



**AEKY**

Asociación Española de Kundalini Yoga

Nº8

Otoño 2004

Difusión Gratuita

# KundaliniYoga.es

Edita la Asociación Española de Kundalini Yoga

[www.kundaliniyoga.es](http://www.kundaliniyoga.es)

## Yogui Bhajan para siempre

### INDICE

Editorial  
Yogui Bhajan  
falleció 2

Meditación para eliminar  
pensamientos molestos 3

La apertura del alma 4

Kriya 6

Directorio Profesores 8

Yogui Bhajan responde 10

Actividades y  
Formación de Profesores 11



**Edita:**

AEKY

Asociación Española de Kundalini  
Yoga

www.kundaliniyoga.es

revista@kundaliniyoga.es

**Editor :** Kartar Singh

**Presidente honorario:**

Gurudass Singh Khalsa

gurudass@khalsa.com

**Presidente y Vocal Publicaciones:**

Kartar Singh Khalsa

kartar@goldentemple.org

**Vicepresidenta:**

Sarabjit Kaur Khalsa

sarabjit@yogakundalini.com

**Secretaria:**

Elena Vila (Hari Amrit Kaur)

elenavilakundal@wanadoo.es

**Tesorera:**

Sat Hari Kaur

sathari@teleline.es

**Vocal de Actividades:**

Prem Kaur

premk@ole.com

**Delegada Barcelona:**

Dharmatma Kaur

rasata@menta.net

**Delegado Madrid:** Jai Dev Singh -

Jaidev@yogakundalini.com

Agradecemos a los colaboradores

que hayan hecho posible esta

publicación. Especialmente las

entrevistas y fotos de Marilena y Jesús.

Las traducciones de las Kriyas por

Dharam Kaur de Madrid.

Agradecemos a Yogui Bhajan su

generosidad al brindar de una forma

tan abierta y generosa una tecnología

que nos permite desarrollarnos en

nuestra identidad humana como seres

sanos, felices y espirituales.

**Que el eterno sol  
te ilumine,  
el amor te rodee,  
y la luz pura interior  
guíe tu camino.**

**Sat Nam**

## Editorial

Como no podía ser de otra forma, esta edición está dedicada a nuestro Maestro Yogui Bhajan, Director Espiritual que inspira a nuestra asociación, a tantas otras asociaciones en el mundo y a miles de profesores y alumnos, alguien se ha atrevido a cuantificar en más de un millón de estudiantes.

Este gran hombre nos comentaba soy tres en uno, Harbhajan Singh Khalsa el hombre amo de casa, Yogui Bhajan el yogui y Siri Singh Sahib el gran líder espiritual de los Sijs en occidente. En cualquier caso, para muchos de nosotros pasará como aquel Ser que con su esfuerzo y dedicación hizo posible que la tecnología del Kundalini Yoga inundara nuestras vidas, las llenara de esperanza de transformación y deleite sin palabras.

Su gran deseo era que todos sus discípulos compartieran en unidad, cantando, meditando, orando, comiendo y bailando.

Por ello, desde el fondo de mi corazón hago mi plegaria que estoy seguro secundaran mis compañeros:

"Con mis manos en tu obra, mi corazón se abre con gracias infinitas ,  
aunque no hay nada que pueda ofrecerte, sea el aroma de las flores  
la luz invisible de mi amor, las que decoran tu corte"

Encontrareis en este número información sobre la vida de este gran maestro, como siempre algunas de sus kriyas y meditaciones y charlas inspiradoras.

Que la Luz da vida y el Santo nombre que la sostiene os acompañe con Infinito Amor.

**¡ESPERO QUE DISFRUTEIS DE NUESTRA REVISTA! ¡SAT NAM!**

Kartar Singh / Presidente A.E.K.Y.

## YOGUI BHAJAN DEJÓ SU CUERPO

Harbhajan Singh Khalsa Yogiji, conocido como Yogi Bhajan por cientos de miles de simpatizantes en todo el mundo, dejó su cuerpo físico a las 9:05 de la noche MDT el 6 de Octubre en su casa en Española, Nuevo México (U.S.A.) rodeado de su familia y amigos. La causa de la muerte fueron complicaciones debidas a un fallo cardíaco. Tenía 75 años.

Extraordinario pionero en muchos campos, con una profunda y compasiva comprensión de la condición humana, fundó instituciones permanentes, creó acontecimientos espectaculares y produjo un prolífico cuerpo de enseñanzas.

Llegó a Occidente en 1968. En la primera clase de Kundalini Yoga que dio públicamente, anunció que venía a Occidente "a crear profesores, no a conseguir alumnos".

Sikh profundamente devoto, su inspiración y ejemplo motivó a muchos a seguir el estilo de vida Sikh. A través de su esfuerzo personal, el Sikh Dharma fue legalmente constituido y oficialmente reconocido como religión en los EEUU en 1971. También en 1971, en reconocimiento a su extraordinario impacto en la difusión del mensaje universal del Sikhismo, el presidente del SGPC (Organismo de Gobierno de los Templos Sikh en la India), Sant Charan Singh le nombró Siri Singh Sahib. Jefe Religioso y Autoridad Administrativa para el hemisferio Occidental y se le otorgó la responsabilidad de crear el Ministerio Sikh en Occidente por el Akal Takhat, la sede de la autoridad religiosa Sikh en Amritsar, India. En 1974 fe fue otorgado el título de Bhai Sahib por el Akal Takhat. Nacido el 26 de Agosto de 1929 con el nombre de Harbhajan Singh Puri, en el territorio de la India que se convirtió en Pakistán en 1948, fue el hijo de un doctor en medicina. Pasó su juventud en ambientes privilegiados, en escuelas privadas y sus veranos en la extraordinaria región montañosa Dalhousie de Uttar Pradesh. De niño fue a un colegio religioso católico. Cuando adquirió la nacionalidad estadounidense en 1976, Yogi Bhajan cambió legalmente su nombre a Harbhajan Singh Khalsa Yogiji.

Con solamente 8 años empezó su entrenamiento yógico con un profesor iluminado, Sant Hazara Singh, quien le proclamó Maestro de Kundalini Yoga cuando tenía dieciséis años y medio.

