

Kundalini Yoga

La Mente Negativa

Núm. 37 | 2020 Otoño/invierno
Difusión gratuita



sumario

La mente negativa 03
Meditación con estudiantes en tiempos difíciles 04-05
El Cartero 05
Entrevista a Amritnam Singh-Ambrosio Espinosa 06-09
Obituario. Lisa Howe Harlal Kaur 10-11
Kundalini Yoga y salud mental 12
Testimonio: Nirvair Kaur-Rosa M. Torrens 13
Kriya 14
Rincón Vegano y Agenda 15

mancheta

Edita AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga)

JUNTA DIRECTIVA

Presidente: Guru Ravi Singh presidencia@aeiky.es
Secretaría Directiva: (vacante) direccion-secretaria@aeiky.es
Tesorería: Dalraj Singh y Hari Shabad Kaur (en funciones) tesoreria@aeiky.es
Vocalía de Comunicación: (vacante) comunicacion@aeiky.es
Vocalía de Formación: (vacante) formacion@aeiky.es
Vocalía de Informática: Sirijeet Kaur informatica@aeiky.es

SECCIONES

Editorial y Tienda: Harimander Singh tienda@aeiky.es
Tantra: Haribhajan Singh tantra@aeiky.es
Festival Galicia: Tej Inder Kaur festivalgalicia@aeiky.es
Redes sociales: redsocial@aeiky.es
Traducciones: Randeep Singh traducciones@aeiky.es
Revista: Siri Om Kaur revista@aeiky.es
Congreso: congreso@aeiky.es

OFICINA ADMINISTRATIVA

Secretaría administrativa: Bachan Deva Singh
Teléfono: 931 256 068 secretaria@aeiky.es
Horario: De lunes a viernes, de 9 a 13 horas

DELEGACIONES

Cataluña: Vikramdev Kaur cataluña@aeiky.es
Madrid: Ram Jap Singh madrid@aeiky.es
Galicia: Tej Inder Kaur galicia@aeiky.es
Andorra: Sarandeep Kaurandorra@aeiky.es
C. Valenciana: Sat Atma Kaur valenciana@aeiky.es
Andalucía: Haridev Kaur andalucia@aeiky.es

AGRADECIMIENTOS EN ESTE NÚMERO

Akal Sahai Kaur, Dharma Kaur Khalsa, Nirvair Kaur (Rosa M. Torrens), Amritnam Singh-Ambrosio Espinosa, Padmani Kaur, Gabriela Pérez Vela, Prittam Kaur (Judith Castellà), Xavier Sangenis, David Cardiel, Raghurai Singh (Rafael Langarita), Nirbhao Kaur, Hari Atma Singh, Patxi Singh, Sujanraj Singh e Irene Bonanad.

IMAGEN DE PORTADA Sujanraj Singh

DISEÑO GRÁFICO Teresa Díaz hola@teresadiaz.com

los diez cuerpos: la mente negativa

«En el Gran Alma no existen el bien y el mal»

Al ir suspendiendo los juicios, que siempre vienen del pequeño yo, se hace sitio el silencio y, consecuentemente, el amor. Ya que el amor, el amor grande, viene del silencio y no evalúa, sólo acoge. El amor es básicamente apreciación y conformidad profunda con la naturaleza de las cosas tal como son, tal como suceden, y de las personas como son y como actúan. El amor grande es contemplativo.

En el Gran Alma, por tanto, no existen el bien y el mal como entes verdaderos ni los opuestos como enemigos irreconciliables, sino la vida en su despliegue multicolor, en su increíble caleidoscopio de formas, algunas dulces, otras crueles, otras aburridas, otras solemnes. En su seno no hay preferencias, ni pasiones ni aversiones. Solo hay ser, no inclinaciones; tampoco hay tiempo ni finitud. En ella todo es inmortal, infinito, como un presente constante inundado en su belleza.

Logramos sintonizarnos con el Gran Alma a través de la rendición per-



sonal. La experimentamos cuando ponemos nuestro sentido de importancia personal, cuando decae el predominio de nuestras ideas acerca de quienes somos y el poder que se desplaza más allá del yo. Entonces esa Gran Alma nos toma en sus brazos y nos reconocemos como hacedores de sus planes.

El sabio sufí Rumi, expresa que cuando la casa

que nos protege se cae y experimentamos el dolor de su destrucción, en su vacío, reside el tesoro de nuestro ser, siempre brillante, vibrante y alegre.

Solo poseemos aquello que no podemos perder en un naufragio: ¡Nada! Poseemos Nada, Y saberlo es nuestro gran tesoro.

Joan Garriga, en el libro «Vivir en el alma».

La tienda de la Aeky

MANUALES
LIBROS DE KRIYAS
MEDITACIONES
MÚSICA PARA LAS CLASES
PRODUCTOS DE YOGI TEA
ACCESORIOS DIVERSOS

20%

DESCUENTO
en la mayoría de productos
para personas asociadas a la AEKY

tienda.aeky.es/tienda/
tienda@aeiky.es





Dharma Kaur Khalsa

dharmanumerology@gmail.com

«He elegido elevar consciencias a través de los números y me dio la oportunidad de elevar la mía»

Al leer estas palabras quiero invitarte a re-entender este aspecto tan valioso de nuestra mente en los términos que el mismo maestro Yogi Bhajan nos la definió originalmente y cuya comprensión se nos ha ido desdibujando y tergiversando en la medida que hemos agregado nuestra propia interpretación de sus palabras y explicaciones.

Se ha expandido y popularizado la idea de que «negatividad» y la Mente Negativa son la misma cosa. Es decir, que nuestra «negatividad» se origina en la Mente Negativa. Esto es completamente falso, y les quiero aclarar porqué. Para eso es necesario ir a las definiciones de estos conceptos.

¿A qué solemos llamarle «negatividad»? (o persona «muy negativa»). En nuestro language común nos referimos con ello a alguien que se queja de todo, sólo ve problemas en todo, tiene una actitud crítica y descalificadora respecto de todos y todo. Es decir, alguien que nunca ve la luz sino siempre destaca el lado oscuro de una situación o ser.

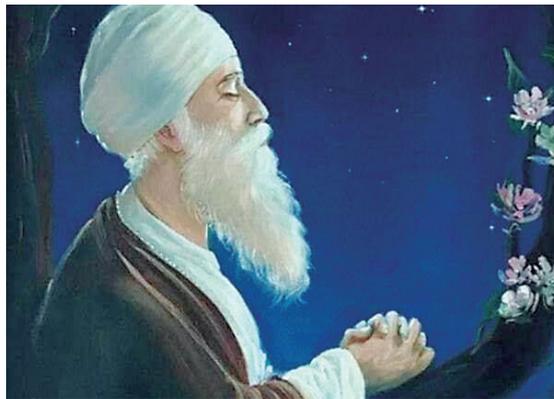
¿Estás de acuerdo? Pues ese comportamiento se debe a una actitud frente la vida de una persona que elige vivir en una postura de víctima y que permite que las emociones (y no la consciencia) sean el compás de su vida. Es en el ámbito de las emociones que experimentamos la vida como eventos «positivos o negativos», pero en el plano de la consciencia sabemos que esa distinción no existe. Ahí todo es Uno. Todo es



La mente negativa es la mente protectora o discerniente.

Mente para vivir

El filtro que activa la intuición y nos hace parar para analizar



«En el plano de la consciencia no existe la distinción entre lo positivo y lo negativo»

Neutro. Todo simplemente «Es».

¿Y qué es la Mente? Espiritualmente hablando es el link entre tu y el infinito. Requiere entrenamiento a través de técnicas como, por ejemplo, la respiración y meditación, para convertirse en tu sirviente en vez de tu maestro. A todos los que nos desenvolvemos en el mundo del Yoga nos es

familiar la expresión de la necesidad de «controlar el mono que vive en nuestra cabeza». Nada que agregar al respecto.

Cuando nos adentramos en el estudio de los Diez Cuerpos Espirituales desestructuramos a la Mente según sus funciones y aspectos. En un primer acercamiento esto serían la división en: mente negativa, positiva y neutral - para explicar el proceso del recorrido que atraviesa un pensamiento o cómo procesamos una experiencia/evento.

