

Tratto da: <http://www.yogadharmait>

Cos'è lo yoga

Un'avventura nella consapevolezza

Yogi Bhajan

Proprio oggi ho concluso un viaggio attraverso gli Stati Uniti. In questo viaggio mi sono reso conto che la gente non ha un'idea basilare dello yoga. Alcuni pensano che lo yoga sia una religione. Altri pensano che sia per la vitalità e la salute. Altri ancora pensano che sia per sviluppare la personalità. In verità si tratta di malintesi. La parola yoga per come la possiamo capire noi in Occidente, deriva da una parola biblica: giogo. L'originale sanscrito è jughit. Possiamo definire lo yogi come una persona che trova totale fondamento e sostegno nella Coscienza Universale, cioè in Dio. Yoga è l'unione della coscienza dell'unità individuale con la Coscienza Infinità. Questo è tutto quel che vuol dire.

Secondo gli insegnamenti classici, che lo si sappia o meno, il sé potenziale è infinito. E di fatto ogni mente umana appartiene all'Infinito e alla Creatività. Ma nelle azioni pratiche è limitata. Così si rendono necessarie delle conoscenze tecniche con cui l'uomo possa espandere le proprie facoltà mentali per raggiungere quell'equilibrio necessario per controllare la struttura fisica e avere esperienza del suo sé infinito. Questo è, in parole povere, tutto quel che vuol dire yoga. In questa nostra vita c'è un gran bisogno di yoga. Oggi l'essere umano non capisce più perché egli sia un essere umano e cosa voglia dire essere un essere umano. Parlare della sostanza infinita dell'uomo e conoscere e avere esperienza dell'Infinito non è cosa da poco. Ricordatevi che la saggezza non è sufficiente. La saggezza diventa conoscenza solo quando ne fate esperienza.

Solo l'esperienza di questa conoscenza, ghan, può darvi la base di cui avete bisogno. Il semplice fatto di sapere o credere che qualcosa sia vero non significa che lo si possieda. Ma se conosciamo la verità e camminiamo sul suo sentiero, e troviamo beatitudine, successo e soddisfazione in noi stessi, allora nessun potere della terra potrà farci cadere in errore. Una volta vista la gioia di quella verità e godutane la bellezza, allora siamo a posto. Non tutti capiscono questo discorso. Dicono che va bene conoscere la verità. Dicono che la saggezza è buona e la conoscenza non lo è. La saggezza diventa conoscenza quando diventa nostra personale esperienza. L'unica cosa che vi può proteggere e sostenere è la conoscenza. Un guru vi può dare la saggezza, ma non la conoscenza. E' qui dove noi normalmente ci confondiamo. Pensiamo che il tal dei tali sia un uomo saggio. Imparare da lui, servirlo e amarlo basterà a sistemare ogni cosa. Invece no, non funziona mai in questo modo. Egli vi può dare la tecnica conoscitiva, ma la conoscenza è vostra. La saggezza è sua. Così lui ha una parte essenziale del giogo, ma voi ne avete una altrettanto importante.

La prima cosa che dovete capire, in quanto essere umani, è il vostro veicolo, il corpo fisico. Avete un macchinario interno molto complicato. Non si tratta solo della carne e delle ossa che potete vedere, si tratta di un sistema molto complesso: ghiandole, circolazione del sangue, apparato respiratorio, pulsazione del battito cardiaco, cervello, un intero sistema nervoso. Tutti questi sistemi combinati in una struttura di carne e ossa compongono il sistema fisico. E' un sistema funzionale. E qualsiasi sistema funzionale ha bisogno di pulizia, di cura e di messa a punto. Ha anche bisogno di una attenta comprensione delle sue capacità di attività, del potenziale che deve essere sviluppato e delle possibilità di longevità. Per cominciare dobbiamo prenderci cura di tutte queste cose.

