

Traducción: Maryan Di Gilio – Gurusher Kaur

RESUMEN DE LA MEDITACIÓN

Esta noche es nuestra clase de liberación, vamos a entrar en tres frecuencias, vamos a entrar en la frecuencia sutil para comenzar. Muy tranquilo, cercano, más lento en el que harás respiración de fuego y esta respiración de fuego la harás a través de la boca, haciendo una 'O.' El gong dirigirá el tono rítmico del espacio. El espacio no tiene aire, por cierto, por lo tanto intenta tomar una sola respiración, una respiración significa que no hay aire. A continuación, te daremos entre proyecciones en las que te quedarás sin pensamientos y por favor trata de mantener eso. Y entonces la clase habrá terminado. ¿Entiendes lo que quiero decir? Seguiré hablando, dándote tu ejercicio,

descarga tu esencia, las cosas

subconscientes y luego, durante el día lo refuerzas. Vamos a crear el ritmo. Es tu turno meditativo, en el medio si desaparezo no te importe, estaré en la habitación pequeña de al lado.

(Risas de los alumnos)

Esa es una condición médica que no me instiga. Es el dictamen del doctor Soram, no es mi problema.

(Risas de los alumnos)



Kriya 9 minutos (gong & Respiración de fuego) +6 minutos (reproducid y copiad el sonido Sat Nam Wahe Guru II): De acuerdo, por favor. Las manos con tres dedos hacia fuera, Júpiter hacia fuera, los codos tocando la caja torácica, sosteniendo la caja torácica, eso es esencial, esa es la postura, los ojos cerrados, hacer una 'O' con la boca. La boca en 'O' y por favor inhala y exhala continuamente. No crees ningún sonido.

(La cinta se reproduce en la clase Sat Nam Wahe Guru II)

YB (Habla más alto que la cinta): **Vamos. Respiración de fuego a través de las fosas nasales.**

Copia el sonido. Hacia los cielos, que los cielos te escuchen.

Inhala profundamente, inhala profundamente, inhala profundamente, inhala profundamente. (La cinta se detiene en 31,14) **Retén tu preciada respiración. Exhala. Inhala profundamente, inhala profundamente, inhala profundamente, inhala profundamente, inhala profundamente, retén la respiración y comprende el estado sin aliento, retén, retén, no te vas a morir, está bien. Exhala. Inténtalo de nuevo esta vez, inhala, inhala, inhala y no respire en ningún momento, retén conscientemente con tu fuerza y coraje y mantenlo así. Exhala.** Ahora, no has entendido lo que he hecho hoy, te he causado una muerte temporal. Cada persona, quienquiera que sea esa persona, si estás vivo, tendrás tres segundos, es mucho tiempo tres segundos, tres segundos para saber, te vas, eso es una promesa para el alma. Tres segundos. En esos tres segundos, el alma estará fuera del cuerpo, y sea cual sea tu mantra perfecto, si estás cantando entonces el sonido del gong como esto crea el espacio, así es como te irá. A veces te oirás a ti mismo, en algún momento te ahogarás. En algún momento el sonido será pesado, en algún momento no habrá sonido, en algún momento sonará desde otro sistema planetario que te

cruza, que es otro ser humano. Debes comprender a tus treinta trillones de células. Treinta trillones de mega células significa treinta trillones de estrellas. Y todo este universo por completo incluyendo el sol que es una estrella.

.....[YB: El ápice de identidad y el mantra personal] **kriya audio 25 minutos**

No estoy bromeando, pero he llegado a esa zona en la que he descubierto que mi cuerpo no me obedece y entonces me tienen que dar masajes y hacer todos esos ejercicios y me di cuenta. Todos haréis ejercicios y pensaréis que habéis hecho ejercicio, pero eso no es ejercicio. El ejercicio, el mejor ejercicio de este mundo es Bandel Kriya, ¿sabes qué es eso? Sí, sí, porque nadie la hace.

(Risas de los alumnos)