Y esto nos lleva a la definición del rol de la Mente Negativa: en palabras de Yogi Bhajan es la «que te ha sido dada para vivir». ("Negative Mind is

given to you for right of Life." January 09, 1998 (YB289-1))

¿Qué significa esto? Considero que se entiende fácilmente si usamos sus otros nombres o denominaciones: Mente Protectora o Discerniente.

Es decir: aquella parte de la mente que nos alerta de los posibles peligros o complicaciones implícitas en una situación que podrían complicarnos la sobrevivencia, la existencia, la paz, la integridad, la salud, la integridad. Es ese «filtro» en el que nuestra INTUICION se activa y paramos un instante para analizar. El diálogo mental sería algo así como... «Espera un momento: ¿Qué es lo que está diciendo esta persona? ¿Por qué dice lo que dice? ¿Lo estoy entendiendo bien? ¿Cuál es el propósito de esta llamada? ¿Por qué me ha invitado a mí?».

Pero las respuestas a estos interrogantes no son emocionales sino que están basadas en la realidad. Son objetivas.

Al analizar, discernir, ver los posibles peligros en una situación dada,

este aspecto de nuestra mente nos permite conectar con la realidad de una situación percibiendo hasta el más mínimo detalle de riesgo. Y es acá donde la intuición tiene que estar entrenada para proveer esa información en forma instantánea. Sin demora.

Personalmente considero que es ese aspecto de nuestros diez cuerpos que nos mantiene con los pies en la tierra al mantenernos firmemente enraizados en la realidad y que evita que nos escapemos al mundo de la fantasía, de los ideales y hace posible que podamos funcionar en forma eficaz en el planeta Tierra.

Por último, permíteme una sugerencia: la próxima vez que te encuentres con una persona muy «negativa», en vez de sugerirle una meditación para la mente negativa, invítala a practicar una para la mente neutral, porque esa es la que le está haciendo falta reforzar. Si quieres apoyar tu Mente Negativa sugiero Laya Yoga o una meditación para la Intuición.

Nanak gavie gunni nidhan.
Gavie sunnie man rakhie
bhao

Nanak canta canta sobre el
Uno verdadero, un tesoro de
virtudes. Canta y escucha,
y permite que tu mente se
llene de amor. (Pauri 5, Japji
Sahib)

Sunnie dukh pap ka nas

Al escuchar profundamente
desaparecen el dolor y los
errores (Pauri 11 Japji Sahib)

Hace veinticinco años
que doy clase a jóvenes
de entre 19 y 23 años.
Pero solo desde que em-
prendí, sin preverlo, el
camino espiritual, he po-
dido empezar a vislum-
brar el fondo de sus al-
mas, sus preocupaciones,
sus miedos, sus alegrías,
sus logros.

Desde entonces pue-
do decir que he vivido
desde una cierta con-
moción mis clases al
menos en dos ocasiones.
Concretamente durante
los primeros minutos de
dos clases. La primera
fue después del atentado
del 1-O (1.10.2018) en
Barcelona. El miedo y la
preocupación se podían
cortar con el filo de un
papel. La segunda coinci-
dió con el primer día de
este curso universitario:
los alumnos y sus bocas
tapadas, en un silencio
construido sobre el estu-
por y la expectativa. Y la
resignación.

No me he formado
aún como payasa por-
que ando ocupada con
asuntos personales, pero
supe desde siempre que
tenía un don para elevar
el espíritu. Hacer reír a
la gente, a veces sin ese
propósito -mi frase y mi
cara sería y todos carca-
jeándose-. Todo un clásico.
Y en especial hacer reír
a los alumnos. Y man-
tener la motivación muy
alta y un seguimiento
exhaustivo de su evolu-
ción en el aprendizaje.
Me siento feliz porque
desde hace dos décadas
aprueban casi siempre
la totalidad de ellos y
muchos con nota (siem-
pre les digo: yo

Meditar con jóvenes en tiempos difíciles

«Si aceptas con agradecimiento los retos que trae la vida, por difíciles que sean, convertirás el obstáculo en oportunidad»



Nirvair Kaur
Rosa María Torrens Guerrini
rmtorrens@gmail.com

«Dios y yo, yo y Dios somos
Uno. Yo soy tú, tú eres yo»

no te he aprobado, has
aprobado tú).

Pero hay un trasfon-
do humano que no pue-
do obviar. Shiv Charan
me dijo en una ocasión:
«Aprovecha el lugar que
ocupas». Y yo pensé
«¿Cómo puedo dar clase
en la universidad y a la
vez transmitir unos prin-
cípios?».

Pero la pandemia me
trajo la siguiente ben-
dición: ofrecer medita-
ciones gratuitas especí-
ficamente dirigidas a los
estudiantes.

Y así y desde esta

nueva posición mía, con
turbante pero también
sin él, he ido conocien-
do distintas situaciones
que me hacen pensar en
la mente negativa y con-
cretamente en las tres
mentiras de la mente: 1.
No soy capaz. 2. No lo
merezco. 3. No me está
permitido.

Situaciones límite

Una alumna me contó en
mitad de un examen oral
on-line que había tenido
que cometer un acto in-
confesable y que no sa-
bía como contárselo a su
familia; otros me cuentan
que trabajan para poder
pagarse los estudios y
duermen pocas horas,
o que ha muerto un fa-
miliar cercano. Y otros
muchos no me cuentan
nada, pero su actitud en
las actividades grupales,
sus palabras en el mo-
mento de enfrentar un
reto durante el año aca-
démico o simplemente

su empecinamiento en
conseguir algo (dictado
por el ego), porque creen
que ellos lo merecen más
que otros, hablan por si
mismos.

Pincha, confronta,
eleva. Pero también ríe,
transmite confianza, ele-
va. Eres capaz, lo mere-
ces y solo tú puedes
permitírtelo, ¿sabes?. Tie-
nes un propósito en esta
vida, y cuantos más velos
puedas apartar para acer-
carte a la verdad, tendrás
más posibilidades de co-
nocerlo, de alinearte con
tu destino.

El reto, una oportunidad

Si todos los retos que te
trae la vida, por difíciles
que sean, puedes acep-
tarlos con agradecimien-
to en lugar de con resig-
nación, si puedes ver el
reto como una oportuni-
dad, convertir el obstá-
culo en una oportunidad,
podrás avanzar. Si supri-
mes la queja de tu vida,

dejarás espacio para otra
cosa.

La juventud, en estas
edades, lleva aún consi-
go -a veces- la búsqueda
de uno mismo. Los jóve-
nes necesitan frecuente-
mente saber quiénes son,
parecerse a otros, formar
grupos y empoderarse a
veces escuchando músi-
ca rock desgarradora que
dice: «Yo no temo a la
muerte», Black Veil Bri-
des ('In the end').

Pero me llama la aten-
ción este pensamiento
de Siri Atma S. Khalsa:
«Como médico, he des-
cubierto que en el tran-
curso de tratar una en-
fermedad a menudo
topamos con el asunto
central de ser uno mismo
(...) nútrete a ti mismo y
observa en qué te con-
viertes. Muchos de mis
pacientes me dicen que
ser auténticos es la tarea
más ardua a la que algu-
na vez se han enfrentado
(...) el auténtico sí-mismo





no es creado, sino que es nutrido en la existencia. Pregúntate a ti mismo: ¿Qué me ha mantenido alejado de ser yo mismo? Crea un ambiente sano y nutricio en el que puedas desplegarlo. Confía en mí: nadie puede ser tú, mejor de lo que tú puedes hacerlo».

Siempre he sentido que ese era una de mis cualidades: sacar lo mejor de cada alumno y de cada persona. Elevarlo, conseguir que confíe y que despliegue todas sus capacidades. En estos tiempos que corren, en plena pandemia, el miedo es el sentimiento más recurrente. Lo cual cierra la puerta a las oportunidades, al amor, incluido el amor hacia uno mismo.

Tinieblas compartidas

Las noticias se ocupan de encerrar la luz y de abrir la puerta a las tinieblas. Oigo hablar frecuentemente de «limpieza del subconsciente colectivo», o llamémoslo quizás tinieblas compartidas, telaraña oscura que se teje en los medios y en la red y que solo puede combatir el guerrero de la fe en uno mismo.

