

KundaliniYoga

El toque del Maestro

Si quieres conocer algo, léelo
Si quieres aprender algo, practícalo
Si quieres alcanzar la maestría, enséñalo



Sumario

Editorial	02
Conferencia de Yogui Bhajan	03
Kriya para la mente neutral	06
Las etapas del aprendizaje	08
Beneficios de ser soci@s de la AEKY	11
Del qué y el cómo en la enseñanza del yoga para niños	12
Meditación para la mente neutral	14
Cocina yóguica	14
Actividades	15

Ama al Maestro y te amarás a ti mismo

En el proceso de educación y aprendizaje, a mi modo de ver, es muy importante inculcar a nuestros hijos el respeto, que no el miedo, a los maestros que la vida les vaya trayendo, ya se presenten en forma de profesor de escuela, maestro de cualquier oficio o maestro de yoga.

Mostrar respeto por el maestro es, en parte, un acto de egoísmo, ya que es el camino hacia el respeto por uno mismo. ¿Cómo ibas a hacerte respetar si ni tan siquiera sabes respetar a aquél que viene a enriquecerte y a guiarte por la senda de la vida?

Yogui Bhajan nos lo dijo muy claro, si no aprendes a obedecer, no aprenderás a mandar, no sabrás dirigir bien. Es nuestra labor inculcar a nuestros hijos el amor hacia sus profesores, sus ancianos y sus maestros.

Esto hará de ellos en el futuro unos trabajadores más eficaces y unos dirigentes mucho más humanos, para garantizar entre todos un mundo mejor.

Ama al maestro y te amarás a ti mismo.

Sar Nam

Dev Suroop Singh
Vocal de publicaciones

Editorial

¿Qué nos da AEKY?

Hemos oído muchas veces las dudas que algunos socios tienen acerca de la conveniencia de formar parte de nuestra asociación. ¿Sirve para algo? ¿Nos devuelve de algún modo la inversión?

Lo que yo respondería en primer lugar es: ¿qué esperamos de ella? La asociación es el espacio en el que nos unimos en una sola voz frente al mundo, una voz despersonalizada que representa al Kundalini Yoga por encima de individuos. Un espacio en el que servir al Kundalini Yoga sin nombres propios que opaquen el legado Yogui Bhajan. Podemos servirle de muchas maneras: trabajando para la junta, haciendo algún servicio puntual, dando Gurudashkina, asistiendo a las reuniones o, si no podemos dar más, pagando una pequeña cuota que mantenga el engranaje en movimiento. Toda energía que invirtamos, en la forma y la cantidad que sea, nos revertirá personal y colectivamente. Eso es una ley cósmica que todos hemos aprendido en nuestra formación yóguica.

Por otro lado, desde un punto de vista práctico, esta asociación ha ido creciendo con los años en prestaciones y eficacia. Gracias al aumento de socios y sevadares, tenemos una asociación que otros países de Europa consideran un ejemplo de buen funcionamiento y servicio. Es posible que como soci@ aún no sepas qué ventajas prácticas te otorga formar parte de la asociación. Por ello hemos elaborado una lista que puedes encontrar en esta revista (página 11).

Estas prestaciones son la herencia de muchas horas de seva. De todos nosotros depende que los que vengan detrás encuentren una AEKY aún mejor.

A lo largo de estos años siendo socia, he podido comprobar la realidad de la ley cósmica de dar y recibir. Me siento honrada de servir a esta asociación y, cuanto más he ido dando, más me ha revertido en formas insospechadas que sólo pueden resumirse en que seva es una forma de Yoga, de trascendencia (Karma Yoga).

Gracias por permitirme servir y, humildemente, os animo a participar en la forma que podáis. No olvidemos que AEKY somos todos.

A vuestro servicio,

Hari Amrit Kaur
Presidenta de AEKY

EDITA: Vocalía Publicaciones revista@aekey.es * AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga) www.aekey.es * EQUIPO * PRESIDENTE HONORARIO: Gurudass Singh Khalsa - gurudass@aekey.es * PRESIDENTA: Hari Amrit Kaur - presidente@aekey.es * VICE-PRESIDENTE: Guru Prasad Singh - vicepresidente@aekey.es * SECRETARÍA DIRECTIVA: Dhyani Kaur - direccion-secretaria@aekey.es * TESORERÍA: Hari Manir Kaur - resoreria@aekey.es * VOCALÍA DE ACTIVIDADES: Guru Ditta Kaur - actividades@aekey.es * VOCALÍA DE PUBLICACIONES: Dev Suroop Singh - publicaciones@aekey.es * DELEGADO EN CATALUÑA: Nam Singh - delegacion-catalunya@aekey.es * DELEGADA EN MADRID: Sar Sangeet Kaur - delegacion-madrid@aekey.es * DELEGADA EN GALICIA: Guru Sangar Kaur - delegacion-galicia@aekey.es * DELEGADA EN FUNCIONES EN VALENCIA: Siri Om Kaur - delegacion-c.valenciana@aekey.es * SECRETARÍA EJECUTIVA: Guru Jivan Singh - secretaria@aekey.es * VOCALÍA DE INFORMÁTICA Y WEBMASTER: Sarab Sarang Singh - informa@aekey.es * EQUIPO DE COLABORADORES: TRADUCCIONES: Santosh Kaur (inglés) y Franca Martini (italiano) * ILUSTRACIONES Y MAQUETACIÓN: damatroda * COORDINACIÓN: Siri Guru Nam * CONTACTO REVISTA: revista@aekey.es

"SOY UN HUMILDE INSTRUMENTO"

Conferencia de Yogui Bhajan

Extractos de una conferencia de Yogui Bhajan
25 de diciembre de 1969, Melrose Ashram de 3HO, Los Ángeles
Fuente: <http://www.mrsikhnet.com/2010/05/14/a-spiritual-nation-is-born/>

Yogui Bhajan empieza leyendo: Sí, amo a la humanidad; es a la gente a la que no puedo soportar...

Hoy es un día bello. Es el tipo de día en que el cuerpo humano puede proyectar el poder del amor para el que no se requiere certificado alguno. Me han dado un ejemplo.

¡Proyecta amor! Proyecta tu espíritu fuera de tu cuerpo! El resplandor debe convencer [a los demás de que] este hombre es hermoso. El habla debe convencer a otro hombre de que: "Oh, qué lástima, no pude permitirle que siguiera sirviendo. Tenía el pelo largo. Pero era tan hermoso".

Fui a una tienda. Había un cartel grande que decía: "Jesucristo tenía barba y pelo largo". Ahora han empezado a convencer [a la gente]. El mensaje total de todo esto era: No odies a tu prójimo. Y yo lo voy a llevar más allá. Mi mensaje es: Ámate a ti mismo para que puedas saber cómo vivir con respeto propio. Ámate a ti mismo para que puedas saber cómo vivir con respeto propio y no odiar a nadie. Si puedes practicar esta oración, te reconocerán como un hombre de Dios. No se requiere ninguna filosofía.

No se supone que tienes que leer un montón de libros y vivir la vida que ha vivido su autor. Vive prácticamente. Vive según la verdad. Vive al filo del borde de la verdad. Un resbalón y te has perdido por completo. Es un camino muy duro.

