invierno 2011 / difusión gratuita

nº 19

KundaliniYoga

La Era de Acuario



¡Sigue adelante!

aeky
Asociación Española de Kundalini Yoga
www.aeky.es

Sumario

Editorial	02
Conferencia de Yogui Bhajan	03
Reconócete en el otro	05
Kriya Tu autoridad inmortal - El alma	06
Meditación para sentirse totalmente consciente	08
Existe una forma para vencer todo obstáculo	09
Cuando sientas la presión del tiempo sobre ti, empieza y la presión desaparecerá	10
Meditación para el primer plano de existencia	11
Entiende a través de la compasión o malentenderás los tiempos	12
Vibra el cosmos y el cosmos despejará tu camino	14
Cocina yóguica	15

A título personal

La Era de Acuario ha dado comienzo y, personalmente, siento que mi trayectoria como profesor de Kundalini Yoga empieza a alcanzar cierta madurez, lo que significa que ahora empieza el camino... ¡son tantas sadhanas y al mismo tiempo tan pocas!

Cada día que pasa me doy cuenta de que las promesas de Yogi Bhajan se cumplen una tras otra. Ahora sólo se me ocurre "seguir adelante", seguir sirviendo, seguir practicando, ya que la práctica es lo que me mantiene conectado. Conectado a la tierra, a esta mi experiencia del paso por la vida. Conectado al Gurú, a la parte más sabia de mi mente, al verdadero Ser. Mi práctica me acerca a vivir con integridad, cuanto más práctico, más consciente me vuelvo y más íntegro me siento como hombre.

El Kundalini Yoga me ayuda a ser más ecuánime, a calzarme los zapatos de aquello que pienso han de ser mis principios: tolerancia, coraje y compasión con pasión. Yoga es una forma de vida, es un canto de amor hacia los demás y, por ende, hacia uno mismo.

Para acabar quiero compartir esta frase que un buen día llegó hasta mí: "En lugar de buscar lo que no puedes tener, encuentra eso que nunca perdiste"

Gracias a todos por formar parte de esta familia.
Vuestro para siempre

Dev Suroop Singh
Vocal de publicaciones

Editorial

Los sutras de la Era de Acuario

Yogui Bhajan creó 5 sutras o principios para la Era de Acuario. Son bellos, simples y muy poderosos. Es el poder de funcionar como llaves maestras para resolver las dificultades de estos tiempos.

Poseen la belleza poética de expresar afirmaciones cuya sencillez está cargada de sugerencia.

Es fácil que su simplicidad nos haga pasar desapercibido su poder. Pero basta pararse en cada uno de ellos para descubrir que son mucho más profundos de lo que podrían parecer.

Personalmente, he tenido la experiencia de descubrirlos mucho más hondos y capaces de transformar a medida que les dedicaba tiempo de atención.

En este número, distintas personalidades del Kundalini Yoga reflexionan sobre cada uno de los sutras, desarrollando ese espacio de creación personal que los sutras nos invitan a tener. Espero que os sirvan de estímulo para continuar trabajando con ellos y descubriendo su grandeza.

Hari Amrit Kaur
Presidenta de AEKY

Los cinco sutras
DE LA ERA DE ACUARIO

1. Reconoce que la otra persona eres tú.
2. Existe una salida a todo obstáculo.
3. Cuando el tiempo esté encima de ti, comienza y la presión desaparecerá.
4. Entiende a través de la compasión o malentenderás los tiempos.
5. Vibra el Cosmos, el Cosmos despejará el camino.

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

El ser humano SENSORIAL

Conferencia de Yogui Bhajan

© 2001 YB Teachings, LLC, 4 de febrero de 2001

Dondequiera que vamos oímos hablar del cambio de milenio. Las erupciones solares se producen ahora de seis a 60 veces más y el campo magnético terrestre vibra a una mayor frecuencia que antes. A causa de estas erupciones solares, la rotación temporal en el sistema del campo magnético sobre el que nosotros y nuestras vidas se basan está cambiando. En este preciso momento estamos atravesando contrastes vitales. Es sorprendente cómo los efectos de los aspectos astrológicos cambian con la rotación de la Tierra en proporción a su fuerza en relación a los otros planetas. Este cambio tecnológico hace que cada humano opere desde su sistema sensorial, sin saberlo. Ésa es la tragedia. Así que lo que ahora necesitamos es tener una mente meditativa para que podamos entrar en el sistema humano sensorial sin conflicto con las fuerzas planetarias.

Lo que ahora necesitamos es tener una mente meditativa para que podamos entrar en el sistema humano sensorial sin conflicto con las fuerzas planetarias.

En los próximos once años vamos a ver cómo la gente se siente vacía, más perturbada, incapaz de aguantar lo suficiente, poco tolerantes y discute mucho. No es culpa de las personas. Es el resultado de la fuerza con la que la psique fluye sobre el planeta. La gente tendrá que pagar los platos rotos, pagar un precio, y para estar a la altura tendrán que estar en calma, en silencio y en paz. Será muy difícil convencer a todo el mundo, porque muchas vidas dependen de factores compensatorios. Nuestros factores compensatorios son beber por la noche, comer carne y una dieta de alta frecuencia. Por constitución, no estamos tan en calma, en silencio y en paz. Esto, junto a todo el bombardeo psíquico que está por llegar, creará conflicto.

