

LA 827

PARA EXPERIMENTAR EL SILENCIO (SHUNIA) Y ABRIR EL TERCER OJO TRABAJA LA INTUICIÓN

DE 15 A 31 MINUTOS



Manos “en espejo”, con las palmas oblicuas, apuntando a la cara.

Codos pegados a las costillas

Muñecas algo caídas hacia atrás (“en extensión”)

Dedos semirrelajados, semiabiertos

Respiración lenta, profunda y controlada (consciente, -no automática-)

Ojos semiabiertos, mirando la punta de la nariz

Opcionalmente se hace cantando el mantra Guru Ram Das, de Singh Kaur

La meditación paso a paso.

Cierra los ojos. Primero percibe las sensaciones de manos en cara, sin traducirlas a palabras. La propias sensaciones son la finalidad. Resulta una experiencia muy abierta, profunda y silenciosa. En sí mismo es una poderosa meditación

Más tarde, añade también las sensaciones de cara, pecho, diafragma abdomen, como mezclándose entre sí y con las de la cara, formando una unidad. Y tras ello, sigue extendiendo la consciencia hacia las sensaciones de la espalda y la nuca, en unidad con las demás. Ahora tu espacio meditativo está expandido en todas las direcciones, no tiene “centro”

Finalmente, "colócate" en las sensaciones de la espalda y sujeta tu espacio perceptivo de atrás adelante, como atravesándote. También puedes expandirte hacia más atrás. Siente tus sensaciones globalmente.

Respira lenta y profundamente.

Una vez asentado en la meditación, entreabre los ojos, dirigiendo la mirada a través de la sombra de las pestañas en dirección a la punta de la nariz. Mira “desde las sensaciones de la nuca hacia el centro del cerebro. No mires desde los ojos.

Al pretender que estamos mirando la nariz desde la nuca se abre un espacio de silencio en el centro del cerebro, por delante de la nuca y por detrás de los globos oculares. Ese es el “espacio del tercer ojo”.

Esta meditación desarrolla la intuición y el tercer ojo. Ayuda a percibir el flujo de nuestra mente. Facilita reconocer el hecho de la fantasía. (y así empezar a controlarla). Evitamos la distracción y se destapa el silencio.

KYB117 860822 Lograr una experiencia de Dios

Traducción: Maryan Di Gilio – Gurusher Kaur

22 de agosto, 1986

Siéntate en postura fácil, dobla los codos para que la parte superior de los brazos estén junto a la caja torácica, y las manos estén a la altura de los hombros, las palmas mirando hacia adelante. Pon las manos en Surya Mudra con el pulgar y el dedo solar (dedo anular) tocando. Mantén los otros tres dedos rectos. Medita en silencio Rahke Rakhon Har de Singh Kaur. Tus manos están en Surya Mudra y estás meditando Surya Shabd. Cierra los ojos y experimenta tu estado de unidad.

Deja que la energía Surya o Solar circule. Comienza con 11 minutos y hasta llegar a 31 minutos.



"No hay Dios fuera de ti. Ni estuvo, ni está, ni estará. Todo está en ti. El soplo de vida es Divino."

Yb

Conferencia:

