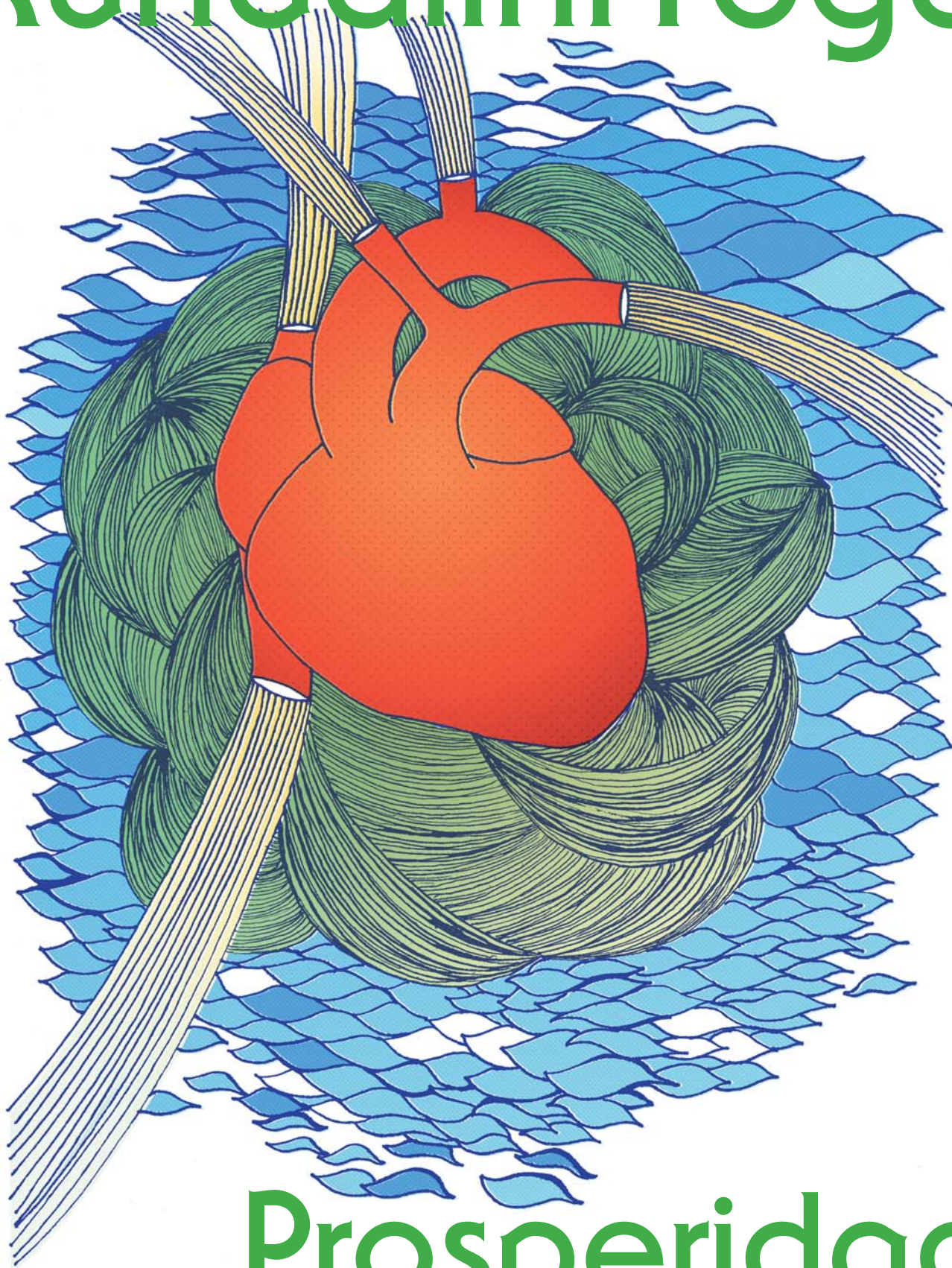


# KundaliniYoga



**AEKY**

Asociación Española de Kundalini Yoga  
[www.aeky.es](http://www.aeky.es)

# Prosperidad

Está dentro de ti



## Sumario:

Editorial	2
Seguridad y prosperidad	3
Kriya	5
Entrena la mente positiva	8
El susto de la primer tantra blanco	10
Meditación para no "fundirse"	11
La pareja tántrica es el reflejo puro de uno mismo	12
Re Man Eh Bidh Jog	14
Cocina yóguina	14
Anuncios de actividades	14
¿Sabías que?	16
Novedades	16

### ¡¿CRISIS?!

En estos tiempos en los que la economía mundial se ve azotada por una crisis global, siento que es un muy buen momento para invitaros a la reflexión. Somos muchos los que pensamos que se nos está brindando una muy buena ocasión para aprender a vivir sin excesos y empezar de una vez por todas y de forma definitiva a consumir de una forma razonable. Por el bien del planeta necesitamos un consumo consciente y medurado. La Tierra entera nos lo está pidiendo a voces. Es el momento de recordar que "La Tierra no nos pertenece, sino que somos nosotros los que pertenecemos a la Tierra".

Al fin y al cabo, etimológicamente "crisis" significa cambio y como la crisálida, palabra de la misma raíz, necesita su tiempo para cambiar al gusano por una mariposa y que aprenda a volar, nosotros necesitamos también nuestro proceso.

La ley universal de la prosperidad nos enseña que dar es recibir. Así pues, os invito a ser más generosos que nunca. Generosos en tolerancia, en perdón, en servicio, en amabilidad... ¡Da! Da todas tus virtudes humanas, no escatimes, sé próspero y no esperes a que los demás te den su Amor para darles el tuyo sin condición alguna.

**Dev Suroop Singh** - Vocal de Publicaciones

## Editorial

### Prosperidad

*Sentir que va a suceder lo que quieres contiene la fuerza de la prosperidad.*

*Es una postura rotunda.*

*En un segundo ves todo el proceso.*

*Es tiempo donde la duda no tiene lugar.*

*Ves y crees que será.*

*Todo tu ser conspira para que así suceda.*

*Te llena de vida el solo hecho de pensarlo.*

*El pecho pleno, el rostro iluminado, te vuelcas lleno de energía en el quehacer diario.*

**GuruPrasad Singh**  
Vicepresidente de la AEKY



**EDITA:** Vocalía Publicaciones revista@aeky.es • **AEKY** (Asociación Española de Kundalini Yoga) www.aeky.es

**EQUIPO • PRESIDENTE HONORARIO:** Gurudass Singh Khalsa - gurudass@aeky.es • **VICE-PRESIDENTE:** Guru Prasad Singh • **SECRETARÍA DIRECTIVA:** Sat Meher Kaur - direccion-secretaria@aeky.es • **TESORERÍA:** Hari Manit Kaur - tesoreria@aeky.es • **VOCALÍA DE ACTIVIDADES:** Hari Amrit Kaur - actividades@aeky.es • **VOCALÍA DE PUBLICACIONES:** Dev Suroop Singh - publicaciones@aeky.es • **DELEGADA EN CATALUÑA:** Hargobind Kaur - delegacion-catalunya@aeky.es • **DELEGADA EN MADRID:** Sat Sangeet Kaur - delegacion-madrid@aeky.es • **DELEGADA EN GALICIA:** Guru Sangar Kaur - delegacion-galicia@aeky.es • **SECRETARÍA EJECUTIVA:** Guru Jiwan Singh - secretaria@aeky.es • **VOCAL DE INFORMÁTICA Y WEBMASTER:** Sarab Sarang Singh - informa@aeky.es • **EQUIPO DE COLABORADORES:** **TRADUCCIONES:** Santosh Kaur (inglés) y Franca Martini (italiano) • **ILUSTRACIONES:** Joana Santamans • **COORDINACIÓN:** Siri Guru Nam Kaur • **MAQUETACIÓN:** Lara Ramos • **CONTACTO REVISTA:** revista@aeky.es

# Seguridad y prosperidad

Extractos de una conferencia de Yogui Bhajan

El anhelo de pertenecer es la parte espiritual del hombre que no sólo le da la prosperidad, el poder, sino que además le ofrece una dimensión perpetua de la que carece a causa de su inseguridad, de su bajo y mediocre nivel de conciencia.

