

## LA761 ELIMINANDO EL MIEDO AL VACÍO (PARTAHAR)

Ejercicio único 21 minutos

Ojos cerrados

Respira lento y profundo por la nariz

El dedo del sol (anular) toca la frente en un huequito que hay justo por encima del entrecejo.

La mano izquierda se coloca en el punto de ombligo, haciendo coincidir el centro de la palma con el botón umbilical.

Mantente en silencio.

No permitas pensamientos en tu mente.

Siéntate firmemente, sólidamente, espalda recta, pecho abierto cuello en jalandhara.

Conecta la energía del punto del ombligo con la frente. Auto hipnotízate. Entra en un estado de bendición. La energía fluirá.



Escucha el mantra GOD IS WITHIN ME (Nirinjan K). Si lo deseas puedes cantarlo.

El punto del ombligo es el de tu energía pura, que ni siquiera depende de la respiración. Sé tú mismo, mantente en el silencio, en la soledad y la intimidad de tu punto de ombligo. En cierto momento entrarás en la zona de penumbra; tu cuerpo se moverá o te dolerá, pero no te muevas, dale la oportunidad que cambie y se regenere, que las glándulas secreten. Mantén tu postura derecha. Estabilízate

Para terminar, inhala, solidifica tu postura. Siente tu cuerpo. Exhala

Inhala profundo otra vez. Mantén tu postura y con la sensibilidad de tu piel siente todos los miembros de tu cuerpo. Contrae parte a parte todos ellos. Siente que están allí. Exhala. Última oportunidad para crear sensibilidad y luminosidad en tus miembros, en tu cuerpo y también en tus órganos internos. Inhala profundo. Retén. Y ahora contrae tu cuerpo entero de abajo arriba, toda la piel, con toda fuerza. Exhala.

<https://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=libraryCode:%22LA-761%22&id=cedaf2dd-b810-3970-0bae-e8fe8e0a96cf&title=Los-Angeles-Lecture>

Fecha: 3 de marzo de 1993  
Los Ángeles, CA

Traducción: Maryan Di Gilio – Gurusher Kaur

YB: (?) Pavan Gurú. Bien, así fue. El hombre nació y el hombre empezó a respirar. Vamos a tomárnoslo simplificarlo desde los primeros acordes. El hombre nació y el hombre comenzó a respirar, y el hombre comenzó a vivir y el hombre comenzó a morir. Eso estuvo bien hasta que el hombre comenzó a infectarse y a enfermarse, a cansarse y a debilitarse. Cuatro cosas: infección y enfermedad, cansancio y debilidad.

Estaba hablando con una joven ese día y le dije: "Cuando piensas y haces y te mueves, ¿qué piensas, quiero decir, no eres responsable de que mañana algo pueda sucederte o...."

Y ella dijo, "No. A mi edad sé que puedo hacer lo que quiera, lo que yo elija".

Qué buena idea. Además, cuando nace un niño los padres les da todo lo mejor, por lo que dan por sentado que todo es lo mejor. Es un envenenamiento tan desafortunado de los niños, pero cuando un niño pierde el rumbo, en lugar de confrontar los hechos y educar a un ser racional, creamos un afecto y un perdón extraordinarios, pero desafortunadamente cuando estos niños crecen, no hay misericordia en el proceso de la naturaleza.

Del útero a la fatalidad, sea lo que sea que tarde la gente en ponerse enferma, así es la vida, le llaman la vida discapacitada. Algunas personas no son amadas por sus madres, algunas no son queridas por los padres, algunas no son por ninguno de ellos, algunas son queridas por unos más, otras, otras son... Cada familia tiene una lucha interna y eterna. La lucha interna entre el hombre y la mujer es por el control. "¿Quién es el jefe?" Y los niños se aprovechan de ello. Si queréis verlo con más detenimiento os doy como ejemplo cuando hay una familia dividida, ya sabéis los padrastros, las madrastras y todo eso, veis cómo estos niños los explotan, hasta qué punto los explotan. Está bien, durante veintisiete años de vida, después de todo eso, ese niño sufrirá el resto de la vida, y no hay solución para ello. El dolor se adentra tanto en el sistema que no puedes hacer nada. Así que la epidemia y la enfermedad fueron dos cosas que hicieron que el hombre sintiese miedo, así que comenzó a dar lugar el, "cómo es qué, y algunos empezaron a decir qué rico es este hombre, este hombre es, soy pobre o por qué no tengo fuerza, soy débil, este hombre es fuerte". Así que, para el contagio y la enfermedad, el hombre comenzó a aprender de la naturaleza y de las hierbas y de los tratamientos naturales y de las cosas muy sencillas en esos días, no era tan complicado como lo es hoy en día.

Lo segundo que el hombre aprendió fue el autocontrol, y el autocontrol finalmente se convirtió en la ciencia del yoga. El hombre aprendió: 'Estoy respirando, cómo es mi respiración, cómo me afecta, cómo lo afecta, cómo me pueden afectar los diferentes entornos, y con toda esta historia llegó la ciencia del Pranayama. Eso no era suficiente y entonces lo comprendieron, me expando, a veces tengo que contraer, tiene que ser la transmisión de la vida en el viaje de la vida, y tiene que ser un Sistema de Transmisión o Palanca de Cambios.

Cualquiera que tome el automático tiene que ser muy intuitivo, de lo contrario la vida es una palanca de cambios, tienes que cambiar el engranaje según sean las circunstancias. Si no tienes el control de la transmisión, la vida será un desastre para ti, no importa quién seas y no importa la edad que tengas. En última instancia, ni el entorno ni tu comportamiento te respaldará y algún día tendrás que estar solo. Ese día tu vida será la tuya propia, tu transmisión será la tuya, tu velocidad será la tuya, tu propio comportamiento, y serás tú mismo.

Hay diferencias entre las religiones. La religión te da una esperanza, se apoya en Dios y sigue moviéndote. El yoga dice, Dios está en ti, apóyate en ti mismo y sigue adelante, hay una diferencia entre las dos filosofías, hay seis escuelas de filosofía. Uno dice, deja todo, esto es todo maya, no toques nada, uno está controlando todos los Tattvas y haz lo que quieras, no vas a sufrir por nada. El tercero es, apártate y sé tú mismo. El cuarto es reclínate, todo estará bien. La religión te dice que descubras tu realidad, el yoga te dice que la experimentes. En realidad, si lo entiendes, es un, por eso, Sikh Dharma se basa en el Raja Yoga, sé un rey y sé un yogui al mismo tiempo. En tu vida tienes que ver ciertas cosas, tienes que ser como un rey.