Durante la agitación política de la partición de la India en 1947, a los 18 años, condujo a su pueblo de 7000 habitantes, desde cerca de lo que es hoy Lahore, Pakistán, 325 millas (523Km) a pie hasta un lugar seguro en Nueva Delhi, India, donde llegó llevando consigo únicamente sus ropas sobre la espalda. Como tantos otros indios desplazados en esos tiempos históricos, fueron acogidos y recibieron casa en India; pronto pudo continuar su educación en la Universidad del Punjab, donde sobresalió en debate y fue un atleta sobresaliente, jugando tanto a jockey como fútbol, ganándose el nombre de "muralla China" por parte de sus oponentes. Después de licenciarse en Economía, comenzó su servicio para el Gobierno de la India en la Hacienda Pública; supervisó la creación del edificio IRS en Nueva Delhi. A partir de entonces se trasladó a las Aduanas y llegó a ser jefe de Aduanas en el Aeropuerto Internacional de Palam (conocido ahora como Aeropuerto de Indira Gandhi en Nueva Delhi). Se casó con Inderjit Kaur en el año 1952. Tuvo dos hijos, Ranvir Singh y Kulbir Singh, y una hija, Kamaljit Kaur.

A lo largo de su carrera académica y servicio gubernamental, continuó enseñando yoga a gente de todas las profesiones y condiciones sociales. En septiembre de 1968, dejó la India por Canadá para enseñar yoga en la Universidad de Toronto, llevando una carta de recomendación de Sir James George, Canadiense Inspector en Jefe en Nueva Delhi, que había sido estudiante suyo. Tras dos meses en Canadá, voló a Los Ángeles para una visita de fin de semana. Llegando a Los Ángeles virtualmente desconocido, Yogi Bhajan conoció una serie de hippies jóvenes, los buscadores espirituales de la era, que inmediatamente reconocieron que la experiencia de más alta conciencia que estaban intentando encontrar a través de las drogas, podía ser obtenida practicando la ciencia del Kundalini Yoga, mientras reconstruían simultáneamente sus sistemas nerviosos.

Rompiendo con la antigua tradición secular de secretismo alrededor de la poderosa ciencia de Kundalini Yoga, empezó a enseñarla públicamente. Con las ciencias del yoga, la meditación, filosofía yógica y una aceptación cariñosa, pronto dio a los llamados "baby boomers" una alternativa yógica efectiva a la extendida cultura de las drogas. Él lo llamó estilo de vida 3HO (saludable, feliz, espiritual).

Desde sus humildes comienzos, enseñando primero en el Centro Cultural East West y luego en una tienda de muebles en West Hollywood, "El Yogui" atraía como un imán. Los estudiantes acudían a sus clases. Pronto empezó a enseñar en escuelas y universidades, incluyendo Claremont y UCLA, y aceptando invitaciones para enseñar en otras ciudades.

En Julio de 1969, se constituyó en California la Fundación sin ánimo de lucro "3HO". 3HO sirve a la humanidad a través del Kundalini Yoga, la Meditación y la Ciencia de la Humanología que mejora el bienestar físico y profundiza en la conciencia espiritual.

Bajo su guía como Director de Educación Espiritual, 3HO se multiplicó por todo el mundo, hasta 300 centros en 35 países. En 1994, 3HO se convirtió en

(continúa)

membro de las Naciones Unidas como ONG (Organización No Gubernamental) con Estatus Consultivo (Roster) en el Consejo Social y Económico, presentado temas relacionados con la mujer, promocionando los derechos humanos y proporcionando educación en sistemas alternativos de medicina.

Viajando por todas partes entre los setenta y los ochenta, Yogi Bhajan hizo campaña infatigablemente para educar, elevar e iluminar a todo aquel que conoció. Su mensaje fundamental fue: "Tu derecho de nacimiento es ser sano, feliz y espiritual". Inspirados y motivados por sus palabras y adheridos a las prácticas que enseñó, muchos de sus estudiantes crearon música, arte y poesía reflejando la sabiduría universal que él compartió. Más de 200 libros han sido escritos basados en sus enseñanzas, así como valiosos CDs, videos, pinturas y esculturas. Él mismo escribió más de 30 libros incluyendo The Teachings of Yogi Bhajan, Furmaan Khalsan, Master's Touch y The Mind and It's 81 Facets.

Convirtiéndose en Mahan Tantric (único Maestro vivo de Tantra Yoga Blanco), el año 1971, comenzó a dirigir talleres por todo el mundo. En 1987, traspasó estos talleres a video, llamándolos Cursos "Renew to be new" (Renuévate para estar nuevo), que continuarán impartiendo por todo el mundo.

En 1973, Yogi Bhajan fundó "Super Salud 3HO", un programa de rehabilitación de drogas, sin fármacos con remarcable éxito, combinando la comprobada antigua sabiduría yógica de Oriente con la tecnología moderna de Occidente.

"Super Salud" fue reconocido y le fue otorgada la más alta recomendación por la Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organization. En 1973, se distinguió por sí misma, estando entre el 10 por ciento de los mejores programas de tratamiento en todos los Estados Unidos.

En 1989, Yogi Bhajan se reunió con el Presidente Mikhail Gorbachov y estableció programas de tratamiento para adicciones en Rusia, basados en el modelo 3HO SuperSalud. Actualmente un proyecto piloto de SuperSalud está tomando forma por el Gobierno del Estado del Punjab en India.

Fiel a su primer compromiso, "no he venido a conseguir alumnos, sino a formar profesores", la Asociación Internacional de Profesores de Kundalini Yoga y KRI (Instituto de Estudio Kundalini) sostienen ahora los cursos de formación de profesores en todo el mundo.

Personificando una poco común combinación espiritual y sabiduría práctica de tocar con los pies en la tierra, Yogi Bhajan fue enseñando y educando por igual a personas de toda profesión y condición social, ya fuera en casa, en el púlpito, el estrado, la sala de reuniones, el comedor o sentado sobre el césped del parque. Su pericia e influencia se extendieron en los ámbitos de la comunicación, las artes de sanación, los negocios, la religión y el gobierno.

