



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Tres Esenciales para Kundalini Yoga: Intuición, Calibre y Resiliencia

Texto original extraído de <https://blog.spiritvoyage.com/three-essentials-to-kundalini-yoga-intuition-caliber-and-grit/>

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



Por Nihal Singh

Kundalini Yoga es una excelente tecnología para enseñar cómo ser un ser totalmente funcional mientras nos movemos en los flujos y reflujos de la vida. Mucho de nuestro sufrimiento tiene que ver con la lucha de nuestra voluntad contra el flujo de la vida. La realidad es que en la vida hay altos y bajos, pero no deberíamos cambiar nunca quienes somos, a pesar de las circunstancias externas. Todo eso suena muy bien, pero ¿cómo lo aplicamos realmente? Es a través de la intuición, el calibre y la resiliencia.

Intuición:

Cuando no tienes intuición, estás interna y externamente ciego. Hay mucho más en el mundo que lo que ves con los ojos físicos. Con la intuición, uno puede ver realmente una persona o situación y tener la noción de saber sin tener que pensarlo. La intuición también es nuestra propia guía, la cual es esencial para nuestra



existencia diaria. El problema es que a muchos de nosotros nos enseñaron que nuestra intuición está equivocada y lo que sentimos no es válido.

Hay muchas personas por ahí que dicen tener las respuestas, pero sólo tú sabes realmente. Si algún profesor te dice lo contrario, corre en sentido opuesto. Créeme, cualquier decisión tomada sin tu guía interior, siempre te hará dudar más adelante. Además, nuestro poder pasa a otro cuando dependemos de los demás para tener respuestas. Todos tienen derecho a meditar, hacer una pregunta y eventualmente recibir una respuesta del Silencio. Mientras más hagas esto todos los días, más aprenderás a escuchar y realmente confiar en lo que escuchas. Es muy poderoso.

Calibre:

El calibre es la habilidad de reconocer, expandir, entender y aplicar la información. Es la habilidad de distinguir entre diferentes pedazos de información. Piensa en los sueños o visiones que puedes tener en la meditación. Puedes ver todo tipo de imágenes, pero no sabes qué significa todo eso. Podemos ser receptivos a mucha información, pero ¿de qué sirve si no puedes entenderla e integrarla? Es como tener el mejor libro de sabiduría del mundo, pero escrito en otro idioma. Valioso, pero inútil para tu personalidad. El calibre es útil en conjunto con la intuición ya que la intuición te ayuda a conocer; el calibre te ayuda a comprender.

Resiliencia:

La resiliencia también se conoce como resistencia. Aunque la intuición y el calibre son esenciales, son inútiles sin la resiliencia. Es la columna vertebral de todas las cosas. Es la habilidad de manejar los altos y bajos de la vida sin dejar de ser la misma persona. Los altos y bajos son parte de la vida, pero el desafío es navegarlos con gracia. Aun cuando este mundo es una ilusión, no nos quita los sentimientos personales en que nos podemos enredar. El aprendizaje que la vida entrega no siempre es fácil, pero es el camino necesario de recorrer para alcanzar tu destino. El ajetreo cotidiano del camino nos puede hacer perder de vista el cuadro completo.

Un sistema nervioso fuerte es esencial para forjar agallas y resiliencia. Con un sistema nervioso fuerte, es posible contener el dolor e ir más profundo en la meditación. Piensa en cuando recién empezaste a meditar, ¡y como lo único que podías pensar era en lo mucho que te dolían las piernas! Cuando vas más allá de pensar en esas piernas, puedes tener una experiencia más profunda.

Para verdaderamente sanar, el cuerpo debe tener la habilidad de contener el dolor para trascenderlo. Imagina que tienes un cuchillo en tu estómago. Para sacar el



asociación de profesores
Kundalini Yoga

cuchillo, primero debes estar consciente de que está ahí. Una vez que sabes que está ahí, dolerá más porque estás consciente de él, y ¡la parte más dolorosa es sacarlo! Es la naturaleza humana preferir ser insensible al dolor y no querer saber que está ahí porque eso causará aun más dolor, pero piensa en el empoderamiento de cuando esas obstrucciones se remueven.

A continuación, algunas kriyas para trabajar el sistema nervioso:

[Kriya to Correct Nerve Shallowness \(Infinity & Me\)](#)

[Renew the Nervous System and Build Stamina \(Reaching Me in Me\)](#)

[Nervous System Overhaul \(Owner's Manual\)](#)

ORIGINAL EN INGLÉS

Three Essentials to Kundalini Yoga: Intuition, Caliber, and Resilience



by Nihal Singh

Kundalini Yoga is an excellent technology in teaching one how to be a fully functioning being while moving with the ebbs and flows of life. Much of our human suffering has to do with the struggle of our will versus the flow of life. The reality is that in life there are ups and downs, but who we are should never change despite



asociación de profesores
Kundalini Yoga

the outside circumstances. That sounds all well and good, but how do we actually apply this? It is through intuition, caliber, and resilience.

Intuition:

When you do not have intuition, you are internally and externally blind. There is so much more to the world than what you see with the physical eyes. With intuition, one can truly see a person or situation and have a sense of knowing without having to think about it. Intuition is also our own self-guidance, which is essential to our everyday existence. The trouble is that for many of us, we have been taught that our intuition is wrong and what we feel isn't valid.

There are many people out there who claim to have the answers, but only you truly know. If any teacher tells you otherwise, run in the other direction. Trust me, any decisions made without your own inner guidance will always be second-guessed down the road. Also, our power is given away to another when we rely on others for answers. Everyone has the right to meditate, ask a question, and eventually receive an answer from Silence. The more you do this everyday, the more you will learn to listen and actually trust what you hear. It is very powerful.

Caliber:

Caliber is the ability to recognize, expand, understand, and apply information. It is the ability to distinguish between different pieces of information. Think about the dreams or visions you may have in meditation. You may see all sorts of imagery, but you don't know what it all means. We can be receptive to a lot of information, but what is the use if you cannot understand and integrate it? It is like having the greatest book on wisdom in the world but written in another language. Valuable, but not useful to you personally. Caliber is useful in conjunction with intuition as intuition helps you to know; caliber helps you to understand.

Resilience:

Resilience is also referred to as stamina. While intuition and caliber are essential, all of it is useless without resilience. It is the backbone of everything. It is the ability to ride the highs and lows of life while still being the same person. The ups and downs are a part of life, but navigating them with grace is the challenge. Even though this world is an illusion, it doesn't take away the personal feelings that we can get wrapped up in. The lesson plan that life provides isn't always easy, but it's the steps necessary to walk in order to reach your destiny. The daily grind on the path can make us lose sight of the bigger picture.



asociación de profesores
Kundalini Yoga

A strong nervous system is essential in building grit and resilience. With a strong nervous system, a person can contain pain and go deeper in meditation. Think about when you first began meditating, and all you could think about was how much your legs hurt! Once you get over thinking about those legs, you can have a deeper experience.

To truly heal, the body must have the ability to contain pain in order to transcend it. Imagine if you were to have a knife in your stomach. In order to get the knife out, you have to first be aware that it is there. Once you know it is there, it will hurt worse because you are aware of it, and the most painful part of it all is pulling it out! It is human nature to prefer to be numb to pain and not want know it is there because that will cause even more pain, but think of how empowering it is when those obstructions are removed.

Here are a few kriyas for the working the nervous system:

[Kriya to Correct Nerve Shallowness \(Infinity & Me\)](#)

[Renew the Nervous System and Build Stamina \(Reaching Me in Me\)](#)

[Nervous System Overhaul \(Owner's Manual\)](#)