El problema de hoy en día en los Estados Unidos, lo que quiero ver es de que se trata la realeza. La gente no quiere ser como un rey. Quieren vestirse para venderse. Todas las chicas se visten para venderse. Su belleza, su patrón, su comportamiento es, 'debería lucir bonita y debería gustarles a diez hombres', y el hombre se viste para gustar a diez mujeres, es una especie de sensibilidad de apareamiento, no tiene nada que ver con la humanidad. En realidad, el hombre debería vestirse, debería parecer como un soberano, si te ves como un rey, deberías vivir como un rey, y las mujeres deberían parecer como una Diosa. Tiene que haber un entendimiento profundo en tu mente, quién quieres ser. Le pregunté a alguien ese día que tenía una cabellera grandiosa, enorme, larga y enmarañada. Ahora es una especialidad yogui, solían apelmazarse el pelo, porque con el tipo de Kriyas que hacen no quieren perder su cabello y además esto les proporcionaba un turbante, un turbante natural, así es como lo desarrollaron, no tenían telas, quiero decir, ahora, más tarde la gente encontró el Yarmulka, esto es un Yarmulka en realidad quieres verlo. Así que se enrollaban el pelo y lo ponían alrededor de su cabeza para que su ajuste craneal fuera natural, no era algo que hacían para impresionar a alguien, eso no es cierto.

Así que, lo que hacían era estirar su cabello cada vez más y más, y usaban ceniza, y se volvía cada vez más largo. He visto hasta a uno que medía unos veintitrés pies de largo, veintitrés, sobre la cabeza, y este tipo, de setenta y ocho años, el discípulo se lo lavaba, lo secaba, lo limpiaba, y todo eso, todo eso y luego lo peinaba correctamente y más tarde lo enroscaba, era un turbante mejor que el mío, cuando terminó dije, "Guau, quiero decir, te ves muy guapo."

Dijo, "¿Cuál es la diferencia, tú usas un turbante, yo uso este turbante de pelo? Está hecho por el hombre, el tuyo está hecho a máquina," Hizo de eso un chiste, ambos bromeamos el uno con el otro.

El problema es que no me llevo bien con el ritual, como algo que sea favorable al respecto, entiendo la ciencia como era. Así que yoguis, una secta fue a controlar los Tattvas y tonto, tonto, ven, contrólalo todo y diviértete así, él hace Satya Saibaba, 'lo, lo, lo, lo lu, lu, lu, lu', ya sabes lo que es un gran negocio, si creas un diamante puedo ir y comprar en la joyería lo mismo, no es una gran cosa, pero hay un concepto, conseguir las cosas sin pagar, el segundo pensamiento es conseguir las cosas con el abono por completo, el tercero es regalar las cosas, solicitar que no haya pagos, el cuarto es simplemente robar de todo el mundo, vivir de todo el mundo, por lo que hay diferentes pensamientos, diferentes escuelas de pensamientos, y diferentes características, y diferentes personalidades. Pero el hombre comenzó a descubrir su mente,

cuando se obstruyó, no tenía adónde ir, así que comenzó a meditar. Empezó cuando se encontraba débil, comenzó el Pranayama, luego quiso cambiarse a sí mismo, luego comenzó pratyahar, luego quiso estabilidad, estabilidad y caminar alto, luego tuvo el Asana, la postura, construyó su postura, una postura. Si no tienes una postura de tu personalidad, una postura a la que diriges, nunca serás feliz. Es como si no tuvieras un hogar. Por lo tanto, tienes que tener tu postura te guste o no. Entonces, el yoga comenzó con lo que se puede hacer y lo que no, Yam y Niyam. Yam significa lo que no se puede hacer. Es muy gracioso, es una cosa que debes entender, Yam significa no, estas cosas que no harás, y estas cosas que debes hacer, así que se convirtió en algo como un mandamiento de garganta degollada, estas cosas que tienes que hacer, estas cosas que no harás, y luego Yam y Niyam, y luego Asan, Asan significa que tu cuerpo debe tener una postura perfecta, una postura de las ochenta y cuatro. Todo el mundo no necesita las ochenta y cuatro posturas, sólo necesitas una. Ah, para el Sikh, es un Sukha Asan, y para el Khalsa es un Bir Asan, hay posturas establecidas, no es que todo el mundo pueda hacerlas todas. Luego hubo un Pranayama, la ciencia de la respiración que debe ser controlada, tienes lo que sea, tienes un ataque al corazón, lo que te pase; te quedas sin aliento, tienes un dolor en el pecho, te desmoronas, por lo que tu respiración debe ser controlada, el Pranayama te da expansión, te da vitalidad, lo que quieras, sólo controla la respiración, la mayoría de las veces que estoy cansado, me recuesto, hago mi Pranayama unos tres minutos, estoy en forma para otras cuatro horas, casi, dar y tomar, pratyahar es el éxtasis más maravilloso en la vida, me gustaría que lo sepáis.

En todos los libros de conocimiento que he estudiado, pratyahar es un pratyahar, eso es todo lo que es. No dicen nada, no dicen cómo hacerlo, no lo dicen. Pratyahar es que puedes agacharte en medio de dos fuegos, lo que puedes hacer si alguien hace esto, no hay nada que (?). Pratyahar significa distante, estar lejos, no tener parte en nada. Los pares opuestos no deben tocar a un yogui, eso es una ley, la ley fundamental, los opuestos, lo bueno y lo malo, el bien y el mal, lo alto y lo bajo, todo esto no es asunto tuyo, porque algo que es bueno para alguien es malo para otro y algo que es malo para alguien es bueno para otro, sólo observa la situación, el tipo que estaba viviendo bien, él era un Dios, él era Jesucristo, tenía un recinto, no había casas a millas a la redonda, se estaba divirtiendo, simplemente lo provocaron, 'abusas de los niños, abusas de las mujeres, hiciste esto, queremos investigarte', e hicieron la investigación y según salieron, no tenéis todas las armas, y dijeron, 'todos las hemos comprado legalmente, hemos traído la orden de arresto. "Ya sabes, es sólo un barrio reprimido, y lo que pasó, murieron cuatro, diez resultaron heridos, un tipo se murió allí, ahora todo ha terminado, ahora el ejército está allí, se ha convertido en un escándalo. Es un estado sureño, Texas, no se puede tolerar. En realidad, no hay nada excepto el cristianismo fanático, esa gente, que no quieren tolerar. Si alguien dice: 'Yo soy Jesucristo', no les gusta. Cuando Jesucristo dijo: 'Yo soy Jesucristo', no les gustó, ¿por qué este hombre no entendió que no les iba a gustar lo que decía?

