

El Néctar

Boletín mensual. No. 5 febrero de 2004

"¡Conocimientos y consejos prácticos para regalar a aquellos que aprecias!"

Sadhana: comunicándote con tu alma

Yogui Bhayan (Yogi Bhajan)

Española, Nuevo México, 26 de julio de 1990

Todos tenemos la luz de Dios y debe ser encendida por la disciplina de cada persona. Y el vaso que la mantiene encendida y brillante debe ser mantenido por el valor, coraje, fuerza y firmeza de cada uno. Lo creo. Creo que esto es el amor. Creo que todos tenemos la oportunidad de amar a nuestra alma y que cada alma tiene el derecho de resplandecer y que cada resplandor debe traer luz y brillo, belleza y bondad a todos, generación tras generación.

¿Amas a tus hijos? Los amas. Son bellos. ¿No es aquella alma inocente en ti también tu hijo o hija en vida? ¿Has besado al alma? ¿La has abrazado? ¿Te has comunicado con el alma en las horas ambrosiales de la mañana cuando no hay absolutamente ninguna distracción? Sadhana no es más que aquél disciplinado, el amor, hablando a la propia alma. No es más que cuando limpiamos nuestra propia mente. No es más que cuando uno se prepara para ser gentil y compasivo en el día con todos, incluyendo los enemigos.

Si crees que eres pobre, lo eres porque no te comunicas con tu alma, la Fuente de prosperidad, la Fuente de realidad. Si crees que estás desesperado, estás desesperado porque no tienes sadhana. La desesperación, la depresión, y un sentimiento de destitución vienen a aquellos que no tienen disciplina o sadhana. Sólo una casa que no se limpia se ve sucia y la mente que no es limpiada, apesta. Sadhana es el acto más egoísta de todos, porque es una auto-limpieza. La limpieza es divina. Es bueno usar ropas buenas, verse bien, ser resplandeciente, bello. Pero cuando quieres ser dichoso y generoso, debes tener una mente clara, una mente a través de la cual tu alma, tu espíritu, pueda brillar.

Cuando te pares, toma tu sitio, y párate alto. Camina alto y párate con la fuerza de tu alma. No la fuerza de tu intelecto, inteligencia y tu cobardía. Si quieres hablarle a alguien, lidiar con cualquier cosa, tener cualquier relación, ten una relación por medio de la fuerza de tu alma. Si no es así, perderás el objetivo de la vida.



Este año ha empezado lleno de retos para todos, como siempre una nueva oportunidad para elevarnos y elevar a los demás. El 22 de enero la Fundación celebró su Asamblea Anual con una asistencia de más de 30 personas, donde Jai Hari Singh fue ratificado como Presidente por un año más y se eligió una nueva mesa directiva. Babaji Singh fue elegido Presidente Honorario, Ardas Kaur Secretaria General, Sat Nam Kaur (Licea), Tesorera y Sat Nam Kaur (Foster), Comisario (aunque está pendiente su aceptación). Seis Miembros nuevos fueron elegidos para formar la Mesa Directiva: Ana Kbiat, Bhagwant Kaur, Jap Singh, Prabhu Atma Kaur, Sat Tara Singh y Silvia Rodríguez. Felicidades a los nuevos miembros y que su compromiso sea más profundo cada día.

La comunidad se une al sensible fallecimiento de la madre de Jai Hari Kaur; que la luz de su alma guíe su camino. ¡Aka!

Sat Nam. **El grupo editorial.**

Los siete pasos a la felicidad

Yogui Bhayan habló nuevamente sobre *los siete pasos a la felicidad* el 20 de diciembre de 1999.

FELICIDAD

SACRIFICIO

Puedes aguantar cualquier dolor por esa persona.

Ese sacrificio te trae FELICIDAD.

GRACIA

Donde hay gracia, no hay interferencia, ni distancia entre dos personas. No hay agenda oculta.

La gracia te da el poder del SACRIFICIO.

DIVINIDAD

La divinidad es cuando la gente no tiene dualidad acerca tuyo.

Confían en ti plenamente. No te temen. La divinidad te da GRACIA.

DIGNIDAD

La gente comienza a confiar en ti, y te respeta. La dignidad te dará DIVINIDAD.

CARÁCTER

Carácter es cuando todas tus características –todas tus facetas, impulsos y actos– están bajo tu control. Aquí se encuentran lo ying y lo yang totalmente equilibrados. El carácter te da DIGNIDAD.

COMPROMISO

El primer paso es tu compromiso. En la vida te tienes que comprometer. Por eso la palabra es "commit-meant" (tener el propósito de confiar). El compromiso te da CARÁCTER.

