

# LOS 5 SUTRAS DE YOGI BHAJAN PARA LA ERA DE ACUARIO

Los tiempos han cambiado, eso ya lo podemos sentir. Según los astrólogos, cada dos mil años, entramos en un signo de la astrología nuevo, que representa una nueva era con sus propios retos, temas y energía. Hace relativamente poco dejamos la era de Piscis y entramos en la de Acuario. Atrás quedaron los valores y la energía de la Era de Piscis, que eran los del ego, la jerarquía, el poder y las fronteras. La era de Acuario es completamente distinta y es la energía que estamos sintiendo en estos momentos.

La energía de la era de Acuario no tiene límites, es expansiva e infinita y nos lleva de vuelta a sentir, a relacionarnos con el alma. Aunque no soy alumna de astrología, los cambios a nivel energético son claros y los consejos de Yogi Bhajan para esta Era de Acuario los siento más importantes que nunca.

**Yogi Bhajan, un gran maestro del Yoga Kundalini, nos compartió cinco principios para sobrevivir esta nueva era, que les llamó los 5 Sutas de la Era de Acuario.** Hace años había leído estos principios, siempre me han fascinado las lecciones de Yogi Bhajan, pero no fue hasta hace poco que los volví a revisar y me di cuenta lo importante y profundos que son para esta época en la que estamos viviendo. **Estos sutras son muy sencillos y a la vez tienen un poder increíble para ayudarnos a entender esta nueva era y sumarnos a la energía de expansión y crecimiento que nos está pidiendo a cada**

Se dice que los sutras son un nudo, en dónde muchos principios espirituales complejos (hilos) se unen en algo sencillo, más fácil de recordar y que luego los maestros desarrollan. Los sutras son frases que también nos unen a todos, unen el infinito con el finito, esta realidad con la verdadera, en un lugar que apoya el desarrollo de la consciencia. Estos sutras definitivamente son nudos de conocimiento y recordatorios muy importantes de la Verdad.

## Los 5 Sutras de Yogi Bhajan para la Era de Acuario

### 1. Reconoce que la otra persona eres tú:

La única forma en que podemos conocernos a nosotros mismos, es a través del otro. Las personas son un espejo de nosotros mismos. Lo que admiramos de las otras personas son cualidades que vemos en nosotras mismas y las cualidades que no nos gustan en otros, están también en nosotras (o son parte de nuestra sombra).

Según Yogi Bhajan, entre más nos identificamos con el ego, más vamos a proyectar las características de nuestra personalidad en otros. Así, la Era de Acuario nos llama a tomar responsabilidad por nuestra experiencias y a reconocer que todos estamos unidos, más allá de la polaridad o la separación que creemos vivir. El llamado es a vivir la Verdad de que todos somos uno.

### 2. Existe una salida a todo obstáculo

Los obstáculos en la vida están aquí para ayudarnos a crecer espiritualmente y a sanar, nadie se salva de ellos. Según Yogi Bhajan, todos los obstáculos, independiente de su tamaño, tienen una solución. Pero, esta solución vendrá de la intuición y de la conexión con el ser interno, no desde el ego o la mente racional. Siempre hay un camino a través de cada obstáculo, ese camino está disponible en cualquier momento, pero para verlo tenemos que confiar en la vida y en que el camino se nos enseñará desde el espacio de sabiduría interna.



### **3. Cuando el tiempo esté encima de ti, comienza y la presión desaparecerá.**

La energía de expansión de estos tiempos nos está llamando a cambiar, a crecer y a evolucionar. No tiene sentido aferrarse a lo que era, porque va a desaparecer. Si nos preocupamos por lo que podría ocurrir, estamos viviendo en la ilusión del futuro, si nos aferramos del pasado, vivimos en la ilusión del pasado. El tiempo es una ilusión, el pasado y el futuro no existen, solamente existe el presente y en ese espacio no existe la presión. El cambio es inevitable, nuestro trabajo es abrazarlo y no resistirlo. La presión va a desaparecer cuando comencemos lentamente a caminar el camino que nos lleva a crecer.

### **4. Entiende a través de la compasión o malentenderás los tiempos.**

Este es mi favorito de todos los cinco sutras. En la Era de Acuario el llamado es hacia la unión y la compasión. Nos preguntamos cómo nuestros actos afectan a los otros y reconocemos el dolor en las otras personas. En especial en estos momentos en que la energía está difícil y estamos atravesando por tantos retos con el medio ambiente, este sutra debería ser tatuado en nuestra piel. No entenderemos este mundo en el que vivimos, hasta que actuemos desde la compasión. Es muy claro, no es siempre fácil de vivir, pero es crucial para la evolución de nuestra consciencia.

### **5. Vibra el cosmos. El Cosmos despejará tu camino.**

Todo el universo está hecho de energía que vibra en distintas frecuencias. Nosotras también estamos hechas de energía y vibramos según lo que estamos pensando, sintiendo, hablando y actuando. Es importante mantener nuestra vibración alta, a través de distintas técnicas, como la meditación, la observación de los pensamientos, la gratitud, las prácticas de devoción, la alimentación sana, el baile, el yoga y la música. Cuando vibras alto, el universo despejará tu camino y te será más fácil conectarte con tu intuición, escuchar tus necesidades y practicar la compasión.

**Con cariño,**

0/5 (0 Reviews)

•  
•