(59,11) ¿Sabéis cuál es el mejor paseo? Anda de frente con los pies firmes y las manos firmes caminando. Si puedes camina durante once minutos, puedes decirte a ti mismo que todavía eres joven. ¿Tengo razón? No, no estoy en lo cierto. No lo vas a hacer. ¿Me sigues? ¿Has visto saltar a un canguro? ¿Lo ves? Inténtalo de esa manera. Nunca serás insensible. El canguro puede sentir a su enemigo en cualquiera de sus inmediaciones. Es el animal más rápido corriendo, pero va sobre las patas traseras tocando el frente, sólo para ayudarse. Se llama la carrera del trampolín. Caminar hacia delante te equilibrará toda la columna vertebral. Esa es tu forma original. No naciste para caminar derecho. Tu cuerpo original está hecho para caminar hacia el frente, no te olvides de tus antepasados. Aquí va, no le gusta hablar porque sabe que le voy a decir que diga otra cosa. No, ella misma experimentó un accidente, estaba totalmente lisiada y se ha recuperado totalmente. Por eso aprecio a las personas que tienen experiencia por sí mismos. Ella es la única persona que estimula las células de hierro de su cuerpo y mueve la energía para sanar esa parte, lo que ella siente que no está bien. Así que básicamente lo que estoy tratando de decirte es que este cuerpo es un regalo dado. No camines a la deriva y no crees mal distanciamiento entre ti y tú mismo para complacer a los demás. No puedes complacer a todo el mundo, no hay necesidad. ¿Por qué estás complaciendo a los demás? Por una vez, sólo complácete a ti mismo por favor. No es una mala idea. No ofendas a nadie, sólo complácete a ti mismo por favor. Sé tú mismo y si estás haciendo un Bandel Kriya, nadie te molestará porque la gente pensará que estás loco. (Risas de los alumnos). Ni te rozarán. (Risas de los alumnos)

Y Bandel Kriya es lo mejor para la circulación, la relajación, el ajuste muscular y no cuesta nada. Si no tienes una casa grande, puedes hacerlo allí, sal a poner cuatro, cinco sábanas y hazlo en el césped de un parque. Pero haz algo, tu todo empezará a cambiar. Hay cosas que este cuerpo debe aprender a hacer. Hay sencillas posturas de yoga que cuando las hayas hecho, debes relajarte en una postura de yoga durante un rato. Siéntete bien, gracias por venir y soportarme. Pero cumplí mi palabra, no cancelé la clase, me atribuiré mis méritos por eso. Incluso le dije a Guru Singh que se quedase en caso de que tuviese que salir corriendo, para sustituirme en ese caso, pero ahora lo hicimos bien. Ahora, os tengo



que dejar ir con este pequeño ejercicio. Crear una chispa, una chispa magnética, rápido, tiene que ser tres veces por segundo, rápido, ecualizará tu energía de arriba a abajo en cada sentido rítmico. Muévete, muévete, muévete, usa tu fuerza, no eres

tan tonto que, vamos, es sólo cuestión de energizar. Vivirá contigo y silba, por favor.

(Los alumnos comienzan a silbar en clase)

YB (Habla más alto que los silbidos): Según haces el silbido. Energía, potencia, fuerza, poder, inhala.

(Se detiene el silbido)
Que el eterno sol te ilumine...

CONFERENCIA

... Es un fenómeno médico y probado que cuando tienes **veintisiete años tu poder de sensibilidad comienza a disminuir si eres hombre o mujer. No hay ninguna diferencia y el grado de que eres insensible continúa. A los cincuenta y cuatro, empiezas a insultar en tu propio sistema de acción debido a tu pensamiento negativo. Una polarización de la negatividad al proceso de vida hasta tu muerte, esa es la historia de todo ser humano conocido como un hombre común. Ahora donde obtenemos la insensibilidad y la senilidad.** Donde por los años deberíamos tener intuición e inteligencia, así que hay dos lados en ello. Y si le dices a alguien que debería tener intuición, dicen: "Es una pérdida de tiempo".

