

Kundalini Yoga

La Mente Positiva

Núm. 38 | 2021 Primavera/verano
Difusión gratuita

sumario

El último Re man de Gurudev Sing 02
La mente positiva 03
Entrevista a Nam Nidhan Kaur 04-07
La desesperanza, parte del cambio 08
Naad Yoga y mente positiva 09
Obituario: Gurudev Singh 10-13
Wahe Gurú Fest 14
Testimonio: Nirbhao Kaur 15
Kriya para la mente positiva 16-17
Agenda y Rincón Vegano 18-19

mancheta

Edita AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga)

JUNTA DIRECTIVA

Presidente: Guru Ravi Singh presidencia@aekey.es
Secretaría Directiva: Gurushant Kaur direccion-secretaria@aekey.es
Tesorería: Hari Shabad Kaur tesoreria@aekey.es
Vocalía de Comunicación: (vacante) comunicacion@aekey.es
Vocalía de Formación: (vacante) formacion@aekey.es
Vocalía de Eventos y Actividades Paramjeet Kaur eventos@aekey.es
Vocalía de Informática: Sirijet Kaur informatica@aekey.es

SECCIONES

Editorial y Tienda: Harimander Singh tienda@aekey.es
Tantra: Haribhajan Singh tantra@aekey.es
Festival Galicia: Tej Inder Kaur festivalgalicia@aekey.es
Redes sociales: redsocial@aekey.es
Traducciones: Randeep Singh traducciones@aekey.es
Revista: Siri Om Kaur revista@aekey.es
Congreso: congreso@aekey.es
Secretaría administrativa: Bachan Deva Singh
Teléfono: 931 256 068 secretaria@aekey.es
Horario: De lunes a viernes, de 9 a 13 horas

DELEGACIONES

Cataluña: Vikramdev Kaur catalunya@aekey.es
Madrid: Ram Jap Singh madrid@aekey.es
Galicia: (vacante) galicia@aekey.es
Andorra: Sarandeep Kaur andorra@aekey.es
C. Valenciana: Sat Atma Kaur valenciana@aekey.es
Andalucía: Haridev Kaur andalucia@aekey.es

AGRADECIMIENTOS EN ESTE NÚMERO

Amira Nyoren Baltézar Rezc/Adi Pratna Kaur, Devta Singh, Nirvair Kaur/R. Torrens Guerrini, Amardeep Singh/Oscar Gil, Manjeet Kaur, Ambrosio Amritnam, Dharma Kaur Khalsa, Carlos Borrego, Nirbhao Kaur, Javi Luque Guzmán, Sujanraj Singh e Irene Bonanad.

IMAGEN DE PORTADA Sujanraj Singh. Foto tomada en el interior de la cascada Seljalandsfoss (Islandia).

DISEÑO GRÁFICO Teresa Díaz hola@teresadiaz.com

el último re man de gurudev



Adi Pratna Kaur / Amira Nyoren Baltézar Rezc

El vibrante Re Man ha sido un acercamiento a mi práctica de una forma viviente y necesaria.

Quizá uno de los alicientes para estar en el Re Man con las manos vacías fue encontrarme en la encrucijada de una enfermedad, y percibir la sanación de forma espiritual, pese al dolor o la incomodidad que a cualquier persona nos causa malestar o sufrimiento, siempre habrá ese refugio para estar tranquilas, una quietud, un cielo azul contrastado en las nubes, o las emociones y sensaciones. Tras un viaje por España de un año y medio, regresé a México. Movida por todos los comentarios de amigos y amigas, compañeras de camino, aún desconocía a Gurudev, maestro mexicano de Sat Nam Rasayan. Junté los ahorros para viajar al Suroeste de mi país, México. La fuerza de esta Tierra y las montañas de los Altos de Chiapas, albergaron el retiro en este año. Este territorio es diverso en culturas, lenguas y Naturaleza, con sus selvas tropicales y bosques de niebla, habitados por seres vivientes y sabiduría; luchas sociales, una dignidad humana que enfrenta marginación, racismo y pobreza extrema. Indudablemente este



torrente energético impregnó mi experiencia aquellos días y aún actualmente.

Fueron siete días muy fuertes, momentos e instantes y pequeñas experiencias, desde ir a la oscuridad, al desapego, o al hartazgo con un ávido cansancio físico; abrazar el sufrimiento o percibir la ligereza, una sensación de dilución en el gran océano; y pese a cualquier cosa, confiar.

El ritmo tántrico

Al verter la mente en el mantra, al ritmo tántrico, en ocasiones los tambores resonaban, encarnándose, como si nacieran desde mi garganta, o en mi corazón. A momentos, quería mirar a mis alrededores, distraerme para dejar de escucharlo, aturdida y perdida en ese ego imponente, con la pesadez de la existencia.

En los ritmos diáfanos de claridad o la inestabilidad total

y frágil provocada por el ego, los miedos y las ilusiones.

En las madrugadas silenciosas, el susurro del mantra me despertaba, las vibraciones, con la sutileza de la energía, la compasión y el desapego, removían imágenes, recuerdos, o simplemente la mente se asentaba en un estado contemplativo, dejando traspasar indiferenciadamente el afuera, el contexto, germinando la hermandad y la sororidad, aunque me sentía un poco ajena a la comunidad.

Nunca deja de sorprenderme las conexiones y paralelismos que nos acontecen. Bajo el manto del Re Man, la vulnerabilidad y la vida en común. Me es difícil expresar la fuerza de estos días y el quiebre que hubo en mi vida, que sigue sucediendo hasta ahora.

El dharma viviente

Estas experiencias significaron un antídoto al sufrimiento, un espacio vacío y llano, sentirme muy agradecida de estar presente en este último Re Man con la compañía de Gurudev Singh. Sin duda, un gran maestro, su presencia, buen humor y silencio profundo iluminaban la sala, habitando el sentido pleno del momento presente, el dharma sostenido y actualizado, el dharma viviente.

En sus palabras, reconoció los esfuerzos de la Sangha para estar allí, la organización y el concluir la experiencia. Mostrándose muy amoroso, mencionó que para estos tiempos en Maya es imprescindible cultivar la claridad.

La tienda de la Aeky

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

20%

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

tienda.aeky.es/tienda/
tienda@aekey.es



¿Qué es la mente positiva? Es la parte de nuestra mente que se fija en lo posible, examina las posibilidades, las hace reales, tiene que ver con la proyección de uno mismo y con la capacidad de amplificar una idea.

Y nos da impulso para acometer algo, una acción con una dirección clara y concreta. Sin poder proyectarnos a nosotros mismos no podemos actuar.

Nuestro gran proyector es la mente positiva. Si está desmadrada, vivirás tu vida como en el cuento de la lechera, siempre en un futuro futurible y mejor, pero no real.

Pero si la mente positiva está equilibrada, vas a poder desarrollar esa idea. **Y MANTENERLA.**

La cualidad principal de una persona que tiene éxito no es que sea ocurrente o que tenga ideas, sino que nutre sus proyectos, los alimenta, y, a través de un proceso de selección, los filtra, prepara, define, corrige (o elimina), ejecuta y los comunica.

Positivo es lo que existe y mejora lo anterior. El talón de Aquiles de la mente positiva es perder el tiempo en recrearse en lo que podría llegar a ser, pero que no es. Si no se le da la energía y la acción no está suficientemente enraizada, será energía perdida.

Las personas que han desarrollado una mente positiva poderosa son capaces de tomar sus sueños y hacerlos reales, convencer a otros, magnetizar el ambiente y mover voluntades para que se puedan hacer en la realidad. Son personas que han aprendido que vivir es proyectar ideas y alimentarlas hasta que sean realidades, son personas que generan mucho y alimentan y sostienen lo que han generado.

La mente positiva es una gran pantalla de proyección, tomas algo y lo haces gigante, por eso es

La Mente Positiva

El tercer cuerpo es una gran pantalla de proyección que necesita discernimiento y filtrado para no proyectar cualquier cosa



Arnau meditando ante el mar.



Devta Singh Khalsa
devta@yogakundalini.com

«¡El sadhana lo cura todo!
Aderezar con amor, humor
y compasión»

lleva. A tener una visión más atemporal y menos urgente de la vida, a recuperar la trascendencia como motor de las decisiones cotidianas.

Un ejemplo de la mente positiva fue Alejandro Magno, cuando conquistó Persia y le llevaron ante el nudo gordiano que era un rompecabezas imposible de resolver. El comprendió la jugada, le estaban diciendo: «*Tú nos conquistaste, pero no podrás resolver este enigma*». Y Alejandro, presto, desenvainó su espada y lo cortó. Y se acabó el nudo gordiano, mató la trampa a la que le enfrentaban y ganó tanta proyección que lo estamos mencionando ahora.

Otro ejemplo han sido los movimientos de resistencia pacífica que liberaron a naciones como India. Hay que tener una gran idea, y ser capaz de proyectarla, y una vez lanzada, mantenerla, nutrir, seguir.

En Kundalini Yoga, una gran idea es entrenar tu proyección a través de tu sadhana, has de pensar en ello, despertarte, mantenerte y sostenerla. Eso te hará trascendente. Uno de los pilares del desarrollo espiritual es discernir y confiar en tus posibilidades. ¡Proyéctate!

muy importante el discernimiento y la tarea de filtrado para no proyectar cualquier cosa.

Como un agricultor

Hemos de trabajar la mente positiva como un agricultor que planifica, se esfuerza en preparar el terreno, nivelarlo, ararlo, preparar el suministro de agua, plantar o sembrar, esperar, cuidar de que las malas hierbas no lo infesten y finalmente ver brotar y crecer sus hortalizas. De la misma mane-

ra, la mente positiva tiene también esos aspectos de ver la posibilidad (sátvico), hacer el esfuerzo (rajásico) y finalmente esperar (tamásico) y elevarlo para discernir (búdico).

La mayoría de las personas tiene asociada la mente positiva al impulso de hacer, pero no a mantenerlo o a conectarlo con un hilo general dentro de un ciclo de acción más profundo.

En la Antigüedad las cosas se proyectaban de una forma más total, más

definida y menos utilitaria que ahora, el beneficio inmediato o personal no era lo único que primaba. Por eso se pudieron hacer Las Pirámides o el Coloso de Rodas que ahora sería imposible porque falta capacidad de proyección continua y compromiso.