Amigo leal y mentor de Senadores, Congresistas y Gobernadores independientemente de la filiación política, promovió la conciencia espiritual en todas las arenas. Un ferviente abogado de la paz mundial y unidad religiosa. El Siri Singh Sahib se entrevistó con líderes mundiales de todas las confesiones, incluyendo el Papa Pablo VI, Papa Juan Pablo II, el Dalai Lama y dos Arzobispos de Canterbury. En 1995, recibió el galardón "Courage of Conscience" de la Abadía de la Paz en Shebourn, Massachusetts.

En 1971, durante la celebración del Festival de Música en Vivo, en Nueva Orleans, compartió el podio con Swami Sachidanda y Swami Vishnu Devananda.

Participó en muchos foros y conferencias de diferentes confesiones, incluyendo el Parlamento Mundial de las Religiones. A principios de 1970, ayudó a organizar el primer "Encuentro de los Caminos" en San Francisco y fue cofundador de la Conferencia "Unity of Man". Fue Co-Presidente de la Fraternidad Mundial de Religiones en 1974. Sirvió en el Consejo de Directores del Concilio de Ejecutivos en Religión y fue miembro del Consejo Inter-religioso del sur de California, el Club Rotary y el Consejo de Asuntos Mundiales de Los Ángeles.

En Junio de 1985, estableció la Celebración Internacional del Día de Oración por la Paz en Nuevo México. Este día anual de celebración musical y oración inter-confesional atrae varios miles de participantes, incluyendo líderes nacionales e internacionales de los campos religiosos, políticos y humanos.

"Abuelas por la Paz" y el Instituto Gesudheit son algunos de los que asistieron y que recibieron becas por su esfuerzo en expandir la palabra de la Paz. Como licenciado en Económicas por la Universidad del Punjab (1952) y emprendedor con sentido común animó a sus estudiantes a empezar sus propios negocios. Uno de sus primeros, "Yogi Tea", llevó su famosa receta al mercado y es ahora una de las compañías líder en dietética en Estados Unidos y Europa. Fue consultor de dirección de confianza en 14 corporaciones internacionales, representando industrias tan diversas como la de dietética (KITT- Golden Temple Foods), sistemas informáticos (Sun and Son) y servicios de seguridad (Akal Security). Dirigió seminarios de negocios y escribió varios libros para guiar al emprendedor principiante así como también al ejecutivo experimentado.

Fue defensor de los derechos de la mujer y creyó que la mujer era la columna vertebral de la sociedad. Desde 1972, cuando inauguró el primer campamento anual de mujeres, enseñó la tecnología en transformar "chicks into eagles" ("pichón en águila").

Yogi Bhajan fue el creador de la ciencia de la Humanología y en 1980 obtuvo su doctorado con la tesis titulada "Comunicación: Liberación o condena".

Con una estatura de 192 cm, su poderosa y dinámica presencia dominaba cualquier reunión. Intrépido, directo pero humilde, podía ser encantador o sobrecogedor según exigiese la ocasión. Su aceptación a corazón abierto de todos junto con su inflexible insistencia sobre la excelencia le hizo un profesor formidable.

Su lema: "Si no puedes ver a Dios en todo, no puedes ver a Dios en absoluto."

Su credo: "No es la vida lo que importa, sino el coraje que pones en ella".

Su desafío a los estudiantes: "No me ames a mí, ama mis enseñanzas."

Vuélvete diez veces más grande que yo". Aunque Yogi Bhajan ha dejado su forma física, pidió a sus estudiantes y a aquellos que le conocían celebrar su Vuelta al Hogar. La luz de su esencia espiritual continúa bendiciendo a aquellos a los que amó y éstos son toda la entera raza humana. Le sobreviven su esposa, hijos, cinco nietos y todos su familia de 3HO y Sikh Dharma.

De acuerdo con la tradición Sikh y sus deseos, la incineración tuvo lugar en los Servicios Funerarios de la Familia Berardinelli. Se realizaron en su honor oficios conmemorativos en todo el mundo.

## MEDITACIÓN PARA EL SUBCONSCIENTE Y PARA ELIMINAR LOS PENSAMIENTOS MOLESTOS.

Según lo enseña Yogui Bhajan -6 de abril de 1987, Los Ángeles #LA529

"El Pensamiento Es Lo Más Poderoso En Nuestra Vida. Vamos A Divertirnos Un Poco Hoy. Queremos Trabajar En Nuestro Subconsciente."

- Yogi Bhajan

**MUDRA:** Siéntate como un yogi. Pon las manos en Gyan Mudra (las puntas de los dedos índice y pulgar tocándose) a la altura de los hombros con las palmas mirando hacia arriba. Los brazos están hacia fuera y los codos doblados.

**MOVIMIENTO:** Mueve las manos en círculos pequeños de unos 15 cm.

Empieza moviéndolas hacia arriba y hacia atrás.

**MANTRA:** Medita en la palabra "Inmensidad".

**TIEMPO:** 11 minutos.

**PARA TERMINAR:** Pon las manos juntas con los dedos entrelazados enfrente del chakra de la garganta. Aprieta las manos todo lo que puedas. Inhala profundamente. Retén durante 30 segundos. Exhala. Inhala profundamente.

Aprieta las manos hasta que no quede nada de aire entre las palmas. Retén durante 30 segundos. Exhala. Inhala profundamente. Profundamente. Retén con fuerza durante 45 segundos. Es una respiración muy especial. Pasaremos por las tres etapas de su ritmo. La haremos más amplia. Tensa más la cerradura de las manos. Inhala más, retén fuertemente. Inhala más, retén con fuerza. Relaja...

**COMENTARIOS DE YOGUI BHAJAN:**

"Medita en la palabra 'inmensidad' No en 'infinito'. No puedes comprenderlo... Tú lo disfrutarás. Trata de crear un ritmo con las manos en Gyan Mudra y muévete. No trates de ver si te está beneficiando o te está destruyendo, o si te está construyendo. Simplemente hazlo. Amplia tus horizontes. Ya sabes lo que decía aquella película, 'El Espacio, la última frontera. Ir donde no ha ido nadie antes...' En ella se hicieron viajes y se alcanzaron fronteras nunca antes visitadas. Yo sé que eso es Star Trek. Así que, ¿puedes poner tu estrella en la pista de despegue?. Sólo sigue moviéndote. Sin pensar. No bajes el ritmo. No vayas rápido. No te pongas nervioso. No te apegues. No seas consciente de ninguna acción ni reacción. Sólo hazlo conscientemente y medita en 'Inmensidad'. La 'Inmensidad' debilitará tu reclusión. Piensa, siente e imagina que eres enorme, grande...

