



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## Conferencia de Yogi Bhajan: Vibra el Cosmos

Texto original extraído de [www.3ho.org/3ho-lifestyle/5-sutras-aquarian-age/yogi-bhajan-lecture-vibrate-cosmos](http://www.3ho.org/3ho-lifestyle/5-sutras-aquarian-age/yogi-bhajan-lecture-vibrate-cosmos)

*Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur*



*Extractos de una conferencia dada en Oakland Community College, Farmington, Michigan, 24/3/72*

Esta tarde solo tocaré un tema: la Infinitud de la mente humana en relación con su actividad.

Supón que practicas Sat Nam y que tienes Satya –la energía básica para relacionarte con ese infinito, entonces bajo cualquier circunstancia y bajo cualquier impacto en tu subconsciente, la corriente del sonido de Sat Nam debería ser automática en ti.

Si te puedes levantar a las 3:00 a.m. y sientes que eres parte del Cosmos y que el Cosmos es parte de ti, entonces te apoyas en el efecto vibratorio de tu propia creatividad como un individuo en una mente finita para relacionarte con la mente infinita. Y sientes esas vibraciones en ti. Como una unidad de luz, sientes el rayo



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

de luz a tu alrededor. Entonces, desde el punto de vista energético no te debilitarás; tu mente será muy aguda. Llegarás a conocer lo desconocido.

Nosotros afectamos al total del Universo, y el total del Universo nos afecta a nosotros; por lo tanto, uno debería sentir que todo el Universo en forma creativa está con nosotros, a lo cual llamamos Dios, porque somos seres creados. En tanto seas un ser creado en este planeta, **y el aliento de la vida tenga una relación contigo, eres parte de la belleza de todo el Universo y todo el Universo es parte de ti, y esto se debe comprender.**

Lo desconocido conocido está contigo: te conoce, lo desconocido que respira en ti. Muchos de ustedes no lo creen en forma consiente pero inconscientemente respiran, y la respiración es la unión de la vida. Básicamente, el hombre debe liberarse a sí mismo. El alma es libre. No puede ser sujeto de nada más que del Creador, el Cosmos, la conciencia –llámalo Dios, el principio generador, el principio organizador y el principio destructor.

**Si en meditación, nos podemos sentar y sentir que estamos vibrando una señal al infinito y recibiendo de vuelta ese contacto, si lo haces constantemente por unos sólidos 15 minutos, sentirás cuan hermoso, cuan liviano y cuan agradable eres.**

¿Qué me permite seguir adelante? Esa es una pregunta simple. Si me calmo a mí mismo, me tranquilizo hasta el punto de la corriente de sonido de Wahe Guru, siento que soy parte del éxtasis del Universo y que el Universo es parte de mí. **Y si te puedes apoyar en ese sonido, este sonido de dicha y alegría, un bij mantra; o puedes sentir en ti Satya, y te puedes identificar con el sonido de Sat Nam** –Nam significa sustantivo, identidad, tu identidad, tu identidad es una parte de la totalidad; **entonces te puedes recargar en ese sistema vibratorio superior y te puede ayudar a seguir adelante.**

En una respiración cuando inhalas, dices Sat Nam –en mí está la existencia de la verdad. Y exhalas y dices Wahe Guru –estoy en éxtasis de esa grandeza. **Diriges tu mente con los ciclos de esa respiración. No toma mucho tiempo comprender que estás en la etapa de éxtasis y que has reconstruido tu propio ser.** Y así puedes capturar tu mente y subconsciente en tu ser de loto de pureza. Tendrás una fragancia en ti. Así como en la rosa hay una fragancia, en tu



cuerpo humano habrá una belleza que será sentida en un efecto vibratorio por toda la gente.

Y si detrás de esto hay verdad, Satya, conducirá al estado de actividad donde puedes afectar la conciencia de tu semejante hacia el Creador, el Cosmos, el gurú infinito de todos los gurús, el dios de Dios, el Creador, el arquitecto, el diseñador de este ser, el ser del ser que llamamos karta purakh.

Tu vida se tiene que mover; altos y bajos siempre vendrán y te seguirán. Las nubes significan que mañana habrá sol y el sol significa que hoy habrá nubes. Nadie puede garantizar que no tendrás ondas en la vida. La vida es una onda, es una vibración; la respiración entra, sale, así es como vives. La vida debe pasar a través de nubes para disfrutar del sol. Tiene que estar con sol para tener las nubes.