Se qualcuno si vuole mettere nei guai, tutto quel che ha da fare è mangiare troppo. Il corpo fisico è il tempio fondamentale in cui depositare il tesoro della felicità della vita. Dovete capirlo. Quando siete giovani potete divertirvi a danneggiare il corpo fisico. Ma più avanti negli anni il corpo vi farà pagare questi scherzi. Non si scappa. Il corpo va programmato. Dovete fare un calcolo proporzionale. Supponiamo che io debba vivere cent'anni. Ora è il momento di preparare il piano. Come devo condurre questo modello 1929 (o un qualsiasi altro modello)? Da quell'anno in poi volete vivere cent'anni. Ora comprate un'automobile che sarà guidata da un solo autista potete aspettarvi che, rispettando certi servizi, cambiando l'olio regolarmente, ecc..., potrà raggiungere un certo chilometraggio. Ma se non lo programmate praticamente, dopo due anni dovrete cambiare macchina. Voi siete contenti di cambiare macchina così acquistate una certa posizione in società, e poi una macchina nuova è sempre bella da guidare. Ma le cose non funzionano allo stesso modo per il corpo umano. Non siete così impavidi da poter dire dopo cinque anni o dieci anni: "Bene è ora di cambiare corpo umano, me ne vado in un altro corpo". Non avete sviluppato la vostra coscienza individuale in modo da poter attuare questo passaggio. Certa gente, degli esseri umani, l'ha fatto. Non è una cosa così straordinaria. Ma di solito la gente non sa come si fa. Di conseguenza è essenziale ottenere il meglio da quel che si ha.

Dovete essere capaci di tenerlo al livello di coscienza che avete scelto così che vi possa servire sempre meglio, senza crearvi un mucchio di problemi. Questo è il massimo che potete fare.

Il secondo fattore della nostra vita umana è la mente. Se l'orizzonte del pensiero e della comprensione, della tolleranza e della pazienza è limitato, e se la mente non funziona in modo così bello da poter vedere l'invisibile, e comprendere le conseguenze delle azioni, è praticamente impossibile vivere una vita felice. Se non avete una carta stradale ,come fate a sapere dove state andando? Cosa state facendo? State solo guidando? In effetti, questo è quello che facciamo nella vita. Io non voglio prendervi in giro, voglio che stiate bene e siate felici, ma vi devo dare una valutazione e una visione d'insieme fondamentale della vita.

Qual è la meta della vostra vita? "Oh tutto va bene". Cos'è che va bene? Niente. Chiedetelo a chiunque. Ognuno ha una ventina di lamenti su se stesso. Perché? Dove va a finire il tempo? La

mattina presto andate in ufficio per guadagnare i soldi. Sabato dovete pagare i conti e fare la spesa. Se c'è un lungo week-end vi dovete preoccupare delle tasse. Per trecentosessantacinque giorni l'anno funziona in questo modo. Solo l'anno bisestile aggiunge un giorno in più e capita ogni quattro anni. Siamo così coinvolti nella vita che non conosciamo niente di meglio. E quando non conosciamo niente di meglio, come può arrivare il meglio? I nostri anni sono passati così velocemente che non sappiamo nemmeno come ci siamo conservati, tranne che con la benedizione di Dio.

La struttura funzionale della macchina umana è fatta in modo così bello da Colui -che -fa che i problemi e gli shock ordinari possono essere curati. Solo uno shock molto forte e raro può danneggiare la vostra struttura mentale.

Quando c'è una pressione costante senza rilassamento, quando non c'è sfogo o la vita passa in una noia ininterrotta, o c'è una immutabile cavità nelle capacità della vita mentale, allora ne risulta una mente devastata e la perdita di felicità. Allora bisogna andare dallo psichiatra, dallo psicologo, o da uno yogi, o fare una qualsiasi cosa. Allora bisogna dipendere da qualcuno. Un uomo sapiente dovrà metterci un laccio al naso e trascinarci completamente. Ma io non credo in questo. Io credo che ogni uomo rappresenti Dio. Ci sono tre lettere base nella parola "Dio": D-I-O. Queste lettere esprimono il principio che Dona, che Istruisce, che si Oppone (abbiamo cercato di rendere in italiano la frase inglese G-O-D: Generating, Organizing, Destroying; che Genera, Organizza, Distrugge.) Quel che dobbiamo fare è prendere le prime lettere di queste tre parole e combinarle assieme per formare la parola "Dio". Dio non è un tipo che se ne sta nel settimo cielo alla testa del tempo a guardarti. E' il principio attivo. E' l'Infinito all'Infinito in relazione con la creatività totale. Attraverso il suo cambiare tutto succede. Abbiamo subito un lavaggio del cervello, ma questo punto deve essere compreso chiaramente.