Si te pedimos que uses tu inteligencia: la respuesta es que ya lo estoy haciendo. ¿Qué me pasa? Ahora, la pregunta es qué me pasa y por qué estoy haciendo esto, eso no tiene sentido. Te sorprenderá saber que cuando eres un niño, creces con tu miedo al mañana. Después de los veintisiete años crecéis con el temor al hoy y después de cincuenta y cuatro, todos recuerdan la gloria del pasado de lo que sea, no saben si están en su pasado o en su futuro. Estas son las leyes comunes que han sido observadas en el comportamiento humano. ¿Qué es lo que el hombre quiere en realidad, un ser humano quiere qué? Lo podrido que está uno y puedes culpar a todo o a todos, no hay ninguna diferencia. Todo el mundo quiere ser feliz y todo el mundo quiere ser sabio. Y todo el mundo quiere ser amado. Cómo puedes imaginarte que esa sea tu inteligencia. Aquellos que viven en su alma, en su gracia, en su conciencia, en su intuición, nunca dependen de nadie. Emocionalmente, físicamente, a través de sus pensamientos y a través de sus acciones. Son muy afortunados, son tan libres que todo el universo, todos sus elementos, los cielos, la tierra les sirve. Esta es la historia de aquellos que viven por su intuición, por su conciencia, por su inteligencia. Aquellos que viven por su ego, por sus emociones y por su estrategia de planificación con sus pros y sus contras, los pensamientos que siempre están en este planeta tierra, permanecerán en este planeta tierra incluso después de la muerte. Hay una tercera categoría, que es la categoría de aquellos que no consideran nada más que así mismos. Ahí yo soy el primero. Acerca de ellos, las Escrituras dicen que nunca jamás tendrán abierto el tercer ojo. Y su alma nunca se conexionará desde el campo magnético de la tierra, punto. Más discusiones sobre ellos sería una pérdida de tiempo y eso es un ochenta por ciento de nosotros. Te sorprenderás, el noventa y cinco por ciento de nosotros no cree que Dios lo haga todo, sin embargo, el ochenta por ciento de una manera u otra cree que Dios existe. Todos creemos que Dios es el creador todopoderoso y misericordioso y todo eso. Pero no lo vemos en acción porque no tenemos sensibilidad. Menos la sensibilidad esencial, practicamos la estupidez, es muy sorprendente, lo he visto todos los días cuando comemos y caminamos por Beverley Hills. Hay algunas personas que están pidiendo dinero, pueden estar ganando más dinero que nosotros, no lo sabemos. Pero están pidiendo. No consideramos que el que quiere ceder en mí es el mismo que está pidiendo en esa persona. No hay relación. La relación, soy rico, puedo permitírmelo, este es pobre, puedo dárselo. ¿Entiendes? ¿Sabes cuál es tu relación? La relación es de nivel de relación, oh, esa es una chica hermosa, es la relación de un hombre joven. Esta es mi esposa, yo soy el marido, hay una relación. Hay un proceso en la relación. Ni una sola persona puede decir honestamente que su relación total es que soy una criatura, creada por el creador y todo lo demás es una creación o una criatura. Y hay una relación, no hay relación, Dios en mí está hablando y Dios en ti está escuchando. La relación es que yo soy el maestro, todos vosotros sois alumnos. Eso es una tontería. Un tonto trágico en que el hombre se gana la vida como ser

humano y desperdicia su vida como ser humano. No hay nada más que aprender. Absolutamente no hay más para aprender. Todos los libros de la biblioteca, todo el conocimiento religioso, todo rabino, ministros, maestros, yoguis, swamis, avatares, todo esto, no es nada. Hay un final en cada camino, hay una iglesia o una sinagoga o un templo, pero no te has aprendido una cosa. ¿Qué hay en ti? Se llama la fuerza motriz elemental y lo que está en cualquiera, incluyendo una piedra, es la fuerza motriz elemental, que la mantiene unida, es lo mismo. Y tú tienes la misma relación. No puedes aceptarlo. Porque quieres ver, quieres moverte, quieres disfrutar de tus emociones, quieres disfrutar de tus sentimientos, quieres disfrutar del tacto, quieres ser tocado. Quieres estimular, tener sexo, eyacular, sentirte bien, besar, abrazar, sentir pasión, trabajar, dar dinero. Se crea una relación interdependiente. Soy un hombre, tú dependes de mí. ¿De quién dependes? Alguien depende de alguien. No se entiende la totalidad total de la vida. Estoy enfermo, tú estás sano. Eso es saludable, está enfermo, está bien, está mal, eso está arriba, está abajo. Esta es una ceguera creativa de la masa final. ¿Has visto a una persona que no sabe nadar, cómo levanta las manos y las piernas y finalmente se ahoga? ¿Tienes idea de eso? Esto está en el océano de la conciencia, esto es lo que estamos haciendo. Por lo tanto, es un grado permanente de que, si conscientemente no estás vivo, estás solo, estás muy solo y siempre estás solo. Sobrevivir no es una facultad humana. Vivir no es una facultad humana. Ahora, ¿dirías, "¿Qué está diciendo?" Mira lo que estoy diciendo, sobrevivir no es una facultad humana, vivir no es una facultad humana, una facultad humana no es amar y servir a los demás, no es una facultad humana. La facultad humana está elevando a aquellos que no tienen oportunidad de sentirse elevados. Y todos podemos hacerlo sin dinero, sin nada. Una vez fui a Hawái, y había un gran árbol y aunque pensé bien, esto es una sombra y estos niños van a ir a nadar en el océano, me sentaré allí y luego un hombre saltó del árbol y dijo "Bienvenido a casa".

Le dije: "¿Qué quieres decir con bienvenido a casa?"

"Esta es mi casa, yo vivo allí arriba".

Y me mostró su despensa de comida allá arriba, me mostró todo el asunto. Lo tenía todo dispuesto por completo.

Le dije: "¿Vives aquí todo el tiempo?"

Dijo: "Oh, sí, desde los últimos veinticinco años. Vivo en este árbol."

Le dije: "¿Qué haces?"

Dijo: "Hago a la gente sabia y feliz. Les tranquilizo."

(Risas de los alumnos)

¿Sabes que los turistas vienen aquí? Sí, algunas veces están cansados, vienen aquí, yo les enseño. digo, "Aquí estoy, enséñame algo".