Hasta la fecha, todas las religiones han hecho predicciones, pero el hombre estaba seguro de que todo estaba bajo control. Entonces, ¿por qué está esto ocurriendo? Ésa es la pregunta que muchos se han hecho. Esto ocurre debido al cambio de la era de la información. Pri-



mero estábamos en la era de los ordenadores, después en la era de la información y ahora estamos entrando en la era sensorial.

Ésta es la era en la que el hombre tendrá que obtener plena satisfacción de su ideología, identidad y personalidad. Y en ello va a residir la belleza del ser humano. La belleza no va a considerarse en función de quién lleva bikini y anda desnudo por la calle. La belleza se considerará en función de quién puede contenerse a sí mismo con esa personalidad y radiancia que atrae a los demás.

Hace unos años dijimos: "Llama a Guru Ram Das y sana al mundo". Parecía una broma entonces. ¿Sanar con qué? Ahora ha llegado la Era en que tu propia psique puede fluir e irradiar sobre la personalidad del otro, y en este intercambio puedes sanar a alguien tan sólo caminando a su lado. Para ello tenemos que tener claridad y proyección mentales.

A la mente no se le puede permitir que oscile como un péndulo y no puedes ser producto de tus estados de ánimo.

A la mente no se le puede permitir que oscile como un péndulo y no puedes ser producto de tus estados de ánimo. A veces eres grosero, a veces eres feliz, a veces eres real y a veces no eres real. Esto ya no puede tolerarse. A menudo ves a una persona muy guapa, en el sentido moderno de las cosas, pero apenas puedes hablar con él o ella durante quince minutos sin descubrir sorprendido: "¿Con qué estoy hablando?"

Así que es momento de orar, de limpieza profunda, de identidad propia, de ser muy honesto con uno mismo, de autocontrol. ¿Qué es la honestidad? Cuando puedes oponerte a la falta de honestidad. ¿Qué es la realidad? Cuando puedes oponerte a la falta de realidad. ¿Qué es la lealtad? Cuando puedes oponerte a la traición. Así que el par de opuestos está ahí. Tenemos que escoger lo positivo. Y tenemos que elegir. Y esa elección sólo la podemos realizar si nuestra psique está en la diagonal de energía, la energía que atraviesa todos los niveles y que está siempre ahí para elevarnos en cualquier situación en la que nos podemos caer.

Es mi oración que tu pureza, tu piedad y tu gracia puedan sostenerte, con el fin de que podamos entrar en la Era de Acuario con ese sistema sensorial de amor, alegría y felicidad. Os deseo lo mejor durante la próxima primavera, en la que seréis seres humanos completamente diferentes. No está lejos. Los ciclos de los cielos están cambiando y todo a vuestro alrededor será irreconocible. Éste es el año; éste es el momento. Es hoy y ahora.



Reconócete EN EL OTRO

Satya Kaur
Profesora y formadora de Kundalini Yoga de niveles I y II
Quinta Do Rajo, Portugal - www.quinta-do-rajo.pt

Este artículo está escrito en primera persona, dado que yo no soy distinta a ti, ni diferente de ellos. Nos invito, a ti y a mí, a considerarnos igualmente incluidos.

Ya hemos oído muchas veces que nosotros mismos creamos nuestra realidad, que el mundo es un reflejo de lo que somos, que todos somos uno, que todo comienza y acaba en nosotros. Creo que vosotros ya sabéis esto. Pero, otra cosa es asegurarse, de hecho, de que comprendemos la esencia de todas las afirmaciones que hacemos.

¿Juzgo o condeno a alguien por algo que ese alguien haya dicho o hecho, o haya dejado de decir o hacer? ¿Juzgo o condeno cuando sé que alguien está enfermo porque no tuvo buenos hábitos en su alimentación, higiene o vida sexual? ¿Juzgo o condeno cuando veo a alguien repetir la misma situación? ¿Juzgo o condeno cuando alguien sufre por algo malo que otra persona le haya hecho?

Lo admito. ¡Esta ha sido mi condición humana! Y, por ser humana, tengo consciencia de mis pensamientos y, por lo tanto, estoy en condiciones de modificarlos, si verdaderamente quisiera… Este proceso consiste en curarme y perdonarme primeramente a mí misma, porque yo soy un espejo del mundo. El mundo refleja mis pensamientos y acciones; las personas reflejan mis pensamientos, acciones, emociones y comportamientos. Pura y simplemente porque están íntimamente ligados a mí.

Somos Un Único Ser que vibra con todas nuestras partes.

Somos Un Único Ser que vibra con todas nuestras partes. Debemos también acordarnos siempre de que el perdón es un proceso, no un fin en sí mismo. Siempre necesitamos perdonar algo, ya sea de nosotros mismos, de los demás, de los acontecimientos o de las instituciones. Cada siete minutos tengo que hacerlo. Por lo tanto, tengo que tener en mente que ahora es un buen momento para perdonar, que en este momento me libero del dolor pasado.

Dicho así, parece extraño, sin embargo, si deseo mejorar mi vida (y ¡ay, ay, ay, si no lo deseo!) debo curarme y perdonarme a mí misma hoy. Si deseo curar o perdonar a alguien, incluso a aquella persona que, a mi parecer, hasta ahora me ha amargado la vida, voy a tener que hacerlo curándome a mí misma. ¿Será así de simple? Nada está fuera, sino dentro de mí, en mi mente .
Para todos y para mí misma:

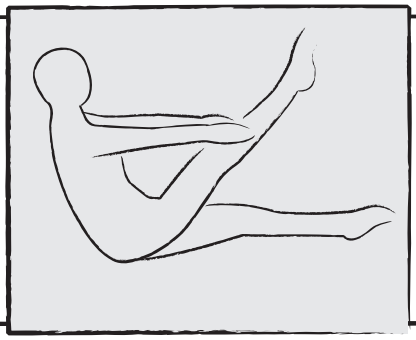
Yo siento mucho, Satya.
y…
Yo te amo de corazón, ¡queridísima Satya!
No importa el tipo de problema que exista, trabajo conmigo misma. ¿Y cuál es la diferencia entre tú y yo?