La fe en tu salud, la fe en que estás haciendo lo correcto, la fe en que tu familiar o amigo está equivocado al cubrirte de lodo por mantener algunas relaciones sociales, aunque lleves mascarilla y un bote de gel hidroalcohólico. «Aunque no es reprochable por las mismas personas que tengas que dar clases presenciales a cien alumnos

«Debes desarrollar la mente a través de la meditación para que te dé lo positivo de lo negativo y lo negativo de lo positivo, de modo que por tu propia gracia y consciencia puedas encontrar lo neutral»

«demonios-cargados-de-contagio», porque es tu trabajo. Entonces yo me digo: Sé siempre la flor que sale del lodo. Permítete ser tu mismo. Permítete amar a tus estudiantes, abre tu corazón al amor hacia ti misma y hacia ellos. Hazlos reír, como has hecho siempre, con tu sonrisa bajo la mascarilla.

El cuerpo eterno

«El alma es nuestro cuerpo eterno, el cual contiene nuestro ser, nuestra consciencia y nuestra personalidad. Tu alma reside en cada átomo de tus tattvas, el alma nos dice aquello que es correcto o equivocado para nosotros: Tomar esta acción sería algo bueno que hacer. O esto causaría un daño. Los otros nueve cuerpos nos fueron dados para servir al alma, siendo éste el real propósito de la vida (...) si no estás en contacto con tu mente negativa y malentendidos su rol, ese bombardeo de pensamientos negativos

puede volverte miedoso y causarte una duda innecesaria (...) [entonces] el cuerpo sutil no se está relacionando con el alma. El proceso de sanación debe unificar el cuerpo sutil y el cuerpo del alma, lo que no deja espacio para la duda» (Siri Atma S. Khalsa)

Y aunque aún no conozco a fondo cuál es mi misión aquí, si que sigo ejerciendo mi labor con la misma dedicación, adaptándome a los retos que van apareciendo, encajando en el tiempo y en el espacio, o lo que es lo mismo, sin tiempo, en cualquier momento, y sin espacio, en cualquier espacio que sea. Eso hago, y eso contienen mis clases de yoga, mis meditaciones para los estudiantes. Y en este tiempo y en este lugar, sea como sea, no puedo dejar de citar estas enseñanzas de Yogi Bhajan:

«Cuando tu alma fue enviada a este precioso planeta fue para probar tu amor por Dios y por tu verdad... Dios Dijo: "Cuando estés en este planeta, la Tierra, estarás sujeto al tiempo, al espacio y a constantes pruebas. Pero tu mente siempre tendrá la capacidad de actuar más allá del tiempo y del espacio. Simplemente dirígela hacia mí. Debes desarrollar la mente a través de la meditación para que te dé lo positivo de lo negativo y lo negativo de lo positivo, de modo que por tu propia gracia y consciencia puedas encontrar lo neutral (...) ¿por qué no entrar en un juego que te vuelva atemporal y te haga uno con Dios? En el juego de cómo reconocer y amar tu propia y profunda verdad y de la realidad de tu alma». Que así sea, ahora y siempre.

Bibliografía: *Yogi Bhajan, La mente, sus proyecciones y sus múltiples facetas; Siri Atma S. Khalsa, Ondas de sanación; Understanding Jap-Ji, Guruka Singh.*

EL CARTERO

Suena el timbre del portón de mi casa. Me asomo a la ventana para ver quién es. No le reconozco. Es un hombre con un turbante blanco y barba blanca. Sus ojos miran hacia mí y por un momento nuestras miradas se entrelazan. Es una mirada intensa. Poderosa. Penetrante. Veo que coloca una carta en el buzón y se va.

Dejo pasar unos instantes hasta ir a recoger la misiva. Está dirigida a mí. Algo me avisa de que si abro este sobre y leo esta carta, su mensaje cambiará mi vida para siempre si lo obedezco. Y tengo claro que quiero el cambio. Que lo necesito.

Abro la carta.

El papel que retiro de ella con cuidado tiene escrito en simples líneas manuscritas las siguientes palabras:

Es hora.
Nutre tu mente, cuerpo
Y ALMA cada día.
Medita.
Come Sano.
Simplifica tu vida.
Conéctate con tu Alma.
Dios está en ti y en todo.
Sirve a los demás, porque servirte
a ti mismo es Karma, servir
a los demás es Dharma.
Sé feliz, es tu derecho de nacimiento.
Sé tu misma.
Te sugiero las siguientes
tecnologías para eso:
Kundalini Yoga
Tantra Yoga Blanco
Sat Nam Rasayan
Numerología
¡Buena suerte!

No había firma. No había un nombre. Eso solamente.

Y lo hice. Y mi vida cambió. Para bien.

Años después supe quién había sido el cartero. Había sido un hombre llamado Yogi Bhajan.

Esta no es una historia «real», pero está basada en la metáfora que Yogi Bhajan usó muchas veces diciendo que el sólo era el Mensajero, el Cartero. Que su misión era entregar la misiva. Que era tarea de cada cual abrir el sobre, leer el mensaje y seguir las indicaciones.

Fui afortunada de recibir ese mensaje en el momento que estuve lista para ello y de obedecer la llamada. Lo que siguió ya es historia para otro andar. **Dharma Kaur Khalsa**

Amritnam Singh meditando al amanecer en la montaña Chopicalqui, de 6.355 m., en la Cordillera Blanca de los Andes.



Siri Om Kaur
siriomkaur9@gmail.com

«Agradecida al Universo por sus bendiciones y señales»

Su nombre significa lo mismo en sánscrito que en castellano porque en ambas lenguas su significado evoca al néctar de la meditación, a la ambrosía del espíritu cultivado. Ambrosio Espinosa o Amritnam Singh tiene temple, calibre, sereni-

Ambrosio Espinosa-Amritnam Singh

TRAUMATÓLOGO Y OSTEÓPATA. FORMADOR DE SAT NAM RASAYAN Y LEAD TRAINER DE KUNDALINI YOGA

«Mantener silencio profundo más de doce segundos ya tiene un impacto»



«El lenguaje es una función de la mente negativa porque define el mundo según unos conceptos sociales»

«El temor de la mente negativa es a perder la seguridad, no es exactamente a la muerte»

«En esta la pandemia yo no veo negatividad, sino mucho desconocimiento e incertidumbre»

dad y el silencio y la presencia que se requieren para abrir el espacio de lo intangible en un mundo tangible, para comunicar y transmitir, elevar y sostener. Reconocido, respetado y querido. Su nombre inspira confianza, conocimiento y profundidad en lo que enseña. Sus muchos y buenos años de experimentar y enseñar Sat Nam Rasayan y Kundalini Yoga se han convertido en dos de las mejores alforjas de su vida. La trina, la tercera, es su vocación sanadora, la misión terapéutica que el alma eli-

gió para él en esta vida, su ambrosía.

—¿Qué nos puede decir sobre la mente negativa?

—Es la mente de la supervivencia, la mente que estructura las cosas. El lenguaje, por ejemplo, es una función de la mente negativa porque define el mundo según unos parámetros y unos conceptos que son sociales y que nos dan seguridad. La mente negativa es absolutamente necesaria porque sostiene el marco que nos permite sobrevivir, tener seguridad, referencias. Todo lo

que sea trascender ese marco produce una sensación de riesgo e inseguridad. Justamente esto último es lo que siempre quiere hacer la mente positiva: ir más allá de lo establecido. Por eso ambas mentes están en conflicto. La mente negativa quiere mantener el marco de lo conocido; la mente positiva se da cuenta de que por ahí no progresa y quiere romper ese marco, pero cuando lo rompe, la mente negativa protesta y así están las dos luchando.

—¿Se ha activado la alerta o el miedo a morir

con la pandemia?

—El temor de la mente negativa es a perder la seguridad, no es exactamente a la muerte. Si a la mente negativa le ofrecieras una muerte fácil y amable lo más seguro es que muchos se apuntaran. El terror es al dolor, a la pérdida de identidad y a perder los puntos de referencia. En esta pandemia yo no veo negatividad, sino mucho desconocimiento e incertidumbre. Estamos ante una época absolutamente nueva y la mente negativa, justamente, lo que trata de hacer es

comprenderla, pero tiene demasiada prisa. Hacen falta unos cuantos años para comprender lo que ahora está sucediendo. Me parece que ahora todo el mundo está cometiendo errores y que los aciertos son tan solo errores que resultaron ser funcionales, ya que nadie tiene razón, nadie sabe nada de nada.

—Se respira miedo y contención

—La mente negativa también está guiada por el miedo. Ahora mismo hay pánico por parte de los que tienen miedo a contagiarse por el virus o a perder su trabajo. Es un temor real. Podría pasarnos a cualquiera de nosotros.