Dijo: "Hombre, no me molestes, sé quién eres. Toda esta gente está contigo."

Le dije: "Sí, lo deseo, rezo, todos deberían estar conmigo". Pero estamos caminando juntos. Unos días más tarde volví a ese lugar y lo vi teniendo una gran reunión a su alrededor de él y estaba sentado. Sólo tenía curiosidad, ¿qué está haciendo? No estaba haciendo nada, sólo estaba contando cuentos, historias muy sabias. Y dije: "Este hombre sabe, está vivo". Si puedes tomar la historia de la vida de alguien y dirigir la historia a su excelencia, te has ganado el derecho a estar vivo" Si tocas apasionadamente la vida de alguien y la conviertes en armoniosa, tienes el derecho a llamarte ser humano. Si tocas la vida de alguien y la conviertes en un pensamiento positivo entonces los ángeles viven dentro de ti y ese ángel brilla.

Esa es una condición médica que no me instiga. Es el dictamen del doctor Soram, no es mi problema.

(Risas de los alumnos)

Kriya 9 minutos (gong & Respiración de fuego) +6 minutos (reproducid y copiad el sonido Sat Nam Wahe Guru II): De acuerdo, por favor. Las manos con tres dedos hacia fuera, Júpiter hacia fuera, los codos tocando la caja torácica, sosteniendo la caja torácica, eso es esencial, esa es la postura, los ojos cerrados, hacer una 'O' con la boca. La boca en 'O' y por favor inhala y exhala continuamente. No crees ningún sonido.

(La cinta se reproduce en la clase Sat Nam Wahe Guru II)

YB (Habla más alto que la cinta): **Vamos. Respiración de fuego a través de las fosas nasales.**

Copia el sonido. Hacia los cielos, que los cielos te escuchen. Inhala profundamente, inhala profundamente, inhala profundamente, inhala profundamente. (La cinta se detiene en 31,14) **Retén tu preciada respiración. Exhala. Inhala profundamente, inhala profundamente, inhala profundamente, inhala profundamente, inhala profundamente, retén la respiración y comprende el estado sin aliento, retén, retén, no te vas a morir, está bien. Exhala. Inténtalo de nuevo esta vez, inhala, inhala, inhala y no respire en ningún momento, retén conscientemente con tu fuerza y coraje y mantenlo así. Exhala.** Ahora, no has entendido lo que he

hecho hoy, te he causado una muerte temporal. Cada persona, quienquiera que sea esa persona, si estás vivo, tendrás tres segundos, tres segundos es mucho tiempo, tres segundos para saber, te vas, eso es una promesa para el

alma. Tres segundos. En esos tres segundos, el alma estará fuera del cuerpo, y sea cual sea tu mantra perfecto, si estás cantando entonces el sonido del gong como esto crea el espacio, así es como te irá. A veces te oírás a ti mismo, en algún momento te ahogará. En algún momento el sonido será pesado, en algún momento no habrá sonido, en algún momento sonará desde otro sistema planetario que te cruza, que es otro ser humano. Debes comprender a tus treinta trillones de células. Treinta trillones de mega células significa treinta trillones de estrellas. Y todo este universo por completo incluyendo el



sol que es una estrella. Desconoces tu poder, gracias a Dios, eres tonto, está bien. ¿Crees que estás muerto? No, no estás muerto, en el momento que abandonas tu cuerpo un fluido gaseoso atómico aparece y cuando estas células unidas, lo que llamamos el cuerpo humano, el ser humano se esparce en treinta trillones de células y se dividen en treinta trillones de células y se esparcen en treinta trillones de células y se convierte en un hogar celestial. Es inmenso, descomunal. Tan solo la bomba atómica se puede comparar con la muerte.

Todo el universo se separa y se reconstituye con una muerte, pero es un proceso constante, morir, vivir, morir, vivir, morir, vivir, vivir. Nacidos, muertos, nacidos, nacidos, nos volvemos muy insensibles. Si el mantra es perfecto entonces como viste, saliste del sonido infinito del gong, viniste al sonido finito del mantra entonces regresaste de nuevo gong que era más pesado, en algún momento más pequeño, en algún momento se estaba proyectando, en algún momento era sutil, el espacio, el sonido de él. Y de esta manera, estabas haciendo tu viaje. Recuerda que esto te sucederá exactamente de la manera en que lo creamos. A una persona que tenga conciencia en el alma le gustará cerrar los ojos y llevarla al Mantra Maha, que es su perfección y en él, dejarse fluir, y fluir, y fluir, y fluir. No es una gran cosa. Son todas las prácticas, de todo tipo, de todos los pensamientos, de todas las oraciones, de todos los rituales, de todos los derechos son para esos tres segundos.

