



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Buen Duelo

Texto original extraído de

<https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/lifecycles/first-and-last-breath/good-grief>

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Pritam Joti Kaur



Por Sewa Singh

P: ¿Cómo ven el duelo los yoguis?

Yogi Bhajan: “Como humanos sentimos la pérdida de los seres queridos y lloramos. Como yoguis reconocemos a todos como un ser querido y parte del Creador. ¿Cómo podemos llorar cuando un ser querido va a casa?”

Cuando se me pidió escribir sobre el tema del duelo, lo primero que vino a mí fue la sensación de impotencia que acompaña cualquier intento de confortar a alguien que recientemente experimentó una gran pérdida. No podemos traer de vuelta lo que se ha perdido ni detener el dolor de otros que acompañan esa pérdida. Quizás nuestro deseo de ayudar a otros en esta situación es sólo una proyección de nuestra propia fantasía, que es evitar totalmente nuestra propia pérdida y dolor.

Duelo y Apego Emocional

Aunque la pérdida y el dolor asociado no son evitables, existen algunos enfoques sabios que nos sostienen en nuestra habilidad de dar lo mejor en los desafíos más difíciles. Algunas grandes enseñanzas sugieren que el sufrimiento humano se origina del apego emocional. Esto es congruente con la sabiduría yóguica que sugiere que experimentemos nuestras emociones completamente, pero adecuadamente.

La cultura popular, en contraste, incentiva una gran indulgencia, si no adoración, de las emociones. El modelo yóguico es nunca reprimir nuestras emociones, pero también ser sabios y especialmente equilibrados en el proceso. La mente neutral es el ideal y esto se alcanza a través de las variadas prácticas que hacemos. Si se aplica a la experiencia de duelo, la idea es estar profundamente consciente de tu duelo y de cómo se está expresando en tu experiencia, y volver a una sana neutralidad del ser, apenas sea apropiado para la situación.

Actitud de Gratitud

Otra tecnología con la cual nos vemos fuertemente reflejados, que acelera el regreso a un equilibrio sano, es el proceso de construir una actitud de gratitud. Al tener que aplicar una actitud de gratitud a nuestra experiencia de pérdida, nos vemos desafiados a ver, sentir, oír y entender cómo la pérdida puede ser parte de nuestra elevación de consciencia.

Un ejemplo paralelo en yoga, es cómo nos sentimos gratos por el proceso de estirar nuestros cuerpos, aun cuando puede conllevar un dolor real. El dolor se vuelve menos atemorizante y realmente menos doloroso, cuando percibimos la gran relajación, los beneficios en la salud y la consciencia de uno mismo que resultan del proceso. Cuando entendemos la función del dolor, no resentimos ni nos sentimos víctimas de la experiencia que sobrellevamos.

El Desafío del Duelo

Yogi Bhajan dejó a aquéllos de nosotros que lo conocimos, con un gran desafío en lo que dice respecto al duelo. Dijo que si nos poníamos tristes cuando él dejara su cuerpo, entonces no entendimos nada de lo que nos enseñó. Creo que hay una

sabiduría enorme y compleja en este desafío y no pretendo entender mucho de ello. Todo lo que puedo hacer es compartir mi limitado entendimiento.

No estamos tristes porque nos identificamos con las enseñanzas, no con el profesor. No estamos tristes porque él nos enseñó a estar en la mente neutral, no en el apego emocional. No estamos tristes porque él no estaba triste de dejar su cuerpo. No estamos tristes porque él estaba regresando felizmente a casa. No estamos tristes porque la realidad física no es la realidad más profunda. No estamos tristes porque su conexión con nosotros no se ha ido. No estamos tristes porque nuestra conexión con él no se ha ido. No estamos tristes porque él se liberó de un gran sufrimiento.

No estamos tristes porque no tememos la muerte. No estamos tristes porque nos damos cuenta de que todas las cosas provienen de Dios y todas las cosas regresan a Dios. No estamos tristes porque él está incluso más disponible ahora, en la consciencia sutil, que cuando estaba limitado al cuerpo físico. No estamos tristes porque la muerte es una parte integral de la grandiosidad incomprensible del Creador y de la Creación. No estamos tristes porque la separación entre nuestras consciencias y la consciencia universal es una ilusión temporal. No estamos tristes porque vemos a Dios en todo y estamos gratos por todo lo que somos bendecidos de experimentar.