(Los alumnos se ríen)

Una cosa que a los cristianos no les gusta es si alguien dice, 'Yo soy Jesucristo', pero qué está mal contigo, todo el hospital en Jerusalén está lleno de este Jesucristo, todos están en ese hospital psiquiátrico, todos afirmaron, quiero decir que ellos, de hecho el gobierno de Israel pidió que 'enviarnos a menos cristos ahora, no nos quedan camas, todo el mundo es un Moisés, todo el mundo es un Moisés, todo el mundo, me resulta muy gracioso. Si alguien dice: 'Yo soy El Gurú Nanak', me reiré exactamente igual. ¿Sabes el por qué alguien está copiando a alguien, el por qué quiero ser alguien, el por qué no puedo ser yo, por qué no soy Yogi Ji, qué hay de malo, por qué tengo que convertirme en esto y eso y no en esto y no en eso? Cuando veas a

tantos cristianos, dirás, si te conviertes en Jesucristo, ellos te seguirán, ¿estás listo para ir a la cruz como él? No, no estáis listos para hacerlo, no, no, no, ese no es vuestro propósito, vuestro propósito es tenerlo todo excepto eso. No, no, no, eso viene con él, quiero decir, es simple. No quiero ser Jesucristo y volver a subirme al clavo; No tengo ni idea. Fue entonces, el drama sucedió entonces, no hay necesidad de este drama ahora. Y en realidad, no hay necesidad de este drama sólo el estar haciendo de relaciones públicas y convencer a todos de que soy muy buena persona, eso tampoco es necesario. Es sólo tu presencia, esa es la era de Acuario, con tu presencia debería bastar, cuando estás enojado el mundo debería temblar, cuando estás tranquilo el mundo debería ser glorificado, es tu energía, tu psique debe moverse en todas las direcciones y vibrar para controlar todos los entornos, eso es humano.

Me creáis o no, en toda mi vida, nunca me he vestido para complacer a nadie excepto a mí mismo. Una vez fui un oficial uniformado. Usaré un uniforme A, creedme, nadie podía llevar el uniforme mejor que yo, A-uno plus, ¿verdad? Cuando llegué a casa, me quité el uniforme y me puse un chal grande por encima, y caminaba así, nunca me importó. Cuando me vestía para algo que era importante, cuando no estaba vestido para algo importante, era el mejor. La vida pertenece a aquellos que simplemente saben lo mejor de sí mismos, actúan con su mejor esfuerzo, son impecables y pueden ser los mejores.

Cualquier cosa que hagas en tu vida tienes que el ser mejor, cualquier cosa que hagas bajo la influencia de nadie, no eres el mejor, eres la marioneta de alguien que nunca puede ser el mejor. Eso es lo que (me preguntaron), cuando vine a los Estados Unidos, "¿Qué vas a hacer?"

Les dije: "Voy a crear profesores, no tengo ningún problema en tener alumnos".

Porque mañana cada individuo hecho en Dios tiene que andar como Dios mismo. Si puedo ser de ayuda, bien, si no, soy un inútil. Os sorprenderá saber, nunca he iniciado a nadie, nadie de vosotros lo puede reclamar y nunca le he dicho a nadie, "Haz esto y haz eso", siempre dije, "Esto es esto y esto es todo, elige tu camino, averígualo, si vas por este camino serás ridiculizado y absurdo, si vas por este camino, tendrás éxito". La mayoría de la gente en su mayoría no está de acuerdo y luego los abaten y lo aceptan, así es como a la gente les empecé a gustar, no fue que siempre hubiesen aceptado la primera palabra que dije.

Y en los Estados Unidos no se puede confiar en nadie, la gente, el escaparate, el escaparate es uno de los temas principales de la sociedad estadounidense de los Estados Unidos, es el país de la píldora, se toman una píldora, Ah, se toma otra píldora, una para calmarse y la otra para excitarse y es el país de la píldora. Hubo un tiempo en algún momento... ¿Has oído que había un café llamado "el empuje", era de Brasil? Era un café natural, una taza de eso era igual a unas seis tazas, seis tazas de café. La gente lo tomaba a diestra y siniestra, y luego empezaban a golpear la pared, así que esta moda se pasó. Hizo que la gente temblase tanto, más tarde sentían un sudor tan terrible que ni siquiera se podían creer lo que se habían hecho a sí mismos, y luego se marcharon.

En este mundo nuestro, queremos cosas rápidas. No. Itharashtam, Tathargashtam, así como las encuentras, así van las cosas, el asunto tiene que pasar por la experiencia, a través de nuestro conocimiento para que puedas mantener tu dignidad humana. Si hubiera sido un maestro al estilo americano, una persona suave y hermosa, oh Dios mío, ¿sabéis cuántas personas conozco? Te cuento mi propia vida en ese libro, 'Las enseñanzas de Yogi Bhajan', lo publicaron y mi editor me preguntó si podía pedirle a alguien que escribiese un pre... Primero escribe, pídele a alguien, le dije: "Nadie puede escribir un prefacio en mi libro", y me dijeron: "¿Podemos, se lo

podemos pedir al Prof. Hardridge de la Universidad de Harvard Divinity School, y les dije: "Quién diablos es él para escribir el prefacio de mi libro, él es mi alumno".

"Oh, se venderá más."

Les dije: "Ya está pre vendido, no quiero ofenderos, pero mi libro tendrá (?)".

Cuando publicaron el segundo libro, Hardridge escribió dos líneas en la primera página, no sé cuáles son, pero en algunos libros encontrarás esas dos líneas impresas, estas están impresas por el mismo, estaba tan ansioso por escribir que ha logrado decirles que no le importará si escribo, porque eran su, su editor, así que se lo permitieron.