En ese momento esa persona a través de la crisis se convirtió en Cristo porque podía perdonar lo imperdonable que le habían hecho y esa es la realidad. Cuando puedes hacer lo que es imposible de hacer, cuando conviertes lo imposible en posible, se llama el descanso divino, todo es un sin sentido. Cuando puedes tomar una taza de veneno, beberlo, y hacer que se convierta en un néctar lo que es la medicina, todos los venenos que se dan al cuerpo para aniquilar la enfermedad y traer la salud y cuando tomas un veneno social y te conviertes en una excelencia divina, de eso se trata la espiritualidad. Tu concepto de espiritualidad puede ser diferente al mío y no estoy aquí para imponerte el mío, ni yo voy a aceptar el tuyo en mí. No te estoy pidiendo que me sigas, no te pido que camines conmigo, no te pido que me respetes, no te pido que me tengas ninguna veneración, puedes vivir en tu palabrería el resto de tu vida, nunca tendrá sentido. El sentido es sólo en una virtud donde lo imposible te golpea con lo posible para que puedas lidiar con él. ¿Me explico? Entonces lo imposible te golpea y se convierte en posible, con la posibilidad dentro de ti y de lidiar con él y no te conviertas en un mono todo reprimido o desmoronado, entonces muestras la fuerza de Dios, el infinito. Cuando el finito llega a ti y muestras el infinito, que es lo que es la divinidad. La diferencia entre la dualidad y la divinidad es muy simple, en la dualidad cuando el tiempo te golpea, te desmoronas, te divides y si tienes alguna divinidad no estoy hablando una divinidad A, divinidad B, divinidad C. No estoy marcando ninguna divinidad entonces cuando lo imposible te golpea, el tiempo te golpea, el espacio te golpea, eres simplemente divino, no estás dividido. La dualidad y la divinidad son las dos caras de la misma moneda

llamadas Dios y quieres lograr eso, coge el dedo solar coge el Surya Mudra y al igual a como estoy sentado, recto, tranquilo y firme.

Hey Rakhe Rakhan Har...

Cálmate, cierra los ojos y revisa tu unidad de ser y considera que eres un número uno. (Ponen la cinta de Rakhe Rakhan Har).

YB (Habla más alto que la música): La belleza es mantener esos tres dedos rectos y dejar que la energía solar circule lo que lo hará un poco difícil, pero si sólo consolidas tu energía funcionará perfectamente.

Suficiente ahora, este ejercicio que has hecho, este mudra puede hacer que los muertos se levanten y caminen, si perfeccionas este mudra se llama Surya Mudra y ese es el Surya Shabad. Cuando esa palabra y el cuerpo se unen, eso es el poder que te concederá, pondrás tu mano y dirás que se levántate el cadaver y se levantará, no es imposible, estás conquistando el aliento de vida de la vida de la energía solar. Y, por último, lo que me gustaría tratar bien ahora mismo es que algunas personas tienen problema de comunicación y muchos de vosotros tenéis y tenemos que lidiar con él. Veis este mudra, no lo encontraréis en ningún libro, por eso estoy tratando de relacionarme con vosotros. El dedo solar está junto a mercurio aquí, pero normalmente no se encuentran de esta manera, pero esta es la manera correcta de hacerlo, doblándolos, manteniendo separados los dos dedos y las manos se encuentran rectas así es el mudra y así es el corazón. ¿Correcto?

Y pon ese Peace Lagoon (La Laguna de la Paz) de Kaur. (Una compilación de oraciones sagradas de los sikhs en inglés)

Alumno: (---)

YB: No esa primera canción de paz de ella, la primera canción de Peace Lagoon. (La Laguna de la Paz). ¿Tienes esa versión?

Alumno: (---)

Está bien, está bien que puedan hacer eso.

Por favor, concéntrate en ponerte en la postura, cálmate, déjate llevar, ni los dedos del sol se encuentran con el índice y tampoco con el dedo de Saturno, se encuentran separados, sólo los meñiques son los que se encuentran. Es la primera cinta, la primera cinta es Peace Lagoon. (La Laguna de la Paz).

(Se reproduce la cinta).

YB: Está bien que esto implique en nosotros el poder de mercurio de la comunicación el cuál, si se utiliza y ejercita penetrantemente te otorga mucha evolución y eso despierta. Har Har Mukunde ¿Tenéis eso?

Bien ahora cuando no estáis en posición de resolverlo y no sabéis qué hacer, se llama punto cero de confianza en sí mismo, para conseguir que vuelva a la normalidad primero no lo hagas tan ancho como puedes, es muy cómodo poner su cabeza en tus manos y simplemente se hace así, correcto. Cierra los ojos concéntrate en el ombligo y ve por él.

(Se reproduce la cinta).

(Habla más alto que la cinta)

YB: (Sobre la cinta) Bombea el ombligo al son de Har, cuando lo escuches. Es suficiente.