Diciamo sempre: "Quando prego, Dio verrà". Ma cos'è la preghiera? Voi create un effetto vibratorio, questo va nella creatività infinita attorno alla vostra psiche, e la risposta viene e si esprime sotto la forma dell'energia di un lavoro compiuto. Allora dite: "Bene, la preghiera funziona". E' solo la vostra mente che ha il potere di concentrarsi e di lavorare con questa bellezza. Ricordatevi che avete tre aspetti. Avete il Sé inferiore, che è il Sé fisico, materiale; avete il Sé centrale, conosciuto come il Sé esistente e avete il Sé superiore, che è un Sé potente, sofisticato e delicato. Così potete lavorare su ogni livello e potete andare su e giù, ma dovete esercitarvi attraverso la vostra propria esperienza. Potete ottenere la conoscenza da A, da B o da C. Non è un problema. E se potete ricevere la saggezza da qualcuno è pur sempre una bella generosità. E' un trattamento davvero speciale se trovate qualche persona che possa seguirvi cosicché possiate lasciarvi andare in questa esperienza. Siete individui che hanno la coscienza di Dio perché possedete il potere dell'Infinito mentale.

Ora sto parlando in due linguaggi. Da una parte sto parlando scientificamente, dall'altra parte sto adoperando un linguaggio mistico. In questo modo potete capirli entrambi. Quando dite: "Io

sono una persona che ha conoscenza di Dio”, significa solo che vi rendete conto della vostra capacità e abilità mentale. Non c’è niente di più di questo, perché tutto quello che avete è la vostra mente. Se per voi qualcuno è bello o brutto, è una vostra valutazione mentale. Qualcuno vi può sembrare ricco anche se non tira fuori una lira. E’ ricco a causa del vostro apprezzamento mentale.

Potete immaginare che qualcuno sia povero, eppure potrebbe avere un miliardo sotto la sedia. Voi lo chiamate povero a causa della vostra mente.

In realtà ogni cosa è la vostra visuale mentale. Il problema della vostra mente è che siete ciò che pensate. Come può l’uomo sviluppare le sue facoltà mentali per percepire tutto correttamente? Mi piacerebbe allenarvi in modo che possiate avere una vita felice.

Il terzo fattore, in quanto essere umani, è l’anima, lo spirito. Come nessuna lampada può bruciare senza alcool metilico dentro, così nessuna vita può esistere senza un rapporto con lo spirito dentro di essa. Lo spirito ha diversi significati, toni e aspetti. Se c’è in esso un filo centrale, non è altro che un flusso centrale di energia cosmica. Nel Cattolicesimo lo chiamano Dio, nello yoga Energia Cosmica. Il significato è esattamente lo stesso.

Dovete capire la vostra relazione fisica con questa Energia Infinita e come si possa sintonizzarsi con Essa per raggiungere i vostri propositi, per avere una vita sana, serena e spirituale, realizzata, una bella vita in cui possiate sentire in voi stessi la soddisfazione dell’esistenza. Dovreste essere così soddisfatti che se doveste lasciare questo pianeta direste semplicemente: “Grazie”. Dovete ringraziare. E se stanno arrivando i tempi duri, doveste solo dire: “Meraviglioso”. E se stanno arrivando i giorni buoni, doveste dire: “Bene”. Dopo tutto cos’è la vita? E’ un’onda. La luce deve seguire la notte, come la notte deve seguire il giorno. La luce del sole deve seguire le nubi, le nubi seguire il sole. Ma voi sentite di essere qualcosa di speciale. Volete che il sole splenda sempre. Questo su e giù è la bellezza della vita.

Avere la felicità tutto il tempo è una cosa veramente noiosa. Non si può vivere in questo modo. Dovete ricevere un piccolo strattone ogni tanto per sapere veramente dove siete e dove doveste essere. E’ per questo che noi chiamiamo questa vita una vibrazione. Su e giù! Un’onda. Come un’onda si muove così la vita si muove. Cosa vogliamo di più? Cosa desideriamo? Desideriamo una mente che sia neutra, che capisca l’onda.

Voi tutti conoscete il surf. La gente va a fare il surf quando le onde sono alte. Si diverte. Altra gente, invece, diventa matta. Una mente che è sviluppata, artistica e autocontrollata, cavalca queste onde e ne gioisce.