Todas las disciplinas, no significan nada, siempre te han engañado y pagas basura de dinero y dinero y quieres hacer esta compra de tres minutos. ¿Quieres comprar el tiempo con dinero? Ningún maestro puede dártelo, nadie puede guiarte, sólo tú puedes decirte y compartir contigo mismo el proceso, a través del cual puedes estar lo suficientemente alerta como para que cuando veas esos tres minutos, digas, "Aquí voy". Sumérgete. La avalancha viene, tres segundos, te acuclilla, finaliza, se termina el asunto. Estás con él, ocho millones cuatrocientas mil millones de vidas, vete al infierno. De ninguna manera, nada funciona. Cada nacimiento tiene el mismo centro y el mismo núcleo. El ser humano tiene el poder de redimir, otros tienen que procesar la vida, esa es la diferencia. No hay truco. Todo lo que te cuentan, lo que te mienten sobre toda la preparación, el ritual, la disciplina, las oraciones, la meditación, llámalo como sea, no sé cómo quieres llamarlo. Escribes tres mil libros sobre eso, no importa. Son esos tres segundos, le llaman el fin del tiempo de Anth-Sama, en esos tres segundos tú decides, nadie más, Dios no lo dice por ti, dentro de esos tres segundos, verás una representación panorámica de tu vida. Si no puedes sumergirte en tu mantra, tu mente te empujará a la liberación, al mantra, a la ola de la mente, que has perfeccionado, que he perfeccionado, que he perfeccionado, que la has perfeccionado, la has perfeccionado. Sí. Si uno se convierte en Siddha, totalmente disciplinado entonces su mente se convertirá en una mente maestra y puede atravesar el alma, eso es cierto. Ese es el mantra Maha-Akhal y eso es lo que siempre cantamos, eso significa que invocamos al infinito para que despierte. ¿Y qué es Naam? ¿Qué es el mantra? El mantra es un Naam. Hay ciertos mantras, que son Naam. Estos son los nombres del creador, cada nombre es un nombre creativo por Su virtud, por Su poder, lo conocemos, por medio de Su hijo lo conocemos, por medio de Sus agentes lo conocemos, a través de Sus avatares lo conocemos, por medio de Su acción, Sus bendiciones, los sueños lo conocemos. Lo conocemos a través de nuestra creencia, fe, religión, lo conocemos, pero nadie lo conoce. Lo desconocido sigue siendo desconocido, pero a través de la mente, la cual practica el mantra, se penetra a través del tiempo y el espacio y luego las olas del espacio, que tiene absolutamente el vacío o lo que se llama vacío. No te trastorna y en ese silencio absoluto, ese silencio se convierte en un sonido muy eficaz. No has estado ahí, yo voy todos los días, así que ¿qué puedo decirte, lo que te voy a decir, dirás, "¿De qué está hablando?" Así que está bien, pero sólo lo estoy explicando. El silencio total del espacio se convierte en sonido absoluto y si no tienes una perfección propia, un pequeño sonido, un radar, te puedes guiar a través de él. Te quemará, volverás a la vida y al ciclo de nacimiento y lo lamentaré por ti. Diré, " He desperdiciado veinticinco años en estos niños, mira, están regresando." ¿De vuelta para qué? El cuerpo es hermoso, mucoso, la sangre, los huesos, la carne, ¿sabes? Si te meten en una tumba esa será la primera comida de las lombrices de tierra. Si te queman eres la primera ceniza. Pero en ese momento en que te afecta el tiempo, te deslizas bajo él, incluso entonces eres libre. ¿Es por eso que la disciplina es regular, por lo que puede llegar a ser automática y en lo que te puede ayudar? El hipotálamo, el hipotálamo en ti es el maestro de la automatización y con la punta de la lengua y con la parte superior del paladar si podemos crear el diseño del hipotálamo, se llama patrón. ¿Has visto a algunas personas con un patrón? Si algo sale mal, dicen, "Oh Jesús." Automáticamente, no tienes que preguntarles, ese es el patrón, todo lo malo en Jesús. Puede que el pobre no lo sepa, había un hindú grande y fanático. Vivió en América algún tiempo, algo salió mal, y dijo 'oh, Jesús'.
Le dije: "¿Lo has aprendido?"
"Bueno, todo el mundo lo hace en este país".
Dije, "¡Guau!"
Todo mal, por Jesús, todo bien, lo hice.
(Risas de los alumnos)

