



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Todo Acerca de los Tres Cuerpos Mentales

Por Nirvair Singh Khalsa

Texto original extraído de www.3ho.org/kundalini-yoga/ten-bodies/all-about-3-mental-bodies

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur



Los yogis creen que tenemos un loto de mil pétalos, que es parte etérico y parte filosófico, en lo alto de la cabeza al centro. Por cada pétalo, un pensamiento completo es producido cada segundo. Eso da mil pensamientos por segundo, lo cual es un serio poder computacional. Algunos de estos pensamientos son conscientes; la mayoría de ellos permanecen subconscientes. Todos estos pensamientos son canalizados en diferentes partes del cerebro a través de caminos neuronales.

La forma en que procesas tus pensamientos depende de tu disposición, en tu entrenamiento de tu primera infancia, tu cultura, además de cómo piensas y como actúas de acuerdo a esto. Te inclinas ya sea a ser protector (Mente Negativa), proyectivo (Mente Positiva), o meditativa (Mente Neutral), pero tienes una tendencia distintiva hacia protector o proyectivo.

Todos los procesos de pensamiento tienden a manifestarse primero que nada como protector, luego proyectivo, y luego, usualmente con entrenamiento, meditativo. Este es el camino que los yogis han estimado es el mejor para vivir en forma exitosa; este camino te permite tomar las mejores decisiones. Mide los menos y los más, y toma una decisión basada en ambos.

Mientras más puedas ser consciente de tus pensamientos y en especial del patrón de tus pensamientos, podrás estar más alejado de los problemas. Cuando te quedas estancado ya sea en el modo protector o el proyectivo, tendrás problemas.



La forma en que ocurre, si el proceso está funcionando correctamente, es que calculas lo negativo primero. Te proteges al calcular el peligro. En segundo lugar, te proyectas. Calculas lo positivo. Luego entras en lo meditativo o neutral, donde equilibras ambos. En ese punto actúas de acuerdo a lo que es mejor para ti ahora y en el futuro. Es el cultivo de tu yo trascendente. Tú y tu conciencia exaltada están realmente dirigiendo tus acciones.

La Mente Negativa (Mente Protectora: Segundo Cuerpo)

Las palabras claves de la Mente Negativa, o el Segundo Cuerpo, son “añoranza de pertenecer”. Cada dos quiere ser uno. Tienes esta urgencia de fundirte, tienes esta añoranza de pertenecer que es definitivamente parte de la existencia y consciencia humana. Quieres ser parte de un grupo, quieres expandir tu identidad. Esto es realmente una parte de la existencia humana, esa añoranza de pertenecer, donde cada dos quiere ser uno.

Me quiero asegurar que sepas que esto es algo que necesitas tener, esta mente protectora, porque si te protege. No tiene una connotación negativa; es algo bueno. Establecer límites es algo bueno. Nuestra sociedad tiende a ser más mente positiva, de manera que esto hace felices a nuestros abogados. Hay una gran necesidad de abogados porque no estamos entrenados en la mente protectora mientras que ellos sí. Tienes que pagarle a alguien cien dólares la hora para que te proteja.

La pregunta para la Mente Negativa es: “¿Puedo calcular el peligro en una situación? O mejor aún: ¿En mi afán de fusionarme, en mi necesidad de realización, puedo calcular el peligro en una situación determinada?”

Me gusta usar la analogía de cruzar la calle, porque es algo que aprendes muy temprano. Tú sabes, para, mira y escucha. Quieres ir desde el punto A al punto B. si te quedas atascado, si te paralizas en la mente negativa, lo que ocurre es que llegas a la esquina, y aunque quieres cruzar, nunca te mueves. Eres sobre protector. No estás dispuesto a tomar un riesgo porque no importa como lo calcules, sabes que serás golpeado por un auto mientras cruzas. Nunca tomaras un riesgo. Eso es sobreprotector.

Otra cosa que ocurre cuando estas estancado en esta mente es que puedes calcular los peligros e ignorarlos. Quieres tanto llegar al otro lado de la calle que aunque sabes que es peligroso, calculas mal y lo haces de todas maneras. Te lanzas entre los autos en movimiento. Algunas veces te golpean. Algunas veces calcularas erróneamente. Algunas veces lo sabes y lo haces igual, y tienes



problemas. Muchas personas son atrapadas de esta manera en su añoranza por pertenecer, especialmente con las relaciones. Necesitas calcular el peligro en tus relaciones. Es la mente protectora la que te ayuda a hacer eso.

