

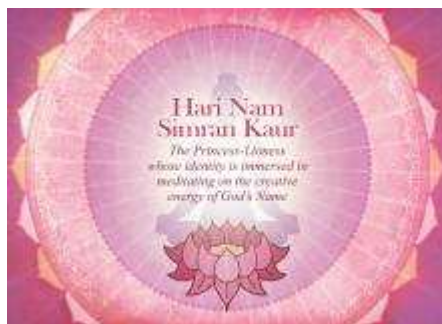


asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Eleva tu Vibración con tu Nombre Espiritual**

Texto original extraído de [www.3ho.org/raise-your-vibration-your-spiritual-name](http://www.3ho.org/raise-your-vibration-your-spiritual-name)

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



*Por Ramdesh Kaur, re-posteado desde Spirit Voyage Blog*

“Compartiremos con ustedes cada momento de su vida y les pediremos que comprendan su encarnación espiritual y su nombre espiritual y que intenten encontrar la fortaleza para vivirlo” Yogi Bhajan.

En la tradición de Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan, muchos practicantes escogen obtener un nombre espiritual. Un nombre espiritual encierra la clave de tu propio destino al pulsar tu vibración única y tu identidad divina.

La corriente del sonido dentro del nombre tiene un cierto poder acelerador, de manera que cuando lo escuchas o lo dices en voz alta, estas vibrando más y más de acuerdo a tu propia naturaleza verdadera. Un nombre espiritual es un mapa carretero de tu propio destino espiritual. Una vez que tienes uno, sabes donde enfocarte y donde intentar llegar.

Tener un nombre espiritual es una profunda herramienta para la meditación. Luego de una cuidadosa consideración por parte de Niranjan Kaur, a quien Yogi Bhajan enseñó personalmente y asignó para esta tarea, tu numerología es calculada y se determina un nombre que se iguale a tu vibración.

Cuando se te da, recibes el nombre y una traducción de él, usualmente una hermosa y conmovedora instantánea de tu más alto potencial. Pero tu nombre



nunca significa sólo una cosa. Es como una escultura; cuando camina a su alrededor y miras, cambia de forma y ángulo y absorbe la luz de diferentes maneras. Cuando meditas en tu nombre espiritual, absorbes la luz de diferentes maneras.

Cuando medito en la corriente del sonido de mi propio nombre, me pierdo en la energía de elevación. El sonido de “Ram, Ram, Ram” se arremolina alrededor de mi conciencia como una danza cósmica. Una vez escuché una hermosa historia sobre un hombre rico y un hombre santo. El hombre rico quería impresionar al santo y ganar favores regalándole oro, pero el hombre santo no quería dinero. El hombre rico insistió y el santo accedió a sólo tomar lo que pesara en una balanza la primera letra del nombre de Dios. El hombre rico arrogantemente pensó que se libraría fácilmente, pero cuando el hombre santo puso la letra “R” de “Ram” en la balanza, no importaba cuanto oro el hombre rico pusiera, no se equilibraba la balanza. Una sola letra del nombre sagrado valía más que todo el oro que el hombre rico tenía. El hombre rico fue por siempre humilde, dio todo su oro a los pobres, y se convirtió en un verdadero buscador espiritual.

Recuerdo esta historia cuando medito en mi propio nombre, Ramdesh Kaur, preocupándome de valorar incluso una sola letra de mi nombre más que todo el oro del mundo. Intento sentir el poder de su vibración y dentro de mi propio destino. Oro para tener la gracia de vivir su potencial. La traducción que se me dio es “Aquel que ve la tierra de Dios en todas partes y camina con gracia y belleza a lo largo de su vida”, lo cual tiene mucho significado para mí.

Perdí mi visión a la edad de nueve debido a un virus cerebral, pero me fue gradualmente restaurada. Nunca doy la visón por un hecho, y a menudo veo belleza donde otros no pueden. Si hay una sola brizna de hierba en una pocilga sucia, lo veré y notaré su dulce color verde.

Mientras camino alrededor de mi escultura, descubro que Ramdesh significa más que una sola traducción. “Ram” es la encarnación de Dios en forma física que fue valiente, justo y aventurero según las historias del texto Hindú *The Ramayana*. Leo esas historias para obtener inspiración en mi propia vida. “Desh” significa tierra o campo. También puedes traducir Ramdesh como “tierra de Dios”, lo cual significa que mi cuerpo es un lugar sagrado donde Dios habita; debo tratarlo como un templo. Puedo pensar en esto como una instrucción para vivir en gracia, belleza y coraje, y ver a Dios en todos los lugares y en todas las personas. Trato de vivir de



asociación de profesores  
Kundalini Yoga

acuerdo a esto. O puedo simplemente meditar en la corriente del sonido de las palabras que lo conforman y perderme en la vibración del infinito.