KRIYA
Tu autoridad inmortal
El alma

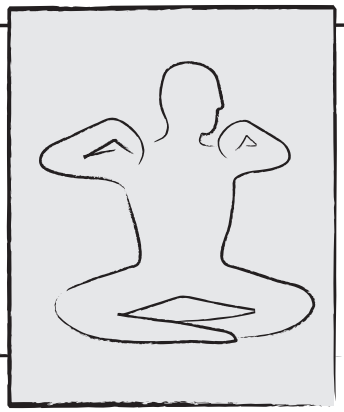
Extraida de *Sadhana*.
Sadhana Singh. Edizione Academia.



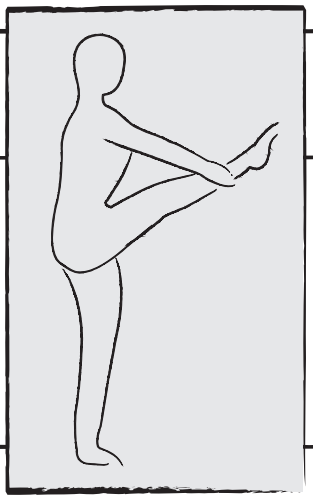
01 **Círculos sufíes.** Sentados en postura fácil, manos sobre las rodillas. Empezar a dibujar con la parte central del pecho grandes círculos, en una sola dirección. Es la espina dorsal la que se flexiona y gira en círculo, quedando la base y la parte superior de la columna alineados sobre el eje vertical. El movimiento llega a su máxima extensión en el centro del corazón. Se inspira al circular por delante y se espira atrás. Ojos cerrados. La concentración está en el tercer ojo. De 1 a 3 minutos. A la mitad del tiempo cambiar de dirección.



02 **Sentados con las piernas juntas y extendidas hacia adelante en el suelo.** Levanta la pierna izquierda a 60°, inclinando el busto erguido hacia atrás a 60°. Los brazos también están extendidos hacia adelante, paralelos entre sí, y con las palmas de las manos mirándose y a la altura del tobillo izquierdo. Mantener la postura aplicando un ligero jalandharabandha y empieza respiración de fuego. Ojos cerrados, concetración en el tercer ojo. De 1 a 3 minutos. Repetir con la otra pierna.

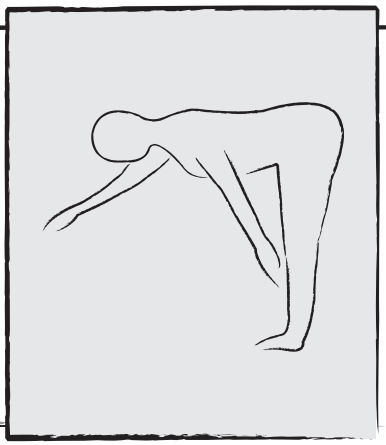


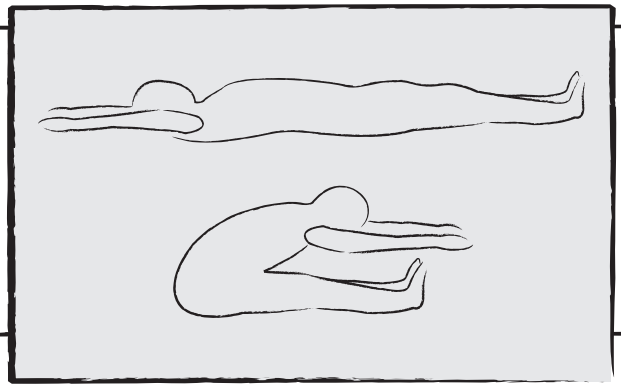
03 **Sentado en postura fácil,** extiende los brazos paralelos al suelo y dobla los codos hasta coger los hombros, con los dedos en la parte anterior de la espalda y los pulgares en la parte posterior. Empuja los codos ligeramente atrás, manteniendo los brazos paralelos al suelo. Desde esta posición, empieza a hacer torsiones con el tronco, inspirando a la izquierda y espirando a la derecha. La cabeza sigue el movimiento del tronco. La concentración está en el tercer ojo. Ojos cerrados, concetración en el tercer ojo. De 1 a 3 minutos.



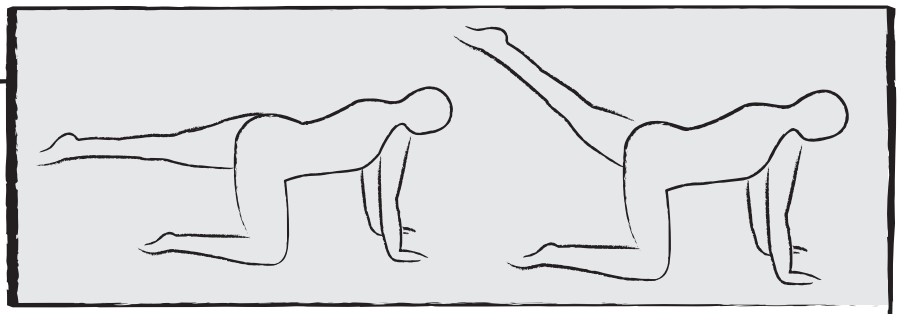
04 **De pie, con los talones unidos.** Levanta la pierna izquierda extendida y coge el pie con ambas manos. Mantén las dos piernas extendidas y el torso erguido. Los hombros están relajados. Aplica un ligero jalandharabandha. Respiración larga y profunda. Los ojos están abiertos y mirán a un punto fijo. De 1 a 3 minutos. Cambia de pierna. Es posible ayudarse con una cinta o con una toalla, pásala por la planta del pie y coge los extremos con las manos para mantener la pierna extendida.