Toma cualquier pensamiento que te haga preocuparte muy profundamente, para el que no tengas respuesta. Ahora toma ese pensamiento y ensancha su horizonte y hazlo grande. Más y más grande, como un globo antes de estallar. O llévalo hacia las alturas hasta que quede fuera de tu vista. Prueba con cualquier otro pensamiento que te

preocupe, o te hiera o que te haya revuelto en el pasado.

Ponlo a prueba y dalo una paliza. Hasta puedes poner a prueba la ansiedad o la ira hacia ti o hacia otra persona.

Vamos. Continúa moviéndote. La bueno de esto está en girar concientemente en Gyan Mudra al hacer esta

rotación Tú no puedes generar energía. Tú ni siquiera puedes encender una bombilla hasta que se mueve el generador. Mantén el generador en movimiento. Esta es su belleza. A través de este proceso puedes salir de cualquier pensamiento que te haya molestado intensamente. Pero tienes que procesarlo para hacerlo más ancho y más grande y mayor y continuar..."

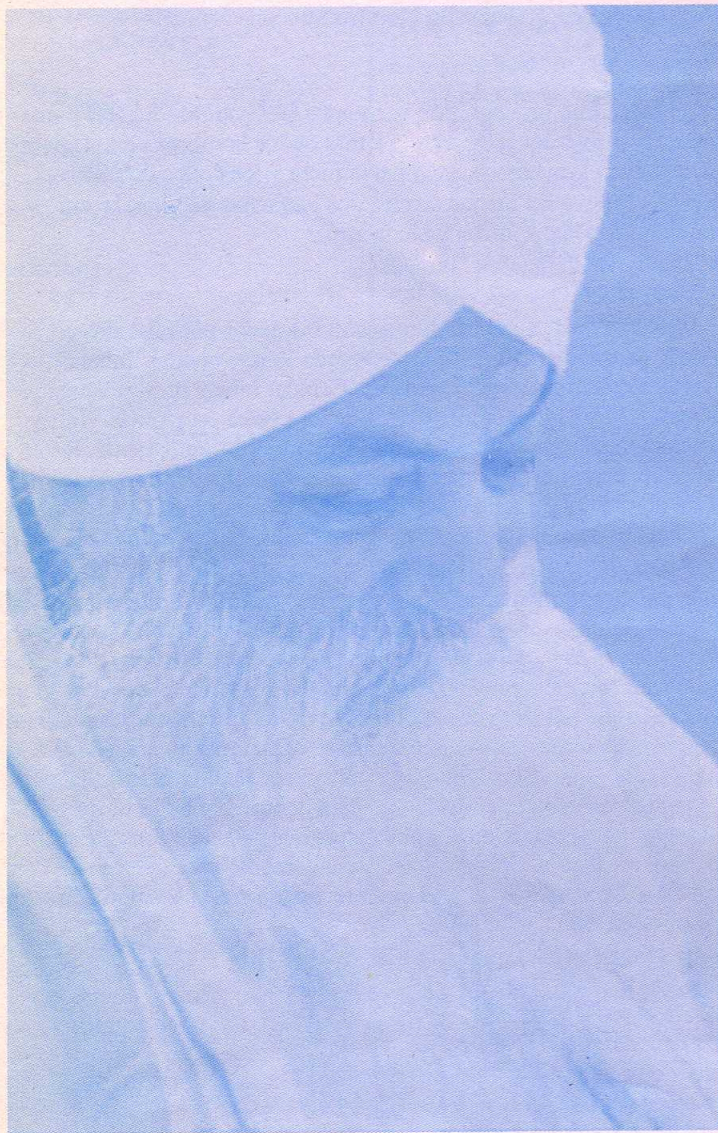
NADA DE LO QUE SE INDICA AQUÍ SE PRESENTA A MODO DE CONSEJO MEDICO. LOS BENEFICIOS ATRIBUIDOS A LA PRÁCTICA DEL KUNDALINI YOGA PROVIENEN DE UNA TRADICIÓN CENTENARIA Y LOS RESULTADOS PUEDEN VARIAR DEPENDIENDO DE CADA PERSONA.





## LA APERTURA DEL ALMA

Entrevista con Yogui Bhajan en 1992, maestro de Kundalini-Yoga, Sat Nam Rasayan y Tantra Blanco.



Podemos colocar a Dios en nuestro interior

Transcribimos la entrevista que mantuve con Yogui Bhajan hace años, conversación que duró más de dos horas y que comenzó con la leyenda de Guru Arjan el quinto de una saga de diez gurús que conforman la cadena dorada de la tradición- quien fue quemado vivo en 1644 por divulgar este mensaje "cuando un hombre conquista su mente puede ver la totalidad de Dios y la realidad del alma", tras narrar este relato Yogui Bhajan concluyó: "lo que intentó decir es que el hombre tiene la capacidad de colocar a Dios en su interior".

Y, ¿cómo consigue un hombre hacer consciente la presencia de Dios en su interior?

Dios habita allí donde existe paz y tranquilidad. Podemos ver a Dios en el policía y también en el ladrón, no puedes aceptar a uno y rechazar al otro; todo es Dios. Si rechazas lo negativo, estás rechazando la mitad de Dios. Si no puedes convertir lo negativo en positivo, al menos puedes abrazarlo y amarlo haciéndolo neutral. El planeta tierra pertenece a Dios, Él lo hace girar. Dios es el maestro y tú eres su huésped; pero lo que el hombre ha hecho es actuar en la casa de Dios como si fuera su casa...

¿Es esa la raíz del sufrimiento?