Hoy, anoche, os he estado hablando. ¿Queréis la prueba? Hoy estamos celebrando el día de Cristo, ¿no? ¿La llegada de Cristo? ¿Es eso lo que significa la Navidad para vosotros? Todos los santos, sabios, los Diez Mandamientos de Moisés. Cuando todas las personas santas llegan, os dan

un mensaje... ¡Que son todos uno! Vosotros sólo miráis qué marca llevan. ¡No hay marca! Sólo existe una marca.

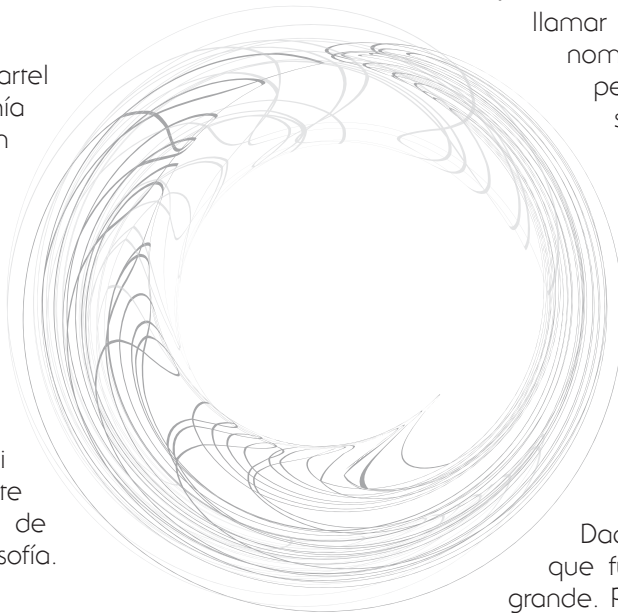
¡Proyecta amor! Proyecta tu espíritu fuera de tu cuerpo

¿Qué más queréis? Esa vida, cualquiera puede vivirla. El profesor, el maestro, el gurú, los guías, como sea que queráis llamarlos, no sé. Swamis, da igual...

Quiero decir que os doy la libertad de llamar a cualquiera con cualquier nombre. No digáis los nombres, pero llamad a cualquiera por su nombre. Vienen. Viven con vosotros una pauta de vida. Quienes empiezan a adorar a la persona, al cuerpo, son el ser humano más grande que pueda etiquetarse bajo la categoría de idiota. Porque un maestro VIVE la vida y te permite vivir esa misma vida. Sigue el camino, no empieces a adorar [a nadie].

Dado que él fue el único hombre que fue al monte del Everest, era grande. Pero, ¿por qué no vais vosotros ahí? "No, nosotros no vamos a ir ahí". Eso no es correcto. Todos los maestros que han predicado la verdad han recibido el mensaje de la verdad. Le han dicho al ser humano que siguieran el camino. Adorando a un maestro nunca, nunca, nunca llegarás a Dios. Pero poniendo en práctica sus palabras, con tu vida práctica, Dios vendrá a recibirte. Tenéis que entender ese pequeño misterio.

Convirtiéndooos en mis seguidores, nunca llegaréis al Kundalini Yoga. Haciendo este tipo de ejercicios



y practicándolos y mediante el beej mantra, podéis DEFINITIVAMENTE aprovechar la consciencia. Si hacéis un gran retrato de mi persona y os sentáis delante de él "Angangangangangang..." y continuáis haciéndolo, ¿qué va a ocurrir? Yo lo sé. No va a ocurrir nada. Pero si me miras a los ojos en el retrato del tratakam y te proyectas más allá de ese yo, y haces gurú yoga, en dos minutos estarás donde yo no estoy, porque yo soy un medio. Soy un humilde instrumento. Hago lo que tú tienes que hacer, así que mi título es el de una pequeña cerilla. Enciendo el fuego y vosotros os convertís en luz.

Había un simple mensaje que quería conocer: "¿Existe una forma práctica de dejar de vivir en la consciencia inferior y empezar a vivir en la consciencia superior?"

Estoy sentado aquí. ¿Por qué? Algún poder me ha hecho sentir aquí. En el momento en el que siento "YO ESTOY SENTADO AQUÍ", ¡YO!, entonces él no estará sentado aquí. Y estas palabras tendrán menos dulzura y más de todo. Ese algo que entra en el corazón y se siente en él no saldrá de la boca de Yogui Bajan. Puede que intente hacer un millón de posturas. Durante veinte años hice todas las posturas. Era el mejor yogui. Era el loco más grande. Y les preguntaba a todos esos maestros: "Algo va mal en algún lugar. Ese resplandor no ha llegado. ¡No SIENTO nada! ¡Dadme la llave! Dadme esa palabra mediante la cual pueda abrir la puerta de la consciencia, para que en cualquier momento que quiera pueda salir y entrar".

Había un simple mensaje que quería conocer: "¿Existe una forma práctica de dejar de vivir en la consciencia inferior y empezar a vivir en la consciencia superior?" Después de practicar todo lo que podía haber practicado, llegué a saberlo: ¡Sí, sí la hay! Y ese método es que el resplandor del espíritu debe salir del ser físico. Y el vínculo entre el Creador y tú es la respiración, si eso puede capturarse con el beej mantra, el hombre puede ser Dios en la Tierra.

Y lo practiqué, y lo estoy afirmando, y sé que es la verdad. No existe dualidad en ello. Todo el mundo puede hacerlo. No hay una declaración de pecados grabada. Con cada respiración, todo se computa y puedes arrancarlo al igual que arrancas una página. El destino puede arrancarse. El ciclo del karma, la rueda del karma, puede detenerse.

¡Vive con respeto propio! ¡Vivirás como un Dios en la Tierra! Y si quieres venderte por toda la comodidad, poder y posición mundanos, eres inútil. Es una fórmula simple. Ninguna regla es aplicable a esta ley. Es una ley espiritual simple, moral. Hónrate a ti mismo y vive según las expectativas de un ser noble y honrado. Y entonces no necesitarás nada. Entonces serás reconocido. No pides reconocimiento. Serás reconocido. No necesitas propagarlo.