Intenta comprender que cada uno de nosotros tiene un alma, que cada uno de nosotros tiene una mente y que cada uno de nosotros tiene varios cuerpos: mental, espiritual, físico, sutil... en todas sus combinaciones. Tenemos una vida, el aliento de vida, sin el cual ni siquiera podemos vivir. Nuestro verdadero maestro, nuestro verdadero jefe, nuestro verdadero familiar, nuestro verdadero dueño es el aliento de vida. En el momento en que el verdadero dueño, el Maestro, el aliento de vida abandona nuestro cuerpo, el mortal cae. Lo inmortal, el alma, se va. Toma refugio en el cuerpo sutil y un peso sutil abandona al humano a medida que todas las proyecciones y ambiciones desaparecen.

El propósito del ser humano en esta vida es convertirse en inmortal. Han existido ejemplos de humanos que confiaron en Dios, que creyeron en Dios, que vivieron en Dios, y cuya perpetuidad aún recordamos. Los llamamos profetas, mensajeros, guías, maestros... espirituales... no factuales. Fueron personas reales que nos trajeron la realización del concepto de hombre.

Porque debes comprender lo bella que es esta Tierra y el trabajo y riqueza que aquí hay; es hermosa Maya, y deberíamos tenerla. Éste es el concepto de Maya y algunas personas no la aman en el sentido de que no quieren marcharse de ella. Se atan el taparrabos al cuerpo y se van a una montaña y viven de lo que sea que encuentren y hacen ese tipo de cosas... Y hay gente que hace alarde de su espiritualidad con todo el mundo, pero eso es todo una expresión física. Eso es Maya. La espiritualidad tiene más Maya que cualquier otra cosa que puedas ver.

Estamos haciendo planes. Estamos haciendo planes para convertirnos en inmortales en la Tierra. Pero nos olvidamos de que la Tierra es un reflejo de los cielos. Un mortal es la expresión de lo inmortal. No te confundas con Dios. Rico es aquél que tiene alcance\*. Inmortal es aquello que se ha reflejado a través de lo mortal. Lo inmortal existe en la persona que está aquí. La cuestión es el aquí y ahora. Tu mañana es lo que hayas hecho hoy y cómo cuidaste de tu ayer.

Y cuando decimos: "medita" significa que limpiamos nuestra mente de basura. Pienso que la gente que cree que no es insegura está en éxtasis. Creo que si te levantas por la mañana, en un estado mental totalmente negativo, y lo conquistas en cuestión de un segundo, eres más santo que el mismo santo. Me parece que alguna virtud tienes



que tener. La virtud en la vida consiste en no identificarse con la inseguridad. Y te diré por qué. Para mí la espiritualidad consiste en esto: Si no te identificas con la inseguridad, la seguridad (que es Dios) se manifiesta, y si NO te identificas infinitamente con la inseguridad, la seguridad infinita, que es Dios, estará al alcance de la mano. La decisión es tuya. Yo no puedo decidir por ti.

Dios pertenece a quienes tienen el pensamiento muy humilde y escondido de que todo es Dios. Si no tienes ese pequeño y sutil rayo de luz en lo más profundo de ti, que todo es Dios, lo mejor y lo peor, lo bueno y lo malo, entonces no existes. Aún estoy buscando a un hombre que viva según su estatus espiritual. Estoy buscando profundamente. Y no me malinterpretes, ¡busco también dentro de mí! Tu espíritu es puro. Es parte de Dios. Por lo tanto, de ninguna manera tienes que buscar a Dios. Ya lo has encontrado. Está dentro de ti. Ése es tu maestro, tu jefe.

¿Por qué no podemos llegar a la conclusión de que Dios es el dueño de este planeta Tierra? Hace rotar a la Tierra, cuidará de tu rutina. No es que el tiempo no haya sido cruel conmigo. No es que no haya tenido que enfrentarme con el libertinaje a cada paso en mi camino por la vida. No estoy tratando de decirte que soy un héroe. Para nada. Te estoy diciendo que la vida te presenta los conflictos más crueles, pero que dentro de ti, al igual que en el desier-

## Lo más importante que tiene que ver el mortal es que la inmortalidad es el eje de la vida

to ardiente, hay un pequeño manantial de agua fresca y tranquila que tiene unas cuantas palmeras con dátiles en ellas. Es un oasis. Así que por favor no malgastes la vida que vives en el diagrama de perpetua inseguridad. Voy a pedirte que empieces aquí mismo con una promesa: cada día abandonarás a tu pequeño ego y crearás un poquito en el infinito. ¿Por qué no le das una oportunidad al Maestro, a tu ángel de la guarda, al Dios que te creó, para que arregle tu mañana? Dale una pequeña oportunidad.

A veces las pequeñas cosas, las cositas pequeñas, lo significan todo. Amémonos a nosotros mismos de manera muy pequeña. Y amemos a todo el mundo en gran manera. Confiemos un poquito, un poquitín. Quiero decir, ya sé que te preocupan tus amigos, que te preocupa tu trabajo, que te preocupan tus hijos, que te preocupa el futuro. No hay una sola opción en el menú que no te interese. Pero sólo quiero decirte: no te olvides de que el dueño de todo es el mismo Dios. El espíritu, el aliento de vida. Tu ego no es tu dueño.



Hay tres cosas que funcionan con la prosperidad: seguridad, seguridad y seguridad. Porque la seguridad manifiesta la prosperidad. La seguridad manifiesta a la manifestación al completo. Porque la seguridad rige la armonía. Lo único que te falta en la vida es sentirte seguro. Una persona que no se siente segura no tiene nada que hacer con la armonía. Algunos pensáis que el estatus, el dinero, la riqueza, los amigos y las relaciones, que todo eso puede hacer que funcione la cosa. Amigos míos, no es verdad. Lo más importante que tiene que ver el mortal es que la inmortalidad es el eje de la vida. Cualquier ciclo de 8,4 millones de vidas es un camino de reserva y muchas, muchas veces, la gente pasa por este ciclo para nada.