Vivimos con sufrimiento porque no confiamos en Dios, no creemos en Él. Dios creó el mundo, a nosotros, nos diseñó con manos y ojos. Entonces, ¿contra qué estamos luchando? Saber la Verdad es algo grande, pero saberlo sólo no funciona, tienes que vivirlo, eso es lo que vale la pena. Dios nos ha dado este cuerpo para disfrutar de su creatividad infinita; no la desprecies. La vida es Ser; deja que la mano de Dios haga su trabajo.

¿Qué le llevó en 1969 a abrir al conocimiento occidental técnicas milenarias hindúes como el Tantra Blanco y el Kundalini-Yoga, reservadas hasta entonces a unos pocos discípulos bajo la amenaza de que su transmisión sería castigada con la muerte?

Primero decían que el Kundalini no debía enseñarse, ¿por qué?, luego decían que era peligroso... Lo que pretenden las religiones es que el hombre no crezca, que esté siempre sujeto al sacerdote. El Kundalini-



Yoga es el yoga de la conciencia de Dios, de la excelencia y el éxito, y es para todo el mundo. ¿Cuál es la diferencia entre tú, un ciervo o un búfalo del bosque? Ser humano significa ser de luz, tú eres un cuerpo de luz y tienes que experimentar la luz de Dios en ti; eso hace el Kundalini-Yoga.

Pero, tiene que haber métodos menos disciplinados para experimentar la unión con Dios... Para que la energía Kundalini suba no basta con poner dinero en el contador y apretar un botón, no funciona así, requiere disciplina y práctica, te da excelencia pero tienes que entregarte a ella. El problema es que las personas no están acostumbradas a controlar su mente, y vivimos llenos de límites. El Amor trae a Dios a la tierra

¿Cómo actúa el Kundalini-Yoga?

La cuestión es hacerse consciente de que somos energía para abrir los canales por donde ésta circula rompiendo así los bloqueos que nos producen el sufrimiento y el karma. El Kundalini desarrolla en el hombre una energía muy potente capaz de limpiar los conflictos, abrir la conciencia y despertar el alma. Entonces habrás encontrado a Dios en tu interior. Debemos romper el bloqueo del muladhara o primer chakra para que la energía viaje hacia arriba hasta alcanzar el estado de supraconsciencia. Esto se consigue generando una presión atómica mediante la respiración; cuando el prana (inspiración) y el apana (expiración) se juntan se genera un calor entre la cuarta y quinta vértebra lumbar que asciende hacia los centros superiores. Entonces se activa la pituitaria, alejando la mente de la negatividad y pudiendo el hombre activar sus poderes psíquicos para transformarse en un ser bendecido. Y cuando el alma despierta ya no hay otra cosa que hacer.

En su persona converge la maestría del Kundalini-Yoga y la del Tantra Blanco. La primera técnica utiliza el dinamismo de las posturas, la coordinación de la respiración, el movimiento y el canto de mantrams para elevar la energía y despertar la conciencia; sin embargo el Tantra Blanco se apoya en el estatismo de la postura y hace circular la energía en diagonal, ¿Acaso son ambas técnicas, aparentemente diferentes, complementarias?

El Tantra Blanco es algo rápido que sucede en el momento, uno, dos, tres y ya está. Haces Tantra durante 8 horas y todas las trampas que hayas hecho se limpiarán. Esta técnica mueve y eleva la conciencia utilizando la energía diagonal, une los opuestos, las polaridades, el dolor es algo que está en la mente inconsciente y se trasciende superando la relación que mantenemos con nuestra mente limitada. Lo que hacemos es colocar la mente neutral en el momento presente, vivir el instante, el aquí y ahora. No hay camino fácil, tienes que encontrar tu alma e iluminarla, que se encienda como una vela hasta que desaparezca la oscuridad. Este es un sistema que da fuerza, cambia el café por una ducha de agua fría y dos horas diarias de Kundalini-Yoga, meditación y haz Tantra al menos una vez al año. La gente no nos ama a ti ni a mí, la gente ama la energía, ama a una persona vibrante, feliz, poderosa, sana...

¿Qué es el Amor y que implica incorporar la dimensión del Amor al ser humano?

El Amor es un poder. La persona que ama no tiene fallos. Cuando amas a Dios lo das todo, cuando amas puedes ver la Creación, el Universo, te vuelves más consciente. El amor hace que Dios se mueva, trae a Dios a la tierra... Hay que ver a Dios en todo. El Amor es una palabra que no tiene dimensión, es una palabra de éxtasis, una experiencia de uno mismo con la que se crece. Para trascender el Amor en cualidad tántrica es necesario activar el cuerpo físico, los chakras, controlar y mover la energía, tener una mente meditativa, equilibrio emocional y espiritual... Y todo eso se consigue haciendo Kundalini Yoga.



## KRIYA

Nombre original: Balance your Depository System. Enseñada el 2 de mayo de 1984. Copyright Yogi Bhajan 2003 #KYB 019  
Traducción Dharam Kaur

1. Ponte de pie y dóblate hacia delante desde la cintura, manteniendo la columna recta y paralela al suelo. Deja que los brazos cuelguen sueltos, sin rigidez. Utiliza el poder del cuerpo para columpiar los brazos de un lado a otro, como un péndulo. No hagas ningún esfuerzo para mover los brazos. 2 ½ minutos.

2. Continúa de pie en la misma posición, con los brazos colgando sueltos, y gira desde la base de tu columna para columpiar los brazos hacia arriba lo más alto que puedas en cada lado. 3 minutos.

Mantente, este ejercicio pone presión en tus músculos pero se ajustarán. Muévete rítmicamente.

3. Tumbate sobre el estómago y entrelaza las manos detrás de la parte inferior de la espalda. Inhala por la nariz, empuja los omoplatos hacia abajo y eleva el pecho y la cabeza desde el suelo. Exhala por la boca mientras bajas el pecho al suelo y elevas los brazos como en Yoga Mudra. Inhala y continúa. 3 minutos.

4. Tumbate sobre la espalda y sube las piernas. Manteniendo éstas rectas, agarra los dedos de los pies con las manos. Mantén esta postura por 30 segundos. Entonces, desde esta postura, inhala y lleva tus piernas hacia atrás en postura del Arado. Exhala y vuelve a la postura inicial. Continúa moviéndote de una postura a otra por 2 ½ minutos.

Muévete al ritmo de la respiración para que los riñones puedan tener un relajante masaje.

