



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## Conferencia de YogiBhajan: Auto-curación

Texto original extraído de [www.3ho.org/3ho-lifestyle/healthy-happy-holy-lifestyle/holy/yogi-bhajan-lecture-self-healing](http://www.3ho.org/3ho-lifestyle/healthy-happy-holy-lifestyle/holy/yogi-bhajan-lecture-self-healing)

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



*Extractos de una conferencia dada el 20/07/85*

Cada uno de ustedes que está sentado aquí es creado por Dios. Y no hay forma de sentirse mal al respecto, porque Dios no pudo hacer un mejor trabajo de lo que tú eres. Si hubiera podido lo habría hecho.

### **Comida**

Hay tres cosas en tu vida. Una es ansiedad mental, una es miedo físico, y la tercera es que eres neuróticamente ego maniático en cuanto a lo que a comida

concierno. Comes por razones sociales y socializas con la comida. Ya sabes, “Hablemos. ¿En qué restaurant en Santa Fe?”. Tienes una lista.

Pero si preguntas como eliminarla, todos quedan en silencio. Si un alimento ingerido –sin importar que tan bueno sea—no puede ser eliminado de tu cuerpo en veinticuatro horas, estás sujeto a enfermarte, punto.

Soy un muy buen cocinero pero cuando cocino, cocino medicina. Quiero ser sanado. Algunas veces estoy cansado. Voy y cocino algo, y sé que puedo continuar por ocho horas seguidas. Pero lo que sea que cocino y lo que sea que como, yo sé una cosa: al día siguiente no debería estar en mi cuerpo. La energía que gastas manteniendo ese alimento en tu cuerpo es mayor que la energía que usas para toda tu vida.

No como mis alimentos y hago mi oración para verme bien. Y no agradezco a Dios porque me ha dado esa comida. Le agradezco porque El está conmigo en ese momento. Y Lo invito a esa comida. ¿Sabes cuál es mi oración? “Gracias Dios, comamos juntos”. Hay una sacralidad respecto a la vida. Tienes que expandir tu vida más allá de tus dimensiones.

## **Relajación**

No te puedes relajar sin importar la terapia que hagas. Lo puedo apostar. Hay veinte millones de cosas que hacer. Haces esas veinte millones de cosas y no te puedes relajar. Es una ley de la física que cualquier cosa que esté contenida y constreñida se debe poner en un lugar expandido para darle espacio. Por lo tanto, debes expandirte en tu ideología, en tu pensar, en tu comportamiento social, en tus sonrisas, en tu vida, en tu todo. Te relajarás.

Esta noche cuando vayas a casa y te vayas a dormir, trata de recordar quién eres y cuál es tu nombre. Tú no lo haces. Ese único momento de olvido en la vida cuando eres totalmente parte del cosmos y el cosmos es parte de ti es el único tiempo de la Divinidad en el cual eres real, eres puro y estás fundamentalmente vivo. El resto estás tenso, molesto, apurado, mintiendo, convenciendo, hablando, haciendo reglas, rompiendo reglas. Dios sabe qué haces, haces muchas cosas.

La vida es muy simple, amigos. Los primeros dieciocho años de tu vida comes lo que quieras y lo digieres. ¡Sigue adelante! No te preocupes, ni siquiera leas el menú. Cualquier aspereza en tu vida crea una reacción en tu sistema glandular y las glándulas son las guardianas de tu salud y tu felicidad. El problema no es cuan duro eres. El problema es, puedes meditar y limpiarte. Si no tomas un baño en diez o quince días, apestas; y si no meditas después de quince o veinte días te vuelves loco.

## Ser Santo

La mayor mentira que aceptas es que vas a encontrar a Dios. Diez trillones de células en este cuerpo se van dentro de setenta y dos horas y se reemplazan a sí mismas. ¿No es Dios? Les han contado la mentira más grande en este planeta: encuentra a Dios. En el momento que decimos vamos a encontrar a Dios, ya hemos, subconscientemente, conscientemente e inconscientemente aceptado que hemos perdido a Dios. Esa es la broma humana más grande que se le haya hecho al ser humano. Y se les ha dicho que tienen que ser extra buenos. ¿Pero qué significa ser extremadamente buenos? Siempre doy este ejemplo:

Si un Hindú come carne de vaca va al infierno. Si un musulmán come cerdo va al infierno. Un cristiano come ambos y va al cielo. ¿Quién es santo? ¿Y quién puede decidir quién es quién?