05 **De pie, con los talones unidos.** Inclina el torso hacia adelante, desde las caderas, hasta estar perfectamente paralelo al suelo con toda la espina dorsal, incluyendo la cabeza. Los brazos extendidos, perpendiculares al suelo, paralelos entre ellos, con las palmas de las manos mirando al interior, empiezan a moverse en una oscilación alternada, donde el punto máximo del movimiento, con un brazo delante y el otro detrás se produce a nivel del busto. Los brazos, en la fluidez del movimiento, pasan por la posición inicial. Inspira cuando el brazo izquierdo va adelante y espira cuando el derecho va adelante (mientras el izquierdo va detrás). Los ojos cerrados concentrados en el tercer ojo. De 1 a 3 minutos.





06 **Tumbados en el suelo con los brazos extendidos hacia atrás,** paralelos entre ellos y con las palmas de las manos mirando al interior. Inspira levantando el busto, manteniendo los brazos alineados y llega con las manos hasta pasados los pies. Espirando volver a la posición de inicio. Los ojos cerrados concentrados en el tercer ojo. De 1 a 3 minutos.

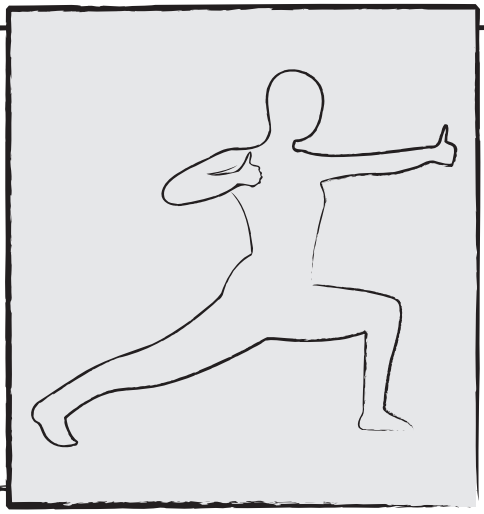


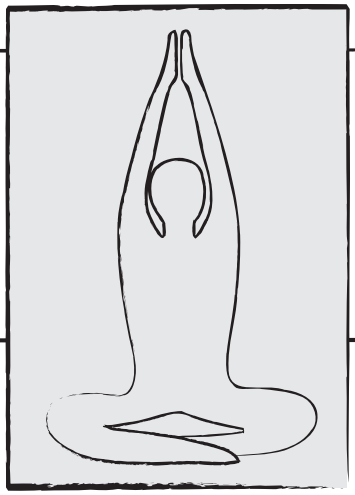
07 **Pon las rodillas y las manos en el suelo.** Los brazos están paralelos entre ellos y los muslos también, perpendiculares al suelo. La espina dorsal está recta, el cuello es su continuación. Extiende la pierna izquierda hacia atrás formando una única línea recta y paralela al suelo. Inspira y extiende la pierna izquierda, sin encorvar la espalda y espira al llevarla a la posición de inicio. De 1 a 3 minutos. Los ojos están cerrados y concentrados en el tercer ojo. Cambia de pierna.



08 **Postura del árbol.** En pie, talones juntos, dobla la pierna derecha y deja firme y extendida la izquierda. Levanta el pie derecho y apóyalo en el interior del muslo izquierdo, con el talón en la parte superior y la punta mirando hacia abajo. Lleva las manos en el mudra de plegaria al centro del pecho. Respira largo y profundo de 1 a 3 minutos. Los ojos abiertos y mirando a un punto fijo en el suelo. Cambia de pierna.

09 **Posición del arquero.** De pie, talones juntos, rota el pie derecho moviendo 90° la punta a la derecha, de modo que los pies formen un ángulo recto. Da un gran paso con la pierna derecha, prestando atención a que los dedos del pie queden rectos. Levanta los brazos paralelos al suelo de manera que brazos, busto y piernas estén en línea formando una estrella. Dobla la pierna derecha de forma que la rodilla esté sobre la vertical del dedo gordo del pie derecho. Rota el pie izquierdo 15° al interior sin mover el talón. Dobla el brazo izquierdo manteniéndolo paralelo al suelo, cierra el puño derecho y deja el pulgar recto hacia arriba. La mirada mas allá de la media luna de la uña del pulgar. Mantén la postura de 1 a 3 minutos. Cambia de pierna.





10 **Sat Kriya.** Sentado en postura fácil, lleva los brazos estirados sobre la cabeza y entrelaza los dedos en mudra de Venus, dejando sólo los índices extendidos. Canta Sat Nam. Al cantar Sat, empuja el ombligo hacia adentro y hacia arriba levantando el diafragma. Al cantar Nam, relaja el diafragma y el ombligo proyectando el sonido desde el tercer ojo. El ritmo es de más o menos 8 Sat Nam cada 10 segundos. La respiración se adaptará al mantra por sí sola.

