol. Cantada o simplemente recitada al final de tu práctica, te permite dedicarla a todos aquellos que han conservado y entregado estas enseñanzas para que puedas tener la experiencia de tu propio Ser. Es una sencilla oración para bendecirte a ti y a otros. Completa la práctica y permite que toda tu disciplina se convierta en una oración al servicio del bien común.

Que el eterno sol te ilumine

Y el amor te rodee

*Y tu luz pura interior
Guíe tu camino.
Sat Naam.*

Otros Consejos para una Experiencia Exitosa

Prepara tu práctica alineando todos los elementos que elevarán tu experiencia: ropa de fibras naturales y algo que cubra tu cabeza (de algodón o de lino). Usa preferiblemente el color blanco para incrementar tu cuerpo áurico. Una esterilla de fibras naturales, ya sea de algodón o lana. Tradicionalmente se usa piel de oveja o de otro animal. Si tienes que usar una esterilla de goma o de algún derivado del petróleo, cubre su superficie con una manta de algodón o de lana para proteger y apoyar tu campo electromagnético. El aire limpio y el agua fresca también ayudan a apoyar tu práctica.

Práctica en Comunidad

El Yoga Kundalini cultiva la conciencia grupal porque la conciencia grupal es el primer paso hacia la conciencia universal, que es el objetivo: trascender el ego y fundirnos con el Infinito. Encuentra un profesor en tu área en <http://www.3HO.org/ikyta/>. Estudiar la ciencia del Yoga Kundalini con un profesor certificado por KRI enriquecerá tu experiencia y profundizará tu comprensión del kriya, el mantra, la respiración y la postura. Si no hay un profesor en tu área, plantéate convertirte tú mismo en instructor. Existen Formaciones de Maestros Acuarianos en todo el mundo. Entra en www.kundaliniresearchinstitute.org para más información.

Bandhas¹

Las Bhandas o cerraduras son utilizadas frecuentemente en el Yoga Kundalini. Como combinaciones de contracciones musculares, cada cerradura tiene la función de modificar la circulación sanguínea, la presión nerviosa y el flujo del fluido cerebro-espinal. Dirigen también el fluir de la

energía psíquica, el prana, hacia los principales canales relacionados con la elevación de la energía Kundalini. Concentran la energía del cuerpo para ser usada en la conciencia y en la auto-sanación. Existen tres cerraduras importantes: jalandhar bandh, uddiyana bandh y mulbandh. Cuando estas tres cerraduras se aplican simultáneamente, se las llama maahaabandh, la Gran Cerradura.

Jalandhar Bandh o Cerradura de Cuello

La más básica de las cerraduras utilizadas en el Yoga Kundalini es Jalandhar Bandh, la cerradura de cuello. Esta cerradura se aplica estirando suavemente la parte posterior del cuello y tirando del mentón hacia ella. Levanta el pecho y el esternón y mantén los músculos de cuello, garganta y rostro relajados.

Uddiyana Bandh o Cerradura de Diafragma

Se aplica elevando el diafragma dentro del tórax y tirando de los músculos superiores del abdomen hacia atrás, hacia la columna vertebral, uddiyana bandh masajea suavemente los intestinos y el músculo cardíaco. La columna debe estar recta y se aplica con mayor frecuencia en la exhalación.

Aplicada en forma forzada en la inhalación, puede provocar presión sobre los ojos y el corazón.

Mul Bandh o Cerradura de Raíz

La cerradura de raíz es la más aplicada de las cerraduras pero también la más compleja. Coordina y combina las energías del recto, órganos sexuales y punto del ombligo.

Mul es la raíz, la base o la fuente. La primera parte del mul bandh es contraer el esfínter anal, tirando de él hacia adentro y hacia arriba, como queriendo detener un movimiento del intestino. Entonces jala hacia arriba los órganos sexuales de modo que el tracto uretral se contraiga. Finalmente, tira hacia adentro el punto del ombligo, jalando hacia atrás el bajo abdomen en dirección a la columna, de tal modo que el recto y los órganos sexuales sean jalados hacia arriba, en dirección donde está el punto del ombligo.

Guía de Pronunciación

Gurbani es un sistema de sonidos muy sofisticado y hay muchas pautas en relación a los sonidos de las consonantes, y otras normas del lenguaje de los mantras, que se transmiten mejor a través de una relación directa estudiante-maestro. Pautas sobre pronunciación están disponibles en www.kundaliniresearchinstitute.org.

¹ *Adaptado de los Lineamientos para Sadhana de yoga Kundalini, 2da edición.*

El Primer Chakra



22 de Enero de 1991

Voy a compartir con ustedes ciertas cosas que no encontrarán ni en un Yogui normal ni en un gran Yogui ni en un Yogui altamente cualificado, normal o anormal; ni tampoco en ningún libro de Yoga. Pero la manera en la que las explicaré y hablaré de ellas será muy humana. Hablaré de los chakras. Sin importar la religión a la que pertenezcas, a quién sigas o a quién ames, cuáles sean tus bendiciones, cuál sea la apariencia de tu cara o la forma de tu cuerpo, no hay ser humano alguno que pueda ser feliz. Concedido. Quiero decir: punto. No me importa cuántos títulos tienes ni lo sexy que eres. Esas son sólo tus capacidades. Puedes tomar cualquier capacidad mundana - la riqueza que tengas, el poder que tengas, puedes ser el presidente de los Estados Unidos o puedes ser un peón -, cualquier faceta de tu personalidad, estatus e identidad, pero no encontrarás la felicidad. ¿Por qué? Porque no sabemos cómo concentrarnos.

Toma un asunto común: ir al baño. Tú lo sientes, pero si no te concentras, no harás popó. No, aquí estamos hablando muy abiertamente. Nadie puede salir de su inodoro si no se concentra. De modo que, ya sea por necesidad, por urgencia humana o por complejo, hemos aprendido a concentrarnos en el Primer Chakra, pero lo hacemos una o dos veces al día y eso es todo. Es lo más que lo necesitamos. Más allá de eso, nos olvidamos su mismísima existencia. En segundo lugar, tenemos que orinar, para lo cual, desgraciadamente, no nos concentramos.

Ahora, créanme, esto es algo que deben comprender muy cuidadosamente. Cuando te involucras sexualmente, con el mismo tipo de compañero si eres gay y con el tipo opuesto de compañero si eres heterosexual, entonces debes concentrarte. No puedes eyacular si no te concentras. Pero a veces eyaculas y descubres que tu próstata anda mal, o que tu gónada anda mal, o que esto o aquello anda mal. Es una cuestión física y humana muy normal. Pero esencialmente hay sólo dos cosas donde tú sabes concentrarte, porque éstas son tus necesidades diarias, ¿correcto? No sabes cómo concentrarte en el punto del ombligo porque no lo necesitas, no lo quieres. Es sólo una parte de tu existencia física, pero no sabes de qué trata todo este asunto.

¿Qué es el punto del ombligo? Nadie ha puesto lápiz labial en torno a él todavía; quiero decir que no lo están glorificando. Ni siquiera reconocen a este punto llamado el punto del ombligo. Pero recuerda esto: es el tercer centro de tu ser completo, y el centro del apaña. Está en el origen de los procesos de eliminación de tu cuerpo y es responsable de traerte tu edad avanzada. Toda tu fortaleza física, tu proyección y tu realidad están basadas en este centro y tú no lo conoces; no lo tocas, no lo bombas, no lo sientes, no te molestas por él, no es importante.

Ahora bien, ya seas cristiano, musulmán, hindú o sikh, ya seas francés o alemán, no puedes estar sin el punto del ombligo. Existe. Durante cinco mil años todos los grandes hombres – hombres de gran conocimiento – en verdad lo resolvieron todo acerca de estos chakras: sus tareas, sus pétalos, sus sonidos, su Infinito, su correlación, su coordinación. Existe toda una ciencia y esta ciencia dio nacimiento al Yoga Kundalini. Así es como el Yoga Kundalini nació. Ellos descubrieron qué son los chakras y dónde moran los poderes centrales del ser humano. Entonces descubrieron que el humano está basado en esos chakras, esos siete chakras están en el cuerpo humano. Luego observaron la coordinación que había en ello, y encontraron que había un Centro del Corazón: lo que hace, cuál es su color, qué es la compasión. Todo esto es simbólico. Estas son indicaciones, como cuando dibujas un círculo con un signo de “más” y eso representa a una mujer. Estos chakras están descritos simbólicamente y necesitan una explicación. Después de leer esa explicación debes saber de qué estamos hablando y esto es muy importante. Después del Centro del Corazón, ellos dicen que hay un Chakra de la Garganta y un Chakra Ajana (Ajia)², luego dicen que hay un sahasrara; luego van más allá, hay un aura; hay una línea de arco; hay diez cuerpos, cinco tattvas, tres gunas, siete chakras y así en adelante.

¿Por qué es importante saber sobre los chakras y hablar de los chakras? Porque tú no te concentras en los chakras. Tú sólo te concentras, como una necesidad física, en dos chakras. No te concentras para nada en tu Chakra de la Garganta. Hay una manera de hablar que puede ser muy efectiva y hay una manera de hablar que no será efectiva, aunque digas las mismas palabras: “¿Cómo estás?” (con inflexión en la voz). ¿Ves lo sexy que es?

Puedes provocar una respuesta. Mis amigos y yo solíamos apostar que en quince minutos por reloj, tú, con tu auto-control o sin tu auto-control, estarías excitado sexualmente. Despertaríamos tu Segundo Chakra te gustara o no. ¡Y solíamos apostar sobre eso! Este es el poder del Quinto Chakra, porque el Quinto Chakra y el Segundo Chakra están conectados. Son inter-polos. “¿Puedo? ¡Hola, te estoy hablando!” Contra: “¿Podría por favor hablar contigo?” Ya lo tienes. Has hechizado a la persona. O alguien te dice: “¿Puedo hablar contigo?” Y le respondes: “No, ve a buscar eso, maldición”. Y eso es todo. Piensas que esta garganta es sólo para la expresión. No, es para pescar, es para proteger. Es la fuerza más poderosa, el centro psíquico más poderoso que tienes. Es absoluto: “Zabaan Sheri, Mulk Geeri”. “Lo que la fuerza de tu lengua es, lo es la fuerza de tu universo”.

No es que lo que digas no tenga importancia. Sí la tiene, pero también es importante cómo lo dices. Ese cómo en el hablar es tan importante que si empiezas a evaluarlo te sorprenderá lo rápido que cambia la vida. Por ejemplo, dices: “¡Dios mío, esto es un terrible error!” Estás expresando aflicción, estás expresando un error. O dices: “Dios mío, querida, mira lo que hemos hecho”. En lugar de “tú”, dices “nosotros”, porque todo el mundo es un halago y un complemento, no hay dos personas que estén separadas. Usas la palabra “nosotros”, dices: “lo que hemos hecho”, entonces traes el mismo desastre a la atención de otra persona. Inmediatamente hace que la otra persona se sienta culpable, responsable, comprensiva, avergonzada, apologética, sin dejarse llevar por todo ese griterío y todo ese ruidoso asunto.

Si sabes cómo usar el Quinto Chakra, esposo y esposa nunca pelearán. El Quinto Chakra es la fuente de toda pelea y afección, no hay otra pelea. En cada aspecto de tu amar o tu odiar en la vida, es el Quinto Chakra lo que está en juego. Es la raíz, es el medio y es el final.

En primer lugar, nadie sabe sobre este tercer ojo. Ellos dicen “tercer ojo”, o llámalo sentido común, o inteligencia, o el centro de la intuición. Pero para controlar tus emociones y tus daños emocionales, debes concentrarte en este Sexto Chakra. Si no tienes ningún toque o control sobre él, y no recibes

ningún estímulo de él, tendrás muchos problemas en tu vida- deseados o no – y no hay nada que puedas hacer al respecto. Y en segundo lugar, es sentido común: sahasrara, cuando este sahasrara empieza a bombardearte con pensamientos que libera tu intelecto y que tu inteligencia no puede afrontar, se te conocerá como un loco, distraído o incompetente.

Estos chakras no son sólo círculos imaginarios. Miren esto: yo lo estoy recibiendo desde el Tercer Chakra, hay un hundimiento. Ustedes hablan desde el tercer Chakra y yo estoy mirando fijamente al Sexto Chakra, hay una altura, una elevación. Alguien que quiera lograr algo debe ver que el nivel del Chakra se encuentre en su equivalente. Ahora, gastas dinero en embellecerte, quieres lucir bello, quieres lucir atractivo, tienes tantas cosas que hacer. ¿Por qué quieres ser reconocido, ser efectivo, ser conocido? La verdad es que todo ese dinero es un desperdicio si no sabes cómo equilibrar los chakras al relacionarte y comunicarte con otra persona. A veces no hablas desde el tercer centro - el presentimiento, le dicen ¿cierto? La otra persona siente de inmediato que ese tipo es un farsante, sólo está hablando filosofía. Pero cuando regresa al cabo de cinco días, dice: “Yo hablé contigo”. Y el otro tipo le dice: “¿Qué?” No lo escuchó, no conectó con eso. La comprensión no puede llegar cuando no estás en la misma frecuencia.

Es muy importante, y no es sólo importante para nosotros como seres humanos, es importante para nosotros en la vida, como amigos, como esposo y esposa, jefe y empleados, colegas, durante charlas comunes y corrientes, con conocidos, en cualquier relación. Sé que una mayoría de mis estudiantes se han tornado negativos hacia mí, lo sé. Y lo hago tan hábilmente. ¡Ellos no quieren! No quieren ser negativos, quieren ser positivos. Pero si los hago positivos todo el tiempo, entonces, ¿qué habrá para provocarlos? Primero está el ataque, provocar. ¿Qué consigue esto? La persona se pone alerta. Si provocas a alguien, se pondrá alerta: “¿Qué estás diciendo? ¿Qué es esto? ¿Qué significa?” Dije algo, jerga muy sencilla, y no significa nada. Pero apenas digo: “Ey, ¿qué andas tramando?” La otra persona dice: “¡Dijo algo, dijo algo! ¿Qué pasará ahora? ¿Qué será lo que viene ahora? ¡Dios mío, para qué habré venido! Yo iba para el cine, pensé que debería parar en el camino a ver al Siri Singh Sahib. Y ahora, ¿qué demonios va a pasar?”

Tú le dices a alguien: “Ey, ¿qué estás tramando?” Es una cosa muy simple, no significa nada, pero lo que estás haciendo con esas palabras y de esa manera es esto: estás provocando auto-examen y auto-alerta en una persona. Entonces debes dar un paso más y provocarlo. “Bueno, ¿qué estoy viendo

aquí? ¡Mira!” Tengo un PhD (Grado universitario en los EEUU, similar a un doctorado) en Psicología de la Comunicación. Aprendan de mí ciertas cosas que son conocidas en el mundo. “Bueno, bueno...Aquí vamos. ¡Ey! ¿Qué estoy viendo aquí?” Y dices en tono un poquito más fuerte: “¡Oh, Dios mío!” Cada molécula en la persona se tornará completamente alerta. Es una frase tan provocativa, no te imaginas el efecto que tiene. Gritar y chillar no tiene ningún sentido. Es la combinación y la permutación de las palabras, y cómo son transmitidas. Ves tal cosa y entonces dices pinchar, provocar, confrontar: “Ey, tú, quiero hablar contigo”. No digas ni una palabra más. Has establecido todos los estándares de confrontación: “Quiero hablar contigo. Quiero verte. Mmh Mmh...” Ese “Mmh” es una palabra muy pesada. Es más pesada que veinte ofensas. Es una palabra misteriosa. “Mmh”, “Ajá”, estos son sonidos, Ek Ashri, los sonidos de una sola palabra son los más pesados. Debes entenderlo.

También se lo conoce como lenguaje sexual. El sexo tiene su propio lenguaje. Este sexo no sabe inglés. Quiero decir que unas personas que no hablaban inglés estaban teniendo sexo y entonces hacían sonidos también. Y los japoneses hacen los mismos ruidos que ustedes hacen en inglés. Luego, también, si tienes noventa años, haces los mismos sonidos que cuando tenías diecinueve. Esos sonidos son infinitos. Están allí, siempre estarán allí y siempre los haremos. En cierto nivel son automáticos. Son agregados, no son nosotros. Ellos elevan: “¡Oh, Dios, eso es todo! ¡Oh, oh Dios, oh Dios!” Has elevado a una persona con un canon y ahora ella está subiendo. Estas son las señales, síntomas, pequeñas palabras y pequeñas nociones del cuerpo. No es que tengas que hacer un gran discurso: de dónde vienes y adónde quieres a una persona. Pero ¿tienes alguna práctica? No. Sin embargo, puede hacerse accesible de vez en cuando si conoces el tema.

El secreto del éxito no es lo que eres; el secreto del éxito es cómo lo entregas. Tú dirás: “Soy exitoso”. Sí, en toda circunstancia eres exitoso, pero cuando quieres ser conscientemente exitoso debes desarrollarlo. El disfrutar en la vida es tu éxito consciente, no el dinero. El dinero hace muchas cosas, no estoy diciendo que el dinero no esté ahí. Y tú haces muchas cosas, pero no estás ahí. El éxito consciente es una auto-realización que realizas y para la cual vives. Eso es Dios en ti. No digo que las emociones no estén bien. Las emociones son parte de nosotros, los sentimientos son parte de nosotros, el drama y el trauma son parte de nosotros, las neurosis son parte de nosotros.

Un día hablaba con una persona. Él me dijo: “¿Cómo hago para saber que

estoy bien?”

Le dije: “Si tu sadhana es más importante para ti que tu neurosis, estás bien; si tu neurosis es más importante que tu sadhana, no lo estás”.

Ahora, ¿qué es esto del sadhana? Sadhana es una prueba de valor propio. No importa lo santo o buen practicante que seas, nadie quiere levantarse a la hora ambrosiaca, créeme. Por qué lo haces sigue siendo un misterio. Ha sido un misterio desde que se formó la Tierra y seguirá siendo un misterio cuando la Tierra se acabe. Nadie quiere levantarse entre las tres y las seis de la mañana, nadie. Porque queremos estar relajados en nuestra vida, queremos estar cómodos. Y es una hora muy cómoda cuando los rayos solares caen sobre el planeta a una latitud y longitud de sesenta grados. Todo el mundo quiere dormir, o remolonear en la cama. Y entonces, ¿pasar por encima de todo eso para levantarse y darse una ducha fría? ¿Y luego te sientas y meditas? Dormir no está mal, dormir es una meditación. Cuando duermes, estás meditando. ¿Por qué levantarte y meditar e imponerte una auto-contención cuando ya estás contenido en el sueño? ¿No lo comprendes? Estos son pensamientos racionales. Yo estaba durmiendo pacíficamente, no estaba molestando a nadie, no tenía que hacer nada con eso. Entonces, ¿por qué demonios estoy sentado aquí calmándome a mí mismo? Y encima de todo eso, repetir el maldito mantra, ¡Dios mío! Y otra vez y otra vez y otra vez, ¿estoy loco al repetir una cosa tantas veces? Una vez es suficiente, dos veces es suficiente, tres veces es el máximo, y decirlo ciento ocho veces... Algo no anda bien conmigo. No, cuando haces flexiones de brazos, una flexión está bien, entonces, ¿por qué haces doscientas flexiones? Para crear vigor en tu vida. El sadhana te da finalidad, un vigor mental absoluto. El vigor físico está bien, pero quien necesita vigor físico necesita también vigor mental. Sin eso no hay manera de que la vida sea suave, feliz, exitosa, gozosa y satisfactoria. Estas son necesidades, estas son las cosas esenciales de la vida. Si alguien se niega al ejercicio, nadie puede obligarlo, pero cuando llegue el momento en la vida en que esa persona necesite vigor, el vigor no estará allí.

Ayer fui al club y fue duro. Estaba muy alerta, había muchas presiones en mi pecho, mi cuerpo y mis músculos, pero yo quería ver si era por mi condición física o por otra cosa. Después de tres o cuatro minutos, todo se había aliviado. Me sentí completamente normal. Hoy fui de nuevo y aquellos síntomas ni siquiera aparecieron. Mañana iré y me sentiré aún mejor. Pero es horrible, sudas y te cae por la nariz, por tus ojos y se mete por tu boca. ¡Nadie quiere sudar! Y eso no es lo peor. Manejas durante media hora, estacionas,

entras y entonces sudas como un idiota; y luego sales sintiéndote miserable, te vas a casa, te cambias la ropa y das una clase de yoga. ¿Quién quiere hacer esto? Nadie, pero es lo que tu vigor físico necesita. El sadhana es lo que tu vigor mental necesita y amor es lo que necesita tu vigor espiritual. Si amas, tu espíritu nunca estará decaído. Todo el que me conoce está en un permanente desafío conmigo porque mi amor no tiene la más mínima reverencia ante el temor o la venganza. Por lo tanto esa ecuanimidad molesta a mucha gente.

Una señora me llamó hoy y me dijo: “Dios mío, Yogiji, ¿tú nunca reaccionas?”

Yo dije: “Sí lo hago”.

Ella dijo: “No, no, no, no te burles de mí. Tú actúas, nunca reaccionas”.

Yo le dije: “¿Cómo puedo reaccionar a ti? Todavía no he aprendido cómo hacerlo”.

Ella dijo: “Pero, sabes, a veces necesito tu reacción”.

Yo dije: “No necesitas mi reacción. Necesitas una situación intuitiva y completamente encapsulada”.

En la reacción, somos iguales. En mi consejo intuitivo y encapsulado, soy tu sirviente, estoy sirviendo a tu personalidad. Yo no debo reaccionar ante ti, tu vida es tuya, no mía. La vida de cada uno es de cada uno. Si no te vinculas emocionalmente con nadie, si no tienes sentimientos y no reaccionas para nada, puede resultar muy limitante. Nacimos para comunicar, nacimos para sentir y comprender y nacimos para estar unos con otros. El hombre nació como un animal social. Lo sabemos por lo menos desde los tiempos de Aristóteles. Es la única idea magistral que dijo, que todos somos sociales por naturaleza, que explotamos y somos explotados a causa de nuestra naturaleza social. Si no quieres explotar ni ser explotado, sé intuitivo y establece bien tus metas. Entonces nunca serás herido ni herirás a nadie. Es majestuoso, es algo más elevado que ninguna otra cosa que puedas practicar.

Si te tornas emocional y te involucras, entonces se vuelve karma. Si pagaste con gracia, bien, pero si pagaste deshonorosamente, deberás experimentar dolor. Es un dolor en el cuello o un dolor en otro lugar. Dolor es dolor y nosotros los humanos no nacimos para sufrir, nacimos para ser libres del sufrimiento. Bueno, para el dolor físico puedes tomar un Tylenol o ibuprofeno o algo parecido, pero contra el dolor mental, necesitas un Yogui. Psiquiatras y psicólogos pueden interpretarte pero no pueden confrontarte. Cuando estás en un estado de efectividad, puedes llevarte a ti mismo con efectividad. Eso no significa que eres normal. Pareces normal, te sientes

normal, pero no eres normal por tu propio estándar. Por tu propio estándar no eres hermoso, por eso consultas, sugieres, quieres hablar con alguien, quieres ligarte a alguien – este es un problema humano.

Los estadounidenses tienen muchos problemas por causa de esta zona, el Primer Chakra. Pensarás que es una broma, pero el ano es un centro muy poderoso. El ano controla siete mil doscientos centros nerviosos. Recuerda ciertas cosas: es muy importante para la vitalidad física del ser humano, para su valor, su concepto, proyección y rejuvenecimiento.

La idea es que, ya sea que lo perfecciones o no, al menos estará en los registros, y cuando yo no esté, quienes quieran hacer estudios avanzados sobre su felicidad humana, podrán usar estas técnicas para su perfeccionamiento físico, mental y espiritual.

2 Yogi Bhajan se refiere a Agia y a Ajana de forma intercambiable al hablar del Sexto Chakra, el Tercer Ojo.



22 de Enero de 1991

Ayer estuvimos hablando sobre los chakras. Ustedes en occidente deben haber oído hablar de ellos. La gente se ha vuelto especialista y experta en los chakras. Sabes, si quieres entender la psique humana, cómo funciona, cómo se manifiesta, en qué se fundan sus detalles, cómo se comportan las personas, qué esperamos de ellas, qué esperan ellas de nosotros, es toda una anatomía de la psique humana. La gente ha dedicado miles y miles de años para que los humanos comprendan que, por ellos mismos, pueden ser cegados por las emociones, los sentimientos, y todo eso está concedido, pero una cosa permanece: la naturaleza progresiva del humano es tener éxito y los humanos no pueden tener éxito si no pueden comprender intuitivamente a la otra persona. De allí proviene la ciencia de los chakras.

En aquellos días no existían psicólogos, psiquiatras, analistas ni consejeros. La gente era simple, honorable y comprometida, y la psique humana funcionaba así: “Lo dije, así que tengo que morir por ello”. Es todo. Ese era todo el largo y el ancho del humano. Un humano no hubiera dicho una palabra que no tuviera prioridad, preferencia y fuerza sobre la propia vida. Es por eso que en la Biblia dice: “En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios”. Esas palabras no significan otra cosa. Son una expresión de aquellos días en que una palabra hablada por un humano era un compromiso total. Si por error dices: “Te amo”, ya está, no hay lógica alguna en eso, no hay razón, no hay tortura ni calamidad ni

tragedia que puedan cambiar a ese hombre. Aquellas palabras resultaban en un segundo grupo de palabras: “El amor es ciego”. No veo nada, no oigo nada, no digo nada, estoy enamorado, punto, eso es todo. Entonces toda la psique humana iba detrás de eso, de tal manera que incluso hoy en la cultura japonesa, la gente dice: “Ese es mi maestro”. No importa si tiene razón o no, si está arriba o abajo, si es claro o no lo es. Y existe un verdadero orgullo, una verdadera fuerza detrás de eso. Esto es lo que mi maestro dijo, debe ser hecho, debe ser completado, debe ser acabado, debe ser cuidado. No era una palabra de caos, era una palabra de exactitud, de totalidad. Es por eso que la llamaban Sat Yug, palabra de verdad. La gente no decía algo para decir tres horas más tarde: “Oh, por cierto, en realidad no quise decir lo que dije, ahora tengo un punto de vista distinto”. Esposos y esposas nunca decían: “Ya no hay química entre nosotros, ya no somos marido y mujer”.

La totalidad del género humano en la psiquis humana consistía en sólo decir y hacer lo que está dicho. Esto es lo que intento explicarles: ¿Por qué hoy existe el caos, por qué estamos confundidos o no lo estamos, o queremos estarlo y así desperdiciamos tanta vida? Hoy estamos pagando un alto arancel porque no hemos desarrollado nada con lo cual comprometernos. Como humanos, ya no tenemos esa fuerza por medio de la cual decimos algo y luego honramos lo que hemos dicho. En lugar de eso, tenemos la lógica y la razón. Llamamos adicción a todo; todo cuanto hacemos es una adicción, lo que sea que no nos guste, lo etiquetamos como adicción, y lo que sí nos gusta lo queremos como adicción. Sabes, somos gente muy graciosa, especialmente en las culturas de Occidente. La cultura estadounidense enseña la individualidad, sin embargo el hombre es básicamente un animal social. No obstante, la cultura estadounidense cree que la supervivencia se logra a través de la individualidad.

Los Estados Unidos son un crisol de muchas culturas y no existe nada que pueda llamarse confianza ni nada que pueda llamarse un esposo y una esposa. Existe un hombre y una mujer, punto. Un hombre y una mujer se hacen marido y mujer y a partir de ahí traen al mundo a un niño. Por lo tanto se convierten en una familia. Pero en la cultura occidental se espera que una pareja que hoy se casa mañana se divorcie. Las personas que firman un contrato hoy mañana lo romperán. Leí un artículo que decía que los contratos se escriben para la comprensión de un momento dado, punto. Significa que si escribes un contrato el viernes, es válido el viernes: el sábado, el domingo o el lunes lo puedes romper. Por eso tenemos un sistema de Cortes. Y ¿qué es

un sistema de Cortes? El sistema de Justicia estadounidense exprime cada centavo de una persona antes de que llegues a saber siquiera de qué asunto se trata. Cada sumario legal cuesta 250 dólares la hora en honorarios de abogados, además de la mecanografía. Incluso después de haber pagado por el sumario, no sabemos cuáles son realmente los asuntos. Lo mismo es también verdad en nuestra propia vida: no sabemos quiénes somos y olvidamos cuáles son los asuntos. Nunca le hemos dedicado atención alguna a comprender qué es nuestro estatus.

Un médico es un estatus, no una persona. Alguien va a la Universidad, estudia, hace las prácticas y años después se especializa, pero ese es un estatus, no una persona. ¿Es la persona o el estatus lo que importa? El estatus es más importante que una persona pero cuando la persona no puede retener el estatus, ni lo uno ni lo otro tienen importancia. Un esposo es un hombre, pero el esposo es un estatus y el hombre es un individuo; una esposa es un estatus, y una mujer es un individuo. El individuo básico tiene que sostener la proyección del estatus, sin lo cual no habrá armonía en la vida. Por eso existe el caos en nuestras vidas: no podemos tener armonía porque no hay estatus.

La gente hace tantas cosas para crear estatus y hace tantas cosas para ser conocido, y sin embargo aún la gente hoy no sabe cómo vivir. Cada cual sigue su propia agenda oculta y mantiene en calma la superficie. No hay peor mentira que esta y, atención, la otra persona lo sabe. Un esposo sabe por qué su mujer no vino a casa en el momento en que hace la pregunta, pero en dos minutos habrá una pelea. ¿Qué pasa si ella tiene un motivo razonable, una explicación que sería suficiente? Pero no, todo el mundo cubre las relaciones sospechosas del otro. El marido cubre las relaciones sospechosas de la mujer, la mujer cubre las relaciones sospechosas del marido, la profesora cubre las relaciones sospechosas de sus estudiantes, los estudiantes cubren las relaciones sospechosas de la profesora, los padres cubren las relaciones sospechosas de sus hijos, los hijos cubren las relaciones sospechosas de sus padres y así sigue. Queremos armonía, suavidad, paz, tranquilidad y éxtasis, pero estos son fraudes, no palabras; no puedes obtenerlos. No hay ningún elemento en el cual puedas basarte, no hay primavera en la que puedas elevarte, no hay poder en ti, sólo el ser superior. Imagina que estás en un ascensor. Puedes subir hasta el piso dieciséis con sólo apretar un botón. Toda psique de un individuo humano debe tener un ascensor: se le llama el ser superior.

Ahora, la gente va a ver a yoguis y a swamis, y va a templos e iglesias para

aprender lo que es el ser superior. ¡Sin embargo ellos no existen sin el ser superior! No hay nada que aprender, es Dios dentro de nosotros. Además, mi ser superior no sólo me elevará a mí, mi ser superior debe elevar a todo aquel que toque, que vea, sienta, con el que hable o con quien trate de alguna otra manera. Esto es lo que se supone que seamos. Si sacrificas eso entonces te tornas molesto, entonces te tornas neurótico, entonces no tienes auto-control, entonces estás deprimido, entonces hay miles de cosas, y la hermosura de la vida es desperdiciada en esas cosas. ¿Por qué una persona iría a un bar de solteros? Para encontrar a otra persona soltera, por eso. El propósito es convertirse en dos, ¿no es así? Una sencilla agenda. No existen dos opiniones al respecto, pero ¿estás capacitado para convertirte en doble? ¿Hemos desarrollado una psique dentro de nosotros de modo que podamos cargar con nosotros mismos y también cargar con otros? Luego le preguntas a la persona: fue amor a primera vista ¿no es cierto? Pero la segunda vista es devastadora, no hay nada en ella. No se trata de la primera vista o la última, porque la totalidad del individuo no es conocida por el individuo. Mientras la totalidad del individuo no pueda ser computarizada por el individuo mediante la intuición, el hombre sufrirá.

Sufrimos todo el tiempo. Y estos son los sufrimientos devastadores que pasan a formar parte de nuestra vida, donde el dolor sobrepasa a la felicidad y termina en caos. Sentimos, si somos ricos, que el dinero puede protegernos, pero entonces descubrimos, cuando tenemos el dinero, que no nos protege. Entonces pensamos que nuestros amigos pueden protegernos, pero terminamos descubriendo que no es así. Hasta que concluimos finalmente que nada nos protege. Eso es lo que dice Nanak:

“Aapan hatee aapnaa aapay hee kaaj savaaree-ai.”

Con tus propias manos, en tu propio ser, debes ser tú mismo para ser³.

Si tú no eres tú mismo para ser lo que tu ser está destinado a ser, no hay ninguna otra cosa que puedas hacer. La vida plantea una pregunta sencilla: Dios te hizo para ser un humano y lo eres. El progreso de un humano debe ser humanitario, tiene que ser humano, no puede ser animal. Buscas la luz y te escondes. ¿Qué luz es esa? Debes ser claro. Por eso he comenzado esta ciencia de los chakras contigo. La idea es que debes aprender quién eres, experimentar quién eres, e intentar comprender y concentrarte en los chakras. Hazte esta pregunta: ¿Desde qué chakra estoy hablando? ¿Estoy hablando

desde mi corazón, desde mi cabeza o desde mi ombligo? Estos son los factores decisivos que debes aprender. Entonces esta noche seamos creativos y comprendamos cómo podemos desarrollar estos chakras acerca de los cuales, mientras hablamos y nos ocupamos, se nos puede recordar.

La cosa más poderosa que tienes es la comunicación: no lo que dices, sino cómo lo dices; y no cómo lo dices sino cómo lo recibe la otra persona; y no cómo lo recibe la otra persona sino cuán profundamente la otra persona lo comprende. Si tus palabras pronunciadas no están siendo comprendidas por otra persona, todo el asunto es una pérdida de tiempo. Cada ser humano debe desarrollar formas de comunicar ideas de modo que sean comprendidas y, dentro de esa comprensión, debes conocer la personalidad, la totalidad, la realidad, la identidad, el propósito, la proyección y el agarre de tu palabra – todas esas cosas al mismo tiempo – y si falta alguna parte, estás creando una irritación. Normalmente decimos: “Oh, ha habido una mala comunicación”, porque, o bien la otra persona nunca quiso escuchar, o nunca quiso actuar, o nunca quiso comprender, o jamás quiso ocuparse. Entonces ¿qué es lo que dicen? “Ha habido una mala comunicación, hay un malentendido; no, nada serio, sólo un leve malentendido”. Pero lo que ellos no entienden es que una parte de la vida se ha perdido, un día se ha perdido, un período específico del más hermoso don de la vida se ha perdido gracias a ese malentendido o mala comunicación. Y si sumas cada día tus malas comunicaciones, habrá una enorme pila. Si tomas tu vida y calculas todos los malentendidos, tu resultado neto será de un ciento por ciento y ningún entendimiento. Es así como la vida se ha vuelto complicada, porque setenta y dos mil terminaciones nerviosas están en el ano, y este es el Primer Chakra del cual estamos hablando.

Si puedes practicar para comprender estos chakras, ellos serán automáticamente tus compañeros, y entonces tendrás siete amigos. El desarrollo del chakra no era sólo escribir acerca de él en el periódico o pintar unos pétalos y decir que son un elefante, o que esto es esto y aquello es aquello. El propósito era desarrollarlos de modo que en cada paso en la vida, cuando una persona se mueve y vive y hace, esté consciente de sus siete valores. Es como un automóvil con una caja de cambios. Tú pasas los cambios por capacidad mental. Lo que debe ser, debe ser; si no, nada encaja. Tú harás la pregunta: ¿por qué es mi vida desgraciada? Te lo digo: tus chakras no están bajo tu control, tus amigos no están contigo y tu cuerpo psíquico elemental no está contigo.

Conocí una vez a un hombre que estaba conociendo a un gran yogui. El

yogui le dijo: “Ven, siéntate”, y luego abofeteó al hombre. Preguntó: “¿Estás bien?”

El hombre dijo: “Sí, ok, nos vamos”.

Más tarde pregunté al gran yogui: “Tú simplemente abofeteaste la cara de ese tipo y él estaba tan feliz y sonriente”.

Él me contestó: “Sí, él tenía un dolor terrible y llegó aquí sufriendo así que yo me deshice de eso y él simplemente pudo irse”. Tres días más tarde aquel hombre se encontró conmigo y le dije: “¿Cómo está ahora tu cabeza?”

Y él respondió: “No, no hay problema. Dios, estoy en la dicha”.

Le pregunté: “¿Qué pasaba entonces?”

Él dijo: “No sé, fui al hospital, hablé con el doctor Ashok Kumar, tomé toda la medicación y simplemente me sentía como si mi cráneo estuviera estallando, No podía hacer nada. No sé qué me hizo el yogui pero todo mi dolor desapareció”.

Lo que el yogui hizo se llama ajuste disparador de la psiquis, es la ciencia del sanador. La luz, el poder, el cuerpo, el prana, el toque de los dedos, todo entra en el ser. Prana es la palabra pero, ¿desde qué chakra? Si vas bajando la colina, necesitas tu automóvil en primera, no en la quinta velocidad. Y si estas subiendo una cuesta, tú necesitas otra vez la primera. No es que no seas inteligente, no es que no seas competente, no es que no seas perfecto, lo eres. Estás hecho a imagen de Dios, pero falta tu caja de cambios, a eso se resume todo.

Si alguien viene y me dice: “Algo anda mal en mí”. Yo no puedo estar de acuerdo y ellos se preguntan: “Cuándo digo que algo anda mal en mí, ¿por qué no estás de acuerdo?” Nada anda mal en ti. Tu caja de cambios está bien, tu motor funciona, la gasolina es buena, el volante está bien, tus ruedas y el nivel de aire están bien, tus cinturones andan bien, toda la estructura está bien, pero tus cambios están atascados. Una vez que la caja de cambios en la vida se atasca, la vida pierde el sentido, hasta este punto es importante.

Si yo digo: “Tengo hambre”, y alguien empieza a darme un discurso: “Hoy hace un día tan divino, las nubes estaban hermosas esta mañana cuando amaneció”. Bueno, yo me muero de hambre. Estoy diciendo: “Tengo hambre” y la persona me habla de Dios, del éxtasis, de lo bello que estuvo el amanecer, la maravillosa brisa que había – ¡y al minuto siguiente yo quisiera dispararle a esa persona! Estoy aquí y quiero comida y tengo hambre – esa es mi necesidad del momento – y si esa persona no está conmigo, ¿cuál es la relación? No hay ninguna relación. No se puede negar que la otra persona es

un ser humano hecho y derecho – esto es, que tiene el derecho de describir el amanecer – pero yo tengo punzadas de dolor en mi estómago, tengo sed y necesito un vaso de agua. Cualquiera cosa que digan – “¡Oh, sabes, cuando estuve en Hawai era todo tan bello, vi el arco-iris, estaba lloviendo, había tanta agua, el mar era maravilloso!” – no significa nada.

La vida es un ajuste a lo que la superficie es y a cuánto poder se necesita, y las distintas velocidades de la caja de cambios deben adaptar su posición automáticamente. ¿Por qué no puedes hacerlo? Tus automóviles pueden hacerlo. Tienen velocidades que cambian automáticamente, ¿no es así? Son yoguis, simplemente lo han desarrollado. ¿Sabes lo difícil que es cuando tienes que cambiar las velocidades con la mano? Ahora hacen automóviles con cambios automáticos. Eso es lo que ustedes necesitan, una personalidad, una identidad en la que ustedes puedan cambiar automáticamente los chakras. Tu inteligencia debe fluir a través de esos chakras bajo la supervisión de tu intuición. Dicho sencillamente, serás exitoso, las oportunidades vendrán a ti, todo el mundo te amará, nadie tendrá nada contra ti y todo estará enfocado hacia la belleza. No tienes que salir de ti mismo y hacer el idiota para encantar a nadie. No tienes que creer y hacer jugarretas y actuar con agendas ocultas y todo eso; es totalmente innecesario. Puedes ser simple, puedes ser directo, y puedes ser tú. ¡Qué vida tan satisfactoria será! Definitivamente, tú puedes hacerlo.