La mente proyectiva (Mente Positiva-Tercer Cuerpo), solo para darte un contraste, es: nunca mires, a quien le importa, solo cruza directo, arriésgate. Esta es la forma en que es nuestra sociedad, una sociedad muy proyectiva Lanza los torpedos a toda velocidad. Sólo hazlo. Solo hazlo y no pienses en eso, no lo consideres, no contemples nada, sólo hazlo. Obtén tanto crédito como puedas y luego espera a ser capaz de pagarlo mientras tengas vida. Ningún riesgo involucrado. Eso es estar estancado en una mente sobre proyectiva.

Mente Neutral (Mente Meditativa-Cuarto Cuerpo) es muy tranquila. Paras, miras y escuchas; considera el peligro (protectora), visualízate cruzando en forma segura (proyectiva), y luego cruzas fácil y tranquilamente (meditativa). Esta es la forma cómo funcionan estas tres mentes.

Mente Positiva (Mente Proyectiva: Tercer Cuerpo)

Pregunta clave: “¿Me permitiré tener esperanza? ¿Me permitiré tener las cosas buenas y experimentar las cosas buenas de la vida?”

Con la Mente Positiva estamos tratando con el radio riesgo/recompensa. Las palabras claves son “Diablo o Divino.”, de acuerdo a mi forma de pensar, significa que la gente que es sobre proyectiva te puede llevar al infierno más rápido que cualquier otro. Lo que quiero decir es que si no estás calculando los riesgos de la situación, te involucras en problemas rápidamente. Nuestra sociedad lleva esto a un extremo: “Exagéralo, aumentalo véndelo al máximo y luego toma tus dividendos. No importa, tengo el dinero.” Las falsas esperanzas proyectadas varían desde esas promocionadas por los tele evangelistas hasta la idea de que si bebes cerveza tendrás absolutamente el mejor momento de tu vida y te sentirás completamente realizado. Esa es la ilusión, y esa es la proyección de la mente positiva.

El hecho de que puedas tener resaca, que puedas ser alcohólico, que estar descuidadamente borracho no es necesariamente atractivo—todas esas cosas no son incluidas en los comerciales de cerveza. Todo es vendido a través de la proyección. Entonces esa es la idea de “de-will”(sin voluntad) o “diablo”. Cuando no se presenta una desventaja, ponte en alerta. Los problemas están a la vuelta de la esquina. Después de todo, Newton dijo, “cada acción tiene una reacción igual y opuesta.”



“Divino” significa la habilidad de proyectar tu voluntad dentro de la voluntad Divina. Has escuchado la expresión, “Que se haga tu voluntad, en la tierra como en el Cielo.” En otras palabras sigue el flujo; tienes que estar en el lugar correcto en el momento correcto; las cosas están ocurriendo para ti como deberían cuando deberían (o como lo harán en Su Voluntad). “Diablo” es de-will (sin voluntad), cuando no eres capaz de proyectar tu voluntad en la voluntad Divina. A través de tu ego, estas tratando de proyectar tu voluntad cuando el tiempo no es el apropiado, o cuando está ocurriendo y el tiempo es absolutamente perfecto para que ocurra, tú te estás resistiendo y dudas.

Cuando tu Mente Positiva, tu Tercer Cuerpo, es fuerte, tienes un buen sentido del humor y eres capaz de tener mucha esperanza y de proyectar esa esperanza. Eres como una vela en la oscuridad. Si el Tercer cuerpo es débil, hay una tendencia ya sea a “entrar donde los ángeles no osan” y a no considerar los riesgos, o a ser sobre positivo para el perjuicio de todos, incluyéndote.

Puedes eliminar tu negatividad (por ejemplo, tu renuencia a seguir adelante) a través de la meditación y a través de ejercicios que trabajan en ciertas partes de tu mente para liberar la negatividad. La mayoría puede activa y conscientemente desarrollar su sentido del humor. Puedes mirarte con honestidad y claridad.

La Mente Neutral (Mente Meditativa: Cuarto Cuerpo)

Pregunta clave: “¿Me permitiré a ser meditativo e intuitivamente equilibrar my pensamiento?”