—Desde la Escuela de Sat Nam Rasayan todos estos meses ha realizado una labor encomiable de transmitirnos meditaciones *on line* para la práctica del silencio. ¿Qué le ha llevado a impulsar estas meditaciones?

— Ya no puedo viajar por Sat Nam Rasayan, porque el confinamiento nos paralizó y YB prohibió que se enseñara *online*. Pero justamente ahora esa enseñanza es más necesaria que nunca. Así que los sábados dirijo meditaciones gratuitas *online* (no específicamente SNR) para abrir el espacio de silencio. El silencio es el punto de partida de la intuición. Y la intuición es ahora mismo el único arma que tenemos. La pandemia nos ha dado una oportunidad excelente para practicar meditación. La sociedad se da cuenta de que se necesitan este tipo de técnicas. Por eso tienen tanto éxito.

—He seguido estos meses meditaciones tuyas guiadas con la voz de Yogi Bhajan al fondo y a pesar de la pantalla no había distancia, había proximidad, ni siquiera un pelo que se interpusiera en la energía que transmitía al guiarlas.

—Las meditaciones las

hago desde el espacio de Sat Nam Rasayan. Aunque no enseñe específicamente SNR, las personas lo experimentan en la kriya. Lo que dices es exactamente así: no hay distancia. Fue una de mis grandes sorpresas. En la primera meditación *online* que hice en abril me dije: 'oh dios mío, estamos todos en el espacio'. Para mí fue una experiencia maravillosa, uno de los grandes regalos que he recibido durante el confinamiento. El espacio se comparte. Es uno de los principios de SNR.

—¿Cómo definiría SNR?

—SNR es la capacidad que tenemos a través del espacio de *shunia* de meternos en la sustancia del otro y de modificar las resistencias en la relación. Primero entro en *shunia*, en silencio, como si mi yo separado hubiera desaparecido. Ello me da la capacidad empática de sentir el flujo de la otra persona; ya no hay barreras. No sé dónde acabo yo y empieza lo otro, o si yo sucedo allá, o lo de allá se mete en mí.

—Una técnica meditativa y terapéutica

—Sí, claro. SNR está planteado como una técnica terapéutica de relación. Si te das cuenta, la gente medita en su soledad, aislándose del entorno y eso está muy bien, es necesario. Pero además, en SNR meditamos en relación, acerca de alguien o algo. Sanar con SNR es muy simple, pero lo simple no es necesariamente fácil. La sanación es un acto muy desnudo. No hay donde ocultarse. Por ejemplo, si soy médico, mando una pastilla y ésta cubre mi responsabilidad. Si la pastilla no funciona, yo digo: "mira: mis estudios dictan esto, y si no vale, lo siento". Casi todas las técnicas de sanación usan un agente intermedio. Pero en SNR no hay donde ocultarse. Depende de tu capaci-



En una de las formaciones con un nutrido grupo de alumnas chinas.

«Sanar con Sat Nam Rasayan es muy simple, pero lo simple no es necesariamente fácil»

«Si tienes silencio, el valor de las kriyas se multiplica por diez»

«El laya crea un patrón de onda rítmico que captura tu mente neurótica»

dad meditativa y de que el espacio lo permita. Es imposible que se te suba el ego, porque el que alguien mejore no asegura que el siguiente lo haga. Siempre estás ocupando la posición del aprendiz. Nadie puede decir: "Yo domino SNR". Trabajamos en terrenos desconocidos.

Gurudev tiene una frase que dice: "Cada vez que te sientes seguro, lo más seguro es que lo estás haciendo mal; cuando creas haber solucionado al sentido profundo de la

vida, es probable que esa no sea la solución". SNR es un estado constante de investigación del presente, de inocencia absoluta, de sorpresa total y en ese contexto sucede la sanación, pero también la comunicación.

—¿La comunicación?

—Cuando hablas desde SNR no preparas lo que vas a decir. Estás conectado con el presente, muy atento a un silencio, que es una especie de semilla a partir de la cual vas construyendo el mensaje a medida que hablas y observas el impacto que tiene la palabra en tiempo real. Todo el mundo necesita comunicarse y ese aspecto de SNR es muy interesante. En cambio, no a todo el mundo le va sanar, porque, en realidad, sanar es una vocación. Te encuentras con alguien que tiene dolores graves o una enfermedad difícil, y eso es duro. Te tiene que gustar, tienes que nacer para eso.

—SNR es una gran puerta para la meditación

— Otro aspecto muy interesante del SNR es que te ayuda mucho a meditar. Además, si tienes silencio, el valor de las kriyas se multiplica por diez. Si hago meditaciones de Kundalini o canto mantras fantaseando con

mis rollos o rumiando mis dramas, tiene menos fuerza que si estoy en un silencio seco. La interacción del estado meditativo con el ritmo, el mantra, la respiración, el sonido, el movimiento... es decir, con el laya, multiplica el efecto.

—¿Siempre con laya?

—El laya siempre tiene efecto. De alguna manera, crea un patrón de onda rítmico que captura tu mente neurótica, pero no cabe duda que si estás en silencio, te lleva mucho más lejos. O sea que el SNR sería para las tres cosas: para comunicarse en la vida normal, para meditar y para sanar.

—¿Tiene que haber intención de sanar?

— Si, pero antes hay que definir lo que es intención: es la dirección que tu le das a tu conciencia. Si la mente fuese como una película, sería qué parte de la película miras. Sin dirección sucedería una especie de sanación general, como un ambiente. Abres el espacio y todo se relaja. Eso es diferente a que alguien te diga: 'oye me duele la espalda'. De alguna manera, yo tengo que proyectar la energía hacia aquello. Lo que ocurre es que no se hace visualizando un rayo de luz desde mi tercer ojo a la

espalda del otro, no tiene nada que ver. Más bien es reconocer la espalda del otro en mi silencio, como algo que es infinito, que me provoca una experiencia no condicionada, pero yo sé que es la espalda.

—¿Y ahí se produce la relación?

— Si. Lo que yo hago es que observo las resistencias que tengo en relación con aquello que se llama 'espalda del otro', y que aparece en mí como un fenómeno sofisticadísimo y no delimitado. Observo como lo resisto. Disolviendo la resistencia, la espalda del otro mejora. Pero en ningún momento he tenido por qué imaginarme su espalda porque..., ¿sabes? Si lo hiciera se crea una distancia mental entre mi persona y el evento.

—¿En un estado profundo de meditación?

—Requiere un estado profundo de silencio, pero fíjate que dicho estado a veces se logra durante unos instantes. Mantener un estado de silencio más de doce segundos ya tiene un impacto. No distraerse durante ese lapso tiene su mérito. Cuanto más, mejor; mayor impacto... La mayoría de los estudiantes de SNR abren

un espacio de silencio profundo, pero luego se distraen, entonces lo distraen, se vuelven a distraer, y así. Aunque esto no sea ideal, ya es algo, y hace una diferencia: la vida cambia. Porque antes estábamos totalmente distraídos siempre. Tener un espacio perfectamente estable suena muy bien y parece lo deseable, pero como dice Gurudev, nosotros no partimos de la unidad sino de conflicto, y desde ahí tratamos de encontrar el silencio y la sanación.

—¿Se puede practicar SNR en cualquier lugar?

—Podemos practicarlo incluso al hablar, por ejemplo cenando con alguien o dando clases, y no me refiero sólo a yoga. Hay personas que lo practican cuando enseñan informática en la universidad, porque es una técnica de comunicación y se recibe una retroalimentación sensible de la clase muy útil.

—Cambiano de tema, qué opina sobre lo ocurrido con Yogi Bhajan

—Mira yo te voy a ser franco. Me preocupa el dolor y la confusión de quienes fueron o se sintieron víctimas, pero a nivel personal, lo que hizo o no hizo YB en su vida privada me da totalmente igual. Yo no me

acerqué a él como hijo o amigo, sino como estudiante de su espacio. Su vida es suya. Sólo sé que tras las primeras clases de Kundalini me era imposible deprimirme, y tenía una energía colosal. Quise aprender esa maravilla. Y el señor que lo enseñaba se llamaba YB. Lo que quiera que sucediera, ya estaba sucediendo entonces, pero la enseñanza seguía siendo maravillosa. El espacio no pertenece a YB, no le estoy excusando, es que ninguna enseñanza pertenece a nadie. Justamente una de las claves es cuando dice: “La mente no es tuya, sino que te sucede”. Y si la enseñanza eligió a YB para que la manifestara, será el bien o mal gusto del Universo, pero esa persona sigue siendo un maestro, porque esas cosas no las eliges tú.