(Fin de la cinta)

Así que estamos tratando de darte diferentes mudras para dejar que la energía se regenere en un estado diferente de estrés y lucha en la vida, la prueba del triunfo para evitar las tragedias, ese es el propósito de Yoga Kundalini no vivir mucho tiempo, no vivir muy saludable, no ser muy excelente, no estar muy abajo, sólo estar listo para lo que sea necesario. Es un concepto muy grande muy malinterpretado por los alumnos y

los practicantes de yoga que no saben lo que es Kundalini. El Kundalini es muy sencillo cuando el tiempo lo requiere la energía gira y te hace enfrentarla y la enfrentas bien. Así que la excelencia humana en el rendimiento, en el logro se llama la conciencia de Kundalini, el despertar, la divinidad, la devoción, como quieras llamarla, pero esa es la realidad básica, no se puede cambiar. Y de eso se trata todo esto, esta es la ciencia en la que en el menor tiempo posible puedes equilibrarte para ponerte en marcha, seguir el ritmo, mantenerte al día. Mantenerse al día no significa levantarse. No, mantener el control es absolutamente el equilibrio en la confrontación, a eso se llamar mantenerse al día. Mantenerse alerta, no cuando no te rindes. Ahora, si algo anda mal y tienes que ceder te rindes, pero no te rindes ante cualquier presión estúpida. No te rindes al mal, no te rindes a la traición, no te rindes a la tragedia. Si no te rindes a la explotación no cedas a nada que no seas tú. Quieres dar, quieres aportar. Tú diste, cediste. Es una vida consciente. Así que lo que tengo que tratar de cubrir con vosotros, estas, estas cintas son de unos treinta y un minutos, veintisiete a treinta y un minuto, algo así y con esa música va con este mudra, con esa estimulación, ese equilibrio, probadlo en algún momento por vuestra cuenta. Si os funciona, compartid con otros, si les funciona a otros decíles que compartan con todos, no hay ningún secreto no hay posibilidad de ninguna reacción y luego no hay posibilidad de ningún peligro o daño, todo saldrá bien saldrá con esto. Espero que en el menor tiempo posible haya cubierto al máximo estas cosas que se necesitan en la vida si Dios quiere y el tiempo que permite el espacio que concede a la humanidad vivir. Nos veremos de nuevo.

La clase canta: Que el eterno sol te ilumine....

LA587 PARTAHAR. DEJA QUE LO DESCONOCIDO TE GUÍE

Ejercicio 1. De 3 a 11 minutos

Ojos cerrados

Siéntate en postura fácil, espalda recta, pecho abierto
Apoya los puños en el suelo. Alza las nalgas y déjalas caer al suelo de golpe, pero sin hacerte daño. Las rodillas no se levantan. Para alzarte, pon los codos rectos y equilibra los hombros. Luego relajas bruscamente y te dejas caer. Que la vibración del choque suba como ondas a la coronilla.

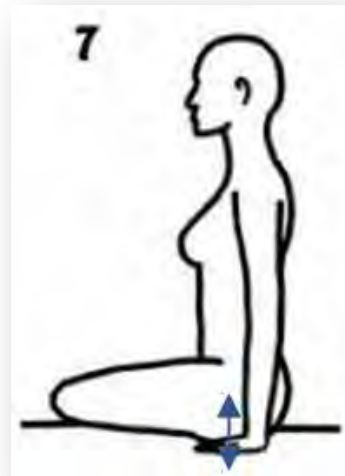
Este ejercicio te abre la caja torácica y trabaja el sistema nervioso.

Medita, medita. Hay tres condiciones.

Una es que la cara tiene que estar relajada. Sonríe.

Haz que el ejercicio te guste. Ésa es la segunda

Y la tercera: salta con ritmo. No pares.



Ejercicio 2. 4 minutos



Manos como en la figura, delante del corazón.

Inhala y exhala poderosamente a través de la lengua enrollada

(como en Sitali Pranayam) a ritmo casi de respiración de fuego. Ojos cerrados, concentrados en la respiración. ,

Ejercicio 3. 11 minutos



Manos al regazo, derecha sobre izquierda
Ojos cerrados, espalda recta, pecho abierto
Medita en silencio, redúctete a cero, Pratyahar
Reduce a la nada cualquier cosa que te venga

Ejercicio 4. 1 minutos.

