



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Kundalini Yoga: Palanca, Legado y Linaje.**

*Texto original en inglés, traducido por servicio para APKY Chile  
por Shabd Dev Kaur*

Kundalini Yoga es la fuerza del alma. La energía Kundalini es la identidad interior despierta en ti. Por ello, su propia naturaleza es el tiempo y su propia esencia es el amor. Kundalini Yoga nos da la palanca, es decir, el poder de cambiar y hacer una diferencia en nuestras vidas. Hay 22 formas mayores de la práctica de yoga y cada cual enfatiza una faceta del todo. Kundalini Yoga es el diamante mismo y te da una mayor palanca y poder transformativo que cualquiera de las facetas pudieran darte. Abre caminos para cambiar y sanar que parecen sobrepasar las limitaciones y penetrar los bloques. Te da, el poder especial, la dimensión extra que permite rodear cada limitación. La velocidad y habilidad de encontrar rápidamente tu propio ego y aclarar tus apegos, te permite revelar en la luz del alma aquello que es el regalo y la especial abundancia de la práctica de Kundalini Yoga.

Nos da el legado en el sentido que tiene completa integridad en su propia estructura más allá de cualquier individuo. Legado significa que viene de una herencia. Viene de algo que ya ha sido y ahora te es transmitido. El legado viene directamente del infinito, de Dios, directamente del alma. Ha sido entregado por la cadena dorada. Desde Guru Ram Das a Yogi Bhajan y de él hacia ti. Kundalini Yoga es el legado del infinito, de Akal, lo que es más allá del tiempo. Es el legado de amor del alma para experimentar la identidad. Kundalini Yoga fue una emanación de un mínimo de 8,4 millones de kriyas. Cada kriya es como una frase de música, una perfecta secuencia de energías, tonos y sentimientos que son tocados en el instrumento de tu cuerpo.

En Kundalini Yoga no hay nada que el ego pueda reconstruir. Sin embargo existe mucho que el ego pueda disfrutar, representar y comunicar. Para ser un gran

maestro de Kundalini Yoga, debes aceptar esto como un legado. El legado, es una exploración infinita, un constante descubrimiento, una continua novedad, que cada persona experimentará y traerá al mundo. Nos da el linaje en el sentido que existe una historia y una línea de transmisión que ha sido traída hacia nosotros y desde la cual la lanzamos y la compartimos con los demás, es una práctica que ha sido experimentada y dada a través de almas iluminadas durante miles de años. Es un Raj Yoga, es un rayo real cuya intención no es ser hecho por aquellos que son ascetas y están separados del mundo. Requiere una maestría, una de ambos, la dimensión interna del ser y la expresión externa en el Universo.

El rey Janaka en las escrituras antiguas, era un Raj yogui de Kundalini y fue pasado a través del linaje hasta Guru Ram Das y los gurús de la tradición Sikh. Así como una antorcha pasa de un fuego al fuego siguiente, cuando tú te entonas con el Adi Mantra, tú te conectas con este linaje largo y te vuelves como una llave de agua. Una gran fuente para saciar la sed del alma de las personas. Los estudiantes que vienen a ti, está supuesto que deben venir a ti. No es el trabajo de un maestro de KUNDALINI YOGA ir y con el anzuelo o con el engaño obtener estudiantes. No es un negocio comercial de esta manera. Es cierto que puedes hacer negocio con ello. Tú puedes volverlo una profesión y puedes incluso tener toda una organización y herramientas y aptitudes de organización que puedes traer a tu estilo particular pero al final, realmente, lo que es, es una transmisión. Cuando pasas este linaje auténticamente y exactamente, cada persona puede continuar pasándolo para experimentar en su manera única y darlo hacia el futuro. Tú necesitas practicar sin cesar las cualidades de humildad, paciencia, disciplina y servicio. Y como linaje tenemos cierta ética y cierta presencia.