11 **Relajación,** 11 minutos.

MEDITACIÓN

Para sentirse totalmente consciente

Yogui Bhajan, 1978.

Postura: Siéntate en una postura meditativa con la columna recta.

Mudra: Entrelaza los dedos con las palmas mirando hacia el cuerpo. Coloca juntas la punta de los dedos pulgares y Mercurio(meñique) de cada mano. Sostén el mudra a nivel de los hombros.

Respiración: Inhala completamente y repite el mantra cuando exhales. Inhala y comienza de nuevo.

Ojos: 9/10 cerrados.

Mantra: Inhala profundamente y canta el mantra de sanación: **RA MA DA SA, SA SEY SO HUNG**
Haz el "SEY" largo y una pausa entre los dos "SA". El mantra es cantado en una melodía particular. Busca un mantra con la melodía adecuada.

Tiempo: Practícala por 31 minutos. Al terminar inhala, exhala y continúa respirando mientras estiras el mudra por un minuto más.

Comentarios: En los primeros 3-5 minutos te entusiasmarás. Después de otros 7 minutos estarás bostezando muy relajado y como flotando en el espacio. Los próximos 10 minutos te traerán a un estado de conciencia diferente, de éxtasis. Los últimos 10 minutos te sentirás totalmente consciente.

Existe una forma para vencer todo obstáculo

Yogui Bhajan
(Traducción libre de Dharma Kaur Khalsa)

Hoy quisiera compartir con ustedes una de mis experiencias personales en torno a este Sutra de la Era de Acuario que nos dejó nuestro amado Maestro Yogui Bhajan, a quien tuve la bendición de conocer y servir muy de cerca durante los últimos cuatro años de su vida.

Era septiembre u octubre del año 2005. Trabajaba aún en el Ashram en Española (New Mexico) y como prácticamente todo empleado de la organización ganaba apenas suficiente para subsistir. Yogui Bhajan nos dijo en un momento que nuestro sueldo consistía en "Polvo de Oro" y que no estábamos ahí para cumplir un trabajo ni ganar dinero o hacer carrera, sino que el trabajo que realizábamos era un medio para crear nuestro crecimiento personal.

Esto suena grandioso, en términos espirituales, pero en términos prácticos no era fácil vivirlo. Menos cuando por limitaciones económicas, habían transcurrido tres años desde que no podía ver a mi hija, quien vivía en Chile con su padre en ese momento. Tenía claro que este obstáculo no lo iba a resolver tan fácilmente y sentía que necesitaba un milagro. Nueve años de práctica de Kundalini Yoga me habían enseñado ya bastantes herramientas a esas alturas para poder "co-crear" un milagro. Canté por once días Dhan Dhan Ram Das Gur más las dos horas y media en el día de cumpleaños de Guru Ram Das, pidiendo que 2006 pudiera ver a Ram Ratran.

Sólo un día después de dicha fecha recibí una llamada a mi oficina de Babaji Singh Khalsa (Q.E.P.D.) de México, a quien nunca había visto en mi vida y sólo había tratado por asuntos de trabajo, y me dijo: "Supe que no has visto a tu hija en tres años. Cómprate ahorita mismo un pasaje a Chile. Yo te lo pago." Y fue así cómo llegué ahí en enero de 2006. No sólo pude pisar al fin el país que me vio nacer después de seis años de ausencia, sino que al fin pude compartir dos meses completos con mi hija. ¡Se había disuelto el obstáculo!

Una de las enseñanzas más importantes para mi sobre este cambio de conciencia de la nueva Era radica en el cambio del paradigma hacia que creemos algo porque lo experimentamos.

La tecnología del Shabd Guru, de Kundalini Yoga y meditación, de Sat Nam Rasayan, y de Numerología Yóguica que Yogui Bhajan nos legó nos permite tener la experiencia y nos da caminos para traspasar cualquier obstáculo o bloqueo. Sólo lo sabremos si practicamos y usamos estas herramientas, no como robots, sino como Seres Conscientes y devotos. Shakti y Bhakti.

Sé que todo obstáculo es posible vencerlo. A veces destruyéndolo, a veces circundándolo, a veces aceptándolo. Nuestra intuición y vibración determinarán el camino y siempre estarán ahí como oportunidad para nuestro crecimiento y expansión de conciencia.

Bendiciones a toda la comunidad española, desde Quito, Ecuador.

¡Sat Nam!

Cuando tengas la presión del tiempo sobre ti, empieza y la presión desaparecerá

Sat Hari Kaur
Profesora y formadora de Kundalini Yoga de niveles I y II
www.anandpur.es

Esta es la parte más sencilla, pero a veces resulta la más dura: empezar. Empezar lo que quieres dejar a un lado, lo que te incordia, lo que no tienes claro, lo que no te gusta, das cien vueltas y haces un montón de otras cosas antes. Cada uno le podemos poner uno o varios nombres a ello. El sutra es claro: ¡Hazlo! Cuando superas el bloqueo, cuando te pones a ello, de repente, esa tarea ya no parece tan grande como lo era antes de empezar, y recuerdas el poema de Machado "caminante no hay camino, se hace camino al andar". La situación se va aclarando a medida que empiezas, aunque sea con una pequeña cosa, te alineas con la tarea desde lo profundo y las ideas van surgiendo, los recursos aparecen, el camino se aclara a medida que lo vamos haciendo.