Si conoces lo que es la sabiduría y la experimentas en ti, entonces se convierte en tu conocimiento, gian, y es ese gian el que puede contener a tu mente. Debes conocer esta forma técnica de cómo hacerlo de alguna parte. ¿Para qué? Para relacionarte con tu propia estabilidad mental. **Entonces depende solo del hombre, cuanto puede vibrar y dominar su mente en la forma de su propio éxtasis.**

Es el compartir este conocimiento lo que importa. Mientras más conciencia tenga la gente, más brillarán, y más satisfacción tendrán, porque sentirán que son parte del infinito; no están limitados. Tu miseria comienza cuando te sientes limitado, “¿Oh Dios, qué puedo hacer? Estoy estancado”. Nunca estás estancado. Quien te dice que estás estancado. Trabaja tu mente en ese momento. La mente es una parte del Infinito en ti y sin la mente eres inútil. Tienes alma, tienes cuerpo y si tu mente no funciona, estás mentalmente enfermo. Tu potencial mental es siempre Infinito, es por eso que llaman a la mente la cebolla: sacas capa tras capa, y luego de eso queda en nada.

**La mente debe ser controlada por la voluntad, la voluntad de tu ser superior. Y solo puedes tomar conciencia del ser superior si alcanzas el estado de “¡guau!” –de que eres parte del infinito; no eres limitado.**

Puedes perder la vigilancia de tu conciencia superior y eso crea karma muy pesado. La secuencia conducirá a consecuencias, la causa conducirá a un efecto,



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

y puedes atrapar tu propia belleza en existencia en la vida debido a tu propia existencia despreocupada.

Un hombre debe llegar al equilibrio con su propio efecto vibratorio mental en relación a su existencia en este planeta. El Infinito es parte tuya. **Y esta total afinación de la mente se puede lograr apoyándose en el santo naam, esa corriente de sonido que puedes reabrir en tu mente mientras te lleva al Infinito.**

Te puedes sentar y con toda tu energía puedes estar en la mente en la parte del Infinito y deleitarte en ti con el sonido, el Shabad, Wahe Guru, y puedes decir Wahe Guru, Wahe Guru. Has visto la existencia más allá del límite de lo físico. Cuando lo conocido experimenta la luz del Infinito –lo desconocido, lo conocido y lo desconocido se convierten en uno. Entonces la luz se convierte en luz del Universo y el Universo comienza a mostrar su radiancia y este estado de conciencia pertenece a todos.

Es por eso que Guru Nanak dijo, “aquel que lo hace, lo obtiene”.

Es el hacer lo que lo logra. Lo quieres comprar; no va a funcionar. Compra la técnica de cómo hacerlo, pero hazlo tú mismo. Es muy esencial y el ayer ya pasó. Es ahora que debes comenzar, de manera que mañana sea hermoso y realizado.

©The Teachings of Yogi Bhajan



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Yogi Bhajan Lecture: Vibrate the Cosmos

*Excerpts from a lecture given at Oakland Community College, Farmington, Michigan, 3/24/72*



This evening I will touch on only one topic: Infinity of the human mind in relationship to his activity.

Suppose you practice *Sat Nam* and you have *satya*—the basic energy to relate to that Infinity, then under any circumstances and under any impact on your subconscious, the sound current of *Sat Nam* should be automatic in you.

If you can get up at 3:00 a.m. and you feel that you are part of the Cosmos and Cosmos is part of you, then you lean on the vibratory effect of your self-creativity as an individual in finite mind to relate to the infinite mind. And you feel those vibrations in you. As a unit light, you feel the beam of the light around you. Then energy-wise you are not going to get weaker; your mind will be very sharp. You will reach the stage of knowing the unknown.



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

We affect the total Universe and the total Universe affects us; therefore, one has to feel that the entire Universe in creative form is with us, which we call God, because we are created creatures. As long as you are a created creature on this planet, **as long as the breath of life has a link with you, you are a part of the beauty of the whole Universe and the whole Universe is a part of you, and this has to be understood.**

The known unknown is with you: known you, the unknown which breathes in you. Many of you do not consciously believe it but unconsciously you breathe, and the breath is link of life. Basically, man has to free himself. The soul is free. It cannot be subject to anything else other than through the Creator, the Cosmos, the consciousness—you call it God, the generating principle, organizing principle and destroying principle.