La Mente Neutral (Cuarto Cuerpo) es la mente meditativa. Es un equilibrio entre la mente protectora y la proyectiva. Cuando este cuerpo trabaja bien, tienes equilibrio automático entre las dos.

Fortaleces este cuerpo a través de la meditación. Generalmente piensas que pesar y equilibrar las cosas la forma correcta. Ese es un proceso consciente. No hay nada malo con ser lógico, pero si la mente meditativa es fuerte, éste pesar y equilibrar es un proceso automático. Aún puedes considerar cosas; no significa que no pases por el proceso consciente de pesar y equilibrar. Cuando estás en la mente meditativa, tomas tus decisiones desde el equilibrio que hay entre la mente protectora y la proyectiva.

Las palabras claves del Cuarto Cuerpo son: “Taza de oración”. Estas son las palabras que dio mi Maestro. Cuando ves una taza que está a medio llenar de algo, tú puedes pensar que esta medio llena o medio vacía. Tiene que ver con tu



asociación de profesores
Kundalini Yoga

tendencia ya sea a la mente protectora o proyectiva. La mente Meditativa no es ninguna de aquellas; es una taza llena.

La mente meditativa te hace escuchar bien. Si estás alrededor de alguien con mente meditativa, te llevará a su estado inmediatamente. Su condición mental/emocional se extiende. Esa es la idea de una copa de oración. Comparte esta taza, bebe un sorbo de ella y estarás bien.

Cuando la mente meditativa está trabajando, tiendes a equilibrar a todos a tu alrededor o en tu ambiente que tiendas a ser sobre protector o sobre proyectivo. Una persona en la mente meditativa es muy valiosa. Son intuitivos, tienen buen timing, saben qué hacer y cuando hacerlo, y son buenos escuchando también.

La mente meditativa te permite dar y recibir críticas con ecuanimidad. Cuando criticas a alguien cuando vienes del espacio de la mente meditativa, puede ser muy bueno. Pero cuando estás siendo sobre proyectivo de tu propio ser, o si estás siendo sobre protector, entonces no tendrás un buen resultado. Te puedes sentir mal en ese momento y después. Recibir crítica con la mente meditativa te permite no quedarte atrapado en ella o sentirte mal en ese momento o después.

La mente meditativa te ayuda a solucionar exitosamente patrones recurrentes en tu vida. Los patrones que eventualmente te degradaran son los que te hacen ir radicalmente en una dirección o la otra, ya sea sobre protectores o sobre proyectivos. Puedes trabajar con esos patrones a través de la meditación, a través de desarrollar una fortaleza en esta mente meditativa.

Tu fortaleza viene de comprenderte a ti mismo. Eso es lo que la verdadera fortaleza es. Todo fluye a través de eso, mente meditativa incluida. La mente meditativa es la mejor forma de llegar a ser más fuerte, y por lo tanto la clave es realmente meditar, y meditar más, porque eso entrenara tu mente. Lo hace a través de yuxtaponer constantemente un pensamiento de la mente meditativa contra tu patrón subconsciente predominante. Tus patrones subconscientes van a salir. Ya sea que lo sepas o no, llevarás estas cosas a tu mente consciente de manera que puedas lidiar con ellas. Los pequeños monstruos se convierten en grandes monstruos a menos que los disipes gradualmente. Entonces, lo que la meditación hace es llevarte a un estado meditativo; te permite reentrenarte para llegar a ser conscientemente consciente, y reentrenar esos patrones de pensamiento que te degradan en vez de promoverte. Te permite comprenderte un poco mejor.

Ahora, ¿Cómo logras la mente meditativa? No puedes salir y comprarla, pero te puede reentrenar, y la mejor forma que conozco de hacerlo es a través de la



asociación de profesores
Kundalini Yoga

meditación. Hay dos claves para la meditación efectiva. Primero que nada, el cuerpo tiene que estar cómodo. Si el cuerpo te está molestando, no puedes meditar. Si estás enfermo, si tienes hambre, si tienes dolor, es muy difícil trascender esas cosas, y tal vez no es necesariamente lo mejor para hacer.

