

En  castellano más abajo / [Magyar nyelvhez gördíts lejjebb...](#)

What if you're not your thoughts?

Dear Soul,

Many times, we identify with our thoughts – as if *we are those inner voices* that judge, rush, worry, or reminisce. But according to the teachings of Kundalini Yoga, the mind is just a tool — **not the source**. You are here to command your mind.

Cognitive metaprogramming explores *how our mental patterns are structured*:

- ♦ Do we rely on internal or external references?
- ♦ Do we perceive the world in details or as a whole?
- ♦ Are we programmed to seek pleasure or avoid pain?

These aren't "problems" – they are **maps**. And the spiritual path helps us recognize that these maps are **not who we are**.

"I am not the mind. The mind is my servant. I am the Light of the Soul."

Daily practice — meditation, mantra, breath — breaks the loops. It creates **a space of silence**, where you don't react from old programming but choose with presence.

This time your *self-inquiry*:

 "Is this thought or reaction really mine? Or is it an old program running through me?"

Try **Kirtan Kriya** for 11 minutes and observe how your mental space shifts.

If you'd like to explore your inner "operating system" and connect it with your spiritual journey, I'll be opening space for **private sessions** where we'll merge Kundalini tools and cognitive reprogramming — guiding you back to **the one you've always been**.

With warmth,
Júlia
/Sarabjeet Kaur/

¿Y si no eres tus pensamientos?

Querida Alma,

Muchas veces nos identificamos con nuestros pensamientos – como si *fuéramos esas voces internas* que juzgan, se apresuran, se preocupan o viven en el pasado. Pero según las enseñanzas del Kundalini Yoga, la mente es solo una herramienta – **no la fuente**. Estás aquí para comandar la mente.

La metaprogramación cognitiva explora *cómo están estructurados nuestros patrones mentales*:

- ♦ ¿Decidimos desde una referencia interna o externa?
- ♦ ¿Vemos el mundo en partes o en su totalidad?
- ♦ ¿Nuestra atención busca placer o evita el dolor?

Todo esto no son “fallos” – son **mapas**. Y el camino espiritual nos ayuda a ver que estos mapas **no son lo que somos**.

“No soy mi mente. La mente es mi sirviente. Soy la Luz del Alma.”

La práctica diaria – meditación, mantra, respiración – rompe los bucles. Crea un **espacio interno de silencio**, donde no reaccionas desde lo antiguo, sino eliges desde tu presencia.

Pregunta para ti:

🌀 “¿Este pensamiento o reacción es realmente mío? ¿O es un viejo programa que se está activando?”

Prueba **Kirtan Kriya** durante 11 minutos y observa cómo cambia tu espacio mental.

Si quieres explorar tu “sistema operativo interno” y unirlo a tu camino espiritual, abriré espacios para **sesiones individuales**, donde fusionaremos las herramientas del Kundalini Yoga con la reprogramación cognitiva – y así regresarás a **quien siempre has sido**.

Con cariño,
Júlia
/Sarabjeet Kaur/

✨ **Mi van, ha nem te vagy a gondolataid?**

Kedves Lélektárs,

Sokszor azonosulunk a gondolatainkkal – mintha *mi lennénk azok a belső hangok*, amelyek ítéleznek, siettetnek, aggódnak vagy nosztalgiáznak. A Kundalini jóga tanítása szerint azonban **a gondolat csak egy eszköz**, nem a forrás. Azért vagy itt, hogy a az elméd a segítőd legyen.

Az elménk működését sokféleképpen lehet vizsgálni – a *kognitív metaprogramozás* például azt kutatja, **hogyan rendeződnek a gondolati mintáink**:

- ♦ Belső vagy külső referencia alapján döntünk?
- ♦ Globálisan vagy részletekben látjuk a világot?
- ♦ Keresésre vagy elkerülésre programozott a figyelmünk?

Mindez nem „hiba”, hanem **térkép**. A spirituális út pedig segít, hogy ezeket a térképeket **ne azonosítsuk magunkkal**, hanem felismerjük:

„Nem vagyok az elmém. Az elmém egy szolga. A Lélek vagyok, aki figyel.”

A napi gyakorlás (meditáció, mantrázás, pránajáma) megtöri a megszokott gondolati hurkokat. Létrehoz egy *belső csendet*, ahol nem az történik, amit a múlt programozott beléd – hanem **az, amit te választasz**.

Íme az *önreflektív kérdésed*:

 „Ez a gondolat vagy reakció – valóban az enyém? Vagy egy régi minta fut épp bennem?”

Próbáld ki a *Kirtan Kriya-t* 11 percen át, és figyeld, hogyan változik a mentális tér.