Mi definición es que mientras tengas nueve orificios, eres santo. Y mientras tengas nueve orificios y puedas decidir lo que sale de esos orificios y lo que entra, eres muy, muy santo. De eso se trata todo.

Este cuerpo está bajo tanto estrés por digerir basura; esta mente está bajo tanto estrés al lidiar con basura emocional; y esta alma está tan enferma por lidiar con la negación de Dios—la fuente del alma y el espíritu—todo el tiempo. No tiene sentido. La gente religiosa no acepta a otros. No sé qué tipo de religión es esa. Todos hemos venido de un Dios. Todos somos creaciones de un Dios. Todos somos hijos de una cosa—esa energía suprema.

Tú lo llamas Dios, lo llamas luz, lo llamas salud. Lo único que te ayudará es llamar a tu propia fuerza de vida. No importa qué te da qué. Si no quieres esa comida y te dices que esa comida no es necesaria, no la comas. En tu sistema hay un sistema que rige y ese sistema que rige eres sólo tú.

Todos somos sanadores. Dios ha provisto un sistema completo de sanación dentro de ti. Te sanas a ti mismo. Las hierbas curan, Dios cura y los doctores diagnostican. Algunas veces no sabemos qué está mal con nosotros y necesitamos ir con alguien que es un experto en el campo y preguntarle. Pero es siempre tu opción si le quieres creer o no.

Una cosa debes creer, “Lo que siembras, cosecharás”.

Y, “Acostarse temprano, levantarse temprano, hace a un hombre saludable, rico y sabio”.

Si quieres resumir las enseñanzas de 3HO, no hay nada más que eso. Esas dos oraciones que he dicho resumen todas las enseñanzas.

Es muy fascinante ver a Dios en todos. Y si realmente quieres ver a Dios, velo en tu enemigo. Eso es real. Eso es lo divertido. No te sientas más si alguien te alaba. Y no te sientas menos si alguien te insulta. Debido a que es Dios quien te está insultando, es Dios quien te está valorando. Porque cuando vas al cine no corres a la pantalla y la rompes. Te sientas en la silla y observas lo que está ocurriendo. Y eso es lo más sanador en la vida. Lo más sanador en tu vida es observar lo que está ocurriendo. Sé un buen público y te apuesto que todo estará bien.

Definitivamente creo que el propósito de la vida es disfrutar la vida, y estoy muy seguro que la felicidad es nuestro derecho de nacimiento. Preguntas como.

“Lo que siembras, cosecharás”. Por favor no siembres lo que no quieres cosechar.

¿Y cómo puedes ser tan inteligente?

“Acostarse temprano, levantarse temprano, hace a un hombre saludable, rico y sabio”.

©The Teachings of Yogi Bajan

Esta conferencia se puede encontrar en [TheYogiBajan Library of Teachings®](#)

## ORIGINAL EN INGLÉS

### YogiBhajanLecture: SelfHealing



*Excerpts from a lecture given on 7/20/85*

Each one of you who is sitting here is created by God. And there is no way to feel bad about it, because God couldn't do a better job than what you are. If He could, He would.

#### **Food**

There are three things in your life. One is mental anxiety, one is physical fear, and third is that you are neurotically egomaniacs as far as food is concerned. You eat for social reasons and you socialize with food. You know, "Let's talk. Which restaurant in Santa Fe?" You have a list.

But if you ask how to eliminate it, you all go silent. If a food eaten—no matter how good it is—cannot be eliminated out of your body within twenty four hours, you are subject to be sick, period.

I am a very good cook but when I cook, I cook a medicine. I want to be healed. Sometimes I am tired. I go and I cook something, and I know I can go for eight hours straight. But whatever I cook and whatever I eat, I know one thing: the next day it should not be in my body. The energy you waste keeping that food in you is much greater than the energy you use for all your life.

