

# El Maestro Acuariano

---

## Level Three Teacher: Realization

*Un compromiso de 1000 días y un viaje personal hacia la autorrealización a través del compromiso con la comunidad espiritual, la meditación profunda y el servicio. En él, refinas tu auténtica identidad como Maestro y profundizas tu relación única con lo Sagrado.*

**REQUISITOS PREVIOS** para la elegibilidad del Nivel Tres:

### Sección A: ENSEÑANZA y CERTIFICACIONES: todos son obligatorios

1. Certificado de Nivel Uno
2. Certificado de Nivel Dos (finalización de los cinco módulos L2)
3. Enseñó 500 horas de Kundalini Yoga (desde la graduación del Nivel 1)
4. En cumplimiento con el Código de Ética y Estándares Profesionales actuales de un profesor de Kundalini Yoga y comportarse de acuerdo a los estándares profesionales.

### Sección B: PRÁCTICA PERSONAL – Es necesario haber cumplido un mínimo de DOS prácticas a continuación.

*Opción 1: DOS elementos de la categoría Meditación y práctica personal*

**O**

*Opción 2: UN artículo de Meditación y práctica personal y UN artículo de Servicio comunitario.*

### Meditación y práctica personal

Finalización de:

- Ek Ong Kars Largos- 40 días 2 ½ horas antes del amanecer
- Kirtan Kriya – 40 días 2 ½ horas vestido de blanco
- Meditación Toque del Maestro – 40 días 2 ½ hora
- Sadhana Acuariano completo – 40 días
- Un ejercicio físico Kriya en Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan® (60 min +) por 40 Días.
- Otro 40 Día 2 ½ hora de meditación
- Asistí personalmente a 40 de las clases de Yogi Bhajan o vi 40 videos de Yogi Bhajan con la conciencia de un estudiante.
- Sahej Paath (cualquier idioma)

### Servicio comunitario

Compromiso y servicio a la comunidad de 3HO durante al menos 2 años consecutivos en cualquiera de las siguientes formas

- Líder del equipo Seva en Solstice o Festival de Yoga
- Organizó o organizar eventos locales como White Tantric Yoga
- Organizó comidas comunitarias, meditaciones de luna llena, etc.
- Organizó un Akandh Paath
- Participó en Proyectos Comunes de Seva como Cocinas Gratis
- Publicación de boletines, traducción de materiales de KY / 3HO.
- Ocupó un rol de responsabilidad en una organización nacional o local relacionada con 3HO
- Otras actividades comparables

## PROGRAMA DEL NIVEL TRES

El programa se centra en las tres cualidades de un maestro espiritual: **madurez espiritual, mente meditativa y seva**. Estas cualidades están destinadas a ser cultivadas y entrelazadas en los tres niveles de formación docente. Sin embargo, es en el Nivel Tres donde experimentamos su integración.

### Las Tres Cualidades

#### 1. Madurez Espiritual

**Meta:** El objetivo de la madurez espiritual es desarrollar una presencia auténtica y totalmente integrada como maestro, lograda a través de la autorreflexión, las prácticas de estilo de vida espiritual y el apoyo al diálogo entre pares.

#### Definición:

- La capacidad de penetrar a través de la presencia.
- Sabiduría bien cultivada (más allá del conocimiento o el intelecto).
- Humildad: reconocimiento de que Dios es el hacedor.
- Vivir una vida con conciencia espiritual en consonancia con las "16 facetas de un maestro de Kundalini Yoga".
- Mantener una disciplina espiritual al servicio de Isht (santidad).
- Perseguir el destino de uno.
- La superación continua a través de la autorreflexión.
- Equilibrio de Shakti y Bhakti.
- Presencia de conciencia.
- Obedecer las leyes de liberación y sustento como maestro.
- Practicar el amor, la bondad, la compasión y ver a Dios en todo.
- Un reconocimiento de que estamos creciendo y evolucionando continuamente.

#### Requisitos:

- **Participar en la Mela Anual de Kundalini Yoga:** un pilar a la experiencia del Nivel Tres es tres asistir tres de los cuatro Melas dentro de la experiencia de 1000 días; esto incluye los Melas de apertura/orientación y cierre/certificación, así como una tercera Mela durante la experiencia de 1000 días. Elegirás un lugar y asistirás a los Melas en ese lugar. Los melas se llevan a cabo durante el verano una vez al año en Estados Unidos, Sud América y Europa.
- **Participar en sesiones de diálogo entre pares** El proceso de diálogo entre pares es un marco estructurado para el diálogo en grupos pequeños que fomenta un entorno de seguridad y confianza que permite que cada persona reciba y contribuya a la discusión. El grupo de pares asume el papel de apoyar a los participantes individuales a lo largo de su proceso. Si bien se proporcionan una estructura y pautas recomendadas para el diálogo entre pares, los grupos de pares son autónomos y autosuficientes. Son el corazón del proceso de Nivel Tres.
  - Se te asignará al azar a un grupo de compañeros en tu primer L3 Mela (5-6 compañeros por grupo)
  - o Mínimo de 1000 días (2,7 años)
  - o Mínimo de 10 sesiones de pares por año; 80% de asistencia [Por lo tanto, cada individuo debe asistir a un mínimo de ocho sesiones de pares por año]