Pero tienes que tener un mantra personal y ese mantra personal no es lo que se puede comprar por sesenta y cinco dólares. A través de la meditación trascendental o a través de Kundalini Yoga o a través del dharma sikh, o a través del islam, o a través de los hindúes, o a través de cualquier persona. Ese mantra personal eres tú y ese mantra personal es el que te encaja. Se llama Shabad-Avdar. Esa es normalmente tu identidad espiritual y cuando te golpean con tres minutos que es tu identidad, nunca serás tocado. De eso se trata el nombre espiritual. Es el número de identidad de tu alma. Y si en ese momento recuerdas tu número de identidad no te multarán. ¿No viene el policía y dice?, "Muestra tu..." Y le enseñas la documentación del coche y el permiso de conducir, ¿correcto? Número de identificación fiscal, ahora quieren el número de identificación primero, porque saben quién es el otro tipo, otro tipo, te, te, te, te, te, te, te, te, ¿cuántas multas tienes, cuantas penalizaciones? Todo está en tu número de identificación fiscal o carnet de identidad, significa que cualquier cosa que hayas hecho ilegalmente, está allí registrada, exactamente lo que se llama ley del karma. Lo han dicho de diferentes maneras, pero aquellos que conducen un coche deben saber cualquier cosa que pueda ir mal. Una vez tuve una experiencia muy hermosa en mi vida, tuve un alumno muy rico de Hollywood, un mimado, y me dijo, Yogi Ji, "Muéstrame a Dios"

Le dije, "Vamos, vamos, te lo mostraré." Así que me senté en su Ferrari y le dije que solo me obedeciera. Así que, en cada semáforo rojo le decía, "Sáltatelo." Así que se la saltó tres veces, la cuarta vez un policía le pilló, pero afortunadamente el policía me miró y me dijo: "Dios mío, Yogi Ji",

(Risas de los alumnos)

"¿Qué está pasando?" Era mi alumno de Yoga en Melrose.

(Risas de los alumnos)

Y le dije, "La verdad es que lo estoy dirigiendo, él está conduciendo, él quería ver a Dios, llegaste tarde, ahora tú eres el Dios, él es la criatura."

(Risas de los alumnos)

Así que se lo saltó tres veces, dijo, "Le seguí."

Le dije: "En el espejo lateral estaba mirando que nos estabas siguiendo. Quería mostrarle que te puedes saltar el semáforo rojo una vez, no es un incordio, segundo bien, la tercera vez, finalmente te pillan. Estás sujeto exactamente a este tiempo específico y a este espacio como longitud, la latitud es que si tomas la altitud y la actitud de la altitud, eres libre y ese es tu mantra personal y el automático en ti es el hipotálamo, si se establece la matrícula en la que puedas recordar tu identidad, frente a la calamidad, la calamidad desaparecerá, eso es una ley. El psiquiatra no puede hacerlo, el psicólogo no puede hacerlo, el doctor no puede hacerlo, el cirujano no puede hacerlo, nada puede hacerlo, en ese momento en cualquier calamidad que tenga un deseo de identificarse, se le llama, si responde correctamente, sale, la calamidad es maya. La relación es Chaya, la sombra- nada es real. Sólo hay una cosa real, tú, al principio, en el medio, al final y esa es tu identidad.

Y esa es tu identidad. Si de alguna manera recuerdas tu identidad, estás bien, antes de que termine la clase, le pediré a Olga que te hable sobre la salud. Me ha estado dando la charla tantas veces que me suenan los oídos a todas horas. Ella os va a hablar, es sanadora profesional en Las Islas Canarias, todos tenéis una casa, todos vosotros en Las Islas Canarias, ahora podéis ir, y es muy fácil de encontrarla, vive en la cima de la montaña, os la podéis imaginar. Y es rubia, la única rubia en el mundo español, excepto por unos pocos alemanes. ¿Por qué no hablas con ellos un poco de salud, puedo descansar? Vamos, dale, micrófono, voy a mirar. Escuchadla, sonriendo y hablando. Te va a conceder solo un minuto. Dale a todos dos minutos. Eso incluye tu toque conmovedor.

Alumno: Bueno, yo torturo y lo llaman sanación y algunas personas sienten que tienen fe. Lo dudaba porque si tuviese que tener tratamientos como este, creo que saldría corriendo antes, pero ¿qué debemos saber sobre la curación? La sanación es canalizarse para que

cuando tu columna vertebral esté recta puedas transmitir mucha energía a otras personas. Es una manera de dar amor a otras personas sin tu participación personal, entonces sólo se trata de ser directo y canalizar. Por lo tanto, es muy difícil de explicar a todo el mundo, pero significa tener la espalda recta cuando la parte posterior está fuera de lugar en muchos casos. Pero mientras puedas tener tu columna vertebral recta, tienes toda una gama de posibilidades diarias para transmitir energía, por lo que en cada persona está teniendo su propia firmeza de transmitir esa energía de tu propia cocina y dar energía cocida para que la gente lo obtenga por todo el cuerpo o si estás dando masajes como lo hago yo. Lo que sea que estés haciendo, es desde nuestras sensaciones, así que lo haré a mi manera y es dando masajes y no os conozco a todos, he conocido a muchos de vosotros y es muy agradable estar con todos vosotros y me está proporcionando algún un tipo de sanación también.