Seguir este sutra nos ayuda a reducir enormemente el nivel de estrés. Una situación suele generar estrés antes de empezar a resolverla por todos los pros y los contras, las razones y las excusas que nuestra mente genera, hasta, a veces, llegar a inmovilizarnos. Cuando superas el bloqueo y te pones manos a la obra el camino se va despejando y el estrés va cediendo.

Muchos son los factores estresantes a los que nos vemos sometidos cada día, algunas son pequeñas cosas, cosas personales. Otras son cosas compartidas con otros en nuestros trabajos y actividades. Otras provienen de fuentes que ni siquiera podemos reconocer, como los factores medioambientales que están presentes sin que nos apercibamos de ellos o el bombardeo de información que continuamente recibimos. Y otras son cósmicas y están más allá de la escala normal del tiempo y el espacio en la que vivimos nuestra vida cotidiana.

Ante esta presión, podemos sentirnos agobiados y sobrecargados al punto que las tareas más pequeñas se nos hagan grandes, que el nerviosismo y la ansiedad aparezcan, señales claras de que nuestro sistema está fallando.

Yogui Bhajan nos decía que tener coraje frente a los desafíos era esencial para el éxito, el buen carácter y la experiencia de ser genuinamente humano. También decía que era esencial conocer nuestro ser dentro del ser y reconocer nuestro destino momento a momento, esta era nuestra profundidad, nuestra dirección y nuestro destino. Nos recomendaba no caer en el aislamiento, nuestra conexión social es parte de la clave para la sanación tanto natural como respirar. Nos decía que actuáramos cuando sintiésemos que incluso movernos era algo imposible y mucho menos tener éxito. Volvernos emocionales o congelarnos es el peor acercamiento.

Orientarnos hacia la acción, identificar los problemas y las soluciones, buscar las cosas que podemos hacer (comunicar, mover, controlar, crear, distraer, etc.) incrementa nuestra salud y disminuye nuestra percepción del estrés.

MEDITACIÓN
para el primer plano de la existencia

Extraida de *Sadhana*.
Sadhana Singh. Edizione Academia.



Postura y mudra: En postura fácil, entrelaza el dedo índice de la mano izquierda con el meñique de la mano derecha. Los brazos están doblados con los codos hacia afuera y paralelos al suelo. Las manos con las palmas mirando hacia abajo están en la misma línea que los antebrazos, a nivel del 4º chakra.

El pulgar de la mano izquierda toca el cuerpo, el pulgar de la mano derecha está bajo la palma de la mano y no toca ninguna parte. Tira hacia afuera con las muñecas alineadas.

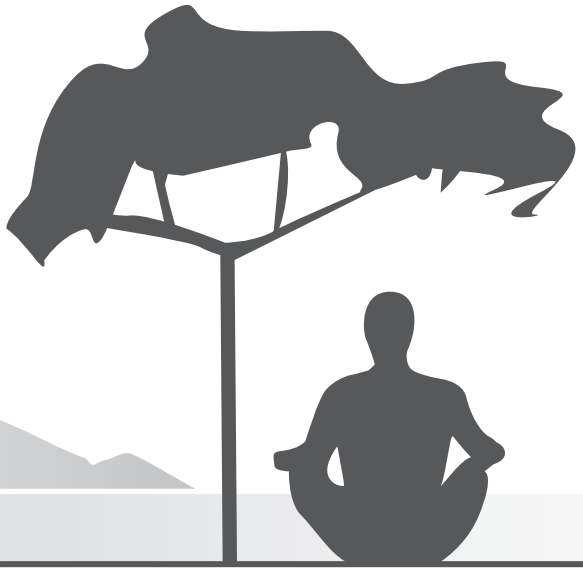
Ojos:
Cerrados y concentrados en el tercer ojo.

Respiración y mantra:
Repite durante la espiración el mantra "**Gobinde, Gobinde, Gobinde, Gobinde, Gobinde, Gobinde, Gobindé".**

Hasta 4 ciclos por respiración.

Para acabar:
Inspira, retén y tira de los brazos hacia el exterior. Repite 2 veces.

Comentarios:
Hazlo de modo sutil y delicado. No interrumpir bruscamente el ciclo cantado.



ENTIENDE
A TRAVÉS DE LA COMPASIÓN
o mal entenderás los tiempos

Prem Kaur - Benigna Pérez
Profesora y formadora de Kundalini Yoga de nivel I
Centro de Yoga Prem

Con este Sutra comenzó Yogui Bhajan a enseñar los Sutras.

Desde el momento que se engendra la vida, la vibración es una constante hasta el día en que el alma abandona nuestro cuerpo, vivimos inmersos en un mar de vibraciones. Cada ser humano tiene una vibración particular desde que se le posesiona el alma en su cuerpo.

Es necesario concienciarnos de que cada uno tiene una vibración particular, que esa frecuencia nos viene dada desde el primer momento

Las vibraciones cambian de frecuencia, según nuestros estados de ánimo, el enfado, el hambre, el estrés y el sueño nos sacan de esa frecuencia. Es necesario concienciarnos de que cada uno tiene una vibración particular, que esa frecuencia nos viene dada desde el primer momento. Mantener esa frecuencia es posible a través de la neutralidad para poder conectar con el alma y que aflore la verdadera compasión. Cuando nos encontremos en ese estado de neutralidad seremos capaces de comprender todo. Los cambios de frecuencia afectan a nuestro cuerpo, a los sistemas energéticos, a los chakras.
¿Somo conscientes de la vida que vivimos? ¿Realmente estamos viviendo la vida que nos toca vivir? El ego es una ilusión que invadió la conciencia, cuando liberas tu ego, tu mente lo entenderá, vas a comprenderlo, que realmente serás tú y solo tú.