Hay una palabra que quiero que aprendas. Una frase: "No hagas nada por mí ni me creas ni confíes en mí. Hazlo por tu propio bien". Cada día, cada día dedicas ocho horas a trabajar, ocho a hacerlo todo y ocho haces un montón de cosas. Hay 24 horas. Insiste en una más para eso, el infinito, 24 para ti. 25 veces tienes que decirte a ti mismo: "Ang Sang Wahe Guru". En 24 horas tienes que decirte 25 veces a ti mismo, no por mí, no meditando en Dios, ni cerrando los ojos, ni haciendo yoga. No tienes que hacer ninguna ceremonia. Pero promete que durante todo el año dirás cada día 25 veces: "Ang Sang Wahe Guru". Estas cinco palabras, estos cinco sonidos desarrollarán una intuición en ti que necesitas. Te permitirá ver lo invisible, oír lo inaudible y conocer lo desconocido.

Es mi oración que caminemos en la senda del infinito. Y mi bendición: hagámoslo juntos.

Yogui Bajan, Transcripción de Tej Kaur Khalsa, L.A., CA. 6/01/1990 ([www.kriteachings.org](http://www.kriteachings.org))

\*Juego de palabras en el original en inglés; rich ("rico") reach ("alcance") suenan muy parecido: [rich], [ri:ch].

## Tu autoridad inmortal El cuerpo radiante



**1** Sentados en postura fácil, levantar los brazos hacia fuera, paralelos al suelo con las palmas de las manos hacia arriba. Manteniendo los brazos en esta posición, doblar los codos hasta llevarlos perpendiculares al suelo, doblar las muñecas y llevar los dedos hacia fuera lateralmente, siempre con las palmas de las manos mirando hacia arriba. Los ángulos entre el torso y los brazos, los brazos y los antebrazos, y entre los antebrazos y las manos son de 90°. Mantén la postura. Respiración larga y profunda. Ojos cerrados y concentrados en el entrecejo. De uno a tres minutos.



**2** Sentados en postura fácil, poner las manos en postura de oración. Respiración larga y profunda. Ojos cerrados y concentrados en el entrecejo. De uno a tres minutos.

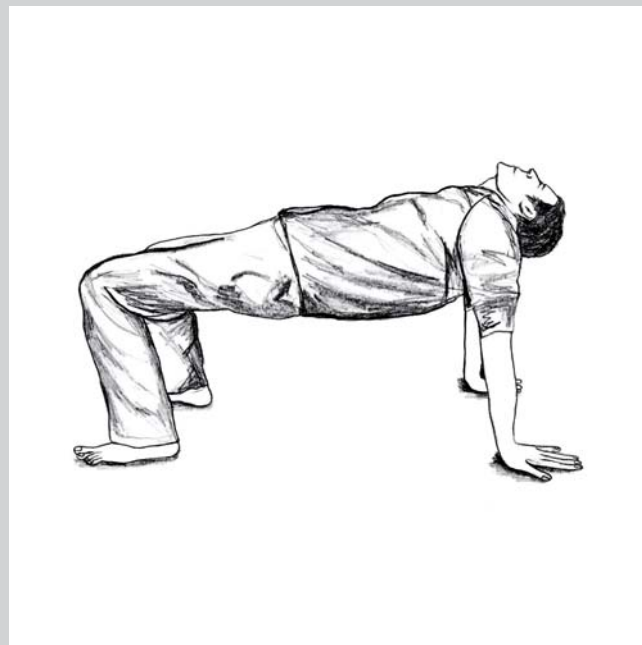
**3** Círculos suffés. Sentados en postura fácil, coger las rodillas. Empezar a dibujar, con la parte central del tronco, círculos bien grandes en una sola dirección. Es en realidad la espina dorsal que, aún manteniéndose arraigada en su raíz y centrada en su coronilla, se flexiona y rodea en círculos donde llega a su punto máximo de expansión en el centro del corazón. Se inhala en el medio círculo delante y se exhala en el medio círculo detrás. La concentración está en el tercer ojo. Los ojos cerrados. De uno a tres minutos. A la mitad del tiempo invertir el sentido.



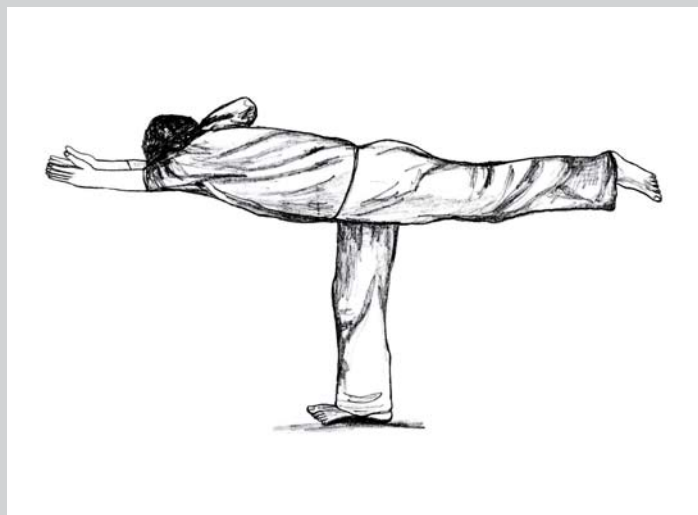
**4** Rodillas y manos en el suelo. Los brazos están paralelos entre sí y los muslos perpendiculares al suelo. La columna ésta recta y con el cuello en la misma línea, paralela al suelo, levantar la pierna izquierda y agarrar el tobillo con la mano derecha. Dejaros levantar y arquear el torso a través del brazo que se extiende y de la pierna izquierda que intenta extenderse también. La cabeza sigue la flexión de la espalda. Mantener el medio arco. Respiración larga y profunda. Los ojos están abiertos y mirando un punto fijo en el suelo. De uno a tres minutos. Cambiar de pierna. Si no es posible agarrar el tobillo, usar una cinta o un pareo, poniéndola detrás del empeine.



**5** Sentados, mantener las manos en el suelo detrás de vosotros, con la misma anchura de los hombros y con los dedos mirando hacia atrás. Doblar las piernas y abrirlas el ancho de la cadera con las plantas de los pies paralelas. La cabeza está en la misma línea del tronco. Inhalando levantar la pelvis a la altura de las rodillas y de los hombros, llevando el tronco y los muslos paralelos al suelo, las piernas y los brazos estarán perpendiculares al suelo. La cabeza sigue en la misma postura. Exhalar y volver con la cadera a tocar suavemente el suelo. Seguir con un movimiento rápido de la pelvis. Ojos cerrados y concentrados en el entrecejo. De uno a tres minutos.