Yo a veces viajo en avión y veo a gente con esos libros gordos y con aspecto de no saber qué hacer. La gran dificultad con los humanos es que no saben cómo pasar el tiempo. ¿Sabías eso? Hay tres cosas que la gente no ha dominado: cómo pasar el tiempo, cómo hablar y cómo ayudar de verdad. Cuando no hay nada en qué ocupar el tiempo, debes empezar a pasar tiempo contigo mismo. ¿Qué es Dios? ¿Qué es la divinidad? ¿Qué es divino? El ser se transforma en el ser, el que funde al ser dentro del ser es la divinidad, y esa es la realidad, eso es Dios. Dios es uno y tú eres uno y cuando uno se transforma en uno, no hay dos, la dualidad se ha ido. Puedes tan solo cerrar los ojos y entonces, para variar, tú te conviertes en tú. Siempre quieres convertirte en todo, pero ahora sólo quieres convertirte en tú mismo – nada de esto, nada de aquello, no allí, no aquí, no en cualquier lugar ni en ningún lugar, sólo ser. Sin embargo, eso sólo puede ocurrir si tus velocidades cambian automáticamente. Entonces es un vuelo suave, es una carrera suave.

Ahora han fabricado automóviles que pueden andar a una velocidad fija. Pongo a noventa y va a noventa. Él mismo ajusta la entrada de combustible de

modo que no tengas que apretar el acelerador ni tengas que pasar las velocidades. Si un hombre puede producir semejante automóvil, ¿por qué no vamos a poder producir nuestra propia personalidad? Después de todo, la vida es un viaje por el que tenemos que pasar. Los japoneses han diseñado un automóvil que ni siquiera tienes que guiar. Quiero decir que no necesitas un volante porque el auto se dirige solo mediante sensores. Entrás en una computadora y estableces tus coordenadas y distancia y ¡luego te duermes! Este vehículo nunca tendrá un accidente y se piensa que puede hacer el trabajo mil millones de veces mejor que un hombre. Los sensores pueden detectar el tráfico que viene a 8 kilómetros de distancia y el auto modificará su actividad para poder continuar conduciendo sin dificultades. ¿Puedes creerlo?

Usamos nuestros dos ojos para leer el periódico y nuestro tercer ojo para leer intuitivamente el mapa de la vida. ¿Por qué las personas son toscas, groseras, deprimidas, desvalidas o neuróticas? Porque no hay armonía adentro. Incluso tu automóvil, si no anda bien, empieza a crear un montón de ruidos: “Krrrrrrr krrrrrrr krrrrrr...” Tú dices, la correa de transmisión debe haberse salido o algo más debe andar mal. No sé cómo sus almas viven dentro de sus cuerpos. Me pregunto, hay tanto ruido y tanta pelea afuera, pero la pobre alma, el ser solemne de Dios en ti, tolera todos esos engaños, manipulaciones, palabras, mentiras y juegos. ¿Puedes creer cuántas cosas indeseadas hacemos cada día? Furioso, hambriento, ruidoso, todo eso es innecesario. Si sencillamente estás en el bien, todo va a lucir bien, todo estará bien y no tienes que preocuparte. Tu presencia empezará a funcionar. No tienes que convencer a nadie.

Haz un esfuerzo consciente para recordar, sólo recuérdalo durante una semana: tienes un chakra, el chakra número uno, lo tienes. Sólo medita en el Primer Chakra. Parece una broma. De forma efectiva puedes sentirlo cuando vas al baño. Es ese momento trata de concentrarte, simplemente siéntelo y, a lo largo del día, cuando te sientas o cuando no tienes nada que hacer, piensa que tienes un chakra, siéntelo. Si uno puede sentirlo, uno puede estimular setenta y dos mil nervios en nada de tiempo, este es el poder elemental de este Chakra Mooladhar. Mool significa el elemento, el elemento básico humano. Dhar significa el flujo del elemento básico del ser humano. Porque, en el momento en que te concentras, el fluido espinal empieza a conectarse directamente con la materia gris. No tienes que hacer nada, es maravilloso. Gracias y buenas noches. Y que Dios esté con ustedes esta noche. Sat Nam.

Introducción al Kriya del Primer Chakra

Vamos a despertar la energía a través de la espina dorsal para cambiar el plasma sanguíneo, el cual afecta a la materia gris del cerebro y a los patrones de las neuronas. Ahora voy a darles el lado práctico. Les he dado la teoría, que tiene cinco mil años de antigüedad. Ahora la pregunta es: ¿qué es lo que vas a sentarte y decir? Porque si haces una cosa práctica con el fin de comprender algo, entonces puedes traer tu mente, cuerpo, espíritu y organismo a través de esta relación y ser creativo. Así que esta noche lo practicaremos por unos once minutos. Ayer lo hicieron por tres minutos y empezaron a distraerse. Es algo muy de trabajo pesado y realmente nos afecta.

La mayoría de nosotros no sabe si es que existe o no y lo usa sólo una o dos veces al día. Pero aquí estamos, abordándolo, con el propósito de sentirlo, de comprenderlo, relacionarlo con nosotros y relacionarnos nosotros con él. Está relacionado con nosotros, es parte de nosotros, somos parte de él, ¿cierto?

La presión estará en el séptimo nervio craneal, el nervio vago. Las neuronas empezarán a cambiar mientras bombees el ano, Hamee Ham, Brahm Ham, y le estás diciendo al plasma sanguíneo que cambie a través de la espina dorsal. Cuando haces esto, tus setenta y dos mil terminaciones nerviosas empiezan a acelerarse. Los patrones de las neuronas comienzan a ajustarse a eso, algo nuevo está ocurriendo y el cuerpo tiene el derecho de ajustarse a todo lo nuevo que esté sucediendo.

Este es un kriya sencillo, pero encontrarás una novedad en ti. El elemento Tierra, fortaleza, agarre. La parte toro en ti estará viva, ¿lo entiendes? El elemento Tierra estará vivo y lo sentirás, de modo que, cuandoquiera que necesites el elemento Tierra, todo lo que tienes que hacer es apretarlo mentalmente. Oh, estarás bien, y cuando lo practicas y perfeccionas, puede ocurrir inmediatamente. Puedes estar en la cima, tú mismo, y tú propio chakra te servirá.

[3](#) *Guru Nanak, página (Ag) 747, Siri Guru Granth Sahib, traducido por Yogi Bhajan.*

Kriya del Primer Chakra

22 y 23 de Enero de 1991



CALENTAMIENTO: *Siéntate con la columna recta. Lleva tus manos a una posición levemente más amplia que tu pecho, una palma frente a la otra. Suavemente junta las manos mientras contraes en esfínter anal. Aísla el esfínter anal del resto del Mool Bhandh y sólo activa el Primer Chakra. Escucha: Los Sonidos de los Chakras, por Harish Johari. 5 minutos.*

POSTURA: Siéntate con la columna recta, el mentón recogido y el pecho hacia afuera.

OJOS: En la punta de la nariz.

MANTRA: **Hamee Ham Brahm Ham.** *Nosotros somos nosotros, Nosotros somos Dios.*

Usa el “Humee Hum” de Nirijan Kaur, disponible en Afirmaciones Musicales, Volumen 2. Canta con la lengua retraída. La lengua está tirada

hacia atrás de modo que toque el medio del paladar superior durante el canto.



MUDRA: Las manos están en una posición ligeramente más amplia que el pecho, en un ángulo de 45 grados en relación al suelo. Los codos están levantados, los dedos juntos y los pulgares apuntando hacia arriba.

MOVIMIENTO: Las manos se mueven juntas, en dos golpes para abajo, una hacia la otra y hacia el plexo solar. No se tocan. Bajan unos cuantos centímetros en Hamee Ham y luego bajan unos centímetros más, acercándose entre sí, en Brahm Ham; luego regresan a su posición original. El ano es contraído en cada pulso de las manos. No contraigas el segundo ni el tercer chakra, sólo el esfínter anal.

DURACIÓN: 3 minutos para principiantes; extiende el ejercicio hasta 11-15 minutos con la práctica.

COMENTARIOS: Setenta y dos mil terminaciones nerviosas están en el ano y este es el Primer Chakra del que estamos hablando. Vamos a despertar la energía a través de la espina dorsal para cambiar el plasma sanguíneo, el cual afecta a la materia gris del cerebro y a los patrones de las neuronas. Ahora voy a darles el lado práctico. Les he dado la teoría, que tiene cinco mil años de antigüedad. Esto es auténtico, es real. Ahora la pregunta es: ¿han comprendido ustedes la teoría? ¿Van ustedes a sentarse y aplicarla?

Yogi Bhajan advierte a los practicantes que no tengan actividad sexual después de este kriya o el efecto se perderá.

El Segundo Chakra



29 de Enero de 1991

No tengo ningún propósito de mostrarme a la luz con idealismo, especialmente en los Estados Unidos. Los Estados Unidos están basados en el individualismo. Aquí hay una religión que se llama individualismo. No tiene el toque del Infinito. Es: “Yo soy, yo soy, por lo tanto yo soy”. No te lleva a ti al sentido del Tú. Es un país muy sexual. Lidiamos con los sentidos y nuestra proyección es muy individual. Digámoslo de esta manera: “Quiero ser satisfecho”, esto es Estado Unidos. Y sabemos como humanos que la sexualidad es el punto fuerte de esa satisfacción. Intenta comprenderlo, estos son defectos innatos y los humanos no están hechos perfectos, los humanos están hechos perfectamente imperfectos e imperfectamente perfectos. A veces preguntarás: “¿Cuál es el propósito de la vida?” Puedo decírtelo: El propósito de la vida es nada.

¿Sabes cuál es el propósito de la vida? ¿Has visto alguna vez un rosal? Crece, produce una flor, tiene una fragancia y deja un recuerdo en muchas personas. ¡Tú ni siquiera puedes hacer eso! ¡Mira qué terrible estatus es ese! La rosa que puedes cultivar tiene fragancia, tiene belleza, tiene estilo. Cuando llega a ser una rosa, tienes todo un recuerdo de ella. Pero cuando eres un humano, no existe tal recuerdo, no hay consistencia. Cambiamos, diferimos, estamos en conflicto, nos descalificamos a nosotros mismos y todos ustedes, que están aquí sentados, deberían aprender una cosa: el problema que tienen no es que tengan algún problema, sino que no tienen armonía, completa y perfecta, dentro de ustedes, para ustedes y por ustedes. El mundo exterior existe tal como es. Y mientras no tengas armonía dentro de ti, puede ser todo

muy hermoso afuera, muy armónico y perfecto y completo, pero no puede tener significado alguno, porque tú no estás cualificado para adaptarte a la armonía.

La mayoría de las veces, cuando se trata del cuerpo físico, puedes decir dónde duele y la mente sencillamente quiere estar fuera de ese dolor. Una de las mayores tragedias humanas que debes entender no es en sí mismo el ser un humano, sino cuando la mente humana está cerrada. Cuando una mente humana está cerrada, toda esperanza está perdida y todo futuro condenado. Es así como nos acusamos a nosotros mismos. Como humanos, somos muy diligentes. Todo ser humano nace inteligente pero esa inteligencia se la llama maldición, porque tenemos el hábito de aplicar la mente y las circunstancias la cierran. Esta no es tu tragedia o mi tragedia, esta es la tragedia de todos.

Ahora, ¿en qué consiste nuestra relajación? Físicamente, la relajación creativa está basada en la pituitaria, no en el pene o la vagina. El pene de un hombre, con sus dos testículos, y la vagina y el útero de una mujer, son sólo dos agujeros, no tienen el más mínimo valor. Algunos de ustedes piensan que son grandes cosas pero, si no entienden a la relajante pituitaria, nunca podrán ser exitosos, nunca podrán ser felices, nunca podrán estar juntos. Poco importa quién seas, a qué religión pertenezcas, qué vida quieras llevar, lo bello o lo terrible que seas. La situación más poderosa y dominante es la pituitaria, el Sexto Chakra. El Quinto Chakra tiene a la paratiroides y a la tiroides, y ambas están totalmente conectadas con los testículos y la vagina. Esto era sabido hace miles de años. No es que yo tenga que hablar en el mismo idioma o traducir la escritura literalmente. “Laghoo Lingam, Namoh Satyam”, “Tu pene no es verdadero”. Quiero decir que eso es lo que ellos dicen. Es lo que significa, literalmente, para el hombre. “Ude Uni, Nathe Samyam”, “Tu vagina”, o como quiera que llames a ese lugar (en Estados Unidos usan tantas palabras en jerga para nombrarla), “esa tampoco es real”. “Vothodasthe, Agia Chakra”, “Tu poder real existe en el Chakra Agia”, el Sexto Chakra, y ese poder es sostenido por el Quinto Chakra, tiroides y paratiroides. Tiroides, paratiroides y pituitaria son los centros más importantes de todo tu sistema nervioso. Se requiere de su vibración, su estimulación y su alimentación. Y ¿dónde aprendes a hacer eso? Dímelo honestamente. ¿Meditación, Naam Jappana, masturbación?

Esta estimulación de aquí (tercer ojo) afecta al hombre y a la mujer hasta tal punto que terminan masturbándose. Noventa y nueve por ciento de las personas se masturban cuando son jóvenes, pero todo el mundo lo niega:

“No, no, no, no, tú sabes, no lo hacemos”. ¿Cómo puedes no hacerlo? Con ese movimiento la pituitaria es estimulada. La pituitaria ordena al sistema glandular que envíe la presión y envíe la sangre adentro y la sangre entra en la célula y eso se endurece, o en la vagina y ella se cierra. Estas son dos cosas que debes entender. El sexo de una mujer es tan poderoso que ella puede apretar todo el asunto de tal modo que el hombre no pueda ni moverse. Si ella está en su etapa pélvica, él puede ser un hombre de acero pero ¡olvídalo! Ella puede acoplarse completamente al hombre, ella posee esa capacidad, pero eso no sucede. Lo que ocurre es que la mujer se transforma en un balde de agua y el hombre se transforma en un instrumento estimulador. Eso es el sexo, chicos, nada más. Y después él se gira hacia este lado, ella se gira hacia el otro lado, y con eso han terminado. En verdad no han hecho nada. Eso no es sexo, es pura eyaculación, ya sea que lo hagas por masturbación o dos personas lo hagan y mimosen un poco. Es por eso que también disfrutas cuando haces ejercicio: el ejercicio estimula a la tiroides, la cual estimula a la paratiroides, la cual estimula a la pituitaria, y en el cerebro se produce esa cosa a través de la cual dejas de sentir dolor⁴.

No estoy hablando de revelaciones médicas recientes, estoy hablando de algo que ya era sabido hace cinco mil años. Lo sabían perfectamente, comprendían los chakras y desarrollaron la ciencia para eso, porque valoraban la vida y querían vivir. Cuando no había religión, había una realidad. Y la realidad tenía una dimensión, tenía un largo, tenía un ancho, tenía una estructura que era medida por el tantra. La realidad y la proyección mentales eran medidos por el Tantra Negro, la realidad sexual era medida por el Tantra Rojo y la ciencia era comprendida por el Tantra Blanco. Porque finalmente, haciendo este asunto negro y este asunto rojo, comprendieron que era una pérdida de tiempo. Lleguemos a la raíz, todo cuanto queremos es que los humanos sean elegantes, autosuficientes y estén juntos. Por lo tanto, decidieron que el Tantra Blanco era lo único para el ser humano. El resto es un sustituto del conocimiento que el hombre debe tener.

Ahora bien, hablamos de la eyaculación sexual. No es verdad que cuando gritas y chillas eso no sea también eyaculación. A veces están furiosos, rompen platos y hacen huecos en las paredes. Esto también es una forma grosera de relación sexual. También existe otra forma, cuando empiezan a llorar, tienen una crisis nerviosa o se ponen frenéticos, son todas manifestaciones de un desequilibrio en una única zona: la pituitaria. Por eso dicen que si meditas concentrándote en la punta de la nariz, la pituitaria y el

nervio óptico están cerrados y puedes dirigir completamente el equilibrio del sistema glandular. En otras palabras, este es el secreto de la salud.

La salud tiene muchos secretos: buena comida, buen sueño, buen ejercicio, buen vivir, tomarse vacaciones. Nada es comparable al hecho de que, logrando un equilibrio en el primer triángulo (el tercer ojo y la punta de la nariz), eso te permite disfrutar de la vida. Hay alguna gente que tú ves que son completamente retraídos, no quieren trabajar y están asustados. Hay otras personas que son muy sociables, que ríen, sonrían, son bellos y muy lujosos en la vida. Ellos te hechizan, pero no tienen ninguna profundidad, temen ser más profundos. Entonces todo el mundo levanta una fachada y la realidad se pierde. Sin conocer tu propia realidad, ¿qué es lo que sabes y quién eres? No estoy hablando de religión, no hablo de países, estoy diciéndoles cómo es la vida.

Cuando naces y hasta el día de tu muerte, toda tu vida atraviesa estas complicaciones. Primero complicas la vida, luego la solucionas, después la complicas más, la solucionas, luego solucionas la complicación para solucionarla, luego solucionas la complicación para solucionar la solución de la complicación. Tantas complicaciones llegan a tu vida al mismo tiempo que ni siquiera puedes dormir. Quiero decir que eres la criatura más graciosa que hay. Por eso los animales salen corriendo apenas te ven.

Debes comprender el asombroso principio del tantra, el asombroso principio de este chakra. No solo debes comprenderlo sino también realizarlo. El éxito no acudirá a ti. Y si la gente te dice que eres exitoso, no, no, no, eso no es el éxito, chicos. El éxito es cuando tú te dices a ti mismo que eres exitoso. Cuando tu autoestima es auto-satisfactoria, has empezado a vivir. ¿Entiendes lo que digo?

El Segundo Chakra es también muy vital, es creativo, es la fuente de la vida humana. La unión de los órganos sexuales crea la vida humana. Es tan importante, nada es más importante. Puedes producir atmósfera, puedes producir medio ambiente, puedes hacer muchas cosas, pero no puedes producir bebés. Todo bebé nacido es el producto de relaciones sexuales. Sé que habitualmente a la gente se le dice que no hable de esto, que no lo comprenda, “No, no, no, no me toques”. Pero todo el mundo lo hace. Es toda una ciencia. Todo el mundo lo hace pero nadie sabe al respecto, ¿por qué? Somos muy tímidos al respecto, somos muy poco realistas al respecto, no somos sinceros al respecto, somos muy deshonestos al respecto. ¿Sabes por qué? Porque somos muy culpables, lo usamos para relajar la pituitaria.

Toda tu vida sexual va a cambiar, se hará productiva, positiva y bella si relajas la pituitaria a través de la meditación. Si piensas que puedes vivir tu vida sin relajar la pituitaria estás loco. Tienes dos opciones: meditar y relajar la tensión de la pituitaria y estimular la tiroides y la para-tiroides, o tener sexo. Con tu meditación creces en fortaleza, con tus relaciones sexuales debilitas tu fuerza física y finalmente llegará el día en que estarás vivo, estarás saludable, tendrás todos tus sentidos y no serás capaz de tener relaciones sexuales. Para ese momento la pituitaria no necesitará ninguna baja relajación, y el sexo te abandonará porque eres una rutina para él.

No enseñamos meditación a nuestros hijos. No les enseñamos su importancia. Los arruinamos completamente en cuanto a su concentración. Un día en el club yo estaba sobre la cinta de correr y había una joven cerca de mí. Lo primero que hizo fue abrir un libro muy gordo y apoyarlo sobre el asidero de la máquina.

Yo dije: “Perdone, ¿qué va a hacer?”

Ella dijo: “Voy a leer”.

Yo le dije: “¿No hay lugar en su casa?”

Ella dijo: “Lo hay”.

Yo pregunté: “Entonces, ¿por qué va a leer aquí?”

Y ella contestó: “Para mantener mi cabeza fuera de las cosas”.

Yo dije: “Número uno, te ejercitas para concentrar la mente, no para sacarla de las cosas. ¿Qué estás aprendiendo? Aprendes cómo volverte loca. Número dos, te concentras con el nervio óptico y así debilitarás tu vista.”

Ella preguntó: “¿Qué debo hacer para mantener mi mente fuera? No puede hacerlo...”

Yo dije: “Ese es todo tu problema en la vida, eres una jovencita. Yo estoy entrenando, ¿acaso leo algo?”

Ella dijo: “No”.

Yo dije: “¿Acaso miro las noticias?”

Ella dijo: “No”.

“Estoy entrenando, tú me ves entrenando”. Y dije: “Tengo sesenta y dos años. Puedo hacer ejercicio así que tú también puedes. Eres una jovencita, tu vida ha comenzado. Hoy entrena sin leer ese libro”.

Entonces dejó de leer y puso su libro bajo la máquina. Y me dijo: “Ahora dime, ¿qué debo hacer? Haré exactamente lo que tú quieras que yo haga”.

Yo dije: “Quiero que te concentres, sube la velocidad, trabaja con ella y concéntrate en este pensamiento: “Estoy entrenando y todo mi ser está

entrenando, estoy mejorando, estoy haciéndome más fuerte”. Le dije: “Concéntrate en ese pensamiento. Mira qué te ocurre en unos pocos minutos”. Después de cinco minutos le pregunté: “¿Cómo te sientes?”

Ella dijo: “¡Muy bien! Nunca había tenido esta sensación, ¿puedo seguir sintiéndome así?”

Yo dije: “Adelante, es gratis”.

Terminé y ella terminó unos tres o cuatro minutos después de mí. Se podía leer la gratitud en sus ojos. Me preguntó: “¿A qué te dedicas?”

Le contesté: “Enseño cómo ser feliz”.

En otra ocasión, fui a una tienda donde unos amigos míos estaban reunidos y esta señorita llegó. Me dijo: “Te ves especial para mí”.

Yo dije: “¡Bueno! Muchas gracias, pero no soy muy especial”.

Ella dijo: “No, no, no, lo eres. ¿Conoces a tal y cual swami?”

Ello simplemente lo olió.

Dije: “Sí”.

Ella dijo: “Voy a hablarte, Quiero hablar contigo”.

Una persona que puede comprar 150.000 dólares en joyas no tiene que hablar conmigo, no lo necesita. Pero no, ella sí quería hablar conmigo. Así que le dije a mi secretaria que le entregara una tarjeta para que ella pudiera hacer una cita.

Ella dijo: “¿Crees que tengo un problema?”

Yo dije: “Sí, pero no tienes sólo uno”.

Había venido a la tienda aquel día para gastar dinero, pero no significó nada, ni el dinero ni lo que estaba comprando. Era sólo una descarga, sólo una moda. Así que, si piensas que el dinero puede hacerlo, o si piensas que tus actos pueden hacerlo, te equivocas. Puedes hacerlo tú mismo. Tu Segundo Chakra es tu creatividad, la base de todo tu poder. Todo cuanto puedes ser es tu Segundo Chakra, y todo lo que no eres es el mal uso de él. Necesitas vivir una larga vida, equilibrada y feliz, y porque tienes una cantidad X de energía, tienes que repartirla proporcionalmente. Con razón o sin ella, yo he abusado de mí mismo: yo viajo y viajo, me comunico con la gente, trabajo veintidós horas al día. Hace dos años estaba en la cama de un hospital. Si piensas que puedes causar una causa y que esa causa no tendrá reacción igual y opuesta, estás mortalmente equivocado. Luego tu vida y equilibrio deben llegar al Segundo Chakra, el svadistana. ¿Conoces su significado? Consigue libros sobre los chakras, léelos, comprende lo básico para que puedas comprender lo que digo. Todo el sabor de la vida depende de eso, no en un sentido físico,

sino en un sentido productivo, en la realización creativa. Por eso, cuando aplicamos Mul Bandh, la cerradura de raíz, es el ano, son las glándulas sexuales, y es el punto del ombligo, es el triángulo básico. Y ahora vas a observarlo, tomas esa cerradura y la mantienes. En cinco minutos se disparará tu presión sanguínea, pero no por malos motivos, sino por buenos motivos. El suministro empezará a precipitarse hacia el cerebro. Tus arterias del cerebro no pueden tomarlo ahora y tu cuerpo no es lo suficientemente flexible, pero empezarás a mostrarlo en tu dimensión.

Que el eterno Sol te ilumine, el amor te rodee, y tu Luz Pura e interior guíe tu camino.

Bendito Dios, el Dios Misericordioso, el Dios Infinito, danos la totalidad y la realidad, paz y tranquilidad, y para todos aquellos que están sirviendo paz directa o indirectamente, por el bien de la humanidad y la raza humana, danos en nuestro interior los sentimientos, las emociones y el juicio para que podamos comprender la profundidad de Tu gracia, Tus bendiciones y Tu realidad. Haz que este día sea para nosotros un día maravilloso y elévanos para mañana. En Tu nombre oramos. Sat Nam.

[4 Endorfinas.](#)



30 de enero de 1991

Estábamos hablando de este asunto de los chakras. La ciencia tiene cinco mil años. El propósito es, cuando no existía la religión, esto era la religión. La gente comprendía que el hombre tenía una vida y que la vida tiene energía. Entonces supieron que existía el praana y el apaana, y que el equilibrio de estas dos energías convierte a una persona en un éxito o un fracaso. Hoy en día, si eres un fracaso, tienes un problema psicológico o psiquiátrico. En aquellos días esas palabras no se conocían, no formaban parte del lenguaje. En aquellos días tú tenías un problema energético, y es así como ellos lo veían.

Después de veinte años viviendo en Hollywood y Los Ángeles, asesorando a estrellas y a gente rica y famosa y de renombre y de todo, tanto como a los pobres que no tienen nada, he llegado a una conclusión: existe una categoría de personas que poseen todo cuanto la tierra puede ofrecerles, y tienen problemas. Otra categoría de personas no tienen nada de lo que la tierra puede ofrecerles, y también tienen problemas. Pero cuando analizo los problemas, resulta que son los mismos. ¿Por qué sus problemas son los mismos? Porque sólo existe un problema. Si un humano no tiene equilibrio en su interior, el humano es un problema en su interior. Cómo lo exprese, cómo lidie con eso y qué le ocurra es sólo una cuestión de tiempo.

No es que no seas bello. Eres bello, eres sexual, eres atractivo, eres talentoso, eres esto, eres aquello. Esas cosas sólo sirven para ayudarte a sobrevivir. Puedes sobrevivir como rico o puedes sobrevivir como pobre. Es cómodo sobrevivir rico y ser neurótico, y es más fácil ser neurótico y rico que ser neurótico y pobre, ¡porque entonces no puedes permitirte el lujo!

Ahora, yo puedo entender el ir al baño todos los días, pero no puedo

entender ir a hacerte un peinado todos los días. Pero así son estas personas, cada día un peinado distinto ¡hasta que se quedan calvos! Sabes, todo esto es demasiado porque ellos no están seguros sobre quiénes son. El propósito de la vida no es descubrir qué puedes hacer, el propósito de la vida es descubrir qué eres. Desde el momento en que tú sabes quién eres, estás a la venta, todo el mundo te comprará. Mira mi vida: durante veinte años no he tenido un grupo de pares, ni amigos. No sé a quién hablar. No puedo llevarle mis quejas a nadie, es ridículo. Siri Singh Sahib, Yogui Ji, llegando con quejas. Hoy estaba acostado en mi cama y pensaba: si sigo acostado en esta cama, todo funciona a la perfección. Todo lo que necesito es un teléfono. Entonces sentí un dolor en mi hombro y me di cuenta, ok, ponte sobre la cinta de correr, hombre, y simplemente hazlo. ¿Puede creer que desde las 7:30 de la mañana hasta las 4:00 de la tarde estuve hablando por teléfono? Lo gracioso es que, todo el día hablando, todo cuanto le dije a todo el mundo, en mi análisis final, fue “mantente arriba”. Eso es todo, una palabra. La gente no sabe cómo mantenerse arriba. No es que estén en falta, de verdad; ellos quieren saber. Son muy desafortunados, gente muy infeliz en el mundo, y su transmisión, sus chakras, no están bien.

Si en el momento adecuado, en la oportunidad adecuada, tú hablas a través del chakra equivocado, te echarás a perder para siempre. No hay reprimenda para esto, ni hay arreglo. No puedes decir: “Padre, he pecado”, y que te asignen doscientos Ave Marías para salir del asunto. No existe tal cosa. Un solo error y el tiempo se ha perdido, la oportunidad se ha perdido, el equilibrio se ha perdido, el asunto está finiquitado y no volverá más. Es una cuestión muy vital. Esto sucedió en mi vida una vez.

Yo trabajaba con un oficial que no conocía en lo más mínimo la ley. Era mortalmente odioso y absolutamente inferior. Un día me dijo – estas fueron sus palabras: “Te odio, de verdad te odio, pero mi tragedia es que no sé qué hacer al respecto”.

Yo dije: “Estoy tan agradecido de que me hayas dicho que me odias; pensaba que era más que eso”.

Él preguntó: “¿Por qué?”

Yo dije: “Ha ocurrido, es una cosa muy sencilla, sabes, ¿no lo comprendes? ¿Quieres que te explique qué es?”

“¿Qué es?”

Yo dije: “No puedo decepcionarte. Y estoy sufriendo tanto porque tú eres estúpido. Debo cargar contigo porque si de algún modo tú pierdes el control,

todo el sistema perderá el control. Al final tengo que arreglarlo, no es práctico”.

Él dijo: “¿Por qué crees que soy estúpido?”

Yo dije: “Eres estúpido porque crees que eres un oficial”.

Él dijo: “¿Qué debo pensar? Soy un oficial”.

Yo dije: “Señor estúpido, he aquí cómo funciona esto. Cuando eres un oficial, sólo piensa que eres el mejor trabajador y trabaja tan duro como si debieras ser como un oficial”.

Él dijo: “Demuéstrame”.

Tomé cuatro archivos. Le dije: “Lee estas notas. Esto es lo que el dependiente escribió. Esto es lo que el asistente escribió. Esto es lo que el superintendente escribió. Y tú, estúpido, estuviste de acuerdo, lo acabas de firmar. Ahora yo intercepté estos archivos, los guardé y te los traje. Sabes que si estos archivos salen de aquí con tu firma puedes ser suspendido”.

“¿Cómo pueden desorientarme así?”

Yo dije: “Es muy simple, son empleados, no son tú. ¡Despierta señor! Estás aquí a prueba y vas a ser despedido, y eso es una tragedia”.

El dijo: “Eso de ninguna manera. Pero te odio. ¿Por qué te odio?”

Yo dije: “La respuesta es muy sencilla. Tú me ves haciendo cosas, quieres ser yo, no tienes la capacidad para ser yo, tampoco puedes quererme y tienes que admitir lo que acabas de admitir o tienes que odiarme”.

Él dijo: “¡Tienes razón! ¿Cómo vamos a resolverlo?”

Yo dije: “Antes de que escribas nada, llámame por teléfono”.

“¿Por qué?”

Yo le dije: “Para ser entendido siempre hay que aprender del entendido; yo soy muy entendido y tú eres muy estúpido. Pero resulta que ambos somos oficiales, así que tenemos que resolverlo.

Créame, yo cargué con él, lo protegí, después de cuatro meses él comprendió el estilo, él entendió los trucos legales, entendió los pros y los contras, entendió mi estilo y comenzó a trabajar. Por veinte años he estado en los Estados Unidos y por veinte años antes de eso yo trabajé con él. Cuarenta años más tarde, él me visitó. Nos sentamos y me dijo: “Una cosa quiero decir, estoy airoosamente jubilado y he venido a agradecerte personalmente”.

Si sirves a otra persona, si ayudas a otra persona, si elevas a otra persona, si equilibras a otra persona, aprecias a otra persona, sacas la mejor cualidad de otra persona, ella nunca podrá agradecértelo. Ella podrá no darse cuenta una vez, podrá no darse cuenta dos veces, podrá no darse cuenta diez veces,

pero esa amistad será para siempre. Y si no construyes una personalidad para estar siempre dispuesto a ayudar, siempre dispuesto a ser, entonces no eres humano, y ese es nuestro dolor.

Nuestro dolor no es porque no seamos bellos, porque no seamos encantadores, porque no seamos sexis; todas esas cosas están disponibles. Pero no ganamos la confianza para siempre, y si no puedes ganar la confianza...Sabes, de la mañana a la noche, la gente está furiosa conmigo.

Un tipo me dijo: “Hace veinte años me dijiste esto y esto y esto, pero no ha ocurrido”.

Medí cuenta de que él hablaba desde su Primer Chakra. Está bien, él va a esparcir su mierda directamente hacia mí, y él está furioso. Tengo que aceptarlo: “Wahe Guru. Bendíceme”.

Entonces dije: “¡Oh, sí! Hace veinte años te dije, ¿te acuerdas de eso? ¡Yo no! Recuérdamelo”.

Él dijo: “Dijiste esto y esto y esto”.

Yo dije: “¿Qué otra cosa dije?”

“También dijiste esto y esto y aquello”.

Yo dije: “Y ¿tú aplicaste esa otra cosa que te dije?”

“¡No!”

Yo dije: “Si yo dije esto y esto y esto, tienes razón, tú tienes ese talento, yo veo en ti el potencial, comprendo eso, pero también te di la llave. Te dije que había una cerradura, te dije cuál era la llave. Tú sólo tenías que haber girado esa llave y la cerradura se habría abierto”.

Él dijo: “¿Cuál es mi problema Yogui Ji?”

Yo le dije: “Tú eres un hombre del Sexto Chakra; pero trabajas con el Primero, hay entre ambos una escalera que no se ha sostenido en lo más mínimo, nunca podrás hacerlo”.

“¿Puedo volar a Los Ángeles para escuchar acerca de ese asunto del chakra?”

Yo dije: “No, puedes obtener una cinta. Puedes escucharlo. Es lo mismo que venga de aquí o de allá. Yo estoy ofreciendo la ciencia. Existe una ciencia al respecto, esta vida es una ciencia, es perfecta”.

Latido del corazón es latido del corazón, y circulación sanguínea es circulación sanguínea, y el estómago digiere, y los jugos llegan, y el sistema glandular funciona y todo el asunto funciona.

Si tu cerebro se manifiesta ante tus ojos, acaso dice él: “¿Soy tu cerebro?”
¿Acaso ha dicho tu estómago: “Hoy estoy de vacaciones, querido, no me

siento bien, no voy a digerir hoy”? Tú sigues echando queso parmesano y Tomujan y Gamujan y este jan y est otro jan en tu estómago, y tu pobre estómago lo digiere. Si piensas simplemente que este sirviente no pagado está realizando tanta digestión para ti, démosle un descanso un día por semana. Te servirá durante más tiempo, te servirá mejor y se recuperará.

Los hindúes hacen esa cosa llamada Akashthithi una vez al año, durante once días. Hay algo con la luna y el Ramayana, algo que ellos transformaron en religión, alguna historia. Durante once días no puedes comer, punto. Luego, en la luna llena no puedes comer. Después, en la oncenava luna, cuando el sistema glandular está en su máximo y óptimo punto, no puedes comer. Cada martes, porque es un día de Marte, no puedes comer. Y luego, una vez por semana, durante medio día puedes comer y durante la otra mitad del día debes alimentar a alguien, por lo que no puedes comer durante esa otra mitad del día. También, en el cumpleaños de cada deidad – el Señor Krishna, el Señor Rama – no puedes comer.

Luego, en verdad, lo que te están diciendo es: no comas de más. Eso es todo lo que están diciendo, y Guru Gobind Singh dijo:

“Alap Ahaar sulap see Ni(n)dra, Turiya Nidra, Daya Chama Tannn Preet”.

En una sola línea él decidió: “Alap Ahaar”, come poco; “Sulap See Ni(n)dra, Turiya Nindra”, duerme y, en una segunda línea: “Daya Chama Tann Preet”. Daya significa misericordia, bondad; y Chama significa perdón y amor. De modo que, si tienes estas tres cosas, en el carácter de tu cuerpo, entonces no necesitas comer porque no estarás bajo estrés, no estarás bajo tensión. Sabes, cuando estás bajo estrés, tú comes de más. Es una situación biológica. Nuestros chakras son nuestras confirmaciones, son reales. Ellos nos requieren y deben ser comprendidos. La humanidad los comprendió cuando no había nada. Cada ser humano entendió desde dónde hablar, a quién hablar, cuándo hablar y para qué. Por eso la biblia dice: “En el principio era el verbo, y el verbo era con Dios, y el verbo era Dios”. Importa mucho lo que dices e importa mucho lo que oyes.

Mira a los musulmanes. Existe un mes de Ramadán en el que no puedes comer, punto. Un mes entero. Y es todo un ayuno muy estricto, no podrías creerlo. Antes de que los rayos del sol toquen la tierra, pueden comer. Y cuando cae la noche pueden romper el ayuno, pero entre esos dos momentos, no hay comida y no hay agua. ¿Qué es eso? Resistencia. No les estoy pidiendo que no hagan otras terapias. Por favor, háganlas. No les estoy pidiendo que no cuiden sus neurosis. Por favor, háganlo. Les digo que nada

funcionará si no trabajan interiormente con su propio equilibrio. Puedes continuar poniendo parches y seguir adelante, pero a largo plazo no existe consejo que pueda aconsejarte ser tú mismo. En el momento en que decidas que debes ser tú – yo soy, yo soy – el asunto termina, el deterioro en la vida termina, los complejos terminan. Si la gente confía en ti, nunca te ofenderán.

No creo que la mayoría de las personas sepan lo que es el amor. “Yo hice el amor, yo estaba enamorado, yo me derrumbé por el amor, yo hice estallar mi amor...” No sé de qué están hablando. Ese amor es un amor muy conmocional, es un amor condicional, es un amor que compras y vendes, al que haces regalos, y no hay nada en él. Quiero decir, son tan idiotas, no entienden que el amor es ciego. Cuando estás enamorado, no sabes si lo has hecho estallar o no. No ves nada porque estás enamorado. Una persona enamorada no siente nada, no ve nada, no oye nada, no quiere nada, absolutamente shuniya, cero. Cuando la conciencia y las emociones y los sentimientos y la identidad llegan a cero, estás enamorado. De otro modo, no uses esa palabra.

Sí, tú usas la carnada: “Te amo, cariño, estoy enamorado de ti”. Para nada. Lo estás diciendo para darte tiempo y espacio, y él o ella lo están recibiendo por la misma razón. No hay tal cosa como el amor. Es lo que llaman zalamerías. Sabes, es un: “Vamos, mete la pata”, amor emocional, amor conmocional, neurosis emocional, neurosis conmocional, amor sexual, amor sensual, amor del tipo amora-primera-vista. He visto tantas variedades a lo largo de mi vida, y me pregunto, aquellos que no se aman, ¿cómo pueden amar a otros? Me pregunto ¿cómo puede una lagartija convertirse en árabe Alazán? ¿Lo has visto, recientemente? Quizás se haya utilizado alguna tecnología, para que la lagartija pueda correr como un Alazán árabe. ¿Es verdad? Esta historia del amor es la historia del desequilibrio de los chakras y está con nosotros desde el primer día.

Que el eterno Sol te ilumine, y el amor te rodee, y tu luz pura e interior guíe tu camino. Bendito sea nuestro espíritu, bendito sea nuestro Ser, bendito es el día en que pudimos reunirnos para elevarnos. Que continuemos así cada día, que la gracia de Dios nos de identidad, personalidad, proyección y poder para ser amables, compasivos y conservar nuestra gracia a través de los tiempos. Que nuestra memoria de Dios nos guíe a través de cada acción, cada segundo del día, y que bendigamos a nuestro Ser y a todas estas cosas en la acción. En paz y tranquilidad, rezamos por la paz. Sat Nam.

Condiciones Especiales para el Kriya del Segundo Chakra

Espero que la gente coma plátanos, raíces de loto y tallos de castañas de agua. Si pones plátanos, tallos de castañas de agua y anacardos juntos en una sartén y los fríes con aceite de oliva - entonces agrega hierbas o lo que sea de tu gusto – tendrás la sensación de un sabroso sándwich. Toma dos rebanadas de pan y llena el centro. Luego tuéstalo. Si usas una plancha para sándwich, las dos rebanadas de pan se unen y adentro queda todo relleno, un panini. Si mantienes ese sándwich a mano, no te arrepentirás. Yo solía ponerle limón al pan para hacerlo un poco más suave. Yo sé que para ustedes, norteamericanos, cualquier cosa que no tenga queso es nada. ¿Por qué la gente corre atrás del queso? Esa es la gente que no puede lidiar con los carbohidratos. Las proteínas no hacen mucho; se descomponen en carbohidratos. Sólo toma un poco más de tiempo, eso es todo. Y el carbohidrato es rápido. Pero cuando no puedes tomar la energía rápida, no puedes tomar la rapidez de la vida. ¿Entiendes lo que digo? Este cuerpo debería estar capacitado para estimularse a sí mismo, para generar energía y dirección. La transmisión debería funcionar bien y el Segundo Chakra debería producirla.