Cuando el ego domina tu conciencia actuas como si fuera tu verdadera naturaleza y define tu realidad, en-



tonces te crea problemas e infelicidad. El ego hace que te olvides de tu creador, tú eres y perteneces a un mundo mucho mas amplio, sólo hay que recordar a la realidad espiritual a la que pertenecemos.

Lo positivo es alcanzar la frecuencia de vibración primigenia que nos regaló el alma que llevamos dentro. Si tu corazón está abierto lo lograremos.

Antes debemos tener los tres primeros chakras muy consolidados para poder alcanzar el cuarto chakra del corazón, que deberá estar abierto para poder llegar al estado de neutralidad y así entender a través de la compasión. Y de allí poder alcanzar la claridad del quinto, sexto y séptimo chakras, y todo será comprendido.

La vitalidad que tengamos influirá en nuestras decisiones, si nos sentimos agobiados, cansados o con miedos por falta de vitalidad, no estaremos en un estado neutral, porque, como decía anteriormente ,hay situaciones que nos hacen cambiar la frecuencia de nuestra vibración.

Recarguémonos de energía, respira vida para desatascar el cuerpo y tendremos vitalidad

Recarguémonos de energía, respira vida para desatascar el cuerpo y tendremos vitalidad. El maestro nos enseñó que nuestro cuerpo tiene las herramientas necesarias para poder limpiar los canales energéticos y deshacer los nudos que nos bloquean.

Tienes todas las herramientas que necesitas para enfrentar cualquier desafío pero hazlo con valentía. Son importantes los pensamientos positivos, debemos comenzar pensando que todo tiene solución y que todo obstáculo es una oportunidad. Te ayudarán a romper barreras, si no piensas así, estarás perdiendo la batalla y no podrás abrir tu corazón.

Yogui Bhajan ,cuando comenzó a enseñar los sutras, enseñó este el primero, Habló de la compasión, decía que siempre queremos compasión en todos nuestros actos. Debemos sentir amor hacia nosotros mismos, querernos, saber siempre que nosotros somos lo más importante, que nuestro ego no puede estar por encima del amor.

Si el ego avasalla al amor no vamos a llegar a la compasión verdadera; de lo que se trata es de un cambio muy profundo de nuestro yo, lo que supone un trabajo muy importante: romper una carcasa de superficialidad y vencer la ignorancia.



Para liberarnos del ego, la superficialidad, la ignorancia es necesario la práctica de la meditación, porque si no actuamos no hay peligro, pero tampoco hay vida.
La mejor forma de enfrentar los demonios interiores es el SADHANA, para darnos cuenta de que no estamos separados del universo y s una de las herramientas que nos hará sentirnos conectados a todos y comprenderemos todo.

Este sutra habla de tener un nuevo estado de conciencia, dejar morir esa banal superficialidad y, cuando se tenga la certeza de que el amor a uno mismo está por encima de nuestro ego, nos daremos cuenta de que tenemos una nueva conciencia. Es en ese momento que comprenderás que tú, con todos tus cuerpos, tu alma y Dios formáis una sola cosa. Es cuando la compasión que sientes por los demás no será autocompasión; a partir de entonces sabrás cual es tu verdadera identidad.

Siempre tenemos que llevar en nuestro pensamiento que Dios está dentro de nosotros y nosotros somos Dios, y su altar está en nuestro corazón.

Las virtudes universales para entender a través de la compasión o malentenderás los tiempos son: la compasión, el carácter, la madurez, el discernimiento y la sabiduría.

Yogui Bhajan dijo: "Como tú escojas. Con el ego tú te aislarás, con la divinidad siempre te sentirás bendecido"





VIBRA EL COSMOS
y el cosmos despejará tu camino

Hari Amrit Kaur. Formadora de Madrid en grado de Lead Trainer
y actual presidenta de la AEKY. Co-dirige la escuela de formación Avagar
www.avagar.com

Es posible que este sea el Sutra más enigmático y profundo. Es el último Sutra, el que culmina y cierra la serie.

Nos habla de nuestra relación con el universo como un camino de dos sentidos. Ya no es el cosmos o la divinidad sosteniendo al individuo o la persona en un plano de inferioridad implorando la ayuda o protección de los cielos. Ahora es la persona capaz de vibrar el código secreto que abre las puertas y despeja los caminos. De la pirámide jerárquica al entramado de una red.

El ser humano acuariano, tal como lo concibió Yogui Bhajan, conoce el mecanismo profundo de la existencia. Fuera de la dualidad, es el uno lo que impera. Un único flujo de existencia que todo lo abarca y que, aún tomando distintas formas, obedece siempre a las mismas leyes.

Es una realidad energética, vibracional la que subyace bajo la diversidad aparente. Esta realidad todo lo abarca y lo aúna, como el entramado de una red. "Lo diferente" no es sino distintas manifestaciones de "lo mismo".

Lo mismo, el uno, la no-diferencia, ¿no son acaso los mensajes que desde siempre nos han transmitido todos los maestros? Es, en efecto, el legado místico que nos han dejado todos los iluminados. Pero estando aún en una mentalidad dual, podíamos decir que había una realidad mística y otra realidad "real". Y, por desgracia, la mayor parte de los mortales vivíamos en la realidad "real" sin capacidad para conocer la otra.