- Los equipos son autónomos y facilitados por compañeros
- **Aplicar, compartir e integrar conceptos del Nivel Tres en su enseñanza.** Como participantes en el programa de Nivel Tres, se espera que reflexionen sobre estos conceptos, los utilicen en su enseñanza e informen cada año sobre sus experiencias durante el programa de Nivel Tres de 1000 días. Las formas en que puede integrar y compartir los conceptos del Nivel Tres incluyen, entre otras, talleres, reuniones para la construcción de comunidades y experiencias de seva. De esta manera, los participantes tienen la oportunidad de aplicar la experiencia de la conciencia del Nivel Tres en su rol e identidad como Maestros, así como también de sembrar estos principios rectores entre sus estudiantes y la comunidad en general.

## 2. Mente Meditativa

**Meta:** El objetivo de la Mente Meditativa es cultivar y refinar la mente meditativa de uno, como se logra a través de la aplicación enfocada de prácticas específicas de Kundalini Yoga y Meditación.

### Definición:

- Camino de realización al yo despierto;
- Capacidad para participar en una meditación profunda;
- Proceso de auto-refinamiento logrado al dominar las 21 etapas de la meditación;
- Capacidad para Shuniya;
- Comprensión y utilización adecuada de las Mentes Negativa, Positiva y Neutral;
- Conduce a una presencia continua de conciencia.

### Requisitos:

- **Práctica intensiva de meditación grupal (total de 18 días)**
  - Completar el curso 21 Etapas de Meditación: curso de 6 días (se puede completar antes del Nivel Tres; se recomienda repetir el curso durante el nivel tres)
  - Completar 12 días adicionales de prácticas intensivas de meditación grupal, como:
    - 21 etapas (puede repetirse varias veces)
    - Yoga tántrico blanco (puede repetirse varias veces)
    - Curso de Japa como Re Man o Kundalini Surjee
    - Curso intensivo Sat Nam Rasayan con instructores calificados de SNR que también son instructores de nivel uno certificados por KRI
    - Cualquier curso o taller grupal de meditación Kundalini que cumpla con los siguientes criterios:
      - Impartido por un instructor de nivel 1 certificado por KRI
      - Contener al menos 6 horas de práctica de meditación dentro de un período de 24 horas (estudio, conferencia, discusiones, etc. no cuentan para el tiempo de "meditación")
      - Están dentro de la tradición y las enseñanzas de Yogi Bhajan
      - **NOTA:** Estas opciones de cursos adicionales no tienen que ser aprobadas previamente por KRI. Más bien, el grupo de pares de uno puede ayudar al candidato a determinar si un curso o taller cumple con los criterios de elegibilidad anteriores.
  - Al menos uno de los cursos anteriores debe ser de 3 días consecutivos.
  - Se pueden usar hasta seis días de meditación grupal completados antes de ingresar al Nivel Tres para cumplir con los requisitos de Mente Meditativa del Nivel Tres, siempre y

cuando se hayan tomado después de completar la Capacitación de Maestros de Nivel Uno.

- Los cursos del Nivel Dos no cuentan ya que son un requisito previo para el programa L3.
- **Dominio individual:** Práctica de meditación personal durante un mínimo de 31 minutos por día durante 1000 días consecutivos; Si nunca has hecho una meditación de 1000 días, debes completar la misma meditación de 31 minutos durante 1000 días consecutivos durante el Nivel Tres. Si has completado previamente una meditación de 31 minutos de 1000 días, se espera que medites durante un mínimo de 31 minutos por día todos los días durante el Nivel Tres. Mantener un Sadhana Acuario diario, y si es posible, grupal practicado en el Amrit Vela también es parte de la identidad de un Maestro Espiritual según lo define Yogi Bhajan.

Si completará tu práctica de 1,000 días durante tu experiencia de Nivel Tres: Para evitar desacuerdos más adelante, te pedimos que obtenga la aprobación previa de tu grupo de pares para la práctica de 1,000 días que propones completar.

*Una vez que se han completado los requisitos, los miembros del grupo de pares verifican, documentan la participación y nominan a los compañeros de equipo para completar el módulo Mente meditativa.*

### 3. Seva

**Meta:** El objetivo de Seva es profundizar una actitud continua de Seva, o Servicio desinteresado. Alinear la pasión, el propósito y el destino individuales para construir y servir a la comunidad.

#### **Definición:**

- Seva es Amor expresado en acciones. Ver y servir la creación;
- Seva es un entendimiento profundo de que no estoy haciendo nada. Ese Seva se realiza a través de mí. Es el reconocimiento del destino de mi alma (la intención original de mi alma) y mi entrega (obediencia) a la Voluntad del Infinito interior;
- Seva responde al llamado del deber sin apego al resultado;
- Seva es una expresión de mi compromiso con el Dharma (camino espiritual) por encima de mi interés personal;
- Seva no es solo una expresión externa de servir a los demás, sino también de permitirme ser servido
- La motivación proviene de un profundo sentido de alegría, satisfacción, alegría y paz; El deber es belleza.