Por lo general en nuestra vida comemos por el sabor, no por la nutrición. Pero los tallos de castañas de agua, los anacardos, los plátanos y las raíces de loto hacen un hermoso sándwich, que es extremadamente saludable.

En una tienda iraní o hindú puedes comprar garbanzos negros, que son buenos para la energía nerviosa. Si los dejas remojando toda la noche, los pones en la olla de presión para ablandarlos y luego agregas agua para hacer una sopa con ellos, quedan muy ricos y son buenísimos para tu salud.

Quiero decir que este invierno ya se va, llega el verano y este es el momento en que básicamente puedes llevar tu salud a dónde quieras. Deben hacerse todos los esfuerzos para concentrarse en la comida antes del mes de abril. Los rabanitos están muy disponibles y están muy ricos también. Agrégales sal negra y másticalos. Se llevarán la basura del sistema digestivo y del estómago y de todas partes. Te limpiarán completamente.

Introducción al Kriya del Segundo Chakra

Hoy voy a enseñarles un pequeño ejercicio. Tira del Segundo Chakra y tráelo hacia la fuerza de las manos, poderosas y juntas, y al mismo tiempo. Simplemente tira de él, si eres mujer tira del órgano femenino, si eres hombre del masculino. Aprende a estimular esta zona. Dales un pulso, dales la raíz, Ek Ong Kaar Sat Gurprasad; ve con ese pulso, él te marcará el tiempo y te dará fuerzas. Siempre que estés muy enfermo, muy débil, haz este Kriya y en quince minutos puedes sentirte por completo diferente.

No te intimides, hazlo bien. Por eso te doy el mantra básico del Siri Guru Granth, el más elevado. Sólo será efectivo si usas la fuerza de tus manos simultáneamente. Esta es la clave. Medita y concéntrate muy profundamente. Si no tienes esa experiencia este ejercicio será completamente inútil...

Quiero ser muy claro para que sepas que esto es una ciencia. Ya sea que tengas un pene o tengas una vagina, el punto central es – puedes llamarlo clítoris o puedes llamarlo adaptadores de raíz – como llamen a esa base del clítoris femenino. Sabes, tengo que hablarte literalmente con este lenguaje para que las escrituras no vayan a interpretarse mal. Yo puedo equivocarme pero no voy a correr ese riesgo. Ellos dicen “Adadi”, que significa la base básica. Un pene o lingam, tiene una base básica. Pero la mujer también tiene una base y no es el punto “G”, dos puntos adentro y todo eso. Es el punto muy exterior llamado clítoris, así que ustedes tienen todo un nombre médico para eso. Pobres hombres, no tienen eso, pero tienen una base básica, ¿lo entiendes? ¿Lo comprendes? Ahora, esta base básica y este clítoris deben ser estimulados por tu tirón, eso es lo que hay que considerar. Las damas tienen que concentrarse un poco más, los hombres pueden hacerlo más tranquilamente. Así que tienes que tirar de la base básica y tienes que tirar del clítoris, y no del ano. De otro modo se convertiría en Mul Bandh; se convertiría en cerradura de raíz, con el ano, el Segundo Chakra y el punto del ombligo.

Si un humano puede aplicar cerradura de raíz se vuelve invencible mientras dure la cerradura. ¿Sabes cuándo aplicas esta cerradura? Cuando estás agotado, cuando estás nervioso, cuando estás en una situación en la que no puedes tenerte en pie, estás por derrumbarte, estás mareado. Aplica

cerradura de raíz y obtendrás una energía asombrosa. Volveremos a la cerradura de raíz más adelante. Ahora estamos trabajando sobre el Segundo Chakra. Tú tienes que tirar de eso, y las manos deben estar en un ángulo determinado para eso. Si tú puedes traer este equilibrio hoy, entre las manos y el tirón del Segundo Chakra, puedes sanarte a ti mismo. Así de simple, es un esfuerzo muy científico.

Esta es una idea muy loca, el creer este “Ang Sang Wahe Guru”, Dios está conmigo. Es una facultad muy demostrada, es muy asombroso. En toda mi vida nunca le di carta blanca a Dios, toda mi acción intuitiva está basada en el hecho de que: “Tú eres el Dios. Si yo he fallado, tú has fallado; si yo he tenido éxito, tú has tenido éxito; no es mi problema”. No tomo para mí la culpa ni tomo el reconocimiento. Entonces, lo que intento decirles es que yo he practicado esto, sé lo que produce, sé lo que significa, no estoy leyendo un libro; sólo les digo que lo he practicado, lo he hecho, sé que funciona, sé que es preciso y conozco su belleza.

Nunca enseñé algo que no he practicado. Si no estoy seguro, no estoy seguro. Luego si fallas haciendo esto y esto y esto (el movimiento preciso de las manos), estás fallando en todo el asunto, no tendrás esta experiencia. Quiero que entres en esto hoy, sólo para que lo saborees un poco, entonces lo disfrutarás. Luego lo que puedes hacer, puedes bailar, si practicas hoy o más tarde y puedes poner esa energía bajo control. Si puedes hacer eso puedes hacer muchas cosas: puedes concentrarte, puedes elevarte a ti mismo, puedes salir adelante, puedes controlarte a ti mismo. Si estás mortalmente furioso, tira de él y empezarás a sonreír. Puedes controlar completamente tu humor, puedes controlar totalmente tu proyección...Por eso enfatizo tanto. Es algo real, como la Coca Cola...Y, “no salgas de casa sin ella”. Lleva tu Segundo Chakra contigo. ¡No estoy bromeando!

Si recuerdas que tienes un Segundo Chakra, entonces recordarás que tienes control. La mayoría de los problemas no te ocurrirán, porque si puedes hacer el tirón como te lo he enseñado, y puedes practicar ese punto, puedes inmediatamente, intuitivamente, obtener la respuesta. Es toda la unidad de proyección creativa de tu cerebro ahí adentro. En verdad, para hablarte francamente, todo cuanto el hombre hace es para llegar a su socio. En los negocios, todo lo que deseas hacer es llegar al socio; en la oportunidad, todo lo que deseas hacer es llegar al socio; en la correspondencia quieres llegar al socio. El propósito de la vida es llegar al socio y para hacerlo debes tener un control poderoso, lo que es el Segundo Chakra. Yo puedo hacerlo sin el

movimiento físico así que perdonen si no estoy empujando así, pero estoy intentando decirles que, como tengo años de práctica, no tengo que hacer esto. Pero en última instancia ustedes también pueden hacer eso. Para tener un mejor comienzo y para comprender, no presiones el ano con eso; ese es un mal hábito, entonces se convierte en Aadh Mul Bandh, que es algo diferente. Mira la punta de tu nariz, concéntrate en tu energía y escucha el Ek Ong Kar Sat Gur Prasad. Es la energía de las manos; sólo entonces puede ocurrir. Las manos deben estar duras, rígidas. Es muy fácil, se puede disfrutar mucho. No sé si lo disfrutarás o no, pero yo haciendo esto me siento como en casa.

¿Qué ejercicio has hecho hoy? Has tirado tu asunto ¿cierto?, con las manos. Absolutamente, no. Has realizado un ejercicio de la pituitaria, que nada tiene que ver con eso ahí abajo. Es sólo una herramienta porque no hay manera de que metas tu dedo por la fosa nasal y masajees la pituitaria. Así que algo debe hacerse para conseguirlo. Cuando tienes que hacerlo, es una pequeña pieza muy protegida y asentada justo detrás del cerebro y detrás de la nariz. Puede ser estimulada o bien por la respiración o por estos kriyas.

Lo hemos hecho durante diez minutos, exactamente once minutos para ser muy sincero. El efecto residual será muy duradero. No los he preparado para eso. Por lo tanto, quisiera detenerlo aquí.

Una vez alguien me dijo: “¿Cómo puedo cambiar mi vida? El Segundo Chakra cambiará tu vida, porque afectará al Quinto y el Quinto al Sexto y el Sexto afectará al Séptimo y el Séptimo afectará al Segundo, Tercero y Cuarto. Sólo haz de eso un propósito. De vez en cuando, durante once minutos, siéntate en algún lugar y simplemente estímalo.

**Oro Comestible:
UNA FÓRMULA PARA EL
RESFRIADO**

Si alguna vez te resfrías y no puedes curarlo y todos los esfuerzos han fracasado, entonces toma nota de esta fórmula: Toma 30 gramos de cúrcuma en polvo, dos cucharadas soperas de comino, y dos cucharadas soperas de jeera negra (está disponible en tiendas hindúes, es una cosa larga y negra), y si realmente quieres sentirte muy bien, entonces agrega dos cucharadas soperas de cardamomo. Si no quieres sentirte tan animado, sabes a lo que me refiero, entonces omite el cardamomo.

El cardamomo es más sexual que ninguna otra cosa que Dios haya producido nunca. Es innecesario que matemos a los rinocerontes, pobres criaturas. El cardamomo tiene el mismo efecto que el cuerno de rinoceronte, pero es estable y consistente. Es una de las maravillas del mundo, una hierba muy hermosa. Es un digestivo y normalizará muchas cosas. También incrementa la energía sexual. Hierva las especias en medio litro de agua. Cuando el agua se ha reducido hasta un tercio de litro aproximadamente, el tónico está listo. Pon una cantidad razonable de amino-ácidos en el preparado, para darle un sabor un poco salado, y bébelo. Bébelo cuando te levantes – esta debe ser tu primera bebida – luego a mediodía y después en la noche. Tres veces al día.

Estas cuatro hierbas son el fin del mundo. Quiero decir que en verdad estás comiendo oro. En general no sueles masticar cardamomo en tu vida. Es algo que ustedes evitan, o no lo conocen. Es muy bueno, es para los órganos reproductivos, los órganos sexuales, para la sanación, para la salud, para la juventud.

Kriya del Segundo Chakra

29 y 30 de enero de 1991



POSTURA: Siéntate con la columna recta. Mentón recogido y pecho hacia afuera.

OJOS: En la punta de la nariz.

MANTRA: Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar.

Dios y nosotros somos Uno. Sé esto por la Gracia del Verdadero Guru. Sé por la Gracia del Verdadero Guru que Dios y nosotros somos Uno.

Medita en silencio con la música. Usa el “Ek Ong Kar” de Nirijan Kaur, disponible en Afirmaciones Musicales, Vol. 4.

MUDRA: Las manos tienen el ancho del pecho o están en una posición ligeramente más amplia, en un ángulo de 45 grados en relación al suelo. Los

codos están levantados, los dedos juntos y los pulgares apuntando hacia arriba. Todo está rígido desde los codos hasta las manos.

MOVIMIENTO: Mueve los brazos bruscamente hacia abajo. Las manos se mueven una hacia la otra, entre 10 y 15 centímetros, en un solo movimiento, al ritmo de la música. Aproximadamente un movimiento por segundo. Los brazos vuelven a la misma posición con cada golpe. Tira de los órganos sexuales, el Segundo Chakra, con cada golpe de las manos. Tira únicamente del Segundo Chakra, creando un movimiento discreto, sin incluir el ano ni el punto del ombligo.



DURACIÓN: 11 minutos.

INSTRUCCIONES ESPECIALES: Comer plátanos (bananas) después de practicar este kriya. También se recomiendan para este kriya la raíz de loto y los tallos de castaña de agua.

COMENTARIOS: Sólo será efectivo si usas la fuerza de tus manos simultáneamente. Esta es la clave. Medita y concéntrate muy profundamente. Si no tienes esa experiencia este ejercicio será completamente inútil... Cuandoquiera estés muy enfermo, muy débil, haz este kriya. En 15 minutos puedes sentirte completamente diferente. Si recuerdas que tienes un Segundo

Chakra, entonces recordarás que tienes control sobre él. La mayoría de tus problemas, a este respecto, no te ocurrirán porque, si puedes hacer el tirón que te estoy dando y puedes practicar el punto, puedes encontrar la respuesta inmediatamente, intuitivamente. Toda la unidad de proyección creativa de tu cerebro está ligada allí. En verdad, hablando francamente, todo lo que el hombre hace es para es para llegar a su socio. En los negocios, todo lo que deseas hacer es llegar al socio; en la oportunidad, todo lo que deseas hacer es llegar al socio; en la correspondencia quieres llegar al socio. El propósito de la vida es llegar al socio y para hacerlo debes tener un control poderoso sobre este centro, el Segundo Chakra.

El Trecer Chakra



5 de febrero de 1991

Hay un problema: lo que yo sé nadie lo sabe. La idea era que en mi última milla de vida yo debía dejar este conocimiento para las futuras generaciones, para que quede escrito. Puedes disfrutarlo o no, puedes hacerlo o no. Ese no es mi problema. Pero todos los días yo paso por un montón de dificultades. Tratar con la gente puede ser difícil. Las personas tienen sus fenómenos, sus facetas, sus proyecciones, sus inseguridades y sus miedos, muchos miedos. Así es todo este mundo, enojado, molesto, porque el tercer chakra no está equilibrado. En la vida, sí o no, alto y bajo, todo eso se equilibra en el Tercer Chakra; es un punto de energía pura. Si tú no sabes cómo equilibrar el Tercer Chakra, puedes tener todos los títulos, todo el conocimiento, todo el dinero, toda la belleza, pero tú serás infeliz. Esto te lo garantizo. Porque no se trata de lo que tú sientas, de lo que tú sepas, de lo que puedas hacer, se trata de cómo puedas equilibrarlo.

Cuando no puedes equilibrar, no puedes vivir. Piensa en un auto que anda desbalanceado, y observa en cuánto tiempo tiene un accidente. Nuestras vidas están llenas de accidentes e incidentes. La mayoría de los accidentes no son deseados, pero suceden, y cuando las cosas suceden fuera de nuestro control es porque no las hemos equilibrado. Ahora tú piensas: yo puedo equilibrarlas. ¿Correcto? No es verdad. Así es como funciona el cerebro humano –tú escuchas que debes equilibrarlo, pero después no puedes hacerlo. Entonces el

cuerpo y la capacidad del cuerpo tienen que equilibrarlo. Quizás yo estoy enseñando esta ciencia tan secreta que Dios no quiere compartir. Quizás Él dijo: “Está bien, cállenle la boca”, y estoy en verdad contándote unos secretos que no leerás en los libros.

Lo que yo te digo es escuchado por tu oído interno, pero tú no lo oyes. Es ese: “No, no, no” lo que el cerebro capta e interpreta en el centro de tu comprensión. El centro de la comprensión de nuestro cuerpo es controlado por el punto del ombligo. Tus ojos, oídos, lengua y garganta son controlados por el punto del ombligo. Cualquier cosa que oigas, cualquier cosa que veas y lo que sea que digas es controlado por este punto del ombligo. Si el punto del ombligo está un poquito alto, estrás estreñado, si está un poquito bajo tendrás diarrea y si está un poco hacia el lado izquierdo, tendrás gases. Si el punto del ombligo está fuera de lugar por un milímetro, tu sistema digestivo completo estará desequilibrado. Por supuesto, tú puedes ir a ver un médico y tomar alguna medicina que suprime los síntomas, calma el sistema, pero no resuelve el problema y entonces éste aparece en cualquier otra parte de tu cuerpo: algunas veces este brazo duele, algunas veces este hombro duele, etcétera.

Ochenta por ciento de los dolores de cabeza se deben al punto del ombligo; entre ochenta y noventa por ciento de cuando te sientes cansado es debido al punto del ombligo. Cuando eras un niño toda tu energía vino a través del ombligo, tú no tenías la respiración de vida. Aquello que te sostiene sin el aliento de vida, aquello que te nutre para ser un humano sin la respiración de vida, ¿está muerto? No, está vivo. Tu sistema nervioso completo está controlado por el punto del ombligo.

Cuando el punto del ombligo está desequilibrado, tú escuchas pero no oyes. ¿Qué fue eso que dijiste? Tú miras pero no ves. Algunas veces hablas con personas, ellos dicen algo y tú respondes: ¿Qué? ¿Qué estás diciendo? Allí no hay sustancia. En lenguaje normal tú dices “Agallas”.

Vamos a trabajar hoy y mañana en el Tercer Chakra. Acerca de la geografía de éste puedes leer en los libros: que tiene tantos pétalos, tiene tantos sonidos, esto es lo que es. ¿Entonces qué? Si tú conoces algo desde el punto de vista geográfico, pero no sabes lo que es ni cómo usarlo, no podrás usarlo. Entonces hoy vamos a crear una relación con el Tercer Chakra. El mantra que voy a usar es, Hamee Ham Brahm Ham –nosotros somos nosotros y pertenecemos a Dios—tiene un muy buen ritmo, y las palabras son muy sencillas.

Obsérvenme: Hamee Ham Brahm Ham, Hamee Ham Brahm Ham, Hamee

Ham Brahm Ham. Cuando lo cantes lo harás peor que yo porque no lo has practicado. Nadie lo hace perfecto, a mí me tomó como un año y medio, yo creo, para hacer lo que hago ahora. Pienso que cuando un niño nace, a medida que empieza a caminar o lo entrenan para ir al baño, él debería ser entrenado para ajustar el Tercer Chakra. Es tan importante. Si tú no sabes cómo equilibrarlo y tu Tercer Chakra no te equilibra a ti automáticamente, no podrás hacerlo más adelante; esa es la tragedia.

“Despertar la Kundalini”, eso no significa nada en palabras reales. Significa, si yo quiero venderles algo, yo diré: “Despierten la Kundalini. Yo soy el Mahan Tántrico, vengan a mí, denme cincuenta mil dólares”. Eso no funcionará. “Despertar la Kundalini” significa que si todas las cien facetas de presión son automáticamente equilibradas por ti, entonces cosas muy serias son equilibradas; no tienes de que preocuparte, tú disfrutas la vida. Tú puedes concentrarte, eres intuitivo y lo sabes. No es como un reloj donde tú tienes que rebobinar el Tercer Chakra hasta que el resorte esté ajustado y entonces puedes disfrutarlo. No es así como funciona. Debe ser invocado y tiene que ser automático. Entonces, ¿cuál es el beneficio? El beneficio es: no puedes ser vencido una vez que se enciende.

En psicología tratamos de hacer teorías. En las ciencias médicas trabajamos sobre los sistemas físicos y mentales. Ahora hablemos de religión, no importa a cuál religión pertenezcas, eso no me importa. Son todas marcas, no tienen sentido para mí, nunca lo tuvieron, desde el primer día. Pero, sin importar cuál es tu religión, si ésta no te hace Infinito, si no hace que puedas amar y ser libre, que puedas ser feliz y ser tú, yo no sé qué clase de religión es. Religión significa que tú te vuelves real. Yo soy conocido como un hombre religioso, yo lo soy o no lo soy. Pero llévame a cualquier lugar, yo no me vestiré así, yo usaré blue-jeans y camisas abiertas en el pecho y algún zapato gracioso. Y aun cuando estoy vestido de esa manera, en tan solo un minuto la gente se dará cuenta de que soy un hombre religioso. Y no es que yo sea un hombre religioso, no. Mi sola presencia es religiosa. Si tú hablas conmigo acerca de cualquier cosa, verás que siempre te daré la vuelta para hacerte entender que hay un ser superior. No es que yo no bromeo. Yo bromeo sobre lo habido y por haber, y es con muy pocas personas con quienes soy muy libre, o cuando me siento que estoy educando, no es que me sienta como un prisionero de guerra porque el ego de alguien esté proyectando y tenga que defenderme. La gente que viene a mí, son como vidrios, algunas veces un tanto resquebrajados. Así que tienes que ser muy

compasivo y mantenerlos en una situación muy benévola.

Primero que todo, cuando alguien entra al salón, ¡yo sé por el aura, si es una persona o si es un fraude, o un venado o un elefante! Ponte en mi posición: yo tengo que decirle a un idiota cuán feliz me siento de verlo, cuán primoroso el verlo, cuán maravilloso. Y lo que en realidad estoy tratando de hacer es equilibrar su tercer centro, de manera que su línea de arco pueda ser humana. Tú no entiendes mi tragedia, yo soy un hombre que nació ciego. Todo lo que veo es líneas de arco y auras. Tengo una misión que cumplir, es la misión de entregar. Hay un alumno mío con quien he venido conversando esto por tres años.

Un día él me dijo: “Señor, traza la línea”.

Yo le dije: “¿Dónde? El mundo es un océano; si trazas la línea en el agua, ¿eso qué significa?”

Él discutió conmigo por cerca de dos horas, muy convincentemente. Él había leído sobre la Historia de los Estados Unidos y libros sobre los Hindúes, él incluso citó a Guru Gobind Singh, “Draw the Line” (Traza la Línea). Al final, yo tan sólo le pregunté: “¿Tú crees en Dios?”

Él respondió: “Sí”.

“¿Tú sabes algo acerca de Dios?”

Él dijo: “Un poquito”.

Yo le dije: “¿Cuándo trazó Él la línea? Dios no se enoja con nadie. Dios no cobra venganza de nadie. Dios no niega a nadie. Aquel que niega a otra persona no tiene nada que ver con Dios”.

“Negar no es Dios”.

Pero, ¿dónde está el valor en nosotros para aceptar todo el asunto completo? Aquí, en el tercer centro, podemos ser totalmente únicos, perfectos; nuestra presencia puede funcionar, podemos ser hermosos sin ningún montaje o encanto, siempre y cuando tengamos nuestro tercer centro trabajando para nosotros. Hay quienes dicen que está latente, durmiente, y yo estoy de acuerdo, está dormido y nosotros también lo estamos. Tú sabes lo que hacemos: hacemos algo por vivir, por sobrevivir, y no hacemos nada por disfrutar la vida.

¿Haces algo por disfrutar la vida? Porque ninguno de ustedes tiene una observación equilibrada, tú no puedes observar y pensar y luego equilibrar. Si tomas una cucharada llena de miel obtienes el sabor espontáneamente. Si tomas chiles rojos obtienes ese sabor espontáneamente. Pero si tú tomas el sabor de la vida espontáneamente, ¿funciona en tu cerebro? No. ¿Corre por

tus caderas? No. ¿Funciona en tu piel y los sensores? No. El equilibrio se observa en el tercer centro y el cerebro solamente lo magnifica. ¿Comprendes?



6 de febrero de 1991

Yo estoy agradecido porque no soy perfecto. Es muy gracioso. Una persona fue donde un sabio y le dijo: “Deseo encontrar a Dios”.

El sabio le respondió: “Dios está en ti”.

Él dijo: “¿Dónde?”

El sabio le dijo: “En tu Centro del Ombligo”.

Esto sucedió hace cinco mil años. El nombre del sabio era Rishi.

Demonios. Él trabajó en esto. Él nos dio toda esta ciencia completa.

¿Por qué hay un Dios, o Kundalini, en el centro del ombligo y por qué está durmiente? En verdad, ustedes todos podrían ser religiosos, de una manera u otra, pero sus almas están dormidas. Tú solamente sientes que no hay alma cuando estás muerto. Tú solamente sientes que tu tercer chakra no está funcionando porque no obtienes simultáneamente la experiencia de vida. ¿Comprendes lo que trato de decir? Tú entiendes la vida. Si yo te digo que no la entiendes, tú vas a pelear conmigo.

Todos son inteligentes. Ellos conocen la vida pero no tienen una experiencia de la vida. Obtenemos una experiencia de vida después de discutir acerca de ella y conocerla y pensar sobre ella. Pero esto no funciona de esa manera. Tiene que ser ahora. Mi experiencia de vida es ahora. Bajo una longitud y latitud medidas por el tiempo, ahora. Mi frecuencia de psique magnética a medida que se interrelaciona con tu psique magnética debe

darme un dividendo ahora. Es en ese ahora que el Tercer Chakra es algo.

Vas a almorzar, almuerzas. Tu hambre desapareció pero tú no has digerido aún. Después de tres horas habrás digerido tu almuerzo. Podría haber pasado por tu colon sin haberte dado ningún nutrimento; podría o no salir al día siguiente y tú no estás al tanto. Tú solo comiste porque sentiste hambre, tú solo comiste porque querías comer, comiste porque es un hábito en ti. Si esa comida te nutre o no te nutre, tú no lo sabes. Si la vida te nutre o no, tú no lo sabes. Nadie lo sabe.

Con los otros chakras, proyección y rechazo, inflexión e inter-ser, entretejer e ir hacia afuera, pueden medirse. Pero con el tercer centro, es solo ahora, espontáneamente, sin tiempo, ni espacio, ni ser. Cuando el Tercer Chakra está activo, el “sexto sentido” se activa. Algunas veces dices: “Yo sé pero no lo puedo explicar, es el sentir de mis agallas”. Ese es el poder del tercer Chakra. Tú lo sabes pero no puedes explicar por qué lo sabes. Tú dices: “Bueno, es lo que mis agallas sienten”.

Una persona puede vivir la vida, pero podría nunca experimentarla si el tercer centro está dormido, punto. Podría ser activado por accidente, podría ser activado por un incidente, podría ser activado de una manera metodológica, científica. El propósito entero de la ciencia del yoga es activar este poder durmiente en el tercer centro. Algunas personas dicen que es imaginario, algunas personas dicen que está en la psique. ¡Absolutamente falso! Es totalmente físico. Es el centro nervioso entre el cerebro y las neuronas y tiene un patrón, como una llave maestra. Lo llaman el patrón maestro. Una vez que se despierta y el patrón maestro se establece, tú no tendrás inseguridad en absoluto.

No estoy diciendo que sucederán cosas buenas, no. No estoy diciendo que sucederán cosas malas, no. Más bien tú debes tener una respuesta para cada cosa buena y para cada cosa mala. No tener una respuesta cuando suceden cosas buenas es más estúpido que no tenerla cuando te pasan cosas malas, porque cuando te suceden cosas malas, tu psique completa se vuelve cero; cuando te suceden cosas buenas, tu psique total llega a cien. Tú eres más tonto con buena suerte que con mala suerte. La buena suerte significa que eres menos sensible. La mala suerte significa que eres totalmente sensible. Estás forzado a concentrarte porque cuando hay mala suerte, tragedia, o como quieras llamarlo, tú quieres ponerte por encima de ésta. Puede ser que no llegues a estar por encima, eso es otra historia, pero tú lo deseas. Cuando las cosas fluyen suavemente, todo está feliz, a ti no te importa. Será mañana (el

Maestro usa la palabra mañana en español. N.d.T.). Pero una vez que comiences a experimentar la vida en el Tercer Chakra, no hay ayer, no hay mañana. ¡Es ahora, hoy! Es por eso que estoy enfatizando esto.

Todos respiran, todos viven, todos tienen sabiduría, todos tienen su propio ángulo de la vida. Todos tienen de todo. Pero nadie tiene una experiencia de sí mismo simultáneamente. Nos imaginamos cosas, sacamos conclusiones, investigamos cosas, nosotros dialogamos sobre las cosas, pero no hay nada en nosotros que sepa de las cosas de manera simultánea. Ese poder está allí pero no está iluminado, no está despierto. Es por eso que somos temperamentales, es por eso que somos frívolos ¿Qué más? Todo: todo lo que quieras saber. No es una pregunta religiosa, es un asunto científico. Si alguien toca tu cuerpo, tú puedes sentir el toque y también puedes sentir si está caliente o está frío. Eso lo puedes sentir simultáneamente, espontáneamente. ¿Cómo está el clima? Tú puedes sentirlo. Ya sea que te agrade sentirlo o no, pero tú puedes saberlo. De manera similar, en la vida, este poder está disponible para nosotros. Entonces, ¿por qué la gente no lo trabaja? Esa es la pregunta.

No nos importa la vida, la damos por sabida, por cierta. Mientras respiremos, vivamos, crezcamos, no hay nada que tengamos que hacer por ella, es automática. Pero la parte que nos perdemos de lo automático es, ¿experimentamos la vida simultáneamente? No. Tenemos opiniones: “Ah, déjala, esa persona es odiosa”. “Ah, esta persona es dulce”. “Ah, esta persona es un bebé”. “Ah, esta persona es sabia”. Tenemos gráficos y marcas. Pero no sabemos si esta persona está disfrutando la vida o no.

La identidad de uno no es apreciada por nadie. “Te presento este hombre, es doctor; te presento a esta mujer, es bella; a este actor, este director, este ingeniero, este hombre sagrado, este hombre religioso, este santo”. Siempre hay adjetivos que añadir. No presentamos a las personas: “Te presento a este hombre, es él; o te presento a esta señora, es ella”. Porque nunca hemos experimentado simultáneamente nuestro estatus como hombre o como mujer. Por lo tanto no podemos experimentar a Dios.

Mis disculpas. Para mí la religión es un desperdicio de tiempo, para mantenernos ocupados. No garantizo más que esto: es algo que hacer, se siente bien, es mejor que nada. Pero si quieres saber, ¿estás experimentando ahora tu realidad? No. Nada de ti. Yo lo sé. ¿Cuántas personas hay en Los Ángeles, siete millones? Yo los conozco a todos. Yo me comporto con ellos exactamente como ellos se comportan conmigo. Pero si tú me preguntas mi opinión personal, ésta es diferente. Mi opinión privada es: “Dios mío, tú eres

el más grande...” Esa es mi opinión personal. La mayoría de las veces yo hablo con Dios en términos muy desesperados. Quizás él quiere que yo me calle, quizás Él no lo tolere. Quizás Él quiere que la estupidez continúe en el mundo. Eso es cosa de Él, este no es mi universo. Ese es Su escándalo.

Yo estoy muy agradecido porque cuando era muy joven aprendí a ser leal a una cosa: aprendí a ser leal como buen estudiante. Yo estaba desesperado por aprender y fui afortunado por tener un buen maestro, eso es todo. Es una cuestión de oportunidad. Si yo hubiera tenido algún swami, algún tonto, hubiera sido un desastre también.

Primero que todo, yo era muy inquisitivo, pero pienso que tuve suerte. Estoy contento por como soy. No me quejo. Pudiera parecer aburrido, pero no tengo que ir a encontrarme con Dios; yo veo a Dios en todos ustedes. Ustedes son todos facetas múltiples de Dios.

La vida es un estudio comparativo. Algunas personas son sobrias, algunas son neuróticas, algunas son desdichadas, algunas son felices. Algunas son bellas, algunas son amorosas, algunas se afean, algunas se embellecen. Pero debes tener el buen tino para verlo. Está sucediendo. Puedes cerrar tus ojos o puedes mirar hacia otro lado, pero siguen sucediendo. Lo veas o no, lo sientas o no, sigue sucediendo. ¿Piensas que alguien no es divino? No, no es verdad. Es un término comparativo, porque todos son divinos. Nosotros no podemos aceptarlo, eso es lo que nos molesta.

“Te amo”. ¿Quién soy yo para amar a alguien? ¿Quién soy yo para odiar a alguien? No soy más que una frecuencia.

Que el eterno sol te ilumine, y el amor te rodee, y tu luz pura e interior, guíe tu camino.

Todopoderoso Dios, bendícenos, bendice a toda esta gente, dales consuelo y paz, está con ellos en la vida y en la muerte, trae paz a la tierra, esa es nuestra oración. Danos la fortaleza para orar, danos la fortaleza para ser, danos la fortaleza para elevar nuestro ser. Sat Naam.

Introducción al Kriya del Tercer Chakra

Hoy y mañana trabajaremos el Tercer Chakra, yo quisiera que ustedes comprendieran honestamente de lo que les estoy hablando. Ahora, ustedes no

saben de qué les estoy hablando. Tocas un pequeño punto que nunca se enferma – ¿por qué tendríamos que ocuparnos de éste si nunca nos molesta? Esa es la actitud que tienes ahora. En realidad, sin la actividad de este punto, todos vivirían en un calabozo. La vida no significa nada y por eso hemos sustituido las sensaciones con drama, trauma y problemas. Somos esclavos de nuestras mentes porque este tercer punto no equilibra tu vida y entonces empezamos a pensar, ¿por qué?

No hay respuesta para esto, es una carrera ciega. La vida de todos es una carrera ciega; yo puedo decirlo porque lo he experimentado. Es una carrera tal que no puedes detenerte, ¿pero es esta carrera esencial? No. ¿Es necesaria? No. ¿Qué es entonces? Es una pérdida de tiempo. ¿Quieres hacerlo de la manera ardua o de la manera fácil? Vamos, ¿estás listo? De la manera ardua será difícil, pero lo haremos lentamente. De la forma ardua es aplicar el Mul Bandh, cerradura de raíz, y entonces hacerlo; así es realmente difícil, pero es disfrutable, es muy sensual. Ahora sí están listos, los conozco.

Hagámoslo científicamente. Equilibren sus manos de tal manera que cada parte de las manos toque la otra en perfecto equilibrio, y pon presión allí, exactamente como si hicieras presión sobre el nervio del punto del ombligo. El punto del ombligo y esta presión sonarán justo como los latidos del corazón. Mientras que ambas manos se presionan una a la otra, presiona el ombligo y, con la punta de la lengua, canta. Vas a hacer tres cosas: tus manos presionarán como un latido del corazón, por tu voluntad; presionarás tu ombligo hacia adentro, a voluntad, junto con la presión de las manos; y la punta de la lengua hablará: Hamee Ham Brahm Ham. Se verá raro pero no te preocupes, a la larga tú te abrirás, está bien. ¿Comprendes? Pon la columna recta y equilibra tus manos de tal manera que puedas sentir cada parte de la mano y así, hagámoslo.

Así que ahora por treinta y un minutos, hoy trabajaremos duro. Si no sucede, lo haremos otra vez. Pero algo sucederá....

Ahora que ya lo hicimos, no se molesten en evaluarse, no le cuentes a nadie nada, tan solo siente. Puedes sentir una diferencia tan rápida que no tienes que convencer a nadie. Esa Infinitud, ese Dios, esa pureza, ese poder puro está en tu punto del ombligo. No lo puedes comprar, no lo puedes vender, y yo no te lo puedo dar, pero te daré conocimiento tecnológico a través del cual tú puedes iniciarlo. Así comenzará a funcionar para ti. En última instancia, ¿qué significará eso? No estoy diciendo que no habrá problemas, no estoy diciendo que no habrá ajetreos, no estoy diciendo que no

habrá escándalos. No estoy diciendo nada, pero tú estarás intacto.

Podrás sentarte como la flor de loto en aguas fangosas y disfrutar la vida; ese es el poder del Tercer Chakra. Hay muchas cosas en la vida, pero no hay nada como esto.... Yo sugiero que hagas este ejercicio, no más de once minutos por día. Y de vez en cuando puedes hacerlo sin limitaciones de tiempo, cualquier cantidad de tiempo, tan solo para mantener vivo el tercer chakra. Si no has vivido hasta hoy, ahora estás viviendo, así que nada será tan diferente pero un poquito cada día, encontrarás cambios en ti. Cuando estés muy, muy tenso, cuando quieras despedazar tu cuerpo, hazlo por once minutos. La tensión completa se irá. Cuando estés extremadamente deprimido, hazlo en ese momento. La desaparición de esa depresión será tan vital que ninguna inyección de vitamina B-12 podrá hacerlo igual. En situaciones extremas de estados de humor y comportamiento humano puedes contar con esto. Es una cosa asombrosa, una terapia asombrosa.

No te recomiendo que lo hagas más de once minutos. Tampoco recomiendo que te vuelvas loco con esto y pienses que vas a despertar la kundalini ahora mismo, hoy. No existe tal cosa. Así que ve lentamente, gradualmente, como gente buena, y cubre el viaje.

Los ojos miran la punta de la nariz. Allí es donde tu tensas la mente, no hay otra forma de sostener la mente toda en su conjunto. La mente se va a todas partes, pero en el momento que el nervio óptico se sienta en la punta de la nariz, el sushmana se cierra con el nervio óptico.

Yo no les estoy hablando de lo que dicen los libros, les estoy diciendo prácticamente cómo se hace. Y no creo que yo sea un súper-humano. Creo que lo que me funciona a mí, yo lo aprendí de la manera difícil, pero lo hice, lo aprendí. Y si tú lo haces, casi podrás tener la misma experiencia.

El mantra es Hamee Ham, Brahm Ham. Lo que estás diciendo con esto es: Yo soy, yo soy, yo soy Dios. Es muy difícil decirlo en inglés, (el Maestro se refiere a occidente N.d.T) porque la gente pensará que eres un ego-maníaco: “ustedes son locos”. ¿Sabes? Estás declarándote a ti mismo que eres Dios. Pero este es el mantra que va con ese chakra. Primero te identificas, “Yo soy, yo soy, Hamee Ham, nosotros somos, nosotros somos”. El significado literal es “Nosotros somos nosotros”. Brahm Ham, “Dios somos nosotros”. Esta es la traducción literal de esto. Es una autoafirmación.

Kriya para el Tercer Chakra

5 y 6 de febrero de 1991



POSTURA: Siéntate con la columna recta, el mentón hacia adentro y el pecho hacia afuera.

OJOS: En la punta de la nariz.

MANTRA: **Hamee Ham Braham Ham.** *Nosotros somos nosotros, Nosotros somos Dios.*

Usa el Volumen 2 de Nirinjan Kaur “Humee Ham”, disponible en “Afirmaciones Musicales”. Canta usando la punta de la lengua.

MUDRA: Las manos van en postura de oración, cada parte de la mano se junta con la otra en equilibrio, las palmas y los dedos se tocan con exactitud. Siente cada parte de las manos. La base del mudra va al frente del Plexo Solar, sin tocar el pecho. Los antebrazos van paralelos al piso.

MOVIMIENTO: Las manos pulsán como los latidos del corazón, quiero decir, las manos se presionan al mismo momento que comprimes el punto del ombligo hacia adentro. Dos pulsaciones del punto del ombligo por cada repetición del mantra. Presiona el punto del ombligo en **Hamee Ham** y una segunda vez en **Brahm Ham**.

PARA TERMINAR: Inhala y comprime el ombligo hacia arriba y hacia adentro: presiona la punta de la lengua contra el paladar y concéntrate. Exhala. Repite dos veces más.

TIEMPO: 11 minutos.

COMENTARIOS: Esa Infinitud, ese Dios, esa pureza, ese poder, ese poder puro está en tu punto del ombligo. No puedes comprarlo, no puedes venderlo; yo no puedo dártelo y tú no puedes tomarlo. Pero yo te daré el conocimiento tecnológico a través del cual tú puedes iniciarlo de manera que pueda comenzar a funcionar para ti. En última instancia, ¿qué es lo que significa? No estoy diciendo que no habrá problemas, no estoy diciendo que no habrá ajeteo, no estoy diciendo que no habrá escándalos, no estoy diciendo nada, pero tú estarás intacto. Podrás sentarte como un loto en aguas fangosas, y disfrutarás la vida. Ese es el poder del tercer Chakra.

El Cuarto Chakra



12 de Febrero de 1991

Hoy hablaremos del centro del corazón. La historia del centro del corazón es muy graciosa y la mayor parte del tiempo la gente no sabe nada al respecto. Tiene unos pétalos, una energía, esto y lo otro, esta es su ciencia y puedes leer esto en los libros. Pero ¿qué es este centro del corazón? Y ¿cuál es esta lucha entre el corazón y la cabeza?

Centro del corazón significa calidez, compasión, pasión, bondad, odio; todo cuanto es maravilloso en el mundo y todo cuanto está corrupto en el planeta. Todo ello viene del centro del corazón. Si fijas tu corazón en algo, tu cabeza se rendirá. Por eso este es el centro más poderoso y es extremadamente peligroso. Por otro lado, este es el único centro por el cual vale la pena vivir. Ahora bien, visto desde el lado físico, tienes un corazón, su campo electromagnético es el suyo propio. Puedes colocarle un marcapasos y puedes ayudarlo a latir para ti. En segundo lugar, bombea todo el suministro de sangre nutriendo todos tus órganos. Es responsable de devolvete y alimentar tu línea de vida, y trabaja constantemente, hasta que se cansa y dice adiós.

Este centro es muy perdurable. Está formado por dos partes. Una es física; la otra es electromagnética. El corazón es un órgano que posee su propia composición y longitud de onda electromagnéticas. Hay millones de expresiones relacionadas con el corazón: “Abre tu corazón”; “Te odio desde el fondo de mi corazón” (Ahora, qué haces con la cima de tu corazón, no lo sé...); “Mi corazón se sale por ti”. Arruinamos nuestra vida en gran medida a

causa del corazón, porque este centro controla la pasión. Cada vez que la pasión no es controlada a favor de la intuición humana, traerá destrucción. Es una ley que no puedo cambiar. Entiendan, no estoy en contra de la pasión, pero el noventa por ciento de las veces tu dolor proviene de ella, no de la compasión. Y el noventa por ciento de ustedes no tiene intuición con su pasión.

