



asociación de profesores
Kundalini Yoga

“El compromiso te dará carácter. El carácter te dará dignidad. La dignidad te dará divinidad. La divinidad te dará gracia. La gracia te dará el poder de sacrificar. El poder de sacrificar te dará el logro, y entonces serás feliz.”

Texto original en inglés, traducido por servicio para APKY Chile por Shabad Dev Kaur

TANTRA YOGA BLANCO
UN CURSO DE MEDITACIÓN DE UN DÍA COMPLETO
¡Deja que tu alma se elevel!

(Yogic Living Noviembre 2015)

Nuestras mentes generan 1000 pensamientos en cada pestañeo. Algunos de estos pensamientos se pierden en el inconsciente, y otros se quedan atascados en el subconsciente y afectan a la mente consciente. Estos pensamientos se vuelven sentimientos, emociones, deseos, realidades o fantasías. En vez de dominar nuestra mente, con frecuencia es nuestra mente y nuestros pensamientos los que nos dirigen, haciendo que tomemos decisiones impulsivas, tengamos mala comunicación y estrés auto-impuesto.

El Tantra Yoga Blanco® nos permite romper estos bloqueos subconscientes de manera que podamos disfrutar más de la vida. Al cabo de poco tiempo, sentirán que se liberan de gran parte de la carga que llevan en su mente.

Cuando ven y actúan en cada momento con claridad, pueden obtener una comprensión más profunda de su ser, y de ese modo puede cambiar su vida. Su mente, cuerpo y alma pueden funcionar en unidad. Éste es el camino hacia la libertad y conciencia personales, y les traerá un éxito mayor en cada área de su vida.

Qué Esperar

El Tantra Yoga Blanco® se hace en parejas como meditación grupal. Se sientan frente a una pareja y siguen las instrucciones de la meditación que el Mahan Tántrico, Yogi Bhajan, da en un video.

- Un representante del Mahan Tántrico está presente para facilitar el Tantra Yoga Blanco®. Los primeros facilitadores fueron elegidos personalmente por Yogi Bhajan de entre los miembros de su equipo de trabajo. Después de su partida, el Consejo de Administración de Humanología y Ciencia de la Salud (Health Science). Inc., que dirige el Tantra Yoga Blanco®, ha usado el perfil creado por él para seleccionar nuevos facilitadores. Actualmente todos los facilitadores de Tantra Yoga Blanco® estudiaron personalmente con Yogi Bhajan. El rol del facilitador es asegurar que se siga la metodología dada por Yogi Bhajan, y ayudar a los participantes del curso a maximizar su experiencia.

Cada curso consiste en seis a ocho kriyas. Un kriya es una meditación que contiene:

- una postura de yoga (asana)
- una posición de manos (mudra)
- una técnica de respiración (pranayama)
- un enfoque mental y/o un mantra

A veces los kriyas se acompañan con música. La duración de estos kriyas es variada y puede llegar hasta 62 minutos. Hay pausas entre una kriya y otra.

El entorno es relajado, y la atmósfera es amistosa, alentadora y elevadora. Se incluye un almuerzo vegetariano.

Quién Puede Participar

No hay prerequisites para participar en el Tantra Yoga Blanco®. Los principiantes se concentran en su energía interior y disfrutan de una experiencia meditativa profunda y en ocasiones desafiante. Los practicantes y meditadores más avanzados profundizan su experiencia y realizan progresos en su consciencia espiritual.

Cómo Prepararse y Qué Traer*

Acudan al curso listos para meditar, habiendo hecho algo de yoga o ejercicios de estiramiento.

- Usen ropa suelta, cómoda y de color blanco. El blanco combina todos los colores y aumenta el campo magnético y la fuerza áurica.
- Utilicen una tela blanca de algodón para cubrirse COMPLETAMENTE la cabeza. Asegúrense que se mantenga en su lugar durante los kriyas.

- Por favor traigan una colchoneta o piel de oveja para sentarse y un cobertor liviano para cubrirse durante los períodos de relajación.
- El Tantra Yoga Blanco® es un proceso de limpieza. Se les proporcionará agua a lo largo del día, o pueden traer la propia.

* Por favor tomen en cuenta que el espacio entre las filas en el Tantra Yoga Blanco® es limitado y nada salvo los objetos que se mencionan más arriba pueden tenerse en el ya limitado espacio. Dejen los objetos de valor en casa. Durante el Tantra Yoga Blanco se prohíbe **fotografiar, videogravar o el uso de cualquier tipo de dispositivo para grabar**. No se permite introducir cámaras a los cursos y los teléfonos celulares deben permanecer apagados.

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

The Workshop

Our minds release 1000 thoughts per wink of an eye. Some of these thoughts get lost in the unconscious, and some get stuck in the subconscious and affect the conscious mind. These thoughts become feelings, emotions, desires, multi-realities or fantasies. Instead of mastering our mind, often our mind and thoughts direct us, which can cause impulsive decisions, poor communication and self-imposed stress.

White Tantric Yoga® enables you to break through these subconscious blocks, so you can have a more enjoyable life. In the shortest time, you can experience release from a lot of the burden you carry in your mind.

When you see and act on each moment with clarity, you can gain a deeper understanding of yourself and your life can change. Your mind, body, and soul can act together as one. This is the path to personal freedom and awareness, and will bring more success to every area of your life.

What to Expect

White Tantric Yoga® is done in pairs as a group meditation. You sit facing a partner and follow instructions for meditation given on video by the Mahan Tantric, Yogi Bhajan.

A representative of the Mahan Tantric will be present to facilitate White Tantric Yoga®. The original facilitators were chosen personally by Yogi Bhajan from members of his staff. Since his passing the Board Members of Humanology and

Health Science, Inc., which manages White Tantric Yoga[®], have used the profile he created for choosing new facilitators. Currently all White Tantric Yoga[®] facilitators have studied personally with Yogi Bhajan. The facilitator's role is one of ensuring the methodology given by Yogi Bhajan is carried out, and helping participants maximize their experience.

Each workshop consists of between six and eight kriyas. A kriya is a meditation incorporating:

- a yoga posture (asana)
- a hand position (mudra)
- a breathing technique (pranayama)
- a mental focus and/or a mantra

Sometimes the kriyas are accompanied by music. These Kriyas vary in length up to sixty-two minutes. There are breaks in between each Kriya.

The environment is peaceful, and the atmosphere is friendly, supportive, and uplifting. A vegetarian lunch is provided.

Who can Participate

There are no prerequisites for participating in White Tantric Yoga[®]. Beginners will tune into their internal energies and enjoy a deep and sometimes challenging meditative experience. More advanced meditation practitioners will deepen their experience and make new inroads to their spiritual awareness.

How to Prepare and What to Bring*

- Come to the workshop ready to meditate, having done some yoga or stretching exercises.
- Wear loose, comfortable, white clothing. White combines all the colors and enhances your magnetic field and auric strength.
- Wear a white cotton head covering which FULLY covers the head and will stay on securely during the kriyas.
- Please bring a blanket or sheepskin to sit on and a light blanket to cover yourself with during relaxation periods.
- White Tantric Yoga[®] is a cleansing process. Water will be provided during the day or you may bring your own.

*Please note and be mindful that the White Tantric Yoga® space between the lines is limited and nothing but essential items as listed above should be brought into the space in a very consolidated fashion. Please leave valuables at home. **Photography and videography or use of any kind of recording device is prohibited at White Tantric Yoga®**. Cameras are not allowed at the workshops and cell phones should be turned off.