

un 20 aniversario mismo

PRÁCTICAS ANCESTRALES, HOY:

Vuelo chamánico en el ex hospital San José

NUEVA SECCIÓN
Análisis de sueños
Por Francisco Alcoholado

CANALIZACIÓN:

Gaia, nuestra Tierra nos habla

PSICOLOGÍA

- › Superar la dependencia emocional
- › Acceso directo al Inconsciente

* INFORME ESPECIAL

Preservar la salud en medio del desastre

Técnicas de auto-sanación

Hari Nam Kaur Khalsa

Kundalini Yoga, Un diamante con muchas facetas

TERREMOTO Y 2012

Ética en "el fin de los tiempos"



COLUMNISTAS

ALEJANDRO CELIS
IGNACIO FERNÁNDEZ
PAMELA TORRES CHOMÓN
JUAN GUILLERMO PRADO O.
EDUARDO YENTZEN



\$ 2250.- I. II. XI REGIONES.
RECARGO POR FLETE AEREO \$400

0 0 2 4 2
7 806605 000017

Kundalini Yoga, un diamante con muchas facetas

En momentos en que el Kundalini Yoga cumple 30 años en nuestro país, resulta interesante hacer un análisis de la evolución que esta disciplina ha tenido a lo largo del tiempo. Tomando en cuenta el rápido despegue de los últimos tiempos, cabe preguntarse acerca del origen de esta tecnología sagrada en Chile y cómo se fue gestando como un movimiento con la fuerza que hoy en día tiene.

Es imposible revisar la historia de Kundalini Yoga en Chile sin hablar de la estadounidense Hari Nam Kaur Khalsa, pionera y gestora de esta comunidad desde la fecha en que se creó, enero de 1980. De alguna manera, su propia vida y su escuela son el reflejo de las distintas transformaciones que ha experimentado el Yoga en estas latitudes.

El lugar que ella ha ocupado, y ocupa, en este movimiento la convierte en una figura trascendental y emblemática. 33 años de práctica y enseñanza de Yoga, 19 formaciones y más de mil alumnos hablan por sí mismos. Sin embargo, a pesar de su innegable experiencia y notoriedad, ella prefiere mantenerse al margen de los eventos sociales y cultivar el bajo perfil.

Con ocasión de los 30 años de Kundalini Yoga en Chile recién cumplidos en enero pasado, Hari Nam Kaur Khalsa nos abre su casa y su corazón para reflexionar sobre su experiencia en nuestro país impartiendo las enseñanzas de Yogui Bhajan: *“Cuando me acerqué al Kundalini Yoga tenía 22 años... ¿Sabes qué buscaba? Buscaba un salvavidas. Había puesto todo de mí en el deporte y, a través de esa vivencia, comencé a experimentar una sensibilidad muy alta, pero sin una conciencia para dirigirla”*.

-¿Haciendo deporte se puede experimentar mayor sensibilidad?

-Cuando uno se purifica con algo tan simple como cambiar la dieta, oxige-

narse más o hacer deporte, comienza a trabajar y a purificar el cuerpo. Al limpiarse de toxinas, entonces automáticamente aumenta la sensibilidad.

Una vez se me acercó una persona obesa y me comentó que se sentía muy consciente. Yo le dije: *“No te creo. Si realmente quieres probarme que eres muy consciente, elimina la droga en tu vida”*. La persona me miraba sin entender mucho. Yo insistí, le dije: *“La droga tapa, es un sedante o un bloqueo que no permite ver eso que no queremos ver dentro de nosotros mismos”*. Entonces, la persona me dijo: *“¿Pero qué droga estoy ocupando?”* *“La comida -le dije yo-. Llega a tu peso normal, sin fármacos, despacio, purifica tu dieta y poco a poco vas a empezar a percibir esas respuestas que estás bloqueando con esa muralla que es la comida y la grasa”*.

-¿Qué diferencias hay entre el Kundalini Yoga y los otros tipos de Yoga? ¿Por qué este en particular le resultó tan efectivo?