No les entendí cuando algunas personas dijeron: "Pero esto es muy importante, es muy importante estar dentro de ti porque entonces te puedes encargar de todo lo demás". Cuando no eres importante dentro de ti, entonces nada importante importa. Entiendes de dónde vengo, sabes. "Oh, estabas con Bill Clinton."

Les dije: "Pero qué hay de malo con eso, y que es lo es especial al respecto. Le estreché la mano al presidente de los Estados Unidos, ¿se me ha convertido la mano en plata? Dos humanos se reúnen, estrechan la mano, eso es todo, nada más que eso.

"Tengo una chica hermosa." ¿Y luego qué? Y este tipo me trajo a esta hermosa chica, "Yogi Ji, tienes que ver a mi novia, ella es hermosa". Más tarde, "¿Qué pensarás?"

Le dije: "Ella es hermosa, a los ojos de Dios, pero si quieres crítica, ella es la persona más fea que jamás haya conocido".

"¿Qué quieres decir?"

Les dije, "En primer lugar, puedo llamar a mi dentista, llevarla a mi dentista, es alrededor de unos veinte mil dólares lo que cuesta el trabajo bucal que le tienen que realizar, ese es el número uno. En segundo lugar, su piel está muy dañada, por otras exposiciones así que creo que, si le pido, le pediré al Dr. Soram que la revise, la revise y le pase por esas tonterías de esos especialistas y averiguaremos qué podemos hacer. En tercer lugar tienes que ir a algún especialista porque su pelo está quebradizo como el demonio, como en un infierno, cambia de pelaje como un perro, así que debe haber alguna enfermedad ahí, ella tiene que mirar a su alrededor," y le dije, "Si soy totalmente olvidadizo, ella no debe de haber tenido su menstruación durante mucho tiempo".

"Eso es cierto".

Le dije: "Bueno, lo otro también es verdad. Así que la más hermosa de tus chicas necesita atención médica inmediata, y por favor hazlo. Así que querías mi opinión, eso es lo que te digo, apoyaras el uno al otro, ella es muy hermosa, tú eres muy hermoso, Dios lo creó todo, nada más hermoso, pero hay un Karma que pagar".

Seis meses después estaba con otra chica, y le dije: "¿Qué le pasó a tu hermosa chica?"

"Oh, yo sólo estoy, nos separamos, no era nada, un asunto de nada, nos separamos, (?) compara precios.

Le di a alguien un consejo muy técnico, esto está sucediendo, la persona dijo, "Todo está tranquilo, fresco, hermoso, maravilloso.

Le dije, "Gracias".

El ego no puede permitir que una persona tome lo que se requiere para crecer. Es increíble lo insensibles que nos volvemos por nuestra propia naturaleza, nuestro mecanismo de defensa se convierte hasta el punto... Ahora vamos a ver, tomemos los conservantes de los alimentos, cierto. ¿Qué te parece lo que te hacen cuando los ingieres? ¿Dejan algún rasgo? El conservante es un conservante, ya sea en la lata o como quieras llamarlo, en una lata o cuando está en tu estómago. ¿Entiendes lo que quiero decir? No me importa que te comas una lata, pero también tienes que ingerir el conservante en ella. Habéis inundado el mercado de la alimentación con comidas en lata y las pizzas preparadas, ah, se ve tan divertido, lo metes en esa cosa, lo que llaman microondas. Antes la gente les tenía miedo a los rayos X, ahora no les importa el microondas, yo tampoco entiendo ese juego. El microondas no tiene radiación, ah, ¿es cierto?

Alumno: (-----)

YB: Tiene una dosis suficientemente leve aceptable. Cambia la molécula del agua, eres el sesenta por ciento de agua, te lo vas a ahorrar, ¿de dónde vienes? Te digo lo maravillosa que es el agua de California. Cuando llegué tenía exactamente treinta dientes, dientes sólidos, blancos, brillantes, creo que me quedan tres o cuatro, no sé, todo ha desaparecido. No hay caries, sólo se van, mis piezas dentales se pierden, es increíble.

Bhai Guru Das dice que en uno de sus, en un solo lugar, el agua hace sanar a un hombre enfermo, y en un solo lugar el agua enferma al hombre sano. Así es como es, así es como con el aire, el agua, las verduras. Así es tu cuerpo, cuando os imparto clases me sorprende, pero no puedo enseñaros siete días a la semana, es un gasto muy costoso, pero la pregunta es cuando te veo así, te hablo así, te hablo, cuando puedo, puedo entender, ahora te has relajado lo suficiente como para recibirlas, ya sabéis, esto es lo que hago. Normalmente no soy un gran conversador, lo que es hablar, puedo darte lo mismo, te voy a decir que continúes, no vas a decir, 'no, no, no, esta es nuestra religión, ya sabes, entre tú y yo', que sucede todos los días, así que, así que lo que vamos a hacer es que vamos a hacerlo, te convenceremos y te daremos una poca expansión en la mente para que puedas relajarte, y luego te exterminaremos, ya sabéis, esa idea es que, en la manera correcta, cuando sufres de un dolor corporal traes mucha basura a clase, no entras en clase tal como una persona puede venir, esa no es la idea, la idea es venir como estás, y entonces mi trabajo es primero renovarte un poco, el entorno y observar el aura todo el tiempo, lo que estoy recibiendo, y en el momento en que veo que es el momento adecuado, entonces sigo adelante, y te hago desfallecer, y la idea es hacer que continúe hasta el punto de que puedas volver a casa, no os puedo proporcionar alojamiento para dormir por la noche.

Por eso en la clase de ayer, aunque fue tan maravillosa, me mantuve controlado, lento y constante, tranquilo y sereno, libre y claro, ven cuando quieras, no vengas cuando no quieras, saluda si quieres, no saludes cuando no quieras. El problema es que no tengo ningún compromiso con la disciplina. Tengo dos caras en mí. Una es la que sigue a la disciplina que debe seguirla al cien por cien, los que no son libres, pueden no seguir nada, no es mi problema, pero los que siguen, deben seguirla exactamente como es, según el libro, seguir las reglas. No debería ser un viernes para guardar la disciplina, el sábado sólo la rompes, el domingo no la recuerdas, el lunes no la quieres, el martes no la entiendes, el miércoles, ¿de qué se trataba? El jueves de nuevo estás en, eso no es justo. Te digo lo injustos que somos con nuestra propia psique, uh, voy a tratar de esta noche un conocimiento... Y quiero que lo entendáis de una vez por todas.