YB: Eso no es suficiente.

(Risas de los alumnos)

Estás llenando el vacío. Que no aceptamos. Les dices cómo crece el esqueleto en el cuerpo, los músculos, cómo envejecen. Toda la conferencia que me diste esta mañana, ¿por qué no se la das?

Alumna: Claro, lo que hago es, miro a una persona y compruebo toda su columna vertebral para empezar con esto, cómo pone sus pies entonces cómo están sus piernas y mido las caderas y veo cómo está toda la columna vertebral, así que cuando hay una parte desigual en las caderas, estás compensando en la columna vertebral media y estás compensando en el cuello, por lo que es muy agradable cuando tienes el cuello fuera de lugar, el quiropráctico sólo te manipulará. Eso es lo mismo que cuando empiezas a construir una casa y la casa, los cimientos no están derechos, el techo nunca puede estar recto, por lo que tienes que empezar desde la base y por lo tanto hacemos masaje y aflojamos el tejido muscular y cuando los músculos están lo suficientemente relajados puedes estirar a la persona y manipular los huesos para ponerlos en su lugar. Cuando los huesos están en su lugar, los nervios están libres y sus órganos internos están funcionando mejor. Así que por un lado es algo técnico y hay que masajear para transmitir energía para que cuando la persona haya bloqueado estos cuerpos energéticos y haya contracturado el cuerpo físico, lo reemplaces por energía nueva para que los parásitos puedan caer en su lugar en muchos casos por sí mismos. Bueno, eso es principalmente lo que puedo explicar al respecto.

YB: Tenemos un amigo, estuvo sufriendo de dolor de talón durante dieciocho meses, no había tratamiento. Le pedí que lo hiciera porque ya sabéis, no quiero trabajar, esa es mi característica en estos días, así que le pedí que lo sanase, así que lo hizo y tardó alrededor de medio minuto en sanarlo. Él se fue feliz, lo que ella hizo es decirle algo que es lo que más aprecio, le dijo: "No sabes caminar, no sabes cómo mantenerte, como estar de pie y no sabes cómo doblarte". Y se sorprendió, al día siguiente me lo encontré, quería que se lo explicara. Le dije: "¿No te lo explicó ella?"

Dijo, "No".

Le dije: "No voy a engañarte al explicártelo. No sabes cómo estar de pie, no sabes cómo andar.

(Risas de los alumnos)

(Risas de YB)

Le repetí su dicho.

Alumno: Sé cómo vivir.

YB: No saben cómo vivir, sólo saben cómo ganar dinero, eso es todo, son máquinas de dinero, no son humanos, es muy increíble pongáis tanta energía en ganar dinero, tanta energía que poneis en la vida, eres una mera visión de cómo puedes sanar a una persona. Y es cierto, tu estructura ósea no tiene tuercas, ni pernos, ni cuerdas, ni estacas para atarla. Se basa en los músculos y un poco de músculo que, he visto a esas personas absolutamente haciendo ejercicio. No me malinterpretes. Yo competía por ser Mister India; desarrollé



mis músculos hasta ese punto. Un día ejercité tanto mi mano, que tardé tres meses en bajarla. (Risas de los alumnos) Absolutamente, tontamente. Creo que entonces eché a perder mi cuerpo. Yo era un atleta muy flexible, flamante y no sé lo que es

lo que me llegó. Quería serlo. Todavía, todavía mis músculos son muy buenos. Quiero decir estructuralmente, tengo sesenta y seis años.

(Risas de los alumnos)

Son los que están de pie antes de la instrucción ante la madre. Si pudiese estar ante ti, poniéndome algo como la ropa interior, te sorprenderías.

(Risas de los alumnos)

Sí. Las damas sólo ven mis piernas.

(Risas de los alumnos)

No estoy bromeando, pero he llegado a esa zona en la que he descubierto que mi cuerpo no me obedece y entonces me tienen que dar masajes y hacer todos esos ejercicios y me he dado cuenta. Todos haréis ejercicios y pensaréis que habéis hecho ejercicio, pero eso no es ejercicio. El ejercicio, el mejor ejercicio de este mundo es Bandel Kriya, ¿sabes qué es eso? Sí, sí, porque nadie la hace.