—¿Se puede separar a YB de las Enseñanzas?

—No, porque YB enseña con su cuerpo sutil, con su voz, con su presencia. Tiene cientos, miles de vídeos todavía a medio descifrar. Al que no le guste y no lo pueda digerir, que se busque otro maestro mejor, pero yo te digo que otro maestro mejor también va a tener algo por ahí. Justamente la enseñanza que nosotros seguimos no separa

el ángel del diablo.

—Exactamente

—Además, la realidad es mucho más compleja de lo que pensamos. No se puede analizar desde una moral dualista simplona. Nosotros no estuvimos allí, luego cualquier cosa que tu pienses acerca de lo que pasó es tu espejo, eso es inevitable. Además, si yo me pongo en silencio, todo cambia. ¿Por qué en el alma del profesor está tener que juzgar? Otra cosa es el dolor que haya podido sentir otra gente. Ante eso yo te digo lo que dicen los budistas, que me encanta: “Tu juzgas conductas, jamás personas”. Hay ciertas conductas que no son tolerables pero no puedes juzgar a la personas que las hicieron. Todo esto que ha pasado me lo tomo como un aprendizaje más.

—Y además está la frase de ver a Dios en todo

—YB tiene una lección donde dice que la gente no puede juzgar. Dice: “El ladrón te roba tu cartera y tu dices: maldito ladrón y no te das cuenta que Dios te ha robado la cartera. El asesino te mata. Tu dices, qué malvado. No te das cuenta que Dios te ha matado”. De alguna manera, si nos metiéramos en un espacio de silencio ten-

«De Yogi Bhajan te digo lo que dicen los budistas, que me encanta: “Tu juzgas conductas, jamás personas”»

«La enseñanza que nosotros seguimos, no separa el ángel del diablo»

«Un mantra bien cantado te mete dentro del espacio y eso es la enseñanza de Guru Nanak»

dríamos que reconocer que no somos dueños de nada y que todo lo que sucede es una expresión de la divinidad. Tu problema es cómo te lo tomas, no lo que sucede. Esa es la clave y es parte de la enseñanza de YB.

—¿Un mantra ayuda a meditar?

—Un mantra bien cantado te mete dentro del espacio y eso es la enseñanza de Guru Nanak. Cuando cantó el Japji salió del río y ahí mismo lo parió de un solo golpe. Lo que importa es la vi-

bración, que lo vibres en silencio y que observes en qué chakra lo estás vibrando. Por ejemplo yo digo: *Ek ong Kar* y eso me va a provocar una serie de cosas. El *Ek*, el *ong* como viene después, el *Kar*, el *Sat* que se expande... y cantarlo así me da un espacio de conciencia que se pega a mi cuerpo y me acompaña durante el día. Eso es *ajapa japa*. En SNR tenemos un ejercicio muy bonito: te metes en el espacio y cuando estás en silencio susurras el mantra desde la totalidad del campo de sensaciones, y esa vibración la sostienes durante la sanación. Además, se queda en la memoria y la puedes recordar o refrescar.

—¿Hay que cubrirse el séptimo chakra para meditar?, porque usted siempre lleva gorrito

—Llevo gorrito cuando enseño SNR, para cantar el Japji y cuando estoy en Perugia o en París, en clase con Gurudev o en ciertas meditaciones. Y es porque se maneja una energía poderosa cuya intensidad, en un momento dado, te podría volver inestable. Pero cuando estoy en mi *sadhana* o en mi vida cotidiana no me lo suelo poner, ya que siento que, de alguna manera, esa energía es manejable, y en mis indigestiones aparece como neurosis, que con mi pan me las como. En cambio, durante la enseñanza, no me puedo permitir esos lujos y me siento más expuesto.

—¿Para cuando su libro de corrección de posturas de Kundalini Yoga?

—Hace años escribí un libro sobre SNR y ahora Gurudev me ha pedido que escriba otro manual con mi compañero Sven. Estoy dedicado a esto. A ver si encuentro un hueco estas navidades para darle otra vuelta al libro de corrección de posturas. Los ingredientes ya están, me falta amasarlos y meterlos en el horno.



Con su maestro y amigo, Gurudev Singh.



Padmani Kaur
kaurpadmani@gmail.com

OBITUARIO: Lisa Howe: Un alma bella de regreso al hogar

Hace unos días nos ha dejado Lisa Howe, una persona muy especial. Desprendía una bondad, una amabilidad y una dulzura que se percibía desde el primer momento, llegaba tanto a los que tuvimos la suerte de haberla tenido como amiga y compañera, como los que solo la conocían de verla en tantras y en otros eventos. Lisa enamoraba con sólo despegar los labios. Era un ser especial.

Ella se definía como una «británica con alma mediterránea, yoguini enamorada de los cuentos, de los niños y de la educación creativa-respetuosa-holística». Se formó como instructora de Kundalini Yoga en la escuela Anandpur de Barcelona, de la mano de Sat Hari Kaur, de quien siguió recibiendo clases a lo largo de los años hasta el cierre de la escuela. Decía que su momento favorito de la semana era «la clase de los lunes» y procuraba no perderla nunca. Y es que el yoga ocupaba un lugar fundamental en su vida y Sat Hari fue siempre su referente, así que no es extraño que Lisa fuera una gran instructora, recibir una clase de



ella era todo un privilegio y un gozo.

Su pasión por el yoga, los cuentos y la educación, junto con su amor por la infancia la llevaron a impartir clases de yoga para niños. En 2012, fruto de esa experiencia, de todo su bagaje anterior y de su amplia formación

creó, su curso de Yoga para niños **Cuentiños**, que impartió en muchos centros de España.

Asistir a estos talleres era una experiencia única: eran dinámicos, divertidos, llenos de risas y movimiento, en un ambiente de trabajo relajado y en un clima de compañerismo que generaba un vínculo muy

especial entre los participantes y donde Lisa fluía con el grupo, liderando de forma amable y firme a la vez. Pero **Cuentiños** era mucho más que eso, fiel reflejo de su creadora, era una formación muy trabajada, completa y rigurosa,

«Británica con alma mediterránea, yoguini enamorada de los cuentos, de los niños y de la educación creativa-respetuosa-holística» así se autodefinía la propia Lisa.

ni mucho menos se trataba de una mera colección de dinámicas divertidas con trasfondo de asanas. Comenzaba la formación por Patanjali y los Yamas y Niyamas y en ella se trataban temas como la respiración y el pranayama, la concentración y la meditación, posturas no adecuadas para cada edad, junto con temas pedagógicos como fundamentos de educación respetuosa, educación emocional, la convivencia en el aula... y muchas otras cuestiones de importancia.



Muchos proyectos ha dejado en el tintero porque no ha parado de trabajar y de crear hasta el último momento, tal era su compromiso. Y es que, en su lado más humano Lisa, era muy consciente de las injusticias y estaba convencida de que llevando el yoga y la meditación a toda la sociedad a través de la infancia y las escuelas, se lograría una gran transformación.

Querida Lisa, la mejor contadora de cuentos: siempre estarás en nuestros corazones. Tus alumnos, compañeros y colaboradoras te recordaremos por tu eterna sonrisa y tu infinita generosidad. Akal.

Hoy te transformas, como siempre te estabas transformando. Te transformabas en ahora, constantemente, de la única forma que tiene el libro del cuerpo de contar la eternidad. Y esa voz pequeñita que grita con estruendo ser gigante, que siempre se escucha a sí misma y nada más, se perdía en la verdadera inmensidad.

Porque aun con mucho ruido hay cosas que no se pueden ocultar, como que la belleza se muestra presente, no antes ni después: jugando brillaba la certeza, la que ocupa un espacio pequeño y escondido sólo a los ojos que creen que el espacio se puede limitar o esconder.

Así, no voy a desear nada, porque el deseo de desvaneció en el océano de la generosidad que habitabas, y hacia el cual, con alegría, mostrabas y sigues mostrando el camino.

Colorín colorado, este cuentito, una vez más, se ha transformado.

