

## Para conseguir tu nombre espiritual:

- Puedes mandar una carta a :  
Spiritual Name Request  
1-A Ram Das Place, Española,  
New Mexico, 87532, EEUU  
A la atención de MSS Nirinjan Kaur Khalsa

(por ejemplo con una carta como la de la siguiente página).

- O también ahora ya está disponible desde internet: entra en la web [www.3ho.org](http://www.3ho.org) que es la web oficial de 3HO. Busca el enlace "spiritual name request" , haz click elige el idioma. También puedes acceder directamente <http://www.3ho.org/yb/spiritualname.html>
- Saldrá un formulario y las instrucciones para solicitar tu nombre espiritual.

Saludos.

Sat Nam.

Secretaría A.E.K.Y.

(nombre y apellidos )  
(Dirección)  
(código postal, población, provincia)  
España

Spiritual Name Request, c/o Nirinjan Kaur Khalsa  
1-A Ram Das Place, Española,  
New Mexico, 87532, EEUU

Sat Nam, estimada Mss. Nirinjan,

Le escribo esta carta para solicitarle mi nombre espiritual.

Soy practicante de Kundalini Yoga desde hace (poner los años por ejemplo).

Texto de ejemplo, aunque esto es libre, cada uno puede poner lo que quiera:

Nombre y apellidos, hombre o mujer, nacido el xx de xxxxxxxx de xxxx, practico Kundalini Yoga desde hace xx años. (Actualmente estoy haciendo o acabo de terminar o simplemente soy practicante) el curso de formación de Profesor de Kundalini Yoga en el Centro xxxxxx de xxxxxxxx en (Madrid-España), siendo mi profesor xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx.

Poner tus motivos para la practica de Kundalini Yoga, tus experiencias o lo que se te ocurra, tú ¡expresate!!.

**Y haz una despedida que te guste, por ejemplo algo así:**

Quedo a la espera de su contestación con mi nombre espiritual que seguro me ayudará a mi desarrollo en Kundalini Yoga.

Gracias por su atención. Reciba un cordial y afectuoso saludo.

Que la gracia del Gurú le bendiga. Sat Nam.

Humildemente, xxxxxxxx tu nombre.