#### **Requisitos:**

- **Proyecto Seva / Legacy** Brinda la oportunidad de cumplir con el llamado del alma, tu destino, y de servir a algo más grande que el yo individual. El proyecto o cuerpo de trabajo está documentado y compartido con otros para inspirar y elevar. La presentación de Seva / Legacy debe:
  - Demuestre cómo promueve las enseñanzas y el legado de Yogi Bhajan
  - Compartir quién está siendo atendido por el proyecto
  - Ser de alcance significativo
  - Realizarse individualmente o como parte de un grupo (siempre que cada individuo contribuya al proyecto).
  - Documentado y presentado a compañeros del propio grupo de compañeros y al

- o menos a tres representantes de otro grupo de compañeros de Nivel Tres.
  - o Estar en un formato que pueda ser independiente y que los espectadores puedan entender fácilmente en una base de datos en línea.
- Las Presentaciones de Seva / Legacy son históricas. Marcan logros admirables e inspiradores de servicio desinteresado por parte de los profesores de Kundalini Yoga que han completado el Programa de Nivel Tres. Por esta razón, las presentaciones serán documentadas y grabadas para las generaciones futuras. La presentación se puede hacer en el modo que se elija (por ejemplo, video, PowerPoint, cámara web, etc.). Si no va acompañado de una grabación verbal, entonces debe haber notas que acompañen la presentación para que se explique por sí misma. Si se presenta en el Mela, la presentación no debe durar más de 15 minutos.
  - La expectativa es que su proyecto de seva sea algo que elija y actúe durante su experiencia de Nivel Tres. Si es algo que ha comenzado antes de ingresar al Nivel Tres, se espera que continúe desarrollándolo mientras esté en el Nivel Tres.
  - Para evitar desacuerdos más adelante, obtenga la aprobación previa de su grupo de pares para el proyecto heredado que se propone completar. Desea asegurarse de que haya un acuerdo entre su grupo de pares de que su proyecto propuesto es "de un alcance significativo" y "promueve las enseñanzas y el legado de Yogi Bhajan.
  - **Autorreflexión Reflexione** y discuta en el grupo de pares (su elección de Proyecto Seva / Legacy, así como una serie de preguntas sobre tu actitud hacia el seva).

## Certificación

"La primera facultad de un Maestro es identificarse a sí mismo que uno es un Maestro, e identificar al mundo entero que uno es un Maestro, y tercero, uno debe saber que no hay nada más que un Maestro". --Yogi Bhajan, de El Toque del Maestro, página 181

KRI no está aquí para decir si un individuo es Maestro, como lo define Yogi Bhajan en el Toque del Maestro. Cada individuo debe iniciarse reconociendo e inclinándose ante el Maestro interior. El Nivel Tres proporciona un camino de práctica y autorreflexión diseñado para cultivar las cualidades del Maestro. Esto brinda una oportunidad de autorrealización en la que puede capacitarse y ser reconocido por sus compañeros como maestro.

## Proceso de certificación KRI

Yogi Bhajan declaró que el Programa de Instructor de Maestros de Acuario es un entrenamiento de tres niveles que "se mantendrá en un tribunal de justicia".

Por lo tanto, como institución educativa, KRI emitirá Certificados de Nivel Tres que verifican que una persona ha completado los requisitos del programa de Nivel Tres y certifica que ha:

- Siguió el camino establecido en las Enseñanzas de Yogi Bhajan dentro del marco del Programa de Capacitación de Maestros de Acuario que ha sido diseñado para brindar al individuo la oportunidad de desarrollar su conciencia y calibre para que pueda emerger un Maestro.
- Completó todos los requisitos del Nivel Tres de KRI y demostró a través del comportamiento y la acción, las habilidades y competencias asociadas con ser un maestro

- Comprometido públicamente a vivir el Código de excelencia y encarnar las 16 facetas de un maestro.

En el nivel Uno y Dos, el Entrenador principal certificado de su programa cumplió con todos los requisitos. En el Nivel Tres, esa responsabilidad recae en tu grupo de pares, que firma el cumplimiento de cada uno de los requisitos de certificación y, una vez que hayas completado todos los requisitos, tus pares lo nominan a KRI para la calificación final y la graduación.

### **Compromiso de posgrado**

El nivel tres es un programa de más de tres años. Es el trabajo de nuestra vida, pulir nuestro yo como una gema. Continuamos creciendo y despertando nuestras almas para darnos cuenta de que somos UNO para que podamos servir a la humanidad como faros y montacargas.

Como parte de la construcción de la cultura del Nivel Tres y la comunidad de maestros y compañeros que representan un eslabón común en la Cadena Dorada, cada generación de graduados del Nivel Tres dará la bienvenida, apoyará y entregará a la próxima generación. Por lo tanto, como condición para la graduación, **debe comprometerse a participar en al menos UNA Mela adicional dentro de los tres años POST de graduación.** Esto ayudará a asegurar el crecimiento de nuestra comunidad de Nivel Tres y mantendrá la sostenibilidad del proceso de Nivel Tres para las generaciones futuras.