Tú no estás contigo mismo, y no te voy a dar ningún ejercicio duro esta noche con el que puedas enloquecer, en absoluto, será muy simple.

Toma tu mano izquierda, ponla debajo de tu camisa y ponla en el vientre, tócalo, así que no puedas.... Ayer te perdoné, ayer fui amable, dije...

Cara B

En este punto la mano izquierda, la tienes, la mano izquierda, ahora justo debajo, presumiendo que está ahí, de acuerdo. Ahora esta es tu mano derecha, este es tu dedo del sol, y toca esto, sólo una vez y una (?) y cierra los ojos. Esto será lo más divertido que vas a hacer esta noche. No toques ninguna parte de tu cuerpo, excepto una parte, el dedo del sol, que es el dedo anular, que es el segundo dedo después del meñique, y el punto del ombligo, la fuente de tu vida, donde vivías sin respirar, en el vientre de la madre nunca respiraste, y viviste y te desarrollaste, así que pones toda la mano ahí arriba para tocar esa energía y tener un contacto directo, siéntelo y trata de ser tú, sencillamente no dejes que los pensamientos y tu mente te aparten, siéntelo, y siéntate con firmeza, barbilla hacia dentro, pecho hacia fuera, como, como un sabio, no malinterpretes si lo eres o no, eso no es para que te acrediten, sólo admítelo. Ahora mira esto, como si hubiese treinta trillones de personas delante de ti, y estuvieses sentado delante de ellas en una postura meditativa, y en tu dicha, y esa es la auto afirmación hipnótica que tienes que hacer, auto hipnosis. Si no puedes entender la autohipnosis, no puedes vivir la vida en paz, la necesitas, tienes que ser experto en hipnotizarte de un lugar a otro, del espacio al espacio, por igual, momento a momento, así que nada más puede molestarte, tienes que proteger tu propia psique, con tu propio poder.

Pon esa cinta, 'tengo', ayer cinta.

(Se reproduce la cinta "Dios está dentro de mí...")

YB: (En la cinta) Ejercita el autocontrol, la energía fluirá, no hay milagros al respecto, controlarás tú ser y te sentará dentro en la postura correcta. En inglés lo llaman el estado sólido.

Deja que tu cuerpo atraviese por los cambios ahora. Estás entrando en Saturno en siete minutos, la era del tiempo, tendrás una zona de penumbra, eso significa, durante unos tres minutos estarás físicamente muy perturbado, y si lo manejas, entonces cambiará, en otros cuatro minutos, después de eso cerraremos, así que, por favor, presta toda la atención, siéntate adecuadamente, no pongas presión sobre tu hígado, el mentón en el pecho, elévate, endereza tu cuerpo, la barbilla hacia dentro, el pecho hacia fuera.

Estabilízate ahora, durante los próximos cuatro a cinco minutos, depende de lo consciente que estés. Y deja que la energía fluya conscientemente y estabiliza tu cuerpo, los beneficios serán múltiples, si no, habrá una reflexión negativa, no hará ese bien que esperábamos.

(La cinta finaliza)

(La cinta continúa de nuevo)

Por favor, canta, mantén el statu quo, la postura perfecta.

Inhala profundamente.

(La cinta se detiene)

Mantén tu postura, tráela al estado sólido, siente cada parte de tu cuerpo, deja que la respiración fluya, inhala profundamente de nuevo, mantén tu postura, y con la sensibilidad de la piel siente cada extremidad de tu cuerpo. Contrae cada parte de tu ser, tan rápido como puedas hacerlo, o tan lento como lo puedas hacer, permítete sentir todo lo que hay, relaja ahora.



Esta es tu última oportunidad de crear la sensibilidad y la vida en tus extremidades y asócialos a los órganos internos también, inhala profundamente, retén y ahora contrae todo el cuerpo, desde el cuero cabelludo, la piel, hasta las uñas y los dedos de los pies, con toda tu fuerza, y dejarlo ir, "Que el eterno sol..."

Alumnos: (Cantan, "Que el eterno sol te ilumine...")

YB: Bienaventurados los que sienten la inmensidad de su ser y se expresan con la inmensidad del yo creador, los que crean la armonía entre sí mismos y todo lo que se ha creado como creación, llegan a la comprensión en la existencia y la tranquilidad de la armonía, exaltan el privilegio de la vida. Aquellos que lo niegan, su sufrimiento se convierte en la eliminación de su propio yo en el dolor. El dolor y el placer no es más que lo grandioso que es el yo, con la disciplina del discípulo, al creador, el Gurú, que este día nos dé a todos una fuerza, una envergadura y una alegría para vivir, que cada sonrisa atraiga prosperidad, que cada ceño fruncido traiga la tragedia, que todos sonriamos agradecidos por la vida y por vivir. Sat Nam.

Alumnos: Sat Nam.

YB: Ahora, por favor, relajarnos tranquilamente y juntarnos, quiero decir, Oh, ven, ven, ven, ah.

(Se reproduce la cinta 'Dios está dentro de mí...')

(Finaliza la cinta)

<https://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=libraryCode:%22LA-761%22&id=cedaf2dd-b810-3970-0bae-e8fe8e0a96cf&title=Los-Angeles-Lecture>

Date: March 3, 1993

Los Angeles, CA

YB: (?) Pavan Guru. Well, this is how it was. Man born and man started breathing. Let's take it simple from basic rhythm. Man was born and man started breathing, and man started living and man started dying. That was fine till such time the man started getting sick and disease, tired and weak. Four things - sick and diseased, tired and weak.

I was talking to young girl that day, I said, "When you people think and do and move, what do you think, I mean to say, are you not answerable to tomorrow something may happen or..."

And she said, "No. At my age, I know I can do anything I want, anything I choose."

Quite a idea. Plus, when a child is born, parents give them all the best, so they take it granted that everything is best. It's such a unfortunate poisoning of the children, but when a child goes off little bit, instead of confronting the facts and educating a rational being, we create a extraordinary affection and forgiveness, but unfortunately, when these children grow up, there is no forgiveness by the time of nature.