Una buena forma de volver a tener una humanidad enraizada y con capacidad de hacer cosas es volver a unir más ingredientes y ampliar donde nuestra proyección nos

«Ver la mano de Dios en todo»



Nirvair Kaur / R. Torrens Guerrini
rmtorrens@gmail.com

«En el camino del Dharma»

Nam Nidhan Khalsa estudió Antropología, Género, Liderazgo Femenino y Neurociencia. Creó la Fundación Mujer de Luz y es maestra de Kundalini Yoga desde 1995. Dirige la Escuela Internacional de Kundalini Yoga Narayan en Santiago de Chile y organiza formaciones especialmente orientadas a la mujer en China, Sudamérica y España. La conversación con Nam Nidhan destila autenticidad que proviene de un profundo conocimiento de sí misma. Con un amor propio autoiniciado que quiere seguir llevando por todo el mundo, en especial a las mujeres.

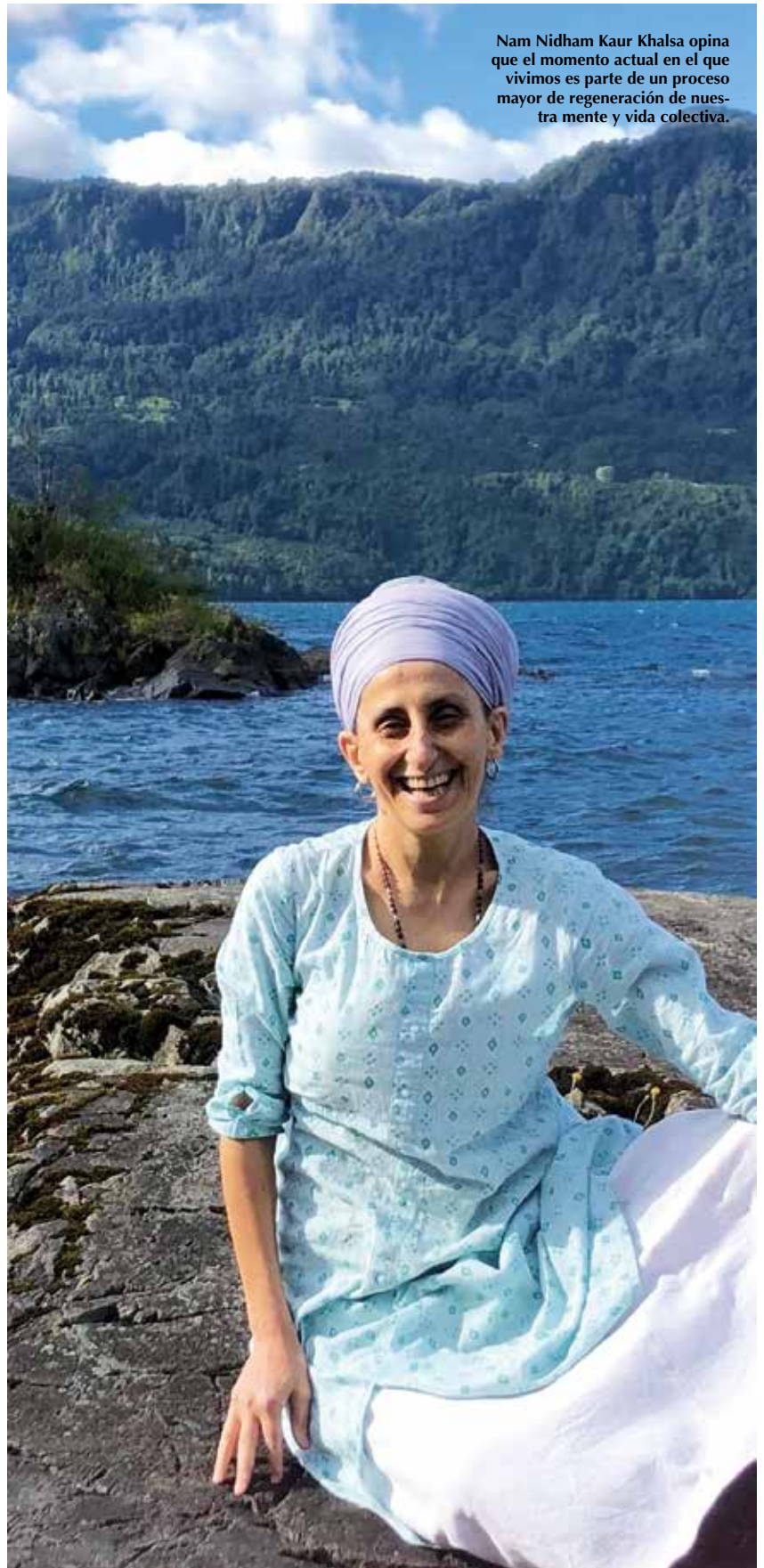
—¿Cómo te acercaste a Kundalini Yoga?

—A los dieciséis años brotó una fuerte inquietud de entender el sentido de la vida que fue motivado por la muerte de mi padre. Busqué por muchos caminos y nada tenía sentido. Estudié An-

tropología por la misma razón. Pero no encontraba estas respuestas. Y, finalmente, como todo, uno va corriendo tras lo que ya viene a uno. En la vida, en realidad, siempre es así, el alma sabe lo que uno vino a hacer, la mente no lo sabe. Entonces siguiendo ese llamado superfuerte el destino viene a uno, y así fue que llegó. La primera clase fue superimpactante y a la segunda clase dije: “Esto es lo que yo estaba buscando”. Fue inmediato, de hecho me puse a llorar así, de alegría, mi corazón lo supo inmediatamente. Al poco tiempo empecé a hacer sadhana diariamente y eso fue lo que me despertó totalmente.

—Y la Astronomía, ¿cómo llegó a tu vida?

—Empecé a leer libros al respecto. Y ha sido una transformación absoluta de mi forma de pensar, porque entender que el tiempo es cíclico, entender desde esta perspectiva que realmente hay una unidad con el Cosmos y que eso ya lo sabían todo en eras anteriores es maravilloso. Y entender que la vida humana, la previa humana y la post humana rota alrededor de estas civilizaciones y estados de conciencia que vienen con los Yugas, es superapasionante. Es que es todo



Nam Nidham Kaur Khalsa opina que el momento actual en el que vivimos es parte de un proceso mayor de regeneración de nuestra mente y vida colectiva.

un cambio y eso ¿te hace entender todo! Ahora estoy trabajando en el concepto del patriarcado como un proceso que nace orgánicamente de los Yugas.

—¿Cuál es el papel de Kundalini Yoga en la so-

ciudad actual y concretamente en estos tiempos del Covid?

—Yo siento que este momento es parte de un proceso mayor de regeneración, de reorganización de nuestra mente, de nuestra vida y de

nuestra vida colectiva. El Yoga Kundalini ahí es esencial, nos permite y nos da la energía para la transformación, para la consciencia creativa. Pienso que es una gran oportunidad para todas las personas, para sanar-

se, para dejar de sufrir, para reorganizar nuestras vidas. Porque estábamos viviendo una vida que no queríamos vivir. Es el tiempo de estar con nosotros mismos, con nuestras familias y realmente preguntarnos qué vida queremos vivir.

—**¿Cuál es el motor de tu vida o tu propósito?**

—Pues muy claramente te lo digo: el propósito de mi vida es cumplir el destino, la misión que vine a hacer en esta vida, que siento que es lo que me mueve. Y eso tiene varias dimensiones, tiene dimensiones familiares, sociales, y personales también. Dimensiones internas, espirituales y en la acción que llevo hacia el mundo. Vivir siempre alineada con el propósito de mi alma y la voluntad del Infinito.

—**¿Cómo transcurre un día de Nam Nidhan?**

—Antes yo me pasaba el tiempo viajando. Como ahora salgo prácticamente muy poquito, mi vida está dedicada totalmente a mi servicio y a mi trabajo creativo con Kundalini Yoga. Me levanto a las cuatro de la mañana, hago el sadhana por el Facebook, hago clases y el resto del día trabajo, estudio y escribo. El fin de semana estoy con mi nieto que tiene seis años y voy a ver a mi familia.

—**¿Los profesores de Kundalini Yoga tienen alguna característica en común?**

—Sí claro, lo que nos mueve a todos y también lo que nos une es el deseo de transformar y aportar a la sociedad: el servicio. La sanación personal y el crecimiento interior es también muy importante. Queremos servir y ayudar. Ahora están incluso cuestionando la palabra servicio; ahora todo se filtra a través de la palabra abuso. Es parte del movimiento de despertar, como un movimiento global muy impulsado por la sanación de las mujeres, pero en



Nam Nidhan dirige la escuela Narayan, en Santiago de Chile.

«Cuando uno tiene el amor a uno mismo y el tesoro del auto aprecio, no importa nada de lo que pase, te mantienes en tu centro y todo está en paz. Es una de las enseñanzas que llevo a las mujeres».

«Hoy en día se sabe que el amor es lo que crea la conciencia humana. La satisfacción del auténtico amor es lo que nos hace felices».

un estado como afuera, no adentro. Y estamos en la reacción todavía, por eso también todo se malinterpreta, todo se quiere destruir.

—**¿Qué significa tu nombre espiritual?**

—Nidhan es Tesoro y Nam es la identidad. Mi nombre significa el tesoro de la identidad, el valor o el tesoro del auto aprecio. Eso ha sido mi aprendizaje en esta vida, darme cuenta de que cuando uno tiene el amor a uno mismo y cuando tú te conoces y te valoras no importa nada de lo que pase o lo que otros hagan o no hagan, entonces te mantienes en tu centro y todo está en paz. Y eso también ha sido una de las enseñanzas que llevo a las mujeres.

—**Como formadora de KY, ¿crees que hay que renovar algo?**

—Yo creo que enseñar Kundalini Yoga no es solo

enseñar la tecnología, las kriyas, sino también la Enseñanza. Hay que llevar la Enseñanza a la persona en su vida y que tenga un impacto en su transformación. Probar los alumnos en su perseverancia y sacar lo mejor de ellos. Y aunque somos autoiniciados y nadie está encima de ti, tiene que haber guías. Por otro lado, la comunidad tiene un gran valor porque es donde podemos conocer el perdón, la paciencia, la compasión y la humildad aunque es super difícil, pero aún así si uno es capaz de trascender el Ego se produce un tremendo crecimiento. Es ver la mano de Dios en todo.