5. Tumbate sobre el estómago, con la columna recta, las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo. Haz rodar todo el cuerpo para quedar tumbado sobre la espalda. Después vuelve a hacerlo rodar para quedar tumbado sobre el estómago. Rueda en uno y otro sentido pero permaneciendo en el mismo lugar durante todo el ejercicio 3 ½ minutos.

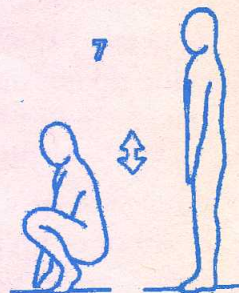
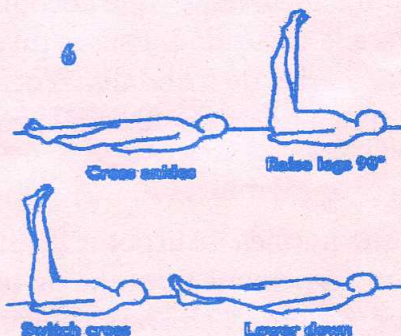
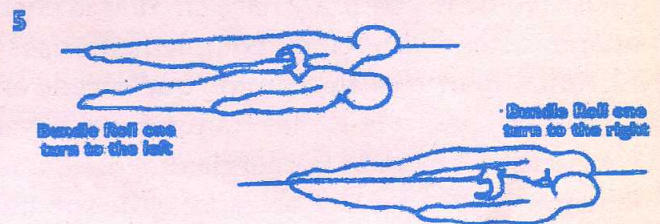
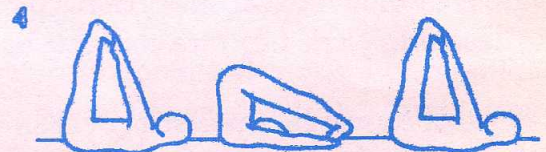
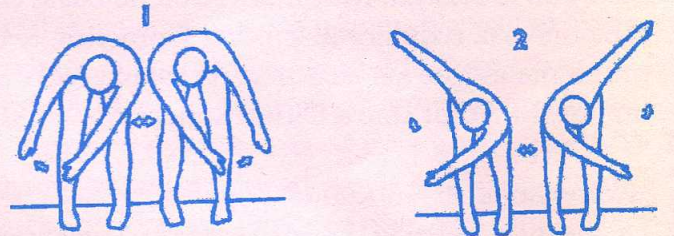
Este ejercicio puede ajustar el cuerpo entero. Muévete rápida y poderosamente.

6. Tumbate sobre la espalda y cruza las piernas a la altura de los tobillos. Mantén los tobillos cruzados y sube las piernas manteniéndolas rectas. Cambia el cruce de las piernas y bájalas.

Continúa durante 5 minutos. Muévete rápidamente.

7. Ponte en cuclillas en postura de la Rana, dejando que los brazos cuelguen sueltos durante 30 segundos. Desde esta postura, levántate despacio hasta quedar de pie, manteniendo los brazos sueltos. Luego baja lentamente volviendo a la postura inicial en cuclillas. 1 ½ minutos.

Muévete despacio sin presión. Usa los muslos para subir y las pantorrillas para bajar.



8. Ponte de pie y dóblate hacia delante llevando las manos al suelo. Sube la pierna izquierda todo lo que puedas, manteniendo la rodilla recta. Mantén esta postura por 30 segundos. Entonces comienza a subir las piernas alternativamente todo lo alto que puedas manteniendo las rodillas rectas. Muévete rápido por 1 minuto.

9. Siéntate en postura fácil con las manos en cerradura de Venus sobre el regazo. Da vueltas con la parte superior del cuerpo hacia atrás en sentido contrario a las agujas del reloj. 1 minuto.

10. Ponte de pie con los brazos rectos sobre la cabeza. Dóblate hacia delante, toca el suelo, y vuelve a subir a la postura inicial, manteniendo los brazos por encima de la cabeza.

1 minuto. Muévete a un ritmo de 2 segundos abajo y 2 segundos arriba.

11. Ponte de pie con los brazos rectos sobre la cabeza. Ponte en cuclillas en postura del cuervo y vuelve a subir. 30 segundos.

Muévete a un ritmo de 2 segundos abajo y 2 segundos arriba.

12. Ponte de pie con las piernas abiertas con las piernas muy abiertas. Estira los brazos hacia delante juntando los dorsos de las manos. Entonces cruza la muñeca derecha sobre la izquierda de tal forma que las palmas queden una frente a la otra y entrelaza los dedos. Mantén los brazos con esta cerradura. Inhala y sube los brazos por encima de la cabeza. Exhala y dóblate hacia la izquierda tocando los dedos de los pies. Inhala y vuelve a la postura inicial. Sigue doblándote una vez para cada lado durante 1 ½ minutos. El ritmo es rápido: uno o dos segundos en cada lado.

13. Siéntate y sube el brazo derecho arriba manteniéndolo lo más recto posible. Hazlo girar formando círculos entre 30-60 cm. sobre tu cabeza. 30 segundos. Cambia de brazos y haz ahora los círculos con tu brazo izquierdo. 15 segundos. Haz círculos con los dos brazos sobre tu cabeza. 1 ½ minutos. Muévete poderosamente.