Desde el punto de vista yogi, la meditación es el resultado de tu sistema glandular trabajando. Le estás pidiendo a tus glándulas trabajar de cierta forma y a tu cerebro a trabajar de cierta forma para lograr estados meditativos. Y eso es lo que el yoga hace. Trabaja en el sistema glandular y el cerebro y el sistema nervioso. Entonces, si puedes hacer ejercicios de yoga, hace que la meditación sea mucho más fácil. Siempre es bueno hacer un poco de yoga antes de meditar porque te lleva hasta la mitad del camino. El funcionamiento de tu cuerpo te puede llevar ya sea fuera del estado meditativo o ponerte en el estado meditativo.

La segunda clave de la meditación es la respiración. Lo he descubierto en mí mismo y con cada principiante también, que la respiración te llevará a un estado meditativo más rápido que cualquier otra cosa. Respiración y mantra, la combinación de ambos, cambia la química de tu sangre tanto y tan rápido que llegarás a un estado meditativo. No lo puedes resistir. La respiración también es un muy buen vehículo para reentrenarte porque está contigo todo el tiempo. Es tu herramienta más disponible y accesible. Es algo que puedes dejarlo bajo control inconsciente o consciente. Control de la respiración (o mantra verbalizado) es probablemente la forma más rápida y fácil de cambiar tu estado consciente.

La real clave para el Cuarto Cuerpo es meditar, meditar, y meditar un poco más. La meditación te ayuda a reentrenar tu mente en ese estado neutral de manera que puedas equilibrar la mente protectora y la mente proyectiva.

Extractos de ***Los Diez Cuerpos de Luz de la Consciencia*** por Nirvair Singh Khalsa



Nirvair Singh Khalsa

Comenzó a estudiar con Yogi Bhajan en 1971. Es un instructor universitario retirado de la Universidad de Alaska Anchorage donde enseñó clases de Kundalini Yoga por 31 años. Ha sido autor de diecinueve best seller DVD's/videos y cuatro libros sobre Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan. (<http://kundaliniyoga.net>)



asociación de profesores
Kundalini Yoga

también ha enseñado clases, talleres y entrenamientos por todas las Americas, Europa y Asia, Actualmente es el Director Ejecutivo y Presidente del Kundalini Research Institute. Es un formador certificado de la Alliance E-RYT 500. Vive con su esposa de 40 años, Nirvair Kaur, en Tesuque Nuevo México.

ORIGINAL EN INGLÉS

All About the 3 Mental Bodies

By Nirvair Singh Khalsa



Yogis believe you have a thousand-petalled lotus that's partly etheric and partly philosophical at the top center of your head. For every petal, a complete thought is produced every second. So that's a thousand thoughts per second, which is serious computing power. Some of these thoughts are conscious; most of them remain subconscious. All of these thoughts get channeled into different parts of the brain through neuro-pathways.

The way you process your thoughts depends on your disposition, your early childhood training, your culture, plus what you think and how you act on it. You lean towards being either protective (Negative Mind), projective (Positive Mind), or meditative (Neutral Mind), but you have a distinct bias towards protective or projective.

All thought processes tend to manifest first of all as protective, then projective, and then, usually with training, meditative. This is the pathway that the yogis have deemed best for most successful living; this pathway allows you to make the best decisions. It's weighing the minuses and weighing the pluses, and making a decision based on both.



The more you can be conscious of your thoughts and especially the patterning of your thinking, the more you can stay out of trouble. When you get stuck in either the protective or projective modes, you'll have problems.

The way it goes if the process is working right is that you calculate the negative first. You protect yourself by calculating the danger. Then secondly, you project yourself. You calculate the positive. Then you get into the meditative, or neutral, where you balance the two. At that point you take the action which is the best for you now and in the future as well. It is the cultivation of your transcendent self. You and your exalted consciousness are truly directing your actions.

The Negative Mind (Protective Mind: Second Body)

The key words for the Negative Mind, or the Second Body, are "longing to belong." Every two wants to be one. You've got this urge to merge, you've got this longing to belong that's definitely a part of human existence and consciousness. You want to be part of a group, you want to expand your identity. This is very much a part of human existence, that longing to belong, where every two wants to be one.

I want to make sure you know this is something you need to have, this protective mind, because it does protect you. It doesn't have a negative connotation; it is a good thing. Setting boundaries is a good thing. Our society tends to be more positive mind, so that makes our attorney happy here. There's a great need for attorneys because we aren't trained in protective mind and they are. You have to pay somebody a hundred bucks an hour to protect you.

