



asociación de profesores
Kundalini Yoga

“Viviendo en el Cuerpo Sutil”

Extraído de sadministry.org/living-in-subtle-body/
por SS Siri Narayan Kaur Fuda, Buffalo NY Primavera 2016

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



Yogi Bhajan nos presentó el concepto de los Diez Cuerpos de Luz de la Conciencia, cada uno de los cuales representa un aspecto de nuestro Ser. Al considerar los diversos componentes de cada uno de estos Cuerpos, uno puede llegar a una mayor comprensión del propio Ser y de cómo podemos alcanzar un desarrollo más pleno de la conciencia.

El Cuerpo Sutil se enumera como el noveno de diez. Concierno a la capacidad perceptiva de sentir la realidad infinita y universal dentro de lo material y físico. Es nuestra conexión con la impresión no física de toda la experiencia (los registros akáshicos).

Cuando nuestro Cuerpo Sutil está desarrollado, somos calmados. Somos capaces de dominar situaciones de forma intuitiva. Somos perspicaces en cuanto a las causas y los posibles resultados de los comportamientos. Podemos hacer distinciones finas basadas en matices y comprender las bases de las insinuaciones. Somos capaces de comprender y responder a las sutilezas de la

vida. A través de estas habilidades y entendimientos podemos encontrar maestría donde, de lo contrario, podríamos experimentar solo el misterio. Vemos lo que a menudo no se ve y sabemos lo que a menudo se desconoce. Esto, a su vez, nos permite prever las consecuencias a largo plazo de las acciones y los eventos.

Cuando nuestro Cuerpo Sutil es débil no tenemos esta percepción profunda. A menudo, nuestras respuestas a las situaciones serán inapropiadas porque realmente no "captamos" la situación. Esto puede resultar en interacciones negativas con otros, o en tomar malas decisiones, lo que lleva a consecuencias negativas. Esto a su vez puede provocar sentimientos de incertidumbre, malentendidos y frustración.



Fortaleciendo el cuerpo sutil

Fortalecemos nuestro Cuerpo Sutil mediante la práctica de una meditación, cualquier meditación, durante 1000 días. En mi caso fue y sigue siendo recitar el Japji Sahib. Además, si nos relacionamos con el dominio de las tecnologías de desarrollo de la conciencia en lugar de los misterios de la misma, encontraremos que somos más efectivos para tratar con calma las realidades de nuestras vidas.

Sanación y comprensión

Como Ministro, ¿por qué es importante que conozcas y comprendas este Cuerpo en particular?

Cuando trabajamos con personas que necesitan nuestra ayuda, es muy importante que mantengamos la calma para no exacerbar situaciones ya cargadas de emociones. Necesitamos poder ver más allá de la narrativa que presenta la persona y poder comprender lo que puede estar detrás de la(s) situación(es), de modo que podamos ayudar a la persona a lograr su propio entendimiento.

Es a través de la relación con nuestro propio Cuerpo Sutil y al ayudar a alguien que necesita nuestra ayuda para desarrollar su Cuerpo Sutil que podemos efectuar la curación y la comprensión. ¡Sin vivir en el Cuerpo Sutil, simplemente estamos dando vueltas en el barro! Viviendo en nuestro Cuerpo Sutil, estamos bailando dulcemente en el aire y podemos ayudar a otros a unirse a nosotros.



Acerca de la Autora

SS Siri Narayan Kaur Khalsa Fuda ha enseñado Kundalini Yoga en Buffalo, Nueva York durante casi 40 años, y ha servido como Ministro de Sikh Dharma durante 24 años. Ella sirvió como miembro del Consejo de Khalsa por 10 años. Trabajó en las Escuelas Públicas de Buffalo como profesora de inglés / Artes del Lenguaje y Educación Excepcional durante más de 25 años. Siri Narayan Kaur fue profesora adjunta en el SUNY College of Education en Buffalo. Enseñó un módulo de Escritura Creativa en KWTC durante varios veranos y ha publicado dos libros de poesía, *Amor Incondicional: Los Poemas de Sapphire* (Textile Bridge Press) y *Danzando con el Guru* (White Lion Press).

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

LIVING IN THE SUBTLE BODY

by SS Siri Narayan Kaur Fuda, Buffalo NY Spring 2016

Yogi Bhajan presented us with the concept of the Ten Light Bodies of Consciousness, each of which represents an aspect of our Self. Through considering various components of each of these Bodies, one can come to a greater understanding of one's Self and how one can reach fuller development of consciousness.

The Subtle Body is listed as the Ninth of Ten. It is concerned with perceptual ability to sense the Infinite and universal reality within the material and physical. It is our connection to the non-physical imprint of all experience (the Akashic records).

When our Subtle Body is developed, we are calm. We are able to master situations intuitively. We are insightful concerning causes and likely results of behaviors. We are able to make fine distinctions based on nuances and grasp the bases of innuendos. We are able to grasp and respond to the subtleties of life. Through these abilities and understandings we are able to find mastery where otherwise we might experience only mystery. We see what is often unseen and know what is often unknown. This in turn enables us to foresee long-term consequences of actions and events.

When our Subtle Body is weak we do not have this deep perception. Often our responses to situations will be inappropriate because we don't really "get" the situation. This can result in negative interactions with others, or in making poor choices, which lead lead to negative consequences. This in turn can bring about feelings of uncertainty, misunderstanding, and frustration.

Strengthening the Subtle Body

We strengthen our Subtle Body by practicing a meditation—any meditation—for 1000 days. In my case it was and still is reciting *Japji Sahib*. Also, if we relate to mastering the technologies of developing consciousness rather than the mysteries of it, we will find we are more effective in dealing calmly with the realities of our lives.

Healing and Understanding

As a Minister why is it important for you to know and understand this particular Body?

When we are working with individuals who need our help, it is very important that we remain calm, so as not to exacerbate already emotionally-loaded situations. We need to be able to see beyond the narrative the person presents and be able to grasp what may be underlying the situation(s), so we can help the person to gain his/her own understanding.

It is through relating to/through our own Subtle Body and through assisting someone who needs our help to develop his/her Subtle Body that we are able to effectuate healing and understanding. Without living in the Subtle Body, we're just stamping around in the mud! Living in our Subtle Body, we're dancing sweetly on air and can help others to join us.

SS Siri Narayan Kaur Khalsa Fuda has taught Kundalini Yoga in Buffalo, New York for nearly 40 years, and has served as a Minister of Sikh Dharma for 24 years. She served as a member of Khalsa Council for 10 years. She worked in the Buffalo Public Schools as a teacher of English/Language Arts and Exceptional Education for more than 25 years. Siri Narayan Kaur was an Adjunct Professor at SUNY College of Education at Buffalo. She taught a Creative Writing module at KWTC for several summers, and has had published two books of poetry, *Unconditional Love: The Sapphire Poems* (Textile Bridge Press) and *Dancing with the Guru* (White Lion Press).