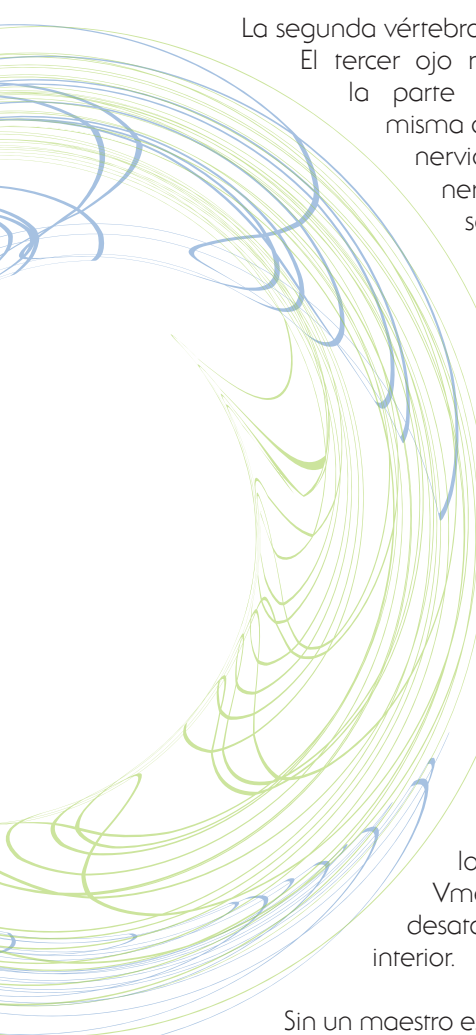
Hay una vela. Y esa vela está ardiendo. Cuando no ardía, no emitía ninguna luz. En el momento en el que alguien le ha dado el toque de fuego, ha empezado a arder. Y ahora no puedes evitarlo. Pongas lo que le pongas alrededor, a cualquier área a la que llegue, esparcirá luz. Y ésa es la cualidad de la verdad. Cuando llega la verdad, todo a su alrededor esparce verdad. El toque de ese hombre te da la verdad. La vida fluye a través de las palabras de ese hombre.

¡No hay milagro en ello! La verdad no es nada salvo la verdad. La verdad no sabe de milagros. Y si podéis vivir en vuestra consciencia superior, todo el tiempo en consciencia, seréis reconocidos, no como hombres de Dios, seréis reconocidos como dioses por muchas personas, porque Dios se sentará en este templo y empezará a trabajar.

Comprendámoslo todos, la única forma de esparcir la verdad es convirtiéndonos en maestros. Al igual que yo he venido a enseñaros la verdad a vosotros, que la salud es lo primero, seamos sanos. La consciencia superior nos facilitará el estado para ser felices. Y seremos santos, y estaremos sanos y felices. Y necesitamos maestros y deberíais ser maestros. La única forma de servir a la humanidad es tomar la verdad y llevarla y esparcirla por todos los rincones.

Os voy a contar el secreto del Kundalini Yoga. El recto es el centro donde terminan todos los centros nerviosos. Los órganos, órganos sexuales, también son exactamente lo mismo. La cuarta vértebra de la columna vertebral representa lo mismo. Los pezones del centro del corazón representan lo mismo. ¡Puede estimularse por completo!

El día en que te conviertas en maestro de ti mismo, el mundo te reconocerá como un gran maestro



La segunda vértebra del cuello es lo mismo. El tercer ojo representa lo mismo. Y la parte superior representa la misma cosa. Éstos son los centros nerviosos de los 72.000 nervios con sus nervios de servicio clasificados, tales como la energía, el mensaje y los nervios de contacto. Es mediante ciertos ejercicios como el flujo de la corriente viral puede llegar a estos centros, y la circulación de la sangre puede purificar todos los capilares del cuerpo, de manera que pueda emitirse vida desde el espíritu, o Dios. Y esto se conoce como el yoga de la consciencia. La gente lo llama Kundalini Yoga, V mediante el cual uno desata la energía divina en su interior.

Sin un maestro es exactamente igual que sin luz. Pero todo el mundo tiene que ser un maestro, si no de nadie salvo... si no es posible tener otro alumno, entonces sé maestro de ti mismo. Tu ser también necesita un líder. Sé maestro de ti mismo.

Sin adquirir la maestría de ti mismo, no hay maestría en absoluto

Sé maestro de ti mismo y el día en que te conviertas en maestro de ti mismo, el mundo te reconocerá como a un gran maestro. Puedo contarte el secreto. Y sin adquirir la maestría de ti mismo, no hay maestría en absoluto. Y tienes que comprender esta verdad. Purifiquemos a

nuestro ser con la verdad. Son vibraciones. Puedo decirte las palabras: Sar Nam. Sar representa la verdad. Nam, personificada. Significa el espíritu del Dios creativo, el cosmos se personifica a través de estas vibraciones. No es algo tan grande. Pero cantarlo no es murmurarlo. Es un proceso electrofísico a través del cual esta energía circula o se hace circular.

¡HAZ ALGO! EL MOMENTO ES AHORA Y AHORA ES EL MOMENTO. Mañana será demasiado tarde. Eso es todo de lo que estoy hablando. No estoy loco. Sé lo que digo. Y no hay problema en ello. No implica un gran poder. Es sólo contento propio, felicidad propia, luz dentro de nuestro ser. Y tenemos que vivir en esa luz.

Si no lo aprendes solo, el tiempo te lo enseñará. Y quienes aprenden con el tiempo, aprenden de la forma difícil, y por favor, queridos hijos de Dios, sed dioses. Queridos hijos de Dios, sed dioses. Adquirid esta luz, la verdad, el amor. Dejad que la humildad, el servicio y el amor sean vuestras condecoraciones. Y dejad que la luz llegue a todas partes.

¡HAZ ALGO! EL MOMENTO ES AHORA Y AHORA ES EL MOMENTO

Y no malinterpretes las cosas, no pienses que no tendrás que pagar por ello. No se te permitirá entrar en la autopista sin pagar el peaje. Y prepárate para el momento. Cuando cambie la era, llegará la verdad. Y quienes viven en las vibraciones de la verdad, cruzan el tiempo, y el dolor nunca es dolor para ellos. El dolor se convierte en una broma. Los hombres de Dios danzan en el filo de la espada, al igual que la gente baila en la pista del salón de baile. ¡Siéntere estupendamente! Ningún dolor debería conducirte a la miseria. En ese momento, recuerda, si puedes, estas palabras:

*Jay at mushkil aabhanay, dho ee ko ee na day.
Laago hoay dushmanaa, sakaree bhaj khalay,
sabhay bhajay aasaray, chukay sabay sarao, chit
avay us paarbraham lagay na Thathee vao.*

*Si todas las personas me hubieran abandonado,
si todos mis refugios hubieran sido anegados,
si mis enemigos se estuvieran acercando y mis
seres queridos se estuvieran alejando... en ese
momento, si el Nombre del Creador viniera a mi
interior, ni siquiera el aire cálido me tocaría.*

KRIYA

para la mente neutral

El espejo tiene que estar limpio

Extraída de *Sadhana*.
Sadhana Singh. Edizione Academia.

01

Círculos suaves: sentado en postura fácil, deja las manos sobre las rodillas y empieza a dibujar círculos bien grandes, en una sola dirección. Manteniendo el eje de la columna alineado, se inhala al circular por delante abriendo bien el corazón y se exhala al circular por detrás. La concentración está en el entrecejo con los ojos cerrados. De 1 a 3 minutos. En la mitad del tiempo cambiar dirección.



02

Sentado en postura fácil, manos en gyan mudra. Ojos cerrados y mirada en el entrecejo. Respirar largo y profundo. De 1 a 3 minutos.



03

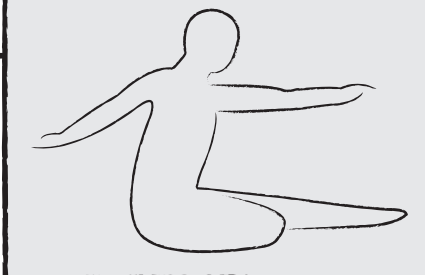
Flexiones de columna sentado en postura de roca (sobre los talones) y con las manos sobre los muslos. Al inhalar, flexiona la columna hacia adelante, levantando y abriendo el torax; al exhalar, flexiona hacia atrás. Mantén un ligero mulbandha. La cabeza no participa en el movimiento. Ojos cerrados y mirada en el entrecejo. De 1 a 3 minutos.