I don't eat my food and do my prayer to look good. And I don't thank God because He provided me with that food. I thank Him because He is with me at that moment. And I invite Him to that dish. You know what my prayers are? "Thank you God, let

us eat together.” There is a sacredness about life. You have to expand your life beyond your dimensions.

## **Relaxation**

You cannot relax no matter what therapy you do. I can bet on it. There are twenty million things to do. You do those twenty million things and you cannot relax. It's a law of physics that anything which is contained and jammed must be put in an expanded place to give it a space. So you must expand in your ideology, in your thinking, in your social behaviors, in your smiles, in your life, in your everything. You will be relaxed.

Tonight when you go home and go to sleep, try to remember who you are and what your name is. You don't. That one forgetful moment in life when you are totally part of the cosmos and the cosmos is part of you is the only Divinity time where you are real, you are pure and you are fundamentally alive. The rest you are uptight, hassling, hustling, lying, convincing, talking, making rules, breaking rules. God knows what you do, you do a lot of stuff.

Life is very simple, folks. The first eighteen years of your life you eat what you want and you digest it. Go ahead! Don't worry, don't even read the menu. Any roughness in your life creates a reaction in your glandular system and the glands are the guardians of your health and your happiness. The problem is not how rough you are. The problem is, can you meditate and clean yourself out. One who doesn't take a bath after ten or fifteen days stinks, and one who doesn't meditate after fifteen or twenty days goes berserk.

## **BeingHoly**

It's the biggest lie you accept that you are going to find God. Ten trillion cells in this body leave within seventy-two hours and replace themselves. Is it not God? You have been told the biggest lie on this planet: find God. The moment we say we are going to find God, we have already subconsciously, consciously and unconsciously accepted we have lost God. That's the biggest human joke which has been played with mankind. And you have been told that you have to be extra good. But what do you mean by extra good? I always give this example:

If a Hindu takes beef he goes to hell. If a Moslem takes pork he goes to hell. A Christian eats both and he goes to heaven. Who is holy? And who can decide who is who?

My definition is that as long as you have nine holes, you are holy. And as long as you have nine holes and you can decide what comes out of these holes and what goes into these holes, you are very, very holy. That is all it is about.

This body is under so much stress of digesting garbage; this mind is under so much stress dealing with commotional garbage; and this soul is so sick dealing with denying God—the source of the soul and the spirit—all the time. It doesn't

make any sense. Religious people do not accept each other. I don't know what kind of religion that is. We have all come from one God. We are all creations of one God. We are all children of one thing—that ultimate energy.

You call it God, you call it light, you call it health. The only thing that will help you is calling on your own life force. It doesn't matter who serves you what. If you don't want that food and you tell yourself that food is not needed, don't eat it. In your system there is a master system and that master system is you alone.

Nobody is not a non-healer. God has provided an entire healing system within you. You heal yourself. Herbs heal, God cures and doctors diagnose. Sometimes we do not know what is wrong with us and we need to go to somebody who is an expert in the field and ask him. But it's always our option whether we want to believe it or not.

One thing you have to believe, "As you sow, so shall you reap."

And, "Early to bed, early to rise, makes a man healthy, wealthy, and wise."

If you want to sum up the 3HO teachings, there is nothing more than that. These two sentences which I have spoken totally sum up the entire teachings.

It's very fascinating to see God in everybody. And if you really want to see God, see Him in your enemy. That's real. That is the fun. Don't feel overdone when somebody praises you. And don't go under when somebody insults you. Because it is God which is insulting, it is God which is appreciating. Because when you go to a movie you don't run into the curtain and tear it apart. You sit on the chair and watch what's going on. And that is the most healing thing in life. The most healing thing in your life is to watch what is going on. Be a good audience and I can bet with you everything is going to be all right.

I definitely believe that the purpose of life is to enjoy life, and I am very sure that happiness is our birthright. You ask how.

"As you sow so shall you reap." Please don't sow what you don't want to reap.

And how you can be that intelligent?

"Early to bed, early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise."

©The Teachings of Yogi Bhajan

This lecture can be found on [The Yogi Bhajan Library of Teachings®](#)