Cuando Kundalini está despierta, es llamada "Shabad Brahm". Significa "las palabras", "el aspecto creativo vibratorio del alma infinita en experiencia". La primera emanación de esto es cuando alguien habla en una conciencia completamente despierta y vibra el Mul Mantra, el mantra que está en la raíz de toda la creatividad que vendrá. **Ek Ong Kaar** tiene una unidad, una integridad y una conexión entre cada ejercicio a través de cada Kriya. Es un paquete completo, una revelación instantánea. **Sat Naam** es la realidad, la semilla. Cada vez que haces una Kriya tiene su propia verdad y dimensión y crea una realidad, una vibración que tiene consecuencias y será honrada hacia el infinito. **Kartaa Purkh** es una disciplina que está siendo hecha por el ser Superior. Es una creatividad de aquello que es creativo más allá del tiempo. No es una construcción hecha por ti o por mí. Nuestro hacer es una forma de participación. Es un acto de inteligencia colaboradora entre yo y el Ser Infinito. **Nirbhao, Nirveir**, cuando experimentas Kundalini, cuando actúas como un maestro de Kundalini, cuando te juntas como parte del linaje y el legado y adquieres la palanca de Kundalini Yoga, no pasas el

tiempo temiendo o preguntándote si estás bien o estás mal y comparándote con otros. En vez de eso, aceptas tu propia identidad y procedes con lo que está frente a ti. No hay revancha, ni culpa, ni competencia en el sentido de tratar de superar a otro maestro u otras enseñanzas. Es un acto de humildad y gracia porque se te está dando esta oportunidad. **Akal Murat** significa que en esta brillante marejada de luz de Kundalini, tomas y aceptas tu propia imagen desde la perspectiva del Infinito. Es por ello que cubrimos nuestras cabezas al aceptar el flujo pránico a través del séptimo chakra de las energías sutiles que Kundalini libera. Como maestro, cuando enseñamos, a pesar de que no hay limitación desde la perspectiva finita, hay una oportunidad de crear una imagen, una Bana, una estructura, una cierta impresión con todos nuestros sentidos. Nos preocupamos menos de cómo nos vemos y más de cómo nuestra presencia se ve para el Infinito en el subconsciente de aquellos a quienes servimos. **Allunii**, así como KUNDALINI YOGA no tiene nacimiento. No viene de un tiempo particular y no está sujeto a las leyes de estos tiempos. **Seibhang** tiene su propia integridad, tiene su propia integridad. Es una de las razones que hacemos cada serie y que hemos sido afortunados en recibir a través de la claridad de YOGI BHAJAN. No la tratamos de alterar o de inventar. Cada kriya es en sí completa, autónoma, no depende de otra cosa y así como la verdad es en su propia forma, está siempre bajo la constante guía y bendición del Infinito **Gur Prasaad**. Y nosotros meditamos **Jaap**, repetimos una y otra vez. KUNDALINI YOGA nunca envejece. Mientras más lo haces, más pules esta gema y así brilla. Y qué es lo que le da a cada persona: **“Ad Such, Lludaag Sach, Hebhii Sach, Naanak Hosi bhii Sach”**. Te da la experiencia de la verdad constante de tu propia realidad y alma. El Mul Mantra es básicamente la esencia de las cualidades, la naturaleza, el carácter y la profundidad de KUNDALINI YOGA y como maestro de esta disciplina, practica el Mul Mantra y recuerda el carácter de aquello que estás compartiendo. Nunca lo reducimos. Siempre exáltalo y te exaltará a ti. Siempre póstrate ante su belleza y ante la profundidad distintiva del Infinito y el Universo completo se postrará ante ti. Siempre sostén a aquella persona que viene hacia ti compartiendo directamente y sin miedo la claridad de KUNDALINI YOGA y el poder de su palanca y el Universo completo te ayudará y te palanqueará para que experimentes tu propia alma en el servicio de los demás.