The question for the Negative Mind is: "Can I calculate the danger in a situation?" or better yet: "In my urge to merge, in my need for completion, can I calculate the danger in a given situation?"

I like to use the analogy of crossing the street, because it's something that you learn early on. You know, stop, look, and listen. You want to go from point A to point B. If you get stuck, if you're stagnating in protective mind, what happens is you come to the corner, and even though you want to get across, you never move. You're over-protective. You're not willing to take a risk because no matter how you calculate it, you know you're going to get hit by a car on your way across. You'll never take a risk. That's over-protective.

What also happens when you're stuck in this mind is that you can calculate the dangers and ignore them. You want to get across the street so badly that even though you know it's dangerous, you miscalculate and do it anyway. You rush in between the moving cars. Sometimes you get hit. Sometimes you will calculate



asociación de profesores
Kundalini Yoga

wrong. Sometimes you know it and you do it anyway, and you get in big trouble. A lot of people get caught this way in their longing to belong, especially with relationships. You need to calculate the danger in relationships. It's the protective mind that helps you do that.

The projective mind (Positive Mind-Third Body), just to give you a contrast, is: never look, who cares, just go right across, take your chances. That's the way our society is; we're a very positive mind society, a very projective society. Damn the torpedoes, full speed ahead. Go for the gusto. Just do it-don't think about it, don't consider it, don't contemplate anything-just do it. Get as much credit as you can and then hope you'll be able to pay it off in your lifetime. No risks involved. That's being stuck in over-projective mind.

Meditative mind (Neutral Mind - Fourth Body) is very smooth. You stop, look, and listen; consider the danger (protective), see yourself going across safely (projective), and then you go across easily and smoothly (meditative). So that's how these three minds work.

The Positive Mind (Projective Mind: Third Body)

Key Question: "Will I allow myself to be hopeful? Will I allow myself to have the good things and experience the good things in life?"

With the Positive Mind, we're dealing with the risk/reward ratio. The key words are "Devil or Divine." The idea of "Devil," by my way of thinking, means that people who are over-projective can take you to hell faster than anybody else. What I mean is that if you're not calculating the risk of the situation, you get in trouble fast. Our society is this way all the way: "Hype it up, build it up, sell it to the max and then take your lumps. It doesn't matter, I got my money." The false hopes projected range from those promoted by televangelists to the idea that if you drink a beer you'll have the absolute time of your life and feel completely fulfilled. That's the illusion, and that's positive mind projecting.

The fact that you might have a hangover, you might be an alcoholic, that being sloppy drunk isn't necessarily attractive—all those things aren't considered in beer commercials. Everything is sold through projection. So that's the idea of de-will or "Devil." When there's no downside presented, put yourself on alert. Trouble is around the corner. After all, Newton said, "Every action has a reaction equal and opposite."

"Divine" means the ability to project your will into the Divine will. You have heard the expression, "Thy Will be done, on earth as it is in Heaven." In other words, go



asociación de profesores
Kundalini Yoga

with the flow; be at the right place at the right time; things are happening for you as they should when they should (or as they will in Thy Will). "Devil" is de-will, where you're unable to project your will into the Divine will. Through your ego, you're trying to project your will when the time is not right, or when it is happening and the time is absolutely right for it to be happening, you're resisting and hanging back.

When your Positive Mind, your Third Body, is strong, you have a good sense of humor and you're able to be very hopeful and project that hope. You're like a candle in the darkness. If the Third Body is weak, there's a tendency to either "rush in where angels fear to tread" and not consider the risks, or to be over-positive to everyone's detriment including your own.

You can eliminate your negativity (i.e. your unwillingness to forge ahead) through meditating and through exercises which work on a certain part of your mind to release negativity. Most of all, you can actively and consciously develop your sense of humor. You can look at yourself with honesty and clarity.

The Neutral Mind (Meditative Mind: Fourth Body)

Key Question: "Will I allow myself to be meditative and intuitively balanced in my thinking?"

The Neutral Mind (Fourth Body) is meditative mind. It's a balance between protective mind and projective mind. When this body is working well, you have automatic balance between the two.

You strengthen the Fourth Body through meditation. Generally, you think that weighing and balancing things logically is the way to go. That's a conscious process. There's nothing wrong with being logical, but if the meditative mind is strong, this weighing and balancing is an automatic process. You can still consider things; it doesn't mean that you don't go through conscious weighing and balancing. When you're in meditative mind, you make your decisions from the balance between protective and projective mind.