—**¿Sería posible renovar un poco las Enseñanzas? Me refiero a que cuando se habla de parejas siempre es de hombre y mujer.**

—Para mí eso no es un punto discusión en la

Humanología. Lo que pasa es que nunca se tocó realmente o porque Yogi Bajan era de otro tiempo. Entonces nunca habló sobre el tema o si lo habló, lo habló desde un punto de vista desde los chakras y cosas así. Yo creo que eso ya está globalmente aceptado en la comunidad y no es un tema que cause ningún conflicto a nadie. Poner la Humanología no solamente desde la relación de hombre y mujer es un tema que se ha tocado ahora. Yo lo enseño siempre así, abierto.

—**¿Qué sientes al conocer la inmensidad de la historia de la Tierra?**

—Me hace entender que la Tierra y este Universo es una dimensión-escuela de la existencia, es algo que se repite una y otra vez siempre cambiando de forma, pero con leyes superprecisas que el alma viene a experimentar.

En realidad, me hace tener una mayor compasión por el tiempo que estamos viviendo. Me lleva a entender que es un tiempo de transición entre eras, para entender que la vida sigue su propio curso y que vamos ahora -gracias a Dios- hacia la iluminación, hacia los Yugas de conciencia. Y también me hace entender el dolor que hoy día prevalece en la Humanidad como consecuencia de las eras pasadas, con la inmensa dualidad en que se vivía. Y estoy tratando de comprender y meditando sobre qué es lo que arrastramos de esas eras.

—**¿Crees que el actual sistema capitalista y social cambiará?**

—Lo que hoy día el ser humano está buscando es tener más libertad. Busca el dinero y el poder para tener más libertad. Hemos creado sistemas económicos, pero no tenemos la conciencia para poder hacer libres a todos, sino que queremos seguir creando

cúpulas de control y de poder, entonces, ¿no ha cambiado nada! El cambio no va a ser tan fácil porque lo que tiene que cambiar es la conciencia y la conciencia, tú sabes que no cambia tan rápido. Cientos de años atrás, el ser humano vivía en la mente negativa, en el miedo. Pero ahora estamos impulsándonos a crear, hay la mente positiva y todo el mundo quiere ser emprendedor. Sin embargo, lo que viene en el futuro es la mente neutral que es la que nos va a hacer equitativos con todos. Está superbien crear, emprender, pero si yo no tengo neutralidad no voy a tener justicia con mi creación y voy a usarla para el propósito de mi Ego. El verdadero cambio va a ser cuando todos desarrollemos la mente neutral, que nos va a permitir sentirnos parte de una totalidad, que somos “parte-de”, y que no tenemos que controlar la estructura.

—**¿Cuál es el papel de la familia hoy?**

—En la sociedad humana actual los valores están condicionados totalmente por el mercado. La familia ha sufrido una suerte de desintegración porque las personas que constituyen la familia son, primero, considerados como trabajadores. Y no se entiende el valor de la presencia del amor en la educación, que es tan trascendente para el desarrollo de la conciencia humana. Ahora el Covid paró todo y trajo de vuelta a las personas a sus casas. Ha sido una bendición, porque eso va a hacer que la gente haga cambios. Los niños pasan muchas horas en el colegio y allí no les enseñan nada realmente importante.

El valor de la familia es muy grande, la familia es la que realmente infunde los valores, es la que le crea el calibre de amor a un ser humano y eso no lo va a hacer un colegio. Y hoy en día se



Nam Nidhan estudió Antropología Liderazgo Femenino, Género y Neurociencia.

sabe que el amor es lo que crea la conciencia humana. La importancia del amor propio, la satisfacción del auténtico amor es lo que nos hace felices y cuando aumentamos nuestra vibración canalizamos más sabiduría del Universo. Y eso nos hace ser mejores dadores, mejores creadores para nuestra humanidad.

—**¿Y el papel de los ancianos?**

—Es el mismo concepto de lo que no sirve al mercado, qué es lo valioso y

qué es lo que no es valioso, ¿entiendes? Yo he tenido la bendición cercana de estar en países asiáticos donde aún se mantiene mucho respeto por los mayores.

—**¿Puedes hablarnos de Mujer de Luz?**

—El movimiento Mujer de Luz nació inspirado en las Enseñanzas de Yogi Bhajan. La fundación se desarrolló en Sudamérica y gradualmente pudimos entrar en varios programas de gobierno. A España he

ido sin parar quince años seguidos. Realmente fue un proyecto gestado con puro amor. Mi objetivo es seguir formando mujeres que puedan seguir ayudando a mujeres, y en eso estoy focalizada al cien por cien, porque todavía hay muchísimas mujeres que tienen que recibir esta enseñanza ya que la verdadera transformación de las mujeres y el verdadero empoderamiento es el autoconocimiento. No creo que el empoderamiento venga

de la victimización, sino de nuestra propia capacidad de consciencia y de nuestra mente intuitiva y eso es algo para lo que todavía falta mucho.

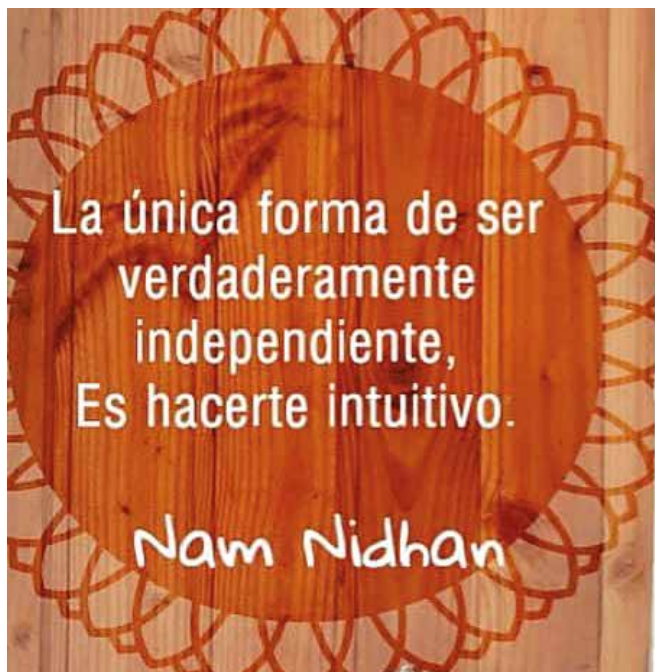
—**¿Qué puedes decirnos de la mente positiva?**

—La mente positiva es muy importante, sin una mente positiva fuerte no podemos compensar la negativa y nos quedamos atrapados en el miedo, la incertidumbre, la limitación. La mente positiva es la que nos da las soluciones, nos dice cómo actuar ante las situaciones. Pero no es suficiente. Cuando uno ha vivido en un contexto de mucho miedo es necesario que se desarrolle el cerebro y cuando empezamos a practicar y a meditar empezamos a desarrollar el cerebro y eso nos permite ver otras posibilidades. Además, salir al mundo es lo que nos hace ganar amor propio, nos da la autoconfianza para superar la autolimitación y el autoboicot de la mente negativa cuando está desequilibrada.

—**¿Cómo te relacionas con la religiosidad en Kundalini Yoga?**

—Yo no creo en algo impuesto desde fuera o que tú tengas que hacer por dogma. La religión así como la entendíamos está totalmente obsoleta. Todo lo que no se puede experimentar y explicar es dogma y eso pertenece a la Era de Piscis. Entonces naturalmente el Dharma cuando uno lo comprende y cuando te llevas a ti mismo a vivirlo, eso es un camino ‘religioso’. Es otra perspectiva, pero tiene que ser con libertad.

Existe el Dharma que me guía y en el cual muchas personas se comprometen a vivir. Y además siento que el camino tiene que ser en colectivo. Es individual, pero también tiene que ir en colectivo. Sin embargo, el Ego todavía es demasiado grande en nosotros para vivir en la consciencia grupal, en la consciencia dhármica.



«Veo este momento como el tiempo necesario para estar en silencio interior. Eso es lo que la vida quiere, que haya un silencio del Ego en el que pueda despertar la verdadera voz»

—Si tuvieras oportunidad de encontrarte con algún maestro ascendido ¿qué te gustaría hablar con él?

—Me gustaría que me diera una clase, pero escucha de qué. Que me hable acerca de los Khands (*las cinco etapas del progreso espiritual que llevan al ser humano a la verdad última, pauris 35 a 37 del Japji*). Que me explicara muy claramente qué es el primer Khand, el segundo, el tercero, el cuarto y el quinto, y que me hable del Japji. Me encantaría porque sí, he investigado y yo creo que uno en meditación sabe que va a estos lugares y, bueno, todas las cosas que uno puede entender, pero me encantaría que me lo explicara desde su experiencia misma.

—Quería preguntarte por el Covid-19 y la situación de miedo que viven algunas personas.

—Bueno mira yo siento que cuando las cosas se hacen extremas son momentos muy importantes para trascender, cuando tenemos los momentos más desafiantes es cuando más podemos elevarnos, más podemos encontrar nuestra valentía, más podemos hacer cambios, más podemos sanarnos, es una ley del Universo. Entonces yo creo que esto



NNK organiza formaciones en China, Sudamérica y España.

es lo que está pasando. Las personas están obligadas a sanarse, porque si no se vuelven locas, no hay salida, ¡no se ve salida! Entonces para mí los desafíos son una bendición y hay que aprovecharla al máximo, en entregar, en sanarse personalmente. Entrar en el Dharma es un regalo de Dios. Es Prasaad.

—Te veo siempre tan alegre y sincera y llena de luz, ¿has tenido algún momento difícil? ¿Cómo lo has superado?

—En los últimos años tuve momentos muy duros y los he superado primero viendo la mano de Dios en todo. Por eso soy yogi, por eso soy sikh, por eso estoy en este camino, porque quiero vivir en la verdad siempre. Lo primero que hago es acudir a esa sabiduría infinita y desde ahí veo todo, y eso me hace trascender mi mente limitada o mi Ego. Y la felicidad es cuando uno se aplica para poder trascenderlo y como

Dios me ama, así como yo amo a Dios también, me puso hacer sadhana todos los días. Y me hizo un regalo inmenso. Yo hago sadhana desde el primer momento y no he parado nunca. Me siento una soldada. Nosotros como profesores de yoga tenemos todas las herramientas para poder trascender cualquier situación. Tenemos el alma y tenemos al Infinito. Todo está ahí para nosotros, y sólo tenemos que confiar y entregarnos al proceso sin dejar que la mente nos boicotee y eso nos va a garantizar la victoria. Nos va a llevar a hacer posible lo imposible. Y no te lo digo de broma, te lo digo en serio. Cuando uno prosigue y uno sigue cantando y uno sigue honrando y viendo la mano de lo divino en todo, todos los asuntos de la vida se arreglan. Empiezas a ver la sanación en todos tus asuntos y los deseos de tu corazón, todo empieza a suceder, te lo digo con todo mi amor. Entonces es para sentirnos más que bendecidos, porque tenemos todo, todo.