Al respecto de esto es interesante conocer las lecciones de la dra. Jill Bolte Taylor a través de sus libros o conferencias fáciles de encontrar en You tube. Siendo dra. neuroanatomista, sufrió en sus carnes un ictus (derrame cerebral) en el hemisferio izquierdo. Este es el hemisferio lógico, conceptual, en el que tiene lugar el lenguaje y el sentido del tiempo. Al quedar incapacitado este hemisferio, su experiencia del mundo cambió drásticamente. Percibía el flujo continuo de energía entre su cuerpo y todo lo que lo rodeaba, no había límites físicos claros y se sentía unificada con todo en una realidad silenciosa y pacífica. Con el tiempo recuperó la capacidad de su hemisferio izquierdo pero esta experiencia no ha desaparecido de su realidad.

Lo cierto es que esta vivencia forma parte de nosotros, estamos diseñados para poder vivirla todos. Quizás el paso evolutivo que como humanidad hemos de dar (lo que Yogui Bhajan llamó cambio de era y de paradigma) consista en desarrollar de manera natural esa otra forma de experimentar la existencia.

Visto desde este punto de vista, podemos comprobar cómo Yogui Bhajan juega con el lenguaje usando una terminología aparentemente dualista (Cosmos frente a persona) para expresar un mensaje profundo de unicidad. Un mensaje que podamos entender todos, como si dijera: si, ya sé que vosotros aún sentís que sois una cosa y el cosmos es otra muy distinta, pero vibra el cosmos, víbralo y verás…

Ah! ¿Y cómo vibra el cosmos? Vibrar, en este caso, es entrar en resonancia con él. Reconocer el cosmos en uno, experimentarnos tan infinitos como el universo… Y el cosmos despejará tu camino. Despejar sería entonces liberar todo obstáculo que impida el libre flujo de la vibración.

Es claro que vibrar como verbo, nos remite a la repetición del mantra. Y esa es, sin duda, una gran manera de tener una experiencia de infinito. Pero, a mi modo de ver, vibrar el cosmos tiene en este caso un significado más amplio y profundo. Es entrar en resonancia y trascender la diferencia. Así, queda despejado el camino hacia la unidad.



A través del Kundalini Yoga
expandimos el horizonte de la consciencia
hacia la gracia y la verdad.
Entonces podemos planificar nuestras vidas
sin complicaciones e irradiar creatividad
y la experiencia del infinito.

En lenguaje espiritual:
cuando la fuente de la divinidad impera
y proyecta la luz de Dios sobre nosotros,
parte la oscuridad,
y dondequiera que vayamos
habrá luz, belleza, abundancia y plenitud.

Yogui Bhajan
(Post Colonial English Literature en Universitat
de Barcelona y Soul, Life & Dharma School)

COCINA YÓGUICA

ESPINACAS A LA PLANCHA CON TOFU - Por Franca Martini

Ingredientes (cuatro raciones):
500g de tofu firme
1/4 de vaso pequeño de aceite
1 diente de ajo picado
1 trozo de jengibre fresco picado fino
750 g de espinacas frescas o espinacas chinas
1 cucharada de salsa de soja o tamari
Semillas de sésamo tostadas

Tiempo de preparación:
20 minutos



Seca el tofu y córtalo en cubitos. Calienta dos cucharadas de aceite en un wok o una sartén grande hasta que esté caliente, luego añade el tofu y remueve hasta que esté dorado. Saca el tofu y ponlo a secar con papel de cocina.

Pon otras dos cucharadas de aceite en el wok; cuando esté caliente, añade el ajo y el jengibre y remueve hasta que el ajo esté dorado. Luego añade las espinacas, la salsa de soja o tamari y un poco de agua. Remueve bien y acto seguido añade el tofu. Sigue removiendo y cocinando a fuego lento hasta que las espinacas estén suaves. Sirve el plato inmediatamente, añadiéndole las semillas de sésamo.

Se puede acompañar con arroz basmati o jasmine (mejor integral).

Formación de Profesores

Kundalini Yoga

según las Enseñanzas de Yogui Bhajan
y sus instituciones originales

International Kundalini Yoga Teacher Association

Asociación Española de Kundalini Yoga

Kundalini Research Institute

*Formadores de la Aquarian Teacher Academy: Garantia 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

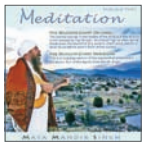
TOP MANTRA



Mirabai Ceiba
Awakened Earth



Snatam Kaur
Ras



Mata Mandir
Meditation Series Vol. 2

TANTRA YOGA BLANCO

2012 - MADRID

AEKY organiza este fabuloso d a intensivo de meditaci n en parejas.

Durante ya m s de una d□dada, se organizan en Espa a una vez al a o un Tantra Yoga Blanco.

Varios cientos de personas suelen acudir a disfrutar de los benef cios de esta pr ctica milenaria de yoga en parejas.

La meditaci n en el Tantra Yoga Blanco integra postura, respiraci n, mudras y mantras que act an en nuestra mente subconsciente para facilitar el trato arm nico con nuestras relaciones.

Un d a intenso pero fabuloso!

Tenemos una cita el 24 de Marzo del 2012 en Madrid.

M s info en www.aeky.es

Te invitamos a visitar nuestra web **www.aeky.es**
para que estés al tanto de todas nuestras actividades
y de los beneficios de ser soci@ de la AEKY

aeky
Asociación Española de Kundalini Yoga