

NM415 A10910 Karma y Dharma

10 de septiembre 2001 - Espanola, NM, USA

Para sentirte bien contigo mismo (sentir al dios en ti)

En el karma, tú existes preocupado por ti. Quieres que te reconozcan y respeten, y para ello te dedicas a complacer, comandar o contrariar a los otros. Pero todo eso es egoísta y te centra en pensamientos kármicos, acabas aislado y fracasando en tu sagrada tarea de expresar al dios en ti y verlo en los demás.

En el Dharma, tú existes en el todo. La totalidad del universo se integra en ti. Ya no tienes una visión limitada. Tu consciencia vibra. Resplandeces en belleza del cuerpo radiante, que es la más poderosa del ser humano. El cuerpo radiante recopila la esencia de los nueve restantes y sostiene el 50% de tu fuerza vibratoria.

Has nacido con cinco elementos, tres fuerzas vitales (gunas) y siete chakras, envuelto en un aura. Lo bonito del aura es que afecta a los individuos; a ti te hace ver que eres parte de ellos y ellos sienten que son parte de ti. De este modo nunca te sientes sólo y estás conectado a la mente positiva el universo. Has nacido en la consciencia colectiva, y cuando piensas colectivamente, la creación entera está en ti.

Aprende de los shabads, del Shabad Guru. Son las palabras que necesitas, reflejan una parte esencial de la vida.

Ejercicio único: de 11 a 31 minutos

Sentado en postura fácil, con las manos abrazadas frente al corazón, la derecha por encima de la izquierda, como en la figura.

Cierra los ojos y canta el mantra “Ang Sang Wahe Guru” de Nirinjan Kaur.

Bombea el punto de ombligo con cada sílaba, esto es, cinco veces, y haces una mini pausa hasta la siguiente repetición. Sigue el ritmo. Te sorprenderás lo que esto hace por ti.



Para terminar, inhala, retén el aire, contrae mulband, estira la columna, aprieta las manos, exhala. Hazlo dos veces más.