—¿Cómo se podría ayudar a las personas que han perdido a un ser querido o que no pudieron despedirse de él por el Covid si no tienen fe?

—Sabes que la paz viene cuando uno sabe que ha hecho lo mejor por esa persona. Entonces siempre hay un camino. Ahora, ¿cómo uno va tener paz con uno mismo si uno no ha mirado su conciencia?. O sea si uno no tiene un mundo interno lo único que hace es actuar desde el ego. Entonces tú sabes que el Ego, el sufrimiento nos lleva a hacer cosas que después nos separan de nuestro amor propio. Entonces aunque lo digamos realmente no es tan fácil. Ojalá que podamos llevar las Enseñanzas y las herramientas que tenemos a mucha gente.

—¿Qué simboliza para ti la mascarilla?

—Suena duro de decirlo pero es como “no hables”. Como la corbata. ¿Sabes que la corbata es un símbolo para cerrar el quinto chacra? Pero también quiero ver en todo, porque Dios está en todo, Dios también es la oscuridad y es la mano destructora. Entonces lo veo como el tiempo necesario para estar en silencio interior. El silencio tiene que ver con el silencio del Ego y tal vez eso es lo que la vida quiere, que haya un silencio del Ego en el que pueda despertar la voz, la verdadera voz.

La desesperanza como parte del cambio

Las circunstancias son solo una suma de decisiones que puedes cambiar en cualquier momento y cuando te lo propongas



Amardeep Singh / Óscar Gil
Terapeuta Esenio-Egipcio,
Instructor de Kundalini Yoga,
Divulgador de Consciencia
y Conferencista
ogil.ev@gmail.com

«Cuando el Corazón se abre,
la Vida empieza a latir»

¿Cuál es ese sueño que siempre ha estado ahí? A veces más difuso, otras veces más claro y lleno de ilusión, en otras ocasiones ni siquiera recuerdas haberlo tenido. Toda alma, todo ser humano tiene algo que le empuja en lo más profundo a moverse. ¿Hacia dónde? Solemos buscar las piezas como jugando al ratón y al gato. Cuando la vida nos ofrece un camino trazamos toda la ruta, la proyectamos en él en base a nuestra experiencia, a nuestras realidades y planificamos creyendo controlar aquello que sólo se esboza en el aire. Y cuando se disuelve, nos embarga la desesperanza, el olvido de esa meta hacia la cual nos dirigíamos y volvemos a encontrarnos solos y desamparados en un mundo que creemos no entender, cuando lo que sucede realmente es que no nos entendemos a nosotros/as mismos/as.

Nos levantamos de

nuevo y nos vestimos de efímeras seguridades, de aquellas con las que pensamos que podemos controlar todo lo que acontece a nuestro alrededor y volvemos otra vez a jugar y a vivir de la mano de una actitud que nos permite proteger nuestro corazón y facilitar un transitar tranquilo, sin sobresaltos, donde todo es predecible.

Nos conformamos, aunque nada es suficiente.

Nos olvidamos de que aquello que nos empujaba sigue ahí, en un lugar muy profundo e inconsciente y a partir de ahí, sin saberlo, creamos nuevas circunstancias, a menudo embates de la vida para resituarnos, para pararnos y permitirnos escuchar de nuevo, propiciando que resurja esa voluntad, ese anhelo de ser aquello que siempre hemos sido en nosotros/as, la expresión de un sentir propio, de un Re-Conocerse.

El trampolín mágico

La confianza es el trampolín mágico para ese cambio, para ese salto de fe, donde lo único cierto es aquello que te empuja, mientras que todo lo demás son incertidumbres. Cuando no tratas de seguir un camino, sino simplemente dar un primer paso en una dirección, se abren tantos caminos nuevos, antes desconocidos e impensables, que te dan

«Confiar requiere
abrir tu corazón
hacia ti mismo/a
y comprender
que tu propia
voz se abre para
mostrarte
quien eres»

«Amarte es,
sin duda,
el primer paso
para amar,
en el sentido
más amplio»

alas para seguir confiando y creando nuevas oportunidades en tu vida, a partir de las cuales brotar y resurgir desde las cenizas de la desesperanza.

Confiar significa y requiere abrir tu corazón hacia ti mismo/a, significa comprender que aquella voz que tanto te cuesta escuchar, tu propia voz, se abre para mostrarte quién eres y hacia dónde te diriges. Amarte es sin duda el primer paso para amar, en el sentido más amplio de la palabra.

Solemos racionalizarlo todo, incluso cuando hablamos de emociones y de sentimientos, tenemos una mente muy bien preparada para ello, pero olvidamos que los grandes cambios en nuestra vida se han producido de forma irracional, bajo

certezas que no comprendemos pero que te llevan a realizar una acción determinada.

Un susurro testarudo

Ese susurro interno es lo más testarudo que conozco, no deja de susurrar y susurrar, quizás porque a menudo se sabe no escuchado, pero también porque tiene plena confianza en que al final llegará. Esa voz tiene muchos nombres, intuición, destino, guías... poco importa desde dónde la abordemos, es como cuando llegas a casa y te sientes en casa.

Reconoces esa voz como un impulso propio, como una certeza propia que te guía, y que en los momentos más difíciles grita serenamente desesperada, con la plena confianza de que ese paisaje pa-

sará, y el sol volverá a salir en tu corazón, madurando esa semilla que brota en el tiempo exacto, aunque a veces no parezca justo.

Las circunstancias son sólo una suma de decisiones que puedes cambiar en cualquier momento, cuando te lo propongas si así lo sientes, y estas mudarán de piel sin más, ya que sólo recubren un potencial ilimitado expresado a través de la energía de la creatividad que es la máxima expresión de nuestro ser y sentir.

Confianza, que también podríamos denominar estado de gracia, desde donde surge toda realidad, a priori desconocida, para materializarse en un eterno presente creativo, en unión con todo: *Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru*.





Manjeet Kaur

info@manjeetkaur.es

«Así como tu vibras, el
Universo vibra contigo»

La mente positiva representa el tercero de nuestros diez cuerpos, es nuestra mente soñadora, imaginativa, se relaciona con el hemisferio derecho de nuestro cerebro y siempre nos muestra el lado positivo en cada situación, expresa nuestro entusiasmo y nuestra alegría, pero también representa el conflicto entre nuestro ser finito y nuestro ser infinito, entre el ego y el alma.

En la numerología tántrica el arquetipo es Diabólico o Divino ya que si nos dejamos llevar por nuestro ego y nos centramos en el ser finito no podremos conectar con lo real de cada situación, en cambio cuando conectamos con nuestro ser infinito somos capaces de actuar desde el corazón y vivir en armonía.

Se relaciona con el tercer Gurú Sikh, **Guru Amardas**, el gurú de la igualdad, ya que si no logramos alcanzar ese equilibrio entre el ego y el alma iremos de extremo a otro, de lo diabólico a lo divino y viceversa.

El ego también es una creación de Dios, debe estar presente, pero no debemos dejar que dirija nuestra vida, debe estar al servicio de nuestra alma, de nuestro propósito de vida más elevado, más divino. El ego te hace aprender, sin ego te conviertes en un esclavo, es un regalo del creador. En *Naad Yoga* hablamos de cinco conductores: La avaricia, la lujuria, la ira, el ego y el apego. Son nuestros cinco sentidos internos o *Indris* internos.



Los raags son composiciones que nos ayudan a conectar con un estado de ánimo a través de las emociones.

Naad Yoga y la Mente Positiva

«Cuando somos capaces de escuchar profundamente, todo sufrimiento desaparece»

«El Naad surge como un lenguaje de comunicación entre Mente y Alma»

Debemos usarlos a nuestro favor, no tenemos que tratar de matar el ego, sino de utilizarlo para que nos lleve a nuestro destino.

El hemisferio izquierdo es la parte lógica y

analítica y en *Naad Yoga* representa la mente y el hemisferio derecho es la parte creativa que representa el Alma.

El ritmo lo gestiona nuestro hemisferio izquierdo, la melodía la parte derecha y el *Naad* surge como un lenguaje de comunicación entre Mente y Alma, un lenguaje de emociones que compone la melodía de la Vida. Cuando quieres conocer a alguien estableces una comunicación con esa persona y, de igual modo, para que Mente y Alma sean amigas necesitan establecer una comunicación y para eso tienen que establecer un lenguaje que ambas partes comprendan. Y ese lenguaje son las emociones.

Nuestra mente negativa es nuestra mente protectora, cuidadora y se

relaciona con el hemisferio izquierdo. Ambas mentes deben estar en equilibrio, ya que las dos son importantes. Es a través de la neutralidad que conseguimos ese equilibrio y la meditación nos da ese balance.

Naad Yoga es el Yoga del sonido, de la comunicación interna, de la escucha profunda, es una herramienta de bienestar que nos entregó **Guru Nanak Dev Ji** y que la mayoría de los Gurús dominaban, ellos conocían el significado de los *Raags* y los utilizaban en sus escritos, indicando cómo había que cantar esas palabras o *shabad*, qué estado de ánimo usar al cantar con el *Raag* adecuado.

Es una tecnología que ayuda a que nuestros hemisferios se comuniquen a través del lenguaje uni-

versal de las emociones. Una de las partes más importantes en el estudio del *Naad Yoga* es la escucha, la escucha profunda, *Sunie*. Guru Nanak escribió en el Japji: «... *Sunni(ae) dukh pap ka nas* (la escucha profunda se lleva el sufrimiento)».

Cuando somos capaces de escuchar profundamente, ir más allá del parloteo mental, de nuestro monólogo interior y escuchamos profundamente con los oídos del alma todo sufrimiento desaparece, somos *sunniae*, cero y cuando somos nada somos todo, el cero es el círculo perfecto, sin principio ni fin. La escucha es una habilidad, no un don y como toda habilidad podemos desarrollarla.

Los *Raags* son composiciones musicales que nos ayudan a conectar con un estado de ánimo utilizando una combinación de emociones o *srutis*, Es como preparar una receta, cada ingrediente debe estar presente en su justa medida..., por eso hablamos de la Alquimia del Sonido.