-El Kundalini Yoga es un diamante con muchas facetas. Por la combinación de respiración, meditación, ejercicio, *bhandas* (cerraduras que se realizan con el cuerpo) y concentración, el trabajo tiene la precisión de un cirujano.

Lo que Kundalini aporta es completitud; por ejemplo, si una persona no logra hacer un ejercicio en su totalidad, igual está trabajando otros aspectos. Es un error creer que el cuerpo físico es la técnica más fuerte para producir un cambio de conciencia.

Hari Nam Kaur Khalsa

Harvesting



*¿Cómo vas
a crecer?
¿Cómo vas
a madurar
si no te
lanzas, si
no te subes
al árbol y
vas más
arriba?*

Hari Nam Kaur, profesora de
Yoga y formadora líder.



Hari Nam Kaur con sus alumnos.

origen de esta tradición
sagrada en Chile y

-De esos años en que comenzaba en este camino, ¿qué diría que fue lo que más le costó?

-Me costó asumir que me estaba metiendo en algo que era totalmente diferente a lo que la gran mayoría de los seres humanos hacen. Treinta años atrás no había Yoga como ahora y menos gente vestida de blanco con turbante. Entonces pensé: "Me estoy metiendo en algo que es radicalmente diferente a lo común y corriente, y además, hay un montón de compromisos también bien distintos". Pero con el tiempo llegó a ser tan parte de mi vida que me sorprendía cuando me acercaba a alguien y me miraba extraño. Yo me decía: "¿Qué pasa,

¿tendré algo raro?" y no, era que se me había olvidado que tenía puesto turbante.

-¿En qué momento decide pasar de ser practicante de Yoga a profesora?

-La verdad es que fue por accidente. El director de la comunidad donde vivía tuvo una emergencia y no podía hacer una clase de Yoga para mujeres. Me preguntó si yo podía hacerla. Le dije que llevaba muy poco tiempo haciendo Yoga. Y él me dijo: "No te preocupes, te voy a dar unas pautas, la estructura de una clase, y con eso puedes hacerlo". Yo acepté el desafío.

Afortunadamente, a las mujeres les encantó la clase, no sé si porque se sin-

Más información

- www.yogatec.net - www.kundaliniyoga.cl -
Tel.: 7331053.

tieron cómodas con que otra mujer les enseñara, el asunto es que me pidieron que siguiera haciéndoles clases. Me sentí muy incómoda por motivos éticos, estaba haciendo un reemplazo y no podía quedarme con la clase de otro, así que no acepté.

Cuando volví a la comunidad, el director me preguntó cómo me había ido, yo le dije que muy bien, ahí él me dijo: "¿Te gustaría quedarte con el curso?" En ese momento sí acepté y desde entonces nunca he dejado de enseñar.

"¡Vaya y enseñe!"

-¿Por qué decidió venir a nuestro país?

-Yogui Bhajan me envió. En ese momento se estaba comenzando a esparcir el Yoga y si alguien quería abrir Kundalini Yoga en la ciudad donde vivía, el maestro le decía: "Vaya, enseñe". Era más relajado, estábamos en la era de Piscis, ahora estamos entrando en Acuario y esta era nos exige más. Para Acuario necesitas formarte, informarte, adquirir el conocimiento. Pero en ese entonces era mucho más simple, eras un alumno de Yoga con experiencia, tomabas un libro y te ibas a enseñar.

-¿Cómo fueron sus comienzos aquí en Chile?

-En un principio fue muy duro; no había nada de Kundalini Yoga, sí había otras escuelas pero muy pocas, quizás dos. Hoy en día mucha gente sabe lo que es Reiki, también sabe lo que es Yoga, hay mucha gente vegetariana, pero en ese entonces todos los que practicábamos Yoga éramos bichos raros. Nos decían: "Estás haciendo... ¿qué? ¿Qué es Yoga?" Era muy difícil encontrar iguales, ¿con quién se podía uno juntar? Entonces, la labor de los

Hari Nam Kaur Khalsa

primeros profesores de Yoga de hace treinta años y más era abrir caminos y eso nunca es fácil.