Se una persona con una mente simile si trova in cattive acque, può sedersi e dire: “Oh, Dio! Meraviglioso! Cosa vuoi? Una situazione difficile? Bene e allora? Non mi riguarda”. Questa persona comunica, parla, sente il divertimento. Non è sconvolta. Sa che dopo questa notte ci sarà una bella giornata calda. Si sta divertendo molto. In questo modo conserva la sua energia. Continua la sua strada. E quando il tempo di aprirsi e gioire tornerà di nuovo, se ne verrà fuori

con tutte le sue energie per essere felice in tutti i sensi. La qualità della mente deve essere sviluppata. Deve essere allenata; deve essere costruita e sentita. Le facoltà e le capacità della mente devono essere in estate nei solchi dell'azione. Se questo non è possibile, nulla è possibile. Questo processo è un'altra parte importante dello yoga. In realtà Kundalini yoga significa consapevolezza. La consapevolezza è una relazione finita con l'Infinito. Questo vuol dire. Questa energia dormiente è in voi. Questa consapevolezza dorme in voi e ne avete esperienza solo fino a un certo punto. Ma quando può essere estesa all'Infinito voi rimanete voi, comunque. E in questo stato non manca nulla. Questo è quel che si chiama la basilare struttura umana, la struttura attraverso la quale noi funzioniamo. Vi piace? Siete disposti ad essere d'accordo con tutto questo? Sto per concentrarmi su questa struttura e sul suo lavoro. Io non so se siate d'accordo con me e non voglio neppure che siate d'accordo con me. Ricordate una cosa: non dovete essere d'accordo con me su ogni argomento. Se non siete d'accordo su qualcosa, ditelo. Mi piacciono le discussioni, ma voglio che sia qualcun altro a provarle. Non voglio mettere degli interrogativi nella mente della gente.

Noi tutti vogliamo aver una buona salute. Molta gente pensa che ci ammaliamo perché non sappiamo fare di meglio. Io non credo che ci sia gente che non vuole essere sana. Però so anche che in realtà ci ammaliamo. Certo, talvolta ci ammaliamo.

Ci sono due tipi di malattia: l'intenzionale e la non intenzionale. La malattia intenzionale è quando sappiamo che ci stiamo ammalando e accettiamo di ammalarci. Io ho spesso delle malattie intenzionali e lo so. Pensate che un uomo della mia consapevolezza sia un idiota se per diciotto giorni non dorme mai? Non sono consapevole che mi sto mettendo nei guai? Dal giorno in cui ho perso l'aereo e ho cominciato questo giro degli Stati Uniti, fino ad oggi che sono tornato, non ho avuto alcuna opportunità di dormire anche se ci ho provato. Il programma era automatico, la richiesta pressante: da un incontro all'altro, discussione su discussione, ecc... Abbiamo iniziato il nostro programma per la riabilitazione delle droghe con una conferenza stampa a Washintgon. Dopo di che tutti si sono incuriositi. La notizia si è diffusa. Allora la gente non ci ha lasciato dormire. L'inconscio non ci permette di non fare la sadhana. Abbiamo lasciato inoltre a chiunque la possibilità di parlare con me. Se qualcuno vuole sapere qualcosa, la dobbiamo condividere con lui. A volte vi domandate perché non condivido tutto. Non posso farlo. Pensavo che avremmo avuto cinque giorni di riposo in Canada. Con mia sorpresa mi ritrovo un programma pieno, e ho detto: "D'accordo, noi non seguiremo nessun programma. Chiunque può entrare". Questo era l'unico modo per garantire che tutti i servizi fossero completati. Ero consapevole che stavo ammalandomi intenzionalmente. Il corpo può raggiungere solo una certa estensione. Si può andare a cavallo e lo si può frustare, ma potrà percorrere solo un certo numero di miglia prima di stramazze. Queste sono malattie intenzionali. Ci sono anche malattie non intenzionali. Per queste ho molta compassione. Non sappiamo come mangiare, come digerire, come vivere, come avere cura di questo corpo e non ci preoccupiamo che le

nostre ghiandole funzionino o che il nostro sistema nervoso sia a posto. Non possiamo controllare se il sistema di pulizia sia perfetto o se riposo e attività siano in equilibrio. Questa è inconsapevolezza. E questo ci rende malati. E questo è il male maggiore. Questo è vero in special modo nella società di oggi.

