



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Texto Original recibido desde The Yogi Bhajan Library of Teaching

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Deep Prakash Kaur

Bienvenido a día 9 de nuestros 11 días de explorar el Sadhana Acuario con la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan. Esperamos que usted este disfrutando de las descargas de música gratis y se sienta inspirado para revitalizar su práctica sadhana diaria.

Como maestros, entregando la experiencia de sadhana en grupo a nuestros estudiantes estamos bendecidos maravillosamente. Preparar el entorno para ser bello y elegante, limpio y edificante. Simplemente caminar en la habitación debe inspirar el estado meditativo. Elije ejercicios de yoga con cuidado, la selección de un kriya que todo el mundo puede hacer, pero que va a despertar el cuerpo y la circulación.

Como líder de sadhana, es tu responsabilidad dar un buen ejemplo y dar instrucciones claras para cada paso. Sé consciente del grupo y asegúrate de que todo el mundo entiende lo que debe hacer y cómo hacerlo. Mantenga su recta postura y proyecta tu luz y el amor para todos en la sala. Sadhana es una práctica personal, incluso cuando se hace en grupo, ayudar a los estudiantes a centrarse en su propia experiencia en lugar de comparar con un vecino. Yogi Bhajan dijo:

"Sadhana no debe ser porque Yogi Bhajan te dijo o Siri Singh Sahib te dijo, no en absoluto. Sadhana es algo que tu comprendes, tu haces y tu quieres experimentar. Sadhana es una característica personal efectiva, resolutiva y autónoma de un individuo. No tiene nada que ver lo que hace tu vecino. No tiene nada que ver con tu religión, tiene que ver contigo y con tu espíritu y con tu logro proyectivo y cuando logras Sadhana, entonces se puede continuar con ella contra todo." Yogi Bhajan, 23 de abril 1985.

Ver (o leer) esta conferencia en su totalidad, escuchando como Yogi Bhajan enseña directamente añade otra dimensión a estas poderosas palabras.

Una entrevista con Snatam Kaur Profesor, autor y músico

La Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan se focalizó en los Maestros de Yoga Kundalini durante el 2015. Hemos escuchado de muchos de ustedes que la base de datos ha ofrecido un nivel más profundo para aprender a ti y tus estudiantes. Aquí hablamos con Snatam Kaur quien comparte su experiencia de usar La Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan

Biblioteca: ¿Has utilizado la base de datos de La Biblioteca de Enseñanzas y que uso le diste?

Snatam Kaur: Sí, me siento muy afortunada de poder utilizar la base de datos de la Biblioteca de Enseñanzas. Recientemente la he usado para mi nuevo libro sobre el Sadhana Acuariano, llamado "Luz Original". Hay muchas citas de Yogi Bhajan con las que he crecido, pero no tenía una fecha de referencia de cuando lo llegó a decir tales o cuales cosas. Hemos sido capaces de encontrar muchas de estas referencias. Fue divertido volver y ver de donde vinieron estas citas, y, al hacerlo, recibí un más profundo entendimiento de su origen y significado. También he utilizado esta base de datos en preparación para la enseñanza de cursos especialmente en la ciencia de la Naad, o corriente de sonido sagrado. De hecho he incorporado algunos de los videos de yoga NAAD dentro de los cursos que he ofrecido. Me parece que tiene la presencia de Yogi Bhajan de esta manera es muy impactante para la gente, y trae la pureza de las enseñanzas en la vanguardia de la experiencia de aprendizaje.

Biblioteca: ¿Cuál fue su experiencia en el uso de la base de datos?

Snatam Kaur: He estado impactada por esta base de datos. Es cierto que he utilizado como un profesor y autor para prepararse para mis proyectos de escritura o cursos, pero me he dado cuenta de que hay una increíble riqueza de conocimientos y experiencia dentro de esta base de datos que beneficia a mi crecimiento personal también. Hay un suministro de por vida de cursos increíbles que Yogi Bhajan enseñó, en vivo por video. Es como estar con él. Son ricos, profundos, significativos y transformadores.

Biblioteca: ¿Cómo ha influido / impactado tu práctica docente o el uso de las enseñanzas?

Snatam Kaur: Me siento empoderado por tener un recurso al cual recurrir, y referir a otros. Todos sabemos que Yogi Bhajan dejó un legado de enseñanzas que son absolutamente sanadoras, auténticas, y cambian la vida. Ahora tenemos un lugar donde esas enseñanzas residen y se puede acceder por cualquier persona en cualquier parte del mundo.

Como un regalo encontrarás un enlace para descarga gratuita de Wahe Guru, Wahe Jio por Snatam Kaur. Este enlace de descarga gratuita estará disponible

para las próximas 48 horas - así que no te lo pierdas! (Y atento a la séptima y última descarga el 21 de diciembre.)

Snatam Kaur fue introducido a la música y la práctica espiritual a una edad temprana. Educado en kirtan, meditación y Gurmukhi, el lenguaje basado en sánscrito de escrituras Sikh del norte de la India, la joven Snatam Kaur comenzó a desarrollar la devoción y las habilidades que han crecido y florecido en un profundo talento convincente, que inspira a millones en la actualidad.

Una forma de apoyar

Una forma de apoyar la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan es donar una pequeña cantidad cada vez que utilice la base de datos. Os animo a iniciar sesión en la base de datos de hoy, y ver lo que hay de nuevo. Ponga en su tema favorito como una palabra de búsqueda y se preparan para ser sorprendido! La cantidad de información que está disponible a su alcance es increíble.