(Risas de los alumnos)

(59,11) ¿Sabéis cuál es el mejor paseo? Anda de frente con los pies firmes y las manos firmes caminando. Si puedes camina durante once minutos, puedes decirte a ti mismo que todavía eres joven. ¿Tengo razón? No, no estoy en lo cierto. No lo vas a hacer. ¿Me sigues? ¿Has visto saltar a un canguro? ¿Lo ves? Inténtalo de esa manera. Nunca serás insensible. El canguro puede sentir a su enemigo en cualquiera de sus inmediaciones. Es el animal más rápido corriendo, pero va con las patas traseras tocando el frente, sólo para ayudarse. Se llama carrera del trampolín. Caminar hacia delante te equilibrará toda la columna vertebral. Esa es tu forma original. No naciste para caminar derecho. Tu cuerpo original está hecho para caminar hacia el frente, no te olvides de tus antepasados. Aquí va, no le gusta hablar porque sabe que le voy a decir que diga otra cosa. No, ella misma experimentó un accidente, estaba totalmente lisiada y se ha recuperado totalmente. Por eso aprecio a las personas que tienen experiencia por sí mismos. Ella es la única persona que estimula las células de hierro de su cuerpo y mueve la energía para sanar esa parte, lo que ella siente que no está bien. Así que básicamente lo que estoy tratando de decirte es que este cuerpo es un regalo dado. No camines a la deriva y no crees mal distanciamiento entre ti y tú mismo para complacer a los demás. No puedes complacer a todo el mundo, no hay necesidad. ¿Por qué estás complaciendo a los demás? Por una vez, sólo complácete a ti mismo por favor. No es una mala idea. No ofendas a nadie, sólo complácete a ti mismo, por favor. Sé tú mismo y si estás haciendo un Bandel Kriya, nadie te molestará porque la gente pensará que estás loco.

(Risas de los alumnos). Ni te rozarán. (Risas de los alumnos)

Y Bandel Kriya es lo mejor para la circulación, la relajación, el ajuste muscular y no cuesta nada. Si no tienes una casa grande, puedes hacerlo allí, sal a poner cuatro, cinco sábanas y hazlo en el césped de un parque. Pero haz algo, tu todo empezará a cambiar. Hay cosas que este cuerpo debe aprender a hacer. Hay sencillas posturas de yoga que cuando las hayas hecho, debes relajarte en una postura de yoga durante un rato. Siéntete bien, gracias por venir y soportarme. Pero cumplí mi palabra, no cancelé la clase, me atribuiré mis méritos por eso. Incluso le dije a Guru Singh que se quedase, en caso de que tuviera que tuviese que salir corriendo, para sustituirme en ese caso, pero ahora lo hicimos bien. Ahora, os tengo que dejar ir con este pequeño ejercicio. Crear una chispa, una chispa magnética,

rápido, tiene que ser tres veces por segundo, rápido, ecualizará tu energía de arriba a abajo en cada sentido rítmico. Muévete, muévete, muévete, usa tu fuerza, no eres tan tonto que, vamos, es sólo cuestión de energizar. Vivirá contigo y silba, por favor.

(Los alumnos comienzan a silbar en clase)

YB (Habla más alto que los silbidos): Según acaricias el silbido. Energía, potencia, fuerza, poder, inhala.

(Se detiene el silbido)

Que el eterno sol te ilumine...

(Los estudiantes comienzan a cantar "Que el eterno sol te ilumine" en clase)

(Risas de los alumnos más altas que la música)

(La canción se detiene) Ahora silba la canción.

(Los estudiantes comienzan a silbar en clase)

(Risas de los alumnos)

Inhala profundamente. Saaaaaa... Alumnos: Saaaaaaat

Naa

YB: Bendita es la identidad, bendito es el yo, bendito es el cuerpo, la mente y el alma y bendito eres Tú y que Tú, que la mantienes unida para el placer con todos en la generosidad, belleza y dicha. Que vivamos en paz, tranquilidad, gracia, amor y afecto y encontremos a cada uno como nosotros para siempre. Nosotros en nuestra conciencia, nosotros en nuestra acción y vida, tal y como puede procesarse a sí mismo a través de la dualidad en la divinidad. Sat Nam. Os aconsejo que no vayáis inmediatamente, pero si tenéis algo muy urgente en vuestra vida, por favor iros.

(Risas de los alumnos)

Me gustaría que lo entendieras. Es un gran día. Las galletas se servirán en honor al vigésimo aniversario de Siri Ram Singh y Kaur ¿por qué? Son bastante buenos. Aquí está la foto muy, muy, antigua de estos dos tipos casándose.

(Risas de los alumnos)

Este judío y esta chica estable.

(Risas de los alumnos)

Son muy buenos.

(Risas de los estudiantes)

Una vez me enfadé con él, derritió todo el helado en un día. Él sabe el por qué, pensó que era una isla fría. Bueno, lo ha superado, es mejor que yo, es más estable que yo y es un peso pesado. Traté de tener su peso, pero no pude.

(Risas de los alumnos)

Por favor, tomad galletas, relajaros, hablad entre sí, relajaros, tiene que ser normal. Crees que estás bien. Pero no me gustaría que salieseis y creaseis algún problema.