Repite el ejercicio 2, date esta última oportunidad

Para terminar, inhala y exhala



NM373 A01127 Experiencia de auto-respiración consciente

Traducción por Maryan Di-Gilio - Gurusher Kaur

27 de noviembre de 2000 - Espanola, NM, EE.UU. #NM0373

Cuando muevo los dedos, no es que los mueva, dentro de mí hay un sistema que me permite mover los dedos. Tenemos dos sistemas. En uno elegimos hacer ciertas cosas y, en el otro, suceden, las elegimos o no. Por ejemplo, no podemos detener el latido de nuestro corazón, no podemos detener la respiración de nuestros pulmones, no podemos detener la circulación de nuestra sangre, y debemos responder a la llamada de la naturaleza. Necesitamos controlar nuestros pensamientos, de lo contrario se convierten en emociones, luego en deseos, psicosis y Depresión Fría, la primera etapa de locura que casi todo el mundo tiene, y nadie quiere admitir. La única manera de controlar nuestros pensamientos es controlando nuestra respiración. Cuando no controlas la respiración conscientemente, funciona inconscientemente. Cada respiración que respiras inconscientemente se desperdicia. Cada respiración que respiras conscientemente es una respiración ganada. Esa es la diferencia entre divinidad y dualidad. Sólo tú puedes controlar tu respiración. Tu respiración es de tu propiedad. En los viejos tiempos, los yoguis vivían 100 años o más, sin dejar de ser jóvenes y hermosos. La duración o esperanza de vida de cada persona se mide en respiraciones. Normalmente se respira quince respiraciones por minuto. Si tomas una respiración por minuto, puedes vivir quince veces más. Cuando respiras conscientemente, controlas tu fuerza vital. Cuando mantienes la fuerza vital bajo tu control, se produce simultáneamente. Tu vida está impregnada de toda la fuerza natural de Prakirti, y Purkha y Prakirti, que se convierten en uno. ¡No hay nada más fácil y tan maravilloso! Te da gracia, respeto, prosperidad y todo lo que crees que de otra manera no podrías lograr. Cuando tu mente no tiene dualidad, tienes divinidad. Si tienes divinidad, todo se puede hacer por ti en este planeta. Pero no creemos que esto pueda suceder, no tenemos fe. Cada vez que dudamos, perdemos virtudes. La duda es un abismo creado entre las dos mentes de una persona, donde caen todas sus virtudes y valores. Gurú Nanak dijo, al principio del pauri del Japji, "Sochai Soch Na Hovae, Jai Sochee Lakh Vaar." "Los pensamientos no se pueden cumplir, incluso si piensas miles de pensamientos." Cuando Dios planea, Sus planes son infinitos. La gente puede llenar una pared con sus títulos, pero la locura existe, porque se gestiona mentalmente. Así el Chakra Darshan Chakra, no su Chakra Darshan espiritual. No puedes creerte lo que no puedes experimentar. Veamos qué podemos hacer esta noche

MEDITACION – Experiencia de uno mismo

Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Cierra ambas manos en puño a la altura de los oídos, con los dedos índice curvados a 60 grados apuntando hacia adelante y los pulgares descansando sobre los dedos medios. Los ojos están cerrados. Medita profundamente mientras cantas: 1. Wahe Guru Wahe Jio de Sangeet Kaur y Harjinder Singh (de Raga Sadhana) durante 22 minutos. 2. Hume Hum Brahm Hum de Nirinjan Kaur durante 31 minutos. Experimentarás una energía especial en la columna vertebral. Durante los últimos 3 minutos, bombea tu ombligo poderosamente con cada palabra. 3. El shabd Bolay So Nihal durante 3 minutos. Para terminar, inhala profundamente, retén la respiración y estira los brazos rectos sobre la cabeza. Mantén las manos con los puños cerrados y estira los dedos índices hacia arriba. Exhala. Repite 2 veces más. Relaja.