Para muchos de ustedes quienes se sentaban y tomaban abundantes notas durante las conferencias de Yogi Bhajan, es asombroso ver lo fácil que es acceder a esta información. ¡Intentalo! Y cuando lo hagas, recuerda que este recurso es gratis. Considera hacer una donación y unirte a los miles de personas que mantienen el crecimiento de la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan.

Quédate con nosotros por unos días más a medida que continuamos explorando el Sadhana Acuario hasta el 21 de diciembre. Si se olvida de uno de estos correos electrónicos, contáctate con nuestra página de Facebook para ponerse al día. Y para obtener información más valiosa sobre el Sadhana Acuario, echa un vistazo a la nueva página Morning Sadhana!

En servicio,

El Yogi Bhajan Biblioteca de Enseñanzas™
Kundalini Research Institute
Email: Donations@kriteachings.org
The Yogi Bhajan Library of Teachings™ on Facebook
www.libraryofteachings.org

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Welcome to day 9 of our 11 days of exploring Aquarian Sadhana with The Yogi Bhajan Library of Teachings®. We hope you are enjoying the free music downloads and are feeling inspired to reinvigorate your daily Sadhana practice.

As teachers, bringing the experience of group sadhana to our students is a wonderful blessing. Prepare the environment to be beautiful and graceful, clean, and uplifting. Just walking into the room should inspire the meditative state. Choose the yoga set with care, selecting a kriya that everyone can do but that will awaken the body and circulation.

As the sadhana leader, it is your responsibility to set a good example and to give clear instructions for each step. Be aware of the group and make sure that everyone understands what to do, and how to do it. Keep your posture straight and project light and love to everyone in the room. Sadhana is a personal practice even when done in a group, help students to focus on their own experience rather than comparing with a neighbor. Yogi Bhajan said:

"Sadhana should not be because Yogi Bhajan told you or Siri Singh Sahib told you, not at all. Sadhana is something that you got it, you do it and you want to experience it. Sadhana is a personal effective self-contained resolute characteristic of an individual. It has nothing to do what your neighbor does. It has nothing to do with your religion, it has to do with you and with your spirit and with your projective achievement and when you achieve Sadhana, then can you keep up with it against every odd." Yogi Bhajan, April 23 1985

Watch (or read) this lecture in its entirety, hearing Yogi Bhajan teach directly adds another dimension to these powerful words.

*An Interview with Snatam Kaur
Teacher, Author and Musician*

The Yogi Bhajan Library of Teachings® focused on Kundalini Yoga Teachers throughout 2015. We have heard from so many of you that the searchable database has offered a deeper level of learning to both you and your students. Here we speak with Snatam Kaur who shares her experience of using The Yogi Bhajan Library of Teachings®.

Library: Have you used the Library of Teachings searchable database and what did you use it for?

Snatam Kaur: Yes, I feel so blessed to be able to use the Library of Teachings database. I recently used the Library of Teachings for my new book on the Aquarian Sadhana called "Original Light." There are many quotes from Yogi Bhajan that I have just grown up with, but did not have a reference date for when he actually said some of these things. We were able to find many of these references. It was fun to go back and see where these quotes came from and in so doing I received a more in depth understanding of their origin and meaning. I have also used this database in preparation for teaching courses especially on the science of Naad, or sacred sound current. In fact I have incorporated some of the Naad yoga videos within the courses that I have offered. I find that having the presence of Yogi Bhajan in this way is very impactful for people, and brings the purity of the teachings in the forefront of the learning experience.

Library: What was your experience of using the database?

Snatam Kaur: I have been so impacted by this database. It is true I have used it as a teacher and author to prepare for my writing projects or courses, but I have come to realize that there is an incredible wealth of knowledge and experience within this database that benefits my personal growth as well. There is a lifetime supply of incredible courses that Yogi Bhajan taught, live on video. It is like being with him. They are rich, deep, meaningful, and transformative.

Library: How has it influenced/impacted your teaching practice or use of the teachings?

Snatam Kaur: I feel empowered to have a resource to go to, and refer others to. We all know that Yogi Bhajan left a legacy of teachings that are absolutely healing, authentic, and life changing. Now we have a place where those teachings reside and can be accessed by anyone anywhere in the world. As a gift you will find a link for a free download of Wahe Guru, Wahe Jio by Snatam Kaur. This free download link will be available for the next 48 hours - so don't miss out! (And watch for the 7th and final download coming on December 21st.)

Snatam Kaur was introduced to music and spiritual practice at an early age. Schooled in kirtan, meditation, and Gurmukhi, the Sanskrit-based language of Sikh scriptures from Northern India, the young Snatam Kaur began to develop the devotion and skills that have grown and blossomed into a compelling, profound talent that inspires millions today.

A Way To Support

One way to support the Yogi Bhajan Library of Teachings® is to donate a small amount every time you use the database. I encourage you to log into the database today, and see what's new. Put in your favorite topic as a search word and prepare to be amazed! The amount of information that is available at your fingertips is incredible.

For many of you who sat through Yogi Bhajan's lectures and took copious notes, it's astonishing to see how easy it is access this information. Try it! And when you do, remember that this resource is free of charge. Consider making a donation and joining the thousands of people who keep the Yogi Bhajan Library of Teachings® growing.

Stay with us for a few more days as we continue to explore Aquarian Sadhana through December 21st. If you miss an email, tune in to our Facebook page to catch up. And for more valuable information about the Aquarian Sadhana check out the new Morning Sadhana site!

In Service,

*The Yogi Bhajan Library of Teachings™
Kundalini Research Institute
Email: Donations@kriteachings.org
The Yogi Bhajan Library of Teachings™ on Facebook
www.libraryofteachings.org*