Questa mattina stavo parlando in televisione. Ho detto che dovevo prendere un aeroplano e dovevo andarmene. E quelli mi hanno risposto: "Non te ne puoi andare in questo modo. Dobbiamo assolutamente parlare con te. Non tutta la gente può venire ad ascoltarti in quella chiesa dove parli, quella chiesa ha uno spazio limitato; non possono entrarci più di cinquecento persone. La gente ci ha forzati ad invitarti per farti rispondere a certe domande in televisione". Io penso che la televisione sia il miglior modo per entrare nelle case senza penetrare nelle case. La televisione è una vera procedura. Tu entri in quella scatola e parli di qualsiasi cosa ti piaccia. Quando andai in onda in quel programma c'era in corso una discussione con uno specialista preparato, un esperto, che non crede nel matrimonio. Ha la sensazione che il matrimonio stia per essere eliminato nei paesi occidentali, che si tratti della cosa meno richiesta del passato. Io gli ho chiesto: "Allora perché ne parli?". Lui dice: "Non penso che sia essenziale." Io dico: "Bene, tua madre deve aver sposato tuo padre. Questo è il motivo per cui tu oggi discuti con me di queste cose. La tua esistenza è il risultato e il prodotto di un matrimonio. Quindi non puoi parlare troppo pesantemente contro di esso". Così abbiamo riso contenti per venti minuti. Ci siamo divertiti entrambi.

Più tardi, finita l'intervista, mi ha detto: "Sono un grande sciocco. Ho fatto una figura da idiota di fronte a tutto il Canada. Come mi sono ridotto? Pensavo che tu fossi un semplice yogi e che ti avrei rigirato come mi pareva da destra a sinistra". E io ho detto: "Io sono molto semplice. Tu pensavi che facendomi due o tre domande di tipo intellettuale mi avresti sicuramente fatto saltare per aria. Ma questo non è vero. Tu devi innalzare la tua mente fino alle capacità della mia mente, allora la potresti avere vinta. Se non possiedi questa mente allora sei limitato. Tu stai solo cercando di discutere intellettualmente di destra e di sinistra. Ma cosa sono la destra e la sinistra quando si parla di verità?".

Per avvicinare lo yoga nella sua totalità dovete sapere cosa vuol dire vivere. Dovete sapere cosa sia un rapporto, quale valore possiate trovare in questa vita. Se sapete cosa vuol dire allora lo potete trovare. Senza nessuna conoscenza chiudereste gli occhi e vi mettereste a camminare? Dove andrete a finire? "Me ne vado sulla spiaggia". Ma non lo sapete. Potreste finire sulle montagne. Dovete mantenere una meta precisa. La vostra bussola deve dire a quale altezza, latitudine e longitudine stiate andando. È una vita totalmente pianificata perché la "i" della parola "Dio", D-I-O, significa istruzione, ideazione.

Nelle nostre abitudini sociali e nei modi di comunicare spesso comprendiamo male o rifiutiamo la nostra natura di base. Prima di tutto siamo gente di fede. Il nostro primo impulso e la nostra più grande capacità è la fede. Supponete che troviamo un uomo felice. Noi sappiamo che è un

buon uomo e che parla veracemente. Gli crediamo. Se dice qualcosa, possiamo farlo e possiamo trovare la felicità. Allora siamo d'accordo. Ma purtroppo non ci comportiamo così. Anziché essere ricettivi diciamo: "Bene, perché sei felice? Convincimi prima che io ti ascolti. Non ti credo". Viviamo sempre nella nostra insicurezza. Non la possiamo nascondere. Non possiamo discutere qualcosa con un altro essere umano senza prima mettere in discussione la sua personalità. "Chi sei? Cosa fai? Come puoi dire questo?" Perché facciamo queste domande? Prima di tutto perché non sappiamo chi siamo.

In verità possiamo attraversare la vita secondo due stili. Possiamo comportarci come se tutti fossero ladri prima di provarci che sono santi. O possiamo comportarci come se tutti fossero santi prima di provarci che sono ladri. Lo stile della vita della vostra mente, come concezione e azione, dipende da quanto è forte il vostro sistema nervoso. La gente che vive secondo uno schema percorre ogni cammino della vita con un atteggiamento conseguente. Se gli chiedete "Come va?", loro rispondono "Oh, sto bene". Se ci sono dei pericoli che possono sopraggiungere loro dicono: "Oh, non importa, nessun pericolo mi sta per colpire". La gente che vive nell'altro stile è completamente differente. Se dite loro: "La strada è chiara. E' stata controllata. E' bella", loro rispondono: "Oh, non ci credo. Non posso andare. Non posso camminare oltre".

