

MUKTA KAUR KHALSA

## "El yoga ayuda a liberarse de las adicciones"

Hace unos meses, Mukta Kaur Khalsa, doctora en Psicopedagogía y Psicología y directora del programa de curación de las dependencias Superhealth (30 años la frente de este programa, que fundó el maestro del Kundalini Yoga en Occidente, YoguiBajhan) visitó por primera vez nuestro país para celebrar varios seminarios y participar en el Congreso Nacional de KundaliniYoga. Con ella hablamos de cómo superar la conducta adictiva a través de kriyas, meditación y dieta,

### ¿Qué es una adicción? ¿Por qué "caemos" en ellas?

Es el uso de cualquier estímulo o satisfacción exterior del que uno no puede prescindir por sus propios medios. Para curarse, cada persona debe retornar a su ser completo, a su amor y a valorarse a sí misma. Nos dirigimos a las drogas, alcohol, comida, relaciones negativas, sexo, ordenador, para llenar un vacío interior. Este vacío surge cuando los padres no alimentan los valores o las virtudes del niño. Entonces no puede desarrollar su personalidad completa, le faltan las habilidades sociales y comunicativas necesarias para llevar una vida plena como ser humano. No tiene autoestima, carece de un propósito en la vida, está perdido.

### Entonces, todas las adicciones son la misma ...

La raíz está en la compulsión por llenar el vacío interior. La manera de compensar este hueco se manifiesta de tantas formas... estimulantes, antidepresivos, sensación de identidad falsa, ponerse una máscara para cubrir el dolor de vivir.

### ¿Cuál es la clave para superar las adicciones?

Sustituir los hábitos autodestructivos por hábitos positivos. De esta manera se puede acelerar el proceso de autocuración y aumentar la conciencia espiritual.

### Háblenos de su programa Superhealth. ¿Cómo ayudan el yoga y la meditación a superar la adicción?

Superhealth es un estado consolidado de salud a nivel físico, mental y espiritual, basado en las enseñanzas del Kundalini Yoga. El Kundalini se conoce como el yoga de la conciencia. Su práctica ayuda a reconstruir y fortalecer el sistema ner-



## ejercicio para llenar el vacío

Inhala durante 5 segundos, después retén el aire otros 5 segundos y, por último, exhala durante 5 segundos.

Hazlo durante 3 minutos, 3 veces al día: al despertar, a media tarde y por la noche.

[www.super-health.net](http://www.super-health.net)

vioso, que queda afectado por el abuso de ciertas sustancias y otras adicciones. El Kundalini devuelve al practicante su propia fuerza, le cambia la química de la sangre, estimula su sistema glandular y le enseña a relajarse y a tener claridad mental. Además, proporciona la disciplina necesaria para realizar las kriyas y meditaciones con constancia.

### ¿Como se relaciona estar res con adicción?

El cerebro tiene cierta capacidad para captar ondas de información, y cuando la supera quedamos saturados. Aparece la depresión, la fatiga, el insomnio, los ataques de pánico, la desorientación, Entonces recurrimos a sustancias externas para anestesiarnos y aliviar esta situación dolorosa. Esta tendencia en una personalidad susceptible a ser adictiva crea fácilmente hábitos que pueden convertirse en una adicción.

### ¿El peligro de recaer sigue acechando siempre?

No. Todos tenemos nuestro pasado y el objetivo es aprender del él. Es así como fomentamos la sabiduría y la gracia. Cuando desarrollamos y mantenemos una disciplina, vivimos en un estado mayor de conciencia de nosotros mismos y nuestro entorno. Entonces podemos reconocer nuestro pasado sin morar en él y así conseguir la felicidad, la cual es un derecho de nacimiento.

POR MONTSE GOMEZ