Recetario vegetariano

La práctica del Kundalini Yoga, tal como lo enseña Yogui Bhayan, va más allá de la ejecución de ejercicios y meditaciones. Indudablemente las enseñanzas nos llevan a mejorar en diversos campos de nuestra vida, entre otros, el abandonar hábitos nocivos, evitar el consumo del alcohol, tabaco y drogas, mejorar nuestras relaciones con las demás personas y, de manera muy importante, mejorar nuestros hábitos alimenticios. Lo que comemos y cómo lo comemos, es un área en la cual Yogui Bhayan se detiene a enseñar ampliamente, dada la importancia de los alimentos en la prevención y la cura de las enfermedades.

Un beneficioso sistema alimenticio no sólo incluye lo que comemos, sino también la forma en que lo comemos, es por ello que Yogui Bhayan ha dicho que: "Una adecuada manera de preparar los alimentos te ayudará a vivir mejor. El cocinar correctamente permite extraer todas las cualidades de vida de los vegetales, lo que puede prevenir las enfermedades y el envejecimiento".

Cacerola de betabel y zanahoria

4-7 raciones

1 manojo de betabeles

½ kilo de zanahorias

2 cebollas de rabo (Cambray)

3 dientes de ajo picados

1 barra de mantequilla

salsa de soya y pimienta

½ kilo de queso rayado

Lave bien los betabeles y las zanahorias. Cueza al vapor los betabeles enteros (no les quite las raíces ni los tallos). Cuando estén medio cocidos (15-20 minutos), agregue las zanahorias. Continúe la cocción hasta que se suavicen pero que no pierdan su consistencia. Quíteles la cáscara (generalmente esta delgada capa se desprende fácilmente) y rállelos con un rallador fino. No los mezcle totalmente, de manera que los colores de ambos permanezcan claros y sean agradables a la vista.

Fría las cebollas y el ajo en mantequilla hasta que se suavicen. Mézclelos con las verduras y la pimienta. Agrégueles la salsa de soya y colóquelos en una cacerola. Cúbralos con el queso hasta que está totalmente derretido y dorado.

Variaciones:

En vez de hacer esta rica versión, usted puede freír las cebollas, el ajo y el jengibre en un poco de aceite con especias hindús, o bien, sólo puede preparar los betabeles y las zanahorias naturales con un poco de mantequilla y salsa de soya. Éste es un platillo saludable con sabor delicioso y agradable.

Fuente: Siri Ved Kaur Khalsa. *Cocina yóguica*. Nam Publishers, 1a ed. 2003.



Notas sobre la felicidad

Por Yogui Bhayan

La idea es que la felicidad es tu derecho personal. Uno puede ser feliz si construye su personalidad para ser feliz. Miren, hoy, nos hemos convertido en una Nación Espiritual. Estamos por todos lados, en cualquier parte. Porque [Kundalini Yoga] ha sido enseñado libremente. Alguien viene, nadie viene, da lo mismo.
8 marzo, 1999

Es muy simple. Cuando haces algo por alguien, algo imposible, y lo haces muy bien, te sientes muy elevado/a. Te sientes exaltado/a. Eso es felicidad.
20 diciembre, 1999

Cuenta tus bendiciones, no tus maldiciones. De verdad, no hay manera más fácil para una vida rica, próspera, satisfactoria, considerando que comiences a vivir con gracia: responder el llamado del deber es más que vivir. El llamado del deber es el resultado más honorable. Responder al llamado del deber es la gracia, y la gracia es lo que te trae prosperidad, compleción, valor y virtud. No hay secretos en ello. Hay muchas opiniones al respecto, pero depende qué tan sinceramente lo comprendas.
11 octubre, 1999

Vayamos entendiendo: la vida es un regalo muypreciado. Si tomamos la vida como un regalo, eso resolverá los problemas del mundo.
11 octubre, 1999

Cada individuo tiene su propio destino, distancia y destinación. Y tenemos que ser sanos, felices y santos. Tenemos nueve hoyos, pero hay un décimo. La "décima puerta" le llaman. Debe comandar los nueve hoyos restantes para ver lo que recibes y cómo lo operas. Dense cuenta: buenas maneras, buen comportamiento, maneras sanas y comportamiento sano, son la fuente de la felicidad. Y nadie pierde así.
5 enero, 2000

Si alguna vez sueñas con Yogui Bhayan, no es un mero sueño. Te has entonado en su frecuencia y su cuerpo sutil ha venido a ayudarte de alguna manera.