L'insicurezza di base nell'attitudine e nella struttura mentale è spesso un elemento fondamentale per la coscienza di una persona. Ho seguito, come consigliere, un caso particolare in Washington D.C. Discutevamo ogni cosa. C'era una piccola disputa matrimoniale, qualcosa di normale. La risolvemmo. Ma l'uomo disse: "Io capisco che lei ha capito l'errore e quando lei capisce poi non si comporta mai in modo sbagliato. Eppure ancora non le credo". Lei disse con rabbia e frustrazione: "La cosa che mi irrita soprattutto è che dice sempre che non può credermi !" Quando entrai più profondamente nella personalità di lui, scoprii che il suo non credere alla donna derivava dal suo retroterra di conoscenza di cui aveva avuto esperienza che proveniva dalle azioni di sua madre. Mi ci vollero quattro ore per dirgli: "Tua madre era tua madre, questa donna è tua moglie". Lui rispondeva: "Questo è il primo problema, non riesco mai a convincermene". Allora gli dissi: "Che fai? Perché vuoi punire questa signora a causa di tua madre?" Allora mi disse che aveva speso migliaia di dollari andando da un esperto all'altro e non ne aveva ricavato niente di meglio. Gli dissi: "Bene, ti mostrerò un'altro modo. Vai a comprare del grano". Così il giorno dopo comprò del grano io gli dissi: " Quando parli con questa signora afferra il tuo grano con una mano. Dimentica per qualche secondo che stai parlando e ricorda che stai afferrando qualcosa". Lui rispose: "E questo cosa fa?" "Ti ricorderà che stai parlando con tua moglie, non con tua madre. Semplice, ogni volta che parli con questa signora, che è tua moglie, metti una mano sul grano e ricorda che non stai parlando con tua madre. Stai parlando a tua moglie. Tu l'hai sposata. E' la compagna della tua vita." E lui disse: "Bene, una donna è una donna". Ed io : "Ma con quella donna tu ci dividi il letto. Con tua madre no. Eri un bambino piccolo quando lo facevi. Quindi, per favore, sii maturo." Ho dovuto essere pratico e

andare molto in profondità, nelle fondamenta di base della vita per tirarlo fuori dalla sua insicurezza.

In ogni stato mentale l'inconscio gioca un grande ruolo di cui noi non siamo consapevoli. Noi tutti pensiamo di conoscere "il mio passato". Non esiste una cosa come "il mio passato". Il passato è solo l'esperienza che hai nell'inconscio e che non ti lascia progredire nella vita.

Nel Kundalini Yoga, noi, l'inconscio lo friggiamo. Ne facciamo un toast e ce lo mangiamo. E' uno dei migliori piatti che prepariamo. Possediamo una tecnica conoscitiva per raggiungere questo inconscio che siede dietro la nostra mente e fa del danno. Questo è l'inconscio. E' situato nella parte posteriore e può viziare l'immagine della vita umana ripetendo esperienze che sono già state provate e sono registrate nell'inconscio. Così bisogna prendersi cura dell'inconscio e bisogna allenarlo affinché diventi un aiuto per la vita.

Un altro aspetto con cui dobbiamo confrontarci, nel Kundalini Yoga, è la nostra auto-svalutazione e la sensazione che siamo molto limitati. "Oh, io un povero umile sé, non posso fare questo, sono molto miserabile". Possiamo giocare questo gioco. Ci sono tre modi di giocarlo. A volte lo facciamo per cercare compassione dalla gente, altre volte per trovare riconoscimento e a volte lo facciamo e lo sentiamo veramente. Tutti lo fanno. E' solo un problema di grado. Qualcuno lo fa all'uno per cento altri al cento per cento. Significa che la tua attività nel realizzare le tue capacità mentali è proprio tanto limitata. Non hai capito che la tua mente ha un orizzonte infinito non esiste realmente una fine per lei.

