

Sat Hari Kaur

«El carácter se forja en la adversidad y en los desafíos»



Basant Pal Kaur
revista@aeky.es

Aprender, leer, enseñar, escribir, compartir, amar la vida y, sobre todo, viajar es lo que da sentido a mi vida.

Mi pilar fundamental: el kundalini yoga, los mantras y la meditación.

Se cruzó con el yoga a sus 22 años y desde entonces esta disciplina ancestral es motivo de estudio y práctica en su estilo de vida. Sat Hari Kaur es la Directora de la escuela Anandpur de Barcelona desde donde imparte clases regulares de Kundalini Yoga y cursos como Formadora de Profesores de Kundalini Yoga reconocida por la AEKY, KRI, IKYTA.

—Cuéntanos cómo y cuando llegó el yoga a tu vida y en qué momento empe-

zaste a practicar Kundalini Yoga.

—Conocí el yoga por interés propio tras leer algunos artículos en los primeros números de la revista *Integral*. Busqué dónde practicarlo y encontré una escuela en San Andrés donde tras un curioso ritual empecé la práctica de Meditación Trascendental y Yoga Clásico de Rishikesh. Tenía 22 años. A partir de entonces y a través de diferentes escuelas y linajes ha sido y sigue siendo para mí motivo de estudio y práctica.



un mantra

El Mool Mantra

un sutra o frase de yogi bhajan «If you can no see God in all you can not see God at all».

un kriya

No es un *kriya* sino cuatro posturas que dio una vez Yogui Bhajan para cuando te sintieras agotada: el arado, la vela, el arco y el camello.

un lugar del mundo

El Ganges en Rishikesh y Arunachala, en el Sur de la India.

un libro

Como libros de cabecera: *Las enseñanzas de Yogui Bhajan* y el *Ashtavakra Gita*.

–¿Qué encontraste en el Kundalini Yoga para que tu nivel de compromiso con esa práctica llegara hasta el día de hoy?

–Probablemente, el hecho de que aunara tantos elementos de la práctica yóguica de manera tan, diríamos, magistral para dar una experiencia potencialmente muy profunda e interesante a diferentes niveles fue muy importante. Con el tiempo ha resultado ser un camino de vida que me ha permitido y me permite seguir investigando, comprendiendo, intuyendo, disfrutando y compartiendo con otros algo que me entusiasma y me apasiona: el ser humano y la conciencia.

–¿Cuándo hiciste la formación para convertirte en formadora de los cursos de nivel I y II de KRY?

–Titulada como profesora de Hatha Yoga por la AEPY en 1988, ese mismo año comencé a practicar Kundalini Yoga en la casa de Gurudass Singh y Gurudass Kaur que era, a su vez, el centro de yoga. El año siguiente empecé la Formación de Profesores y en el 91 empecé a colaborar con ellos en la formación de profesores, ese fue el inicio de mi formación como formadora. A partir de ahí es un proceso que fue evolucionando a medida que KRI fue definiendo los protocolos de lo que más tarde se ha llamado la Aquarian Teacher Academy. En enero del 93 abrimos juntos un nuevo centro en la calle Muntaner y en enero del 99 abrí el centro AnandPur.

–Conociste a Yogi Bhajan en persona. ¿Qué es lo

«De Yogui Bhajan siempre me impactaban su autoconfianza y su percepción del tiempo»

«En los desafíos es donde aparecen tus principios, aquello que es verdad en ti y para ti»

«El significado de la palabra *yoga* se ha diluido con tantas escuelas y tipos diferentes de yoga»

que más recuerdas o lo que más te impactó de esos encuentros?

–En marzo de 1992 Gurudass Singh y Gurudass Kaur invitaron a Yogui Bhajan a dar un curso en Barcelona. Al estar con ellos en la escuela formé parte del grupo de organización del evento y antes del día del curso, mientras hacía un poco de turismo, en la terraza de una cafetería en la Rambla Catalunya le conocí o reconocí. Fue un encuentro curioso, ya que cuando Gurudass Kaur empezó a presentarme, Yogui Bhajan la interrumpió y dijo: «Ya, ya, I know her» y, poniendo su mano en mi cuello como quien fuera a estrujarlo, me preguntó «Where have you been?»