Pasión debes tener y la tendrás. Pero la pasión sin la intuición es auto-destrucción, punto. No hay nada más en ella. Puede ser tan destructiva que empezarás a condenarte tú mismo. A veces, varias pasiones superpuestas magnifican de tal modo el sufrimiento humano que la gente se ha vuelto loca. Puedo hablar sobre este centro un año entero. Lo conozco tan bien. Recuerdo que tenía once años cuando tomé una decisión para mí mismo. ¿Cómo ocurrió? Estábamos haciendo numerología, sólo por divertirnos, y había un libro titulado Numerología algo...Era un libro occidental y decía que las personas de Virgo son críticas, negativas y que disfrutan de la crítica y la negatividad, pero que cubren sus actos muy bien y bajo el nombre de la perfección. Son actores muy astutos.

Leí bien todo ese párrafo y me contemplé a mí mismo. Entonces dije: “Yo soy de Virgo”, y la otra persona dijo: “No, no, estás en el vértice entre Leo y Virgo”. Yo dije: “Mucho peor, los de Leo tampoco son bueno y tienen muchas garras”. De alguna manera, en aquella discusión decidí que no negaría a nadie, excepto si el momento me permitiera estar en el interés de otra persona. Les aseguro que fue la decisión más dolorosa de mi vida. He pagado tan pesadamente por eso que no podrías creerlo. La vida se tornó en un desastre porque cuando te sientes negativo, hablar negativamente es una descarga, pero cuando te sientes negativo y no hablas negativamente, es un estrés y es un estrés tan pesado que creo que incluso un santo se quebraría ante eso. Cuando lees a través de tu mente negativa, lo que es automático, y es completamente esencial, y te brinda protección en la vida, la única manera de que te sientas negativo y no actúes bajo ese influjo es si puedes masticarlo y digerirlo. ¿Comprendes esa presión?

Al cabo de unos días yo estaba muy molesto. ¿Por qué hice esa promesa? Entonces fui a ver a mi maestro y le dije: “Deseo conversar algo personalmente”.

Él dijo: “¡Wuao! ¿Qué puede ser personal contigo?”

Yo dije: “Bueno, estábamos estudiando numerología y he aquí cómo me vino a la cabeza y he aquí lo que he decidido. Pero, maldición” –dije –,

“señor, es una decisión horrorosa. NO es la verdad. Si ves la verdad y no la dices, es cobardía”.

Él rió y me dijo: “Si yo digo algo y lastimo a alguien, decir esa verdad es peor que mentir”.

Me dije a mí mismo, ahora nuestro maestro se ha convertido en un filósofo, qué debo hacer. Pero tenía un problema.

Yo dije: “Está muy bien, uno nunca debería herir los sentimientos de nadie, pero ¿cómo relajar uno su propio ser?”

Y recordé esa línea que siempre digo: “Cuando ves algo horrible, agradece a Dios que no eres tú; cuando ves algo bueno, agradece a Dios que tienes algo con lo cual acoplarte”. Sólo comprende: un niño de once años aún recuerda esas líneas.

Muchas cosas te llegarán en la vida, que serán verdaderas y tú las conocerás, pero esa será tu verdad personal. Podrá ser verdad geográfica, podrá no ser verdad infinita, y a veces la pasión y la verdad pueden convertirse en rabia extremadamente destructiva. La pasión es maravillosa, te moviliza, es deliciosa, es vida, como el corazón que bombea la sangre, pero no es verdad que la pasión seguirá siendo pasión. La pasión es ir detrás de algo, pero cuando tu verdad se mezcla con eso y esa verdad te dice que la otra persona está equivocada o la otra persona está en tu camino, o que la otra persona es destructiva, eso crea una rabia ciega y consistente. En segundo lugar, la pasión es fabulosa para ayudarte a ser exitoso, pero cuando tu verdad o tu inseguridad se le unen, te conviertes en un fastidioso sin sentido para todos, porque tu pasión es tener éxito. Si encuentras a ciertas personas que no encajan con tu pasión, y tú no encajas con igual compasión, la guerra está servida. Inmediatamente, un sesenta o setenta por ciento de tu vida es inútil a causa de esto.

Analiza todo en tu vida y encontrarás que fue tu pasión, tu inseguridad, tu rabia, tu falta de disponibilidad para el intuitivo mañana, tu incapacidad para ver el cuadro completo, tu no-universalidad, los que te trajeron el dolor. Yo estoy sufriendo muchísimo, mucho más que todos ustedes. Sufro como un lunático y un loco juntos. Lo sé, lo siento, es extremadamente obsesionante e incómodo. Ustedes me preguntarán: “Tú eres Yogui Bhajan, ¿qué anda mal en ti?” Todo anda mal, porque a primera vista puedo ver el mal; lo segundo es pensar cómo decirlo; tercero es decidir si lo sigo o no; y cuarto es decidir cómo decirlo de una manera que eleve a la otra persona.

Ahora, en primer lugar, tengo un deber profesional de elevar a toda

persona que yo toque, vea y sienta. Esa es mi profesión. Y en segundo lugar, tengo una tragedia: puedo ver la raíz de la situación con la otra persona, más allá del tiempo, en segundos. Y en tercer lugar, tengo que tener tolerancia. Y ¿saben ustedes lo que es la tolerancia? Son un par de toneladas de peso. La tolerancia no es una broma, chicos. El material más pesado del mundo se llama platino; yo digo: “¡Incorrecto!” El material más pesado en la mente humana es la tolerancia humana. Si estás en el estatus de la tolerancia y no lo disfrutas, te volverás loco muy rápido. Físicamente, se queda en ti y se come a tu sistema nervioso parasimpático. Mentalmente, te convertirá en una rata. Y espiritualmente, te convertirás en un ermitaño, un ermitaño radical. Ese es el precio que la tolerancia te hace pagar.

Entonces, ¿cuál es la vía fácil? La vía fácil es divertirse. La vía fácil es no tolerar, disfrútalo, no eres tú. Si no te glorificas al mismo tiempo y te sientes feliz con esa negatividad que proviene del otro, que no eres tú, entonces no existe medicina que pueda curarte, y no hay posibilidad de que puedas sonreír en la vida. Le temerás a todo el mundo, serás infeliz todos los días, serás desgraciado todas las noches, y tendrás pesadillas. Piensas que tu negatividad puede ser acallada; ¡eso no es posible! Es la mente. La mente negativa lo siente, tú concluyes eso, estás seguro de eso, luego eso se convierte en tu verdad personal.

En nuestra oración Sikh decimos: “Daykh kay andith keetaa. Sachiaaria(n) dee kamaee daa dhiaan dar kay, khaalsaa jee, bolo jee, vaahiguroo”. Aquellos que han visto y aún así no ven, por su gran labor digan Wahe Guru”. Mírala, es una de las más elevada formas de alabanza: si has visto algo, ¿cómo puedes hacer como si no lo hubieses visto? Si un médico ve un cáncer en una persona, el médico no se convierte él mismo en el cáncer, sólo lo ve. Puede remediarlo o puede asesorarlo o puede ignorarlo o puede estar agradecido por no tenerlo. El más elevado estatus del que una persona puede gozar en una vida humana es la auto-compasión. No les estoy pidiendo que sean compasivos con otros; les estoy pidiendo que lo sean con ustedes mismos. Esta es la última cosa que una persona jamás ha aprendido: la llave de la felicidad, la puerta hacia la felicidad, es la auto-compasión.

Si tienes ese mal entendimiento, que debes ser compasivo con otros, te estás engañando. La compasión no significa nada para los demás. Ese es tu drama, ese es tu acción, hecha para ti. Se extremadamente compasivo contigo mismo y no te permitas molestias innecesarias que perjudiquen tus nervios, tu mente y tu vida. ¿Comprendes lo que digo? ¿Tiene sentido? No existe

escuela, clase o universidad para esto. Nadie habla de esto. La gente dice: “Ten compasión, sé compasivo”. Es hoy algo común que significa, ten compasión por alguien. Pero ¿qué intentas hacer? Es la cosa más estúpida que puedes hacer. Si alguna vez quieres ser compasivo, sé compasivo contigo mismo. Los demás pueden manejar su vida; pero esta es tu vida y se supone que tú la manejes, y eso se llama la Divinidad de Dios.

En tu total comportamiento como ser humano has aprendido una cosa: ser compasivo. Todas las religiones lo enseñan. Lo enseñan abiertamente: sé compasivo con los demás. Es un error mortal. Sé servicial con los demás, sé amable con los demás, pero siempre sé compasivo contigo mismo. Sé bueno con otros, sé útil a otros, sé amistoso con otros – todos los adjetivos están bien-, pero nunca seas compasivo con nadie si no eres compasivo contigo mismo.

¿Has escuchado la palabra hipocresía? Es cuando no eres verdadero o cuando finges ser verdadero pero no lo eres. Ocurrirá sólo cuando no eres compasivo contigo mismo, porque el cuarto centro garantiza ser o bien compasivo contigo mismo, o bien apasionado contigo mismo. No permite esto para nadie más. Puedes ser apasionado hacia otra persona y proyectarlo por medio de tu intuición o tus actos, pero tienes que ser apasionado tú mismo. El otro lado de la moneda es ser compasivo. La pasión y la compasión son dos lados de una misma moneda, y son para el sí mismo: yo estoy apasionadamente enamorado de mí mismo. Si no estoy apasionadamente enamorado de mí mismo, no puedo amar o no amaré a nadie de verdad. De otro modo, seré un hipócrita. Si no soy compasivo conmigo mismo, no comprenderé nada, punto.

No te preocupes acerca de si soy un PhD o un MD o un JD (post-gradados universitarios), o si soy esto o aquello. Estas son todas formas de conocimiento literarias. En cuestiones de comportamiento, no entenderás con precisión y con intuición los sentimientos de otra persona si no eres compasivo contigo mismo. Tus amistades no durarán, tus relaciones no durarán, tu matrimonio no durará, porque si no tienes pasión por la vida y compasión por el ser, ¡no sabes qué es la maldita vida! No fastidies. Sí, podemos hablar, podemos jugar jueguitos, podemos usar palabras, podemos ser diplomáticos, hay maneras con las que puedes pasar inadvertido, pero recuerda, el lenguaje del corazón puede ser leído en la cara. Lo que esté en tu corazón aparecerá en tu rostro y nadie tiene control sobre eso. Puedes mentir, muy bien, y si la otra persona no puede leer tu aura, está bien. Pero ¿qué hay

en tu corazón? Te verás forzado a mostrarlo a través de tu cara, y eso no puedes ocultarlo.

Consideremos el campo electromagnético alrededor del corazón. Si tu campo electromagnético no está del todo contigo, la otra persona dirá algo así: “Sabes, hablé con Jorge y de verdad me convenció de que tiene razón, pero no sé, hay algo que no siento bien”. ¿Sabes a qué me refiero? Estás convencido, todo está arreglado, es hermoso, y no te atreves tampoco a cambiarlo, pero hay una pequeña voz que te dice que algo está mal. La frecuencia del campo electromagnético no ha creado un efecto psíquico en el campo electromagnético de la otra persona, y como aún existe esa brecha, tú sigues sin estar convencido.

Cuando vivía en Hollywood, yo aconsejaba a dos personas que estaban enamoradas como palomas, todo el cuadro. Ellos venían a la clase de yoga y se besuqueaban todo el tiempo. Un día les pedí que se cubrieran con una manta porque, cuando se apasionan delante de toda la clase, es demasiado espectáculo. Así que lo hablamos: ellos pueden hacerlo afuera, pueden hacerlo en el pasillo, pueden hacerlo en otra tienda de muebles⁵, pueden hacerlo de soslayo, pueden hacer lo que sea, pero cuando estoy enseñando, no deberían saltar uno sobre el otro y besarse. Solían hacerlo todo el tiempo. Era tanto lo que había entre esos dos que no sabíamos qué hacer. Pero de repente la dama dijo: “Lo amo, moriré por él, él me besa, no me importa, pero algo anda mal”.

Yo dije: “Un momento, ¿cómo puede andar mal algo entre ustedes dos? Si este asunto sigue así en dos meses se quedarán sin labios”.

Cuatro días después yo tenía una cita con ella. Ella dijo: “Yogui, dime una cosa, ¿ves algo que yo no haya visto?”

Yo dije: “No, yo lo veo besar todo el tiempo, y tú lo besas tan inmoderadamente...Eso es todo lo que veo”.

Ella dijo: “No, no, no, no, por favor, ¿no sientes que él está sobre-compensando?”

Yo dije: “¿Qué hay de malo en sobre-compensar con besos? Todo está bien”.

Ella dijo: “No, en el corazón de mi corazón no tengo con quien hablar, es por eso que he venido a verte. En lo profundo de mí siento que algo anda mal, y tú no me lo estás diciendo”.

Yo dije: “Parece que ustedes son amantes verdaderos. Meterse entre dos amantes es uno de los mayores pecados. Un segundo pecado es discutir sobre

el amor y sus grados. Un tercero es erigirse en juez sobre el amor. Esto son tres pecados imperdonables. Interferir ente dos amantes, juzgar su amor, eso es algo que no puedo hacer”.

Ella dijo: “No, hablemos como maestro y alumna”.

Pensé para mí: “Aquí vamos”, pero le dije: “¿Qué es lo que dices tú?”

Ella dijo: “Pienso que tú lo sabes todo”.

Yo dije: “Yo no sé nada, eso es lo único que sé. Como no sé nada, entonces sé algo. Algo concerniente a algunas cosas. Eso es todo”.

Ella dijo: “¿No eres acaso un ser perfecto?”

Yo dije: “¿Quién te dijo eso? Los seres perfectos están todos muertos; ¡yo estoy vivo! En el momento mismo en que me haga perfecto estaré muerto en al acto. Nuestra vida es un karma, para estar aquí y perfeccionar nuestro Ser de todas sus imperfecciones a través de nuestra experiencia”.

Ella dijo: “Esa es una filosofía. Pero ahora por favor dime, yo soy tu hija”. Entonces cambió al lenguaje oriental. “Soy tu hija, dime qué es lo que anda mal”.

Yo dije: “No hay nada malo, pero hay un pequeño asunto: Demasiado sol, demasiada lluvia, demasiada silencio, demasiada charla, demasiado de cualquier cosa es demasiado. Este besarse en exceso es demasiado y es la compensación de algo. Te lo puedo decir si no me haces otra pregunta más al respecto”.

Ella dijo: “Ok, estoy de acuerdo”.

Yo dije: “Levanta tu mano derecha, haz un juramento.

Así lo hizo.

Yo dije: “Este hombre tuyo estuvo enamorado de otra mujer que tenía exactamente tus mismas tendencias y rasgos y frecuencia, pero no tu figura, y está tan inseguro y feliz de haber encontrado esa frecuencia, que quiere tocarte, y creo que tú misma besas como nadie en el mundo”.

Ella dijo: “Es verdad”.

Yo dije: “Bueno, encontré tu debilidad. Eso es todo”.

Ella dijo: “Tengo otra pregunta”.

Yo le respondí: “No, ese es el trato. No más preguntas, es todo. Desde el marco de mi profesión yo sólo puedo decir un poco. No voy a interferir, no voy a juzgarlo, no voy a dirigirlo”.

Transcurrió un mes y un buen día ambos llegaron al Ashram. Yo estaba sentado – creo que medio dormido y medio despierto – y sentí a alguien masajeando mis pies. Cuando miré, era el hombre y ella estaba sentada a mi

lado.

Yo dije: “¿Qué andan tramando ustedes dos?”

Él dijo: “¿Cómo sabes que antes de esto estuve enamorado de otra chica? Ella no tenía un rostro como este, pero está completamente en mi corazón; es ella, y creo que es mi alma gemela”.

Yo dije: “Olvídense de esa tontería del alma gemela, del colega gemelo, gemelo esto, gemelo aquello, ustedes son gemelos cada noche, eso no me molesta, pero ahora no carguen esto sobre mí. Las aves y los animales tienen una época de apareamiento. El hombre se aparea todo el tiempo. Luego ustedes también se aparean demasiado, pero eso se enfriará al cabo de un tiempo. Para ser sincero, no creo en ese asunto de las almas gemelas, porque para mí, alma gemela, colega gemelo o tortilla es lo mismo. Cuando quieres anonadar a alguien, le dices: “Eres mi alma gemela”. Así que no hay ninguna lógica, ninguna razón, ningún argumento, ninguna comprensión; es algo sencillo”.

Él dijo: “Quiero saber cómo lo sabes”.

Yo dije: “Hijo, masajea mi pie un buen rato. Te lo diré más tarde. Mientras tanto, voy a recostarme a descansar y a pensar”. Dije esto porque no quería decir más. Me daba cuenta de mi error. Dicen que si quieres oír algo en el universo, debes decírselo a una mujer. Entonces, yo se lo dije, pero debe haberle tomado un mes el decírselo a él, y ella ya debía haber logrado que confesara, así que, ¿qué más había que decir? Si decía que aquello no significaba nada, ellos dirían que estoy raro al respecto; si le doy más importancia ellos empezarán a pensar y todo ese asunto de los besos se apagará. Yo no quiero interferir así que al cabo de un rato encontré la respuesta.

Yo dije: “Ustedes realmente saben amarse el uno al otro, pero no han encontrado las raíces. Encuentren la fuente de la que ese amor está retoñando. Están contemplando el río, están contemplando el mar de eso, lo están contemplando en las olas y todo. Descubran la causa profunda de este amor”.

Ahora ellos tienen cuatro hijos, están felizmente casados y todo está bien, pero les tomó cuatro años para encontrar la raíz. Después de eso se casaron y –toco madera– están bien.

Habitualmente el matrimonio no dura porque, si no encuentras la raíz de tu pasión y de tu compasión, ¡nunca podrás encontrarte a ti mismo! Debes encontrar tu propia raíz, la fuente misma de tu pasión, si quieres encontrarte a ti mismo. Por lo tanto, el centro del corazón es muy importante.

5 *En aquella época Yogui Bhajan enseñaba en una tienda de muebles en el Valle de Los Ángeles.*



13 de febrero de 1991

“Una cosa que debes entender es que, en yoga, el maestro no te da nada”.

Es muy importante para ti comprender que, en toda tu vida, tu inteligencia, tus emociones, tus sentimientos, tu educación, tu belleza, tus juegos sexuales, tus juegos sensuales, tus juegos sociales, tus imaginaciones, tus sueños – no estoy negando nada, pero sólo recuerda algo muy sencillo: los corazones laten a un ritmo regular. El ritmo regular en tu vida está definido por el centro del corazón. Y si no tienes un ritmo regular en tu impulso electromagnético, en tu psiquis electromagnética, no importa lo bueno que seas, nadie confiará en ti. No me importa el juego que juegues o lo convincente que seas. No arrastrarás a otra persona, punto. Si tu ritmo del corazón está en armonía y puede proyectar una frecuencia sobre otra persona, no tienes que decir una sola palabra, y la otra persona te seguirá como un cachorrito.

Sé que nosotros comunicamos, sé que somos inteligentes, sé que somos grandiosos, sé que cada Swami Yogui, cada maestro espiritual es un rufián, especialmente aquí en los Estados Unidos. Es el título que todos recibimos. Nadie entiende lo inseguros que somos. Porque debes comprender que Los Estados Unidos son un mundo completamente diferente. No tiene nada que

ver con la realidad de la vida. En oriente tú entregas toda tu vida en el acto para ser un estudiante, pero aquí el maestro entrega toda su vida en el acto para convertirte en su estudiante. Luego es un mundo ciento ochenta grados distinto. Normalmente, como maestro espiritual o Guru o Swami, se te tilda de ser un estafador, un charlatán, un maniático sexual, eres esto, eres aquello, y la otra persona ni siquiera ha levantado su dedo, todo sucede en un sueño, así que no hay mutua responsabilidad. Que tengas o no razón, el maestro siempre está equivocado, porque no te llevé hasta el nirvana.

En este mundo occidental existe una concepción ten equivocada de lo que es un maestro espiritual que no lo puedes creer. El trabajo de un guía espiritual es guiarte espiritualmente, como un profesor de matemáticas te guía matemáticamente o un profesor de álgebra te enseña álgebra, muy sencillo. Si tú le entregas todo tu mundo a un profesor de álgebra, es asunto tuyo. Pero no está escrito en el plan de estudios que cualquier persona que tome álgebra le dará todo su dinero al profesor de álgebra, debes saber eso. Pero este mundo occidental es muy sui generis. Me gusta, porque ustedes están locos. ¿Sabes qué me gusta de ustedes? Cuando desean mucho algo, van hasta el final para conseguirlo. Cuando te descontrolas eres tan bueno, desapareces por completo, así que ya no hay más jaqueca.

Fui a descansar una semana a Hawai. Me instalé en un lugar muy remoto y no quería hablar durante esos siete días. Fui a la playa y me encontré con un hombre.

Él dijo: “Eh, Yogui Bhajan”.

Yo dije: “Oh, Dios mío”.

Él dijo: “Tomé tu clase hace seis años, estoy llevando el Adi Shakti”. Y él llevaba un Adi Shakti mejor que el mío; yo estaba en pantalones cortos y camiseta.

Y él dijo: “He practicado esa meditación de Adi Shakti que me enseñaste”.

Yo dije: “¿Sabes algo? Estoy celoso de ti. Quisiera poder hacer lo que estás haciendo. Hijo, no sé por qué lo hiciste pero has alcanzado una etapa en la cual el destino está ahora cerca. Te tomará entre seis meses y un año pero lo tendrás”.

Él tomó mi clase seis años atrás, en algún lugar. Enseñé una meditación y él se la tomó a pecho y ha estado practicando durante seis años sin descanso. No es que yo sea importante, no soy importante, yo mismo lo sé así que no necesito la confirmación de nadie. Pero enseñé un tema muy importante y muchas personas importantes pueden tomarlo y estar consigo mismas para

siempre. Ellos no necesitan andar persiguiéndome. Todo lo que tienen que hacer es comprender.

De vez en cuando sucede un reencuentro, es así. Hoy le decía a alguien: “Sólo escúchame y practícalo tú mismo, algún día estarás tan agradecido conmigo como hoy lo estoy con mi maestro”.

La vida no es una lección, chicos, la vida es una experiencia. Hay idiotas, hay tontos y hay gente neuróticamente estúpida que aprenden lecciones en sus vidas. Son heridos, son personas lastimadas. A veces estás muy orgulloso: “Oh, yo aprendí mi lección en la vida”. ¿Por qué no dices: “Aprendí a ser estúpido una primera vez, y una segunda vez, y una tercera vez”? ¿Las has contado? Aprender lecciones en la vida es la mayor estupidez que puedas cometer como ser humano. No has nacido para aprender lecciones, debes aprender a experimentar. Esa es tu deformación completa en ti mismo como ser humano. “Oh, aprendí mi lección”. Llevamos a nuestro perro a un centro de entrenamiento y él aprende su lección”.

Tuve una experiencia muy graciosa. Fuimos a un restaurante en Hawai, en uno de los hoteles restaurantes, y había un loro.

Él dijo: “Ha, ha, ha”, y rió como un humano. Y luego dijo: “Déjenme salir, déjenme salir, aloha, déjenme salir”.

Y todos los que entraron a aquel restaurant terminaron con un colapso nervioso, todos. Aquel lorito en su jaula era tan humano y tan perfecto que puso nervioso a todo el mundo. Pero a eso se le llama aprender una lección: el repetir una misma cosa. Los humanos que aman aprender lecciones o enseñarlas entre sí, los que enseñan lecciones a otros, están locos. Es venganza, es rabia. Los que aprenden lecciones con tontos. La vida humana está hecha para ser una experiencia, en ritmo y armonía con el corazón, sin que falte un solo latido. ¿Sabes tú, cuando tu corazón comienza a perder latidos, lo serio que el médico considera eso? En tu vida, cuando no eres armonioso, simplemente estás perdiendo el latido.

No sé si es que hay algo malo con tus enseñanzas y tu inglés como ser humano, o es que estoy diciéndote cosas que no debería”. “¿He aprendido mi lección o voy a enseñarte una lección?” ¿No expresamos eso todo el tiempo? Prácticamente significa que eres un animal inferior. Cuando le enseñas una lección a alguien, estás iracundo, eres vengativo, quieres demostrar algo, vienes de tu peor punto del ego. Cuando aprendes una lección, estás en un estado consolidado de fantasía y de inexperiencia, y entonces dices: “Bueno, esto es todo, esto soy yo, esto es el final de mí mismo”. Ambas afirmaciones

no te muestran a ti, ni muestran tu armonía, ni tu ritmo, ni tu continuidad. La vida es un proceso continuo y armonioso de experimentar la vida como es. Aquellos que se sienten bien deben sentirse aún mejor mañana. Quienes se sienten mal deben sentirse bien. Bien y mal es como día y noche, nunca se detienen. Lo que tienes que aprender es qué experiencia tuviste del mal y qué experiencia tuviste del bien, ¿lo entiendes? Esa es la facultad del centro del corazón.

La pasión no es para los demás, es para ti. La compasión no es para los demás, es para ti. Sé apasionado para ti mismo y sé compasivo hacia ti mismo. No hagas un “favor” y trates con una persona compasivamente: así no estás actuando bien. Todo lo que está en el centro del corazón, el latido, la sangre, la circulación, los pulmones, todas las cosas, todo eso es para ti. Tu corazón hace circular tu sangre y tus pulmones limpian tu sangre. Tus pulmones respiran tu prana, ¿lo entiendes?

Hay un dicho muy común en las escrituras: “Aquel que sabe vivirse a sí mismo, Dios vive para él”.

No es muy egoísta el vivir para ti. Dios te hizo para que seas tú, así que no dejes que tu “tú” se pierda. Si dejas que se pierda tu “tú”, luego echas la culpa a todos y nunca asumes tu responsabilidad. En toda mi vida no me he encontrado aún un individuo que tenga la suficiente gracia para asumir la responsabilidad de sus aciertos y errores porque, en verdad, mi error es el acierto de otro y mi acierto es el error de otro. Acierto y error son un estudio comparativo. No hay nada acertado ni equivocado; el pensar los hace así y puedes pensar de ambas maneras.

Había dos estudiantes, Milarepa y Lama, que fueron a ver al Guru de Milarepa. El Maestro de Milarepa estaba golpeando a una chica con un palo, y le estaba pegando con gran armonía, y ella lloraba.

Milarepa dijo: “Mira lo que está haciendo mi maestro, está creando una sordina y una música a partir de esa idiota”.

Lama dijo: “Dios mío, es muy cruel, le está pegando a una mujer”.

Ambos vieron lo mismo al mismo tiempo, pero ambos tuvieron expresiones distintas. Cuando el maestro los vio se detuvo. La chica se levantó, le besó los pies y se prostró respetuosamente diciendo: “Maestro, me encuentro absolutamente bendecida”.

El maestro dijo: “No volverá a ocurrir”, y se fue. Entonces ambos estudiantes comenzaron a hablar con la chica.

Milarepa dijo: “Eres muy afortunada, estás bendecida y tu llanto era una

música, y él te golpeaba con un ritmo tal que era todo una gran armonía”.

Ella dijo: “Sí, sufrí una migraña tan terrible y durante tantos días, que estaba deseando la muerte. Gracias a Dios él se encargó de eso y ahora estoy bien”.

Lama dijo: “Pensé que él te estaba golpeando”.

Milarepa dijo: “Eres estúpido, y si hubieras tenido ese dolor por un solo segundo, te habrías matado enseguida. ¿Qué hay de eso de golpear? ¿Por qué hablas de golpear?”

“No es una tradición el golpear así a una mujer”.

“¿Quién golpeaba a quién?”

“Yo lo vi”.

Finalmente ella dijo: “Yo no lo sentí, era un tratamiento”.

Lama dijo: “¿Cuál es el tratamiento? ¿Golpearte con un palo?”

Ella se rió y dijo: “Hermano, ese dolor por el que tuve que pasar durante una luna llena (una luna llena son catorce días), tú deberías tenerlo por tantos minutos.

Por un capricho de la suerte, al día siguiente él se levantó gritando y llorando y tocando el techo. Milarepa llegó y le dijo: “Hermano, ¿por qué estás bailando tan desafortunadamente?”

Lama dijo: “No estoy bailando”.

Milarepa respondió: “Estás bailando, ¡mira! ¿Qué? ¿Estás cantando?”

Él dijo: “Estoy llorando”.

Milarepa dijo: “No, para mí es música”.

Lama dijo: “Estúpido, tengo una migraña”.

Milarepa dijo: “¿Cómo iba yo a saberlo? Tú siempre piensas mal, piensas en opuesto”.

Lama dijo: “¿Qué debo hacer?”

Milarepa le dijo: “No saltes ni llores, siéntate y pídele al dolor que se vaya”.

Lama dijo: “No puede hacerlo, no entiendes mi dolor”.

Entonces Milarepa lo agarró y lo obligó a sentarse y a pensar serenamente. En el momento en que se calmó y Milarepa lo tocó, el dolor desapareció”.

Y Lama dijo: “Sé lo que estás haciendo. Sólo estás justificando a tu Guru y la chica está justificando su paliza dándome está maldición de dolor. Tú estás manteniéndome aquí abajo y obligándome a deshacerme de este dolor. Son todos un fraude”.

Se fue lleno de rabia y cuando se fue había una puerta batiente. La empujó

con brutalidad y la puerta lo golpeó de tal forma que cayó sin sentido. Finalmente se dio cuenta de que sus piernas ya no funcionaban.

Entonces Milarepa lo arregló y Lama le preguntó: “¿Qué está pasando en mí aquí y ahora? ¿Por qué no estoy despierto como ustedes?”

Milarepa respondió: “He descubierto el latido de mi corazón como el instrumento de mi vida, pero tú no lo oyes”.

No existe en el mundo un maestro más compasivo que Milarepa. Y no ha habido un hombre que viviera la tragedia más que Milarepa. A veces su maestro le ataba palos a sus manos y pies para que no pudiera caminar. Solía llegar a clase rodando como un barril. ¡Él aprendió de un modo tan duro! Se convirtió en un poeta y casi siempre empezaba sus clases con poesía. Aquél fue el milagro humano más fascinante que jamás ocurrió en este mundo espiritual. Milarepa le dijo a alguien una vez: “No sé si Dios me abrirá Sus puertas, pero mi maestro me ha abierto mi corazón”.

Así que tu corazón no se abre para los demás, eso es sexual. Tu corazón debe abrirse para ti. ¿Piensas que estoy diciendo locuras? No, chicos y chicas míos, si tu propio corazón no está abierto para ti, entonces tú tienes el cuerpo de un humano, pero el ji de un animal. No eres real. Cuando alguien abre su corazón para ti, y tú no lo respetas, es una tragedia tan grande que ni el Dios Todopoderoso, aún cuando lo intente, puede perdonarte. Si alguien deposita su confianza en ti, te abre su corazón, confía en ti, y tú no puedes mantenerlo, hasta ahí llegamos. Dios es Todopoderoso; quizás, quizás Él pueda perdonarlo, pero tiene que ser decidido por el corazón mismo. Dios sólo puede velar por eso. Tan importante es.

Alimentos para la Salud y la Sanación

Estas son pequeñas cosas en la vida que tú puedes comer: de vez en cuando, si quieres ser joven y estar mentalmente ágil y alerta, sólo usa jugo de manzana y manzanas crudas. Durante un día, come sólo manzanas en el desayuno, el almuerzo y la cena. Una vez a la semana no lo lamentarás. Y si quieres hacerlo al estilo hindú, toma manzanas y leche y bátelas en una licuadora. Te encantará. Eso te levanta. Y, por Dios, cuando llegue la temporada de los higos, ¡vuélvete loco por ellos! ¡Los higos cambiarán toda tu química y tu metabolismo! No estoy bromeando.

¡A las Bananas!

Las personas que no comen plátanos alcanzan la vejez muy rápidamente. Un plátano por día es suficiente. Eso te aleja del encogimiento senil. Algunas personas odian comer bananas. No sé por qué. A causa de su forma o de su tamaño, por el motivo que sea. Necesitas potasio y hay muchos alimentos que te brindan potasio, pero el plátano provee una buena dosis.

Es una situación muy desafortunada en los Estado Unidos el que no tengas guayaba, que es mejor para la atención y el temperamento, y controla el azúcar corporal. Es la única fruta para el páncreas; el páncreas controla el azúcar pero también ayuda a la digestión. Recuerda: realiza dos tareas, sus dos finalidades son activas. Y la guayaba hace ambas cosas para ti. Todas las frutas, en su temporada, juegan un papel vital en tu salud física. Todas las verduras, en su temporada, juegan un papel vital en tu fortaleza física. Las frutas son para tu apariencia y las verduras para tu fuerza. Pero cuando sustituyes esto por proteínas de cualquier tipo, entonces todo lo que haces es descomponer la proteína en carbohidratos y luego experimentar eso. Toda verdura y toda fruta tienen una cantidad razonable de proteínas, pero la mejor proteína del mundo es una que el presidente no consume: el brócoli. Tiene un 8,6 por ciento de proteína soluble. La carne tiene un 4,3 por ciento, el cerebro animal tiene un 6,2 por ciento, el hígado tiene un 5,4 por ciento y el brócoli tiene un 8,6 por ciento. Y si puedes asar el brócoli con ajo y jengibre, no hay en el mundo un tónico, conocido por el género humano, que pueda compararse. Pruébalo en tus días de debilidad: brócoli salteado con ajo, jengibre y aceite de oliva; agrega un poco de albahaca.

Todos aquellos entre ustedes que no comen tallos de castañas de agua, ni batatas, ni raíces de loto terminarán con mala visión y con menos ojas, lo que significa energía sexual. Estas tres cosas se requieren para tener juventud. He visto a personas de sesenta y de setenta años, con verdaderos rostros de bebés porque esas tres cosas están en su dieta diaria. Es un negocio de dos mil millones de dólares el del mantenimiento facial: lift facial, esto facial, aquello facial, ¡faciales! Cuestan unos sesenta dólares, algo así. Pero si comes sesenta dólares en raíces de loto, tallos de castañas de agua y papas dulces tendrás

una cara mejor que la que puedas mirar en un espejo. Tu cuerpo tiene un mecanismo compensatorio automático.

Una vez alguien le preguntó a Dios: “¿Por qué creaste toda esta variedad?”

Él dijo: “Me enamoré tanto del hombre que quise que lo tuviera todo completo y perfecto”.

Eso es Dios, completo y perfecto en la creación, y Él creó todo esto para que tú lo disfrutes. Si tienes rinitis o un resfriado, bebe té de pimienta negra. Yo a veces parezco loco cuando como ensalada porque tomo la pimienta negra y dejo negra la ensalada antes de comerla. Durante una de las pruebas que me hicieron, pusieron varios centenares de agujas para averiguar si yo tenía alguna alergia. Pero quien come pimienta negra no tiene alergias.

Todo ustedes comen Parmesano de berenjenas con salsa de tomate. Pero si haces la salsa de tomate como la hace Nirinjan, y le pones una buena cantidad de pimienta negra, no tienes que preguntarme lo que esto hace por ti, sino que pregúntale a tu berenjena lo que hace por ti. Es el alimento más socialmente energético que existe en este planeta. Cuando la berenjena está hecha con salsa de tomate y con pimienta negra, pruébala algún día. ¡No la pruebes por la noche, por Dios! Tendrías una noche muy peculiar. Cómelo durante el día, digamos a las once de la mañana, luego ve cómo te sientes por la tarde. Entonces cómela de nuevo sobre las cinco de la tarde, sólo un día para experimentarlo. Debes comerlo dos veces: una por la mañana y otra por la noche como una cena temprana. Haz una perfecta salsa de tomate italiana y agrégale pimienta negra de buena calidad; hazla muy sabrosa pero un poco amarguita. Y haz el Parmesano de berenjenas, o lo que quieras hacer con el plato. Entonces toma tenedor y cuchillo y cómelo. Al día siguiente no me necesitarás, es una comida muy poderosa.

Jardín del Edén

Si tomas unos higos, les inyectas leche de azafrán con una jeringa y los dejas en el refrigerador, y comes uno o dos al día, descubrirás que la historia del jardín del Edén era cierta. ¡No quiero darte todos los detalles! ¿Sabes a qué me refiero? Tengo ciertas limitaciones cuando me siento aquí, así que perdónenme por esas limitaciones, pero sólo se lo estoy explicando a ustedes. Remoja un poco de azafrán en leche durante toda la noche y déjalo que se disuelva bien en la leche de modo que la

leche adquiriera ese color dorado y amarillo del azafrán. Entonces toma esa leche de azafrán e inyéctala en unos higos. Déjalos en el refrigerador por unas setenta y dos horas y entonces cómete los higos. ¡Serás llevado al jardín del Edén tal y como era antes de que Eva comiera esa manzana!

Puedes hacer pan con jugo de cebolla en lugar de agua. Te divertirás. Necesitas fuerza y necesitas fuerza consistente en la vida. ¿Me preguntarán por qué estoy hablando de este modo? ¿En qué mes estamos? Marzo. Así que la primavera está llegando con su rinitis, todo el polen y todo ese asunto. Hay cosas que puedes comer para eso. Toda la sangre, la sangre nueva que produzcas en primavera, la usas todo el año, así que come todo lo que produzca sangre, ¡incluido Geritol! Ese es el estilo norteamericano: tomas una pastilla y crees que ya lo tienes todo.

Hay tanto hierro en las manzanas, peras y plántanos que apenas tocan el aire comienzan a oxidarse. Pero debes aprender a meter esas cosas en tu cuerpo para que tu cuerpo pueda extraer los nutrientes. Por favor, cuídate. Hay muchas cosas sencillas que puede hacer y que no te costarán mucho. En occidente la sal y la pimienta negra están en tu mesa y sin embargo nadie come pimienta negra; tú piensas que es sólo espectáculo. Te digo que no es así. En occidente comemos la ensalada al comienzo – en Italia la comen al final – pero para digerir todo lo verde, crudo y fresco, necesitas pimienta negra. De modo que hay ciertas cosas que puedes agregar en tu vida y en tus alimentos, a tu conveniencia y a tu propio riesgo, pero que harán tu vida más alerta. La mayor alegría de un ser humano es hablar con alguien que está alerta.

Espiritualmente Alerta

Para ser muy sincero con ustedes, no me importa si son ustedes espirituales o no, no me importa un comino. Para mí todo el mundo es espiritual. De otro modo, ¿cómo podrían vivir? Punto. Si no puedes ver a Dios en todo, no puedes ver a Dios en nada. Punto. Esta es mi creencia fundamental. Yo creo que una persona estúpida no es estúpida, se le ha dado ese papel para que lo represente; y una persona sabia no es sabia, ha recibido ese papel para que lo interprete. Todos estamos aquí interpretando, no estamos aquí como nosotros

mismos. Básicamente, tú puedes o estar alerta o no estar alerta.

Si eres espiritual, estás alerta, alerta a tu entorno, alerta a tu totalidad, alerta a tu realidad, alerta a tu Infinitud, alerta a tu negatividad, alerta a todo. Y las mejores personas son aquellas que están alertas a su propia conducta. No importa cuántas maneras de comportarte conozcas, lo importante es cuán alerta estás para controlar esas formas de comportamiento, tu auto-disciplina, tu auto-control, tu auto-experiencia. Eso no viene por ser espiritual o no ser espiritual, olvídalo. Sólo proviene de tu grado de alerta en proporción a tu actividad.

Yo sé de un gran maestro. Fui a visitarlo y me quedé una semana en su Ashram. Para sorpresa mía, salió de su habitación por tan solo dos o tres horas para conversar y tratar y lo que fuera. Luego regresó a su cuarto. Así que un día me llamó y me dijo: “Yoguiji, Yogui Baba” – así solía llamarme –, “estarás pensando que me retiré a mi habitación para meditar. Lo siento, me gustaría sentarme contigo para seguir conversando y todo eso, pero no estoy disponible. Estarás pensando que soy un gran Yogui y un gran Swami y que estoy meditando y todo eso, pero no es verdad, yo sólo me fui a mi cuarto a dormir.”