Gracias, Lisa.



Xavier Sengenís
Profesor de Hatha yoga y alumno de Lisa



Gabriela Pérez Vera
gabypvcoyote@yahoo.com.mx

En 2016 conocí a Lisa en Granada y quedé sorprendida por su personalidad. Yo soy pedagoga y durante mi trayectoria profesional he conocido y entrenado a muchos maestros en México y España pero, para mí, Lisa era muy especial y dejó una huella imborrable en toda una nueva generación de maestras de inglés y de yoga y seguro también en varias generaciones de niños que tuvieron la dicha de convivir con ella. Lisa era, es y será una gran maestra, de esas que te inspiran y te invitan a crear y a recuperar de tus entrañas a tu niño interior. Los cuentos eran una de

sus mejores herramientas para compartir y educar a chicos y grandes. Su imaginación era una fuente inagotable y su buen humor y su compromiso con la educación eran notorios. Lisa era de esas maestras que te enseñan a pescar en lugar de darte un pescado además te ofrecía los pescados de su cesta, te llenaba de recetas y te ayudaba a cocinarlos para luego disfrutarlos juntas. Su programa de trabajo era «orgánico» pues siempre cambiaba, crecía y le salían nuevas ramas. Como alumna suya aprendí a combinar mis dos pasiones: el yoga y la pedagogía, y como compañera de equipo siempre me sentiré honrada por haber compartido con ella mi regreso a la vida profesional pero desde otra perspectiva. Hasta siempre Lisa...



Judit Castellà
juditcastella@gmail.com

El último mensaje de texto que me envió Lisa fue: «Es el amor, no hay otra cosa». Los siguientes mensajes fueron sólo emojis de corazones y besos. Y luego el jueves 29 ya no respondió.

Se fue Lisa repartiendo amor, tal como la recordamos en cada momento compartido. Cuando la conocí, Lisa Harlal Kaur ya era profesora de Kundalini, ya había dejado el instituto británico en el que dio clases de inglés con tan buena reputación y ya había empezado la mágica aventura de **Cuentiños**, su programa para practicar y formar en yoga para niños.

Formada como instructora con Sat Hari en Barcelona, reconocía siempre su admiración y agradecimiento a su maestra. Repetía a menudo sus enseñanzas y consejos, ... Y ¡añoraba que nadie me-

jor que Sat Hari la había guiado e inspirado tanto en una relajación en Savasana! Me contaron cómo brillaba su mirada cuando explicó a sus alumnas de inglés que lo dejaba, que iba a dedicarse de pleno al yoga... y pude ver esta expresión cada vez que empezaba una nueva edición del Programa **Cuentiños**. Allí reunía a personas fantásticas, personas que como ella saben que los niños tienen el potencial para mejorar el mundo. Y ¡ya lo creo que nos ayudó a encontrar recursos para expresar y elevar este potencial!

Viajó por varias ciudades de España y Portugal compartiendo sus cursos **Cuentiños**. En cada ciudad creó escuela, incorporó juegos y canciones, y formó a un buen número de profesores que pueden propagar esa luz con los niños y crear un presente con futuro. Dio clases de kundalini yoga en varios centros, desde Niu Yoga en Masnou, a la Farinera en Barcelona, y muchos más. Siguió con las clases online durante el confinamiento, y compartimos



clases, yo a las suyas, ella a las mías.... Dirigió la confección de un juego de cartas de posturas de yoga para niños, con ilustraciones preciosas que la emocionaron y que también serán realidad en breve. Ideó la forma de dar los cursos online en tiempos de pandemia para conseguir que los participantes jugaran y ¡se abrazasen! Recopiló con Gabi nuevos materiales para el manual que se convertirá en libro...

La echaremos mucho en falta, esperamos que nos guíe para continuar con su gracia, buen humor, exigencia, entrega y amor, puro amor.

En su legado, una de las cosas más extraordinarias que nos deja es el **Manual de Cuentiños**. Ella tenía

en mente transformarlo en un libro desde hace ya tiempo. Compiló tanta información, tantos juegos y tantos cuentos que el manual no paraba de crecer... Será un lujo tenerlo como libro, y tendremos a Lisa en cada página.

Dominaba la magia del tiempo, tenía siempre el necesario para llegar a todos. Y también el «tempo» en leer un cuento, en mantener la atención de todos, en sorprendernos a cada momento con un juego nuevo, una historia o una canción. En sus clases para niños y familias, como en Espai Yoga, los padres y madres estaban tanto o más enganchados que los chavales... Y no sólo daba clases a niños: Se atrevía también con adolescentes, que han

crecido en seguridad, claridad y autoestima.

Confieso que su capacidad para dar me ha avergonzado a veces... ¿cómo podía ser tan generosa? Nos regalaba tiempo, ideas, descuentos, juegos, comidas, músicas y cuentos, muchos cuentos: ¿Cómo llegar a ser así de generosa? Ahora ya lo sé, Amor, puro amor, es su única receta.

Escritora de cuentos infantiles y cuentoterapeuta, británica con alma mediterránea y yoguini enamorada de los cuentos, los niños y la educación creativa y respetuosa, se desplazaba con su moto para estar en mil sitios a la vez, y siempre con amor, muuuucho amor.

Se interesó y formó también en hatha yoga, para enseñarnos qué posturas no son recomendables para niños, y también profundizar y abrir el marco en el que **Cuentiños** difunde el yoga.

Lisa no inventó el yoga para niños, Lisa lo recreó, lo acercó a todos a través de los cuentos, y con ello nos regaló amor, puro amor. Akaal

Kundalini Yoga para aliviar la salud mental

«Desde el principio ví muy claro que a las personas con patología mental no se les puede tratar como si fueran niños»



Rafael Langarita
Raghurai Singh
compयोगa.rafael@gmail.

«Hagamos posible que cualquier persona, sea cual sea su estado físico o mental pueda acceder a expandir su consciencia»

Aplicar las técnicas de Kundalini Yoga a cualquier colectivo especial requiere conocer la tecnología y desarrollar la capacidad de escuchar el sentir de las personas que tienes delante en cada momento, desde una escucha activa y conectada con el corazón. También requiere de mucha compasión y mucho amor hacia ti mismo y hacia las personas con las que trabajas y, sobre todo, mucha capacidad para sostener la clase. Un sostén que solo puedes hacer si estas conectado con tu esencia, con la paz dentro de ti.

Recuerdo muy bien el momento hace más de cuatro años cuando una de mis alumnas de Kundalini Yoga en mi grupo de Valtierra (Navarra) me dijo que buscaban un profesor de yoga para enfermos mentales. En ese momento sentí una gran alegría, pues la vida me ofrecía una oportunidad para ayudar a otros en el trabajo que más me nutre y me apasiona.

Mi intuición me decía que debía hacerlo y que ya estaba preparado para dar clases a estas personas, aunque mi cabeza

me saboteara con mil historias.

Finalmente, me guíé por la mente neutral, por la intuición, como nos decía Yogui Baghan: «Debes vivir por intuición y por conciencia, y no por conmoción ni por impulso». Esto es justo lo que hay que aportar: intuición y conciencia.

Desde el primer momento conecté con la fuerza del corazón, con el impulso del alma y con el coraje que es cuando tu espíritu, tu alma, te habla, te guía en la vida, no tu mente. Esto me hizo conectar con la esencia más pura de la vida y desde ahí sentir esa conexión con el espíritu que nos da un poder ilimitado para afrontar cualquier desafío.

Así pues, me puse en contacto con la institución, y empecé mucho con la directora del centro de ANSAPS (Tudela) que me seleccionó para el siguiente curso.

Lo más valioso que tenía era mi conocimiento, mi experiencia como profesor y mi intuición. Pensé que quizá lo mejor podría ser preparar algunos juegos como si fuera yoga para niños y trabajar la coordinación rítmica y las habilidades mentales.

El primer día de clase

Cuando llegué al centro por primera vez me encontré con un grupo muy heterogéneo de siete personas de edades muy diferentes, patologías muy diferentes y estructuras diferentes. Además, yo no tenía acceso al diag-



«Desde el primer momento traté de crear algo homogéneo desde lo heterogéneo»

«Se pueden hacer muchas kriyas pero con mucha escucha y sin llevar las posturas al máximo»

nóstico médico, ni me podían decir las patologías de cada uno de ellos. Tenía muy claro que Kundalini Yoga agudiza mucho la capacidad de conectar con el otro. Así que recordé la frase de Yogui Bhajan: «Donde hay amor, no hay duda. Donde hay amor, no hay dolor. Donde hay amor, no hay nada imposible».