Kaur y Singh son nombres dados a todas las mujeres y hombres en la tradición de Kundalini. Kaur significa princesa o leonesa que camina con gracia y coraje. Singh significa príncipe o león que camina con gracia y coraje. Guru Gobind Singh, el décimo Gurú de los Sikhs, dio estos nombres originalmente a sus seguidores, para enseñarles que la nobleza no pertenecía a la realeza, sino que era el derecho divino de todos los benditos hijos e hijas del Universo. Guru Gobind Singh quería que todos mantuvieran sus cabezas en alto, que fueran fuertes, y actuar con honor y dignidad en todo momento.

Khalsa, significa “puro”, es a menudo el apellido de las personas en la tradición de Kundalini Yoga, por ejemplo, Snam Kaur Khalsa. Es un nombre que se le da a los Sikhs bautizados o a los hijos de Sikhs bautizados. No se da como parte del nombre en Kundalini Yoga, sino que se agrega luego que una persona decide convertirse en Sikh y toma ciertos votos en una ceremonia Amrit, o néctar.

Una vez que estaba caminando por la calle en Santa Fe, Nuevo México, con mi turbante y flotante chuni. Un hombre sin hogar caminó hacia mí y con ojos maravillados me preguntó, “¿eres una princesa?” le sonreí y le dije en la voz baja de los susurros de secretos compartidos, “Si. Y tú eres un príncipe?” y lo dije en serio. Usar Kaur y Singh nos ayuda a reconocer lo divino en todos aquellos con quienes nos encontramos y nos ayuda a recordar actuar con gracia siempre.

Yogi Bhajan dijo que escuchar tu nombre espiritual era como escuchar una oración o llamado a volver a tu ser original. Cuando escucho mi nombre en tu lengua, puedo escuchar al espíritu llamándome a casa a mi propia divinidad. Cuando escucho tu nombre en tu lengua, tomo tu mano y te llevo conmigo.



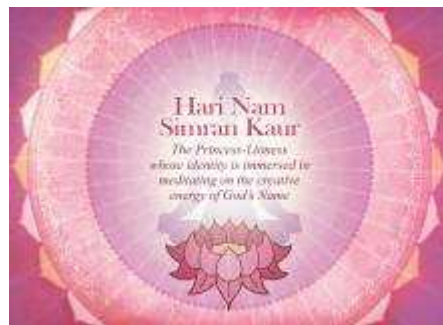
asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**



Ramdesh Kaur, MA, es una instructora de Kundalini Yoga certificada por IKYTA formada por Gurmukh. Es la directora de Marketing y Relaciones Públicas de Spirit Voyage y escribe profusamente sobre yoga, espiritualidad y mantra. Es la presentadora del programa “Spirit Voyage Radio con Ramdesh” en Unity FM y dirige las Sadhanas Globales de 40 días de Spirit Voyage. Antes de trabajar con Spirit Voyage, fue instructora residente de Kundalini Yoga en Parmarth Niketan en Rishikesh, India y tiene un Grado de Magister del Instituto Courtauld en Londres. Su primer libro “Yoga y Mantras para un Corazón Completo” con Karan Khalsa y sus CDs “Journey into Stillness” y “Relaxation Meditations” están disponibles en Spiritvoyage.com. Enseña en festivales internacionalmente y dirige retiros en Mount Shasta y México. [www.ramdeshkaur.com](http://www.ramdeshkaur.com)

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Raise Your Vibration with your Spiritual Name



*By Ramdesh Kaur, re-posted from the [Spirit Voyage Blog](#)*

*“We’ll share with you every moment of your life and we will ask you to understand your spiritual incarnation and your spiritual name and try to find out the strength to live it.”*

–Yogi Bhajan



## asociación de profesores Kundalini Yoga

In the tradition of Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan, many practitioners choose to acquire a spiritual name. A spiritual name holds the key to your own destiny by tapping into your unique vibration and your heavenly identity.

The sound current within the name holds a kind of accelerating power, so that when you hear it or speak it aloud, you are vibrating more and more along the lines of your own true nature. A spiritual name is a roadmap to your own spiritual destiny. Once you have one, you know where to focus and where to try to go.

Having a spiritual name is a profound tool for meditation. After careful consideration by Nirinjan Kaur, who Yogi Bhajan personally taught and appointed to this task, your numerology is calculated and a name is determined to match your vibration.