Yo dije: “Ok, pero, ¿puedo preguntarte por qué me lo dices?”

Él dijo: “No, no, yo sólo me siento culpable, tú has venido aquí y eres realmente un gran hombre. Yo debería verte, pero no voy a cambiar mi costumbre”.

Yo pregunté: “¿Por qué tienes esa costumbre?”

Él explicó: “La desarrollé durante los últimos veinte o treinta años”.

Yo dije: “¿Para qué?”

Él dijo: “Para evitar la estupidez”.

Yo dije: “No lo entiendo. Quiero decir, tú has escrito tantos libros y escrituras sagradas y traducciones, y eres un Acharya⁶ y todo el mundo te respeta. Por ese puro sentimiento fue que yo vine.

Él dijo: “Es verdad, pero debo ser muy franco contigo. Cuandoquiera que veo que no estoy alerta, vuelvo a mi habitación y eso es todo. La única espiritualidad en mí es esta: cuando me torno no-alerta, me voy. Así que debes pensar que mi comportamiento es muy raro”.

Yo dije: “Sí, lo era, porque en medio del discurso aquel día, tú estabas hablando y de pronto te levantaste y te fuiste. Me sorprendió. ¿Qué pasó?”

Él dijo: “Sí, me di cuenta de tu sorpresa, pero no dijiste nada”.

Yo dije: “No, no, no, ¿qué podía decir? Esta es tu casa”.

Él dijo: “No, toda mi gente lo sabe, sólo trato con gente cuando estoy completamente alerta”.

Y ¿cuántos entre ustedes tienen las agallas de hacer eso? Por cualquier cosa ustedes empiezan a tomar café, si es que no toman otra cosa. Todas esas drogas que tomamos son nada más que para mantenernos funcionando. Nos importa un cuerno si estamos alertas o no. Pensamos que nuestros ojos están abiertos, pero ellos no ven nada. Nuestros oídos están bien, no pueden oír nada. Pero entonces dices: “¿Qué fue lo que dijo? Dijo algo. NO lo recuerdo”. No estás alerta. Desarrolla ese hábito de estar alerta.

En la próxima clase hablaremos del Quinto Chakra, se le llama conversación alerta. No, tengo que enseñarles algo muy especial y secreto. Sé que ustedes hablan, sé que yo hablo. Yo aparento no ser convincente, no argumento ni razono pero, cuando comienzo a debatir con una persona, lo que hago es atrapar sus palabras no-alertas, en palabras, y he aquí el modo de convencer a una persona. Habla con alguien durante unos minutos y, durante esa comunicación, encontrarás algunas palabras de alerta, que ellos están diciendo sin estar alerta. Toma esas palabras y repítelas estando bien alerta. La persona será tu esclava. Si lo intentas, verás que funciona perfectamente.

Oh, sí, es verdad, no tienes que pasar por todo ese asunto para convencer y argumentar. La gente que hace lo que yo llamo charla trivial. “Cómo está el tiempo, cómo están las estrellas, cómo estás tú, qué tal estuvo tu última noche de sexo, qué te hizo tu esposo, de dónde sacaste esa galleta, y todo eso. Es sólo para pasar el tiempo. No significa nada. Pero si dos personas quieren comunicarse, y tú quieres ganar, la única forma de hacerlo es descubrir las palabras dichas sin estar alerta en la comunicación de otra persona. Porque provienen del subconsciente. Si las dices conscientemente, la otra persona empezará a seguirte. La idea es escuchar a alguien hablando, atrapar sus afirmaciones subconscientes y repetirlos conscientemente con el fin de ganar el juego.

Que el eterno Sol te ilumine, y el amor te rodee, y tu Luz pura e interior guíe tu camino.

Bendito Dios, danos tranquilidad, paz y autoridad para poder abrir nuestro propio corazón. Gracias, Señor, por latir bien en el centro de nosotros, por darnos el ritmo, la armonía y la experiencia de los días y las noches. Que este latido se convierta en la armonía del universo y que nuestra vida responda con Tu ser, Tu gracia y Tu tranquilidad. Escucha nuestras humildes oraciones y trae paz a este planeta. Sat Nam.

Introducción a Arti Kriya

Se trata del sistema nervioso, no es magia o imaginación. Y no puedo decirles lo bueno o lo malo que puede ser. Es muy sencillo. ¿Todos han traído sus manzanas? Pon esa manzana sobre la palma de tu mano y acércala así, hacia el corazón. Luego sepárala, acércala, sepárala. Mira la punta de tu nariz y sigue haciendo el movimiento sin que se caiga la manzana. Sigue así. Si se cae, déjala caer. Puedes levantarla de nuevo. Sigue acercando esa manzana hacia tu corazón y mira la punta de tu nariz. Empezarás a sentirte de mal humor en unos cinco minutos. ¡Sí! Es de verdad. No existen dos opiniones al respecto. Te daremos un ritmo musical para que disfrutes.

Condiciones para el Kriya

Trae dos manzanas para ti y dos para otra persona. La manzana es considerada la fruta del corazón. La manzana es una fruta muy graciosa. Es nutritiva, alimenticia, muy estimulante, y es buena. Y se combina bien con el ejercicio que realizarás mañana así que, por favor, trae dos manzanas, para ti, y se compasivo contigo mismo. No puedes ver a alguien viniendo a clase y no teniendo su manzana, así que esto te convertirá en el dador. De modo que trae dos manzanas y unas manzanas más para compartir. Y si eres muy compasivo contigo mismo, trae torta de manzanas. Y si eres muy amable contigo mismo, bebe tanto jugo de manzana como puedas tolerar, y entonces ven a clase.

Tus dedos no pueden tocar la manzana. No te preocupes si se cae. No debes estar asustado. No tenses tus manos. Por favor canta con la punta de tu lengua.

El objetivo de este ejercicio es ponerte serio y de mal humor. Tiene que lograr eso, es lo que provoca. A cambio de eso, tú debes tener una política de corazón abierto. Debes estar muy relajado y sonriente. Algunos de ustedes están sosteniendo sus manos así (con tensión), porque no quieren que se les caiga la manzana. ¡Pero los Cielos no van a derrumbarse si la manzana se cae! Es un ejercicio muy sencillo. Si lo practicas, lo disfrutarás. Simplemente

acercar la manzana hacia ti provocará una energía muy increíble, pero tomará unos minutos.

No lo estamos haciendo para complacer al público, lo hacemos para complacer a nuestro corazón. ¿Lo entiendes? Debes comprender el ritmo. Hamee Ham Brahm Ham. Hamee Ham significa: “nosotros somos nosotros”. Brahm es Dios, el Dios infinito, el Dios de Dioses. “Nosotros somos nosotros y somos el Dios infinito”. Eso es lo que significa. El sonido tiene un ritmo, tiene un latido, y si tú lo realizas muy educadamente, muy serenamente y muy sofisticadamente, de esta manera, no debería tomar más de tres minutos y entonces estarás serio y de mal humor. Entonces tendrás que combatir esa seriedad y mal humor, y sonreír. Y así alcanzarás el nivel en el cual yo quiero que estés. ¿Comprendes el trato?

La manzana representa al profesor en la tradición occidental. En oriente tomamos las bombillas de luz en las dos manos y hacemos el Arti como ustedes lo hicieron. Está hecho para abrir el corazón. Puedes hacerlo por veinte minutos en la mañana. El momento para este ejercicio es entre las 6:00 y las 9:00 am. Tiene que ver con el sol. Hazlo y luego cómete tu propia manzana.

En la tradición hindú, se toman dos bombillas de luz y se hace lo mismo que ustedes hicieron, pero en verdad, cuando acercas la vibración de esta manera – es una manera muy sutil – en tres minutos exactamente te hará sentir un poco serio. Este es el efecto que causa, pero si contrarrestas esa seriedad y sonríes, empezarás a abrir tu corazón y entonces el centro del corazón, la médula completa aquí, comenzará a funcionar. Es una forma fantástica de hacerlo, pero no te vuelvas loco y lo hagas durante dos o tres horas, eso no es aconsejable. Once minutos. Cuando estás deprimido de muy mala manera, cuando estás completamente enojado, prueba esto durante once minutos. Quedarás asombrado de lo bien que te sentirás.

En la India es casi imposible conseguir manzanas en ciertas épocas del año, pero recuerdo que las importábamos de Cachemira. Cuando aprendí este ejercicio, nos ponían durante toda una luna llena – esto es quince días – a punta de jugo de manzana, torta de manzana, manzanas al horno, lo que fuese. Era manzana y manzana. Tanto así que, cuando íbamos al baño, ¡también era manzana y manzana! Después de quince días estábamos listos para el ejercicio. Estábamos hechos para eso y comprendimos la experiencia desde aquel día hasta hoy. Éramos unos cuatrocientos o quinientos estudiantes y nos sentábamos allí, creo que por nueve horas. Oh, en la India

no nos importa por lo que tengamos que pasar. Un estudiante es sólo un estudiante, eso es todo. Y nuestro maestro nos dio el ejercicio. Había algunos músicos y nosotros sabíamos que el tiempo transcurría porque ellos hacían turnos. Unos se iban y otros llegaban y se sentaban y tocaban su música. Más tarde, en la noche, el maestro llegó y nos dijo: “Bueno, ¿están bien?” ¿Qué podíamos decir? “Sí, señor”. Sabes a lo que me refiero. Para ese momento, nuestros hombros y todo estaban bien cansados, y estábamos completamente abiertos.

[6](#) Acharya: Guía o instructor en asuntos religiosos.

Kriya del Cuarto Chakra

12 de Febrero de 1991



POSTURA: Viraasana. Siéntate sobre los talones con el mentón recogido y el pecho hacia afuera.

OJOS: Mirando la punta de la nariz.

MANTRA: **Hamee Ham Brahm Ham.** *Nosotros somos nosotros, nosotros somos Dios.*

Escucha sin cantar el Humeo Hum de Nirijan Kaur, disponible en Afirmaciones Musicales, Volumen II.

MUDRA & MOVIMIENTO: Coloca las palmas hacia abajo, con los brazos en un ángulo de 90 grados, paralelos al piso. Mueve los brazos hacia adentro en dirección del pecho (hasta llevarlos a unos 10 a 15 centímetros del pecho), y luego hacia afuera, hacia los lados. Estira los brazos hacia fuera. Sigue moviendo los brazos suavemente, hacia adentro y hacia

afuera, adentro y afuera, tirando del punto del ombligo al ritmo de la música y del movimiento.

PARA TERMINAR: Inhala y relaja.



DURACIÓN: 11 minutos.

COMENTARIOS: El Centro del Corazón significa calidez, compasión, pasión, amabilidad, odio, todo cuanto es maravilloso en el mundo y todo lo que está corrupto sobre el planeta. Todo eso viene del Centro del Corazón. Si tú fijas tu corazón en algo, tu cabeza se rendirá. Por eso es el centro más poderoso y es extremadamente peligroso. Por otro lado, este es el único centro por el que vale la pena vivir. En cuanto al comportamiento, no comprenderás los sentimientos de otra persona con precisión, intuitivamente, si no eres compasivo contigo mismo, punto. Tu amistad no durará, tu relación no durará, tu matrimonio no durará, esto o aquello no durará, porque si no tienes pasión por la vida y compasión por el ser tú no sabes lo que es la vida.

Arti Kriya

13 de Febrero de 1991



CONDICIONES ESPECIALES: Se requieren dos manzanas para practicar esta meditación. Practica este kriya entre las 6:00 y las 9:00 de la mañana. Se recomienda también una dieta especial. Durante una luna llena – quince días – sólo manzana. Jugo de manzana, torta de manzana, manzanas al horno, lo que sea. Come manzanas como preparación para este kriya. Después de 14 días estarás listo para esta práctica.

ARTI KRIYA: Ubica las manzanas sobre las palmas de las manos. Extiende los brazos, con los codos apenas doblados, a un ángulo de sesenta grados frente a ti, las palmas hacia arriba, sosteniendo las manzanas. Las manos están casi a la altura de los hombros. Las manos se mueven hacia afuera y hacia adentro alternativamente. Cuando una se mueve hacia el corazón la otra se aleja del corazón. Los dedos no deben tocar la manzana.

OJOS: Miran la punta de la nariz.

MANTRA: Hamee Ham Brahm Ham. *Nosotros somos nosotros,*

nosotros somos Dios.

Canta con la punta de la lengua. Recomendamos el “Humeo Hum” de Nirijan Kaur, disponible en Afirmaciones Musicales Volumen II.



PARA TERMINAR: Inhala profundo, mantén la postura y no muevas ninguna parte de tu cuerpo. Exhala. Continúa dos veces más. Relaja y disfruta comiendo tus manzanas.

DURACIÓN: 11 minutos.

COMENTARIOS: La manzana representa al profesor en la tradición occidental. En oriente tomamos las bombillas de luz en las dos manos y hacemos el Arti como ustedes lo hicieron. Está hecho para abrir el corazón. Estos son ejercicios físicos para trabajar sobre este centro.

Comenzarás a sentirte de mal humor en unos cinco minutos. No te preocupes si las manzanas se caen. No debes tener miedo. No tenses tus manos. No intentes ponerte serio. Eso te pondrá serio y de mal humor, ¡no lo hagas! El objetivo de este ejercicio es que, en tres minutos te pondrá serio y de mal humor, tiene que conseguir eso. Eso es lo que consigue. A cambio, debes tener una política de corazón abierto. Debes estar muy relajado y sonriente. Algunos de ustedes no quieren que se caiga la manzana. Relájense. Si se cae, el Cielo no se derrumbará, ¡pero no tenses tus dedos!

Debes comprender el ritmo del ejercicio. Hamee Ham Brahm Ham

significa: Nosotros somos nosotros, nosotros somos Dios. Hamee Ham significa nosotros somos nosotros; Brahm significa Dios, el Dios Infinito, el Dios de Dioses, el Infinito. Nosotros somos nosotros y nosotros somos el Dios infinito. Eso es lo que significa. El sonido tiene un ritmo, tiene un latido, y si practicas esto muy educadamente, muy serenamente y sofisticadamente, de esta manera, Dios, no deberá tomar más de tres minutos y te pondrás serio y de mal humor. Entonces deberás combatir esa seriedad y mal humor y sonreír. Así alcanzarás el nivel en el que quiero que estés. ¿Comprendes el trato?

El Quinto Chakra



19 de Febrero de 1991

Hoy estamos hablando de algo muy importante. De acuerdo con tu conocimiento occidental, tú lo llamas garganta. La tercera cerradura se llama Jalandhar Bandh. La garganta no es importante de acuerdo con la psicología occidental.

La garganta es toda sensualidad, sexualidad, creatividad, vida. La coreografía de las cosas sensuales, sexuales y creativas es realizada por la garganta; es dirigida por el Sexto Centro, la pituitaria, que llamamos Ajana; y se hace funcional a través de las manos, las piernas y los órganos sexuales. ¿Cuántos de ustedes, como hombres o mujeres, son vírgenes? Levanten las manos (nadie levanta la mano).

Entonces, de una u otra manera, todos ustedes han tenido ese tipo de relación sexual física, ¿no es cierto? Cierto. Ustedes son todos maduros, deben haberla tenido. Según ustedes, tú te excitas – te estoy dando la ciencia simple. Te excitas, había una pareja disponible, así que la tuviste. No, no es verdad. No funciona así. La coreografía de la excitación está en tu quinto centro. Por eso siempre comienzas besando, hablando, besando, jugueteando, todas las sensualidades. La sensualidad no sólo significa sexo, significa todo el orgasmo creativo en la vida: negocios, éxito, contratos, proyección, éxito profesional, lo que digas, relaciones sociales, relaciones personales, relaciones sexuales, lo que sea. Cualquier cosa que digas o hagas, todo, lo haces con la fuerza del quinto centro, el Quinto Chakra. Es el punto de tu iniciación en la proyección.

El deseo de dirigir la proyección viene del sexto sector. La terminación

física es realizada por el lingam. El órgano masculino es un lingam, el órgano femenino es un lingam, las manos son un lingam, las piernas son un lingam, cualquier cosa que esté más allá del tronco del cuerpo es llamada lingam. Así que tu movimiento, tu caminar, tu trabajo, están todos basados en el quinto centro. Tu poder para ser, ser para no ser; repito ser para no ser, está basado en este Quinto Chakra. ¿Comprendes su importancia? Si tu lengua es flexible al hablar, es efectiva. Si no la tiene, no importa lo que digas, la otra persona nunca lo entenderá. Nuestro poder y nuestra proyección no están nunca, jamás, bajo nuestro control. No es lo que digas sino cómo lo digas y cuándo lo digas.

Puedes decir lo que sea, pero la cuestión es cómo lo digas. Tienes que respaldarlo con tus sentimientos y los sentimientos nunca son reales. Tu manera de hablar está basada en tu humor y en tu moda. La moda es tu estilo de vida, la moda depende de un momento dado. Ahora, por ejemplo, dilo de esta manera, repítelo: “Te amo”.

Ahora di: De verdad te amo.

Di: Estoy enamorado de ti.

Dí: Cuando te veo, la fuente del amor comienza a derramarse.

Di: Solo verte me llena de amor.

¿Sientes la diferencia? Sólo estamos comunicando; cómo comunicamos y cómo ponemos nuestros sentimientos detrás de lo que comunicamos. Por lo tanto, el sexto centro, el Ajana, y el quinto centro, trabajan juntos. El cuarto y el quinto trabajan juntos. El tercero y el quinto trabajan juntos. El segundo y el quinto trabajan juntos. Y el primero y el quinto trabajan juntos. Cuando quieres hacer popó y no puedes, ¿qué es lo que haces? En el sexo, automáticamente, el quinto centro comienza. Quizás no lo notas. Esos fuertes gemidos. ¿Los recuerdas? ¿Quién te enseñó eso? ¡No, es automático! ¿El Tercer Chakra? El Tercer Chakra equilibra tu vida. Si sientes cualquier miedo, o cualquier bloqueo o proyección, grande o pequeño, el quinto centro se tornará activo inmediatamente. En el sexto centro, cuando sientes algo intuitivamente, el primer síntoma es que tus labios se moverán. Si te sientes muy bien, tú haces “Hmmmmm”, ¿lo has hecho alguna vez? Cuando tu séptimo centro, el sahasrara, trabaja y estás en éxtasis, en ese momento sólo te gusta escuchar tu propia voz. Tú vocalizas o empiezas a silbar. Crearás una voz que no significará nada excepto para ti. Así que el ángulo creativo de la vida está basado en el quinto centro.

Que el eterno Sol te ilumine, y el amor te rodee, y tu Luz pura e interior

guíe tu camino.

Nuestra oración es el Señor, danos la fuerza para llevar paz a nuestros hogares y paz para todos aquellos que ahora enfrentan la muerte. Que ellos dejen su cuerpo en total paz y tranquilidad. Da fuerzas a aquellos que están en el llamado del deber y que se sacrifican para estar en algún lugar, lejos de casa, y a aquellos que están defendiendo su hogar. Todo lo que ocurre, todo proviene de Dios, y todas las cosas van a Dios. Pero esta es nuestra oración: que la humanidad debe tener paz, y que la paz debe reinar, y que la divinidad de la paz toque a cada corazón. Sat Nam.

Recomendaciones dietéticas para el Quinto Chakra

La almendra es la dieta de este Chakra. La llaman badam. Badam significa: “Quita las mucosas del cuerpo”. Badh significa “mucosa” y am quiere decir “que quita”. En el Ayurveda el nombre de esta almendra es Badam, Badh, Badhi. Toma cinco almendras, ponlas en remojo durante la noche y por la mañana quítales la cáscara y luego muélelas hasta formar una pasta. Pon la pasta en tu boca y no la tragues hasta que la sientas con tu lengua. Entonces trágala. Hazlo durante catorce días, con no más de cinco almendras. No te vuelvas loco, porque es fácil que te pase. Sólo cinco almendras. Les toma unos treinta a cuarenta y cinco minutos hacerse una pasta dentro de la boca. Inténtalo, es la cosa más difícil que puedas hacer, porque estás haciendo algo de unas almendras comunes. Pero cuando son masticadas por la boca, y con la saliva, el sabor de las almendras cambia y cambia también su potencia. Es como una medicina homeopática y puedes probarlo, hay una medida en tu lengua. Toca con tu lengua el paladar superior y, si no sientes nada duro y granuloso, todavía no está lista. Cuando la termines y la tragues, te asombrará lo poderosa que es esta medicina. ENT: ojos, nariz y garganta (según sus siglas en inglés). Lo mejor para los problemas de ENT son cinco almendras remojadas desde la noche anterior.

Once minutos de Jalandhar Bandh, once minutos, pueden cambiar completamente tu apariencia. Son unos once minutos tensos, lo entiendo porque, en el momento en que entras en Jalandhar Bandh, este brazo, este nervio, directo desde los deltoides hacia abajo, serán tirados, y en el momento

en que entres en la postura, la parte superior de tu cuerpo se separará de la parte inferior, tu flujo de energía será completamente distinto. Es un secreto oculto de juventud. Puedes ver a personas de noventa años y que parecen bebés. Ellos practican esto.

Yo mismo conocí a un hombre de unos ciento seis o ciento siete años, parecía un muchacho de sesenta o setenta años. Él había perfeccionado esta postura. El poder básico y este Quinto Chakra están relacionados con todo, desde tu ir al baño hasta tu sexo, desde el equilibrar tu vida hasta tus conmociones y sentimientos, tu decir, tu hablar, tu pensamiento e intuición, toda tu personalidad. Mañana hablaremos del quinto centro y de su relación con el cuarto y el sexto.



20 de Febrero de 1991

El dolor en nuestra vida no se debe a que la vida no sea bella, es porque nuestra transmisión está atascada. Es decir que no cambiamos de velocidad cuando lo necesitamos. A veces estamos demasiado sumidos en la fantasía y otras veces nos encontramos demasiado temerosos de la realidad. Cuando estamos demasiado en la fantasía, arruinamos nuestra vida a sabiendas; tal es el poder de la fantasía. Cuando estamos demasiado en la realidad nos asustamos porque no tenemos las agallas de estar con ella, y entonces arruinamos nuevamente nuestra vida. Luego, entre la fantasía y la realidad, entre el romance y el amor, la vida es un desastre. La vida es práctica, es respiración, es el latido del corazón. La vida es una comunicación, cómo hablas, lo que dices.

El noventa y nueve por ciento del tiempo (debería decir el doscientos por ciento pero te estoy dando un margen del uno por ciento), el Quinto Chakra, del que estamos hablando, crea el desastre. Tú dices lo que quieres decir, ¿verdad? Y lo dices con toda honestidad, con toda diplomacia, con toda realidad, ¿cierto? Pero nunca sabes lo que está oyendo la otra persona. El propósito de la comunicación es lograr que la otra persona oiga lo que tú estás diciendo. El propósito de la comunicación no es lograr que la otra persona oiga lo que tú quieres decir. La otra persona puede oír lo que tú quieres decir de una manera por completo diferente. Te contaré una historia. Esto ocurrió hoy, esta mañana. Yo estaba tratando a una persona. La esposa

dijo: “Te amo”.

Él dijo: “Lo sé, puta”.

Ella dijo: “¿Qué te pasa?”

Y una cosa llevó a la otra hasta el punto en que ambos querían matarse a tiros.

Yo le pregunté: “¿Qué es lo que dijiste? ¿Cómo comenzó esto?”

“Bueno, ella dijo: ‘Te amo’”

“¿Qué tiene eso de malo?”

“No, Yoguiji, ella no lo dijo de verdad”.

Yo dije: “¿Cómo lo sabes?”

“Lo sé”.

Yo dije: “Entonces tú eres Dios, lo sabes todo”.

Él estaba en el estado de conciencia desde hacía tres días. Él cargaba con algo desde hacía tres días y entonces lo sacó. ¿Por qué estalló de ese modo? Porque ella lo provocó, sabiendo que el tren estaba descarrilado, sabiendo que el desastre estaba ahí mismo, ella – como un ego – lo provocó hasta el punto del conflicto. Y tú llamas a esto una relación. Eso no es una relación. No existe ninguna transmisión-relación si no existe un pre-entendimiento. He llegado a la conclusión de que nadie está casado, nadie está divorciado, nadie está enamorado, nadie odia, todos ustedes están practicando, idiotas cualificados. Ustedes son humanos, deberían predestinarse a comprender.

¿Cómo está la atmósfera? Cuando llueve tú tomas un paraguas, y cuando está soleado tú tomas un paraguas, porque no puedes soportarlo tampoco. Pero cuando el tiempo está brillante y bien, tú vas como quieres ir. De forma similar, la comunicación humana es así, es como el tiempo. No estés seguro de lo que quieres decir o escuchar, mira cómo está el tiempo. No hables, no digas una palabra, y no reacciones si no concuerda con el tiempo. Todo ser humano, geográficamente y temporalmente, tiene su propia temperatura. Un empujoncito en la forma equivocada puede hacerlos hervir, un pequeño enojo puede congelarlos hasta morir. Por lo tanto, el quinto centro no sólo es importante, es vital.

En todas tus acciones y reacciones, tú creas un sonido natural. Todo está conectado con tu quinto centro. En el sexo, el Segundo Chakra, tú haces un sonido involuntario. Si estás estreñido, haces un sonido. Si estás preocupado por algo, el Tercer Chakra, haces un sonido. Si estás en una pasión o en compasión, el cuarto centro, creas un sonido. El quinto centro está hecho para hacer sonidos. Cuando estás pensando algo intuitivamente y el mensaje te

está llegando, haces un sonido. Cuando te miras a ti mismo en tu totalidad, el Séptimo Chakra, haces un sonido.

No podemos decidir si Dios creó primero la luz o el sonido. Pero una cosa es segura: cuando hay luz, hay sonido y cuando hay sonido, hay luz. Es por eso que Él tuvo que apagar la luz por la noche, para que tú puedas dormir. Pudo haber hecho plana a la tierra pero entonces no hubiese existido vida alguna. La tierra magnética tiene que girar, porque el hierro que está todavía a unos treinta kilómetros por debajo de nosotros, gira en forma líquida y eso crea la energía a través de la cual todos vivimos. Por eso la tierra debe girar. Para sostener la vida la tierra debe estar viva. Para mantenerte a ti mismo debes conocer la atmósfera. ¿En qué atmósfera estás hablando, a quién y para qué? Evaluar eso es intuición.

¿Lo que dices encaja en la atmósfera o no? Si dices la verdad más elevada, y no encaja en la atmósfera, es inútil. Mis enseñanzas no son aceptables porque ellas no complacen. Los buenos oyentes pueden comprender, pero uno tiene que esforzarse. Hay que hacer una elección: o bien dejamos las enseñanzas para el futuro, o bien las proveemos para el ahora. Eso ha de ser decidido. Puedo hacer más dinero haciendo de médium, y puedo fingirlo tan bien. Puedo darte un ejemplo: “Veo ahora en ti que todo en ti está en mí y estamos comunicando”. Ahora, ¿qué significa esto? ¡Todos ustedes están pagando doscientos dólares por la consulta! Hablan tantas estupideces, no tienen ningún sentido.

No existe ninguna maldita realidad. La realidad eres tú. Yo nunca puedo ser tu realidad. Nunca, ¡nunca! ¡Yo jamás te hice, Dios te hizo, Dios es tu realidad, y tú eres tú! Más allá de ti no existe nada, nunca existió ni existe ni existirá. Eres estúpido, esa es una realidad. Eres sabio, esa es una realidad. Pero es una realidad con un propósito, no hay nada malo en ella. Si reconoces que eres estúpido, en el momento en que reconoces que eres estúpido, no eres estúpido. En el momento en que te das cuenta de que estás equivocado, no estás equivocado; con el tiempo se convierte en un acierto. De ese modo, no necesitas nada, sólo necesitas auto-reconocimiento.

La espiritualidad es sólo un truco, ¿para hacerte realizar qué? ¿Dios? ¡Olvídalo! Tú eres Dios. Para hacer que te realices a ti mismo. Esa es la realidad. Yo soy un gran maestro. ¿Qué significa eso si tú no tienes oídos para escuchar? Y si lo que digo no encaja en tu realidad, no importa si es una gran verdad, es inútil. Entonces, ¿qué es Dios? Dios es algo, que es tú. Escucha, ahora estamos en la Era de Acuario, todo debe ser redefinido: Dios

es lo que es tú. No tu mente, no. La mente no tiene definición. La mente puede viajar del Infinito al Infinito, por lo tanto no puede tener ninguna definición. Tú tienes definición. Tu espíritu es Infinito, por lo tanto no tiene definición. La mente y el alma están allí para servir a tu identidad, y esa es Dios. Dios te dio dos herramientas, la mente y el espíritu. Mente y alma han sido dadas para servir a tu identidad, y tu identidad es experimentar tu realidad, no la mía, no la nuestra. Chicos, la verdad es que este es un viaje muy, muy individual. Es un viaje absolutamente individual, y no tiene dimensión.

Alguien me dijo una vez que había conocido a un gran Gurú.

Yo dije: “¡Wuao! ¿Cómo es él?”

“Oh, perfecto”.

Yo dije: “Bien, ¿qué pasó?”

“Oh, él puede hacerlo todo”.

Yo dije: “¿Sí? ¿Estás seguro?”

Él dijo: “Sí. Dime, Yogui Bhajan, ¿qué es lo que no puedo obtener de esa persona? Puede hacerlo todo”.

Yo dije: “Una cosa muy sencilla. Hay una cosa que él no puede hacer. La próxima vez, ve y dile que cambie tu cara”.

“¿Qué quieres decir?”

Yo dije: “Bueno, pídele que cambie tu cara”

“Pero, ¿cómo debe estar mi cara?”

Yo dije: “Tu cara debe estar de tal manera que cualquiera que te mire directamente, se vuelva indirectamente en tu discípulo”.

Este tipo no era en absoluto un insensato. Sabía lo que le estaba diciendo, así que fue. El Gurú estaba muy complacido. Le dijo al tipo: “Yo vi anoche que tengo que hacer algo por ti. Dime, hijo mío, ¿qué puedo hacer por ti?”

El tipo dijo: “Es una cosa sencilla”.

El Gurú dijo: “¿Qué es?”

El tipo dijo: “Por favor cambia mi cara”.

Nadie puede cambiar la cara de nadie. La gente cambia su cara porque nadie quiere estar con la cara-que-Dios-le-dio. Recuerda, hay una guerra entre el hombre y Dios. Nadie en este mundo está determinado a conservar su cara porque Dios le dio esa cara. Es una verdad consolidada. Una vez que comprendes que tu cara no es tuya, que te es dada por Dios, tú te tornas Divino, eso es todo. No me necesitas, y yo no tengo que apresurarme todos los días para venir y decírtelo. Esto es todo cuanto te he estado diciendo

durante veinte años: lo he encontrado y tú también puedes encontrarlo. No es que los Estados Unidos nunca me hayan dado inseguridad y que los Estados Unidos no hayan sido crueles conmigo, y que no haya pasado por el Infierno. Dios mío, todavía paso por ese Infierno todos los días, pero no he aceptado ese Infierno. No es que no haya Infierno; hay un Infierno, pero yo no lo acepto.

Ese “Yo” adentro, ese “Yo” debe caminar libre y claro, absolutamente soberano, independiente, exaltado. Ese es Dios, no yo. Yo soy humano: yo hago popó, hago pipí, como, escupo, yo miro, tengo pasión, tengo compasión, tengo todo lo que ustedes tienen. Soy sexy, soy inteligente - ¡Yo soy! Soy bastante bueno, ¿sabes a qué me refiero? No hay nada que pueda imaginar, sentir o comprender, que no me sea familiar – soy un PhD (un doctorado) en eso. Pero a pesar de todo eso, yo debo ser yo. Hay dos yos. Uno es yo y mí mismo, el otro es yo y Él mismo. La lucha es entre yo y Él. Donde existe Él, no hay yo; y donde hay yo, no existe Él. Es algo sencillo, pero cómo lo encuentres es tu problema. Puedes encontrarlo a través del dolor o puedes hallarlo a través de un maestro, un maestro espiritual. El tiempo es también un maestro. Los maestros espirituales no hacen nada más ni nada menos que decirte las cosas antes que el tiempo. Son los meteorólogos. Y casi siempre son muy inteligentes, tienen un sesenta por ciento de razón. Si los maestros comenzaran a decir un ciento por ciento de las cosas que van a ocurrir, entonces todos los estudiantes huirían y tu tienda cerraría. Si presionas demasiado, si le dices alguien: “Mañana tendrás fiebre”, y el tipo se despierta al día siguiente con su fiebre, se asustará. La próxima vez que te vea se cambiará de carril. No quiere oír. ¿Por qué tendría que oír? No está interesado.

Cuando llegué a Hollywood por primera vez, solíamos sentarnos en al Ashram y a la hora del almuerzo, yo comía y dormía porque no había a dónde ir. Aquellos fueron días muy agradables. A veces entraban muchos estudiantes, y cuando me despertaba, había treinta o cuarenta alumnos. Yo me sentía inseguro, como me siento todo el tiempo, y era normal. Pero en mi inseguridad había encontrado la seguridad. Sí, siempre encuentro mi seguridad en mi propia inseguridad. Entonces le decía a todos: “Está bien, chicos, tomen un papel y escriban una pregunta”. Sólo para mantenerme ocupado. ¿Qué ocurrió en veinte días? Sólo quedaba una o dos personas. Todos huyeron. Me pregunté: “¿Qué pasó?” La gente se asustó. “Él sabe”, dijeron ellos. Es todo. Dejé de hacer eso.

Una vez, por pura amistad, yo estaba muy crudo, nuevo, totalmente hindú, no sabía nada, y me gustaba una señora que debía traerme la comida. Ella llamó y dijo: “No puedo ir”.

Yo dije: “¿Por qué demonios no puedes?”

Yo era muy demandante. Los Gurús hindúes, ya sabes, pueden ser muy ego-maníacos. “¿Por qué no puedes venir?”

Ella me dijo: “Perdí a mi perrito”.

Yo dije: “Eso es fácil”.

“No, no señor, hemos estado buscando desde esta mañana”.

Yo dije: “Ve afuera, camina tantos pasos, la calle girará, camina tantos pasos, habrá un callejón, camina tantos pasos, encontrarás una puerta, golpéala y tu perro ladrará”.

Mi desgracia. Ella contó los pasos, llegó hasta esa puerta donde su perro estaba amarrado. Ni preguntó a nadie, desató al perro y lo llevó a casa. Entonces me llamó y me dijo: “Voy para allá con el almuerzo”.

Yo dije: “Gracias”.

Así que ella tuvo a su perro y yo tuve mi almuerzo. Seis meses después mi teléfono suena una y otra vez con gente que me dice: “Perdí a mi gato”, “Perdí a mi perro”.

En todo Los Ángeles se riega tan rápido. Antes de eso nadie conocía a Yoguiji. “Yoguiji puede hablar de Dios”. No, no, no. “Él puede encontrar a perros y gatos”.

¡Seis meses, es el tiempo que me ha tomado deshacerme de esa cualificación! Entonces era un tonto, yo veía a un estudiante y decía: “Bueno, ¿estás haciendo esto y lo otro? Esto ocurrirá de esta manera”.

De modo que aprendí de mis errores. Una cosa que aprendí es que la gente no quiere saber quién es. ¿Sabes por qué? Porque son Dioses. Los Dioses no quieren saber nada, ellos son perfectos. El Hombre fue hecho perfectamente a imagen de Dios. Así que, si quieres poner a alguien en el camino, sólo bríndale una pequeña ayuda, sólo diles alrededor de un sesenta por ciento. Eso es todo. Muchas veces perderás a tus amigos si dices la cruda verdad directamente. Eso hierde. Habla el sesenta por ciento y acerca del otro cuarenta por ciento di: “No lo sé”. Y si estás muy atascado di: “Lo meditaré”. Eso no es mentir, es una verdad: “Dame unas semanas y lo resolveré”. Tienes que descubrir que la otra persona podrá manejar la otra parte del asunto en unas semanas.

¿Sabes por qué la gente odia la verdad? No es porque no quieran

disfrutarla y vivirla y serla. Es porque todo el mundo sabe su propia verdad. Ya la han ignorado deliberadamente. No existe ninguna verdad afuera, la verdad ya está en ti, pero si alguien la trae, eso que tú no quieres mirar ni escuchar; si te trae esa verdad a ti, tú no lo toleras. Porque cuando no podemos mirar nuestra verdad, y verla y sentirla, ya hemos entrado ya sea en la imaginación o en la depresión. La imaginación tiene la impresión y la depresión. Todos ustedes lo entienden, es algo muy común en los Estados Unidos. Está disponible gratuitamente. Mientras tu vida esté basada en la impresión y la depresión, serás infeliz. Ninguna de ellas tiene nada que ver con tu realidad.

“¿Por qué le diste doscientos dólares?”

“Oh, me dio la impresión de que era un hombre honesto”.

Ahora perdiste doscientos dólares. ¿Qué le ocurrió a tu impresión? Desapareció. ¿Por qué desapareció? Era tu impresión, no la otra persona. La otra persona te dio una impresión. Existen dos cosas que la gente te dará: impresión y depresión. Oh, sí, nadie puede darte nada más que eso, punto. La gente puede darte impresión o depresión. Te dan depresión para tentarte y te dan impresión para engañarte.

¡Verdad! Olvídalo. La verdad sólo tú la conoces. Despiertas a tu verdad, eres Divino, eres absoluto. La paradoja es cuando despiertas a tu verdad y entonces el mundo es tuyo.

“Una vez que te conviertes en mente, entonces se el universo”. Por eso Tú lo prometiste. No es difícil, pero es difícil ponerse con eso. ¿Qué es la Kundalini? Ella despierta dentro de nosotros. No viene de afuera. Dicen que todo ser humano tiene una Kundalini dormida y que, una vez que despierta, el hombre es exaltado. ¿Cómo despertar la Kundalini? Algunos de ustedes vieron esa película sobre una mujer que taladró su frente para abrir su tercer ojo. Con esa maldita cosa, derecho a través del cráneo. Cuando vi la película casi me desmayo. No podía creer que alguien tuviera que taladrarse el cráneo para abrir su tercer ojo. ¡Esos son trucos que tenemos! Todos tenemos un ojo intuitivo, sólo tenemos que acostumbrarnos a escucharlo. La verdad, todos la conocemos.

“Ih jag sachai kee hai koth-rhee sachay kaa vich vaas.”⁷

Este mundo es la casa de la verdad y la verdad vive en él.

La única orden que dio. Jap. ¿Jap qué?

“Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhee Sach, Naanak Hosee Bhee Sach.”

La verdades, la verdad era, la verdad a través del tiempo, la verdad es, en

el principio había una verdad, la verdad era a través del tiempo, la verdad es y la verdad de Naanak será.

Entonces ¿a dónde irás a buscar la verdad? Tú eres la verdad, luego ¿qué te pasa? Impresión y depresión, tú juegas con esas dos. Creas la impresión para agotar a alguien. Creas la depresión. ¡Cómo nos molestan, arriba y abajo! Es así como se mueve al clima: arriba y abajo, ¿cierto? Cuando hablas, si no conoces la temperatura, las palabras no encajarán con la realidad. Y alguna gente vive años y años sin saberlo. Las palabras son energía. Pueden crear exaltación o pueden hacer destrozos, depende de la temperatura que haya. Ok, ahora realicemos la clase, ¿está bien? Hemos hablado demasiado. Demasiada verdad.

Que el eterno Sol te ilumine, y el amor te rodee, y tu luz pura e interior guíe tu camino.

Que Dios nos bendiga con paz, con tranquilidad y con la realidad de esa tranquilidad, paz y verdad. Rezamos para que el planeta Tierra traiga paz a sí mismo, por Tu gracia, oh Señor, y nos traiga a la realidad de la paz. Sat Nam.

Introducción al Kriya del Quinto Chakra

Hoy haremos un pequeño ejercicio. Si practicas con este chakra, toda tu vida puede cambiar. Para eso no tienes que ir al nirvana y renacer. Debes comprender, todas tus proyecciones se relacionan automáticamente con el Quinto Chakra. Comprende la importancia fundamental de esto. Exactamente en once minutos esto te hará comprender lo que puede hacer por ti. Experimentalo. Estos dos músculos del cuello van a ser fuertemente enderezados, lo que significa que la paratiroides y la tiroides serán completamente llevadas a una cerradura, así será. Cuando hablas con esta cerradura, lo haces con la raíz de la lengua. No puedes usar la punta. Intenta comprender la belleza de esto.