From womb to doom, whatever that it takes people to be sick, that's how life is, handicapped life they call it. Some people are not loved by mothers, some are not by fathers, some are not by both, some are loved by one more, others, some are... Every family have an internal fight, internally for eternally. Internal fight between man and woman is for control. 'Who is the boss?' And children take advantage of it. If you want to see demonstratively, when there is a split family, you know stepparents, stepmother and all that stuff, see how these children exploit, to what extent they exploit. It is okay, for twenty-seven years of life, after that, that child will suffer rest of the life, and there is no solution to it. Pain goes so much into the system that you can't do a thing. So sickness and disease were two things which made man scared, so he started locating, 'how come, and some started saying how come this man is rich, this man is, I am poor or how come I don't have strength, I am weak, this man is strong.' So, for sickness and disease, man started learning the nature and the herbs and natural treatment and very simple things those days, it was not as complicated as today.

Second thing man learnt was self-control, and self-control ultimately became a science of yoga. Man learned, 'I am breathing, how my breath is, how it affects me, how I affect it, how by different environments I can be affected,' this whole story came a science of Pranayama. That was not enough then they understood, I expand, sometime I have to contract, it has to be transmission of life on the journey of life, and it has to be a Stick Shift.

Anybody who takes automatic has to be highly intuitive, otherwise life is a Stick Shift, you have to change the gear as the circumstances are. If you are not in control of the transmission, life will be disaster for you, doesn't matter who you are, and doesn't matter what age you are. Ultimately the environments will not support you and your behavior and one day you have to be at your own. That day your life is your own, your transmission is your own, your speed is your own, your behavior is your own, and you are as your own.

There is a difference between religion. Religion give you a hope, lean on God and keep moving. Yoga says, God is in you, lean on self and move on, there is a difference between two philosophies, there are six schools of philosophies. One says, leave everything, this is all Maya, touch nothing, one is controlling all Tattvas and do whatever you want, so you are not going to suffer by anything. Third is, stay away and just be yourself. Fourth is lean on, it'll be all right. Religion tells you to find out your reality which yoga tells you to experience it. Actually, if you understand, it is a, that's why, Sikh Dharma is based on Raj Yog, you be imperial and be yogi at the same time. In your life you have to see certain things, you have to be royal.

Problem today in America, which I want to see is that it's about the royalty. People don't want to be royal. They want to just dress up for sale. Every girl dresses up for sale. Her beauty, her pattern, her behavior is that, 'I should look pretty and ten men should like me,' and man dress up that ten women should like him, it's a kind of a mating sensitivity, it has nothing to do with humanity. Actually, man should dress up, he should look regal, if you look royal, you should live like a king, and women should look like a Goddess. There has to be somewhere a understanding, deep in your mind, who you want to be. I asked somebody that day, he had a big, huge, long, matting hair. Now that's a yogi specialty, they used to mat their hair, because the kind of Kriyas they do, they don't want to lose their hair and moreover this provided a turban, natural turban, that's how they developed it, they didn't have a cloth, I mean, now, later on people found Yarmulka, this is a Yarmulka actually you want to look at it. So, they matted their hair and rolled it around their head, so that their cranial adjustment should be natural, it was not something they did it looked like a to impress anybody, that was not true.

So, what they did is, they stretch their hair longer and longer, and used the ash, and it became lengthy, lengthy. I have seen as much as about twenty three feet measured long hair, twenty three, on the head, and this guy, seven eight, disciple will wash it, dry it, clean it up, and all that, whole thing and then mat it properly and then he will roll it, it was a better turban than mine, when he finished I said, "Wow, I mean, you look very pretty."

He said, "What is the difference, you wear a turban, I wear this hair turban. It is man made, your is machine made," that's what he made a joke, we both made a joke with each other.

Problem is that, I do not get along with the ritual as, any auspiciousness about it, I understand the science what it was. So yogis, one sect went to control Tattvas and gili, gili, come, control everything and have fun like this, he does Satya Saibaba, 'lo, lo, lo, lo lu, lu, lu, lu,' you know what a big deal, if he creates a diamond, I can go and buy at jewelry shop same thing, it's not big deal, but there is a concept, to get things without payment, the second thought is to get things with full payment, third is to give away things, ask for no payment, fourth is just steal from everybody, live off everybody, so there are different thoughts, different school of thoughts, and different characteristics, and different character. But man started finding that his mind, when get clogged up, he has no place to go, so he started meditation. He started when he is weak, he started Pranayam, then he wanted to gear himself, then he started pratyahar, then he wanted to stable, steady, and walk tall, then he had the Asana, posture, he built his posture, A posture. If you don't have a posture of your personality, a posture which you command, you will never be happy. It is just like you don't have a home. So, you have to have your posture whether you like it or not. So, yoga started with Do's and Don'ts, Yam and Niyam. Yam means don'ts. It's very funny, it's one thing you must understand, Yam means nay, these things you won't do, and these things you must do, so it became like a cut throat commandment, these things you have to do,

these things you won't do, and then Yam and Niyam, and then Asan, Asan means your body should have a perfect posture, A posture out of the eighty four. Everybody doesn't need all the eighty-four posture, you need only one. Ah for the Sikh, it is a Sukha Asan, and for the Khalsa it's a Bir Asan, there are set postures, it is not that everybody can do everything. Then there was a Pranyam, the science of breath should be controlled, you got to whatever, you get a heart attack, what happens to you; you go out of breath, you get a pain in the chest, you fall apart, so your breath should be controlled, Pranayam gives you expansion, give you vitality as much you want, just control the breathing, most of the time I am tired, I just lie down, do my Pranayam about three minutes, I am fit for another four hours, almost, give and take, pratyahar is the most wonderful ecstasy on life, I wish you know that.