04

Sentado sobre el talón derecho (colocado entre el ano y los órganos sexuales), con la pierna izquierda estirada hacia adelante, en contacto y paralela al muslo derecho.

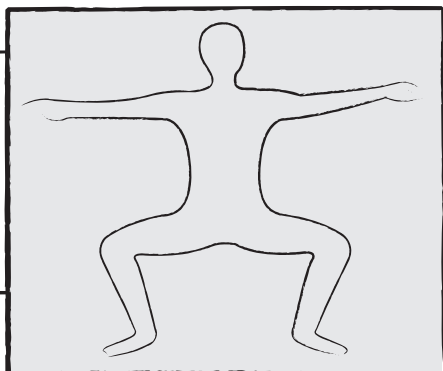
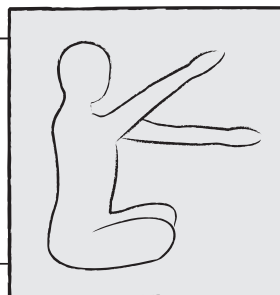
El tronco estirado y perpendicular al suelo. El brazo derecho estirado hacia adelante paralelo al suelo con la palma de la mano hacia arriba y el brazo izquierdo estirado hacia atrás con la palma también hacia arriba. Aplica una leve jalandharabanda. Ojos cerrados y mirada en el entrecejo. Respiración de fuego. De uno a tres minutos. Cambia de pierna.



Variante: se puede cambiar la posición de la pierna si te resulta muy incómodo estar sentado sobre el talón, doblando la pierna y poniendo el pie en contacto con el interior de la pierna estirada, cerca del pubis. La rodilla está hacia fuera en el suelo.

05

Sentado en postura fácil, estira los brazos hacia adelante paralelos al suelo. Haz un movimiento de tijeras, formando un ángulo de 60° hacia arriba con un brazo y 60° hacia abajo con el otro brazo, palmas hacia dentro. Continuar rápidamente. Respiración de fuego a través de la boca en forma de O. Ojos cerrados y mirada en el entrecejo. De 1 a 3 minutos.

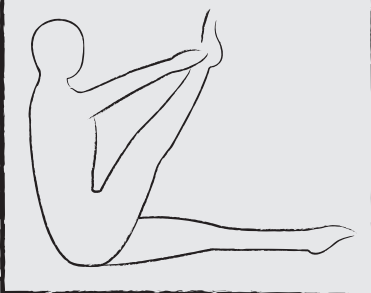
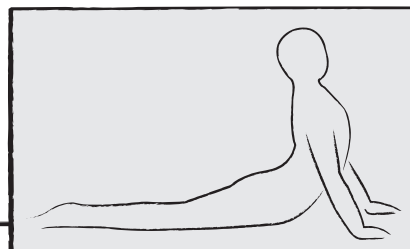


06

Variante de la posición de estrella. De pie, abre los brazos hacia los lados, paralelos al suelo con las palmas hacia delante. Abre también las piernas con las puntas de los pies hacia fuera. Dobla las piernas bajando con las rodillas hacia los lados hasta llegar paralelo al suelo. Ojos cerrados y mirada en el entrecejo. Respirar largo y profundo. De 1 a 3 minutos.

07

Bebé-cobra. Sentado sobre los talones, pon la frente en el suelo y estira los brazos hacia adelante con las palmas en el suelo. Inhalando, desliza el peso hacia delante, con el pecho cerca del suelo (mantén las rodillas en el suelo) hasta colocar al final el pecho entre los brazos y bien abierto. Estira los brazos y abre el esternón formando la posición de cobra. Exhala y eleva la cadera para volver a la posición de partida. Ojos cerrados y mirada en el entrecejo. De 1 a 3 minutos.

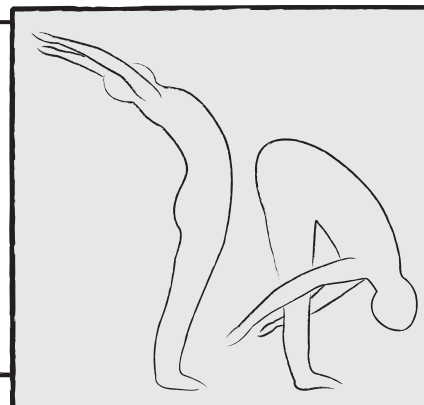


08

Sentado con las piernas estiradas hacia adelante, levanta la pierna izquierda hasta cogerla con las dos manos. Con la columna recta, mantén un leve jaladharabanda. Inhalando, levanta la pierna derecha bien estirada y, exhalando, bájala al suelo. Ojos cerrados y mirada en el entrecejo. De 1 a 3 minutos. Cambia de pierna. Puedes ayudarte con una cinta y pasarla por la planta del pie para poder mantenerla recta.

09

De pie, con las piernas juntas, lleva los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y que las palmas de las manos estén en contacto entre sí. Inhalando, lleva el ombligo hacia adentro y hacia arriba, levanta el tórax abriendo el pecho y estira hacia arriba y hacia atrás, arqueando la espalda. Exhalando, mantén la columna recta, baja hacia adelante hasta llegar al suelo y lleva los brazos, abriendo las manos, hacia detrás de las piernas. Usando luego el empuje de los brazos, vuelve arriba con las manos juntas. Ojos cerrados y mirada en el entrecejo. De 1 a 3 minutos.



10

Relajación, 11 minutos.

Las etapas del aprendizaje



Ambrosio Espinosa/Amrit Naam Singh
Médico, profesor de Sat Nam Rasayan
Lead Trainer de Kundalini Yoga

Cinco son las etapas del aprendizaje de cualquier arte u oficio; quien quiera ser carpintero, escultor, cirujano o cocinero, pasará por ellas. El yoga o la meditación no son excepciones. Como ejemplo pondré el aprendizaje de la meditación en Sat Nam Rasayan (SNR), cuyo estudio me ha llevado más de 20 años (y los que me quedan...). SNR es un sistema yogui de sanación, cuyo único instrumento de sanación es un estado de la mente meditativa. Yogui Bhajan entrenó durante años a su discípulo Gurudev Singh, quien es ahora maestro de este sistema. El SNR tiene dos aspectos: el espacio meditativo en sí mismo y su aplicación para curar. Me centraré sólo en el aprendizaje de la meditación.

Las cinco etapas de todo aprendizaje son: Novicio (1), Aprendiz (2), Artesano (3), Experto (4) y Maestro (5).

1. SARAM PAD (Novicio)

Es el inicio del camino. Se caracteriza por el entusiasmo y el anhelo de aprender. Al novicio se le dan reglas, que deben ser precisas, cortas, fáciles de entender y aplicables en todo contexto. Saram Pad es la época de los blancos y los negros. Exponer las sutilezas y excepciones que siempre existen sólo confunde. En este momento se necesita un camino claro y limpio, sin problemas. Ello crea hábitos constructivos.