Desde el primer minuto empecé a sentir empatía con cada uno de mis alumnos, tratando de crear algo homogéneo desde lo heterogéneo,

buscando que ninguno se quedara atrás y escuchando las necesidades de cada uno de ellos. Desde el principio vi muy claro que no se les podía tratar como si fueran niños, pero tampoco se podían omitir las peculiaridades de cada uno de ellos. Y descubrí como puedes sostener la clase con la energía divina que nos nutre cada instante de la vida.

Preguntar en cada asana

En este colectivo es muy importante conocer bien a cada uno de los alumnos, hay que realizar un pequeño análisis físico y luego trabajar mucho la interacción con los alumnos y cada momento hay que preguntar como se sienten en cada asana y con cada movimiento por lo que se necesita cierta dosis de paciencia.

Los tiempos de las kriyas han de ser muy cortos y se debe aumentar mucho las pausas. Los ejercicios se deben adaptar a las individualidades de cada alumno. Ade-

más, en ocasiones hay que repetir varias veces la explicación de la postura, incluso mostrarla varias veces.

Las personas con enfermedad mental suelen tener una autoestima baja, por eso es muy importante reforzarla continuamente, apoyarles en cada asana y animarles. El profesor ha de sostener mucho la clase, mantenerse muy atento y centrado en su eje, pues hay continuas distracciones. Sin embargo, si te sientes conectado con la energía divina que va más allá de ti, la alegría la paz y el amor siempre brota en tu ser independientemente de las circunstancias.

Buscar la atención

Las clases también deben tener muchas alternativas, se pueden hacer muchas kriyas pero con mucha escucha, sin llevar las posturas al máximo. Hay kriyas que es mejor no hacerlas, también hay que evitar las posturas invertidas como la vela o el arado. La sillas, los bolsters, tacos, cintas, cojines eran mis aliados en cada clase, para dar las adaptaciones suficientes.

También quiero aclarar que hay meditaciones que funcionan muy bien como Kirtan Kriya y la comunicación celestial. Todo lo que lleve movimiento e incorpore un mantra vuelve su mente al estado de atención.

Sat Nan Rasayan funciona muy bien y les relaja mucho. También trabajábamos la coordinación rítmica, caminar, el yoga en parejas.

Actualmente preparo una formación on-line de Aplicación del Yoga en Salud Mental. Tengo un canal de YouTube que se llama Compयोगa con Rafael, y una web www.compयोगa.com. Os animo a todos a que os lancéis a trabajar Kundalini Yoga en el colectivo de Salud Mental, ellos lo necesitan mucho. Y cada vez sera mas necesario.

Empecé la formación de Kundalini Yoga porque mi pareja me decía que era lo mejor que le había pasado en la vida. Yo venía de Hatha Yoga, había ido a clase desde hacía veinte años, aunque de forma irregular. Cuando llamé a Ardaas Singh me dijo que si vivía bajo estrés (como era el caso, por mi trabajo en la universidad y mi vida artística) Kundalini Yoga era perfecto para mí. Yo estaba a punto de estrenar mi espectáculo del poemario «Potetes de Sucre», con poesía, música y danza. También me llamaba mucho el Bakhti Yoga, el Kirtan, y Ardaas me aclaró que Kundalini Yoga era la base. Yo quería cantar, siempre canté, incluso me formé en la disciplina. Quería cantar porque cantando en los Kirtan conectaba con mi alma. Eso lo supe después. Por aquel entonces aún no había conectado del todo con mi espíritu sino a través del arte.

Hoy, 27 de junio, he recibido el título de Nivel 1 de instructora y me visitan recuerdos dulces y emotivos. Montse, mi pareja, nunca pudo acabar su Nivel 1. La primera vez que estuvo a punto de dejarlo fue cuando se averió su 4x4. Entonces ya estaba separada, y Kundalini Yoga había sido su fuente de espiritualidad principal junto con el Budismo. Aún no había encontrado a su maestro, Lama Dondrub, al que yo también considero una fuente de sabiduría y consejo.

Montse había sobrevivido a un cáncer y según decía se encontraba bien en buena parte gracias al Kundalini Yoga. Pero unos meses más tarde, siguiendo los prejuicios de una persona hacia los sikhs, se alejó del yoga. Y



Vivir cada día en la luz, en el camino del Dharma

cuando quiso volver, no pudo. Tenía metástasis.

Montse pasó por un proceso muy doloroso en el que lo abandonó todo. Con ella aprendí día a día el significado y el sentimiento de Aparigraha, el desapego. Fue soltando objetos, personas, recuerdos, deseos, absolutamente todo. Decía: «¿De qué me ha servido todo lo que he aprendido si me estoy muriendo?». Yo le respondía que gracias a ella había llegado yo a Kundalini y que sus hijos habían recibido de ella el gran regalo de la espiritualidad a través del Budismo, además de los preceptos morales básicos que permiten al ser humano seguir una dirección.

Al final de su vida, mientras podía, íbamos casi cada semana al mo-

nasterio budista y sus hijos venían frecuentemente.

Cuando estaba sobrepasada por el dolor (el cáncer en los huesos es muy doloroso) yo le recitaba mantras de Kundalini Yoga, sikhs o budistas durante horas, hasta que se quedaba dormida. Había aprendido a trascender el dolor y a no temer a la muerte.

Melodías del corazón

Cuando no podía hacer nada más por ella, vencida ella por el dolor y yo por la desesperación, los mantras nos bendecían. Especialmente el mantra de Gurú Ram Das. He recitado este mantra cientos de veces, en la sala de espera de radioterapia, de las pruebas de radiodiagnóstico y durante las noches insomnes, y he

sacado melodías directamente del corazón que nunca se separarán de mí.

Puedo decir que mi profundo agradecimiento a Kundalini Yoga y a Montse es la fe. Y las series de ejercicios físicos y meditaciones para mantener mi salud. También estoy agradecida a la numerología Karam Kriya, y al sanghat de Healing Hands.

Actualmente acompaño a mi madre en un proceso de cáncer metastásico, de nuevo en este camino, siendo testimonio de Aparigraha, doy gracias a mi fe que me permite vivir este proceso dhármicamente, otra vez. También puedo servir desde mi alma a los estudiantes de la Universidad de Barcelona, en la que enseño desde hace más de veinticinco años y a los

«Con Montse aprendí día a día el significado y el sentimiento de Aparigraha»

«Cuando no podía hacer nada más por ella, vencida ella por el dolor y yo por la desesperación, los mantras nos bendecían, especialmente el de Guru Ram Das»

que ofrezco meditaciones gratuitas *on-line* cada semana. Creo firmemente que la humildad es mi Sangat. Mi título de Kundalini está ahora al lado de Montse (Ngawang Yangcheng). He puesto el título a su lado tan pronto lo recibí y le he dicho «Tu también lo tienes». Y no me cabe duda de que allá arriba donde está los seres de luz pueden percibir su sabiduría. Ella decía que había vivido cientos de vidas. Y yo le decía que sí, que cuando se fuera su alma ya no necesitaría volver. Tenía conexiones muy especiales, su cuerpo vibraba y se transcendía. Decía que había pisado la Luna.

Sin duda tiene este título y muchos otros más. Doy gracias a Montse, doy gracias a Kundalini Yoga, doy gracias al Budismo y siento un profundo reconocimiento hacia todos aquellos que guían de manera honesta al ser humano hacia la luz. Y doy gracias a mi madre, que con su enfermedad, y a pesar de su enfermedad, me sigue guiando por este camino del Dharma. Gracias infinitas. Wahe Gurú.

kriya para la ansiedad

Realiza esta serie durante varios días. Los efectos físicos y mentales positivos de una práctica de yoga son acumulativos. Por lo tanto, cuanto más la practiques, más te beneficiarás.

El movimiento en los tres ejercicios de la kriya es rápido y energético.

Para vivir en paz y con el corazón abierto disfrutando la vida en plenitud, necesitamos liberarnos del miedo, el temor y la inquietud, a menudo factores que devienen en ansiedad. Esta corta serie hará que en nueve minutos podamos soltar esa carga, para colocar de nuevo el prana armónicamente en el cuerpo y ayudar así a liberar la inquietud y preocupación.