-Después de los treinta años que lleva residiendo en nuestro país, me imagino que ya nos conoce bastante. ¿Por qué cree usted que a los chilenos nos cuesta hacer ejercicio?

-Porque no tienen el hábito. El chileno es muy inteligente y tiene muchas habilidades físicas, pero no tiene el hábito. Ahora eso sí están comenzando a desarrollar una conciencia del cuerpo físico, están yendo más a Yoga, al gimnasio, a correr, lo que me parece muy bien porque no les queda otra. Chile es el país que va envejeciendo más rápido en toda Sudamérica; dentro de un lapso corto, ¿cuánta gente de cincuenta años para arriba va a haber? Va a ser neces-

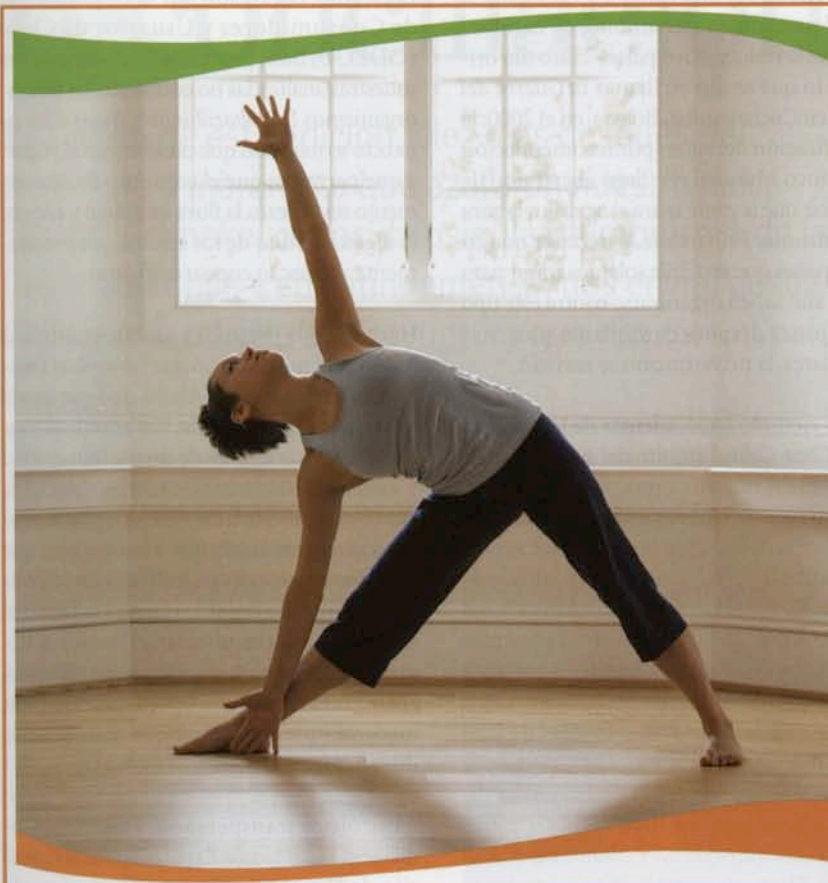
sario tener una población sana y la única forma es a través de la actividad física.

-Parece bastante habituada, ¿echa de menos Estados Unidos?

-Sí, pero no todo; ahora, si me preguntas dónde prefiero estar, definitivamente aquí. Amo este país.

En la televisión vi una entrevista a una monja estadounidense que vino a trabajar acá y lo que dijo explica muy bien lo que extraño. A la mujer le preguntaron qué diferencia consideraba ella que había entre los padres chilenos y los padres estadounidenses. Ella dijo: "Observen la siguiente situación. Un niño chico chileno sale al patio y se sube a un árbol a jugar, la mamá sale al patio a colgar ropa o algo así y lo ve. Le dice inmediatamente: 'Juanito, bájate de ahí, te puedes caer y te

Estamos entrando en Acuario y esta era nos exige más. Para Acuario necesitas formarte, informarte, adquirir el conocimiento.



da el siguiente paso se un profesor

Formación de Profesores de Yoga de Excelencia

Excelencia Académica, Administrativa y Metodológica comprobada.