OBITUARIO:

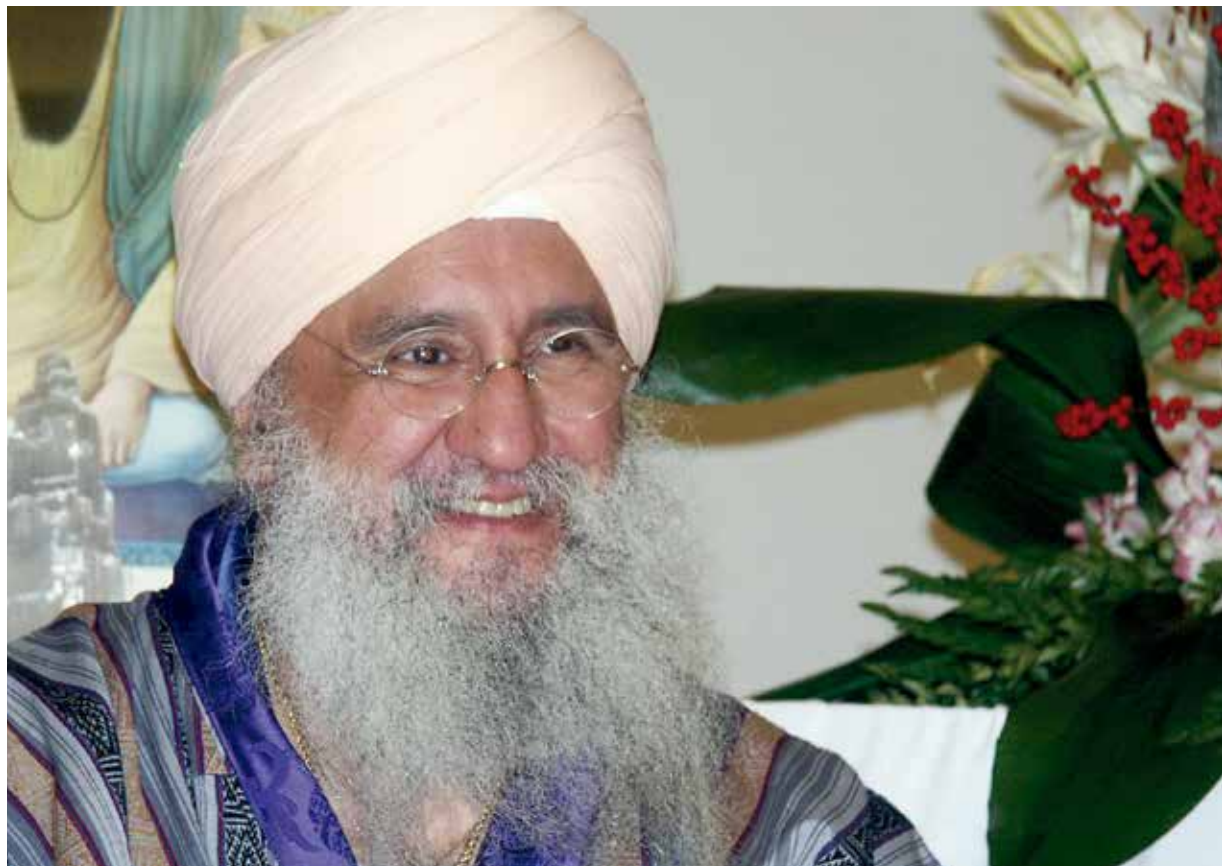
Gurudev Singh: Una vida fiel al espacio de sanación



Ambrosio/Amritnam
ambrosio.snr@gmail.com

Gurudev Singh nació en Puebla, México, aunque su casa favorita y el lugar de su corazón los tuvo en San Cristóbal de las Casas, Chiapas, donde recientemente falleció. De joven era líder estudiantil en la Universidad Autónoma de México y profesaba la corriente hegeliana. Su abuela materna era india originaria y pronto se sumergió en la cultura de los totonacatlaxcala. Estudió con un maestro tradicional que le enseñó a “ver”, esto es, a relacionarse con el mundo, no tanto como conceptos u objetos separados, sino como una red de relaciones sagradas. Así pasó sus años de juventud, trabajando en el restaurante de su familia, desarrollándose como curandero tradicional y practicando todo lo alternativo que en aquellos tiempos se empezaba a ofrecer: acupuntura, reiki, reflexología, hatha...

Un día oyó hablar de un extraño yoga llamado Kundalini que impartía un tal Baba Ji, quien lo había traído recientemente de Los Ángeles, California. Cuando Gurudev salió de esa clase era otra persona. Su estado depresivo había desaparecido. ¿Qué había sucedido? ¿Cómo era posible que unos ejercicios, respiraciones y mantras le hubieran transformado tanto? Acudió al centro de Baba Ji todos



Gurudev Singh, maestro y formador de Sat Nam Rasayan.

los días. Él mismo empezó a enseñar a sus amigos. Al poco, Yogi Bhajan visitó Ciudad de México. Gurudev quedó impactado por el conocimiento y la poderosa aura del maestro. Pensó que era la persona más inteligente que había conocido. Dos años más tarde le pidió que lo aceptara como su estudiante. Yogi Bhajan asintió a cambio de que “le entregara sus poderes”. Gurudev aceptó y desde entonces se volvió un asiduo visitante de su maestro.

En el primer encuentro de enseñanza que ambos mantuvieron, Yogi Bhajan le pidió a Gurudev un masaje en los pies para estimar las artes curanderas de su alumno. Gurudev, feliz, preparó

«Lo que Guru Dev aprendió fue el espacio de consciencia desde el cual Yogi Bhajan actuaba, enseñaba y se relacionaba con el mundo»

«Lo que nos enganchó de la enseñanza fue la experiencia del silencio, la ligereza y la universalidad del espacio»

sus aceites y comenzó a tratarle. Yogi Bhajan le interrumpió preguntándole: «¿Qué haces?» Éste respondió: «Poniendo en práctica uno de los protocolos que aprendí». El primero negó con la cabeza. «¿Tú llamas a eso curar?» Y ahí empezó la instrucción.

Seis años con Yogi Bhajan

Durante seis años, Gurudev pasó largas horas al lado de su maestro mientras éste sanaba o departía con estudiantes. Lo que estaba aprendiendo lo supo algo más adelante, no era una técnica, protocolo, cosmogonía o filosofía, sino el espacio de consciencia desde el cual Yogi Bhajan actuaba, enseñaba y, en general, se relacionaba con el mun-

do. La enseñanza consistía en algo inexpressable: un estado de identidad y de percepción, una forma de ser, estar y sentir, desde el cual se movía la atención y, por ende, el prana.

Un día, Gurudev se sintió estable en ese espacio. Yogi Bhajan lo percibió al instante y Gurudev percibió que Yogi Bhajan lo percibió. Estaban en la misma frecuencia. Inmediatamente el maestro le indicó a su alumno que la enseñanza había concluido y que la pusiera en práctica. No le habían puesto nombre ni ubicación entre las terapias. Era el año 1986.

En los años posteriores, y hasta el fallecimiento de Yogi Bhajan en 2004, se volvieron a ver muchas veces, y aunque el maes-



Imágenes del último retiro de Re Man que Gurudev dirigió en San Cristóbal de las Casas en marzo de 2021.



Gurudev dirigiendo una sesión de Sat Nam Rasayan en París.



Fue líder estudiantil en la UAM de México.

GRANDE
UNIVERSAL
RADIANTE
ÚNICO
DIVINO
ESPIRITUAL
VICTORIOSO

tro iba dando ajustes, el núcleo de la enseñanza no cambió.

Gurudev, tras su instrucción, estuvo tres años sanando entre México y Estados Unidos. En 1989, a raíz de una crisis de la sangat italiana, Yogi Bhajan le pidió que trasladara a vivir a Roma y que enseñara "aquello". Dijo: «Si tú y yo morimos, este conocimiento se perderá». Y le encargó que fundara una escuela con tres condiciones: debería ser abierta a cualquier persona, no se podría iniciar a nadie y se tendrían que usar palabras. Gurudev llamó a la enseñanza *Sat Nam Rasai*. Empezó a entrenar un grupo de «héroes italianos» que, sin entender nada, quedaban enganchados de la inten-

sidad del espacio. Después se unieron muchos alemanes, algún inglés y francés, y durante el festival veraniego de Kundalini Yoga de 1991, que por entonces se celebraba en la ciudad francesa de Loches, un grupito de españoles.

En ese festival invitamos a Gurudev a enseñar en España. Todavía guardo los apuntes de esa primera clase de octubre de 1991 en Madrid. Fue muy especial para todos, y también para el mismo Gurudev. Dijo que por primera vez tenía la impresión de que lo que decía tenía sentido y que los alumnos lo habíamos seguido. Tal vez fuera, dijo, porque nunca antes había intentado explicarlo en su lengua. O por-

que en esas semanas comenzaba la transición de Piscis a Acuario y lo que antes permanecía cerrado a la experiencia, ahora empezaba a abrirse. Sea como fuere, tras esa clase hice un resumen y a Gurudev le gustó tanto que me pidió que escribiera un libro, cosa que hice bajo su estrecha supervisión. El texto vio la luz cinco años más tarde y se convirtió en la referencia escrita de la escuela, pero eso es otra pequeña historia.

Soltar códigos y formas

Lo que nos enganchó de la enseñanza fue la experiencia del silencio, la ligereza y universalidad del espacio. Más que llenarnos de códigos, formas o destinos, los soltábamos.

De pronto todo sucedía en nosotros y nosotros en todo. El significado profundo de la espiritualidad se volvió una experiencia no localizada, innombrable y exquisita. La puerta de entrada a la experiencia eran sencillos ejercicios de sensibilidad y, sobre todo, contemplar el conflicto sin reaccionar, para que se expresara de otro modo y se disolviera en el silencio.

El lenguaje era como de niños: «Permite que te sucedan tus sensaciones; permite tus resistencias y siente qué sientes mientras te suceden...». El espacio donde nos metíamos era mágico, amplísimo, acogedor.

Recuerdo que al principio lo vivíamos como una droga alucinógena.

Estabas aquí y allá. Sentías la amplitud del cuarto como una sensación en tu interior. No te podías separar de la pared del fondo. Las palabras te recorrían el cuerpo y resonaban en los órganos. Literalmente flipábamos. Ya nos advirtió Gurudev que inicialmente nos enamorábamos de los efectos especiales, pero que pronto llegaría el momento en que eso nos parecería normal y entonces empezaría el trabajo de digerir las resistencias en la vida cotidiana. No puede ser, nos decía, que sólo aparquéis vuestra neurosis al curar, y que después os revistáis de nuevo con ella. Procurad que los momentos reales sean cada vez mayores.