En SNR, por ejemplo, establecemos un camino estricto para meditar, un mapa. Decimos: "cualquier creencia o punto de vista es un límite, una resistencia". Y vamos más allá: "cualquier cosa en la que te concentres o con la que te identifiques es una resistencia". Todos tenemos resistencias, ¿cómo disolverlas? Necesitamos primero reconocerlas y, luego, permitir que nos sucedan, sin huir o negarlas, pero a la vez, evitando sostener ningún prejuicio acerca de ellas. Sería como declarar: "eso me sucede y permito el hecho de que me suceda", pero vacío de prejuicios y conceptos,

como si aquello fuera infinito, como si todo estuviera ahí contenido. Es una actitud amorosa, de una elevada tolerancia e inteligencia emocional.

Pero hace falta algo más para ampliar el foco de la conciencia si no queremos permanecer concentrados en permitir resistencias: incluir en nuestro espacio meditativo las sensaciones de nuestro cuerpo físico. Nuestro cuerpo es muy antiguo, tiene una sabiduría no condicionada, certera, aunque irracional. Es una representación del universo, todo lo que sucede nos sucede y todo tiene sensaciones físicas asociadas. El alumno se entrena en sentirse a sí mismo y, dentro de la vida cotidiana, en relación con los demás.

El alumno se entrena en sentirse a sí mismo y, dentro de la vida cotidiana, en relación con los demás

Así pues, permite sus resistencias a la vez que sus sensaciones. Y si las resistencias persisten, simplemente siente lo que siente mientras eso le sucede. Cuando éstas se disuelven, el espacio meditativo se expande. Repetimos una y otra vez la experiencia hasta comprobar que tarde o temprano llegamos a un estado de silencio.

La resistencia por excelencia del principiante es identificarse con el pensamiento de turno. Queda enganchado a su contenido y al mundo emocional asociado. Para solucionarlo, permite y permite eso hasta ganar perspectiva y confianza; acumula "horas de vuelo" y establece el hábito de permitir, sentirse y meditar en silencio.

2. KARAM PAD (Aprendiz)

Esta es la etapa de los grises. El aprendizaje deja de ser normativo/rígido y aparecen los matices y las excepciones. Seguimos con la práctica, pero inmersos en situaciones muy diversas. Cuanta más variedad, mejor. La tarea consiste en practicar regularmente en el seno de diferentes contextos.

En SNR, esta fase aparece cuando el estudiante practica por su cuenta, sanando a amigos, familiares, compañeros... La meditación ya no sólo sucede en el "ámbito protegido de la clase", sino en soledad y en contextos complejos (otros lugares y ambientes). Hay algo en la enseñanza que sólo se desarrolla con la práctica, el profesor no lo puede transmitir.

Hay algo en la enseñanza que sólo se desarrolla con la práctica, el profesor no lo puede transmitir

El aprendiz desarrolla varias capacidades clave: una es la de reconocer el mismo espacio meditativo con diferentes "pacientes", el otro es darse cuenta de que muchas prácticas meditativas de otras tradiciones y escuelas comparten un espacio similar aunque con otros nombres y explicaciones.

También se vuelve más elástico: el "mapa o norma para meditar" a veces sobra. Muchas veces el espacio meditativo se

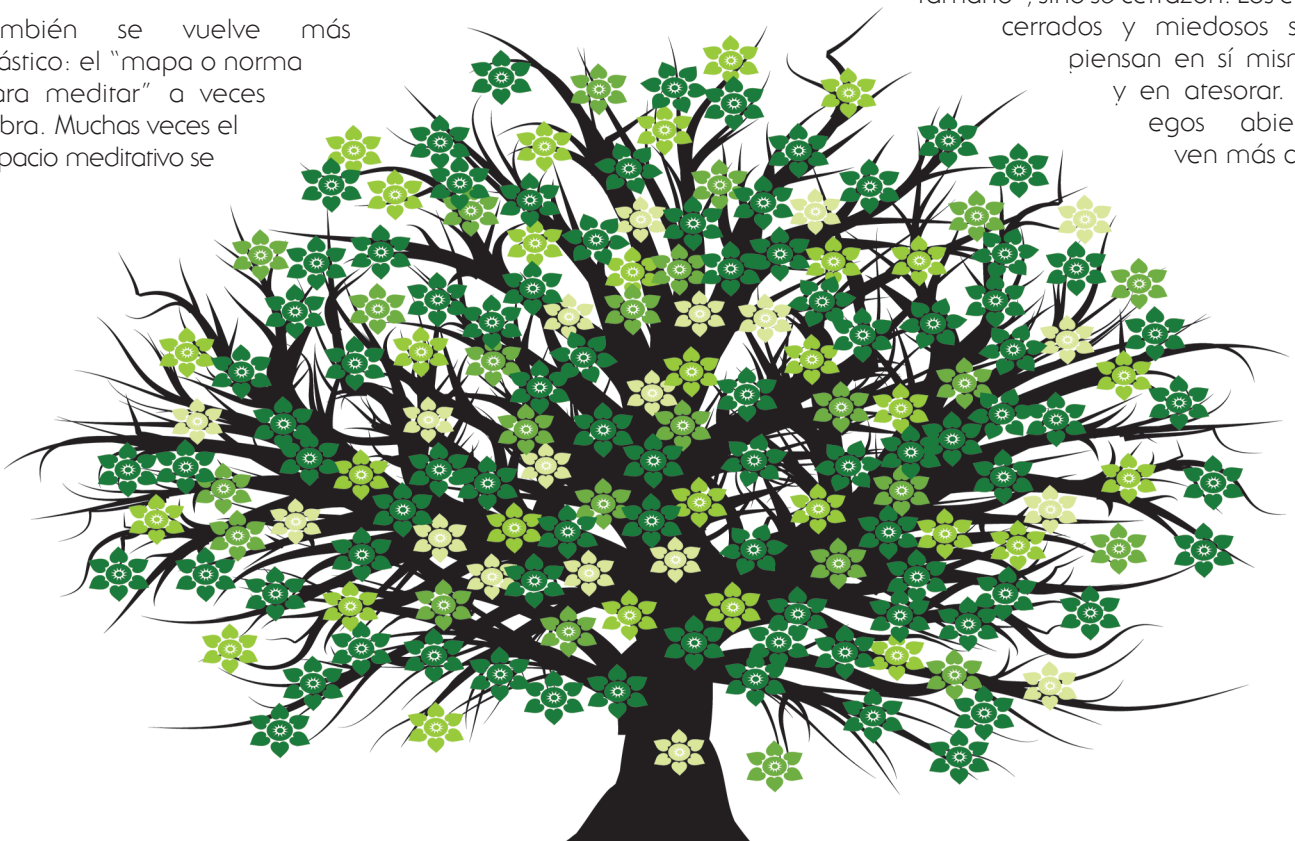
abre solo, sin hacer nada por ello o al instante cae profundamente en silencio. Otras, en cambio, cuesta mucho abrir el espacio.