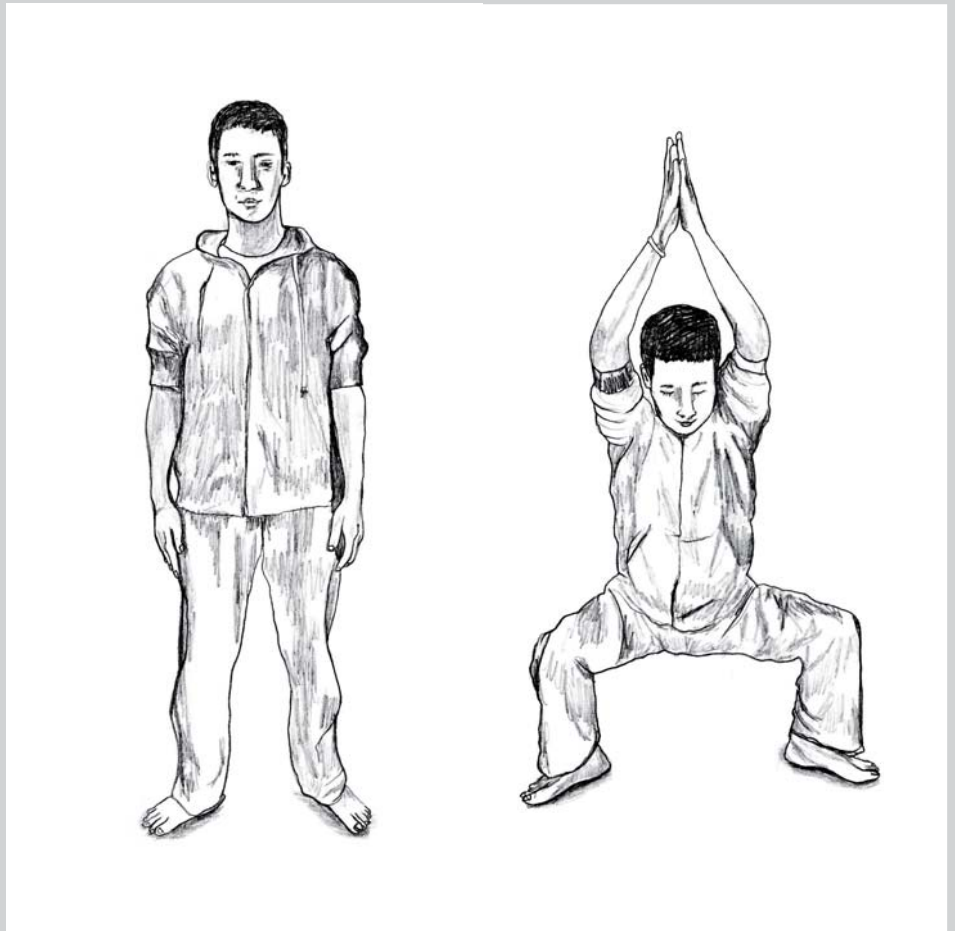


**6** Horizontal bocabajo. De pie con los talones juntos, bajar con el tronco y poner las manos en el suelo al lado de los pies. Lentamente levantar la pierna derecha junto con el tronco, la cabeza y los brazos, que estarán extendidos y paralelos. Formar una única línea paralela al suelo. La pierna izquierda se mantiene recta. Los ojos están abiertos y concentrados en un punto en el suelo. Respiración larga y profunda. De uno a tres minutos. Cambiar pierna. Si el equilibrio es muy difícil de sostener apoyar las manos en la espalda de una silla o contra una pared.

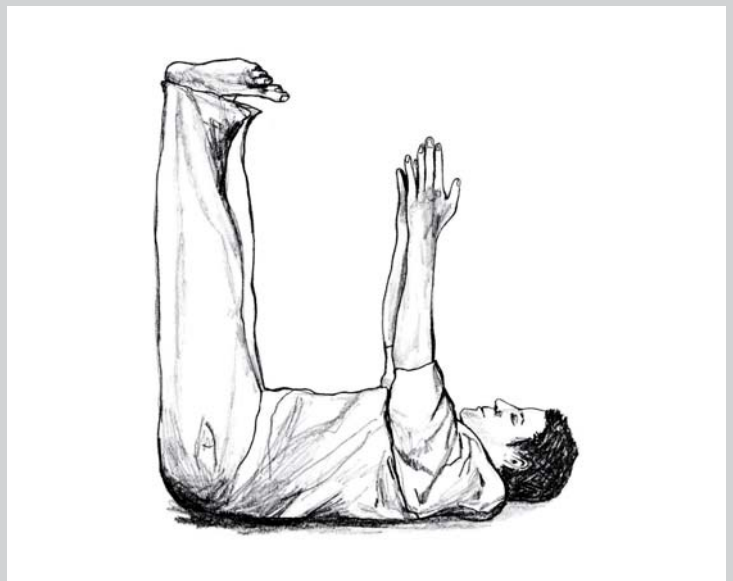




**7** De pie poner las piernas abiertas un poco más del ancho de los hombros y los pies paralelos. Los brazos se mantienen a lo lados. Inhalar y bajar hasta la postura del cuervo, sin levantar los talones del suelo y llevando al mismo tiempo los brazos extendidos en alto desde los lados hasta tocar las palmas de las manos encima de la cabeza. Exhalando volver a la posición inicial. Ojos cerrados y concentrados en el entrecejo. De uno a tres minutos.



**8** Espalda en el suelo con brazos y piernas extendidas y perpendiculares al suelo. Las piernas juntas y los brazos paralelos entre sí con las palmas de las manos mirándose, la columna está pegada al suelo. Respiración larga y profunda. De uno a tres minutos



**9** Relajación de 11 minutos

# Entrena la Mente Positiva

por Shiv Charan Singh

El cambio del año se nota con la introducción del número 10, y en combinación con el siglo encontramos el número total  $2+0+1+0 = 3$ .

Temas clave del 3: acción, manifestación, mente positiva, afirmación, calor, fuego de alegría o de rabia, ingenioso, juguetón, esperanza cuando no hay esperanza, sonreír cuando no hay razón, entusiasmo injustificado, igualdad o víctima, éxito o fracaso, respeto y valor apropiado.

La presencia de fondo del número 10 significa que todos estos temas pueden experimentarse en su extremo. El 10 iluminará lo mejor y lo peor de estos temas a lo largo del año. Es un año de "todos para uno y uno para todos", sin embargo la excelencia empieza como un mero potencial a manifestar sólo en las acciones de todos y cada uno.

La presencia del 2 (de 2000) continuará sacando a la luz la dualidad y desafiándonos a encontrar la polaridad creativa.

Es un gran año para distinguir y aclarar los "Noes" y los "Síes" en nuestra vida diaria. Al hacer esto estaremos en buena posición de entrenar el instrumento de la Mente Positiva para servir a la conciencia de la Mente Neutral, en lugar de a las tendencias subconscientes de la Mente Negativa.

**2010 es un gran año  
para distinguir los  
"Noes" y los "Síes"  
en nuestra vida diaria**

Por ejemplo el 3 es el planeta Júpiter. El planeta de la alegría y la expansión. Por supuesto es también el encuentro con los bloqueos con que nos encontramos cuando tratamos de expandirnos. O podría ser la tendencia a sobre expandirse, lo que nos lleva a tropezar con nosotros mismos. De cualquier manera, en cierto sentido las verdades más ocultas serán traídas a la superficie y se harán visibles.

La combustión espontánea es un fenómeno que puede referirse a explosiones furiosas de disturbios y guerras, así como a descargas repentinas de alegría o histeria. También puede referirse a momentos impredecibles de liberación de viejos patrones de comportamiento basados en la desigualdad, lo que lleva a momentos repentinos de reconocimiento de que todos son justamente igual que nosotros mismos. Tales momentos podrían invitarse estableciendo la voluntad de escucharnos uno a otro en gran medida.

No es tan fácil como decir que el número total de  $2010=3$  y que, por lo tanto, el año será afortunado, positivo, año de acción y alegría. Hay un viaje que realizar para lograr lo mejor del número 3 y no es uno fácil.