Certificación Internacional a la Calidad ISO 9001:2008

OTEC: Organismo Técnico de Capacitación autorizado por Sence

Certificación Internacional Asociación Yoga Alliance

Certificación Internacional Kundalini Research Institute

32 años de experiencia en la Enseñanza del Yoga y 30 años en Chile.

16 años Formando Profesores de Yoga

12 años de Tesis e Informes de Práctica dedicados a la

investigación del yoga y al servicio social

CASA CENTRAL
Tel. 56 · 2 · 7331053
info@yogatec.net
www.yogatec.net



puedes quebrar algo”. En los Estados Unidos, Johnny, un niño chico también, se sube al árbol de la misma manera, la mamá sale al patio y lo ve, le dice: “*Muy bien, Johnny, ahora veamos si puedes llegar a la cima del árbol, no tengas miedo, tú te la puedes*”. Eso es lo que echo de menos, ese espíritu de “*I can do it*”, las agallas, la actitud de ¿y por qué no intentarlo?

El ser humano, desde mi concepto de valores, debe tener agallas, carácter, ¿por qué? Porque si no tienes eso, no vas a tener nunca compromiso; el compromiso requiere coraje, porque lo nuevo produce miedo. Entonces, ¿cómo vas a crecer? ¿Cómo vas a madurar si no te lanzas, si no te subes al árbol y vas más arriba? Yogui Bhajan dijo: “*La grandeza requiere gran sacrificio*”. Para mí una vida humana sin coraje, no es vida.

Coraje y ética

La escuela de Hari Nam Kaur Khalsa es la más antigua de América del Sur. Desde 1980 se dedica a difundir las enseñanzas de Yogui Bhajan; sin embargo, en ningún momento han detenido la búsqueda para mejorar y atender las necesidades de los tiempos que corren. Hoy en día se han transformado en *Yogatec*, un centro de capacitación que busca elevar los estándares de la enseñanza de Yoga, además de proponer un modelo de enseñanza acorde con las exigencias de la era de Acuario.

-¿Qué ha aprendido luego de haber enseñado Yoga por más de treinta años?

-He aprendido varias cosas. Primero, que buscar el reconocimiento es una pérdida de tiempo; la mayoría de la gente tiene una carencia tan grande de autoamor y autoaceptación que busca llenar ese vacío con reconocimiento.

Ahora, en la relación profesor-alumno aprendí que los alumnos no son míos, son de Dios. Siento que tengo que devolverle la mano a Dios por lo que me ha dado, pero lo que mis alumnos hacen con lo que les he podido enseñar es entre ellos y Dios. Si alguien se salió del camino, si usó el camino de forma equivocada o se convirtió en una gran persona es entre ellos y su



conciencia, entre ellos y sus destinos, entre ellos y Dios.

-¿Cómo evaluaría la evolución de Kundalini Yoga desde que llegó hasta ahora?

-En el sentido positivo, hay más profesores y eso es muy importante. Hay mucha gente sufriendo y uno, dos o diez profesores no pueden estar en todas partes, ahora hay más personas que pueden ayudar.

Desde el lado negativo, he visto que con el tiempo la calidad ha ido bajando y eso me entristece porque un profesor toca la vida de mucha gente, entonces tiene que haber

un rigor, una profundidad y un nivel de exigencia que los convierta en personas capaces de elevar a otras.

Desafortunadamente, ha ocurrido que por dinero hay escuelas que están dispuestas a bajar la calidad, y eso es lo que más me entristece, porque es un deservicio al profesor y un deservicio a los alumnos.

-¿Qué han hecho en su centro de Yoga para mantener la calidad?