Debes enderezar tu cuello con tu columna. Tú sueles hablar doblado hacia adelante, a unos ochenta grados. No hables así cuando hagas este ejercicio. Lo harás completamente en un ángulo perpendicular. Si así lo haces, obrará milagros. Mientras vivas este Quinto Chakra estará involucrado. A veces hablas voluntariamente, a veces también hay nervios que hablan

involuntariamente. Pero, para mantenerte joven, joven en espíritu y joven en apariencia, once minutos de Jalandhar Bandh, once minutos de esta cerradura, todos los días, pueden conseguirlo. Toma unos dieciocho meses practicarlo, como mínimo. Jalandhar Bandh no es fácil y no existen milagros al respecto. Tu cuello se tornará como el acero, tu cuerpo se elevará, no tendrás peso en tu base, esa es la postura.

Si lo haces durante once minutos al día, te sorprenderán los cambios que obrará en ti. Once minutos no son un proceso difícil. Once minutos al día durante dieciocho meses. Si esperas un resultado en dos o tres días, eso no ocurrirá. Es un proceso para desarrollar en forma consistente y constante.

Con esta práctica, el músculo puede hacerse tan fuerte que si tomas una espada y lo cortas, la espada se desafilará. En el momento en que endurezcas el cuello hasta ese punto, esos dos hombros tuyos sentirán el tirón, y el músculo deltoides será tirado hacia adentro. Canta esto con fuerza, pero dentro de la fuerza, la parte posterior del cuello debe estar tensa.

Si puedes hacer esto por once minutos al día, y la parte posterior del cuello puede estar firme como el acero, no verás la vejez en tu rostro, punto. Tu rostro no envejecerá, está garantizado. Y es muy sanador. También te da mucha resistencia y te ayuda a hacerte intuitivo.

Si realizas esta práctica durante once minutos, de punta a cabo, no tendrás enfermedad alguna y, si tienes una, la revertirás. No es una broma, pero este es el modo en que debes cerrar, porque debes trabajar todo el tiempo con tu tiroides y tu paratiroides. El Quinto Chakra lo controla todo, está directamente conectado con los demás chakras, y especialmente con el segundo. Por eso, cuando estás en pleno éxtasis sexual –“Uhh, ahh, uhh”, ya sabes, lo que sea que hagas – viene automáticamente; no es que tú quieras crear un sonido, sólo sucede.

Es tan gracioso, quiero decir, mira a este gran país: los Estados Unidos. Los estadounidenses no saben nada acerca del ser, nada. En la Biblia, que es el libro Sagrado, hay trescientas incorrecciones para enseñarte lo correcto. Así que hay trescientas situaciones mortalmente incorrectas. Trescientas facetas en la vida, a través de las historias, que sucedieron mal y que fueron corregidas. Todo el mundo lee la Biblia, pero nadie sabe qué es lo que enseña, porque si no hay nada incorrecto, nunca podrás saber lo que es correcto.

Así que te enseñaremos los reflejos del Quinto Chakra, como decir “Yo estoy yendo”. Díganlo.

Estudiantes: “Yo estoy yendo”.

Yogui Bhajan: “Muy bien, ahora digan: Yo”.

Estudiantes: “Yo”.

Yogui Bhajan: “No, no, no, déjenme aclararlo. Digan: Yo estoy yendo”.

Estudiantes: “Yo estoy yendo”.

Yogui Bhajan: “Y digan: Yo, estoy, yendo”.

Estudiantes: “Yo, estoy, yendo”.

¿Ven las diferencias entre los tres reflejos? ¿Lo entienden? Son tres palabras sencillas: “Yo estoy yendo”. ¿Ven las diferencias entre las tres? ¿Lo entienden? Ahora digan: “Yo te amo”.

Estudiantes: “Yo te amo”.

Yogui Bhajan: “Ahora dejen un intervalo entre las palabras. Díganlo así: “Yo. Te. Amo”. ¿Ven lo horrible que suena?

Estamos diciendo lo mismo, sólo una palabra. Digan: “Ven”.

Estudiantes: “Ven”.

Debes aprender los reflejos de tus palabras, cómo encajan en el clima y en la temperatura, identidad y personalidad, proyección y realidad. En otras palabras, tienes que aprender el poder del habla, lo que las palabras pueden hacer. Lo que está en la Biblia: “En el principio era el verbo”, la palabra estaba bien o estaba mal, lo que fuese, es verdad. “En el principio era el verbo, y el verbo era con Dios, y el verbo era Dios”. Es cierto y Guru Nanak fue hasta el final.



➤ **Akhree naam akhree saalaah.**

La Palabra trae Naam; la Palabra trae Alabanza.

➤ **Akhree gi-aan geet gun gaah. akhree likhan bolan baan.**

La Palabra trae sabiduría y el canto de las canciones de Su Gloria. La Palabra trae las palabras escritas y habladas y los himnos.

➤ **Akhraa sir sanjog vakhaan. jin ayhi likhay tis sir naahi.**

La Palabra trae el Destino escrito en la frente de cada uno. Pero el Escritor del destino nada lleva escrito sobre Su Frente.

➤ **Jiv furmaa-ay tiv tiv paahi.**

Como Él lo proclama, así lo recibimos.

–Fragmento del decimonoveno Pauri del Japji Sahib

Él habló sobre todo eso. No dejó ni una faceta del asunto.

[7](#) *Guru Angad, Siri Guru Granth Sahib, página 463, línea 13, según la traducción de Yogui Bhajan.*

Kriya del Quinto Chakra

19 y 20 de Febrero de 1991



POSTURA: Siéntate en postura fácil con la columna recta. Aplica cerradura de cuello. Tira del mentón hacia dentro y hacia atrás. Esto debe crear presión en la parte posterior del cuello, justo debajo del cráneo. Por favor revisa las instrucciones sobre el Jalandhar Bandh en el libro *Alineación Divina*, de Guru Prem Singh Khalsa. Yogui Bhajan menciona que, si lo aplicas correctamente, sentirás eso en los músculos deltoides.

MUDRA: Los brazos están rectos y las manos en Gyan Mudra (los pulgares y puntas de los dedos índice se tocan). Las muñecas descansan sobre las rodillas, las palmas hacia arriba.

OJOS: Mirando la punta de la nariz.

MANTRA: *Hamee Ham Brahm Ham; Nosotros somos nosotros, Nosotros somos Dios.* Cántalo con la raíz de la lengua.

DURACIÓN: 11-22 minutos.

COMENTARIOS: Prácticalo por once minutos al día durante dieciocho meses y tu cara no envejecerá. Te dará resistencia, intuición y revertirá la enfermedad.

El Sexto Chakra



5 de marzo de 1991

Hoy día vamos a hablar acerca de algo, la cosa más importante en la ciencia yóguica completa. Ha habido muchas historias en torno a esto, muchos misterios, pero a nivel físico, no es realmente otra cosa que la glándula pituitaria.

En el lugar donde la nariz se encuentra con el hueso craneal, allí se encuentra la puerta del hombre hacia Dios. Ahora descríbela. Se dice que la glándula pituitaria es la glándula maestra que controla el sistema glandular completo. Las glándulas son las guardianas de la salud. No encontrarás una investigación mejor sobre las glándulas, excepto en un libro de la Orden de los Rosacruces. Es un grupo cristiano que cree en investigaciones místicas y misteriosas. Ellos publicaron un libro: “Las Glándulas son las Guardianas de la Salud”. Yo no creo que exista nada mejor explicado, desde el punto de vista médico, que lo que ellos explican en ese libro. La pituitaria domina todas las glándulas.

La secreción glandular es importante para que el cuerpo exista, su sensibilidad, su sistema nervioso, su corriente sanguínea y sus órganos. Hay muchas meditaciones en las cuáles se afecta la pituitaria o se intenta afectarla. La pituitaria está sujeta a la glándula pineal, pero la pituitaria controla efectivamente a la pineal, y la pineal controla los patrones neutrales, los patrones elementales. Dentro de mil años, la ciencia no será lo que es hoy. Lo que tú conoces desde el año 1991 DC no será otra cosa que un montón de mentiras, física, mental, científica, psicológica, lógica y racionalmente.

Todo lo que sabemos como seres humanos es tan solo 0,9 por ciento de la verdad. Por ejemplo, patrones elementales neutrales y patrones proyectivos

neutrales forman una combinación en una cierta frecuencia, en la cual la consciencia Theta afecta la consciencia Gamma. Tú no tienes ni idea de la que acabo de decir, ¿o sí? Por lo tanto, no sabes nada. Tú puedes hacer que un misil entre en la órbita y puedes aterrizar en la luna, pero no sabes esto.

Déjame decirte algo más, en un inglés sencillo, sólo para que lo sepas. En una proporción de tres por ciclo, y tres y medio ciclos de la radiación de la pineal, ésta controla efectivamente a la pituitaria. Y con esto la psique parasimpática controla y se sintoniza con la psique universal, en la cual los patrones neutrales pueden comprender y someterlo a uno a la experiencia del éxtasis. Las enseñanzas, la ciencia y la comunicación practicarán cosas totalmente diferentes, conoceremos cosas diferentes, no seremos como somos ahora: seres humanos emocionales, de comportamiento insensato, y auto-depresivos. La lógica, la razón y los argumentos serán obsoletos; la base de la comunicación será la sensibilidad de naturaleza intuitiva. La gente leerá a los maestros como si fueran libros abiertos. Proyecciones elementales y proyecciones activas serán totalmente diagnosticadas por todos. Habrá un orden mundial diferente. El calibre humano será totalmente diferente.

En el tiempo al que me estoy refiriendo, el hombre sabía todo al respecto. El orden humano era diferente; está en el libro de Mahabharata. Ellos viajaban en Vibaan individuales, aviones individuales. Estos aviones eran energizados: Vibaan significa “aviones”. Es una palabra muy clara en sánscrito. Se le ponía una cierta cantidad de metal de mercurio y la máquina lo transformaba en vapor, lo cual crea la energía suficiente para que estas máquinas llevaran a los humanos dondequiera que ellos debían ir; y continuaban trabajando con la misma fuerza. Está todo escrito en los libros, pero no podemos reproducir ese mecanismo. Así que la civilización va y viene, y ahora nosotros estamos en lo que llaman la Quinta Civilización, pero estamos hablando aquí de la pituitaria.

El tercer ojo es el Chakra Agia, o el chakra que domina la realización humana. Hay también una línea en las escrituras: “Ah, no me digas, más de una, yo busco la gracia con aquel que sabe el secreto del Chakra Agia”. Una línea, o una línea como ésta: “Aquel que conozca el Ajana y sus proyecciones controla el universo creativo completo del Dios Todopoderoso”. O el dicho: “Lo que está en los cielos, está adentro, con tal que conozcas el tercer ojo”. Estoy tan sólo relatándote unos cuantos significados literarios. Algunas personas dicen que el tercer ojo es el súper sentido o el sentido común a través del cual uno es lo suficientemente sensible para saberlo todo acerca de

uno mismo y acerca de los otros. La pregunta es, ¿cómo logramos esto?

La forma más fácil de hacerlo es mirar la punta de la nariz. Ahora, inténtenlo ustedes sin que yo les diga cómo. Trata de concentrarte en la punta de la nariz y mira hacia abajo y mira más cerca con los ojos. Te sorprenderá cómo esta área se tornará como de plomo (se refiere a la frente); sentirás dolor allí y lo sentirás al cabo de un minuto y medio. Inténtalo por favor. Primer paso: mira profundamente la punta de la nariz y dirige los ojos con atención hacia la nariz, concéntrate profundamente. No sentirás más que mucha presión, allí en el tercer punto. La presión no está en el cráneo, ni en el hueso o los músculos. Cuandoquiera que te concentres en el nervio óptico conectado con la punta de la nariz, tú gobernarás la pituitaria. Ahora, no traten de ser religiosos, traten de ser científicos, traten de elevarla.

Si tú haces este ejercicio por once minutos todos los días, tan sólo once minutos por día, entre las 4:00 am y las 8:00 am de acuerdo con la hora local, longitud y latitud, todos los días, controlarás tu sistema glandular completo durante esas 24 horas. Yo mismo no lo creía hasta que una vez vino a verme una chica y me contó que sufría de una enfermedad y los doctores le daban seis meses de vida; la enfermedad era terminal. Yo le pregunté: “¿Cuál es tu tratamiento médico?”

Ella respondió: “Ellos me dijeron que me fuera a mi casa y rezara”.

Ella rezó. Ello lo hizo con mucha intensidad, muy honestamente, con disciplina extrema. Sorpresivamente, después del tercer mes, su doctor le dio buenas noticias –su enfermedad se estaba revirtiendo. Incluso hoy ella está viva, está bien y es madre de tres niños, pero ella no ha dejado, ni por un día, de hacer el ejercicio. Trabrar la pituitaria toma un minuto y medio.

Ahora nosotros tenemos que traer paz a nosotros, dentro de nosotros. Gracias y buenas noches. Que el eterno sol te ilumine, y el amor te rodee, y tu luz pura e interior, guíe tu camino. Que estés con paz y estés con amor. Sat Naam.

Recomendaciones dietéticas para el Sexto Chakra

La dieta para obtener este compromiso consiste en arroz y yogurt, arroz hecho con kesar –nosotros lo llamamos azafrán. Hay una receta, podrías

anotarla: almendras, pasas de uva, azafrán, arroz y yogurt; cinco cosas. Pones a remojar las pasas y el azafrán durante una noche. Mientras preparas el arroz, pelas las almendras. A la mañana siguiente con ghee (mantequilla clarificada) o un poco de aceite de oliva, saltéalo todo. Es maravilloso comerlo. Si puedes mantenerte durante siete días con este plato como única dieta, podrás revivir tu sistema completo. Pero hay una condición: sólo puedes beber agua con limón, no agua pura. Es una condición extra. Y no puedes hacer esta dieta por más de siete días. Debes romperla después de siete días.

A nosotros nos enseñaron esto cuando estábamos con una fatiga espantosa y dificultades y todo eso, o cuando yo preparaba gente para las olimpiadas y nuestros encuentros atléticos anuales y todo aquello. Nosotros hacíamos esa dieta por siete días y luego siete días a base de kicheri (porotos mung y arroz) y así continuábamos, de esta forma, con dietas de siete días; así nos preparábamos. Te da una fuerza tal, te cambia mucho, le da al cuerpo mucha flexibilidad, te da tanto vigor que no podrías comprenderlo. Te transformas completamente. Y especialmente durante el mes entre el quince de marzo y el quince de abril, lo que llaman pre-primavera (el quince de marzo no es primavera todavía y el quince de abril es joven), se dice que durante ese período, el cuerpo entero se renueva, así que este es el momento para intentarlo.

Ejercicio para la Pituitaria

Ahora, toca el pulgar y el dedo índice cuando meditas en la pituitaria; después de tres minutos, cambia al siguiente dedo (dedo medio); después de tres minutos cambia al dedo anular y luego de tres minutos, al dedo meñique. Observarás que la circulación de la energía es diferente con cada mudra cuando has trabado la pituitaria. Inténtalo de esa manera ahora. Indagando el toque del ego (el pulgar) y del dedo Júpiter, y meditando de esa manera, tú ganas, a través de la energía interna, el conocimiento del universo. Al tocar el ego y el dedo Saturno y meditando así, obtienes el conocimiento de los ciento ocho elementos. Cerrado el ego y el dedo del sol (dedo anular), obtienes el conocimiento del Praana, salud, felicidad y prosperidad. Y cerrando con el meñique, o dedo de Mercurio, tú desarrollas la energía interna para comunicarte en

cualquier lugar y con cualquier persona bajo cualquier circunstancia, o leer los pensamientos a partir de entonces. Los cuatro Padh, chaar Padh (cuatro áreas vitales) son logrados por el hombre a través de una meditación simple. Si tú cierras la pituitaria, o el Chakra Agia, el centro de comando, al concentrar tus ojos en la punta de la nariz como lo hacemos ahora, y tú deseas que alguna cosa sea creativa contigo, aplica esa cerradura a la que llamamos Mudra.

Introducción a la Meditación Chaar Padh

Me gustaría enseñarte el secreto de la oración para la salud y la felicidad. Por favor cierra tu pulgar con el dedo del Sol –al dedo del Sol se le llama dedo anular. Si tú tienes o no conocimiento, es un asunto controversial; que tengas el conocimiento de los elementos o no, es controversial. Que puedas comunicarte con alguien o no, necesita práctica. Pero en este momento, hay una cosa que sí podemos saber, esta es, cómo nos sentimos ahora, y cómo nos sentiremos en unos minutos. Eso es salud, prosperidad, autoconfianza, autoestima, todos esos placeres mundanos. Así que por favor cierra tu dedo del Sol con tu pulgar, que llamamos Surya Mudra (Cerradura del Sol), pon además tus ojos en la punta de la nariz y fíjalos profundamente hacia el centro. Respira consciente, larga y profundamente. (Vamos a escuchar la oración grabada, Ang Sang Wahe Guru, interpretada por Nirijan Kaur).

Lo hemos hecho, a intervalos, por cerca de 31 minutos, porque yo no espero que ustedes lo hagan consistentemente el mismo primer día. Pero me gustaría decirles algo muy directo y simple: si ustedes pueden trabarlo como lo hemos hecho hoy y ser consistentes y constantes y profundos durante 31 minutos, no creo que ustedes necesiten nada, por ninguna razón; todo llegará dentro de ustedes por sus propias razones.

Hay un Sutra que estoy traduciendo: “Oh mi Señor, tú estás en todas partes; puedo encontrarte en todas partes. Pero cuando yo me concentré en mi Ghakra Agia y te trabé allí, tú, que estás en todas partes, estuviste sólo dentro de mí”. Estoy solo traduciendo literalmente esas líneas. Aquí tenemos otro Sutra: “Yo te busque, te busqué y te busqué, te llamé, llamé y llamé; dije

todas las oraciones que pude decir, pero no pude encontrarte en absoluto. Cuando te trabé dentro de mi propio ser en el punto del tercer ojo, tú te tornaste yo y yo me volví tú, y todas las barreras se cayeron”.

Así que estas cosas que han sido dichas y hechas, no son sólo dichas en aras de las relaciones públicas; estas son las palabras de aquellos que han experimentado, quienes se han encontrado, quienes se han exaltado y quienes lo han trabajado.

Mañana practicaremos muchas variaciones de este Mudra. No es divertido por ahora y no creo que puedan trabarlos por más de cinco o diez minutos, máximo. Ustedes se detendrán e intentarán continuar, algunos ni siquiera tratarán de continuar otra vez pero, mientras tanto, dense la oportunidad de lo bueno y de lo muy bueno. Ustedes no serán los mismos mañana, así de poderoso es esto. Un día, una vez, si ustedes tan solo pudieran consolidarse con solidez por once minutos, podrían cuidar todo su sistema glandular y la química de la sangre cambiará. Es una ley que yo no hice, como esta línea: “Yo busqué a Dios y a sus secretos en todas partes, pero cuando los encontré en mi Ajana, me reí de mí mismo; qué tonto fui, haber perdido así todo mi tiempo; ahora yo he encontrado a mi propio Señor dentro de mi propio corazón”.

La ciencia del Yoga es una forma científica muy original del hombre y de Dios, pero es el hombre dentro del hombre y Dios dentro del Dios. El arte de la auto-realización no es muy difícil. Lo intentaremos mañana, sus otras facetas y sus propios actos. Tiene tres mantras: uno es, “Ek Ong Kar, Sat Gurprasad”. El segundo es, “Amg Sang Wahe Guru”: ten cuidado con estas palabras, son casi un sonido personificado. Y el tercero es, “Har Har, Wahe Guru”. Tres Mantras con este chakra. Y estos mantras son del tiempo de Patanjali, estas son las palabras de Rishi Patanjali:

“Waah yantee kar yantee
Jag dut patee, aadak it whaa-haa,
Bramaaday trayshaa guroo
It whaa-hay guroo”.

En esos tiempos no existía la religión Sikh y nadie sabía lo que era Wahe Guru. Estoy hablando de hace muchos siglos, cuando ni siquiera podías deletrear la palabra “religión”.

Antes de venir a la clase, yo estaba viendo una película y tuve un colapso nervioso porque yo tenía tres años cuando se hizo esa película. Yo tengo ahora sesenta y dos, así que, ¿entiendes lo que digo? Historias entonces e

historias ahora, no hay diferencia. Luego conecté con CNN, y el reporte era: “Los israelitas hicieron el amor más veces durante los ataques de los misiles que en los tres años anteriores”. Ellos daban explicaciones de por qué la gente estaba tan excitada y por qué se sentían así. Ellos sentían que mañana podían morir, así que mejor hagámoslo. Así que no malentiendan y piensen que bajo amenaza tú te insensibilizas; algunas veces tú te vuelves más activo.

En otras palabras, cuando tú te consolidas y trabas tu sistema glandular completo, no malinterpretes y pienses que te tornarás insensible. Te tornarás muy exaltado. Las actividades corresponderán a tu más alta inteligencia. Mañana practicaremos ciertas cosas. Tendré que hacerlo tres, cuatro, cinco veces para completarlo, porque este es un chakra muy importante: Ajana. Y yo cubriré todas sus facultades e instalaciones.



6 de marzo de 1991

Hoy tengo dos intenciones. Una es arreglarte para siempre. La segunda es cautivarte y hablar contigo y enviarte a casa. ¿De qué manera quieres que lo haga?

Debes comprender, en realidad, qué es lo que enseñamos. ¡Nadie sabe lo que enseñamos! Leí un artículo hoy donde alguien decía: “¿Cómo este hombre saliendo del servicio gubernamental se vuelve un Yogui?, es algo para reflexionar”. Bueno señores, no crean en milagros, pero yo sí creo. ¡Y ellos no saben que el hombre no hace sólo una cosa cada vez! Yo recuerdo que en India había un doctor, muy reconocido, un cirujano, y hubo una ocasión cuando un flautista que era famoso a nivel nacional no apareció en una función. Entonces el cirujano dijo: “¿Puedo llenar el vacío?” Nadie podía creer que él tocara la flauta, porque él era un cirujano. Él tocó la flauta esa noche mejor que lo que el flautista hubiera podido hacerlo. Así que en cinco años él era más conocido como flautista que como cirujano; cosas así pasan. No es algo que no pueda pasar.

Mi idea es que lo que estamos enseñando, en realidad, la intención, no es establecer que soy un maestro ahora, esa no es la intención. Una forma de pensarlo es agradeciéndoles mucho. Ustedes todos vienen y proveen una oportunidad, de manera que nosotros podemos grabar esta enseñanza para las futuras generaciones, que serán buenos estadounidenses y estarán buscando esto. En lo que se refiere a ustedes, son una grandiosa ayuda. En lo que se refiere a la práctica, yo los conozco a ustedes y ustedes me conocen a mí, de manera que no vamos a hacer mucha alharaca sobre esto.

Pero la realidad es que, sin estos chakras, y conociendo el autocontrol o

mecanismo, o incluso la ciencia, tu vida no está completa. No es que George Bush no pronunciara un buen discurso esta noche. Él lo hizo maravillosamente. Él estaba feliz, se sentía victorioso y salió adelante muy bien y fue ovacionado, creo que más veces que ningún otro presidente jamás. Todo eso se desarrolló muy bien, pero él regresará a casa como el mismo George Bush y se sacará la ropa y se pondrá sus pijamas y pondrá su cabeza sobre la almohada. Entonces será sólo George Bush, no el presidente, no el comandante en jefe, no un ciudadano estadounidense, nada. Llega un momento en la vida humana, cuando tú eres solamente tú, y todos ustedes saben cuán extraño es ese momento.

El desafío más grande no es lo que puedes hacer y lo que no puedes hacer, el desafío mayor no está en tus logros ni en tus fracasos; la miseria está allí. El desafío más grande es cuando tú eres tan sólo tú, sólo tú. En una escala de uno a diez, tú podrías ser 2. Una persona autodidacta, altamente exitosa, social, profesional, sexual, sensual y personalmente. Estoy hablando del cinco por ciento de la crema de la sociedad. Ellos corresponden a esa escala entre el 2 y el 2,5 por ciento.

Hay algunas personas que están extremadamente satisfechas. Ellas son completas, la persona más completa dentro del ser; en sus relaciones con el ser, en la escala, corresponderían al 3,5 porque cuando pasas la frecuencia del ciclo del 3,5 de las relaciones integradas de tu psique y tu personalidad, tú empiezas automáticamente a volverte un universo, la individualidad empieza a desaparecer completamente.

Mientras seas un individuo, tú tendrás miedo; tú eres una rata, estás asustado –todos están de acuerdo a este respecto. En el momento en el que atraviesas la frecuencia en esa escala de 3,5 y más arriba, te vuelves todo y comienzas a relacionarte con una totalidad. En el momento en que un humano comienza a relacionarse con una totalidad, Dios comienza hacerse pequeño y el hombre comienza a hacerse más grande. El concepto de que Dios es todopoderoso, infinito, está en todas partes, tú sabes, tú comprendes este concepto. Nos han enseñado este concepto por siglos. ¿Es eso verdad? Dios es todo y nosotros somos solo pequeñas, mínimas cositas. ¿Eso es todo?

En el momento es que atraviesas la frecuencia de 3,5 de tu psique, Dios comienza a volverse una pequeña mínima cosa y tú comienzas a tornarte Todopoderoso. Hay un cambio total, no en los sentimientos sino en la experiencia. Si alguna vez conoces a un hombre de experiencia, cuyo lenguaje es, dentro de su experiencia, “tocar los pies”, no hay diferencia entre

un hombre semejante y Dios. Nadie puede encontrar a Dios en un pensamiento universal, pero Dios ha venido a una experiencia humana cuando las personas llegan a la frecuencia donde ellos pueden ir más allá de una psique electromagnética de 3,5. El logro más alto de ese punto es habitualmente entre 1,5 y 2,5.

Algunas personas dicen, ¿por qué hacemos sadhana y por qué Kundalini Yoga? Yo tengo dos propósitos solamente. Primero que todo, Kundalini Yoga corta con toda la basura, es rápida, es un instrumento para ahorrar tiempo. No tienes que atravesar rutas de larga distancia para llegar al mismo destino; no tienes que volar de aquí a New York y a San Francisco, puedes tomar una ruta directa. Normalmente nuestro logro es: de Los Ángeles a San Francisco vía New York o Boston. Eso es lo que hacemos, así de larga puede resultar tu ruta. Pero el atajo es de aquí a Los Ángeles y a San Francisco: cuarenta y cinco minutos, punto. Así es como funciona Kundalini Yoga. Y yo aprecié esto cuando era un estudiante. Podemos hacerlo, podemos hacerlo rápido y podemos experimentarlo en nosotros, y ni tenemos que escribir un libro al respecto, ni tenemos que decir nada. ¡Nosotros somos, nosotros somos, eso es todo! Ese es uno de los beneficios directos. Número dos, si haces sadhana todos los días, es muy reanimador, es muy auto-acelerador.

Pero hay una cosa que no puedes hacer: tú no puedes hacer tu propio sadhana. No estoy diciendo que tú no quieras hacerlo; tú sí quieres, pero no puedes. No es que quieras hacer trampa, o quieras evitarlo o quieres ser negativo al respecto, porque así es como funciona la polaridad. Si una persona decide fanáticamente que va a hacer su sadhana, entonces no importa lo que pase, el tiempo y el espacio no afectarán a esa persona. Si una persona decide limpiarse todos los días, entonces la debilidad no cobrará ningún “arancel”, no habrá ningún fallo de memoria, no habrá ningún estado anímico sin sentido. Algunas veces me asombro. ¿Quién demonios los hizo humanos? Realmente me asombro. Yo trato con gente y luego me digo: “Dios mío, ¿qué está haciendo este tipo y por qué lo está haciendo?”

Algunas veces me siento en estado de shock total, y no tengo respuesta, porque no hay explicación para la estupidez. Quiero decir, es simple: un trabajo debe ser realizado y nosotros hemos nacido para hacerlo. Tan simple como eso. Actúas a través de la estupidez emocional, te bloqueas y te quedas allí sentado con los ojos abiertos, luciendo como un mono, y luchas entre ambas situaciones: sentirte inseguro y no tener el derecho de decir una palabra. ¿Cómo es eso?

La gente no quiere despertar a su Ser, es muy difícil. No debería decirlo porque puede ser usado contra mí. Yo mismo soy el jefe de una religión, pero yo creo que la religión es el instrumento más fraudulento que hemos inventado. Una vez que haces unas cuantas cositas religiosas, tú eres considerado muy santo y eso es todo. Porque la religión es una realidad de disciplina y hay una cosa que no podemos hacer: no podemos auto-disciplinarnos hasta la exactitud.

Algunas personas me preguntaron: “Yogui Ji, ¿por qué haces sadhana?”

Yo respondí: “¿Qué hay de malo conmigo?”

“Oh, tú eres un Maestro perfecto”.

Yo le dije: “Esto me ha hecho un Maestro perfecto, si es que hay un Maestro perfecto. ¿Por qué he de dejar aquello que me ayudará a ser?”

“Ah, tú ahora no lo necesitas”.

Yo respondí: “¿Por qué no?”

Alguien que es un maestro debe ser un estudiante perfecto primero. No hay un Maestro perfecto que no sea un perfecto estudiante porque sin volverte un estudiante perfecto, tú no tienes la experiencia perfecta. Por lo tanto no puedes compartir la perfección. Así que, cualquier cosa que vayas a decir, o va a ser conocimiento de libros, o van a ser tus sueños.

Yo estaba hablando con alguien por teléfono y él me dijo: “¿Cómo supiste que tal asunto no iba a funcionar?”

Yo le respondí: “Cuando hablaste conmigo, ustedes no estaban juntos. Yo podía olerlo, pude experimentarlo. Yo te dije que, con todo lo que había oído acerca de la situación, no los encontraba juntos y que esto no sería otra cosa que una pérdida de tiempo. Yo lo sabía”.

Cuando pones tus emociones en algo, esto acelera la situación, y cualquier cosa que tú aceleres o desaceleres no te dará exactamente lo que se supone que te dé, y nadie querrá tratar con eso en ningún caso. Tan pronto como tú empujas o jalas, estás creando una vibración y creando un espacio dentro de eso mismo, que medirá el tiempo pero no logrará nada. La ley dice: debes ir a por algo como si fuera un negocio, debes dejar de lado tus sentimientos y emociones y también tu humor. Pero nadie puede hacer eso. ¿Por qué? Porque temprano por la mañana no limpiamos nuestro ser. Es muy difícil decirle a alguien que haga sadhana. La mayoría de las personas no tiende su cama. Ellos se levantan y salen, ellos regresan a casa y se acuestan.

¿Cómo vive esta gente? En un hospital, cuando estás muy enfermo, no puedes tan siquiera levantarte. Ellos vienen y cambian tus sábanas y cambian

tu cama y tienden tu cama, ¿no hacen ellos eso? Es un requisito. Es asombroso. Si miras tu vida, ¿cómo lo haces? Sabes que en tu vida sólo doce cosas te vienen bien. La comida por ejemplo: de esas doce opciones preferirás comer sólo tres. ¿Y sabes cuántos cientos de libros de cocina hay por ahí? ¿Por qué necesitamos variedad? La mayoría de las veces nosotros somos forzados hacia la variedad.

Una vez le dije a un amigo mío – él era también mi inspector. “Fulano de tal, hay una fiesta, y tú nunca llevas a tu esposa a ningún evento social entre los oficiales. Esta vez, yo personalmente te solicito ver que tu esposa viene, es una de las disciplinas”.

Él me dijo: “Entonces debes darme un día libre”.

Yo le respondí: “¿Cómo es que darte un día libre tiene algo que ver con que tú traigas a tu esposa a la fiesta?”

Él dijo: “Yo tengo que ir y estar un día en casa para ver a mi esposa y entonces reconocer completamente que ella es mi esposa. Entonces podré decirle que venga al día siguiente”.

Yo le dije: “¿Qué quieres decir? ¿Estás casado?”

Él dijo: “Señor, ¿me permite pedirle que lea mi diario, mi libro de campo?”

Yo le respondí: “Yo no voy a leer tu libro de campo”.

Él dijo: “Yo regreso a casa cerca de las once de la noche y salgo a las tres de la madrugada; y este es el sexto año. ¿Cuándo cree usted que voy a ver a mi esposa?”

Yo le dije: “¿Tú has tenido a tus hijos bien?”

Él dijo: “Bueno, un golpe de suerte funciona de vez en cuando”. Y añadió: “Eso no significa que yo conozca mi esposa”.

Yo le respondí: “Está bien, tú tráela mañana y yo veré lo que puedo hacer”.

Así que fue verdad que él se tomó un día libre y su esposa vino al día siguiente. Ella era una mujer muy refinada, bien equilibrada, era asombroso. Yo le decía en broma: “Bueno, tú no lo ves nunca, pero has desarrollado una personalidad muy completa”.

Ella respondió: “Sí, cuando tienes que, sin alarma, abrir una puerta, sin saber si es tu esposo o es alguien que viene a matarte...y luego muy temprano en la madrugada sin encender una luz, tienes que alistarlo y el uniforme debe lucir perfecto y él sale por la puerta; y haces eso por más de cinco años, resulta en una gran experiencia. Gracias, Señor”.

Como cortesía, hice que él tuviera un trabajo de nueve a cinco. Sabes que a los dieciocho días él estaba enfermo en el hospital. Estaba tan acostumbrado

a su anterior trabajo, que hizo por años y años, que para él no había otra cosa. El mundo se le cayó encima. Nosotros empujamos y algunas veces, cuando jalamos para atrás, necesitamos diez bueyes para empujarnos hacia algo. Y decimos: ¿Qué? Y no nos movemos. Hay una escala de sensibilidad. Si miras la vida de cualquiera, verás que casi todos son lo mismo. Funciona así: en ciertas áreas, tú presionas, empujas demasiado; en otras áreas, no te mueves para nada. Y la tragedia es que no sabes dónde empujas y de dónde jalas –la mayoría de las veces tú lo haces subconscientemente.

Así que esta noche los pondré a ustedes en lo que llaman, “Inter-trance”. Este es un chakra a través del cual me gustaría enseñarte auto-hipnosis y auto-experiencia a través de la auto-hipnosis. Esas son mis buenas intenciones. Mi intención mala es enseñar el Sexto Chakra, salir de eso y entrar en el próximo. ¡Ya sabes lo que quiero decir! Pero permitámonos esta noche hacer algo por la mera experiencia, de manera que podamos vivirlo. Es un poco difícil pero si te concentras por un rato vas a querer volverte uno con eso. Es algo especial, porque si no conoces la auto-hipnosis, tú no sabes nada acerca de ti mismo. ¿Tengo razón? Incluso si estoy equivocado, considérame en lo correcto. Porque es así.

En general, nunca se enseña auto-hipnosis. ¿Qué es meditación? La meditación es intra-ser, dentro del ser, auto-hipnosis, nada más, nada menos. Y tú te hipnotizas para lidiar con el subconsciente, eso es la meditación. La concentración es cuando tú usas la auto-hipnosis para lidiar con tu ser consciente. Y el trance es cuando lidias con tu inconsciente. Pero las tres son auto-hipnosis. Ninguna otra cosa te ayuda.

Que el eterno Sol te ilumine, y el amor te rodee, y tu luz pura e interior guíe tu camino. Dios Bendito, danos la paz adentro y afuera, danos la experiencia de nuestra paz dentro de nosotros, permítenos estar en paz con el universo, con nuestro mundo, con todos nuestros semejantes, con nuestra realidad, con nuestra personalidad, con nuestra identidad y con nuestro Ser. Garantízanos la gran Paz en todas sus facetas. Sat Naam.

Introducción a la Meditación Ser un Yogui

Ahora por favor siéntense derechos y simplemente luzcan con un yogui, no es que se vuelvan un yogui, no es eso lo que necesitamos. Sé quien eres, porque el mundo se caería en pedazos si ustedes se volvieran yoguis de una día para el otro.

Simula ser un yogui, de forma auto-hipnótica. Eres como un yogui por los próximos treinta o cuarenta minutos, ¿está bien? Sólo siente que eres un gran yogui; estás sentado en la cima de la montaña –tú conoces esos dibujos animados que vemos.

El gran yogui sentado en la cima de la montaña, con hielo y todas esas cosas. Sólo finge eso. Mentón adentro y pecho afuera, y prepárate para la introspección. Lenta y gradualmente comienza a mirar hacia la punta de tu nariz y por favor, esta noche, encuéntrala.

¡Ayer no lo hiciste! ¡Yo sé que muchos de ustedes estaban buscando hacia la derecha y hacia la izquierda! Ustedes estaban mirando los pájaros como si fueran “birds watchers” (personas que observan pájaros como hobby). Yo me siento un poco más arriba para ver lo que está pasando, eso es parte de mi trabajo también. Así que esta noche siéntense como yoguis y pretendan serlo. ¡Simúlenlo y lo lograrán!

Y trata de encontrar tu nariz. Si no puedes encontrarla, por lo menos inténtalo. En unos cuantos intentos la encontrarás. Está allí, no se va a ir a ninguna parte, así que no te preocupes. Está allí, entre tus dos ojos, colgando. El largo de tu nariz es el largo de tu ego; la fortaleza de tus ojos es la fortaleza de tu identidad; el tamaño de tus orejas es la fuerza de tu personalidad, si es que quieres saberlo en el lenguaje de tus órganos. Esta noche, tan sólo simula ser un yogui por otros treinta o cuarenta minutos, e intenta encontrar la punta de la nariz enfocando tus ojos allí donde está. Gira la lengua hacia el paladar, con la punta de la lengua hacia atrás, y traba tus molares y estás listo. Esa es la postura básica.

En el momento en que presionas el lado posterior del hipotálamo, el paladar, el hipotálamo se pondrá en alerta. Al fijar tus ojos, aumentas la tensión del nervio óptico y creas una presión directa sobre la pituitaria. Les estoy explicando científicamente lo que es. No cuando los Cielos son jalados hacia la Tierra y el centro del ser, hacia la nariz, y entonces ves los diferentes colores viniendo a la concentración, lo que trae al arcoíris; ese tipo de cosas luce muy dulce pero no funciona. Ahora estás listo. Ahora, respira una respiración completa conscientemente –tienes que hacerlo con tu conocimiento perfecto—y luego por favor exhala, con un conocimiento

personal perfecto.

Meditación Chaar Padh

5 de marzo de 1991



POSTURA: Postura Fácil. Mentón hacia adentro y pecho hacia afuera.

OJOS: En la punta de la nariz, traba la mirada intensamente hacia el centro.

MUDRA: Surya Mudra, el pulgar y el dedo del Sol o anular se tocan y descansan sobre las rodillas.

RESPIRACIÓN: Respira largo y profundo, conscientemente.

MÚSICA: “Ang Sang Wahe Guru” por Nirinjan Kau, del CD “Meditaciones para la Era de Acuario”, Vol. I.

DURACIÓN: de 11 a 31 minutos

PARA TERMINAR: Inhala profundo, suspende la respiración y exhala. Repite dos veces más. Luego estírate y relájate.

COMENTARIOS: Este es el secreto de la oración para la salud y la felicidad. No esperes hacerlo consistentemente el primer día, pero me gustaría decirte algo muy simple y sinceramente: si puedes trabarlo así, como lo hicieron hoy, y ser consistente y constante e intenso durante treinta y un minutos, yo pienso que no necesitas nada más, por ninguna razón. Todo vendrá hacia tu interior por tus propias razones. Hay un Sutra que yo estoy traduciendo: “Oh mi Señor, Tú que estás en todas partes, que puedo encontrarte en todos lados, cuando me concentro en mi Chakra Agia y te trabo allí, Tú que estás en todas partes, (en ese momento) estás sólo dentro de mí”.

Un día, en algún momento, si pudieras consolidarte sólidamente por once minutos, estarías cuidando tu sistema glandular completo y la química de tu sangre cambiará. Es una ley que yo no hice, como esta línea: “Busqué a Dios y a sus secretos en todas partes, pero cuando Lo encontré en mi Ajana, me reí de mí mismo; qué tonto fui, haber perdido todo mi tiempo, ahora he encontrado a mi propio Señor dentro de mi propio corazón”.