Yogui Bhanan se refirió a ese viaje como Obedecer, Servir, Amar, Sobresalir.



Obedecer es como seguir la llamada del río para alcanzar el océano. Aún cuando el poder de la corriente se vuelva más profundo y más vasto y no sea tan fácil de seguir.

Servir es mantener nuestro compromiso sin importar qué circunstancias atravesemos. Sin importar cuán fuerte sea la tormenta de miedo o cuán grande la duda.

Amar es entregar tu ser verdadero por completo, dejando que el corazón atraviese el dolor de estirarse más para alcanzar el descubrimiento de que no hay nada con que la Luz de Dios interna no pueda lidiar o aguantar.

Sobresalir es dejar que esa luz brille a través de cada uno de los actos que realizas.

Este proceso nos entrena a nivel celular para "des-invertir" en el autoengaño o en decepcionar al ser. También va a servir al entrenamiento celular para el éxito. Significa que las emociones no se reprimen ni expresan ingenuamente. En cambio se contienen y dirigen hacia la acción efectiva.

El viaje al 3 se describe también en el dicho de Karam Kriya: "El caos espontáneamente inicia el orden". Encontrar el verdadero orden natural requiere que sostengamos el poder del caos en estado de oración. Alternativamente

podríamos disfrutar o sufrir del efecto inverso: "El orden excesivo iniciando el caos espontáneo".

Así que puede que no sea un año para tener el control, pero es un año para tomar una acción intuitivamente guiada e inteligente. Un resultado de entrenar la Mente Positiva.

Esto significa pedir ayuda. Recordar y apoyarse en la Unidad más grande del Ser, representada por el número 10. [El todo que es más que la suma de las partes]. El 10 es lo que nos mantiene siempre acompañados, aún estando solos. Escuchar a la Unidad más grande del Ser y por lo tanto conservar el sentido de la divinidad a tu lado. Esto proveerá el impulso para todos tus logros del 2010.

Es un año en que el cuadro global se revela a sí mismo. No es un año para la indecisión, sino para la excelencia en acción.

Sutra clave: "Cuando el tiempo te apremie, actúa y la presión desaparecerá." Yogui Bhajan

© Shiv Charan Singh, diciembre 2009 • Portugal

[www.karamkriya.eu](http://www.karamkriya.eu)

Traducción de Jai Jagdeesh Kaur, editada para la revista de la AEKY por Santosh Kaur.

# FESTIVAL DE KUNDALINI YOGA GALICIA 2010

Del 10 al 15 de agosto  
en Antas de Ulla (Lugo)

## ¡Yoga en estado natural!

**Organiza:** Delegación gallega de AEKY



Colabora: Ayuntamiento de Antas de Ulla

Para más info:

<http://festivalgalicia.aeky.es>

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



# El susto del primer tantra blanco

por Siri Om Kaur

Querido Yogui Bhajan, querido Yogui Ji, como te llaman los que compartieron contigo momentos muy profundos, por fin llegó la víspera del tan anhelado y temido tantra blanco, que este año los organizadores han hecho coincidir con el equinoccio de primavera en Barajas, un pequeño pueblo con sabor a tahona y plaza porticada que da nombre al aeropuerto internacional de Madrid. La cita era en el hotel Meliá. Y allí fuimos "los blancos" a vivir una gran experiencia. He de confesarte que los primerizos llevábamos un poco de susto en el cuerpo por aquello de los relatos de veteranos que narraban horas y horas de posturas estáticas, pero que llegamos en cherdí kalah, con el

## Sentí y pensé que mis brazos y mis piernas aguantarían por amor y entrega

espíritu en alza. Madrid estaba bonito, con un cielo muy velazqueño que sé que viste porque te vi entre nosotros, con todo tu cuerpo sutil radiante y esplendoroso que asomaba también a través de tus ojos cuando nos mirabas desde la pantalla tan presente. Te sentí más cerca que nunca.

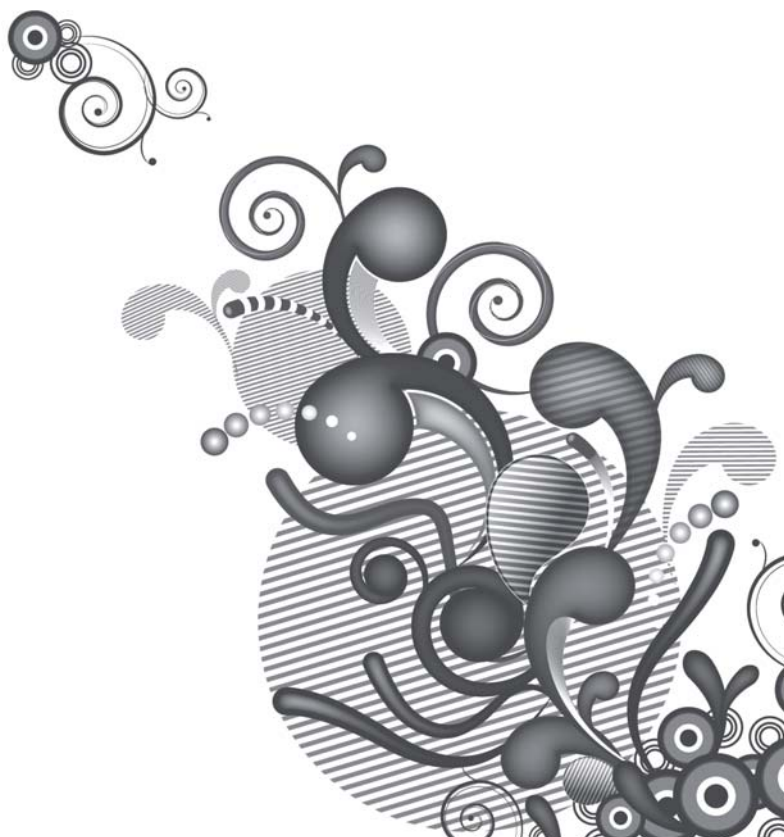
El pretantra de la víspera, con baile con tambores y encuentros cara a cara en continuos cambios de pareja, fue un prelude gozoso y acertado que de lo que sería la jornada que a los primerizos nos iba a imprimir el carácter de la mayoría de edad en nuestra formación como profesores. En la memoria resonaban ecos de las vivencias de algunos veteranos que relataban hasta tres horas de sat kriya en fases de 61 minutos, y aunque esa memoria prestada no me asustaba, he de admitir que imponía un poco.

Entregada a lo que me pidiera el Infinito. Si decidía pedirme una hora de sat kriya intentaría conquistar a mi mente para que no me engañara. Con esa disposición crucé el umbral y te saludé con una leve inclinación de cabeza al entrar a la gran sala en la que nos congregamos las 250 personas a las que nos sostuviste con tu presencia y tu humor de celebración durante todo el día, en tres kriyas por la mañana y otras tres por la tarde.

Cuando la facilitadora, Sar Simeran, anunció la primera kriya de 31 minutos me dije: pufff... esto está chupado. Fue hermosa, fresca y creativa.