Silvia, una alumna de SNR, le dio un masaje a Yogi Bhajan con la técnica.



En una sesión de tantra blanco.

El espacio de experiencia

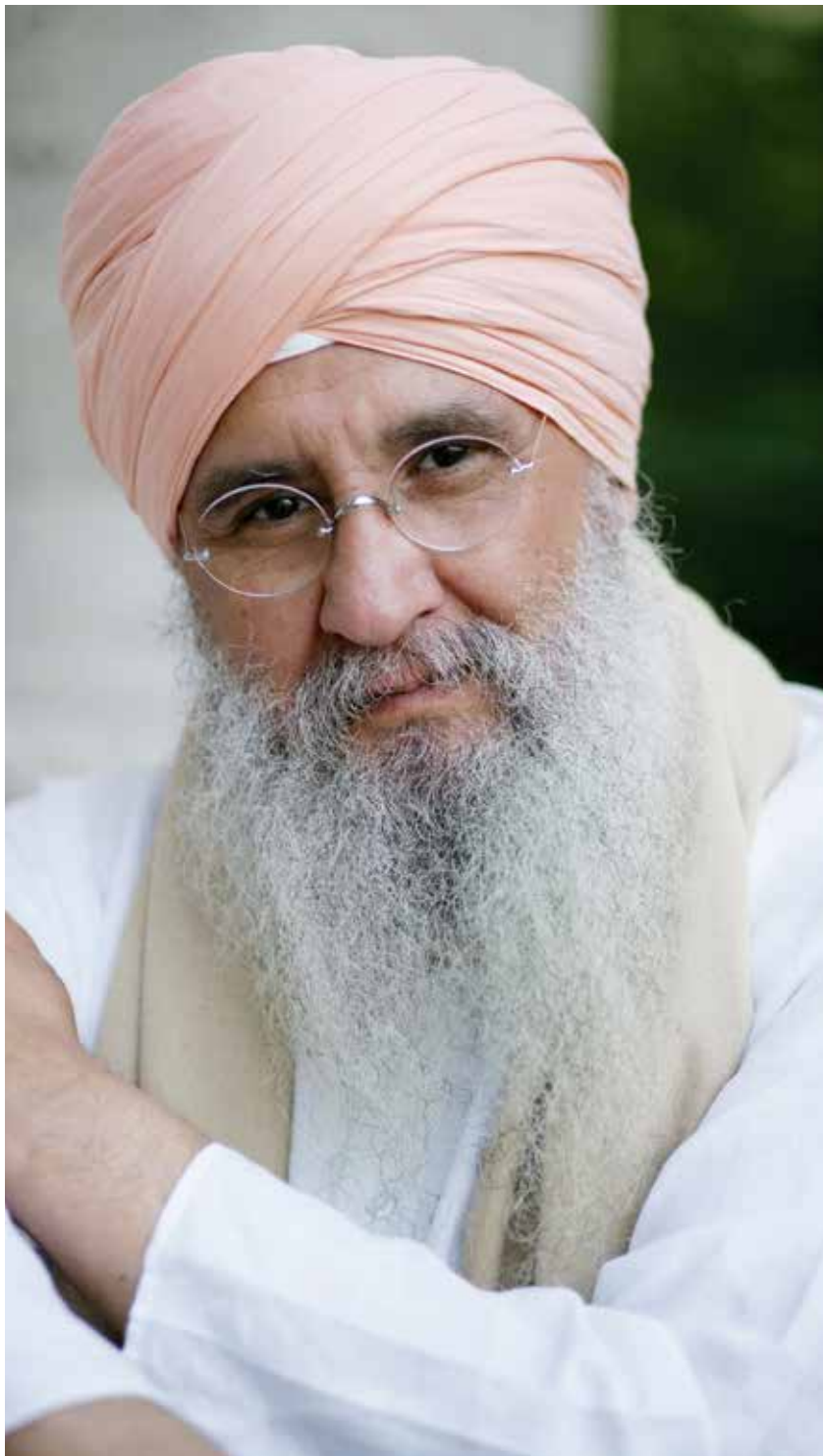
De vez en cuando releo la transcripción de esa primera clase de *Sat Nam Rasai* en España. Lo que más me impacta es que el espíritu de la enseñanza en aquella época era idéntico al que le acompañó toda la vida, y semejante a la última clase que dio en abierto treinta años más tarde en Cancún.

Gurudev siempre enseñó lo mismo: el espacio de experiencia que aprendió de su maestro, y lo conservaba como nuestros primitivos antepasados hacían con el fuego.

Volvamos atrás.

En 1992, Yogi Bhajan dio un curso en Vic, Girona. Estuvo muy accesible y muchos pasamos buena parte del tiempo libre con él. En cierto momento pidió una sanación y Silvia, una de nosotros, le hizo un masaje en los pies con *Sat Nam Rasai*. Yogi Bhajan quedó bastante sorprendido y le preguntó: «¿Quién te ha enseñado esto?» Y Silvia le respondió: «Lo aprendí de usted, a través de Gurudev Singh». Justamente coincidía que la siguiente escala de Yogi Bhajan era Roma, donde le esperaba el propio Gurudev para alojarlo en su casa de Campagnano. Allí sucedió uno de los acontecimientos clave en los inicios de esta enseñanza.

Le dijo Yogi Bhajan a Gurudev: «Una alumna tuya me curó con el espacio. Aprendió de tí lo que yo te enseñé. La escuela,



Gurudev dejó su cuerpo físico a las 10.30 h. del 5 de abril en San Cristóbal de las Casas a los 72 años.

«Un día, en clase, daré un ejercicio largo, muy largo y cuando los alumnos abran los ojos, me habré ido»

«Sat Nam Rayasan tiene trece letras y representa al sanador»

pues, se ha establecido. Se llamará Sat Nam Rasayan. Tiene trece letras. El trece es el número más allá de la totalidad (el doce), y representa al sanador, que no hace diferencias entre sentarse en compañía del rey o del mendigo».

En Sat Nam Rasayan sostenemos una determinada vibración de la experiencia que permite mover el prana a través de los elementos.

Mucho ha llovido desde entonces. En la actualidad, la escuela tiene miles de alumnos repartidos por todo el mundo. Gurudev enseñó hasta el final, a pesar de la enfermedad que tanto le limitó durante sus últimos cuatro años.

Moriré enseñando, decía. Un día, en clase, daré un ejercicio largo, muy largo y cuando los alumnos abran los ojos, me habré ido. Pasó su vida fiel a ese espacio que aprendió de su maestro.

Observa, permite, incluye

«Tu Humor y tus Silencios siempre llenarán el Espacio»



Dharma Kaur Khalsa

dharmanumerology@gmail.com

Con los años he descubierto que mi manera de reconocer a un Maestro Verdadero es cuando en su presencia (o a la distancia) estoy consciente de que no tengo manera de ocultarme o de no ser vista en mi totalidad, sin necesidad de palabra alguna. Sin duda, esa fue mi experiencia con Gurudev Singh desde el primer encuentro, allá en el año 1996.

Te has ido Maestro querido de esta dimensión, pero lo que me dejas es una infinitud de recuerdos de los momentos en que me diste tu tiempo, tu atención, tu consejo, tu guía, tu sanación, tu generosidad, tu sabiduría, tu comentario que despejaba la confusión y las dudas. Las tantas meditaciones que fueron puliéndome y el ejemplo magistral de obediencia a tu/nuestro Maestro, humildad, respeto a las Enseñanzas, devoción, sacrificio y servicio.

Tu legado no es sólo Sat Nam Rasayan con palabras para que se pueda difundir, enseñar y compartir esta herramienta de sanación que me atrevería llegar a llamar incluso un "Estilo de Vida". También lo es tu capacidad de ser un Maestro accesible a las trivialidades de tus discípulos desde la cercanía, desde tu humanidad.

Déjame ahondar un poco en esto desde mi experiencia:

Al aprender Sat Nam Rasayan, desde 1996 en adelante, me fuí dando cuenta más y más de como las simples palabras: «Observa, permite,



Gurudev con Dharma Kaur y dos amigas, en Hamburgo en mayo de 2015.

incluye» empezaron a hacerse parte de mi vida cotidiana en todo momento y circunstancia, Especialmente cuando me confrontaba con un reto, desafío o conflicto. Bastaba «abrir el espacio» para vivir y pasar la experiencia (incómoda) desde otro ángulo. Ya no era para

«sanar», era para «existir». Con los años se fue filtrando esa manera de funcionar a mi actividad primero como Instructora de Kundalini Yoga y hoy en día como Numeróloga permitiéndome «ver» mucho más allá de lo que mis ojos perciben en una carta.

Recuerdo las palabras de Yogi Bhajan de que cada profesor de yoga debería aprender Sat Nam Rasayan. ¡Es que sí! Porque te posibilita reconocer la necesidad de los alumnos que tienes frente ti en ese instante para ajustar tu clase a lo que percibiste en el espacio.

«Oír lo que no se dijo»

Aprendí: a oír lo que no se dijo, a ver lo que no era evidente. SNR me fue refinando más y más, puliéndome de diferentes maneras que sólo con la práctica de Kundalini no habría podido lograr.

Dos frases sobre Sat Nam Rasayan nunca se me borraron de la mente: «Es el Kundalini Yoga del perezoso», (porque igual transforma la consciencia mientras estás en posición horizontal y sin hacer esfuerzo alguno, si eres el paciente»), y «SNR significa 'descansar' en el regazo de Guru Ram Das». ¡Qué mejor manera de sanar que ésta!

En cuánto a tu accesibilidad a nuestras trivialidades Gurudev, la lista sería larga para enumerar mi experiencia personal con eso. Si se trataba de una jefa insufrible, me dabas la meditación X para ir más allá de mi reactividad y límite de paciencia. Si se trataba de mi hija, siempre me permitiste preguntarte cómo podía servirte mejor. Si se trataba de mi propio crecimiento, nunca me rechazaste cuando me acercaba a pedirte la siguiente meditación que pudiera ayudarme a seguir puliéndome.