The key words of the Fourth Body are: "Cup of prayer." These are the words that my teacher gave. When you see a cup that's half full of something, you may think that it's half full or half empty. It has to do with your bias toward either protective or projective mind. Meditative mind is neither of those; it's a full cup.

Meditative mind makes you a good listener. If you get around somebody with meditative mind, they'll pull you into their state right away. Their mental/emotional



asociación de profesores
Kundalini Yoga

condition spreads out. That's the idea of cup of prayer. Share this cup, have a drink out of this cup and you'll be fine.

When meditative mind is working, you tend to balance out anyone around you or in your environment who tends to be overprotective or over-projective. A person in meditative mind is quite valuable. They're intuitive, they have good timing, they know what to do and when to do it, and they make good listeners as well.

Meditative mind allows you to give and take criticism with equanimity. When you criticize somebody while you're coming from the meditative mind space, it can be quite good. But if you're being over-projective of your own self, or if you're being over-protective, then it won't work well as a result. You may feel bad at the time and later. Taking criticism with the meditative mind allows you to not dwell on it or feel bad about it at the time or later.

Meditative mind helps you to successfully work out recurring patterns in your life. The patterns that eventually will demote you are the ones in which you go radically off in one direction or the other, either over-projective or over-protective. You can work with those patterns through meditation, through developing a strength in this meditative mind.

Your strength comes from understanding yourself. That's what true strength is. Everything flows through that, including this meditative mind. Meditative mind is the best way to become your strongest, and so the key is really to meditate, and to meditate more, because that will retrain your mind. It does that through constantly juxtaposing a meditative mind-thought against your predominant subconscious pattern. Your subconscious patterns are going to come up. Whether you know it or not, you'll bring things into your conscious mind so that you can deal with them. Little monsters turn into big monsters unless you dissipate them gradually. So, what meditation does is bring you to a meditative state; it allows you to retrain to become consciously conscious, and to retrain those thought patterns that demote you instead of promote you. It allows you to understand yourself a little bit better.

Now, how do you get meditative mind? You can't go out and buy it, but you can retrain yourself, and the best way I know to do that is through meditation. There are two keys to effective meditation. First of all, the body has to be comfortable. If the body is bothering you, you can't meditate. If you're sick, if you're hungry, if you're in pain, it's very difficult to transcend those things, and maybe not necessarily the best thing to do.

From the yogis' point of view, meditation is the result of your glandular system working. You're asking your glands to work a certain way and your brain to work a



asociación de profesores
Kundalini Yoga

certain way to achieve meditative states. And that's what yoga does. It works on the glandular system and the brain and nervous system. So, if you can do yoga exercises, it makes meditation much easier. It's always good to do a little bit of yoga before you meditate because it gets you halfway there. The functioning of your body can either take you out of the meditative state or put you into the meditative state.

The second key to meditation is breath. I have found with myself, and I've found it very true with beginners as well, that breath will draw you into a meditative state faster than anything else. Breath and mantra, the combination of the two, changes your blood chemistry so much and so quickly that you will be drawn into meditative state. You can't resist it. The breath is also a very good vehicle for retraining yourself because it's with you all the time. It is your most available and accessible tool. It's something that you can leave out of conscious control or put into conscious control. Control of the breath (or verbalized mantra) is probably the fastest and easiest way of changing your conscious state.

The real key for the Fourth Body is meditate, meditate, and meditate some more. Meditation helps to retrain your mind to that neutral state so you can strike the balance between protective mind and projective mind.

Excerpts from The Ten Light Bodies of Consciousness by Nirvair Singh Khalsa



Nirvair Singh Khalsa began studying with Yogi Bhajan in 1971. He is a retired University Instructor at the University of Alaska Anchorage where he taught classes in Kundalini Yoga for 31 years. He has authored nineteen best selling DVD's/Videos and four books on Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan. (<http://www.kundaliniyoga.net>) He has also taught classes, workshops and trainings throughout the Americas, Europe and Asia. Currently he is the CEO and President of The Kundalini Research Institute. He is a Yoga Alliance E-RYT 500 certified teacher trainer. He lives with his wife of 40 years, Nirvair Kaur, in Tesuque New Mexico.