Era curioso, ya debías de estar en la sala porque los organizadores y voluntarios habían dispuesto los ángulos y los hilos de separación para que fluyera la energía en zig zag cuando sentí y supe que mis brazos y mis piernas aguantarían por amor y por entrega porque ese era y es el compromiso de mi alma. Sí. No había duda ni negociaciones. Lo que me pidieras. En ese pequeño diálogo escuchaba también la voz del pepito grillo interior que me decía: "¿pero cómo te crees que vas a aguantar lo que te pida?" Y de lo más profundo solo salía una respuesta clara, contundente y suave a la vez: "sí, lo haré".

Luego te vi en el comedor, enredando los pelos de tu barba con nuestras risas y nuestras palabras de alegría en el intermedio. Creo que te colocaste a la espalda del camarero más bajito y como eres tan grande sobresalías por encima de él. Te sentí. Y como aquella vez, cuando grabaste el vídeo de la sesión, también en ésta viniste a comer con nosotros. Tus cachorros que estamos en ti, que eres tú en nosotros y todos en el uno de Ek Ong Kar.



# Meditación para no “fundirse”

(Yogi Bhajan, 22 de marzo de 1979; extraída del libro “Sadhana” de Sadhana Singh, Edizione Accademia)



**Postura y mudra:** sentado en postura fácil con la espalda recta. Relajar los brazos con los codos doblados. Levantar los antebrazos hacia arriba y hacia el centro, hasta que las manos se encuentren al nivel del corazón. Doblar los pulgares hacia dentro y apoyar la punta en la base del dedo anular. Apoyar dorso con dorso y presionar. Mantener los dedos de las manos cerrados. La parte alta de las manos puede ser presionada más suavemente. Mantener los brazos cómodos y relajados, con los codos lo más sueltos posible.

**Ojos:** concentrados en la punta de la nariz, abiertos 1/10 parte.

**Respiración y mantra:** inhalar profundamente en 8 partes iguales. Exhalar completamente en 8 partes iguales. No hay mantra para esta meditación.

Durante la práctica grupal, el que la dirija puede, para mantener el ritmo de las 8 partes en la inhalación y en la exhalación, ayudarse repitiendo el mantra;

SA TA NA MA SA TA NA MA SA TA NA MA SA TA NA MA

**Tiempo:** empieza con 11 minutos. Cuando os sintáis más entrenados, podéis incrementar a 22 minutos. Luego hasta 31 minutos.

**Comentarios:** esta meditación es la mejor cosa que se puede hacer cuando pensáis que estáis a punto de “fundiros”. El mudra causa un estado de energía durmiente, así que se puede prevenir este estado de “fusión”.

La postura reduce a cero los estímulos de vuestro campo magnético autoritario. Practicar esta meditación solo cuando, al terminarla, tenéis tiempo para quedaros tranquilos y relajados.



# La pareja tántrica es el reflejo puro de uno mismo

Mar Lana  
[www.marlana.com](http://www.marlana.com)

El enamoramiento es de uno hacia uno, hacia adentro lo limitado se encuentra con lo ilimitado y se fusiona en un encuentro de amor único, lo oscuro encuentra la luz y adquiere la experiencia de la conciencia, el irritado se enamora del tranquilo y ajusta la velocidad a la calma, el deseo se enamora del desapego y el espacio se vuelve meditativo, quieto, estable, la palabra malsonante se enamora del poeta interno y el instrumento se vuelve transpersonal, lo que expresa se vuelve universal, el sonido por todos

comprendido, curativo, el mental se enamora de la intuición y le cede su sitio para ser guiado hacia la maestría, el ciego se enamora del visionario que hay adentro y percibe la unidad de todas las cosas, más allá de lo blanco y de lo negro, sostenido sobre lo sutil, lo neutro, lo real.

El momento que vivimos es el reflejo de nosotros mismos. Las crisis de las relaciones de pareja actuales expresan lo que hemos creado: desarmonía, conflicto, dolor, desequi-



librio y lo que nos queda por llegar a ser. Lo que sucede en el planeta es también la vibración que emitimos: la contaminación, el hambre, la enfermedad están aquí porque estamos contaminados, enfermos, desequilibrados. Por más que nuestra mente sea capaz de formular la utopía, el corazón y la realidad muestran nuestra pobreza interior, nuestra incapacidad de hacerlo mejor, de vivir la unidad.

Hemos aprendido relaciones basadas en el amor invertido, en la desconfianza, en el desequilibrio, en el poder de uno sobre otro, en el dar para recibir, coger, tensar, quitar, reprimir o atacar, sobre la base del sufrimiento, el

## Para experimentar el verdadero amor tántrico tenemos que elevarnos del pozo hacia la unidad con nosotros mismos

apego y el dolor. El Amor Verdadero es incondicional y libre, entrega, suelta, confía, da sin pedir a cambio, por la pura satisfacción de amar y cuidar, de sentir el gozo de la unión, experiencia que emana del corazón, que se produce entre dos y del dos al grupo –hombre y mujer, padres e hijos-, acompañando al otro en el reflejo de una danza armónica, en el encuentro tántrico y verdadero que no supone esfuerzo, que cae por sí mismo.

### Tiempos de transición

Las parejas se rompen, no hay equilibrio, el petróleo se termina, el sistema económico se tambalea, las razas se mezclan, las culturas se atraen, el clima cambia, se investiga en energías limpias, se fusiona la mística y la ciencia, descubriendo el increíble misterio de lo cuántico. Aprendemos a vivir presentes, la mente se deshace como se deshacen ante nosotros los procesos densos, aprendemos a través del sufrimiento a dejar atrás, aprendemos a través de la enfermedad a sanar, a transformar, a abarcar el límite, a hacernos más conscientes, sutiles, a sonar una nota más alta, de do a fa, de fa a la, de la a sí.

Para que podamos experimentar el verdadero amor tántrico, habremos antes que elevarnos del pozo hacia la unidad con nosotros mismos, integrar la experiencia cada uno, sonar una octava por encima, encontrar la pareja interior, la parte que se calma, que está en paz, que no duda, que no teme, que esta en equilibrio. Una vez reflejada, hallada, tejernos a ella, enamorarnos hasta ser uno y prepararnos para atravesar las brumas de la ilusión y llegar con firmeza hasta el reino de la libertad y el corazón, morada consciente interior. Solo entonces podremos

transformar el mundo, vivir relaciones armónicas y materializar la utopía: vivir el paraíso.

Afortunadamente, estos tiempos que vivimos suponen los estertores, el final de las relaciones en desequilibrio, sostenidas durante eras por unos y otros en base al apego y el poder sobre los demás, relaciones que generan las emociones, el miedo, la inseguridad, la inquietud, información que está grabada y se activa en la mente, en la desconfianza, el miedo y la desconexión con lo que somos en esencia. "La verdadera libertad es la libertad de la mente", Osho.

Son momentos en los que la tendencia hacia la búsqueda del equilibrio impregna el signo de los tiempos. La vibración es universal, es de unidad, se eleva y todos sentimos que el traje viejo aprieta.

### Enamorarse de uno

El enamoramiento es de uno hacia uno, hacia adentro lo limitado se encuentra con lo ilimitado y se fusiona en un encuentro de amor único, lo oscuro encuentra la luz y adquiere la experiencia de la conciencia, el irritado se enamora del tranquilo y ajusta la velocidad a la calma, el deseo se enamora del desapego y el espacio se vuelve meditativo, quieto, estable, la palabra malsonante se enamora del poeta interno y el instrumento se vuelve transpersonal lo que se expresa se vuelve universal, el sonido por todos comprendido, curativo, el mental se enamora de la intuición y le cede su sitio para ser guiado hacia la maestría, el ciego se enamora del visionario que hay adentro y percibe la unidad de todas las cosas, más allá de lo blanco y de lo negro, sostenido sobre lo sutil, lo neutro, lo real.