-Nosotros tratamos año a año de auto-superarnos. Incorporamos el ISO 9001, logramos conformarnos como OTEC,

Hari Nam Kaur Khalsa



tenemos regularmente reuniones de perfeccionamiento con nuestro equipo, en donde nos evaluamos a nosotros mismos. También evaluamos a los alumnos lo más rigurosamente posible a través de informes escritos y prácticas. Los alumnos alojan en el *ashram* durante todo el proceso. Creo también que es sumamente importante la actitud que tiene el equipo entero hacia el alumno. Aquí los tratamos como adultos y esperamos de ellos más de lo que ellos mismos esperan de sí. Les exigimos lo que pueden dar. Entonces hay un muy alto nivel de comprensión del

Cuando se forma gente, hay que tener un nivel de ética sumamente alto, y para que la ética sea muy alta debe haber un profundo y constante cuestionamiento.

proceso de cada uno y de las diferentes etapas que van viviendo durante la formación. Nosotros los vemos como futuros líderes, como personas que van a poder contener y guiar a otros.

-¿Qué tipo de personas son las que se acercan a la formación? ¿Tienen un perfil determinado?

-No tenemos un perfil determinado, pero la gente que está llegando son personas bastante valientes, con un profundo deseo de ser más y de hacer más por los demás. No tienen miedo de pulirse, son personas con agallas, personas que tienen claro que cualquier trabajo interior requiere de eso mismo, de trabajo.

Si vienen a un lugar en donde quieren crecer, nosotros no podemos ser sus amigos, vienen a un lugar en donde nosotros hacemos nuestro trabajo, que es pulirlos. Ahora, el alumno necesita confiar en el proceso y por eso tenemos los mejores intereses en mente para ellos, sabemos lo que estamos haciendo, hemos formado cientos de profesores y muchos de ellos se han convertidos en líderes en la comunidad de Yoga.

-¿Cuál diría usted que es la razón de su éxito?

-¡Qué amable eres en decir que tengo éxito! La verdad, creo que todo se traduce en que no le hago la pata a nadie. A veces me llaman personas preguntando por la formación de profesores y les digo: "A ver, dime, ¿por qué estás llamando?, ¿qué es lo que buscas exactamente?" Y hay veces que los mando a otras escuelas. Me dicen: "¿Pero me estás diciendo que vaya a otro

lugar?", y yo les digo: "Sí, porque nosotros no tenemos lo que tú necesitas". Yo creo que en el momento en que prima lo que es mejor para mí en vez de enfocarme en el alumno, debo comenzar a vender zapatos, mats o lo que sea y no enseñar más Yoga.

Cuando se forma gente, hay que tener un nivel de ética sumamente alto, y para que la ética sea muy alta debe haber un profundo y constante cuestionamiento. A veces, a un alumno le tienes que decir que lo que está haciendo no es correcto, incluso si significa correr el riesgo de que no vaya más a tus clases. Mis alumnos siempre van a recibir de mí una respuesta honesta.

Yogui Bhajan dijo algo muy sabio: "Cuando tienes alumnos que poseen un nivel bajo y tú pones una exigencia muy alta, es cruel, porque los frustras. Cuando tú tienes alumnos que poseen un nivel alto y tú no les exiges, es cruel, porque los frustras". Entonces, trato de ver qué tipo de alumno es cada persona e intento no frustrarlos.

-¿Cómo influye el Yoga en la expansión de la conciencia?

-El Yoga es una ciencia que influye en la expansión de nuestra conciencia. Fue desarrollado miles de años atrás por seres humanos iluminados, que comprendían los efectos del Yoga en nuestra conciencia. La palabra Yoga significa unión, la unión de lo finito con el infinito. Yogui Bhajan lo explicó de esta manera. "Tú lo experimentas cuando la energía del sistema glandular se combina con la energía del sistema nervioso para crear tal sensibilidad que el cerebro en su totalidad recibe las señales y las integra". ●