

## I 5 Sutra dell'Era dell'Acquario

“In questo tempo i valori dell'Era dei Pesci stanno lasciando strada ai valori Acquariani. La differenza tra i due è molto semplice. I valori dell'Era dei Pesci lavorano a partire dall'ego, creando dei limiti. I valori acquariani non hanno limiti; essi sono infiniti. La coscienza acquariana porta l'individuo nella propria anima, così che possa relazionarsi all'anima in tutti” (Yogi Bhajan – Aquarian Times, Primavera 2003).

Una nuova Era fa appello a proprie parole secondo le quali vivere. Yogi Bhajan, Maestro di Kundalini Yoga e maestro spirituale per migliaia di persone, ha condiviso cinque principi che ha chiamato “I 5 sutra dell'Era dell'Acquario”. Sono semplici e diretti, essendo contemporaneamente profondi e trascendenti.

I sutra sono, figurativamente e letteralmente, “fili” che legano la vita. Sono parole secondo le quali vivere. I sutra sullo Yoga di Patanjali hanno sostenuto il mondo per millenni nella loro perfetta saggezza. Gli astrologi hanno determinato che, ogni duemila anni circa, il tempo si muove all'indietro attraverso i sogni astrologici, verso una nuova Era. In parole povere, questo significa che stiamo arrivando al termine dell'Era dei Pesci e ci stiamo spostando verso l'Era dell'Acquario. Ogni Era ha il proprio tema, il proprio assioma.

“Questi sono i cinque sutra yogici dell'Era dell'Acquario che Yogi Bhajan ci ha donato. Un sutra è un 'nodo'. È un concetto spirituale complesso sintetizzato in una frase e in seguito ampliato da un maestro spirituale. I sutra hanno permesso di proteggere gli insegnamenti sacri (apparendo inoffensivi ai conquistatori) ed erano sufficientemente brevi da essere ricordati dagli studenti nei tempi antichi” (Haribhajan Singh, aka Catalyst Yogi).

### I 5 Sutra dell'Era dell'Acquario

Riconosci che l'altra persona sei tu.

C'è una via attraverso ogni blocco.

Quando il momento è su di te, comincia, e la pressione svanirà.

Comprendi attraverso la compassione o fraintenderai i momenti.

Vibra il Cosmo, e il Cosmo libererà il cammino.

(1) «Riconosci che l'altra persona sei tu»

“Io sarò il tuo specchio” (I'll be your mirror): come protetti di Andy Warhol (il cui laboratorio-ritrovo abituale era, una volta, pieno di palloni d'argento riflettenti), loro erano interessati a esplorare lo spazio limite tra ciò che è illusione e la realtà. Il testo della canzone rimanda l'eco delle parole di altri esploratori dello stesso territorio. “Quando pensi che la notte ha visto la tua mente/così all'interno che sei distorto e ostile/lascia che io mi alzi a mostrarti che sei cieco/per favore abbassa le mani/perché io posso vederti”. Oppure, come ha detto Oscar Wilde: “La più alta, così come la più bassa, forma di critica, non è che una sorta di autobiografia”.

Questi gesti espressivi portano verso una profonda verità, la stessa che Yogi Bhajan si sentì obbligato a indirizzare in questo sutra. Sebbene gli approcci siano molto diversi, la sostanza è la stessa: ciò che è comune tra di noi supera di molto ciò che non lo è.

Il sutra di Yogi Bhajan, tuttavia, non è solo molto più diretto, si spinge oltre. Come frase, è potente. C'è un imperativo, di “riconoscere” la verità dell'affermazione. Poi c'è l'affermazione stessa, che l'altra persona non solo è come te, ma È letteralmente te.

Considerare seriamente le implicazioni del condividere letteralmente l'essere di un'altra persona all'inizio sembra essere oltre la comprensione. Per l'immaginazione occidentale, con politica e filosofia largamente costruite sulla distinzione del sé, il risultato equivale a guardare verso le stelle e riconoscere l'essere insignificante dell'individuo. Poi, ancora, la scienza occidentale ha a lungo implicato la piccolezza del sé di fronte all'infinito.

