



asociación de profesores
Kundalini Yoga

“Conferencia de Yogi Bhajan: El Cuerpo Pránico”

Extractos de una conferencia dada el 31 de agosto de 1982 en Estocolmo, Suecia

Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Deep Prakash Kaur.

Tienes que darte cuenta de que la respiración es vida. Es un don de Dios; no es tu propiedad. Es un favor que te has ganado. **Nadie respira conscientemente y cuando no respiras conscientemente no puedes expandirte.**

¿Qué es el prana? Prana es el poder de Dios que viene a través de ti con el aire. Aire y pavan. Tenemos muchos vayus(*). Está el Pranavayu, Apanavayu, Udanavayu, hay una larga lista. Además de eso tenemos diez cuerpos. No tenemos un cuerpo, tenemos diez cuerpos.

El cuerpo pránico y el cuerpo sutil se unen con nuestra alma.

Tenemos tres mentes para cubrirlo: mente positiva, mente negativa, mente neutral. Si la gente supiera cuántos cuerpos tienen y cómo deben lidiar con ellos, serían personas muy agradables.

La mente negativa nos da el derecho de vida.

Ninguno de ustedes puede respirar. Ese no es tu privilegio, es un regalo. Se te concede X cantidad de respiraciones. **La respiración no es tu privilegio; es un regalo. No es un derecho.**

Y no puedes pensar tampoco. Tu construcción como ser humano está diseñada para que no tengas la capacidad de pensar. Te sorprenderás pero esa es la verdad. Tienes un intelecto, una pequeña caja, que se llama shashara. Libera mil pensamientos por un guiño del ojo y estos pensamientos se liberan de esa manera automática cuando la respiración llega a ti automáticamente.

No tienes entrenamiento consciente para respirar y no tienes entrenamiento consciente para lidiar con los pensamientos. Los pensamientos son liberados a través de tu intelecto. Tu id (yo instintivo) capta un pensamiento de cada mil que se convierte en emoción. De cien mil emociones, tu personalidad capta una emoción y se convierte en un deseo. De los cientos de miles de deseos, trabajas por uno y sudas a morir.

Tú no piensas. Tú piensas que piensas, tú piensas que respiras El aliento de la vida es un privilegio. **Cuando respiras conscientemente, te da prosperidad, te da proyección, te da personalidad, porque aumenta tu aura y te expandes.** Por eso lo llamamos pranayama.

Y una de las respiraciones más largas es la Respiración de Fuego. Mientras puedas respirar continuamente, es una respiración. Si haces Respiración de fuego durante una hora, es una respiración. Así que con Respiración de Fuego no solo expandes tu aura y tu personalidad y tu poder de proyección, sino que también expandes tu vida.

Tu proyecto de vida es hablar y vivir por encima del tiempo y el espacio. El primer chakra es el ano, el segundo es el órgano sexual, el tercero es el punto del ombligo, el cuarto es el centro del corazón, el quinto es la garganta, el sexto es el tercer ojo, el séptimo es la shashara, el octavo es el aura, puedes respirar en cualquiera de estos chakras y de esa manera puedes proyectar tu personalidad en la facultad de los reinos de esa conciencia. Y ese es el arte de respirar, pranayama. Es un ejercicio completo en sí mismo y muchos profesores tienen diferentes enfoques para ello.

Las Facetas de la Mente

Nos persigue la inseguridad y el miedo. Nuestro mayor temor es, ¿qué es el mañana? El miedo a lo desconocido es un miedo muy válido. Porque cuando la mente recibe algo, procesa a través de la mente negativa, lo que nos da el derecho a la vida, lo que nos dice lo que hay en ella. Entonces, nuestra mente positiva tiene que procesarla para decirnos qué tenemos para nosotros.

Pero desafortunadamente, nuestros recuerdos y nuestras experiencias son tan grandes que comenzamos a desenterrar la mente subconsciente y nuestros miedos son tan pesados que comenzamos a apoyar nuestra mente negativa a través de la mente positiva, y nunca podemos alcanzar la mente neutral. **Es la mente neutral a través de la cual debemos actuar y vivir. Porque la mente neutral debe decidir qué está pasando, qué es positivo, qué es negativo.** Si no sabemos qué es y nos metemos en ello, nos estamos metiendo en la

secuencia que debe terminar con consecuencias. Cada secuencia llevará a consecuencias. Es un problema que no estamos dispuestos a enfrentar.

Puedes tener el cuerpo más fuerte y un alma muy brillante, pero si tu mente no puede computarizar las consecuencias antes de entrar en la secuencia, no tienes más remedio que enfrentar las consecuencias. Y, en la mayor parte de nuestro tiempo y espacio, no queremos la consecuencia y ni siquiera sabemos por qué nos metimos en eso. Eso se llama procesamiento de la vida y el propósito de ese proceso es salir de nuestra propia facultad para atraparnos en las consecuencias.