Los hemisferios cerebrales se unen en la mente neutral trascendiendo la dualidad, desatascando la fuente de serotonina de la que emana la felicidad original, propia; el gozo supremo que sale de adentro no precisa de fuegos de artificio, el éxtasis sucede de la contemplación de lo real, del reflejo de lo verdadero, del presente en el presente. La atadura del muladhara encuentra la puerta de la libertad y se enamora de la experiencia del vuelo, de andar en el equilibrio ligero del que suelta y camina en la cuerda de su propio equilibrio, de su propia firmeza y seguridad.

En la ascensión, cada uno descubre que su pareja sana está dispuesta a ser encontrada en el interior, a través de caminos de silencio, de entrega y de calma, que el alma anhela ser reflejada, la conciencia activada, transitada la experiencia suprema del Tantra, de unión con nuestros potenciales dormidos. El triángulo energético inferior se une con el triángulo energético superior a la altura del corazón y así el corazón penetra la mente y la acalla, la calma, pudiendo todo el ser en armonía experimentar lo ilimitado: el vuelo, el equilibrio perfecto de cada uno con el todo, siendo el todo cada uno; y alcanzando la unión con lo divino la mente se vuelve diamantina.

# Re Man Eh Bidh Jog

Este poema fue escrito por Guru Gobind Singh, el décimo maestro de los Sikhs. Esencialmente, describe la manera de practicar yoga y hace una llamada a cada aspecto de un ser humano para llevar a cabo el trabajo: cuerpo, mente y alma. La palabra "yoga" significa unión. Mientras escuchas y recitas estas palabras permite que tu ser entero entre en unión con el infinito y en el flujo donde todo es posible.

Re man eh bidh jog kamaao  
Singhi saach akapat kanthlaa  
Diaan bibhut charhaao  
Taati gaho aatam bas kar ki  
Brichhaa naam adhaa-rang  
Baaje param taar tat har ko  
Upajai raag rasaa-rang  
Ughatai taan tarang rang  
At giaan git bandhaa-nang  
Chak chak rahe dev daanav mun  
Chhak chhak beyom bivaa-nang  
Aatam upades bhes sanjam ko,  
Jaap so ajpaa jaapai  
Sadaa rahai kanchan si kaayaa,  
Kaal na kabhun beyaa-pai

Waaho waaho gobind singh  
Aape gur chelaa

*Oh! Mi mente practica yoga de esta manera:  
Que tu instrumento musical sea la verdad,  
Que el collar de adorno sea la sinceridad,  
Que la penitencia de tu cuerpo sea la meditación.  
Haz que el autocontrol sea tu lira,  
Y el Nam tu único medio de soporte.  
La música del Naad vibra y resuena,  
Y oirás las canciones encantadoras del Señor.  
A través de las canciones el Señor, el saber divino  
vendrá a ti;  
A través de las olas de la melodía, el éxtasis será obte-  
nido.  
Los dioses en sus carros y aquellos que aportan mal  
serán asombrados  
Y los sabios en silencio encantados de placer.  
Instruye a tu alma a llevar la ropa de autocontrol  
Y canta el Nombre aun en silencio.  
De esta manera, tu cuerpo se mantendrá para siem-  
pre dorado  
Y la muerte no se acercará.*

*Grande, grande es Guru Gobind Singh.  
Él es el guru y el discípulo a la vez.*

## Cocina yóguica

### Verduras salteadas con soja en wok y arroz thai

(Franca Martini)

Receta para dos personas

#### Ingredientes

- Una taza grande de arroz thai y dos tazas grandes de agua, un poco de sal y una estrella de anís.
- Verduras con soja: un puerro, media cebolla rosa, un trocito de jengibre pelado, cilantro, dos zanahorias, un calabacín, judías verdes, medio boniato pelado.
- 200 g de soja texturizada grande

Poner la soja en remojo con agua fría hasta cubrirla. Cortar las zanahorias, el calabacín y el boniato en tiras finas y cortas (de unos 5 cm) y las judías, por la mitad. En un wok poner el puerro, la cebolla y el jengibre cordados en trocitos pequeños. Añadir aceite y una cucha-

radita de café de cúrcuma; dejar calentar y sofreír unos minutos a fuego alto.

Añadir la soja, a la que previamente se quita el agua del remojo, las verduras y la sal, y bajar el fuego a nivel medio. Remover muy a menudo. Al final de la cocción, pasados unos 30 minutos, añadir el cilantro y remover. Dejar unos segundos en reposo antes de servir.

Mientras las verduras se cocinan, en una olla alta poner el arroz, previamente lavado y escurrido, con el agua, la sal y la estrella de anís a fuego medio y dejar hervir. Cuando el agua haya evaporado, el arroz estará listo.

En un plato, servir un poco de arroz en el centro del plato con las verduras a su alrededor y con un poco de gomasio encima.





# ANUNCIOS DE ACTIVIDADES PRIVADAS DE SOCIOS

## APRENDE EL ARTE DE ESTAR PRESENTE

### Intensivos de Yoga Kundalini, Meditación y Sanación Sat Nam Rasayan

Dirigido a terapeutas, profesionales de la salud, meditadores, sanadores, profesores de yoga y todo aquel que precise añadir estados de calma en su vida.

Encuentro dirigido a la purificación y transformación de los límites y dificultades personales.

La única forma de transformarnos y vivir en el lugar de paz que es el corazón, es reconocer nuestras limitaciones y aprender a trascenderlas mediante la desidentificación y el desapego de las formas antiguas, que nos impiden acceder al regalo de conciencia y confianza de estos nuevos tiempos.

Fechas: 8 y 9 de mayo; 22 y 23 de mayo; 5 y 6 de junio, 19 y 20 de junio.

Lugares:  
Asturias y Cantabria

Más info: [www.marlanea.es](http://www.marlanea.es)  
y 985 89 30 903 y  
608 90 42 64

## YogaTur Galicia: Festival Internacional de Kundalini Yoga

Cuando la Paz es más que una sensación del Alma

Fechas: 14 al 18 de julio de 2010  
Organiza: Centro de Yoga Kundalini Narayan  
Lugar: Península del Morrazo (cerca de Vigo)  
E-mail: [kundaliniyogavigo@hotmail.com](mailto:kundaliniyogavigo@hotmail.com)  
Web: [www.kundaliniyogavigo.com](http://www.kundaliniyogavigo.com)

## CONCIERTO DE MIRABAI CEIBA EN VIGO

Martes, 19 de octubre de 2010

Información y venta de entradas en Centro de Yoga Kundalini Narayan

## SAT NAM RASAYAN

Formación Nivel I y Nivel II (según las enseñanzas de Guru Dev Singh)

Alicante - Barcelona - Madrid - Santiago de Compostela - Valencia

Director de formación: Ambrosio Espinosa

+ info: [www.satnam-rasayan.es/](http://www.satnam-rasayan.es/)  
[www.avogar.com](http://www.avogar.com)

## SHAKTI DANCE

Con Sara Avtar Oliver de Roma

Primera Formación Internacional de Shakti Dance en España

Se trata de una danza sagrada que tiene sus raíces en el Kundalini Yoga tal como lo enseñó Yogui Bhajan. A través de 180 horas de formación podrás combinar movimiento y respiración para desarrollar un despertar y un entendimiento de tu cuerpo, mente y emociones, y ampliar tu intuición, alineamiento, flexibilidad y gracia. ¡Cuando masajeeas tu cuerpo con movimiento y respiración la danza se vuelve yoga! ¡Descúbrela!