El pensamiento se controla con cierta facilidad, pero hay resistencias más profundas: la expectativa, la "búsqueda de un espacio mejor", empujar, trabajar con la imaginación (que es un estado concentrado) y un largo etcétera. El estudiante todavía fuerza y trata de controlar, aún se cree protagonista.

3. SHAKTI PAD (Artesano)

Obtiene a veces buenos resultados, pero necesita reformular la enseñanza desde sí mismo, recrearla a su manera. En este sentido se parece al adolescente, que desafía las normas y arriesga nuevas combinaciones, pero, al mismo tiempo, tiene una gran preocupación por el resultado de su acción. La vivencia del éxito o el fracaso adquieren los mismo tintes emocionalmente portentosos (de éxtasis o contricción) que las vivencias adolescentes de rechazo o aceptación por parte del otro.

Shakti Pad es la prueba del ego, la etapa que más desafíos conlleva. Ante todo, hay que decir que Yogui Bhajan tiene un concepto positivo del ego. El ego es simplemente el yo finito, aquél que se mueve en este mundo de formas, distancia y tiempo. Su función es la de asegurar nuestra supervivencia. Su sentimiento básico es el miedo. El problema del ego no es su "tamaño", sino su cerrazón. Los egos cerrados y miedosos sólo piensan en sí mismos y en atesorar. Los egos abiertos ven más allá.



Los egos cerrados y miedosos sólo piensan en sí mismos y en atesorar. Los egos abiertos ven más allá



En esta etapa de artesano hay una elección básica: o apuestas por tu pequeñez y te cierras en un espacio confinado o te abres y confías en que somos parte de algo más grande. En otras palabras, actuar desde una parte de sí mismo (los propios deseos y perspectivas limitadas) o desde el ser completo (mi deseo y mi perspectiva incluyen a la comunidad).

La resistencia típica del sanador artesano, en SNR, es la separación. Muchas veces el estudiante es ignorante de hasta qué punto está separado (en su imaginación, en sus emociones, en su procedimiento). Por ejemplo, se imagina el mundo “enfrente, fuera” o plantea sus relaciones a través de conceptos, emociones u opiniones. Todavía tiende a relacionarse a través de lo que sabe acerca de la enfermedad y coloca a su paciente fuera. Obtiene algún buen resultado, pero si se queda aquí plantado, empieza a secarse.

Disolver la separación está lleno de miedos inconscientes, de dudas y aturdimiento. Parece conllevar cuestiones de identidad. Implica una reflexión profunda y una perspectiva global. No es algo que se pueda dejar a medias, pues en el fondo es imposible esconderse de uno mismo. La prueba más dura es la duda. Para superarla son necesarias las virtudes más poderosas: el compromiso con los valores superiores, la remplanza, la inteligencia, la paciencia y la responsabilidad.

4. SAHEJ PAD (Experto)

El camino del experto está lleno de elegancia (aparente facilidad) y de gracia (tocados por la luz). En SNR, el sanador se siente unido a todo, se abandona al silencio, confía en el instante presente, sabe que todo es perfecto tal cual es. Se focaliza en la sanación y se sumerge en ella. No hay dudas de qué hace o por qué lo hace. Se relaciona con el paciente globalmente, al igual que su relación consigo mismo es global. Evalúa la totalidad de la situación con sus sentidos, más que con datos. Gracias a la intuición, soluciona cada caso de un modo creativo e incrementa su habilidad.

El sanador actúa por compasión (solidaridad, empatía). Personalmente, no le preocupa ganar o perder, carece de miedo o rencor. Acepta el resultado de sus actos sin necesidad de defenderse. Ello le permite abrirse

y comprender el amplio abanico de sensaciones y sentimientos humanos.

El experto, para saltar al siguiente estadio, para verdaderamente dominar lo que sabe, necesita enseñarlo, comunicarlo y compartirlo. Ello le fuerza a formular su conocimiento, hacerlo transmisible. Tener aprendices es una acción poderosa de servicio: ayuda al desarrollo de otros. La habilidad del experto se convierte, entonces, en algo transpersonal, en una riqueza para la humanidad.

Tener aprendices es una acción poderosa de servicio: ayuda al desarrollo de otros

5. SAT PAD (Maestro)

El estado de maestro es poco frecuente, “vocacional”, cuestión de destino. Se caracteriza por su fusión con la globalidad. La atención del maestro es total a todo (no está fragmentada), universo, tarea y su propia persona son lo mismo. El ego no le distrae. Tampoco se deja distraer por el ego del alumno. Su propia voluntad coincide con el papel que la realidad le impone como lo único posible e indudable.

Al no diferenciarse de la realidad, el maestro se limita a comunicarse a sí mismo, a expandir su persona. Se mueve en el presente, dentro de lo concreto (no en lo abstracto); se expresa en el aquí ahora (no con generalidades); resulta espontáneo (no impulsivo) y funciona con el instinto (no con la racionalidad).

La profundidad y la sabiduría sólo se adquieren a base de errar y levantarse. Es el camino de Saturno



Estas cinco fases son correlativas y no hay excepciones. Una de las falacias consiste en creer que se han recorrido sólo por el hecho de sabérselas en la teoría o porque uno así lo diga. Es como confundir el territorio dibujado en el mapa con el territorio real. La profundidad y la sabiduría sólo se adquieren a base de errar y levantarse. Es el camino de Saturno.

Un abrazo a todos, Sat Nam.

BENEFICIOS de ser SOCI@S de la AEKY



1. Ofrece la posibilidad de estar incluido en el listado de profesores de Kundalini Yoga en España, presentado en la web de AEKY.

2. Da la posibilidad de poder publicar en el listado de centros de Kundalini Yoga, presentado en la web de AEKY, donde cada socio/a ejerce como profesor de Kundalini Yoga.

3. Descuentos en los eventos que organiza AEKY (Congreso anual, Festival de Galicia, cursos puntuales, etc.).

4. Permite participar en las crividades organizadas por las delegaciones, generalmente gratuitas (talleres, clases o cursos).

5. Dos revistas anuales gratuitas.

6. Newsletter mensual.

7. Publicación de contenidos en la web de AEKY, revista y newsletter (artículos, actividades como cursos y talleres de Kundalini Yoga) (ver Nora1).

8. Área de socios privada en la web, con contenidos especiales como:

- Actualización personal e inmediata de datos personales.
- Actualización personal e inmediata de centros relacionados con el/la socio/a, incluido clases y horarios.
- Posibilidad de inserción de anuncios gratuitos (ver tipos de anuncios), directamente publicitados en la

web principal, incluidas clases tipo Sadhana.

- Obrección de documento acreditativo online, de pertenencia a la AEKY, en vigencia a la fecha de solicitud.

- Acceso a biblioteca de daros:

a. Daros de asociación: Estatutos; relación de Junta; Acras de asambleas, etc.

b. Daros de gestión: comunicados, resultado ejercicios, etc.

c. Biblioteca de Kriyas

d. Biblioteca de Meditaciones.

9. Beneficios en forma de descuento:

- Seguro de Responsabilidad Civil para Profesor de Yoga, con condiciones favorables.

- Descuentos en formaciones patrocinadas por cocios.

- Descuento en informática (alojamiento página web y diseño web).