Dovete capire questo oggi: non ci sono due persone uguali né fisicamente né mentalmente. Esiste una sola uguaglianza: l'input dell'infinito può essere equalizzato all'output dell'infinito è questa l'unica cosa che conta in noi. Noi tutti possiamo raggiungere lo stato dell'infinito, della beatitudine, del nirvana. Ci sono duecento parole per definire questo stato. Lo puoi chiamare in un modo qualsiasi, non importa. Ma è quel che è. Ora toccherò un punto controverso. Qualsiasi religione tu segua, non importa come la chiami, segui qualcosa che per te significa conoscere la tua religione che è l'infinito. Questa religione deve renderti libero dalla tua autosvalutazione e limitazione e sollevarti alla piena capacità umana. Invece, quel che normalmente si finisce per conoscere è il pregiudizio, la divisione dell'umanità, l'amore o l'odio basati sull'appartenenza a un certo pensiero o a certe sensazioni, o a certe pratiche. Questo ha procurato del male all'umanità, piuttosto che il bene che le religioni intendevano fare. Oggi, non capiamo ancora la basilare parola "religione". Deriva da religio e significa rivolgersi verso la propria origine. E che cos'è la vostra origine? Lo spirito? Allora per cosa state combattendo? Cosa c'è da discutere? Se siete costanti e in qualsiasi circostanza avete un punto di riferimento - cioè che siete una parte dell'infinito - e che siete sempre sostenuti da questo potere - allora non sarete mai infelici. E' una pratica.

Non abbiamo mai allenato la nostra mente a conoscere la nostra origine che è l'infinito, appunto. Invece, ci siamo precipitati dentro i rituali. Tutte queste chiese, templi, sinagoghe,

tutti i luoghi di venerazione hanno avuto il significato di creare gruppi di coscienza. Noi cominciamo con la coscienza individuale, poi progrediamo alla coscienza di gruppo e alla coscienza universale. Tutti questi luoghi religiosi erano designati a che la gente di un certo credo potesse venire e riunirsi per pregare il Signore e sentirsi elevata. Questo era il proposito. Ma ora la gente viene in questo per vincere un'elezione o per pensare che deve controllare la chiesa o la sinagoga. Oppure il ministro parla e fa il suo numero. E' diventato un regolare rituale meccanizzato, un sistema sistematico dentro il sistema.

Il proposito, che era quello di riunirsi per praticare e sentire e avere esperienza della coscienza di gruppo è scomparso. L'uomo si è confuso. Fino a quando una persona non ha una coscienza individuale e non sviluppa tale coscienza in coscienza di gruppo non può raggiungere la coscienza universale. Le barriere continueranno ad esistere. E queste sono le barriere che tengono l'uomo limitato. Lo sviluppo di una coscienza di gruppo, nell'esperienza dell'infinito, è il ponte per la coscienza universale e per la liberazione del sé illimitato.

Tutta la tecnologia di cui abbiamo bisogno è nel Kundalini Yoga. Ma noi abbiamo una malattia mentale. Non siamo costanti in nulla. Se siete molto regolari, se praticate in modo da poter provvedere a voi stessi e avere una esperienza migliore, godrete di più la vostra vita e ne estenderete la lunghezza. Spero che farete del vostro meglio. Questa conoscenza e questo scambio sono una fratellanza una mutua esistenza. Non ce né grande né piccolo. Si tratta di condividere, condividere veramente. Così se volete entrare in questo tipo di condivisione, questo tipo di amore, questo tipo di esistenza, sarete benvenuti. Altrimenti, noi siamo felici, voi siete felici. Ovunque voi siate, siete, ovunque noi siamo, siamo. Non c'è problema.

L'uomo esiste per aiutare quelli che hanno bisogno di esistenza. Io sento sempre che spingere la gente alla conoscenza è come spacciare droga. Spingere è comunque spacciare e io non voglio essere lo spacciatore di niente. E' qualcosa che non ho mai fatto nella mia vita. Non vi sto spacciando conoscenza pesante, ma mi piace condividere con voi alcune cose così che possiamo averne esperienza. Nel Kundalini Yoga la cosa più importante è l'esperienza. La tua esperienza va dritta al tuo cuore. Non si possono dire parole, perché la vostra coscienza non le accetterà. La vostra mente o può o non può. Tutto quello che vogliamo fare è estendere la vostra coscienza, così che possiate avere un orizzonte più vasto di grazia e di conoscenza della verità. Allora potete facilmente pianificare la vostra vita secondo l'estensione che volete. Potete irradiare creatività e infinito in tutti gli aspetti della vostra vita quotidiana.

Grazie molte per questa serata. Che Dio vi benedica.

Yogi Bhanjan