Pratyahar

Estudiante: ¿Podrías hablar sobre el propósito de la meditación?

Yogi Bhajan: El propósito de la meditación es muy simple. Tomas un baño, ¿cuál es el propósito del baño? ¿Entiendes por qué te bañas? ¿Por qué meditas?

Estudiante: Para limpiar la mente.

Yogi Bhajan: La meditación limpia la mente. Dos cosas no te han sido enseñadas en occidente. En occidente, el yoga es solo para los músculos del cuerpo y todo eso con un poco de meditación. En realidad, el proceso es enseñar a las personas pranayama y pratyahar. La parte más importante de la ciencia del yoga es pratyahar: cómo puedes sincronizarte con la nada. Luego viene dhyan y samadhi. Es muy difícil enseñar esto sobre una lata de cerveza y cuando las personas hacen cosas que no son muy amigables para el cuerpo, la mente y el alma.

Lo básico que debemos aprender y lograr en nosotros mismos es pratyahar, sincronización. Deberíamos estar en posición de reducirnos a cero. Entonces conseguimos poder. Cero multiplica cualquier cosa y la hace cero. La meditación es un proceso a través del cual la mente es limpiada y el Infinito es experimentado. Ese es el propósito de la meditación.

Y científicamente hablando, es solo para hacer que la pineal irradie. Hay una pequeña piedra como un grano en el centro del cerebro que, si está aletargada y silenciosa, la persona es infeliz. Si es brillante y hermosa, la persona es brillante y muy creativa.

Una meditación perfecta es algo que te llega automáticamente, algo en lo que puedes apoyarte, donde está el núcleo de tu mente. Es muy importante construir ese núcleo desde un bindu, un punto, hasta el infinito. La ciencia que enseña esto y hace a una persona competente se llama meditación.

La muerte y el Cuerpo Pránico

Estudiante: [Pregunta sobre matar animales y comer carne.]

Yogi Bhajan: Nunca entendí matar animales. ¿Por qué? No te matan. Y cuando matas a un animal y lo comes, de alguna manera te llegará, por lo que no está bien. Esa es la ley de la vida, la reverencia por la vida, cada vida.

Estudiante: ¿Qué hay de recoger flores, no interrumpimos el proceso de su vida?

Yogi Bhajan: No, no matas una flor. No estoy en posición de discutir contigo porque éstas son formas muy personales en las que las personas piensan. Matar es una situación muy simple. Cuando matas, cortas el cuerpo pránico del cuerpo sutil de la existencia. Eso se llama matar. Las verduras y los árboles y las hojas y las flores llevan consigo sus cuerpos sutiles, mientras que en palomas y seres humanos y peces, el cuerpo sutil y el alma se van y tienes solo el cuerpo material.

Tienes diez cuerpos: cuerpo espiritual, mente negativa, mente positiva, mente neutral, cuerpo físico, arco de luz, cuerpo áurico, cuerpo sutil, cuerpo pránico y cuerpo radiante (**), y todos están entrelazados.

() Los pranavayus son los cinco movimientos o funciones de prana, o fuerza vital. Vayu significa, literalmente, "viento". Los cinco prana vayus son: pranavayu (corazón), apanavayu (ano), samanavayu (ombbligo), udanavayu (garganta) y vyanavayu (todo el cuerpo).*

*(**) Nota de Edición: en inglés YB menciona primero cuerpo sutil, luego cuerpo pránico y termina con cuerpo radiante. Si se sigue el orden de los cuerpos espirituales como se hizo con los 7 anteriores, sería así: primero cuerpo pránico, luego cuerpo sutil y termina con el décimo que es el cuerpo radiante.*

Conferencia © 1982 - La Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan®

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Yogi Bhajan Lecture: The Pranic Body

Excerpts from a lecture given on 8/31/82 in Stockholm, Sweden

You have to realize breath is life. It's a gift of God; it's not your property. It's a favor, which you have earned. **Nobody consciously breathes and when you do not consciously breathe you cannot expand.**

What is prana? Prana is the power of God which comes through you with the air. Air and *pavan*. We have many *vayus**. There are *pranavayu*, *apanavayu*, *udanavayu*—there is a long line. Out of that we have ten bodies. We don't have one body, we have ten bodies.

The pranic body and the subtle body join with our soul.

We have three minds to cover it: positive mind, negative mind, neutral mind. If people knew how many bodies they have and how they have to deal with them, they would be very nice people.

The negative mind gives us the right of life.

None of you can breathe. That's not your privilege, it's a gift. You are granted X amount of breath. **Breath is not your privilege; it is a gift. It's not a right.**

And you can't think either. Your construction as a human being is designated that you don't have the capacity to think. You will be shocked but that's the truth. You have an intellect, a little box, which is called *shashara*. It releases one thousand thoughts per wink of the eye and these thoughts are released that way automatically as breath comes to you automatically.