Meditación sobre Ser un Yogui

6 de marzo de 1991



POSTURA: Siéntate en Postura Fácil, el mentón hacia adentro y el pecho hacia afuera. “Simplemente luce como un Yogui”.

OJOS: Miran la punta de la nariz.

CERRADURA: Gira la lengua hacia el paladar, con la punta de la lengua dada vuelta, y traba tus molares. Esa es la postura básica.

RESPIRACIÓN: Respira conscientemente; inhala y exhala conscientemente.

MÚSICA: “Ang Sang Wahe Guru”, interpretado por Nirijan Kaur. Del CD: “Meditaciones para la Era de Acuario”, Vol. 1.

DURACIÓN: 31 Minutos.

PARA TERMINAR: Inhala profundo, suspende la respiración y exhala. Repite dos veces más. Luego estira tu cuerpo, mueve las coyunturas y permite que la circulación fluya.

COMENTARIOS: Vuélvete ese gran Yogui que está sentado en la cima de la montaña, sólo simula que eres ese yogui y, con el mentón hacia adentro y el pecho hacia afuera, prepárate para la introspección. Lenta y gradualmente comienza a mirar hacia el lugar donde está la punta de la nariz y, por favor, esta noche encuéntrala.

En el momento en que presionas el lado posterior del paladar, el hipotálamo se pondrá alerta; así como al tensar los ojos y darle presión al nervio óptico, estás creando una presión directa sobre la pituitaria.

El Séptimo Chakra



9 de Abril de 1991

La vida no es vivir, chicos. Han estado engañados durante miles de años. Pero, según la filosofía yóguica, la vida es enfrentar la vida. El vivir te es dado por la energía pránica, no hay nada que puedas hacer al respecto. Enfrentar la vida determina si vas o no vas a estar realizado. Enfrentas tu vida, ganas, estás realizado. No la enfrentas, pierdes, no estás realizado. No puede ser decidido por tu abundancia, riqueza o dinero, por tu composición o por tu proyección. Este es el secreto que todos sabemos y eso es lo único que no queremos hacer. Podemos enfrentar a nuestros enemigos, pero no podemos enfrentar nuestra propia vida. Por eso buscamos la guía de otros. ¿No es la cosa más estúpida en esta vida el que tú no puedas aconsejarte a ti mismo? La vida corre sobre dos ruedas, dolor y placer, y es continua. Primero tenemos una familia, luego crecemos, entonces queremos crear nuestra propia familia, queremos hacer nuestra propia riqueza – en verdad, si realmente quieres ver la conclusión de todo, todo lo que quieres es ser independiente y auto-suficiente. En verdad, tú quieres estar completo; en verdad, tú quieres ser Dios. Así que para no imponerte esa presión de estar completo, comenzaste una cosa llamada religión, así es como llegó a existir la religión. No queremos ser Dios porque todavía no lo hemos encontrado. Así que vayamos a encontrarlo, esta es una excusa. La más irresponsable de las excusas que el género

humano ha inventado es la religión, y a través de la religión, encontrar a Dios. Eso te absuelve de la responsabilidad, y la religión lo quiere así.

Si eres un idiota, entonces pagarás a la religión. Si no puedes aconsejarte a ti mismo, pagarás a alguien para que te aconseje. Si no puedes hacer algo, pagarás a alguien para que haga algo, así que somos totalmente interdependientes. Nadie es independiente, por eso todos sufrimos. Si quieres ser como yo, conviértete en un Yogui, y desarróllate para ser intuitivo. Sufrirás aún más, así que no hagas eso. Si no te conviertes en un Yogui y no te tornas intuitivo, serás una ruina emocional, ¡no hagas eso tampoco! Una tercera vía es volverse loco, ser admitido en un psiquiátrico y quedarte allí. ¡La verdad es que no hay escapatoria!

Vive a través del corazón y sirve a través de la cabeza. Normalmente tú vives a través de la cabeza y sirves a través del corazón. Eso no funcionará. Vive a través del corazón y sirve a través de la cabeza, nunca te arrepentirás. Porque cuando sirvas con la cabeza, serás agraciado. Alguien me hizo una muy buena pregunta hoy: “¿Cómo ser agraciado?” Yo dije: “Es el carácter humano más difícil, pero si sirves a la gente con tu cabeza, ellos te estarán muy agradecidos”. Por lo tanto debemos desarrollar esa cosa llamada intuición.

Ayer hablaba con el Consejo de los Khalsa⁸. Les di una buena charla, volví a casa y pensé: “Esta gente son un racimo de locos. Cuando eran niños yo estaba con ellos, cuando se casaron yo estaba con ellos, cuando pelearon yo estaba con ellos, cuando tuvieron problemas yo estaba con ellos, cuando tuvieron líos yo estaba con ellos. ¿Acaso me escucharon? No. ¿Acaso los escuché? No. ¿Por qué? Porque no puedo comprender su problema, y ellos no pueden comprender mi problema”. Soy intuitivo y sé lo que está por venir, y ellos sólo saben lo que está pasando, por eso nos derrumbamos. Si alguien quiere comprenderme, debe ser mentalmente futurista.

Todo el mundo está preocupado por lo que está sucediendo.

“Yoguiji, estás muy enfermo”.

Yo dije: “Lo sé, estoy muy enfermo”.

“¿Vas a dar una clase esta noche?”

Yo dije: “Sí”.

“¿Cómo?”

Yo dije: “Uso una velocidad especial. Es como un automóvil con cuatro velocidades. Voy a dar la clase, desclasificarme y tumbarme en la cama”.

Uno no vive por el cuerpo, uno vive por el espíritu. Y no vives por tus valores terrenales, vives por la sabiduría que alcanzas. Tu evaluación está basada en la sabiduría que tienes, tu evaluación no está basada en la riqueza que tienes. Y ese es un conflicto, y ese conflicto te destruirá. Tu seguridad no está en tu riqueza, ni en tu salud, ni en tu felicidad, tu seguridad estriba en tu sabiduría básica fundamental. Y ¿qué quieres decir con sabiduría? La sabiduría es un proceso de auto-implicación para guiar a nuestro propio ser, sin miedo y sin fallos; es un proceso que debes desarrollar.

Alguien me preguntó: “Cuándo le hablas a alguien, ¿eres sincero?”

Yo dije: “No, no lo soy”.

“¿Por qué no?”

Yo dije: “Entonces no habría comunicación. Yo sé lo que sé, pero ellos no quieren oír lo que yo sé. Ellos quieren decirme a mí lo que hay ahora. Yo lo escucho y digo: ¡Espera un minuto! Para mí, aguantar ese noventa por ciento y decir el diez por ciento es tan deshonesto como la deshonestidad misma, pero no puedo evitarlo”.

Por eso los maestros espirituales siempre fallan y siempre son traicionados. Todo Cristo tiene un Judas y todo Guru Arján tiene un Jahangir, todo Guru Teg Bahudur tiene un Aurangzeb. Un conflicto de vida es entre lo conocido y lo desconocido, y para lo conocido, conocer lo desconocido. Y aquellos que conocen lo desconocido no pueden comunicarse honestamente con lo conocido. Es una historia asombrosa.

Alguien vino a ver a un maestro espiritual.

Se sentó y el maestro espiritual le dijo: “¿Cuál es tu programa?”

Él dijo: “Señor, voy a pasar una semana contigo”.

El maestro dijo: “Debes quedarte conmigo una semana”.

Él dijo: “Sí”.

“¿Estás seguro?”

Él dijo: “Traje a mi familia, hice todos los arreglos, lo tengo todo. De verdad digo una semana”.

El maestro dijo: “Está bien, te veré el viernes”.

Era domingo, el comienzo de la semana. Llegó el viernes y el tipo no estaba. Vino el viernes siguiente y el tipo no estaba. Un tercer viernes llegó y se fue, y él no estaba. Pero, al cabo del cuarto viernes, apareció. Su maestro rio y le dijo: “No te preocupes, después de todo, es viernes”.

Él comenzó a explicarle al maestro lo que había ocurrido.

El maestro dijo: “No hay problema, no te preocupes. Yo ya sabía que tú me verías un viernes. ¡No dije cuál! No te sientas culpable por eso”.

Para un ser humano es difícil comprender que todo ha sido armónicamente diseñado por Dios, porque hay un Dios dentro de nosotros y sentimos que podemos hacerlo todo y cualquier cosa. Hay tres poderes en el mundo: Dioses, medio-dioses y semidioses. Los semidioses son humanos. Pero el poder de crecer es crecer desde lo conocido hasta lo desconocido, desde lo desconocido hasta lo conocido. Ese es el verdadero poder. Tu identidad, tu personalidad y tu proyección te fallarán si no basas tu vida en la pura sabiduría.

La sabiduría tiene tres formas: sabiduría pura, sabiduría emocional y semi-sabiduría. Intelectuales, inteligentes y sabios. Los intelectuales no tienen ningún sentido. Ellos sólo toman café y hablan de todo un poco, créanme, ¡ellos conocen todos los temas de conversación! Las personas inteligentes son diligentes. Ellos saben qué hacer, intentan hacer lo que pueden, pero generalmente no logran el éxito. La gente sabia es muy silenciosa, van directo al grano, ellos disponen y alcanzan. Pero incluso con toda la sabiduría del mundo, tú quieres conocer el mañana, así como cada vez que vuelas quieres conocer el pronóstico del tiempo. Todo piloto, antes de entrar en la cabina de mando, debe pasar por la oficina meteorológica. Cuando empezamos nuestro día nunca medimos el clima de nuestra mente, nuestro corazón o nuestra alma. No sabemos qué somos. Nos levantamos, nos damos un baño, nos vestimos, nos ponemos en marcha, la, la, la, la...Volvemos por la noche todos con gran dolor: “No hice esto, aquello no pude hacerlo, tal cosa no ocurrió, sucedió esto otro”.

Introducción al Kriya con Siseo I

Es muy poco lo que hace falta para ser feliz. Esta noche estamos trabajando sobre el Sexto (y el Séptimo) Chakra. Es una meditación para las terminaciones nerviosas. Tenemos setenta y dos mil terminaciones nerviosas que son controladas por la secreción de la pituitaria. El impulso es dirigido por la pineal, nutrido por el sistema glandular llamado tiroides, y fortalecido por esas dos grandes cajas en el pecho llamadas pulmones. Su energía

impulsora es controlada por los riñones, sus medidas anteriores y posteriores son controladas por las adrenales y su fuerza perpetua es controlada por las glándulas sexuales. Esta es la relación, en este orden. Es un ejercicio muy sencillo, pero te va a poner frenético en un par de minutos. No estoy bromeando. Va a extenuarte, te guste o no, pero si empiezas a tener pesadillas mientras haces este ejercicio, síguelo a rajatabla.

Este mantra es muy fuerte, chicos, quizás no vuelvan a escuchárselo a nadie: Har Singh, Neel Narayan. La composición de estas palabras es muy, muy, muy poderosa. Es un mantra extremadamente sanador. Dirige tu mirada a la punta de la nariz y susurra como una serpiente, sisea este Mantra. Puedes disfrutar el poder del siseo de tu propio Mantra.

Tus manos no están bien, estás haciendo un corto-circuito con la energía. ¿Yo estoy meditando o tú estás? Estás muy claro ante mí, como una molécula. Todo el que esté en clase, yo le he dicho qué hacer. Sé que no quieres hacer lo que yo hago. ¿Cómo puedes ser diez veces más grande que yo? Ustedes son la única esperanza que salvará a este país del caos mental. En los próximos veinticinco años, los Estado Unidos deben ir hacia la locura. Comenzó en 1991. ¿Piensas que ciñes turbantes durante veinte años sólo para hacer el idiota? Tienes que salir de esto fortalecido, y estoy intentando darte la fuerza de la pituitaria a través del Sexto Chakra. Esto debe ser firme, esto debe ser recto, debe estar en un ángulo recto. Es muy provocativo cuando es recto, y el siseo debe ser muy fuerte: Har Singh, Nar Singh, Neel Narayan. Prueba esto y fíjate qué efecto tiene en ti. Es una oportunidad para aprender. Quizás nunca lo hagas, pero alguna vez, cuando nada funcione, esto te será útil. Mírame, fíjate en lo bien que está mi postura. Ves, es una postura bien establecida. Puedes romperme el brazo, pero no se moverá una vez que quede fijo en la posición.

Lo terminaremos mañana, no tenemos ninguna prisa. Hoy hemos establecido el terreno de trabajo. Mañana tomaremos las terminaciones nerviosas y estableceremos la relación con la pituitaria. Ahora estamos muy desconcentrados. Si tan solo mueves los brazos y piernas y hablas con los demás y comentas alguna película, serás de nuevo un ser humano.

⁸ Un gabinete de asesores para uno de los legados sin ánimo de lucro, Sikh Dharma Internacional, que estableció Yogui Bhajan en 1971.



10 de Abril de 1991

Como norteamericanos, ustedes nunca han aprendido como criar niños, porque ustedes mismos nunca han sido criados como deberían haber sido criados. La tragedia es que un niño siempre es independiente, un niño nunca pertenece a sus padres, como una rama no pertenece al tronco, por eso arruinan a sus hijos. Cuando crecen y son independientes, la primera cosa que harán es golpearlos en la cara y decirles adiós, porque ustedes tratan de controlarlos. Ellos lo toleran, pero les deja resentimientos. Así, cuando crecen, ellos giran 180 grados, en una dirección completamente opuesta.

Los niños necesitan ser alimentados, que se les ofrezca una visión más elevada, una consciencia expandida, y que se les facilite el llegar a ser exitosos por sí mismos. Los niños no deben ser usados como los peones de las emociones e inseguridades de los padres. Hay ciertas tragedias que vivirán con nosotros durante varias generaciones, antes de que nos convirtamos en alguien. ¿No ves a algunos padres creando confianza en sus hijos? ¿Qué confianza es ésa de hacer que los niños no aprendan a trabajar, a sobrevivir? No les das a los niños los que ellos necesitan, tiempo y espacio para practicar su futuro. Eso es lo que los niños necesitan, no te necesitan a ti. Alguna gente está apegada a los niños porque no tienen nada más a lo que apegarse.

Los niños odian tres cosas: control, apego y sentido del mando. Los niños

necesitan que se razone con ellos, ellos quieren aprender razonamiento y lógica, no quieren que se les diga qué hacer. Siempre que le digas a tu hijo: “Haz esto”. El niño espontáneamente te odiará. Olvidas – y es parte de tus genes – que no puedes decir la misma frecuencia a través de una más elevada frecuencia de mando. Es una ley de la física: no puedes decirle a tu hijo qué hacer. Es el mayor error – y es un suicidio – que los padres pueden cometer. Puedes racionalizar, usar la lógica y guiar a tu hijo hacia algo en lo que crees, y luego pedirle que participe. Si das tu opinión (y explicas tus) sentimientos, lo primero que escucharás será: “No”. Luego: “¿Por qué habría de hacerlo?”. Entonces, la tercera cosa será: “Quizás”. Y después, si continúas muy afectuosamente, recibirás un: “Lo intentaré”. Es todo lo que puedes obtener de tu hijo. Si esperas más que eso, estás mortalmente equivocado.

Como padres, ustedes están muy ciegos, lo sé. A medida que ves a un niño crecer, se tiende a hacer comparaciones, no puedes luchar contra eso. Así que dale a tu hijo una oportunidad de libertad, un espacio de libertad, y anímalo a enfrentar el mundo el día de mañana. Los niños no son negativos, sólo son inocentes. La mayoría de los padres presionan a sus hijos para que obtengan altas calificaciones. Quizás terminen obteniendo esas altas calificaciones, pero nada más. La peor cosa que puedes hacer con tu hijo es presionarlo. Hoy vi a unos padres, su hijo está aún en la India y va a venir a los Estados Unidos. Y ellos ya han escrito todo un programa. Tuve la suerte de escuchar el programa por teléfono. Me dio un ataque. Dije: “¿A qué viene, a una cárcel?”

Deja que venga el niño, conversa con él, pregúntale acerca de lo que él quiere, pondera tu capacidad, mide la suya, y luego consiente con eso. Cuando llegue a casa, no le entregues una carta diciéndole: “Este es tu itinerario”. No todo el mundo es Siri Singh Sahib. Normalmente la recibo en el aeropuerto: “Tienes que hacer esto, esto, esto, esto y esto. Esta es la cita concertada para ti, esto es lo que vas a hacer y estas dos horas son para ir al baño y para bañarte.

Un maestro disfruta de la participación del alumno porque su esperanza es que sus estudiantes se hagan mejores que él, de modo que el legado continúe. Ningún maestro está interesado en la abundancia o en la felicidad, en la riqueza o los regalos. Cuando le llevas un regalo a tu maestro, ¿sabes lo que recibe? Recibe el quedarse despierto una hora más esa noche. Mira la psicología: bajo la confianza de esa relación, tú llevaste el regalo. Bajo la misma confianza, él tiene que descargar una oración para que tú te hagas más

próspero y así tu fe permanezca. Es una obligación, no es supervivencia.

En verdad no hay una tradición para ti en los Estados Unidos. Tú no sabes lo que es un maestro. Un maestro es un amigo en la necesidad y es un amigo de verdad. ¿Por qué me puse a enseñar Yoga Kundalini en los Estados Unidos? ¿Alguien puede decírmelo? Me tendió una trampa la gente de Hollywood. Pude haber hecho montañas de dinero y ser individual y disfrutar yo solo. No necesitaba nada. Todos aquellos actores y aquellas actrices eran mis alumnos, pero me fui de ahí porque es cierto lo que dice en la Biblia: “Antes entrará un camello por el ojo de una aguja que un rico al Reino de los Cielos”, porque el dinero tiene en la gente un efecto muy tóxico. Las personas con dinero siempre sienten que pueden comprarlo todo, incluidas las enseñanzas, y ese es mayor malentendido que padece mucha gente.

Algunas personas piensan que pueden recibir las enseñanzas simplemente pagando diez dólares la lección. No queridos míos, no es verdad. El dinero nunca podrá pagar por la enseñanza. Tu dedicación te traerá la enseñanza. Hubo una época en que solía dar toda una semana de tantrismo por 35 dólares. ¿Puedes creerlo? Comidas incluidas.

Empezamos dando clases por cincuenta centavos y todos los días recibía monedas de diez centavos y las tiraba por todo el Ashram. Algunos hippies llegaban y decían: “No tenemos dinero pero queremos tomar tu clase”.

Yo decía: “Ve y rebúscatelas”. Así que ellos se agachaban unos minutos y encontraban el dinero (y tenían que esforzarse para encontrar las monedas). Yo quería que ellos se dieran cuenta de que nada es gratuito.

Yo les digo a ustedes, padres: dale a tus hijos interés en su propio futuro con tu sudor y tu sangre. No les des órdenes. El dar órdenes crea un largo y tremendo resentimiento para el cual no habrá respuesta. Es así como los hijos dejan sus hogares, es así como se convierten en el enemigo, es así como empiezan a tener rabietas, es así como se tornan taimados, es así como empiezan a huir de la verdad. Un niño es una energía muy vital, la combinación de lo positivo y negativo de ambos padres. Y pensar que puedes hacer lo que quieras es una idea muy peligrosa. Por favor recuerda la profundidad de todo esto. Sé que algunos de ustedes son muy ambiciosos, que tienen muchos planes, tienen mucho pensamiento, tienen muchos deseos pero, como niños, el cargar con tus sueños, si el niño no tiene la fuerza suficiente para cargarlos, nunca lo lograrás.

Negar a niños inocentes, presionarlos mucho, utilizar tácticas manipuladoras o amenazantes, a veces enojarse o enfurecerse con ellos, otras

veces jugar tu propio juego emocional con ellos, a veces jugando como si el niño fuera una pelota de ping-pong entre la madre y el padre, estas son las cosas más dañinas que hacen los padres. Como tienen la custodia hasta los dieciocho años, nadie puede decirles qué hacer. Al final, ellos no deberían haber tenido un hijo nunca. Haz a tu hijo fuerte para el mañana, protégelo hoy, sálvalo del ayer, y tu hijo siempre te lo agradecerá. Tú debes tener una manera tal de relacionarte con tus hijos, con tus amigos e incluso con tus enemigos, que ellos siempre te recuerden.

Esta noche estamos invirtiendo lo que hicimos ayer. Le estamos pidiendo a nuestros setentaidós nadis que surtan su efecto sobre la glándula maestra, el Sexto Chakra. Y queremos hacerlo de modo tal que el sahasrara, el centro de base, el puesto de control, pueda ser activado y tome el mando. Ahora escuchen esto: si no puedes cambiar tus patrones neuronales del cerebro y su frecuencia, no eres un ser humano. Mis perdones, pero, ¿comprendes lo que digo? Todo ser humano tiene el privilegio de gobernar el patrón de su propia disposición neuronal para sacar adelante su vida. No digo que no vayas a enfermarte, pero sí digo que puedes ser sanado como lo desees. No digo que no tendrás problemas, pero sí digo, si sabes cómo dirigir tu patrón neuronal, puedes cambiar la frecuencia muy pronto. No digo que tu mente no te pedirá que hagas ciertas cosas, pero sí que también puedes ordenarle a tu mente qué hacer.

A tu mente le gustará manejarte y tu Infinitud querrá controlarla. Y es así como construirás una relación directa con tu Infinitud, a la que llamamos, en simple español, Dios. Es esa Infinitud en ti, lo que Dios es, nada más, nada menos. La tragedia es que la religión nos ha enseñado a buscar a Dios afuera. Por lo tanto, nos ha corrompido. Si buscas algo fuera de ti, es que no lo tienes. Sin embargo la verdad es que tienes a Dios, y no hay nada fuera de ti. Pero si admites eso, ese “Existe un Dios en mí”, entonces debes ser responsable, y eso a nadie le gusta.

A la gente le gusta el juego de las cosas, pero no la responsabilidad de las cosas. Eso se llama conflicto, se llama dualidad, se llama Maya. Les estoy traduciendo la religión entera en unas pocas líneas. Aquellos que buscan a Dios afuera de ellos mismos, le dejan su propia casa a los ladrones, mientras que para aquellos que ven a Dios adentro, hay un excelente premio. Cuando encuentras que yo estoy en Dios y Dios está en mí, que yo y Dios somos uno, entonces te llegan las oportunidades, entonces tu carrera detrás de las cosas ha terminado. Pero cuando correteas por ahí buscando a Dios, tienes que

sudar.

Introducción al Kriya de Siseo II

Por la primera vez en veintidós años, estamos tratando de practicar un kriya. Espero que participes bien. Es un poco difícil, pero no tan difícil como para que no puedas hacerlo. Les pondremos una música y, a pesar de que no podré traducirla completamente, les diré cómo es: el sonido está entre los puntos meridianos treinta y seis, treinta y ocho y treinta y nueve del hipotálamo y se llama Aad Sach. Ese siseo: Sach (esas son las palabras de Nanak), ese es el siseo que te hará estallar. No necesitas nada.

Este truco no será olvidado: estos dedos empiezan a bajarse, intenta evitarlo. Tu cerebro, que te controla, no querrá ser controlado, es tan sencillo como eso. Aquí no hay ningún invento, así que mantén esos dos dedos arriba aunque no les guste.

Susurra, susurra, aquí es mil veces más poderoso que hablar.

El Mantra proviene del Sukhmani, es el Slok del verso diecisiete. Está cantado por Baba Siri Chand a pedido de Guru Arjan Dev. Es diferente de “Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhee Sach, Naanak Hosee Bhee Sach”. Es: “Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhai Sach, Naanak Hosee Bhai Sach”.

El poder de este Mantra es, cuando un hombre está atascado, el mantra penetra a través de cualquier cosa y te saca a flote. No existe nada en el universo que pueda detenerlo. Si estás atascado en la pobreza, en la ilusión o en la confusión – Dios sabe en qué puedes atascarte; si te concentras en esto, nada podrá detenerte. Aquellos que creen en el poder del Mantra son los que conocen la ciencia del Mantra.

El Mantra es una cosa muy sencilla: Man, significa “mente”; Trang significa “la ola”. Se le llama longitud de onda mental. La psiquis electromagnética y el campo electromagnético tienen entre ellos la conexión de la longitud de onda mental. Y si es FM y AM, como en tu radio, no hay ninguna diferencia. Por eso a veces le hablas a alguien de una manera muy dulce, a veces gritas y chillas, a veces habla suavemente a la distancia para penetrar la personalidad, otras veces eres muy abusivo y agresivo para penetrar el escudo. Cuando encuentras la resistencia, no hay diferencia. Pero el Mantra es una permutación y una combinación de psiquis electromagnética a través de las cuales la lengua, la cuerda vocal y el paladar superior, crean la

vibración. Si no comprendes lo importante que es la cuerda vocal, aprende de mí.

¿Qué es un Mantra? ¿Qué es un hombre? Palabra. “En el principio era el verbo y el verbo era con Dios, y el verbo era Dios”. El Mantra es una palabra repetida que crea un constante y penetrante haz de energía para que el propósito se cumpla. Existen defensas contra todo, pero contra el Mantra incluso Dios está indefenso. Ese es un lugar en donde el Dios Todopoderoso fue superado por el hombre a través del poder del Mantra.

Si vas a la India encontrarás a alguna gente, gente común, y ellos harán un gran fuego y echarán sobre él aceite, y echarán algo sobre él. Algo freirá y después de eso dirán el Mantra. Te pedirán que pongas tu mano en el fuego. Tú pondrás la mano pero nada ocurrirá, estará frío como el hielo. Un hombre vino aquí queriendo mostrar el poder del Mantra. Los norteamericanos dijeron: “Yo no creo”, así que él puso una taza sobre su panza y cantó en Mantra. Cuando miramos al hombre había una gran ampolla. Yo estaba presente y la panza del hombre aún lleva la cicatriz, no hay duda de eso.

Uno de mis soldados de infantería solía usar este Mantra. Si alguien tenía un rifle en presencia suya, él cantaba el Mantra y el rifle se calentaba y era tirado al piso. Algunas veces las personas hacen demostraciones para lucir poderosas o para mostrarte que tienen algo. Este es un uso ridículo del Mantra. Pero cuando tienes un Mantra perfeccionado en tu personalidad, y si lo usas alguna vez cuando estás atrapado, obra milagros. Este Mantra es: “Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhai Sach, Naanak Hosee Bhai Sach”.

“Hosee Bhee Sach” es cuando no hay nada en tu destino y lo quieres directamente desde Dios, ese es el primero. El segundo es: “Hai Bhai Sach”, cuando estás atascado y quieres atravesar y salir de eso. Y esos dos Mantras, una vez que están contigo, cuandoquiera que estás en una extensión anormal de la creatividad, el Mantra llega a través de ella. Ese Mantra está contigo y no existe defensa alguna contra él cuando está perfeccionado en una persona. Trabaja impecablemente, con precisión, y es infalible. A falta de una explicación científica, la gente lo llama milagro, pero es el poder del Mantra.

La gente que los usa es igual que tú y que yo. Ellos se sientan y hacen japa, pero los perfeccionan, los hacen parte de sí mismos, y el mundo entero es un campo electro-psico-magnético. Es científicamente correcto, pero para nuestro ojo desnudo parece como: “¡Dios mío! ¿Qué sucedió?” ¿Has visto a algunas personas desaparecer y reaparecer? Ellos simplemente bloquean tu visión, crean un escudo, no es algo de lo que debas preocuparte. La gente del

futuro los usará todos los días. El Mantra es un misil guiado en el que la longitud y latitud están establecidas, es todo.

La pregunta es: ¿cómo cambiar tu mente? Trabajas con tu mente, y si tu mente es positiva y perfeccionas tu mantra, nadie puede alcanzar y golpear tu mente, porque puedes refugiarte en tu mantra, en tu propia vibración, que es una vibración fija, de modo que ninguna vibración puede deshacerla; se la llama escudo. En la India, esos hipnotizadores pueden hipnotizar a cualquiera y lo hacen en público por unos centavos. Nosotros a veces solíamos provocarlos. Nos parábamos entre la gente y ellos decían: “Voy a hacerles tal cosa”, y a veces elegían a la persona equivocada, es decir alguno de nosotros. Ellos empezaban a penetrar, ¡pero nosotros invocábamos nuestro mantra y nada sucedía! Ellos decían: “Tú conoces esta ciencia”. Y nosotros respondíamos: “Sí, un poquito”. Pero nosotros no queríamos impedirles ganar su dinero, así que a veces lo hacíamos sólo para bromear y otras veces para probar cuánto sabíamos y cuánto sabían ellos. Ellos juntaban a cincuenta o sesenta personas y les decían qué había en sus bolsillos, de dónde venían o qué estaban haciendo. ¡Te asombraría!

Todos nos afectamos mutuamente con nuestras vibraciones, pero una vez que conocemos el arte de penetrar con nuestra vibración y dirigirla, nos hacemos poderosos. Nuestro poder está en apuntar al objeto. Normalmente somos poderosos, pero algunas personas saben cómo enfocarse en eso.

Lo que hicieron hoy les da práctica. Si lo practicas, tendrás una experiencia de Kundalini, tendrás tu Sexto Chakra, tu centro de mando, bajo tu control, y tendrás el poder de afectar lo que de otro modo no puede ser afectado. Más allá de esto no quiero decir mucho porque no quiero volverte loco con esto, sólo sé normal y haz lo poquito que puedas hacer. Se hace accesible rápidamente, no toma mucho tiempo, es una combinación poderosa y si lo haces durante 31 minutos al día, serás diferente en unos pocos días. Es algo poderoso, no es para hacer el tonto con eso.

Siéntate en algún momento, en cualquier momento, y sólo dime lo que hicimos hoy. Tienes que concentrarte en la punta de la nariz, porque eso controlará al nervio óptico. Y sólo cuando el nervio óptico está controlado, el martillo del oído interno empezará a oír tu sonido. Por eso lo hacemos. Y con la lengua, cuando siseas, se activa el nervio del centro. Cuando se activa el nervio del centro, sólo es la oportunidad la que se ha activado plenamente, es todo. Después de eso tú eres tú y eso es todo. No tienes que correr un maratón, ya lo entendiste. La ciencia es muy sencilla: no hay mente que no

pueda ser afectada por el mantra, excepto por un mantra negativo. Pero si tienes hierro en tu cuerpo, el mantra negativo no funcionará. EL poder magnético del mantra negativo es anulado por el hierro. Esta ciencia era conocida por el hombre hace mucho tiempo.

Meditación de Siseo para el Sistema Glandular I

9 de Abril de 1991



POSTURA: Siéntate en postura fácil con el mentón recogido y el pecho hacia afuera.

MUDRA: La mano izquierda está sobre el centro del corazón, con la palma plana sobre el centro del pecho. La mano derecha está a la altura del hombro, con el dedo de Júpiter extendido y apuntando hacia arriba. Mantén el dedo y el antebrazo firme; no dejes que el dedo se relaje ni que el antebrazo se incline. El codo derecho debe sostenerse firmemente al costado del cuerpo y la mano derecha directamente al lado del hombro.

OJOS: Mirando la punta de la nariz.

MANTRA: **Har Singh Nar Singh.** La versión por Nirijan Kaur fue

utilizada en la clase original. Susurra el mantra imitando el siseo de una serpiente. Sisea poderosamente.

Har singh nar singh neel narayan
Guroo sikh guroo singh har har gayan,
Whaa-hay guroo whaa-hay guroo, har har dhiayan,
Saakhat nindak dusht mathaayan

Dios el Protector cuida el universo. Aquellos que viven en la consciencia y el en poder de Dios cantan el Har Har. Medita en Wahe Guru y vive en ese éxtasis. Aquellos que vibran el nombre de Dios y se vinculan con Dios, todos los karmas son despejados.

DURACIÓN: 31 minutos.

PARA TERMINAR: Inhala profundo, mantén la respiración y presiona la punta de la lengua contra el paladar superior, tensa, luego suéltala. Repítelo dos veces más. Relaja.

COMENTARIOS: Es una meditación sobre las terminaciones nerviosas. Tenemos setenta y dos mil terminaciones nerviosas, que son controladas por la secreción de la pituitaria. El impulso es dirigido por la pineal, es alimentado por el sistema glandular llamado tiroides, es fortalecido por las dos grandes cajas en el pecho llamadas pulmones. Su energía impulsora es controlada por los riñones. Su medida hacia atrás y hacia adelante es controlada por las adrenales y su fuerza perpetua está controlada por las glándulas sexuales. Esta es la relación, en este mismo orden.

Meditación de Siseo para el Sistema Glandular II

10 de Abril de 1991



POSTURA: Siéntate en postura fácil con el mentón recogido y el pecho hacia afuera.

MUDRA: La mano izquierda está al nivel del centro del corazón, con la palma hacia abajo y el antebrazo paralelo al piso. La mano derecha con el Mudra del Cristo, el Sol y Mercurio (anular y meñique) flexionados hacia abajo y sostenidos por el pulgar; Júpiter y Saturno (índice y medio) extendidos y apuntando hacia arriba. Los dedos están rectos y firmes. La mano derecha está alineada con el hombro, ni más adelante ni más atrás, y el codo está relajado y separado del cuerpo. Ninguna de las manos toca el cuerpo.

OJOS: La mirada en la punta de la nariz.

MANTRA: Aad Sach, Jugaad Sach, Haibhai Sach, Naanak Hosee Bhai Sach.

Verdadero en el comienzo, Verdadero a través de las edades, Verdadero en este momento, Naanak dice que esta verdad siempre será.

Susurra el Mantra con fuerza, imitando el siseo de una serpiente.

DURACIÓN: 31 Minutos.

PARA TERMINAR: Inhala profundo, dobla la lengua y presiona el paladar superior tan fuertemente como puedas. Exhala. Repítelo dos veces más.

COMENTARIOS: El sonido está entre los puntos meridianos treinta y seis, treinta y ocho y treinta y nueve del hipotálamo. Se le llama Aad Sach, ese siseo, Sach, y esas son las palabras de Naanak. El poder de este mantra es, cuando un hombre está atascado, el mantra penetra a través de cualquier cosa y te saca a flote. Nada en el universo puede detenerla. Si estás atascado en la pobreza, la ilusión, la confusión, Dios sabe en qué puedes atascarte, si te concentras en esto nada puede detenerte. Aquellos que creen en el poder del mantra son los que conocen la ciencia del mantra.

Epílogo

Guerra & Paz

Nota del editor

A través de esta serie de conferencias sobre los chakras, Yogui Bhajan terminaba las clases con una oración por la paz, usando el mantra Ang Sang Wahe Guru. Era el año 1991 y acababa de empezar la Guerra del Golfo, en respuesta a la invasión a Kuwait por parte de Irak. Esta es una selección editada de sus comentarios en esta época y algunas de las oraciones que ofreció en respuesta a la guerra a lo largo de aquellas semanas y meses.

Hoy me han pedido que exprese mi opinión acerca de esta guerra. Ustedes saben, yo no soy un hombre de guerra, yo soy un hombre de paz, y todo cuanto podemos pedir en nuestras oraciones es que la paz llegue pronto, por eso oramos. Pero el hecho es que, si esta guerra no hubiese tenido lugar, cinco años después las sirenas hubieran sonado en Nueva York y en Los Ángeles, y no sólo en Tel Aviv y en Riad. Esa es la única diferencia. A nadie le gusta la guerra. Yo no soy un hombre de guerra, no creo en ella. Quiero decir que la paz es la paz. Pero a veces, cuando se trata con la locura, Guru Gobind Singh dice: “Cuando todos los esfuerzos fracasan, está justificado que tu mano empuñe la espada”. Hoy el señor Bush⁹ está repitiendo aquellas palabras, lo cual es asombroso. Quiero decir que él no es Sikh, pero debe haberlas leído en alguna parte en las Escrituras.

Él comprendió que es una guerra moral, es sólo una guerra, y está intentando convencer de eso a los Estados Unidos. Lo gracioso es que en las protestas dicen: “Devuelvan las tropas a casa”. Esa es su paz. Los Estados Unidos nunca quisieron una guerra. Pero desgraciadamente, cuando los

Estados Unidos no quieren guerra, es entonces cuando se ven envueltos en ella. Miren nuestra historia de doscientos años. Sólo nos hemos visto enredados en guerras cuando definitivamente no las queríamos.

Entonces, hagamos silencio por unos minutos, sea cual sea nuestra fe, sea cual sea nuestro estado de ánimo, sea cual sea nuestra concentración, y recemos por esos hombres. Esa es nuestra contribución, por ellos, por su alma, por su identidad, por su personalidad, por su realidad. Quienes quiera que sean, son parte de nosotros y nosotros somos parte de ellos. Ellos están en la acción y necesitan nuestras oraciones. Entrégalas desde tu corazón, siéntete con ellos, en esa tormenta del desierto o donde sea que estén (“Tormenta del Desierto” fue el nombre que se le dio a la operación militar norteamericana en aquella ocasión. N. d. T.)¹⁰.

Ang Sang Wahe Guru: una Oración para la Paz

Sólo piensen en esas personas que están enfrentando la guerra de ambos lados. No es algo que uno pueda tomar a la ligera. Hoy algunos misiles cayeron sobre Riad y uno sobre Israel. No hay razón para eso. Somos humanos, debemos sentir el dolor. Y estamos elevando y levitando las almas y la consciencia del mundo, así que voy a pedirles que, muy serenamente, plieguen sus manos antes su Dios y recen. Sólo una oración por todos los hombres y todas las mujeres, de todas las religiones y todas las naciones. Dedicaremos cinco minutos para su paz y tranquilidad y Divinidad, y un tipo de oración con “Ang Sang Wahe Guru”. Ang Sang significa con cada parte de nuestro ser, como es Dios. Eso es lo que en verdad significa.

Es muy auténtico el orar por tus enemigos más que por ti mismo. Cuando plegamos nuestras manos neutralizamos todas las cosas y de pronto nos viene una oración. Reza con lo mejor de tu ser interior, tu ser. Imagina a todos esos hombre que van a morir esta noche o mañana por la mañana, o que ya han muerto. Ellos eran parte de nosotros en este planeta. Concéntrate en tu oración, siéntete competente para hacer que tu oración sea escuchada y eso es ante tu Dios Todopoderoso. Tu amor es real, tu oración es real. Es por todo el bien de toda la humanidad, por aquellos que están muriendo en acción o por los que mueren inocentemente. Concéntrate muy profundamente y lleva tu

mente hacia allí. Ya seas judío o cristiano, musulmán o hinduista o sikh, no importa. Dios es uno y un solo Dios. Reza a ese Dios único – todos podemos rezar a un Dios – pero debemos poner nuestra mente en eso, tenemos que concentrarnos en eso, tenemos que estar con eso. Reza en tu propio idioma, con tus propios sentimientos, con tu propio sentido del deber.

Reza para que Dios este con ellos ahora y para siempre. Reza a tu Dios para que esté con ellos. Esta guerra afectará a todos los iones en el aire. Con esto quiero decir que aunque tenga lugar en Kuwait o en cualquier otro sitio, de todos modos nos afectará. Afectará al mundo entero, donde sea que la gente esté, donde sea que estés o donde sea que estemos¹¹.

Así que, por favor, siéntate en tu ser consolidado, de la manera en que realmente quieras sentarte, y reza de la forma en que quieras hacerlo. Tu oración será efectiva en relación con la concentración de tu mente, de tu corazón y de tu ser. Reza por todos, reza por quienes están enfrentando la muerte, reza por los que están muriendo, reza por lo que morirán, reza por los que ya murieron. Reza por todos, por cada alma, y no pidas nada más que el llevar paz. Paz para los muertos, paz para los vivos, paz para quienes están en la guerra y paz para quienes no están en la guerra. Aquellos que ofrecen sus vidas en el frente de batalla por cumplir con su deber son Karma yoguis; si lo están tolerando, son Bhakti yoguis, todos unidos a su auto-confianza. Debemos orar por todos ellos, para que la paz llegue a ellos. Todos lo necesitamos.¹²

Si un norteamericano está muriendo, o si un iraquí está muriendo, la muerte es la muerte y la guerra es la guerra. Puedes contribuir y participar en esa guerra ofreciendo tu oración por la paz, y quién sabe cuál de las oraciones funcionará.¹³ Esta es la manera en que estamos participando, con todos esos jóvenes voluntarios que están enfrentando a las balas a diez mil o a trece mil kilómetros de sus hogares. Reza también por el otro lado, reza con un deseo, el de la benevolencia de toda la humanidad. Siéntelos, envíales lo mejor de ti, envíales tu fuerza vital. Reza por eso con un entendimiento.¹⁴

Sintamos a nuestro ser con esas personas, sintamos a través de su adversidad, a través de su vida y de su muerte. Permitamos que aquellos que mueren, mueran en paz, que aquellos que viven, vivan en paz, que aquellos que luchan, luchan en paz. Y nuestra oración es para que la paz vuelva pronto a casa. Hoy existe una esperanza, existe en la oración, bendigámoslos a todos con paz y tranquilidad.¹⁵

Nuestra oración es que, con cada átomo de sus vidas, Dios es. Eso es lo

que estamos proyectando: dondequiera que ellos estén - cerca o lejos -, cualquiera que sea el estatus bueno o malo-, que Dios esté con ellos. Esa es la oración, el sentimiento de unidad.