Tu cercanía, el paseo contigo por el Mercado de los Ponchos en Otavallo, y las calles de Cotacachi, tus bromas en los cursos sobre nuestra existencia humana llena de fallas y disfunciones y tanto, tanto más. He extrañado tu presencia desde hace tiempo y saberte liberado de tu cuerpo físico, me permite regocijarme, porque sé que ya no eres un prisionero de él y que ahora estás más presente que nunca en tu Silencio poderoso y evidente. Gracias por habernos dado tanto.



Carlos Borrego
cabaronda@hotmail.com

Profesor de Economía y Emprendimiento, instructor de Kundalini Yoga, Yoga para niños y Shakti dancer

Cuanta alegría sentimos en poder celebrar la cuarta edición de *Wahe Guru Fest* este verano. Será un festival íntimo y al mismo tiempo expansivo al servicio de la unidad.

Del 8 al 11 de julio se vuelve a abrir un espacio de reunión para que el Sangat global pueda celebrar la vida en estos tiempos tan confrontadores para todos que deseamos vivir con optimismo, mirando desde nuestro interior hacia lo que nos está aportando esta experiencia.

Este año volvemos a contar con grandes líderes, profesores y músicos que de manera totalmente desinteresada desean compartir su sabiduría en ese entorno tan acogedor que nos ofrece el Cortijo Los Baños Al-Haman en Lucainena de las Torres (Almería).

El servicio a los demás sigue siendo una parte importante de la filosofía del festival, cuanto más en esta edición en la que queremos brindar un particular homenaje al cuarto Gurú Sikh, nuestro querido **Guru Ram Das**. Es por ello que invitamos a todos los asistentes a crecer a través del Karma Yoga en diferentes áreas: children camp, yogi tea, decoración y limpieza, sonido, seguridad, etc...

Quienes sostenemos este evento somos un grupo de cinco (Panj) amigos que, intentando ser lo más neutrales posibles desde la voluntad y el amor, trabajamos para crear un es-



Wahe Guru Fest 2021

La 4ª edición del festival está dedicada a Guru Ram Das



La información del Wahe Gurú Fest se puede localizar en la web: www.festivalkundaliniandalucia.com.

«Las familias tienen un papel fundamental en este encuentro, con programas para niños, niñas y adolescentes»

pacio amoroso en el que tener una profunda práctica de Kundalini Yoga. De principio a fin, se trata de un festival nutrido desde el seva por organizadores y profesores.

La energía del número cuatro es desarrollar la mente intuitiva, la posibilidad de vivir con humildad y, consecuentemente, de dar con amor y de estar abierto a recibir. Es fácil escuchar la verdad pero difícil vivirla e imbuirla profundamente en el corazón y la mente.

La familia sigue ocupando un papel fundamental en este festival donde los niños, niñas y adolescentes disfrutan de programas paralelos con actividades que se adaptan a su ritmo de creci-

miento, para que puedan vivenciar la experiencia del Kundalini Yoga desde su más tierna infancia.

Agradecemos de corazón a AEKY su voluntad de ofrecernos este espacio y recordamos que todos los socios tienen un 10% de descuento en la tarifa del festival. En las próximas semanas anunciaremos en nuestra web el programa y los maestros que impartirán las diferentes actividades.

Estamos deseosos de repetir esta experiencia inolvidable y

transformadora que han supuesto las tres ediciones anteriores. Por una parte lamentamos que, debido a las restricciones actuales, en esta edición de nuevo nos hemos visto obligados a limitar el número de asistentes. Y de otra, estamos infinitamente agradecidos a la calurosa acogida que ha vuelto a tener este encuentro, ya que en tan solo unos días se ha completado el aforo, lo que demuestra la enorme voluntad del Sangat de compartir en comunidad.

Fue después de cursar dos años de danza contemporánea en el conservatorio de Madrid cuando me topé con Kundalini Yoga. Entre uno y otro de esos cursos, tenía 25 años, realicé un viaje en los tres meses del verano por toda Centroamérica. Pude vivenciar esa otra cultura y realidad y lo que pasó fue que al volver a Madrid me costó mucho encontrarme con el estilo de vida de aquí, me parecía todo un tanto superficial, después de ver la realidad dura de allá, donde todo va día a día, sin hacer muchos planes. Así que como ya tenía los estudios terminados de danza clásica, sentí que nada me ataba a estar de nuevo bajo la presión de una formación tan potente como esa y para ese siguiente verano me surgió trabajo en Menorca y me fui a vivir la temporada. Fue maravilloso y además trabajaba bailando, super bien.

En el conservatorio nos daban Ashtanga yoga, un tipo de yoga con el que no me identificaba mucho. Ya conocía el yoga porque durante unos meses había asistido en Jerez a clases de Hatha Yoga, ahí sí me encontré, salía flotando. La conexión desde el cuerpo con mi alma siempre ha sido una guía para mí. Al instruirme desde pequeña en danza, me di cuenta que ahí había algo, una conexión especial, algo muy bello por lo que merecía la pena disciplinarse y esforzarse, era como la puerta a algo más, ahora sé que es la herramienta para permanecer en conexión y en el presente con tu alma.

Así que en ese verano del 2007 busqué un lugar para seguir practicando yoga. Y a dos calles de donde vivía me topé

«Gracias al Kundalini Yoga el mundo está mas equilibrado»



«Por la gracia del Gurú siempre he tenido clases desde las que puedo compartir y aprender»

con Kundalini Yoga... y hasta hoy. Fue en el espacio de Sion Torres en Ciudadella y fue toda una revelación.

Me enamoré y desde el primer momento me encantó la experiencia y como en ese centro había tienda pude adquirir mi primer libro de Kundalini Yoga, el manual escrito por Gurudass Singh.

En verano se cerraban las clases, así que con-

tinué mi práctica con el libro con el que empecé también a hacer resúmenes y a transcribir partes a un cuaderno personal..., en fin que me embebí de todo ello.

La formación

Cuando pasó el verano, se reanudaron las clases y recuerdo que Sion me animó a hacer la formación y lo sentí sin duda alguna. Como ella se había formado con Kartar Singh confié en el Gurú y me dejé ser guiada para formarme con quien ella lo había hecho.

¡Y además me dí el lujo de vivir en Barcelona para formarme en Kundalini Yoga!

Recuerdo que llamé a la escuela y me dijeron que todos los días tenían

sadhana, así que allí me planté por primera vez. Tuve que coger dos autobuses urbanos a las 5:00 am para llegar y ahí empezó mi aventura.

Me inscribí en la formación del grupo que se reunía un fin de semana al mes y además acudía a las clases semanales, donde podía asistir con diferentes profesores, fue genial. Guardo con mucho cariño a todo el grupo de compañeros y entre los formadores a Nam Singh y a Sat Nishan.

Después del curso, surgió trabajo en Jerez como profesora de yoga y danza y hasta hoy. Por la gracia del Gurú siempre he tenido clases desde las que puedo compartir y seguir aprendiendo.

Después continuaron formaciones de Sat Nam Rasayan y los módulos de Nivel II. Y actualmente la aventura ha continuado creando mi propio espacio «Flor de Vida Kundalini Yoga» en Bilbao.

Tu propio maestro

Siento desde el corazón que gracias al Kundalini Yoga el mundo está más equilibrado. La potencia y el regalo del yoga es que tu te conviertes en tu propio maestro, en tu propio sanador, en tu amigo y guía y siento que en ello consistirá esta nueva era de Acuario y el Kundalini yoga es una bendición que se nos ha entregado para ello.

Infinitas gracias, un abrazo a todo el sangat.

kriya

para la Mente Positiva

1

ELIMINADOR DE EGO (centro del corazón)

Tiempo: 6 minutos.

Siéntate con las piernas cruzadas. Levanta el brazo izquierdo en un ángulo de 60 grados con la palma hacia arriba. El brazo derecho hacia abajo en un ángulo de 30 grados. Como si señalizaras a los aviones para que avancen. Ojos cerrados. **Tiempo: 3 min.**

Cambia las posiciones de los brazos y continúa. Brazo derecho a 60° con palma hacia arriba. Brazo izquierdo a 30° con palma hacia abajo. Mantén la concentración en el centro del corazón. Respiración larga, lenta y profunda. **Tiempo: 3 minutos.**

Inhala, exhala, relaja los brazos sobre las rodillas.



2

MEDITA EN REPOSO.

Tiempo: 1 minutos.

Coloca las manos en Gyan Mudra (dedo índice y pulgar presionados juntos, manos en las rodillas) continúa con respiración lenta y profunda, concentración en el punto del entrecejo.



3

ELIMINADOR DE EGO (centro del garganta) **Tiempo: 3 minutos**

Aquí vamos de nuevo. Con los brazos extendidos hacia los lados, paralelos al suelo, con las palmas hacia arriba, mueve las manos hacia atrás un poco. Respiración larga, lenta y profunda. Concéntrate en la garganta. Permite que se abra y se sienta relajada. Concéntrate en tu respiración. Haz tu mejor esfuerzo.

Tiempo: 3 minutos

Inhala, exhala, relaja los brazos. Estira las piernas y acuéstate de espaldas. No más ejercicios con brazos.



4

FLEXIONES DE PIERNAS. **Tiempo: 2 minutos.**

Lleva las rodillas al pecho, los brazos a los lados. Haremos un movimiento de empujar y tirar las piernas, un movimiento de pistón con las piernas. Inhala, estira la pierna izquierda de 30 a 45cm. sobre el suelo, apunta el dedo del pie lejos del cuerpo. Ahora exhala, cambia de piernas y continúa. Utiliza una respiración poderosa a través del punto del ombligo. Si la espalda baja se levanta del suelo, apoya las manos debajo de los glúteos.

Inhala, lleva las rodillas al pecho. Exhala lleva los pies al suelo y estira las piernas. Descansa un momento. Levanta las rodillas al pecho. Mécete un par de veces e incorpórate.



5

GATO/VACA

Tiempo: 3 minutos.

Coloca las manos y las rodillas en la postura de la gato /vaca. Una vez en posición, inhala en vaca, exhala en gato. Continúa. Inhala en vaca, lleva la columna hacia abajo, la cabeza arqueada hacia atrás. Exhala en gato, inclina la pelvis, empuja hacia arriba por entre los hombros, lleva la barbilla al pecho.



6

POSTURA BEBÉ. Tiempo: 1 minutos.

Exhala en postura de bebé y descansa un momento en posición de bebé: la frente en el suelo, los brazos a los lados, las manos cerca de los tobillos, las palmas hacia arriba. Mantén la concentración en el entrecejo, respiración normal.