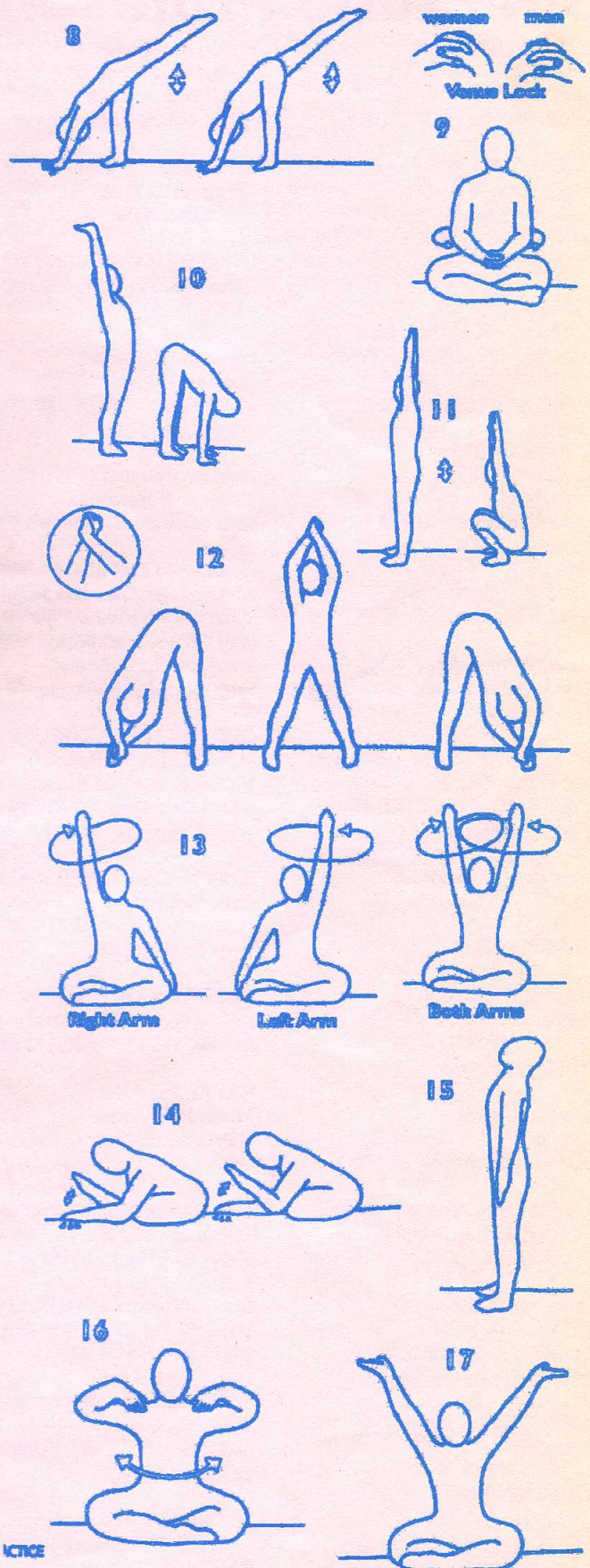
14. Siéntate en postura fácil y dóblate hacia delante descansando sobre los codos. Comienza a golpear el suelo con las palmas de las manos, alternando las mismas. Muévete poderosamente. 1 minuto.

15. Ponte de pie, baja las paletillas de los hombros y sube el pecho. Sube la barbilla y deja que la cabeza caiga hacia atrás. Inhala profundamente y exhala completamente en esta postura. 4 veces. (más o menos 10 segundos en cada ciclo de respiración).

16. En postura fácil, pon las manos sobre los hombros con los pulgares hacia atrás y el resto de los dedos delante. Gira hacia la izquierda cantando "Har". Gira hacia la derecha cantando "Hari". 2 ½ minutos.

Muévete rápidamente y recuerda que estás cantando el nombre de Dios.

17. Sube los brazos hacia arriba abiertos a un ángulo de 60°, con las palmas de las manos mirando al cielo. Concéntrate en el tercer ojo. Canta "Har, Har, wahe guru" en monótono durante 1 minuto (cada repetición dura aproximadamente 2 segundos). Inhala, retén la respiración durante 15 segundos mientras cantas mentalmente. Exhala, inhala, retén la respiración y canta mentalmente durante 15 segundos. Exhala y relaja.





## YOGUI BHAJAN RESPONDE

Yogui Ji, cuando estas meditando y te surgen esos deseos afuera, ¿que sucede?

Dos cosas pueden suceder: una es, que pares la meditación y te dediques completamente a conseguir ese deseo. La otra que puede suceder, y con mejores resultados, es que te mantengas concentrado en tu respiración y mantra.

Así que te concentras y eres realmente conciente del mantra y la respiración?

Si. La idea es separarte a ti mismo de la mente. Deja que la mente tenga ese patrón en tu cabeza, pero tu pégate a el mantra.

¿Que sucede cuando la gente está tan estresada mentalmente o físicamente, que no pueden concentrarse calmarse suficientemente ellos mismos para meditar?

Normalmente en estos casos sientate con ellos y canta algún mantra, incluso aquellos que solo lo escuchan se purificaran.

¿Que dedo es mejor para usar el mala -rosario-?

Cuando tienes un mala, usa el primer dedo para conocimiento, el segundo para paciencia, el tercero para energía y el cuarto para comunicación. Decide tu cual quieres hacer.

¿Cual es el camino más rápido para incorporar en ti mismo una cualidad

que has visto en otra persona?

En cada sujeción obtendrás al objeto. Si no te sujetas a ti mismo a alguna cosa, nunca podrás tener el objeto. Es una ley muy simple. Tienes que dirigir tu energía para conseguirlo. Si te gusta una cosa, tienes que trabajar en ello para conseguirla. Nada sucede sin meditación.

¿Si alguna vez tu energía es demasiado alta, como puedes salir de esta gran fuerza?

Si tu energía está desequilibrada, empieza a meditar en la respiración y traéla abajo a una por minuto. Tu vida entera es controlada por tu respiración. Entre tu y tu creador, entre la criatura y el Creador, el enlace es la respiración. El poder de la respiración te hace tal como eres.

Yo siempre he oído que para mejorar un mal hábito debes reemplazarlo por uno bueno. ¿es esto verdad?

No. Primero debes de neutralizarte a ti mismo.

Así entonces, ¿como establezco el hábito nuevo?

A través de meditación. Primero quema el hábito malo con la meditación, entonces tienes que sustituirlo, es cuando tienes elección.

¿Como manejar un pensamiento negativo a través de una manera yóguica y meditativa?

A través de meditación. Primero quema el hábito malo con la meditación, Para cualquier pensamiento que quieras eliminar, hay dos caminos para hacerlo. O bien, lo manifiestas, o lo pones en tu meditación. Si se mantiene en tu mente subconsciente, allí se volverá un bloqueo. Se repetirá, te cazará. Cuando bloquea alguna cosa, contra más lo bloqueas, más poderoso se vuelve. Básicamente ello es muy peligroso. Cuando estas cantando y meditando y los pensamientos negativos aparecen, deja los pensamientos venir, pero también deja a tu mantra seguir. Serás liberado del pensamiento negativo para siempre. Este es el camino más positivo de hacerlo.