**If in meditation, we can sit down and feel we are vibrating a signal to the Infinity and receiving back the contact, if you get to do it constantly for a solid fifteen minutes, you will feel how beautiful, how light, how enjoyable you are.**

What keeps me going? That's a simple question. If I can calm myself, pull myself down to the extent of the sound current of *Wahe Guru*, I feel I am part of the ecstasy of the Universe and Universe is part of me. **And if you can lean on that sound, this sound of bliss and joy, a *beej* mantra; or you can feel in you the *satya*, and you can relate to the sound of *Sat Nam*—*Nam* means noun, identity, your identity, your identity is a part of the totality; then you can recharge yourself into that higher vibratory system and it can keep you going.**

In one breath when you inhale, you say *Sat Nam*—in me is the existence of the truth. And you exhale and you say *Wahe Guru*—I am in ecstasy of that greatness. **You run your mind with the cycle of that breath. It doesn't take a long time to understand that you are in the stage of ecstasy and you have rebuilt your own self.** And thus you can capture your mind and subconsciousness into the lotus self of purity. You will have a fragrance in you. As in the rose there is a fragrance, in your human body there shall be a beauty which shall be felt in a vibratory effect by all the people.

And if behind it there is truth, *satya*, it will lead to the state of activity where you can affect the consciousness of the fellow being towards the Creator, the Cosmos, the infinite guru of all gurus, the God of God, the Creator, the architect, the designer of this being, the being of the being we call *karta purakh*.



Your life has to move; ups and downs are always going to come and follow you. Clouds mean sunshine tomorrow and sunshine means clouds today. Nobody can guarantee that you are not going to have a wave life. Life is a wave, it's a vibration; breath goes in, goes out, that's how you live. Life has to pass through clouds to enjoy the sunshine. It has to be in sunshine to have the clouds.

If you know wisdom and you experience it in you, then it becomes your knowledge, *gian*, and it is that *gian* which can hold your mind. You have to know this technical know-how from somewhere. For what? For relating to your own mental stability. **So it depends upon the man himself, how much he can vibrate and get his mind together in the form of his own ecstasy.**

It is sharing of this knowledge which is important. The more awareness people will have, the brighter they shall be, and the more contentment they will have, because they will feel they are part of Infinity; they are not limited. **Your misery starts when you feel limited, "O God, what I can do? I am stuck." You are never stuck.** Who tells you you are stuck. Work your mind at that time. Mind is a part of Infinity in you and without mind you are useless. You have soul, you have body and if your mind is off, you are mentally ill. Your mental potentiality is always Infinity, that's why they call the mind the onion: you rip off layer after layer, after which comes nothing.

**Mind has to be controlled by the will, the will of your higher self. And you can only realize the higher self if you reach the state of, "Wow!"—that you are a part of Infinity; you are not limited.**

You can lose the watchfulness of your higher consciousness and that creates a heavy karma. Sequence shall lead to consequences, cause shall lead to effect, and you can trap your own beauty in existence in life by your own unthoughtful existence.

A man has to come in balance with his own mental vibratory effect in relation to his existence on this planet. The Infinite is part of you. **And this total tuning up of the mind can be achieved by leaning on the holy *naam*, that sound current which you can re-open to your mind as it takes you to Infinity.**

You can sit down and with your total energy you can be in the mind to the part of the Infinity and relish in you the sound, the *Shabad, Wahe Guru*, and you can come out saying *Wahe Guru, Wahe Guru*. You have seen that existence beyond the limit of the physical. When the known experiences the light of the Infinite—the unknown, the known and unknown become one. Then the light becomes light of



asociación de profesores  
Kundalini Yoga

the Universe and Universe starts showing the radiance and this state of consciousness belongs to all.

That is why Guru Nanak said, "One who does it gets it."

It is the doing which gets you. You want to buy it; it is not going to work out. Buy the technical know-how, but do it yourself. It is very essential and yesterday has already passed. It is now you should start, so that tomorrow may be beautiful and fulfilled.

©The Teachings of Yogi Bhajan