NOTA 1:

Talleres y cursos de Kundalini Yoga y de actividades afines. Se considera actividad afin las siguientes actividades: Numerología Tántrica, Karam kriya, Sar Nam Rasayan.

¿Cuánto cuesta?

- Actividades de Kundalini Yoga: gratuito para socios/as, excepto si son resaltadas (consultar tarifas vigentes en Secretaría).

- Actividades afines: consultar tarifas vigentes en Secretaría.



Del qué y el cómo en la enseñanza del YOGA PARA NIÑOS

Tere Puig
www.yogamamasybebes.com

Si como profesor estoy convencido de que las cualidades están ya presentes en el alumno, lo único que tengo que hacer es impedirle que limite sus capacidades.

Jader Tolja

Lo que lleva a un individuo, niño o adulto, a disfrutar de un estado de calma es sentir que sus necesidades están cubiertas.

La práctica del yoga en familia favorece, por encima de todo, la recuperación del lenguaje corporal a través del cual cada individuo expresa sus necesidades más profundas que, al ser escuchadas corporalmente por los demás, se cubren de forma espontánea, efectiva y libre de esfuerzo.

Cuando hablamos de yoga en familia, nos referimos a la práctica de yoga conjunta entre niños y adultos, independientemente de si el vínculo entre ellos es de tipo familiar o no. Por tanto, lo que aquí expongo es válido también para la escuela, o cualquier otra estructura destinada al acompañamiento del desarrollo del niño.

Es posible que necesitemos un trabajo personal para permitir que el niño despliegue su potencial

¿Qué necesita un niño, un ser humano para desarrollar su potencial? Necesita sentirse seguro, saber que puede expresarse (ideas, sentimientos, sensaciones, necesidades) sin ser juzgado, saber que puede mostrar su vulnerabilidad sin por ello estar en peligro, saber que el entorno siente interés por él, por descubrir sus capacidades, sentir el respeto del grupo por su proceso, sus tiempos, sus ritmos. Esto requiere, por



un lado, adultos capaces de crear estas condiciones y, por otro, que se le transmita al niño la existencia de estas condiciones por la vía de comunicación que él comprende y usa de forma más ágil: el lenguaje corporal. El niño no comprende a un adulto diciendo "puedes confiar en mí", lo que el niño capta es la expresión corporal del adulto que expresa si realmente está en una posición de respeto hacia al niño o no.

¿Qué podemos hacer los adultos para favorecer estas condiciones? Es muy posible que necesitemos un trabajo personal para permitir que el niño despliegue todo su potencial sin sentir que esto nos pone en peligro. Sucede a menudo que nuestra sensación de poder se tambalea al abrir espacio a las capacidades del niño: ¿y si resulta que es capaz de resolver conflictos mejor que yo? ¿y si resulta que tiene razón cuando dice que está incomodo en la silla y que es mejor sentarse en el suelo? Nuestra propia inseguridad nos hace impedir el desarrollo de los demás. El yoga practicado desde la atención y el respeto nos lleva al incremento de confianza que necesitamos para acompañar a otros en su crecimiento y libera al cuerpo de forma que le permitimos expresar esta seguridad que el niño percibirá provocando en él un sentimiento de confianza: "me estoy relacionado con un adulto seguro que habla el mismo lenguaje que yo, el del cuerpo, por tanto, puedo hablarle con la certeza de que me puede comprender".

¿Y qué ocurre si esto sólo se hace en la escuela y la familia no se practica o a la inversa? Nada y todo. Es imposible que algo que el niño integre, no sólo aprenda, lo excluya de alguno de los ámbitos de

su vida. Por poner un ejemplo, si ha aprendido a estar callado cuando la profesora habla es posible que en casa haga caso omiso de este aprendizaje e interrumpa constantemente las conversaciones de otras personas. Si, por el contrario, ha integrado que el silencio es parte activa de la comunicación, será capaz de mantener un ritmo de diálogo en cualquier lugar. Y cuando alguien tiene algo integrado, contagia este conocimiento o actitud a su entorno sin necesidad de palabras, de nuevo el lenguaje del cuerpo. ¿Cuánto tiempo es necesario para que una persona nerviosa entre en un lugar de calma y el resto de gente presente comience a agitarse? O a la inversa ¿cuánto tarda una personalidad serena en influir sobre el ánimo alterado de un grupo? Como todo en la vida, estos procesos de integración y más tarde de contagio requieren tiempo, pero no hay duda de que funcionan.

Algo sobre metodología

Introducir la práctica del yoga en familia durante los primeros años de vida tiene por finalidad crear una sólida base de trabajo corporal, por tanto, un hábito de observación, escucha y autoconocimiento. Podríamos decir que nuestra atención no estará puesta en la técnica, estará puesta en el arte. El arte de contemplar, de sentir, de darnos tiempo, de explorar y explorarnos, de cuestionarnos, de respetarnos y amarnos tal como somos.

La práctica del yoga en familia crea una sólida base de trabajo corporal

Los ritos delimitan el espacio, la estructura dentro de la cual suceden cosas. Las dinámicas corporales invitan a la exploración de uno mismo y uno mismo en relación con el entorno y los demás, y la relajación da tiempo y espacio a que lo descubierto se integre. Esta estructura es coherente con el proceso de aprendizaje, que se compone de una fase activa donde se recibe información y otra fase pasiva donde se integra la información recibida. Cuando todo esto sucede dentro de un marco de confianza y seguridad, la estructura, hay probabilidades muy altas de que haya una buena integración de lo aprendido.

Es conveniente que la estructura no sea un elemento rígido. No olvidemos que la hemos creado previamente a que se dé la situación real, cuando todo lo que uno ha imaginado que sucederá al interactuar con los niños y otros adultos toma forma, es muy probable que tengamos que modificar la estructura diseñada –más amplia, más estrecha, más flexible o más rígida– en función de cuán cerca o lejos hemos estado

en nuestras previsiones sobre las reacciones de los participantes. ¿Qué es lo importante? Que la intención se mantenga. Podemos decir que la intención es la esencia, lo invariable, los recursos y la estructura son las formas que apoyan y permiten que se manifieste lo esencial.

A tener en cuenta

La sencillez libera y da claridad mental. Culturalmente valoramos lo que nos ha costado un gran esfuerzo. “Ganarás el pan con el sudor de tu frente”. Hay un pensamiento arraigado que nos dice que si conseguimos algo de forma fácil o placentera, no es valioso, incluso puede que no sea bueno. Esto nos lleva a desechar de forma automática las prácticas o actitudes que no encierran alguna dificultad que debamos superar. Estamos habituados a complicarnos la vida. Descubrir que algo sencillo y placentero, como mover los pies, estirar la espalda o escuchar el latido del corazón de otro, puede llevarnos a un gran bienestar y hacerlo habitualmente irá desplazando poco a poco ese parrón, y el goce de vivir. La efectividad y el bienestar empezarán a ganar terreno en nuestras vidas.

Tere Puig
www.yogamamasybebes.com



MEDITACIÓN para la mente neutral

(Yogui Bhajan, *The Mind*, p. 155)



Postura y mudra

Sentado en postura fácil con los ojos cerrados. Poner las manos en el regazo con las palmas hacia arriba; la mano derecha encima de la izquierda. Las puntas de los pulgares se pueden tocar o no. Soltar

toda tensión. Hay que sentarse derecho y buscar el equilibrio interior.