Creencia y Experiencia

El duelo tiene algunos componentes que vale la pena considerar individual y secuencialmente. El dolor frecuentemente llega primero por la percepción mental/intelectual. Esto normalmente es transferido inmediatamente a los cuerpos emocional y físico. Un ejemplo sería si alguien notifica por teléfono a otra persona que su mascota murió. Si el dueño de la mascota cree que esto es verdad, el cuerpo emocional y el cuerpo físico reaccionan en armonía. Los síntomas físicos de duelo pueden incluir problemas digestivos, fatiga, dolores de cabeza, dolor en el pecho, dolor muscular, sueños vívidos, miedo y sensaciones de hundimiento, frío, oscuridad o vacío en el pecho y/o abdomen.

El pesar prolongado puede resultar en depresión, pensamientos o acciones suicidas, ansiedad, enfermedad física y estrés postraumático. Yogi Bhanjan dijo:

“Hay dos cosas en tu vida que te harán enfermar y morir – la ansiedad y el pesar”.

Somos tan vulnerables al cambio físico profundo, sólo a través de nuestra percepción intelectual. En el ejemplo anterior la mascota puede o no haber muerto, pero sólo creer que murió crea una enorme cascada de cambios emocionales y físicos. Entender cómo funciona este proceso nos puede empoderar para sanarnos. El yoga siempre nos alienta a experimentar en vez de simplemente creer.

Los Lazos Sutiles Sobreviven

Hay otro componente del duelo que ocurre en el nivel de energía sutil. Cuando abrimos nuestros chakras y nos abrimos a la energía de otros, se pueden producir conexiones profundas. A medida que se comparte más profundamente en lo físico, emocional, mental y espiritual, los lazos energéticos se vuelven más sustanciales. Lo que ocurre con estos lazos sutiles, pero muy importantes, cuando existe la pérdida entre personas, es crítico y también variable.

En el ejemplo del dueño de la mascota, vemos que hasta el miedo a la pérdida puede transformarse en dolor y sufrimiento físico muy rápida y fácilmente. Cuando también se rompe la tela sutil de los lazos energéticos, hay dolor asociado. Cuando la gente siente que esos lazos sutiles sobreviven o pueden ser reparados, aun cuando el aspecto físico no está presente, generalmente, su dolor se reduce bastante.

Centrando el Punto del Ombligo

Como sabemos de nuestra experiencia con Kundalini Yoga, el punto del ombligo es un centro importante para la tela sutil de las interacciones energéticas humanas. Una de las técnicas más útiles al tratar con el duelo es fortalecer el punto del ombligo y asegurarse de que está centrado. La mejor forma de chequear si el punto del ombligo se ha movido de su centro es hacer una postura de estiramiento y luego juntar las puntas de los dedos y pulgar de una mano y presiona con fuerza el ombligo hacia adentro. Si el ombligo está debidamente centrado, sentirás un pulso definido o latido justo debajo del ombligo.

Si no sientes esto, presiona alrededor del ombligo un poco más arriba, abajo y a los lados, hasta que encuentres el pulso. Alternar postura de estiramiento con postura de arco algunas veces, con un mínimo de un minuto por cada una, es la forma más fácil de centrar y fortalecer esta área. Es sorprendente como los sentimientos de pesar, depresión y angustia pueden desaparecer cuando este punto se corrige. Consulta con tu profesor de Kundalini Yoga o en internet para más técnicas como Nabhi Kriya, que pueden ayudar a mantener el punto del ombligo fuerte y centrado.

La Meditación del Buddha Sonriente

Cuando sentimos que hemos sentido la totalidad de nuestro duelo verdadera y apropiadamente, y decidimos que es tiempo de mirar hacia adelante, la meditación del Buddha sonriente se puede considerar como una tecnología para lograr la máxima transformación. La meditación del Buddha sonriente es extremadamente efectiva en dar los medios para elevarnos de una forma muy específica para maximizar nuestra luminiscencia como humanos. Es una meditación para reparar y abrir el centro del corazón. Cuando el corazón está abierto sólo te sientes elevado y dichosamente realizado. Si tienes un profesor de Kundalini Yoga, él o ella pueden darte las instrucciones para esta meditación. También está disponible online aquí:

<http://www.youtube.com/watch?v=rVXgzNabWAE&feature=youtu.be>

La clave en esta meditación es mantener una gran presión entre los omóplatos al centro de la espalda al estirar las manos, que deben estar directamente frente a los hombros, con el dorso hacia los hombros. Esto no se nota en el video del link más arriba. Esta es una meditación difícil si se hace correctamente, pero los resultados te empoderan para dominar tu propia felicidad y amor. El tiempo correcto es de 15 minutos, que se practican mejor una vez al día, a la misma hora todos los días, por 40 días. Si pueden mantenerse y penetrar el dolor, la dicha seguirá.