When it is given to you, you receive the name and a translation of it, usually a beautiful and moving snapshot into your highest potential. But your name never means only one thing. It is like a sculpture; when you walk around it and look, it changes shape and angle and picks up the light in different ways. When you meditate on your spiritual name, *you* pick up light in different ways.

When I meditate on the sound current of my own name, I get lost in the energy of elevation. The sounds of “Ram, Ram, Ram” swirl around in my consciousness like a cosmic dance. I once heard a beautiful story about a rich man and a holy man. The rich man wanted to impress the holy man and win favors by donating gold to him, but the holy man didn’t want any money. The rich man insisted and the holy man agreed to take only as much gold as would balance the first letter of God’s name in a scale. The rich man arrogantly thought he would get off easily, but when the holy man put the letter “R” from Ram onto the scale, no matter how much gold the rich man put on it, it wouldn’t balance out. The single letter from a sacred sound current was worth more than all the gold the rich man had. The rich man was forever humbled, gave all his gold to the poor, and became a true spiritual seeker.

I remember this story when I meditate on my own name, Ramdesh Kaur, taking care to value even a single letter of my name more than all the gold in the world. I try to feel the power in its vibration and within my own destiny. I pray to have the grace to live up to its potential. The translation that was given to me is “One who sees God’s land everywhere and walks with grace and beauty throughout her life,” which is very meaningful to me.

I lost my sight at the age of nine from a brain virus, but it was gradually restored to me. I never take seeing for granted, and often see beauty where others cannot. If



asociación de profesores  
Kundalini Yoga

there is a single blade of grass in a dirty slum, I'll see it and notice its sweet green color.

As I walk around my sculpture, I find Ramdesh means more than that translation alone. "Ram" is the incarnation of God in physical form who was brave, just and adventurous as per the stories in the Hindu text *The Ramayana*. I read those stories to provide inspiration in my own life. "Desh" means land or country. You can also translate Ramdesh as "God's land," meaning that my body is a holy place where God dwells; I must treat it as a temple. I can think about it as an instruction to walk in grace, beauty and courage, and to see God in all places and all peoples. I try to live up to that. Or I can simply meditate upon the sound current of the words within it and get lost in the vibration of Infinity.

Kaur and Singh are names that are given to all women and men in the Kundalini tradition. Kaur means a princess or lioness that walks with grace and courage. Singh means a prince or lion that walks with grace and courage. Guru Gobind Singh, the tenth guru of the Sikhs, gave these names originally to all his followers, to teach them that nobility did not belong to royalty, but was the divine right of all of the blessed sons and daughters of the Universe. Guru Gobind Singh wanted everyone to hold their heads up high, to be strong, and to act with honor and dignity at all times.

Khalsa, meaning "pure," is often the last name of people in the Kundalini Yoga tradition such as Snatam Kaur Khalsa. It is a name given to a baptized Sikh or the children of baptized Sikhs. It is not given as part of a spiritual name in Kundalini Yoga, but is added after a person decides to become a Sikh and takes certain vows in an Amrit, or nectar, ceremony.

Once I was walking down the street in Santa Fe, New Mexico, in my turban and flowing chuni. A homeless man walked up to me with wonder in his eyes and asked me, "Are you a princess?" I smiled at him and said in the hushed whisper of shared secrets, "Yes. And you are a prince." And I meant it. Using Kaur and Singh helps us to recognize the divine within everyone we meet and help us to remember to act gracefully at all times.

Yogi Bhajan said that hearing your spiritual name was like hearing a prayer or a calling back to your true self. When I hear my name on your tongue, I can hear Spirit calling me home to my own divinity. When I hear your name upon my tongue, I hold your hand and take you with me.



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**



**Ramdesh Kaur, MA**, is an IKYTA Certified Kundalini Yoga teacher trained by Gurmukh. She is the Director of Marketing and Public Relations for Spirit Voyage and writes extensively on yoga, spirituality and mantra. She hosts the show "Spirit Voyage Radio with Ramdesh" on Unity FM and leads Spirit Voyage's 40 Day Global Sadhanas. Before working with Spirit Voyage, she was the residential Kundalini Yoga teacher at Parmarth Niketan in Rishikesh, India and has a Master's Degree from the Courtauld Institute in London. Her first book "Yoga and Mantras for a Whole Heart" with Karan Khalsa and her CDs "Journey into Stillness" and "Relaxation Meditations" are available on SpiritVoyage.com. She teaches at festivals internationally and leads retreats in Mount Shasta and Mexico. [www.ramdeshkaur.com](http://www.ramdeshkaur.com)