Y ese fue mi primer contacto con él. Siempre me impactaba su autoconfianza y su singular percepción del tiempo.

–¿Cuáles serían para ti las tres frases más importantes de Yogui Bhajan?

–Destacaría estas tres: «Sin realizar quien eres tú, la felicidad no puede venir hacia ti», «Dios y yo, yo y Dios, somos uno» y «Existe una salida para todo obstáculo».

–Fundaste Anandpur en 1999 y desde entonces han pasado muchas generaciones de alumnos/as por tu escuela. ¿Qué encuentra el alumnado que se acerca a Anandpur a la hora de formarse en las enseñanzas del Kundalini Yoga?

–Tal vez destacaría la constancia, la regularidad. Cada vez parece que a las personas les cuesta más mantenerse en una práctica. Sin duda, una parte se debe a la diversificación de opciones pero también a la claridad con respecto a lo que se busca al apuntarse a una clase de yoga. Creo que el tipo de marketing que se está utilizando para difundir el yoga crea una idea no siempre coherente con lo que el yoga es y con lo que se van a encontrar.

–Yogui Bhajan dijo que en esta nueva Era de Acuario mucha gente practicaría yoga. ¿Se ha pervertido el significado de la palabra *yoga* con tantas escuelas y tipos de yoga diferentes?

–No sé si pervertido, pero sí diluido. En muchos casos se ha convertido más en algún tipo de ayuda



o complemento a otras terapias y prácticas de bienestar y automejoramiento que en el autococonocimiento y búsqueda del Ser que es para mí la esencia y el sentido del Yoga.

–¿Crees que en el futuro el yoga y la meditación seguirán siendo una práctica tan buscada entre los occidentales o es solo una moda momentánea?

–Creo que habrá altos y bajos pero quiero ser optimista en cuanto a que si ha llegado hasta nuestros días después de más de 5.000 años, y con la amplia difusión que ha experimentado en los últimos tiempos y el desarrollo de la ciencia para comprobar en parte el alcance de algunas de las técnicas utilizadas, se quedará y se seguirá expandiendo con mayor o menor fortuna. Sí, yo creo que ha venido para quedarse.

–En esta revista reflexionamos sobre el carácter, el segundo de los pasos hacia la felicidad según Yogui Bhajan, ¿por qué es tan importante el carácter?

–Dentro de los 7 pasos hacia la felicidad según Yogui Bhajan, el carácter es importante porque como él dice «tu reputación viaja más rápida que tú». Tu forma de comportarte y tus palabras quedan en el otro y en ellas se basa para hacerse una idea de ti.

–¿Cómo se construye el carácter?

–El carácter se forja en la adversidad, en los desafíos, porque ahí es donde aparecen tus valores, tus principios, aquello que es verdad en ti y para ti. Mantenerte en ellos y expresarlo es lo que crea carácter y por lo que los demás te conocen. El carácter no es algo que te venga de fuera, es más bien que a través de tu compromiso tu carácter aflora como una expresión de tu espíritu. Sin duda, para ello la persona habrá tenido que confrontar y superar muchos de sus temores, inseguridades y negatividad.

–¿Qué trabajo de *ásanas*, *pranayamas* y *meditaciones* pueden ayudar a desarrollarlo y consolidarlo?

–Para ayudar a desarrollar y consolidar el carácter el trabajo sobre el triángulo inferior y punto de ombligo es importante. Y como sin compromiso no hay carácter, el trabajo sobre el sistema nervioso para tenerlo fuerte y equilibrado es básico, de manera que, aparte de *kriyas* para el sistema nervioso y *ásanas* como el arquero y el triángulo son de mucha ayuda, y *Sodarshan Chakra Kriya* seguro que no te falla.