Dado que mucho de la experiencia del duelo se genera a través del patrón de pensamientos que estimulan el sufrimiento emocional/físico, cualquier tipo de meditación y yoga puede tener un poderoso efecto de equilibrio.

Me gustaría contar una experiencia de mi vida que ha dejado una impresión poderosa y duradera. Hace muchos años atrás asistí a un funeral que tenía muchas circunstancias aparentemente tristes y desafortunadas a su alrededor. Después de la ceremonia me encontré con un viejo amigo a quien no había visto por mucho tiempo. Cuando lo saludé le dije: “es un gran placer verte, lamento mucho que nos encontremos en estas trágicas circunstancias”. Él me miró directo a los ojos y dijo con una voz poderosa: “por favor, no me insultes a mí y a Dios cuestionando y juzgando estas circunstancias! Mejor recuerda celebrar con gratitud cada regalo, desafiante o no, que se nos otorga durante nuestro breve tiempo aquí en la Tierra!”. Mi amigo se ha ido hace mucho tiempo ahora, pero sus palabras nunca me dejarán.



Sewa Singh Khalsa ha enseñado Kundalini Yoga por más de 40 años y ha prestado orientación, basada en Kundalini Yoga y en las enseñanzas de Yogi Bhajan sobre Humanología por 35 años, a parejas e individuos. Cuenta con una Maestría en Bellas Artes de la Washington University y ha enseñado en la Eastern Washington University, Western Washington University y en la Universidad de Washington.

Good Grief



By Sewa Singh

Q. How do yogis view grief?

Yogi Bhajan: *“As humans we feel the loss of loved ones and grieve. As yogis we know everybody as a loved one and part of the Creator. How can we grieve when a loved one goes home?”*

When I was asked to write about the subject of grief, the first thing that came to me is the feeling of helplessness that accompanies any attempt to comfort someone who has just experienced great loss. We can't bring back what has been lost or stop the pain of others that accompanies that loss. Perhaps our desire to help others in this situation is just a projection of our own fantasy which is to avoid our own loss and pain altogether.

Grief and Emotional Attachment

Although loss and the associated pain are not avoidable, there are some wise approaches that support us in our ability to make the most of the most difficult challenges. Some great teachings suggest that human suffering originates from

emotional attachment. This is congruent with the yogic wisdom that suggests that we experience our emotions fully, but appropriately.

Popular culture, by contrast, encourages a great indulgence in, if not worship of, the emotions. The yogic model is to never constrict our emotions, but also to be wise and especially balanced in the process. Neutral mind is the ideal and this is achieved through the various practices that we do. If applied to the experience of grief, the idea is to deeply be aware of your grief and how it is being expressed in your experience, and return to a healthful neutrality of being as soon as is appropriate to the situation.

Attitude of Gratitude

Another technology that we relate to with great strength, that speeds a return to a healthy balance, is the process of building an attitude of gratitude. When having to apply an attitude of gratitude to our experience of loss, we are challenged to see, feel, hear and understand how loss can be part of our elevation of consciousness.

A parallel example from yoga is how we are grateful for the process of stretching our bodies, even though there may be real pain involved. The pain becomes less frightening, and really less painful, when we realize the great relaxation, health benefits and self-awareness that result from the process. When we understand the function of the pain we do not feel resentful of, or victimized by, the experience we have endured.

The Challenge of Grief

Yogi Bhajan left those of us who knew him, with a great challenge regarding grief. He said that if we became sad when he left his body, then we did not understand anything he had taught us. I believe there is great and complex wisdom in this challenge and I do not pretend to understand much of it. All I can do is share my limited understanding.

We are not sad because we related to the teachings, not the teacher. We are not sad because he taught us to dwell in neutral mind, not in emotional attachment. We are not sad because he was not sad to leave his body. We are not sad because he was happily returning home. We are not sad because the physical reality is not the most profound reality. We are not sad because his connection with us is not gone. We are not sad because our connection with him is not gone. We are not sad because he was relieved of great suffering.

We are not sad because we do not fear death. We are not sad because we realize that all things come from God and all things go back to God. We are not sad because he is even more available now, in subtle consciousness, than when limited by the physical body. We are not sad because death is an integral part of the incomprehensible greatness of the Creator and the Creation. We are not sad because the separation between our consciousness and universal consciousness is

a temporary illusion. We are not sad because we see God in all and are grateful for everything that we are blessed to experience.