Libera al diafragma, expande y fortalece los pulmones y el corazón y da paz mental. La mirada está enfocada en el punto del entrecejo.



1 Pon tus manos en *mudra* de oración frente al pecho. Muévelas hacia abajo con los dedos apuntando en dirección opuesta al cuerpo y luego vuelve a subirlas a la posición original. Este es un movimiento rápido. Imagina que estás cortando algo. Puedes usar tu imaginación. Durante este movimiento permanece con una respiración larga y profunda por la nariz. **Tiempo: 1-3 minutos**

2 Todavía sentado. Dobla los brazos a la altura del codo. Mantén los codos pegados al cuerpo, la parte superior de los brazos se extiende un poco más allá del ancho del hombro, las palmas están abiertas y mirando hacia el cuerpo. Empieza a llevar las manos hacia el cuerpo y luego vuelve a sacarlas. El movimiento es de unos 30 centímetros. Forma un círculo con la boca e inhala y exhala rápidamente por la boca. **Tiempo: 1-3 minutos**



3 El mismo movimiento que en el ejercicio primero, pero inhala y exhala rápidamente por la boca, como en el ejercicio 2. **Tiempo: 1-3 minutos**

Fotos: Nirbhao Kaur



RESPIRACIÓN PARA LOS TIEMPOS DIFÍCILES VENIDERS

Siéntate en postura fácil con la espalda derecha. Dobla tu codo derecho y mantenlo relajado cerca de tu cuerpo. Levanta la mano derecha como si estuvieras haciendo un juramento. Estira los dedos índice y medio, mantenlos juntos y estirados. Dobla los dedos meñique y anular y sostenlos con el dedo pulgar. Ahora realiza el mismo mudra con la mano izquierda y haz que los dedos índice y pulgar toquen el área del centro del corazón. Para localizar esta área dibuja una línea vertical desde la nariz hacia abajo y otra línea horizontal de pezón a pezón. El punto de la intersección se le conoce como el Área de corazón o Loto del corazón. Mantén los dedos que están estirados lo más derechos posible para que tu campo electromagnético se mantenga en buenas condiciones. Respira lento de manera meditativa y controlada. Lleva la respiración de la nariz hacia arriba, al tercer ojo, y luego hacia abajo, hacia el corazón, justo donde se encuentran tus dedos colocados. la respiración debe tocar por completo dicha área y debes de sentirla.

- Ojos cerrados o mirando la punta de la nariz.
- Practica esta meditación por 11 minutos. Para terminar inhala y exhala profundamente tres veces. Relaja.
- Para perfeccionar esta meditación realízala 40 días.
- Los beneficios de esta meditación son para enfrentar los tiempos difíciles que se avecinan. El secreto es que balancea la distribución de células rojas y blancas, que es lo más difícil de controlar. Esta es el área de tu cuerpo que mantiene tu salud. Manual: «Herramientas para la Supervivencia». Foto: Hari Atma Singh.

Rincón vegano

por Patxi Singh

Ingredientes

- Col 150 grs
- Ajo 15 grs (dos dientes)
- Jengibre 15 grs
- Cebolla 75 grs
- Zanahoria 75 grs
(una zanahoria mediana)
- Agua 900 grs
- Sal
- Pimienta



Soy cocinero y estudiante del primer nivel del Kundalini Yoga, dos artes que me cautivan y llenan de gozo. Canto mantras al cocinar, hablo con las verduras y el fuego y aspiro a conocer la alquimia del paladar. Enamorado de vivir.

Sopa de col



No hay comida más reconfortante y restauradora que una buena sopa.

La col es una hortaliza rica en vitamina C, ácido fólico y arginina. Todo esto hace de este fantástico alimento un refuerzo para nuestro sistema inmunológico.

Esto unido a bien conocida trilogía de ajo, ce-

bolla y jengibre harán de esta sopa una joya para nuestras cenas en las tardes invernales.

Recomiendo picar muy finamente el ajo y el jengibre.

El corte de la cebolla lo haremos en daditos de un centímetro.

La zanahoria la cortaremos en finas láminas.

Para acabar, la col la cortaremos en juliana (finas tiras).

Metemos todos los ingredientes dentro de una cazuela y agregamos el agua.

Ponemos la cazuela a fuego fuerte, cuando el agua comience a hervir bajamos el fuego a media potencia y dejamos cocer durante 20 minutos.

Salpimentamos al gusto y... la sopa ya esta lista.

Dos buenas variaciones sobre esta sopa:

• **Estilo Punjabi:** Añadir al principio de la cocción dos cucharadas de tomate frito y una cucharada de Garam Masala. Cuando la sopa este lista añadir unas hojas de cilantro.

• **Estilo oriental:** Cuando la sopa esté lista añadir salsa de soja al gusto.

¡¡QUE APROVECHE!!



SIGUE LAS PÁGINAS DE AEKY EN FACEBOOK

Aeky Redsocial
(perfil)

Asociación Española de Kundalini Yoga

Kundalini Yoga Tienda Aeky

Estas plataformas son una ventana abierta para la promoción de eventos, jornadas, seminarios, talleres y actividades relacionadas con las enseñanzas de Yogui Bhajan, organizados por la asociación o por sus socias y socios. Cualquier información que quieras compartir, remítela a redsocial@aeky.es

AGENDA 2020

Sadhana diaria de AEKY a través de la plataforma ZOOM. Actividad gratuita. 6. Japji Sahib. 6:30-8:00 h. Kriya y Meditación. Los domingos sadhana acuariana con mantras. **A través de la plataforma ZOOM. ID de la reunión. 898 7679 3640. Código de acceso: SANGAT.**

Sadhana «Uniendo almas»: Argentina, Uruguay, Chile y España. Último domingo de mes.

Organiza Puravida Yoga. Actividad gratuita Inscripción previa a través de whatsapp a los teléfonos: +34 636 337 663 o +54 11 4035 9173.

10 diciembre 2020. Kirtan con Gurudass Kaur y el sangat de Shunia Yoga. Barcelona. info@shuniayoga.com. Presentación de la formación 2021.

9 enero 2021. On line. Taller de Kundalini Yoga y Autoestima. 6 de fe-

brero. Taller para aprender a poner límites. 6 de marzo. Taller La regla no duele. Akaljoti Yoga. Reservas: +34 679 210 167 o info@miretirodeyoga.com. Retiros de Kundalini Yoga.

2021. Formación Sat Nam Rasayan a cargo de Amritnam Singh, Ambrosio Espinosa. Nivel 1 y Nivel 2. Centro Avagar. Madrid. Tfno.: +34 618 966 168 - email: info@avagar.com

2020-2021. Formación de Sat Nam Rasayan. 50 horas presenciales

en diez intensivos mensuales. **Imparte Khalsa Kaur (Chiky).** Centro: Psicoterapia y Desarrollo. c/ Martínez Cubells, 8, puerta 6. (Valencia). **Tfno.: +34 696 444 238. Web: www.psicoterapiaydesarrollo.es/desarrollo.**

28 marzo - 3 abril 2021 Retiro de Kundalini Yoga en Tailandia. Info en <https://miretirodeyoga.com/>. Inscripciones en: info@miretirodeyoga.com.

6 marzo 2021. Concierto de Snam Kaur. Auditori Fòrum del CCIB.

20:00 h. Más información: www.shuniayoga.com/sagrada-familia/conciertos/snam-kaur-en-concierto/

Formación de Shakti Dance en Barcelona y en Madrid a cargo de Sara Avtar y su equipo de la Formación oficial de Shakti Dance.

13 mayo 2021. Taller y Concierto de Mirabai Ceiba y la colaboración de Bogdan Djukic. Hogar Provincial Santa Faz. Alicante. 17.30 h. taller y 20 h concierto. Organiza www.yogaymusica.com.

NUEVO

INNOVACIONES DE YOGI TEA® los pequeños multitalentos



Refrescante, ligera, impulsiva.

En YOGI TEA® Chlorella Menta la interacción de la menta fresca y la conocida alga chlorella despiertan nuevo dinamismo dentro de la taza. Déjate sorprender.



Equilibrada, especiada, harmónica.

YOGI TEA® Shiitake Vital es una infusión muy especial: Las animadas y sabrosas hierba limón y regaliz aparecen reinterpretadas al verse acompañadas de las setas shiitake.