In all books of knowledge, which I have studied, pratyahar is a pratyahar, that's all it is. They don't say anything, they don't say how to do it, they don't. pratyahar is that you can aloof yourself in the middle of crossfire, what you can do if somebody does this, there is nothing you (?). pratyahar means aloof, to be away, to have no part in anything. Pairs of opposite must not touch a yogi, that's a law, fundamental law, pair of opposite, good and bad, right and wrong, high and low, all this is not his concern, because some good for somebody is bad for somebody and some bad for somebody is good for somebody, just see the situation, the guy was living well, he was a God, he was Jesus Christ, he had a compound, within the miles there was no house, he was having a fun, they just provoked him, 'you abuse children, you abuse women, you did this, we want to search you,' they made the investigation as they came out, you have no all arms, and they say, 'we have all legally purchased, we have brought the warrant,' you know, it is just a uptight county, and what happened, four died, ten got injured, one guy there died, now it is all ceased, now Army is there, it has become a ruckus. It is a southern state, Texas, they can't tolerate. Actually, behind is nothing, but fanatic Christianity, those people, they don't want to tolerate. If somebody says, 'I am Jesus Christ,' they don't like it. When Jesus Christ said, 'I am Jesus Christ,' they didn't like it, how come this man did not understand they are not going to like what he says.

(Students laugh)

One thing Christians don't like, if anybody says, 'I am Jesus Christ,' but what is wrong with you, whole hospital in Jerusalem is full of this Jesus Christ, they are all in that mental hospital, they all declared, I mean they, actually the Israel Government requested that 'send less Christ now, we have no bed left, everybody is a Moses, everybody, this is very funny of me. If somebody says, 'I am Guru Nanak,' I will exactly laugh. You know why somebody is copying somebody, why I want to be somebody, why I cannot be me, why I am not Yogi Ji, what is so wrong, why I have to become this and that and not this and not that? When you see so many Christians, you'll say, if you become Jesus Christ, they will follow, are you ready to go on the cross like him? No, they are not ready to go for it, no, no, no, that's not their purpose, their purpose is to have everything except that. No, no, no, that comes with it, I mean, it is simple. I don't want to be Jesus Christ and get on the nail again; I have no idea. It was then, drama was then, there is no need of drama now. And actually, there is no need of drama just to be doing PR and convincing everybody I am very great person, that's not needed either. It's just your presence, that's the age of Aquarius, just your presence should be, when you are angry the world should tremble, when you are calm the world should be glorified, it's your energy, your psyche must move in all directions and vibrate to control all environments, that's human.

You believe me or not, in my whole life, I have never dressed myself to please anybody except me. I was once an unformed officer. I will wear A-one uniform, believe me, nobody could wear better uniform than me, A-one plus, right? When I come home, take off the uniform and wear a big shawl around my, and walk like that, never cared. When I dressed up for something I was the best, when I was not dressed up for something I was the best. Life belongs to those who just know their best, do their best, are best, and can be best.

Anything you do in your life you have to be best, anything you do with the influence of anybody, you are not the best, it is somebody's puppet can never be the best. That's what, when I came in United States, "What you are going to do?"

I said, "I am going to create teachers, I have no problem to have students."

Because tomorrow each individual made in God has to walk as God itself. If I can be of any help, fine, if not, I am useless. You will be surprised to know, I have never initiated anybody, anybody of you cannot claim and I have never told anybody, "Do this and do and that," I always said, "This is this and this is it, choose your path, find it out, if you go this way you will be ridiculed, and ridiculous, if you go this way, you will succeed." Majority of the people mostly don't agree and then they get beaten and they get agreed to, so that's how people started liking me, not that my first word were always accepted.

And in America, you can't trust anybody, people, window shop, window shopping is one of the main theme of the United States American society, it needs pill country, you take a one pill, Ah, you take another pill, it is a downer and upper and pill country. There was a time sometime... Have you heard that there was a coffee called push, it was from Brazil? It was a natural coffee, one cup of that was equal to about six cups of, six cup of coffee. People took it left and right, and then they started hitting the wall, so this fad went away. It made people shake so bad, later on sweat so terrible, they couldn't even believe what they have done to themselves, and then went away.

In this world of ours, we want quick things. No. Itharashtam, Tathargashtam, as you find it, that's the way things go, thing has to be gone through experience, through one's knowledge, so that you can keep your human dignity. If I would have been a American style teacher, catering soft, beautiful person, oh my God, you know how many people I know? I tell you my own life, that book, 'Teachings of Yogi Bajan,' was published, and my publisher asked, if I can ask somebody to write a pre... First write, ask somebody, I said, "Nobody can write preface in my book," and they say "Can we ask, Prof. Hardridge of University of this, Harvard Divinity School, I said, "Who the hell is he to write preface to my book, he is my student."

"Oh, it will sell more."

I said, "It is already pre-sold, I don't want to be insulting you, but my book shall have (?)."

When they published the second book, Hardridge wrote two lines on the front open page, I don't know what they are, but in some books, you will find those two line printed, these are by presser himself, he was so eager to write, that he has succeeded in telling them he won't mind if I write, because they were their, his publisher, so they allowed him.

I don't understand, when some people said, "But this is very important, it is very important to be important within you, then everything else you can handle." When you are not important within you, then nothing important matters. You understand where I am coming from, you know. "Oh, you were with Bill Clinton."

I said, "But what is wrong with that, and what is special about it. I shook hand with President of United States, big deal, what it becomes, hand of silver? Two human meets, shake hands, that's it, nothing more than that."

"I have a beautiful girl." Then what? And this guy brought this beautiful girl to me, "Yogi Ji, you got to see my girlfriend, she is beautiful." Later on, "What do you think?"

I said, "She is beautiful, in the eyes of God, but if you want to do the critique, she is the ugliest person, I have ever met."

"What do you mean?"

I said, "First of all, I can call my dentist, take him to my dentist, it is about twenty thousand dollar worth that mouth work she has to go through, that's number one. Secondly her skin is very badly damaged, by different exposure so I think if I ask, I'll ask Dr. Soram to check him up, check her up and go through the rigmarole of those specialist, and we will find out what we can do. Thirdly, you have to go somebody specialist, because hairs are breaking like an hell, she sheds like a dog, so there must be some disease right there, she has to look around," and I said, "If I am totally forgetful, she must be having not menstruation for a long time."

He said, "That one is true."

I said, "Well, the others are true too. So this most beautiful girl of yours need immediate medical attention, and please get it done. So you wanted my opinion, that's what I said, rest between you and her, she is very beautiful, you are very beautiful, God created everything, nothing but beautiful, but there is a Karma to be paid."

Six months later he was with another girl, and I said, "What happened to your beautiful girl?"

"Oh, I am just, we separated, it was nothing, matter is nothing, we separated, (?) shop around."

I gave somebody a very technical advice, this is happening, person said, "Everything is calm, cool, beautiful, wonderful."