7

POSTURA DE CELIBATO (con brazos estirados)**Tiempo: 2 minutos.**

Levántate lentamente, mantente sobre las rodillas y los talones. Si puedes, siéntate entre las rodillas y los talones y luego acuéstate de espaldas y levanta los brazos sobre el suelo, con las palmas juntas. Estírate desde los hombros. Si no puedes hacer esto, simplemente siéntate con

las piernas cruzadas y acuéstate boca arriba. Lo uno o lo otro. Entra en la posición, sostén esta posición y haz una respiración larga, lenta y profunda. Inhala, Exhala, sostén la respiración y aplica cerradura de raíz (contrae el recto, órganos sexuales y el punto del ombligo hacia adentro y arriba), eleva la energía. Relaja, inhala, exhala. Inhala, exhala, relaja los brazos sobre las rodillas.



8

MECE LA COLUMNA.**Tiempo: 1 minutos.**

Lleva las rodillas al pecho y comienza a mover la columna hacia adelante y hacia atrás tirando de las rodillas hacia arriba al pecho suavemente y soltándolas. Este es un pequeño movimiento reconfortante. Ahora mécete para ponerte de pie



9

POSTURA DEL ÁRBOL**Tiempo: 3 minutos**

Ponte de pie despacio. Entre-laza las manos, los dedos índices apuntando hacia arriba, estira los brazos hacia arriba. Realmente estírate hacia arriba desde los hombros. Mantén esta posición, no trabes las rodillas, mantén las rodillas solo un poco dobladas, y respira largo, lento y profundamente. Haz la respiración muy profunda y completa.



10

MEDITACIÓN RELAJANTE**Tiempo: 3 minutos.**

Inhala, estírate hacia arriba. Exhala, relaja los brazos y baja ahora sobre las rodillas y los talones con los tobillos juntos en posición de roca, o siéntate con las piernas cruzadas. Pon las manos en el regazo. Los ojos cerrados enfocados en el punto del entrecejo. Permanece en esta posición y relájate tanto como puedas. Ponte en un estado de sueño.



Tomado del Libro:
**"Los Diez Cuerpos de Luz
de la Conciencia"**
de Nirvair Singh Khalsa.

Texto original en inglés,
traducido en servicio para APKY
por Deep Prakash

Fotos: Nirbhao Kaur

Jappa "El milagro de Guru Ramdas"

ABRE EL CORAZÓN
VITALIDAD & RADIANCIA

26 junio 2021

Aprovecha esta magnífica oportunidad de experimentar un JAPPA

La meditación Jappa consiste en una repetición mántrica que se extiende por varias horas. A través de ella, el mantra penetra profundamente, dejando una impronta en el campo electromagnético y limpiando la mente.

Esta meditación te dará plenitud en toda circunstancia y acción, te abrirá a la oportunidad y transformará tu vida y tu energía" Gurucharan S.K.

Repetiremos el mantra durante cinco horas y media que se realizarán en varios bloques con descansos entre los bloques. Cantaremos 5940 veces el mantra Guru Ram Das. Esta cifra se explica así: Haremos 5 bloques de 54 minutos en los que completaremos 1080 veces el mantra (10 veces 108). Completaremos con un ciclo de 27 minutos que supondrán 540 repeticiones.

Con cada respiración se hacen cinco mantras seguidos. Y esto se repite 108 ciclos. Y seguiremos así hasta completar 11 veces 108 ciclos de 5 mantras.

Será un sonido suave y bello. La meditación te abre el corazón, otorgándote vitalidad y radiancia.

HORARIO: desde 9:00 a 18:00 hrs.

FACILITAN: Lead trainers de España

ONLINE

MEDITEMOS EN SANGAT



Hari Anrit Kaur



Sat Hari Kaur



Nam Hari Kaur



Sarabjit Kaur



CONTACTO

jappa@aekey.es
54€ socios AEKY
64€ general

SUSTITUCIÓN DE TANTRA YOGA BLANCO
AEKY otorgará certificados de asistencia



SIGUE LAS PÁGINAS DE AEKY EN FACEBOOK

Aekey Redsocial
(perfil)

Asociación Española de Kundalini Yoga

Kundalini Yoga Tienda Aekey

AGENDA2021 PRIMAVERA VERANO

Sadhana diaria de AEKY a través de la plataforma ZOOM. 6.00 Japji Sahib. 6.30-8.00 Kriya y meditación. A través de la plataforma ZOOM. ID de la reunión: 89876793640. Código de acceso: SANGAT

Sadhana «Uniendo almas»: Argentina, Uruguay, Chile, Ecuador, México, España... Último domingo de mes. Organiza Puravida Yoga. Actividad gratuita. Inscripción previa a

través de whatsapp en los teléfonos +34 636 337 663 o +54 11 40359173.

4 a 6 de junio 2021. Retiro de Kundalini Yoga en la Sierra de Gredos, Organiza Akaljoti Kaur. info@miretirodeyoga.com

5 y 6 de junio 2021. Taller de Asanas con Sarah Prana. Centro Shunia Yoga. Barcelona. info@shuniayoga.com



Castillo de Palamós

20 de junio 2021. Día internacional del Yoga. Organiza la delega-

ción de Catalunya de AEKY. Se celebrará en el Castell de San Esteve de la Fosca, en Palamós, amablemente cedido por el ayuntamiento. catalunya@aekey.es

25 a 27 de junio 2021. Retiro de Kundalini Yoga en la naturaleza en el balneario de Vizcaya. Organiza Nirbhao Kaur del centro Flor de Vida.

26 de junio 2021. Jappa. El Milagro de Guru Ram Das on line.

16 al 18 de julio 2021. Retiro de Kundalini Yoga Verano 2021. Balneario de Karrantza. Bizcaia. Organiza Hari Atma Singh. info@kundaliniyogabilbao.com

23 a 25 de julio 2021. Retiro de Yoga en el balneario Karrantza del País Vasco. Akaljoti Kaur. info@miretirodeyoga.com

30 de julio a 1 de agosto 2021. Retiro de mujeres: Mi derecho al placer. Igualada, Catalunya. Organiza Akaljoti Kaur. info@miretirodeyoga.com

Rincón vegano

por Javi Luque Guzmán

Ingredientes

- 1 cebolla (o puerro)
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias (o un trocito de calabaza)
- 1 trocito de brócoli o judía verde.
- Tomillo, orégano y pimienta negra
- Aceite de oliva o ghee
- Aderezo: Pesto verde, pesto rojo o sojanesa...



Cocinero experto en higiene vital, agricultor ecológico y profesor de Kundalini Yoga.

Polenta a la Andaluza

Os presento una receta que creé experimentando con la polenta en un ejercicio para conocer los distintos cereales de los que disponemos.

Esta receta es una maravilla como sabor, presentación y facilidad de conservación.

Así, nos permite elaborarla un día, comerla ese mismo día y poder calentar una porción días posteriores o llevarla a un picnic.

Es versátil, nutritiva y fácil de elaborar: rehoga la cebolla y los ajos cortados finamente en un chorrito de aceite de oliva o ghee y agréga el orégano, la pimienta y el tomillo. Añade el resto de verduras troceadas y cubre de agua. Debe tener el aspecto de una sopa, es decir que tenga agua abundante. Lleva a ebullición, añade sal y cuece

las verduras hasta que la zanahoria o la calabaza estén blanditas. Corrige de sal, baja el fuego y comienza a añadir la po-

durante uno o dos minutos. Entonces vierte el contenido de la olla en un molde y deja enfriar.

Te recomiendo que no pongas todo el contenido en el molde. De ese modo puedes comer en ese momento la polenta sirviéndola en un plato. La parte del molde una vez fría se desmolda con facilidad y puedes cortarla en lonchas para calentar cuando quieras consumirla.

Puedes jugar con distintas presentaciones cambiando de molde y de corte.

Aderezarla con pesto o cualquier salsa rica la eleva a experiencia gastronómica.

Ojalá, gracias a esta receta, te atrevas a incluir la polenta en tu abanico de posibilidades culinarias.

Sat ñam!



lenta en forma de lluvia mientras mueves de forma constante con una cuchara hasta que la sopa parezca un batido amarillo.

Deja de añadir la polenta y continua removiendo a fuego mínimo

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



Cartel del retiro en el Pirineo Catalán organizado por Akaljoti Kaur.

Kundalini Yoga para el embarazo, mamás y bebés. Con Meherjot Kaur. info@shuniayoga.com

24 al 26 de septbre. 2021. Retiro de yoga otoño. Sierra Norte de Madrid. Akaljoti Kaur. info@miretirodeyoga.com

30 de octubre a 1 de noviembre 2021. Retiro de yoga. Lleida. Akaljoti Kaur. info@miretirodeyoga.com

19 al 21 de noviembre 2021. Formación de Cuencos Tibetanos y vibración sonora con

Ramji Singh. info@shuniayoga.com

19 de noviembre 2021. 19.00 h. Masterclass y presentación de la formación de profesores de Shakti Dance 2022. info@shuniayoga.com

3 al 5 de diciembre 2021. Formación de Childplay Yoga con Gurudass Kaur. Shunia Yoga. info@shuniayoga.com

9 diciembre 2021. 20.00 h. Kirtan con Gurudass Kaur y presentación de la formación de profesores de Kundalini Yoga Nivel 1.

info@shuniayoga.com

10 al 12 de diciembre 2021. Retiro con Gurudass Kaur. info@shuniayoga.com



Snatam Kaur.

9 abril 2022. Concierto de Snatam Kaur. Auditori Forum CCIB. info@shuniayoga.com

13 a 16 de agosto 2021. Retiro de yoga en el Pirineo Catalán. Akaljoti Kaur. info@miretirodeyoga.com

27 a 29 de agosto 2021. Retiro de Yoga en Playa

en Cullera (Valencia). Akaljoti Kaur. info@miretirodeyoga.com

17 septiembre 2021. 18.00 h. Conferencia y presentación de Mamá Kaur, formación de

YogiTea®
BIOLÓGICO

IMPULSA EL ESPÍRITU Y REFRESCA EL CUERPO

REFRESCO NATURAL A BASE DE
VERDADERA INFUSIÓN DE HIERBAS Y ESPECIAS

¡NUEVO!



Disfruta de sabrosas y exclusivas infusiones de hierbas y de especias. Inspiradas en la filosofía ayurvédica, endulzadas con valioso jarabe de agave y 100 % orgánicas*. Sin gas.

*Ingredientes procedentes de cultivos ecológicos certificados.



yogitea.com

f facebook.com/yogitea