You don't have conscious training to breathe and you don't have conscious training to deal with thoughts. Thoughts are released through your intellect. Your id (instinctual self) catches one thought out of a thousand that becomes emotion. Out of one hundred thousand emotions your personality catches one emotion and it becomes a desire. Out of hundreds of thousands of desires you work for one and sweat to death.

You don't think. You think you think; you think you breathe. The breath of life is a privilege. **When you breathe consciously it gives you prosperity, it gives you projection, it gives you personality, because it adds to your aura and you expand.** That's why we call it pranayam.

And one of the longest breaths is Breath of Fire. As long as you can breathe continuously, it is one breath. If you do Breath of Fire for one hour, it's one breath. So with Breath of Fire you not only expand your aura and your personality and your power of projection, you also expand your life.

Your project of life is to speak and live above time and space. The first chakra is the anus, second is the sexual organ, third is the navel point, fourth is the heart center, fifth is the throat, sixth is the third eye, seventh is the *shashara*, eight is the aura—you can breathe in any of these chakras and that way you can project your personality into the faculty of the realms of that consciousness. And that is the art of breathing, pranayama. It is a complete exercise in itself and many teachers have different approaches to it.

The Facets of the Mind

We are haunted by insecurity and by fear. Our greatest fear is, what is tomorrow? Fear of the unknown is a very valid fear. Because when the mind receives anything, it processes through the negative mind, which gives us the right of life, which tells us what is in it. Then our positive mind has to process it to tell us what is in it for us.

But unfortunately our memories and our experiences are so great that we started digging out the subconscious mind and our fears come through so heavy that we start supporting our negative mind through the positive mind, and we can never reach the neutral mind. **It is the neutral mind through which we should act and live. Because the neutral should decide what is going on, what is positive, what is negative.** If we do not know what it is, and we get into it, we are getting into the sequence which must end up with consequences. Every sequence shall lead to consequences. It's a problem which we are not willing to confront.

You may have the strongest body and a very bright soul, but if your mind cannot computerize for you the consequences before you get into the sequence, you have no alternative but to face the consequences. And in most of our time and space we don't want the consequence and we do not know why we got into it to begin with. That is called processing life and the purpose of that process is to get out of our own faculty to trap us into the consequences.

Pratyahar

Student: Could you talk about the purpose of meditation?

Yogi Bhajan: The purpose of meditation is so simple. You take a bath—what is the purpose of the bath? Do you understand why you bathe? Why do you meditate?

Student: To clean the mind.

Yogi Bhajan: Meditation cleans the mind. Two things have not been taught to you in the west. In the west yoga is only for body muscles and all that with a little bit of meditation. Actually the process is to teach people *pranayam* and *pratyahar*. The most important part of the science of yoga is *pratyahar*—how you can synchronize yourself to nothingness. Then comes *dhyana* and *samadhi*. It is very difficult to teach this over a can of beer and when people do things which are not very friendly to body, mind and soul.

The basic thing which we must learn and accomplish in ourself is *pratyahar*, synchronization. We should be in a position to reduce ourself with zero. Then we get power. Zero multiplies anything and makes it zero. Meditation is a process through which the mind is cleansed and Infinity is experienced. That's the purpose of meditation.

And scientifically speaking, it is just to make the pineal radiate. There is a little stone like a grain in the center of the brain which, if it is dull and dumb, the person is unhappy. If it is shining and beautiful the person is bright and very creative.

A perfect meditation is something which comes to you automatically, something you can lean on, where it is the nucleus of your mind. It is very important to build that nucleus from a *bindu*, a point, to Infinity. The science which teaches this and makes a person competent is called meditation.

Death and the Pranic Body

Student: [Question about killing animals and eating meat.]

Yogi Bhajan: I have never understood killing animals. Why? They don't kill you. And when you kill an animal and you eat it, somehow it is going to get to you, so it is not right. That's what the law of life is, reverence for life, every life.

Student: What about picking flowers, don't we interrupt the process of their life?

Yogi Bhajan: No, you don't kill a flower. I am not in a position to dispute with you because these are very personal ways people think. Killing is a very simple situation. When you kill you cut the pranic body from the subtle body of the existence. That's called killing. Vegetables and trees and leaves and flowers carry their subtle bodies with them, whereas in pigeons and humans and fish, the subtle body and the soul depart and you have the material body only.

You have ten bodies: spiritual body, mental negative, mental positive, mental neutral, physical body, arc body, auric body, subtle body, pranic body, and radiant body, and they all are inter-twined.

*The prana vayus are the five movements or functions of prana, or life force. Vayu means, literally, "wind." The five prana vayus are pranavayu, apanavayu, samanavayu, udanavayu, and vyanavayu.

Lecture ©1982 - [The Yogi Bhajan Library of Teachings®](#)