Imagina que tú estás allí, en ese desierto. Imagínate estando allí, imagínate estando con esa gente, y entonces siente y reza para que Dios esté con ellos, con la totalidad de ellos, con todos ellos.¹⁶

Cantamos en esas palabras especiales, su composición alfabética en la cual decimos: “Ang Sang Wahe Guru”. Significa: “Con cada parte de ti, el Dios infinito está contigo”. Esa es la oración que estamos enviando. Literalmente, Ang significa “la parte”; Sang significa “con” y Wahe Guru quiere decir “el Dios infinito”. El Dios maravilloso está dentro de ti, con cada parte de ti. Cada persona tiene diez billones de células. Cada célula a su vez tiene tres millones de partes. Luego, treinta billones de células danzarinas forman parte de cada ser humano. Yo no las conté, lo hizo el Buda. Él hizo un buen trabajo. Así que enviemos nuestra vibración con esos hombres en el frente, ¿lo comprenden? Sólo una parte, y hacia el otro lado de la frontera también.

Inhala profundamente el sensual aliento de la vida, por la gracia y dignidad de quienes estuvieron allí y dejaron sus cuerpos, y por quienes enfrentan la muerte con una sonrisa bajo el llamado del deber, de ambos lados.¹⁷

Oraciones para la paz

Bendito Dios dentro de cada uno, Todopoderoso entre todos, el Creador, la consciencia, el Infinito, da sabiduría a la humanidad. Danos la fuerza de trabajar para la paz. Si es Tu voluntad que la guerra continúe, dale a aquellos que abandonan sus cuerpos una salida consciente de este plantea, y recíbelos en Tu gracia. Ayuda al inocente y a sus familias. Ayuda a quienes están cumpliendo con su deber y dejando su vida en el frente, para que sean exaltados por llevar acabo lo que se pide de ellos sin cuestionamientos. Ayuda a quienes están en cautiverio y ayuda a quienes buscan Tu refugio. Escucha las oraciones de la humanidad y llévalas tranquilidad y paz eternas. Que ellos permanezcan en nuestras oraciones, que estén ellos contigo y a través de Ti con todos, a través de Tu voluntad, que prevalezca la verdad. Sat Nam.¹⁸

~

Bendito Dios, Amado Dios, creativo Dios, nuestro Creador, dentro de nosotros y sin nosotros, danos el poder de comprender la paz y la tranquilidad, la gracia y la realidad, la identidad y la personalidad de todo. Danos el poder de amar a todos, de verte en todos y de estar siempre contigo. El tiempo, el espacio y el ser que nos has dado, que estén exaltados hasta el estado de dicha, para que no nos perdamos la alegría de la vida. Rezamos por aquellos que están hoy en la acción y la reacción. Que la paz pronto prevalezca y cada uno vuelva a casa a descansar. Bendícelos a ellos, bendícenos a nosotros, bendice a nuestras familias, bendice nuestras realidades, danos un hermoso y maravilloso mañana, en Tu nombre oramos. Sat Nam.

~

Señor Dios, esta es nuestra oración ante Ti, Tú eres el Amo de este planeta y del universo, Tú sabes mejor por qué el hombre está en guerra. Tú lo sabes mejor y mejor que nadie. Cuál será el resultado es sabido por Ti, para esos hombres de espíritu y alma. Rezamos por ellos y por su benevolencia; aquellos en el frente del deber que enfrentan la muerte, aquellos que han muerto, que han cumplido con su deber, aquellos del otro lado que defienden y atacan, en medio Te pedimos des a cada alma descanso, elevación y tranquilidad. Sat Nam.¹⁹

⁹ Refiriéndose a George H. W. Bush (padre), el presidente de los EEUU en aquella época.

¹⁰ Las Enseñanzas de Yogui Bhajan, 29 de enero de 1991.

¹¹ Las Enseñanzas de Yogui Bhajan, 22 de enero de 1991.

¹² Las Enseñanzas de Yogui Bhajan, 23 de enero de 1991.

¹³ Las Enseñanzas de Yogui Bhajan, 5 de febrero de 1991.

¹⁴ Las Enseñanzas de Yogui Bhajan, 30 de enero de 1991.

¹⁵ Las Enseñanzas de Yogui Bhajan, 12 de febrero de 1991.

¹⁶ Las Enseñanzas de Yogui Bhajan, 5 de febrero de 1991.

¹⁷ Las Enseñanzas de Yogui Bhajan, 17 de febrero de 1991.

¹⁸ Las Enseñanzas de Yogui Bhajan, 22 de enero de 1991.

¹⁹ Las Enseñanzas de Yogui Bhajan, 30 de enero de 1991.

Acerca de Yogui Bhajan

Yogui Bhajan fue declarado Maestro de Yoga Kundalini a la edad de 16 años. Llegó a los Estados Unidos en el año 1969 y enseñó abiertamente su tecnología transformadora durante 35 años.

En la turbulenta cultura de las drogas de los años setenta, Yogui Bhajan se contactó primero con la juventud. Él reconoció que su experimentación con drogas y con “estados alterados de conciencia” expresaba el deseo de experimentarse a sí mismos y un anhelo de familia, de conexión con su propia alma y con su comunidad. En respuesta a ese anhelo innato, creó una familia conocida como 3HO (Organización Feliz, Sana y Santa, en sus siglas en inglés), y pronto los ashrams de 3HO florecieron a lo largo y ancho de los Estados Unidos y por todo el mundo.

Él desató un movimiento cuyos hilos han tejido su camino en numerosos aspectos de nuestra cultura. El yoga y la meditación han ganado una aceptación generalizada en occidente, del mismo modo que el movimiento de salud holística que él introdujo a través de la dieta, las hierbas y las tecnologías para un estilo de vida.

Nacido como Harbhajan Singh en el actual Pakistán, de una familia de sanadores y líderes comunitarios, Yogui Bhajan estudió religión comparada y filosofía Védica a lo largo de sus años de estudiante y recibió con honores su Master en Economía de la Universidad del Punjab. Años después recibió su PhD en Psicología de la Comunicación en la Universidad de Estudios Humanísticos de San Francisco.

Emergió como líder religioso, comunitario y de negocios, con una distinguida reputación como hombre de paz, visión del mundo, sabiduría y compasión. Fundó varias empresas de alimentos que fabrican y distribuyen productos naturales basados en esas enseñanzas. Promovió el desarrollo económico en comunidades alrededor del mundo y escribió a lo largo de su vida varios libros sobre filosofía yóguica, así como sobre negocios y comunicación.

El Instituto de Investigaciones de Kundalini continúa su legado a través de la Biblioteca de Enseñanzas de Yogui Bhajan, del Entrenamiento

Internacional para maestros de Yoga Kundalini como lo enseñó Yogui Bhajan®, y continuando la publicación de colecciones de conferencias y kriyas al servicio de la comunidad de maestros, estudiantes y practicantes alrededor del mundo. ¡Entra en www.yoguibhajan.org y en www.kundaliniresearchinstitute.org para saber cómo puedes contribuir a mantener vivo su legado!

Glosario

A

ACUARIO (ERA DE): Es la próxima en una sucesión de eras astrológicas de aproximadamente 2000 años de duración. Completamente inaugurada en el año 2012 después de Cristo, la Era de Acuario será testigo de un cambio radical en la consciencia, en la sensibilidad humana y en la tecnología. El cambio central en esta nueva Era enfatiza en una incrementada sensibilidad, en la evolución de nuestro poder de consciencia y en una nueva relación con nuestra mente.

AURA: Es el campo radiante de energía y conciencia que rodea al cuerpo físico y que mantiene y organiza a los siete centros de energía llamados chakras. Su fortaleza, medida en su brillo y su diámetro, determina la vitalidad, preocupaciones mentales y la integridad psicofísica de una persona.

B

BUDDHI: Es la primera y más etérea manifestación de la Mente Universal, de la cual derivan todas las demás áreas de la mente. Su cualidad o función es dar la claridad, el discernimiento y la sabiduría que reconozcan lo real de lo imaginario. Forma el núcleo más profundo de la psiquis humana, pero es impersonal y existe independientemente del sentido de sí del individuo.

C

CADENA DORADA DE MAESTROS O LAZO

DORADO: Se refiere históricamente a la larga cadena de maestros espirituales que nos ha precedido. En la práctica, es el vínculo sutil entre la consciencia de un estudiante y el maestro, quien tiene el poder de guiar y proteger la energía de una enseñanza y sus técnicas. Este vínculo requiere del estudiante el poner de lado al ego y las limitaciones y actuar en total sincronía o devoción con lo más elevado del maestro y sus enseñanzas.

CHAKRA: La palabra connota una rueda en movimiento. Se refiere habitualmente a los siete centros primarios de energía en el aura, que se alinean a lo largo de la columna desde su base hasta la cima del cráneo. Cada chakra es un centro de conciencia con su propio conjunto de valores, preocupaciones y poderes de acción asociados

CONCIENCIA, como *percatación (Awareness, en inglés):* La naturaleza pura de la existencia, el poder de estar conscientemente consciente sin un objeto ni necesidad. Una propiedad fundamental del alma y del ser verdadero. Es la Kundalini al plegarse y desplegarse en la existencia.

CONSCIENCIA, como *estado despierto (Consciousness en inglés):* La naturaleza del sí y del ser. En el reino de la naturaleza, la percatación se convierte en consciencia. Surge del ser mismo. El ser es expresado en consciencia a través de los contrastes y sensaciones, y en la percatación a través de la fusión, la claridad y la realidad.

D

DIEZ CUERPOS: Todos somos seres espirituales que vivimos una experiencia humana. Para tener esta experiencia el espíritu asume diez cuerpos o vehículos. Estos son: el Cuerpo Alma, los tres Cuerpos Mentales (Mentes Negativa, Positiva y Neutral), el Cuerpo Físico, el Cuerpo Pránico, el Cuerpo de la Línea del Arco, el Cuerpo Áurico, el Cuerpo Sutil y el Cuerpo Radiante. Cada cuerpo tiene su cualidad, función y campo de acción propios.

DHARMA: Una senda de vida recta. Es a la vez un ideal de virtud y una

senda de acción impregnada de conciencia clara, y que consta de acciones que son el alma en plena sincronía con el universo. Es acción sin reacción o sin karma.

DHYAN: Ver Meditación.

F

FACETA: Es una predisposición subconsciente automática de la mente a actuar o a prepararse para actuar de una determinada manera. Existen 81 Facetas derivadas de las 27 Proyecciones de la mente, interactuando con las tres Mentes Funcionales. Esos hábitos de acción pueden o bien apoyar tu intención y conciencia, o bien encubrir tu consciencia.

G

GUNAS: Las tres cualidades o fibras que constituyen las fuerzas naturales y la mente. Sus interacciones dan movimiento al mundo, agitan, mezclan la más extensa y grandiosa Mente y crea el reino de nuestras experiencias. Son consideradas inseparables y devienen en combinaciones ilimitadas. Son abstractas; sólo puedes ver sus efectos. Estas son: la guna sátvica que nos da claridad y pureza; la guna rajásica para la acción y la transformación; y la guna tamásica para la pesadez, la solidez y la ignorancia.

GURU: Aquello que nos lleva de la ignorancia al conocimiento; de la oscuridad, *gu*, a la luz, *ru*. Puede ser una persona, una enseñanza, o en su forma más sutil, la Palabra.

GYAN MUDRA: Una posición de las manos muy común que se usa en los ejercicios y la meditación, se forma tocando la punta de los dedos índices con la punta de los pulgares. Su efecto es receptividad, equilibrio y expansión apacible.

I

IDA: Uno de los tres grandes canales (nadis) para la circulación de la energía sutil en el cuerpo. Está asociado con el flujo de la respiración a través del orificio nasal izquierdo y representa las cualidades de la luna: calma, receptividad, frescura e imaginación. Se le asocia con las funciones del sistema nervioso parasimpático pero no son idénticos ni derivan uno del otro.

INTELECTO: La función de la Mente Universal que emite pensamientos como el agite de las olas en el océano. No son los actos analíticos de la razón. Más bien es la fuente de la corriente constante de formación de pensamientos a todos los niveles de la Mente Universal. En este sentido, alguien que es intelectual está inmerso y con frecuencia apegado a los pensamientos y al acto de formar categorías.

INTELIGENCIA: El uso de la mente para crear acciones que manifiestan tu propósito y la proyección de tu alma.

J

JAPJI SAHIB: Un mantra, un poema y una escritura sagrada de inspiración compuesta por Guru Naanak. El Japji Sahib nos da una visión del Cosmos, el alma, la mente, el reto de la vida y del impacto de nuestras acciones. Sus 40 estrofas son la fuente de muchos mantras y puede ser usado en forma completa o en partes para guiar a ambos, a tu mente y a tu corazón.

JAPA: Literalmente significa “repetir”. Es la repetición consciente, alerta y precisa de un mantra.

K

KARMA: La ley de causa y efecto aplicada a las acciones mentales,

morales y físicas. El ego nos hace apegarnos e identificarnos con objetos, sentimientos y pensamientos. Estos apegos crean una predisposición hacia ciertas líneas de acción. En vez de actuar, tú comienzas a reaccionar. Los karmas son las condiciones requeridas para equilibrar o completar estas tendencias. Aunque necesario, el karma no es dictatorial ni fatalista. Es un mecanismo que permite que la experiencia finita de la existencia se mantenga y estabilice. Todos nosotros tenemos libre albedrío y podemos actuar para redirigir el dinamismo del karma. Podemos transformarlo o neutralizarlo usando meditación, jappa, buenas acciones o intuición para remover tu sentido del ego y la identificación con esa línea de acción del pasado.

KARTA PURKH: Ver Maya y Purkha.

KRIYA: El significado literal es: “acción completa”. Una Kriya de Kundalini Yoga es una secuencia de posturas y técnicas de yoga usadas para producir un impacto particular en la psique, el cuerpo y el ser. La estructura de cada kriya ha sido diseñada para generar, organizar y producir un estado particular o un cambio de estado y consecuentemente completar un ciclo de efectos. Estos efectos han sido codificados y elaborados por Yogi Bhajan y forman los instrumentos básicos usados en yoga en sus aplicaciones terapéuticas.

KUNDALINI YOGA: Es un Raaj Yoga que crea vitalidad en el cuerpo, equilibrio en la mente y apertura en el espíritu. Es usado por los sostenedores de hogares, ocupados en el mundo para crear claridad inmediata. El cuarto Gurú de la tradición Sikh, Guru Ram Dass, fue reconocido como el más grande Raaj Yogui (Ver Raaj Yogui). Él abrió toda esta tradición secreta para todos.

L

LÍNEA DE ARCO: Uno de los diez cuerpos o vehículos de un ser humano. Se trata de un arco fino y luminoso que va desde una oreja a la otra, sobre la frente, siguiendo la línea normal del cabello. Refleja la interacción del alma de la persona con los recursos de su energía vital y en

ella están escritos el potencial, el destino y la salud de la persona.

M

MAHAN TÁNTRICO: Un Maestro de Tantra Yoga Blanco. Este título y esta función fueron conferidos a Yogi Bhajan en 1971. Hay sólo un Mahan Tántrico vivo sobre la tierra en un determinado lapso de tiempo.

MANTRA: Sonidos o palabras que sintonizan o controlan la mente. *Man* significa mente. *Tra-ng* es la ola o el movimiento de la mente. Mantra es una ola, una repetición de sonido y ritmo que dirige o controla la mente. Cuando tú recitas un mantra tú tienes impacto: a través de los puntos meridianos en la boca, a través de su significado, a través de sus patrones, a través de su ritmo y a través de su naad o forma energética en el tiempo. Si los recitas correctamente un mantra activará áreas del sistema nervioso y el cerebro y te permitirá cambiar tu estado y tu visión perceptiva o habilidad energética asociada con el mantra.

MAYA: El poder creativo del Creador que restringe y limita. Crea el sentido de limitación que nos lleva a identificarnos con la experiencia, el ego, las cosas. Por esta razón se piensa con frecuencia como una ilusión que nos separa del espíritu. Pero, como Guru Nanak (ver Gurús Sikh) nos recuerda, tú no necesitas estar apegado a las producciones de maya. Más bien, éstas pueden usarse para servir y expresar la alta consciencia y el espíritu. Maya es simplemente Karta Phurk, el hacer del Gran Ser. Maya lleva lo inefable al reino de lo medible.

MEDITACIÓN: Dhyan. Es un proceso de profunda concentración o el fundirse con un objeto o un estado de consciencia. La Meditación libera reacciones y hábitos inconscientes y crea los vínculos espontáneos e intuitivos con la propia consciencia.

MENTES FUNCIONALES: Las tres mentes (Negativa, Positiva y Neutra) que actúan como guías para el sentido personal de ser.

MENTE POSITIVA: Una de las tres Mentes Funcionales. Elabora,

magnífica, extiende y asiste. Pregunta: “¿Cómo puede esto ayudarme? ¿Cómo puedo usar esto? ¿Cuál es el lado positivo de esto?”

MENTE NEGATIVA: Una de las tres Mentes Funcionales. Es la más rápida y actúa para defenderte. “¿Cómo puede esto hacerme daño? ¿Cómo puede esto limitarme o detenerme?” Es también el poder de simplemente decir no, frenar algo, o rechazar la dirección de una acción.

MENTE NEUTRAL: La más refinada y con frecuencia la menos desarrollada de las tres Mentes Funcionales. Juzga y valora. Atestigua y te da claridad. Sostiene el poder de la intuición y la habilidad de ver tu propósito y destino. Es el portal de acceso a la consciencia.

MUL BANDH: Significa literalmente “Cerradura de raíz”. Es una cerradura del cuerpo que se usa para equilibrar prana y apana (ver Prana) en el punto del ombligo. Libera energía de reserva la cual es usada para elevar la Kundalini. Es una contracción de la pelvis baja –el punto del ombligo, los órganos sexuales y el recto.

MUDRA: Mudra significa “Cerradura”. Usualmente se refiere a posturas de las manos usadas en la meditación y ejercicios. Estas posiciones de las manos se usan para cerrar el flujo de la energía del cuerpo en un patrón particular. Más generalmente puede referirse a otras cerraduras, bandhas (ver Mool Bandh) y a prácticas de meditación que cierran el flujo de energía por concentración.

N

NAAD: El sonido interno que es sutil y está todo presente. Es la expresión directa del Absoluto. Meditar en el Naad te conduce a una corriente de sonido que lleva la consciencia a la expansión.

NAAM: La identidad manifiesta de la esencia. La palabra viene de Naaayma, que significa, “Aquello que no es, ahora ha nacido”. Un Naam le da identidad, forma, expresión a aquello que antes solo era esencia o sutileza. Se refiere también a la Palabra.

NADI: Canales o caminos de la energía sutil. Se dice que hay cerca de 72.000 canales primarios a través del cuerpo.

P

PATANJALI: Figura histórica de quien se dice ser el primero en codificar la práctica del Yoga y sus ocho aspectos o partes en los Yoga Sutras de Patanjali. Recomendamos la traducción: “How to Know God” (Cómo conocer a Dios) de Swami Prabhavananda y Christopher Isherwood.

PINGALA: Uno de los tres canales mayores (nadis) de la energía sutil en el cuerpo. Se asocia con el flujo de la respiración a través de la fosa nasal derecha y representa las cualidades del sol: energía, calor, acción y poder de proyección. Se asocia con las funciones del sistema nervioso parasimpático pero no es idéntico a éste ni se deriva de él.

PRAANA: La fuerza vital universal que te da movimiento. Es la respiración en el aire. Es la respiración sutil de purusha al tiempo que vibra con una energía psicológica o presencia. Prana regula los modos y los estados de ánimo de la mente.

PRAANAYAM: Patrones regulados de respiración o ejercicios.

PRATYAHAAR: Uno de las ocho ramas del yoga, es la sincronización de los pensamientos con el Infinito. Citando a Yogi Bhajan: “Pratyahaar es el control de la mente a través de la supresión o retraimiento de los sentidos. La dicha de tu vida que tú realmente quieres disfrutar está dentro de ti. No hay nada más preciso que tú dentro de ti. El día que encuentres al tú dentro de ti, tu mente será tuya. En pratyahaar llevamos todo a cero (shuniasa), así como pranayam lleva todo al Infinito”.

PROYECCIÓN: Una posición de la proyección de la psique en acción. Es una actitud de tu mente que es una tendencia a aproximarse a la acción de una cierta manera. Hay 27 proyecciones que surgen de los nueve Aspectos de la mente interactuando con las tres Mentes Funcionales.

PUNTO DEL OMBLIGO: Área sensible del cuerpo cerca del ombligo que acumula y acopia fuerza vital. Es la energía de reserva de esta zona la que inicia el flujo de la energía Kundalini desde la base de la Columna. Si la zona umbilical es fuerte, tu fuerza vital y tu salud también serán fuertes.

PUNTO DEL TERCER OJO: El sexto chakra o centro de consciencia. Está ubicado en un punto en la frente entre las cejas. Está asociado con el funcionamiento de la glándula pituitaria, es el centro de comando e integra las partes de la personalidad. Te da entendimiento profundo, intuición y la comprensión de significados e impactos más allá de la superficie de las cosas. Por esta razón es el punto de enfoque en muchas meditaciones.

R

RAMAYANA: El Ramayana es una épica antigua de la India escrita Por Valmiki y que forma una parte importante del canto canónico hindú. El Ramayana es una de las dos grandes épicas de la India que describe valores y virtudes como la nobleza, el valor y el liderazgo, las ideas sobre las relaciones y el precio de los apegos mundanos y de maya.

RESPIRACIÓN DE FUEGO: También llamada Agni Praan, es un patrón de respiración rápido y rítmico, generado desde el punto del ombligo y el diafragma, con inspiración y exhalación iguales y habitualmente realizadas por la nariz. Es al mismo tiempo estimulante y relajante. Sana, fortalece los nervios y despeja viejos patrones y toxinas.

S

SAADHANA: Una disciplina espiritual, la práctica del yoga en la madrugada, meditación y otros ejercicios espirituales.

SAA-TAA-NAA-MAA: Esto se refiere al Punj Shabd Mantra (Panj significa cinco). Es la forma “atómica” o naad del mantra Sat Naam. Se

usa para incrementar la intuición, el equilibrio de los hemisferios del cerebro y para crear un destino para alguien que no tenía ninguno.

SAHASRARA: El Chakra Corona, el centro energético del Séptimo Chakra.

SAT: Existencia: lo que equivale a la esencia sutil del Infinito mismo.

SAT NAAM: La esencia o semilla encarnada en la forma; la identidad de la verdad. Cuando se usa como un saludo significa, “Saludo esa realidad y verdad que es tu alma”. Lo llamamos el Mantra Semilla, la semilla de todo lo que viene.

SÁTTVICO: Una de las tres cualidades básicas de la naturaleza (gunas). Representa la pureza, la claridad y la luz.

SHABAD: Sonido, especialmente sonido sutil o sonido imbuido en la consciencia. Es una propiedad o emanación de la consciencia misma. Si tú meditas en el shabad, éste despierta tu consciencia.

SHABAD GURU: Estos son sonidos expresados por los Gurús; la vibración del Ser Infinito que transforma tu consciencia; los sonidos y palabras capturados por los Gurús en las escrituras que comprenden el Siri Guru Granth Sahib.

SHAKTI: El poder creativo y el principio mismo de la existencia. Sin Shakti nada puede manifestarse ni florecer. Es femenino por naturaleza.

SHUNIYA: Un estado de la mente y la consciencia donde el ego es llevado a cero o a la calma total. Allí existe un poder. Es el poder fundamental de un maestro de Kundalini Yoga. Cuando tú te tornas shuniya, entonces El Uno te llevará. Tú ni agarras ni actúas. Con las manos dobladas tu “no eres”. Es entonces cuando la Naturaleza actúa por ti.

SHUSHMANAA: Uno de los tres canales mayores (nadis) para la energía sutil en el cuerpo. Está asociado con el canal central de la columna y es el lugar de la neutralidad a través del cual la Kundalini se mueve

cuando despierta. Cuando un mantra vibra en este lugar tiene el poder del alma y la consciencia.

LOS GURUS SIKHS: En la tradición Sikh hubo diez Gurús vivos y un Gurú, the Shabd Guru –la Palabra que guió y fluyó a través de cada uno de los diez Gurús. Esta sucesión de diez Gurús reveló el Camino de los Sikhs durante un período de 200 años. Ellos fueron:

Primer Gurú Sikh: Guru Naanak
Segundo Gurú Sikh: Guru Angad
Tercer Gurú Sikh: Guru Amar Das
Cuarto Gurú Sikh: Guru Ram Das
Quinto Gurú Sikh: Guru Arjan
Sexto Gurú Sikh: Guru Hargobind
Séptimo Gurú Sikh: Guru Har Rai
Octavo Gurú Sikh: Guru Har Krishan
Noveno Gurú Sikh: Guru Teg Bahadur
Décimo Gurú Sikh: Guru Gobind Singh

El décimo Guru Sikh, Gur Gobind Singh, pasó la autoridad del Guru al Siri Guru Granth Sahib, el cual encarna las escrituras, las enseñanzas y las corrientes de sonido de los Gurús.

SIMRAM: Un proceso meditativo profundo en el cual el naam del Infinito es recordado y habitado sin un esfuerzo consciente.

SIRI GURU GRANTH SAHIB: Compilación sagrada de las palabras de los Gurús Sikhs así como también de hindúes, musulmanes, sufís y otros santos. Captura la expresión de la consciencia y la verdad manifestada estando en un estado de unión divina con Dios. Está escrito en naad y encarna el poder transformativo y la estructura de la consciencia en su más espiritual y poderosa claridad. Es fuente de muchos mantras.

T

TATTVAS: Una categoría de existencia cósmica; un estado de realidad o

ser; un “esoismo” (del inglés “thatness”) de cualidades diferenciadas. En total hay 36 tattvas. Cada ola de diferenciación tiene sus propias reglas y estructura. Los últimos cinco tattvas son llamados los elementos densos y tienen las cualidades fásicas y las relaciones del éter, aire, fuego, agua y tierra.

W

WAHE GURU: Un mantra de éxtasis, te lleva a habitar en Dios. Es el maestro Infinito del alma. Se le llama el gur mantra.

Y

YOGUI: Aquél que ha alcanzado un estado de yoga (unión), que ha logrado la maestría de las polaridades y las ha trascendido. Alguien que practica las disciplinas del yoga y ha alcanzado la maestría de sí mismo.

Recursos

El centro de Investigaciones de Kundalini
Tu Fuente para el Yoga Kundalini como lo enseñó Yogi Bhajan®
Instructorado, Recursos Online, Publicaciones e Investigación
www.kundaliniresearchinstitute.org

La Biblioteca de las Enseñanzas de Yogi Bhajan
¡Mantener vivo el legado! ¡Dona hoy!
www.yogibhajan.org

Para Información acerca de Eventos Internacionales:
www.3HO.org

Para encontrar a un instructor en tu región o para más información
sobre cómo convertirte en un maestro de Yoga Kundalini:
www.kundaliniyoga.com

Para más información acerca de la música de 3HO, ver
www.spirivoyage.com o tu centro de Yoga Kundalini más cercano.

Índice

A

Aad Sach [93](#), [126-128](#), [132](#)

Agenda Oculta [11-14](#)

Agia Chakra (ver Sexto Chakra)

Ajana Chakra (ver Sexto Chakra)

Alerta (Estado de) [5](#), [72-73](#), comunicación y [73](#), alimentos y [69](#), maestro espiritual y [72-73](#)

Alimentos: para la salud y la sanación [33-34](#), [37](#), [46](#), [69-72](#), [86](#), [102](#)

Ang Sang Wahe Guru [35](#), [104-105](#), [112](#), [114](#), Oración por la Paz y [136-139](#)

Amor, [7](#), [9](#), [32-33](#), [60-63](#), quinto chakra y [4](#), [85-88](#), [95](#)

Apaana [3](#), [28](#)

Aristóteles [8](#)

Aura [3](#), [44](#)

Ayuno, resistencia y [32](#)

B

Baba Siri Chand [127](#)

C

Centro del Corazón (ver también Cuarto Chakra) [3](#), [55-66](#), [76](#), compasión y [3](#), [59-60](#), [63](#), [66](#), alimentos y [69](#), [72](#), kriya y [78-81](#), Milarepa y [67-68](#)

Cerradura de Raíz (ver Mul Bandh)

Chakra(s) (Ver también Primer Chakra, etc): [3-5](#), [9](#), [13-14](#), [28-30](#), [85](#), comunicación y [5](#), [12](#), felicidad y [2](#), [8](#), Yoga Kundalini y [3](#), símbolos y [3](#)

Clítoris [34](#)

Compasión [3](#), quinto chakra y [88](#), centro del corazón y [56-59](#), uno mismo y [59-60](#), [63](#), [66](#)

Compromiso, naturaleza humana y [9-10](#), palabra y [9-10](#)

Comunicación (ver también Quinto Chakra) [5](#), [12](#), [73](#), [85-89](#), [101](#), ejercicio para [103](#), kriya y [104](#), mala comunicación y [12](#), Pinchar, Provocar, Confrontar, Elevar y [4-6](#), lenguaje Sexual y [5-6](#), Sexto Chakra y [85](#), [101](#), maestro espiritual y [120](#)

Concentración [2](#), [4](#), [25-26](#), [35](#), [44-47](#), [104](#), [110](#), comunicación y [12](#), enfoque de los ojos y

[103](#), primer chakra y [2-3](#), [15](#), mantra y [127](#), segundo chakra y [2-3](#)
Consciencia [100](#), [137-139](#), niños y [123](#), comunicación y [73](#), éxito y [6](#)
Crianza [123-126](#)
Cuarto Chakra (ver también Centro del Corazón) [56-76](#), kriya y [74](#), [78-81](#)

D

Depresión [50](#), imaginación y [92-93](#), kriya y [76](#)
Dhyan (ver Concentración)
Diez Cuerpos [3](#)
Dolor [8](#), [12-13](#), [30](#), [67-68](#), [87](#), [118-121](#), [137](#), como maestro [90](#), pasión y [57](#)
Drishti (ver Enfoque de los Ojos)

E

Eyaculación [23-24](#), concentración y [2-3](#)
Electromagnético (Campo) [127-128](#), corazón y [56](#), [60](#), [64](#), Psique humana y [64](#), [107](#), [127](#)
Enfoque de los Ojos, punta de la nariz [24](#), [50](#), [101-103](#), [111](#), [129](#)
Ejercicio [7](#), [24](#) concentración y [25-26](#)
Estados Unidos, [10](#), [22](#), estadounidenses [95](#), [106](#), Primer Chakra y [8](#)
Éxito [6-7](#), [14](#), [23-25](#), chakras y [9](#), frecuencia y [107](#)

F

Felicidad [11-12](#), [23-26](#), [42-44](#), concentración y [2](#), llave de [59](#), Kriya y [104](#), [112-113](#), mudra para la [103](#), sadhana y [7](#)

G

Garganta (Chakra de) (ver Quinto Chakra)
Glándulas [100](#), [131](#), enfoque de los ojos y [24](#), [102](#)
Gunas [3](#)
Guerra, paz y [136-140](#)
Guru Naanak [12](#), [93](#), [126](#)

H

Hamee Ham [16](#), [18](#), [43](#), [49-50](#), [74](#), [97](#)
Har Singh Nar Singh [121](#)
Hipotálamo, mantra y [126](#)

I

Identidad [28-29](#), [48](#), [89](#), [107](#), frecuencia y [49](#), [107](#), Dios y [107](#), estatus y [10-11](#), [22](#), [107](#), confianza y [32](#)

Individualismo [10-11](#), [22](#), [107](#)

Intelecto [4-5](#)

Inteligencia [4-5](#), [23](#), intuición y [15](#)

Intuición [4](#), [15](#), [44](#), [89](#), [119](#), comunicación y [101](#), pasión y [56-61](#)

J

Jalandhar Bandh [84](#), [86](#), [94](#), kriya y [97](#)

Japji Sahib, citas desde [96](#)

K

Karma [8](#), karma yoga [138](#)

Kundalini [43-46](#), despertar y [50](#), [92](#)

Kundalini (Yoga) [3](#), [107-108](#), tercer chakra y [47](#), Dios y [105](#)

L

Lengua [44](#), [85](#), mantra y [127](#), punto del ombligo y [43](#)

Línea de Arco [3](#), [44](#)

Lingam [23](#), [34](#), [84](#)

M

Maestro Espiritual [29](#), [64-65](#), [75](#), [90-92](#), [108](#), despertar y [72-73](#), felicidad y [26](#), estudiante y [8-10](#), [48](#), [57-58](#), [120](#), [124](#), las enseñanzas y [89](#), [125](#)

Mantente arriba [29](#)

Mantra [7](#), [127](#), Aad Sach [126-128](#), [132](#),

Ang Sang Wahe Guru [35](#), [112](#), [114](#), definición de [127](#),

Mantente arriba [29](#), Hamee Ham y [16](#), [18](#), [43](#), [49-50](#), [74](#), [97](#),

Har Singh Nar Singh [121](#)

Meditación [7](#), [25](#), [65](#), [100-103](#), [110](#), niños y [25](#)

Milarepa [67-68](#)

Mente Negativa [57-59](#)

Mul Bandh [27](#), [34](#), [49](#)

Mudra(s) [103](#)

N

Naanak (ver Guru Naanak)

Niños [123-126](#), concentración y [25](#), meditación y [25](#)

O

Oportunidad [14](#), [29](#), [35](#)

P

Palabra [5-6](#), [32](#), [95](#), [127](#), compromiso y [9-10](#), comunicación y [12](#), [60](#), [73](#), [93](#), [95](#), Japji y [96](#), mantra y [104](#), [121](#), [127](#)

Pantajali [105](#)

Paratiroides [23-25](#), [94](#)

Pasión, centro del corazón y [56-60](#), [63](#), [66](#)

Parasimpático (Sistema Nervioso) [58](#), [101](#)

Paz, oraciones por [139-140](#), guerra y [136-140](#)

Pene (ver Lingam)

Pineal [100-101](#), [121](#)

Pituitaria [23](#), [84-85](#), [100](#), [111](#), [121](#), ejercicio para [103](#), kriya y [36](#), [39](#), [125](#), [130-131](#), relajación y [23-25](#)

Pinchar, Provocar, Confrontar, Elevar [4-6](#)

Praana [28](#), [66](#), [118](#), chakras y [13](#)

Primer Chakra [2-16](#), Kriya y [16](#), [18-19](#), setenta y dos mil nervios y [8](#), [16](#), [19](#), urinario y [2](#)

Punto del Ombligo (ver también Tercer Chakra) [3](#), [34](#), [43](#), [49](#) Dios y [46](#), salud y [43](#), escuchar y [43](#), triángulo inferior y [27](#)

Q

Quinto Chakra (ver también Comunicación): [4](#), [23](#), [84-96](#), comunicación y [4-6](#), [29](#), [73](#), [87-88](#), alimentos y [86](#), kriya y [93-94](#), [97](#), segundo chakra y [4](#), [94](#)

R

Relajación [57-58](#), pituitaria y [23-25](#), sadhana y [6](#)

Religión [24](#), [28](#), [44](#), [108](#), [118](#), [126](#), compasión y [59](#), Patanjali y [105](#)

Resistencia [32](#), kriya y [94](#), [97](#)

Ritmo [64-67](#) y [74](#)

S

Sabiduría [119-121](#), escritura y [96](#)
Sadhana [6-7](#), [107-109](#)
Sahasrara (ver también Séptimo Chakra) [3](#), [85](#), [125](#), intelecto y [4](#)
Salud [24](#), alimentos y [33-34](#), [37](#), [46](#), [69-72](#), [86](#), [102](#), glándulas y [100-102](#)
Segundo Chakra [21-36](#), creatividad y [25](#), [27](#), [36](#), eyaculación y [2](#), Quinto Chakra y [4](#), [94](#), alimentos y [33-34](#), [37](#), Kriya y [34](#), [38-39](#), sexo y [2](#)
Séptimo Chakra (ver también Sahasrara) [85](#), [118-129](#), kriya y [121](#), [130-133](#)
Ser (ver también Ser Superior) [6](#), [14](#), [22](#), [105-110](#), estadounidenses y [95](#), compasión y [58-60](#), [66-68](#), amor y [63](#), Séptimo Chakra y [88-89](#), Tercer Chakra y [47](#), sabiduría y [120](#)
Ser Superior [11](#), [44](#), [89](#)
Sexo [23-25](#), [68](#), [84](#), Estadounidense y [22](#), eyaculación y [2](#), [24](#), quinto chakra y [84-86](#), [94](#), alimentos y [37](#), [70](#), lenguaje y [5-6](#), relajación y [23](#), [25](#)
Sexto Chakra (ver también Tercer Ojo) [3](#), [23](#), [31](#), [84-85](#), [100-111](#), [128](#), alimentos y [102](#), Dios y [104](#), kriya y [112-114](#)
Shuniya [32](#)
Subconsciente, comunicación y [73-74](#), meditación y [110](#)
Sufrimiento [11-12](#)
Sushmana [50](#)
Svadistana (ver Segundo Chakra)

T

Tálamo [111](#)
Tantra [24-25](#), rojo, negro y blanco [24](#)
Tattvas (ver también Elementos) [3](#)
Tercer Chakra [5](#), [15](#), [42-50](#), [85](#), depresión y [40](#), alimento y [46](#), Dios y [48](#), corazonada y [47](#), kriya y [49](#), [52-53](#)
Tercer Ojo [4](#), [15](#), [93](#), [101](#), escrituras y [104](#), sexo y [23-24](#)
Tiempo y Espacio [90](#)
Tiroides [23-25](#), [94](#), [121](#)
Tolerancia [58](#)
Tú (Superior) [22](#), [90](#)

V

Vagina [23](#), [34](#)
Vago (Nervio) [16](#)
Verdad [10](#), [92-93](#), comunicación y [57-59](#), [89](#), [92](#)

Y

Yoga (ver Kundalini Yoga)

THE CHAKRAS

The chakras are the keys to being human and being happy. In this collection, Yogi Bhajan, the Master of Kundalini Yoga, defines the nature of the chakras, how they work, their interaction, projection, and potency with both humor and subtlety, and often, surprising candor. Throughout this manual and the accompanying meditations you will

- **Strengthen each chakra to work in balance with the others**
- **Discover the universal impact of the Fifth Chakra: Your gateway to commitment**
- **Empower the Self and live your Highest Identity**

Finally, a down to earth, provocative, funny, and deeply spiritual guide on the chakra system by Yogi Bhajan, Master of Kundalini Yoga. When I read this manual I breathed a sigh of relief knowing that there is such a good source available for people wanting to improve their lives through knowledge of the chakras from someone who really knows, and who dedicated his life to getting these once secret teachings out to humanity.

Snatam Kaur Khalsa, International Recording Artist and Kundalini Yoga Teacher

These lectures on the chakras by Yogi Bhajan are priceless gems. The information is not what you will find anywhere else. Engaging and insightful, they will truly deepen your understanding of this age-old yogic system of understanding the Self. Beyond the information in the lectures, the meditative kriya experiences are powerful and uplifting. Yogi Bhajan is the Master of Kundalini Yoga! I am grateful we have this valuable work in written and DVD form.

Nirvair Singh Khalsa, Author of *The Ten Light Bodies* and *The Art, Science and Application of Kundalini Yoga*, 3rd Edition



Kundalini Yoga as Taught by

YOGI BHAJAN

“If you can practice and understand these chakras, and develop them automatically in your body so they become your companions, then you have seven friends.”

–Yogi Bhajan



ISBN 978-1-934532-86-7

Yoga/Self-Help