I said, "Thank you."

Ego cannot let a person take what it requires to grow. It is amazing, how insensitive we become, by our own creation, our defense mechanism become to the point... Now let us see, we take food preservative, right. What do you think, when preservative go and do to you? They leave their character? Preservative is a preservative, whether is in the tin or whatever you want to call it, can, or is in your stomach. You know what I mean? I don't mind you take a can food, but you also have to take preservative with it. You have flooded the food market, with can food and readymade pizza, ah, it looks so funny, you stick it in that thing, what they call microwave. People are scared to before this X-ray machine, they don't mind micro, I don't understand that game either. Microwave has no radiation, ah, is that true?

Student: (-----)

YB: It has sufficient acceptable mild dose. It changes the molecule of the water, you are sixty percent water, it's going to spare you, where are you coming from? I tell you how wonderful the water of this California is. When I came I have exact thirty tooth, solid, white, shining teeth, I

think I have three left or four, I don't know, all gone. No cavity, they just go, my teeth go, it is amazing.

Bhai Guru Das says in one of his, in one place, the water makes a sick man healthy, and in one place water makes healthy man sick. That's how it is, that's how air, water, vegetables. So same way is your body, when I give you classes, it amazes me, but I can't teach you seven days a week, it's a very costly expense, but question is when I see you like this, I talk to you, when I can, I can understand, now you have relaxed enough to take it, you know, this is what I do. Normally I am not a big talker, what is talk, I can give you same thing, I am going to tell you keep up, you are not going to say, 'no, no, no, this is our religion, you know, between you and me,' that goes on every day, so, so what we are going to do is to it we are going to, we'll convince you and give you little extension of mind, so you can relax, and then make a kill, you know, that idea is that, so that right way, when you are in a body pain, you bring lot of garbage into the class, you don't come in the class, just as a person can come, that's not the idea, idea is to come as it is, and then my job is to first fix up little bit, the atmosphere and look at the aura all the time, what I am getting, and moment I see it's right time, then go ahead, and make the kill, and the idea is to make it to the extent that you can go back home, I can't provide you sleeping accommodation at night.

That's why, in yesterday class, though it was so wonderful, I just kept controlled, slow and steady, calm and quiet, free and clear, come when you want, don't come when you don't want, say hello if you want to, don't say hello when you don't want to. The problem is I have no compromise with discipline. I have two sides on me. One is those who follow discipline must follow hundred percent, those who don't are free, they may not follow anything, it's not my problem, but those who follow, should follow exactly as it is, by the book, by the rule. It should not be Friday you follow discipline, Saturday you just break it, Sunday you don't remember it, Monday you don't want it, Tuesday you don't understand, Wednesday, what it was? Thursday again you are on, that's not fair. I tell you how unfair we are, to our own psyche, uh, I am going to bring out tonight a understanding... And I want you to understand it once for all.

Your you is not with you, and I am not going to give you any hard exercise tonight, that you can freak out, not at all, it will be very simple.

Take your left hand, get under your shirt and put it on the belly, touch it, so you may not... Yesterday I spared you, yesterday I was kind, I said...

Side B

At this point left hand, you got, left hand, now right, right underneath, presumably there, okay. Now this is your right hand, this is your sun finger, and touch this, just once and one (?) and close your eyes. This will be the funniest thing you are going to do tonight. Don't touch any part of your body, except one part, sun finger, which is a ring finger, which is second finger from the pinky, and the navel point, the source of your life, where you lived without breathing, in the womb of the mother you never breathe, and you lived and you developed, so you put whole hand up there, to touch that energy and have a naked touch, feel it and try to be you, just don't let the thoughts and your mind take you away from you, feel it, and sit very firmly, chin in, chest out, like, like a sage, don't misunderstand if you are not or not, that's not to be certified, just admit. Now look at this, like there are thirty trillion people before you, and you are sitting before them in a meditative posture, and in your bliss, and that is a hypnotic statement which you have to do, self hypnosis. If you cannot understand self hypnosis, you cannot live in life in peace, you need it, you has to be expert to hypnotize yourself from place to place, space to space, even to

even, moment to moment, so nothing else can bother you, you have to protect your own psyche, by your own power.

Put that tape, 'I have,' yesterday tape.

(Tape "God is within me..." is played)

YB: (On the tape) Exercise self control, energy will flow, there is no miracle about it, control your being, and sit within a very righteous posture. In English they call it solid state.

Let body go through changes now. You are entering the Saturn seven minutes, time era, you will have a twilight zone, that means, about three minutes you will be physically very disturbed, and if you handle it, then it will change, for another four minutes, after that we'll close down, so please, give yourself all the attention, sit properly, don't put any pressure on your liver, chin in, chest out, uplift yourself, straighten out your body, chin in, chest out.

Stabilize yourself now, for the next four to five minutes, it depend upon how conscious you are. And let the energy flow consciously and stabilize your body, the benefit will be manifolds, if not, there will be negative reflection, will not do that good we expected.

(Tape ends)

(Tape again continues)

Please sing, keep the status quo, the posture perfect.

Inhale deep.

(Tape stops)

Steady your posture, bring it to the solid state status, feel every part of the body, let the breath go, inhale deep again, hold your posture, and with your skin sensitivity feel every limb of the body. Squeeze on part by part all the way, as fast you can do, or as slow you can do, let you feel all there is, let it go now. This is your last chance to create sensitivity and aliveness in your limbs and party, and inner organ also, inhale deep, hold it and now squeeze the entire body, from the scalp, the skin, to the nail and the toe, all force, and let it go, "May the long time..."

Students: (Sing, "May the long time sun...")

YB: Blessed are those who feel the vastness of their self and play with the vastness of the creator self, those who create the harmony between self and all what has been created as a creation, come to understanding in existence and tranquility of harmony, excel the benefit of life. Those who deny it, their suffering becomes to eliminate their own self in pain. Pain and pleasure is nothing but how vast is self, with discipline of the disciple, on to the creator, the Guru, may this day give us all a strength, a width, and a joy to live, every smile brings prosperity, every frown brings tragedy, may we all smile being grateful for life and living, Sat Nam.

Students: Sat Nam.

YB: Now please kindly relax and get your scene together I mean, what I mean, Oh, you come, come, come, ah.

(Tape 'God is within me...' is played again)



(Tape ends)