Imagínate sentado pacíficamente y lleno de luz. Lentamente, deja fluir esta energía hacia el tercer ojo.

Respiración y mantra

Respiración natural, lenta. Concéntrate en esta tranquilidad

y vibra mentalmente y en monótono, proyectando cada sílaba claramente: **Wha he Gu ru** (la identidad infinita de la oscuridad a la luz).

Para terminar, inhala y exhala tres veces. Relájate.

Tiempo

De 11 a 31 minutos

Observación

Es fácil sentir una verdad, pero difícil vivirla, nutrir profundamente el corazón y la mente. La mente neutral abre la profunda memoria del Ser y del Alma. Permite tocar esta inmensidad y que todos los otros pensamientos no enturbien tu constante luz interior. Llama a tu Señor más alto y a través de cualquier barrera. Deja ir todo y deja que Dios haga.

COCINA YÓGUICA

BOCADITOS DE BERENJENA CON QUESO DE CABRA

Ingredientes: 1 kg de berenjenas, 250 g de queso fresco de cabra en lonchas, dos pepinos pequeños pelados, un ramillete de albahaca fresca.

Para la salsa: Dos pimientos rojos, un diente de ajo, una pizca de pimentón dulce, orégano, perejil, aceite de oliva y sal.

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos

Primero se hornean los pimientos a fuego medio durante 30 minutos. Se cortan las berenjenas en rodajas, se salan y se dejan reposar. Cuando están asados los pimientos, se dejan enfriar, se pelan y se retiran las semillas.



Triturar su carne junto con el ajo, el aceite, el pimentón dulce, el orégano, el perejil y la sal,

se remueve bien la salsa y se reserva. A continuación, se enjuagan las berenjenas, se secan y se hornean a 180° durante 15 minutos, se les da la vuelta y pasados 15 minutos se sacan del horno. Se coloca cada una de las lonchas de queso entre dos rodajas de berenjena hasta formar unos 16 bocaditos, que se hornean hasta que se funda el queso. Por último, se aderezan con la

salsa y se acompañan con el pepino troceado, albahaca fresca y un poco de quinoa hervida o arroz y se aliña con aceite de oliva.

**ESTAND DE LA AEKY EN
BIOCULTURA BARCELONA 2011**

Días 13,14,15 y 16 de mayo
(Palau Sant Jordi, estand nº 415)
El horario será cada día de 10:00h. a 20:00h

**AEKY ESTARÁ PRESENTE EN
BARCELONA YOGA CONFERENCE**

Del 14 al 18 de julio del 2011
en el Complejo Deportivo de la Mar Bella
Nuestra representante será Guru Karam Kaur

ANUNCIOS DE ACTIVIDADES PRIVADAS DE SOCIOS

SAT NAM RASAYAN

Formación de Nivel I y II
(según las enseñanzas de Guru Dev Singh)
Director de formación: Ambrosio Espinosa
info: www.satnam-rasayan.es / www.avagar.com

CONCIERTO EN BARCELONA

SNATAM KAUR

con **GURUGANESHA & RAMESH KANAN**

Sacred Chand Concert
Sábado 29 de octubre del 2011, 20 s.
En el Auditorio Forum del CCIB
Rambla Prim 1-17, 08019/ Barcelona
www.ccibbarcelona.com
Entrada 22€ anticipada / 25€ en taquilla.
ASIENTOS NUMERADOS
Para centros de yoga, profesores
o grupos de amigos con 10 entradas, una de regalo.

Consigue tus entradas en: www.shuniayoga.com

**I FESTIVAL DE KUNDALINI YOGA
DE LES MUNTANYES DE PRADES**

Los días 3, 4 y 5 de junio. Mas Llaneta, Mont-rà
Organiza Sat Kirpal Singh
www.govindghat.com

YOGATUR FESTIVAL GALICIA 2011

"As Rías Baixas" – Galicia

13 al 17 de julio 2011

Yoga, Amigos y Naturaleza: un año más se organiza el Festival Internacional de Kundalini Yoga en un lugar donde encontrarás un festival diferente, lleno de música en directo, danza y alegría en un lugar privilegiado del sur de Galicia, As Rías Baixas, muy cerca de Vigo. Una escapada diferente, llena de buen rollo y donde participarás en un mismo entorno de interesantes talleres, amigos y el buen ambiente del Festival practicando Kundalini Yoga y un montón de actividades y talleres diferentes en un lugar privilegiado de excepcionales playas, islas cercanas, bosques y ríos... que harán de tu estancia durante el Festival una experiencia única.

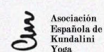
Organiza: Centro de Yoga Narayan
Infórmate en: www.yogaturfestivalgalicia.com
Teléfonos: 625191595 / 618643015 – E-mail:
kundaliniyogavigo@hotmail.com

Encontrarás la lista de socios de la AEKY y los lugares donde se imparten clases de Kundalini Yoga en nuestra web: www.aeky.es

Formación de Profesores

Kundalini Yoga

según las Enseñanzas de Yogui Bhajan
y sus instituciones originales



*Formadores de la Aquarian Teacher Academy:
Garantía de Excelencia

*Material didáctico (libros y DVD's)
con el sello de KRI

*Diploma reconocido a nivel internacional.

Consulta la lista de Formadores autorizados en: www.aeky.es

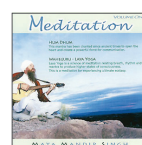
TOP MANTRA



Satkirin
Sacred Kiss



Kundalini Surjhee



Mata Mandir
Meditation Series Vol. 1
Hum Dhum y Waheguru

festival de yoga

झारु रात वेड्स

GALICIA 2011 del 9 al 14 de agosto

Organiza:
Delegación Gallega de AEKY

AEKY Asociación Española de Kundalini Yoga

Kartar Singh desde Barcelona
Taller sobre la Muerte y Gatka

Sat Guru Kaur Khalsa desde Barcelona
Bhangra para Sanar la Tristeza y la Depresión

Shiv Charan Singh desde Portugal
Karam Kriya - Humanidad

Satya Kaur Khalsa desde Portugal
Mito - Drama

Guru Jiwan Singh desde Barcelona
Man to Man - Taller para hombres

Seva Kaur desde Menorca
El Arte de Ser Mujer

Adelina Gamallo, "Chiky" desde Madrid
Sat Nam Rasayan

... y además, Yoga Ocular, Ayurveda,
Taller de Sanación, Viaje Chamánico,
Sadhana, Meditaciones, Actividades para niños,
Risoterapia, Viaje de Sonido, Música en directo,
Celebración de la Luna Llena...

El Festival tendrá lugar en "a casa da terra".
Portocarreiro - Alvidrón, Antas de Ulla, Lugo.

Más información en:
<http://festivalgalicia.aeky.es>
www.aeky.es
o en: 660 037 800
horario de atención de 14:30 a 17:00h.
festivalgalicia@aeky.es

<http://festivalgalicia.aeky.es>
www.aeky.es