La formación tendrá lugar en las montañas de Prades, Tarragona.

Organiza Shunia Yoga  
Tel. 93 265 89 26  
[www.shuniayoga.com](http://www.shuniayoga.com)

Encontrarás la lista de socios de la AEKY y los lugares donde se imparten clases de Kundalini Yoga en nuestra web:  
[www.aeky.es](http://www.aeky.es)

## MÓDULO NIVEL II "CICLOS DE VIDA" EN GOLDEN TEMPLE (BARCELONA)

"Ciclos de vida y estilos de vida" ofrece un conjunto de disciplinas, prácticas y actitudes que conducen a la excelencia y la profundidad de la experiencia humana. Descubre el misterio y el aumento de la maestría de cada ciclo de la vida.

Cada día vamos a estudiar con el Maestro, Yogi Bhajan, con una clase de vídeo y la meditación. Trabajo individual y en grupo, vamos a explorar quien eres y tu relación con tu ciclo del destino.

Golden Temple  
C/Alcolea 108 21  
08014 Barcelona  
[www.yogakundalini.e](http://www.yogakundalini.e)



Puedes colgar tus actividades de Kundalini Yoga en la agenda de actividades que aparece en: [www.aeky.es](http://www.aeky.es)

# ¿Sabías que...?



El rooibos es la infusión de las hojas y las ramas del arbusto sudafricano *Aspalathus linearis*, que florece en verano y puede alcanzar hasta 1,5 m. de altura. De hecho, rooibos significa arbusto rojo en lengua afrikáans. En Sudáfrica, el rooibos se ha utilizado tradicionalmente en medicina popular para tratar numerosas enfermedades.

No contiene cafeína, pero sí gran cantidad de minerales (calcio, magnesio, hierro, flúor, potasio, etc.) y vitamina C, así que su uso está indicado tanto para niños como para adultos.

## Propiedades:

- Es un antihistamínico natural, ayuda a combatir las alergias de todo tipo.
- Es muy eficaz como antioxidante, su aporte de vitamina C, flavonoides, superóxido dismutasa (SOD) y quercitina ayudan a combatir los radicales libres, que son los principales responsables del proceso de envejecimiento.
- Contribuye a evitar que se acumule colesterol y ayuda a equilibrar el nivel de glucosa en sangre.
- Resulta indicado para los bebés, ya sea en infusión, porque ayuda a combatir los cólicos de los lactantes, o aplicado con una gasa sobre la piel para curar la dermatitis y otras erupciones cutáneas causadas por los pañales.
- También para los adultos ayuda a curar problemas intestinales de adultos como diarreas, flato, vómitos, etc. Al no contener cafeína, estimula la secreción de jugos gástricos y es muy fácil de digerir.
- En caso de problemas de la piel, el rooibos tiene un efecto sedante sobre el sistema nervioso vegetativo y calma los picores. Se aconseja beber 1,5 litros diarios así como aplicar cataplasmas frías de la planta para atenuar el escozor.
- Equilibra el sistema nervioso, porque no contiene cafeína y además es rico en minerales como el magnesio, de gran importancia para el sistema nervioso.

## Top Mantra

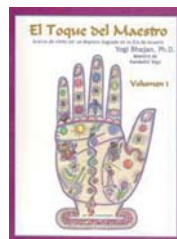
[www.aeky.es](http://www.aeky.es)



**Mirabai**  
A Hundred  
Blessings



**Sada Sat Kaur**  
Mantra Masala



**El toque del  
maestro**  
Yogi Bhajan

## FORMACIÓN DE PROFESORES

En España, hay varios programas de formación de profesores de Kundalini Yoga, autorizados por KRI-AEKY. Más información en: [www.aeky.es](http://www.aeky.es)

### ALICANTE

**AMBROSIO ESPINOSA Y ANDREA MÄRTENS**  
Organiza Centro Avagar - 915797282  
[info@avagar.com](mailto:info@avagar.com)  
<http://www.avagar.com>

### BARCELONA

**HARGOBIND KAUR & GURUDASS KAUR KHALSA**  
Shunia Yoga - 932658926  
[info@shuniayoga.com](mailto:info@shuniayoga.com)  
<http://www.shuniayoga.com>  
**KARTA SINGH & SAT GURU KAUR KHALSA**  
Escuela Guru Guru - 657475845  
[sargurukaur@khalsa.com](mailto:sargurukaur@khalsa.com)  
<http://www.guruguru.es>  
**KARTAR SINGH KHALSA & GURUDASS SINGH KHALSA & GURU PREM SINGH**  
Goldem Temple - 934914536  
[kartar@yogakundalini.es](mailto:kartar@yogakundalini.es)  
<http://www.yogakundalini.es>  
**SAT HARI KAUR & SAT MANDIR KAUR & GURUDASS SINGH KHALSA**  
Escuela Anandpur - 933023949  
[sathari@releline.es](mailto:sathari@releline.es)

### A CORUÑA

**SARAB JIT KAUR KHALSA**  
[centro@yogakundalini.com](mailto:centro@yogakundalini.com)

### MADRID - Alcorcón

**SARABJIT KAUR KHALSA & JAI DEV SINGH**  
Centro Dorado - 916425952  
[jaidev@yogakundalini.com](mailto:jaidev@yogakundalini.com)  
<http://www.centrodorado.com>

### Madrid

**AMBROSIO ESPINOSA & ANDREA MÄRTENS**  
Centro Avagar - 915797282  
[info@avagar.com](mailto:info@avagar.com)  
<http://www.avagar.com>  
**SARABJIT KAUR KHALSA & DEVTA SINGH**  
915281375  
[centro@yogakundalini.com](mailto:centro@yogakundalini.com)

### Tres Cantos

**SARABJIT KAUR KHALSA & PREM KAUR**  
Centro de Yoga Prem - 918036463  
[premkaur@kundaliniyogatrescantos.com](mailto:premkaur@kundaliniyogatrescantos.com)

### TARRAGONA

**SHIV CHARAN SINGH**  
Asociación Govindghar  
678 957 344  
[satkirpal@hotmail.com](mailto:satkirpal@hotmail.com)

### VALENCIA

**HARGOBIND KAUR & GURUDASS KAUR KHALSA**  
Centro Pranapana - 667739866  
[kiike@pranapana.com](mailto:kiike@pranapana.com)  
<http://www.pranapana.com>

### ZARAGOZA

**SAT MANDIR KAUR & SAT HARI KAUR**  
Centro Sat Mandir - 976732809  
[sarmandir@gmail.com](mailto:sarmandir@gmail.com)  
<http://www.kundaliniyoga-sarmandir.com>