

## **Conferencia de Yogui Bhajan. Nuestro viaje: es hora de elevarse.**

*Extractos de una conferencia de Yogui Bhajan el 28 de julio de 2002*

Venimos aquí para comenzar nuestra vida en una cierta latitud y una cierta longitud. Sólo hay una cosa que olvidamos. Venimos aquí para viajar nuestra trayectoria y distancia hacia nuestro destino. Y, tenemos que irnos.

Cada molécula en nosotros está unida con ese mapa esencial del pasado y del karma de lo que ganamos aquí: ser rico o pobre, equilibrado o desequilibrado, mentalmente sabio y creativo, deprimido u oprimido, descubridor, perdedor o ganador, conquistador o derrotado; o lo sea que cada uno de nosotros es.

La oportunidad que se nos da para una vida con conciencia es saldar esta deuda y vivir el yo asignado a la más alta paz. Guru Nanak dijo que todo comienza con Ek Ong Kar, "El único Creador que creó la creación". **Vivir en el Yo Superior es de lo que esta vida humana se trata, pero desperdiciamos nuestras vidas con cosas pequeñas. Nuestra pobreza no nos hace daño, pero la riqueza de nuestro prójimo sí lo hace. Siempre estamos compitiendo y comparando y planeando e imaginando cosas.** Rara vez permitimos el flujo de la vida del modo en el que Dios quiere que fluyamos con ella.

Pero ahora, a medida que entramos en la Era de Acuario, tenemos que saber de qué se trata la vida, y tenemos que convertirnos en maestros responsables, francos y prominentes de esta Era. Para eso nos hemos entrenado y en eso hemos crecido. No puedes vivir bajo un camuflaje. Tienes que vivir abiertamente, honestamente, brillantemente y francamente. Tus palabras deben ser tan enérgicas que afecten a cada corazón; tu verdad debe ser tan pura que eleve el alma de una persona a las alturas.

Tienes que tener un gran entendimiento de que eres como una flor de loto en una charca de barro. No debes dejar que tus hojas se ensucien con él. Los cielos son tuyos, y también la tierra; las montañas son tuyas, y también lo es el océano. Todos ellos te pertenecen en estos tiempos en los que estamos entrando. Es un época de prosperidad, buena voluntad y buena suerte.

La sofisticación del Shabad Guru [1] hacia la que nos inclinamos, y el conocimiento y la guía del estudio comparativo del Shabad Guru son nuestras recompensas para que no tengamos que estar en cualquier terreno inestable. En nuestra integridad, en nuestra personalidad y en nuestro deber, tenemos que seguir adelante y llevarnos con nosotros a todo aquel que se nos aproxime a esas alturas de experiencia a las que realmente pertenecemos.

En nuestra "microconsciencia" tenemos que ser puros, para que podamos construir una "macroconsciencia" que debería ser un constante desborde de pureza. Decidamos de una vez por todas que el amor es la esencia de la vida. Y califiquémoslo en la medida en que podamos ir a ese hermoso final de la vida, cuando podamos decir "Wahe Guru" [2] con todas nuestras cuentas despejadas y todas las cosas chequeadas. Aunque la vida se vive con pureza y piedad, felicidad y abundancia, aun así es el viaje que se supone que debemos tomar y se supone que debemos terminar. Terminemos

con Victoria para que nada nos falte en nuestras vidas. Dios y Gurú nos han dado esta oportunidad con cada aliento de vida, cada momento de vida.

[1] [https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/aquarian-age/yogi-bhajan-lecture-our-journey-it-s-time-step#\\_ftn1](https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/aquarian-age/yogi-bhajan-lecture-our-journey-it-s-time-step#_ftn1)

[2] [https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/aquarian-age/yogi-bhajan-lecture-our-journey-it-s-time-step#\\_ftn2](https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/aquarian-age/yogi-bhajan-lecture-our-journey-it-s-time-step#_ftn2)

© Las Enseñanzas de Yogui Bhajan

### **Meditación para la Realeza al Servicio de lo Divino**

Existe una fuerza universal que mantiene en movimiento a la Creación: la fuerza del amor, la fuerza del servicio. Cuando fluimos con amor y servicio en nuestros corazones, nos da una proyección Real sobre la Tierra. Entonces, las oportunidades más divinas en alineación con nuestro bien más elevado vienen a nosotros. Esta meditación fue dada para que la mente pueda rendirse al corazón y aceptar los dones que la Creación tiene que dar. Al abrir nuestros corazones, nuestra realeza brilla a través de nosotros.

Postura: Siéntate en Postura Fácil con la columna vertebral recta.

Mudra: Lleva las manos juntas a 5-7cm enfrente del centro del corazón. Las bases de las palmas se tocan, al igual que los lados de los pulgares y las puntas de los dedos meñiques. El resto de los dedos se abren para formar los pétalos de la flor de loto. Esto se llama Mudra del Loto.

Ojos: enfoca los ojos en las puntas de los pulgares.

Respiración: respira larga, lenta y profundamente. Al exhalar, siente la respiración tocar los pulgares.

Tiempo: continuar durante 11 minutos.

Para terminar: inhala profundamente, suspende la respiración, aprieta todos tus músculos durante diez segundos. Exhala y repite la secuencia de cierre dos veces más. Relájate.

© Las Enseñanzas de Yogui Bhajan