## Formación de Profesores

En España hay actualmente varios programas de formación de profesores de Kundalini Yoga.

Estos son los datos de contacto de los Formadores autorizados por KRI- AEKY. Para más información dirígete a la página web: [www.kundaliniyoga.es](http://www.kundaliniyoga.es)

### Barcelona

- **Hargobind Singh Khalsa**  
(Nectar Kundalini Yoga)  
93 265 8926 [hargobind@kyc.es](mailto:hargobind@kyc.es)

- **Kartar Singh Khalsa**  
(YogaKundalini.net - Golden Temple) 93 451 8998  
[kartar@yogakundalini.net](mailto:kartar@yogakundalini.net)

- **Sat Hari Kaur**  
(Escuela Anandpur)-  
93 302 3949 [sathari@teleline.es](mailto:sathari@teleline.es)

### Madrid

- **Ambrosio Espinosa & Andrea Märten** 91 5797282  
[centroavagar@terra.es](mailto:centroavagar@terra.es)

- **Sarabjit Kaur Khalsa & Devta Singh** 91 528 1375  
[centro@yogakundalini.com](mailto:centro@yogakundalini.com)

**Prem Kaur** 91 803 6463

[yogaprem@arsystel.com](mailto:yogaprem@arsystel.com)

**Jaidev Singh** (Centro Dorado)  
916425952

[jaidev@yogakundalini.com](mailto:jaidev@yogakundalini.com)

## Actividades

### ENCUENTRO NACIONAL DE PROFESORES KUNDALINI YOGA 2004



en España. Temas: Transición de un alma privilegiada, Danza Celestial, El Alma-ciclo del ser...

La asamblea de la AEKY se efectuará el Domingo por la tarde.

Inscríbete lo antes posible -plazas limitadas- llamando a Prem 91 803 64 63

Visita la página web: [www.kundalini.es](http://www.kundalini.es) o pregunta a tu profesor para más información.

4, 5 y 6 de Diciembre . Mas de Noguera, Castellón.

"CICLO DE LA EXISTENCIA"

Todos juntos a la Memoria de Yogui Bhajan

En un paraje natural donde se encuentra una granja ecológica maravillosa, nos reunimos para disfrutar el compartir del sadhana, la compañía, la buena comida, la danza y la meditación. Homenajearémos y recordaremos historias del maestro que reconforten nuestros corazones.

Dentro del programa contamos con clases de formadores y profesores reconocidos

## TANTRA YOGA BLANCO

13 de Marzo del 2005 en Barcelona

Información en Golden Temple tel. 93 451 8998

[www.YogaKundalini.net](http://www.YogaKundalini.net)

### Intensivo de Yoga-Kundalini y Sanacion Sat Nam Rasayan

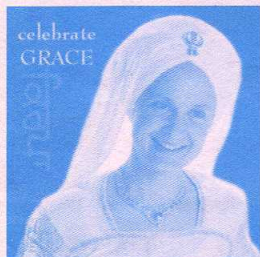
Impartido por **Mar Lana**, profesora de Kundalini-Yoga y de S.N.R.

Convivencia yogica de fin de semana para abrir el corazon y experimentar el estado de conciencia en el presente. Practicaremos yoga Kundalini. Aprenderemos Sat Nam Rasayan, sistema milenario de sanación hindu que utiliza la consciencia para curar. Charlas, danza y creatividad; ser y conocernos en la naturaleza, en el incomparable entorno de la Sierra de Gata. **4 y 5 de Diciembre. Gijón (Asturias). Lugar: Sala del Sol.**

Información e inscripción: 985 89 30 03 y 608 90 42 64

## NOVEDADES

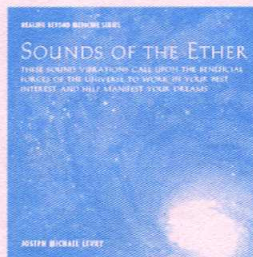
### Mantras



**GRACE. Snam Kaur**  
Ong Nam-RayMan Shabad-  
Hari Har- Ramadasa-Grace-  
Long Time



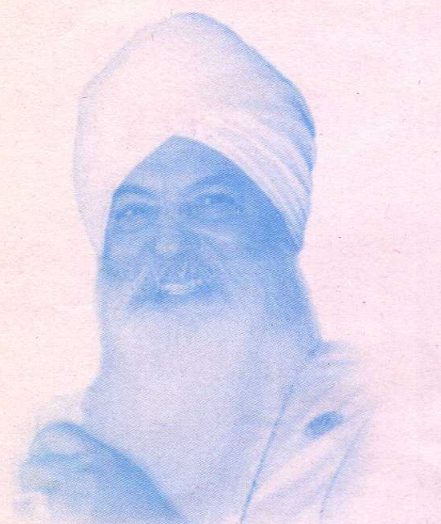
**ENCHANTED. Gurudass**  
Ek Ong Kar-Gobinde Mikande-Ad-  
GurehNameh-Wahe Guru-Guru  
Guru Wahe Guru-Dhan Dhan  
Ram Das-Aval Allah



**SOUND OF THE ETHER. Gurunam**  
Ad Sach- I am- Aim- Hari Har-  
Fire of Prayer



**BRINGING HEAVENS. Tarn Singh**  
Ong Nam Gurudev-Ad Gureh  
Nameh- Pavan Pavan- Ang Sang-  
Guru Ram Das- On this day



*Siri Singh Sahib Bhai Sahib  
Harbhajan Singh Khalsa Yogiji*



"Estas enseñanzas nos han sido dadas en una Era de profunda necesidad para que podamos sobrepasar la hipocresía, los miedos, la inseguridad que nos ha conducido a valores sin moral, falta de respeto por la vida y el vivir, y la pérdida de la armonía y la unidad de trabajar juntos.

Debemos establecer la familia para poder formar la base esencial que haga crecer una nación espiritual. Todo esto sólo puede llevarse a cabo a través de la certeza de que el poder de Dios reside en nosotros."

Yogui Bhajan