Belief and Experience

Grief has several components that are worth considering individually and sequentially. Grief often arrives first, through mental/intellectual perception. This normally is immediately transferred to the emotional and physical bodies. An example would be if someone notifies another person by phone that their pet may have been killed. If the pet owner believes that this is true, the emotional body and the physical body react in harmony. The physical symptoms of grief can include digestive problems, fatigue, headaches, chest pain, sore muscles, vivid dreams, fear and feelings of sinking, coldness, darkness or hollowness in the chest and/or abdomen.

Prolonged grief can result in depression, suicidal thoughts or actions, anxiety, physical illness and post-traumatic stress disorder. Yogi Bhanjan said,

*“There are two things in your life which will make you sick and dead—**anxiety and grief.**”*

We are so vulnerable to profound physical change, just through our intellectual perception. In the above example the pet may or may not actually have been killed, yet simply believing that it was, creates a huge cascade of emotional and physical changes. Understanding how this process works can empower us to heal ourselves. Yoga always encourages us to experience rather than to simply believe.

Subtle Bonds Survive

There is another component of grief that occurs at the subtle energetic level. When we open up our own chakras and open to the energy of others, connections can be made that are profound. As the physical, emotional, mental and spiritual sharing deepen, so do the energetic bonds become more substantial. What occurs with these subtle, but very important bonds, when there is loss between people, is critical and also variable.

In the example of the pet owner, we see that even the fear of loss can transfer into grief and physical suffering very quickly and easily. When there is also tearing of the subtle fabric of energetic bonds, there is accompanying pain. When people feel that these subtle bonds survive or can be repaired, even when the physical aspect is no longer present, their pain is often greatly reduced.

Centering the Navel Point

As we know from our experience with Kundalini Yoga, the navel point is an important hub for the subtle fabric of energetic human interactions. One of the most useful

techniques when dealing with grief is to strengthen the navel point and make sure that it is centered. The best way to check if the navel point has been moved off center is to do stretch pose and then bring together the tips of the fingers and thumb of one hand and press with strength into the navel. If the navel is properly centered you will feel a distinct pulse or heartbeat right beneath the navel.

If you do not feel this, press around the navel slightly higher, lower and to the sides until the pulse is found. Alternating "stretch pose" and "bow pose" several times, with a minimum of one minute for each, is the easiest way to center and strengthen this area. It is amazing how feelings of grief, depression and heartbreak can disappear when this point is corrected. Consult with your Kundalini Yoga teacher or the internet for more techniques like Nabhi Kriya, that can help to keep the navel point strong and centered.

The Smiling Buddha Meditation

When we feel that we truly and appropriately have experienced the totality of our grief and decide that it is time to look forward, Smiling Buddha meditation may be considered as a technology to provide maximum transformation. Smiling Buddha Meditation is extremely effective in providing the means to elevate ourselves in a very specific way to maximize our luminescence as humans. It is a meditation for repairing and opening the heart center. When the heart is open you can only feel elevated and blissfully fulfilled. If you have a Kundalini Yoga teacher, he or she should be able to instruct you on this meditation. It is also available online here:

<http://www.youtube.com/watch?v=rVXgzNabWAE&feature=youtu.be>

The key in this meditation is to maintain the great pressure between the shoulder blades in the middle of the back by pulling the hands, which should be directly in front of the shoulders, back toward the shoulders. This is not apparent in the above linked video. This is a difficult meditation if done correctly, but the results empower you to master your own happiness and love. The correct time is 15 minutes, best practiced once a day, at the same time each day, for 40 days. If you can keep up and penetrate the pain, the bliss will follow.

Since so much of the grief experience is generated through the pattern of thoughts stimulating emotional/physical distress, meditation and yoga of any kind can have a powerful balancing effect.

I would like to relate an experience from my life that has left a powerful and lasting impression. Many years ago I was attending a funeral that had many seemingly sad and unfortunate circumstances surrounding it. After the service I ran into an old friend who I had not seen in a long time. When I greeted him I said, "It is such a pleasure to see you, I am truly sorry that we are having to meet under these tragic circumstances." He looked me straight in the eye and said with a very powerful voice, "Please don't insult me and insult God by questioning and judging these circumstances! Remember instead to celebrate with deep gratitude every gift, be it

challenging or not, that is bestowed upon us during our very short time here on Earth!" My friend has been gone a long time now, but his words will never leave me.



Sewa Singh Khalsa has been teaching Kundalini Yoga for over 40 years and has been providing counseling to couples and individuals based on Kundalini Yoga and Yogi Bhasan's teachings on Humanology for 35 years. He holds an MFA from the University of Washington and has taught at Eastern Washington University, Western Washington University and the University of Washington.