Perciò il sutra di Yogi Bhajan fa scaturire una sfida. “Riconoscere” che la coesistenza di due realtà in conflitto forza un salto controintuitivo, semplicemente al fine di affrontare il paradosso. Spinge oltre quella concezione e sente la sua verità letterale. Si sposta dal riconoscere che tutti noi attraversiamo il dolore, la vecchia e semplice passata empatia, verso la reale condivisione dell'esperienza del dolore.

Ma come? Dopo tutto, una persona può letteralmente fare esperienza del dolore di un'altra? Considerate il funerale di qualcuno a cui tenevate. Dov'è la linea tra il vostro dolore e lo stesso di un'altra persona?

In altre parole, questo sutra si collega al quarto, alla comprensione che arriva attraverso la compassione. Ma questo chiede anche il “riconoscimento”, così che il cuore domini la mente, in modo che le abitudini mentali siano impregnate di compassione e orientate verso la compassione. In breve, per usare la metafora della Bhagavad-Gita, l’anima deve prendere i regni della mente.

A questo punto, io suggerirei il “Kriya per il campo magnetico e per il centro del cuore” presente nel libro “Sadhana Guidelines”, che fornirà anche un buon allenamento.

Come meditazione, provate a praticare il “Narayan Kriya”, tratto da “Man to Man”, che usa una respirazione per provocare la paura e il mantra “Sat Narayan Wahe Guru Hari Narayan Sat Nam” per vincerla. Questa combinazione strapperà via i preconcetti riguardo dove siete in relazione agli altri e fornirà il coraggio per affrontare chiunque con modi diretti e amorevoli.

(2) «C’è una via attraverso ogni blocco»

Non occorre un linguista per interpretare questo sutra. È un’affermazione, un “memo” che quando le cose si fanno difficili, prima che vi muoviate, dovete ricordare che la condizione che state cercando di vincere è già diretta verso il suo portarla al termine.

Il cambiamento è la sola costante. Mentre il viaggio della vita continua, mantenere questo sutra in mente aiuta a portare a sé questa verità. Più viene richiamato alla mente e più viene recitato come un mantra (tradotto come “onda della mente”), più facilmente porta a fare esperienza dell’impermanenza della sofferenza.

Questo riconoscimento porta consolazione, ma non una risoluzione istantanea alla sensazione negativa. Il rimorso di sostituire il “negativo” con il “positivo” è un’inclinazione della mente, come ha ammonito in maniera diretta Patanjali nell’opera “Yoga Sutra”. Al contrario del Buddhismo, che pone il desiderio come punto di partenza di tutta la sofferenza, Patanjali suggerisce che è l’ignoranza la principale responsabile. Prosegue dicendo che l’ignoranza nasce da fonti specifiche, due delle quali sono l’avversione nei confronti del dolore e l’attaccamento al piacere. Questi due fenomeni, che prendono posto nella mente, derivano da un semplice fraintendimento, più che dal desiderio stesso. Alla sua base, ciascuno di questi desideri cresce dal desiderare di cambiare la situazione.

In altre parole, c'è un'ignoranza momentanea in un fallimento di base nel riconoscere che le circostanze cambieranno.

Yogi Bhajan è stato così insistente che i suoi studenti abbiano una sadhana (pratica spirituale) quotidiana proprio per questa ragione: per portare la relazione della costanza del cambiamento a ciascuna persona a livello esperienziale. Ogni giorno, nuove sfide nascono per evitare che la pratica abbia luogo. Talvolta accade, talvolta no.

Alla fine, dopo alcuni fallimenti e alcuni trionfi, il divario dei cambiamenti nella circostanza diventa una parte tanto consueta di riflessione quanto lo è la pratica stessa; in breve, viene fatta esperienza del cambiamento come costante. Portare a termine ciascun giorno di pratica smette di essere allettante, ma non è nemmeno un lavoro o qualcosa che dovrebbe essere fatto.

Piuttosto, arriva un momento nel quale il continuum di piacere e dolore viene superato, quando non c'è né il desiderio di praticare né il desiderio di non praticare. Viene semplicemente realizzato o no. Questo momento è curioso – spesso si presenta di fronte o in circostanze incredibilmente impegnative. In quel momento, c'è una sensazione strana – non il senso del sollievo ma quello di una semplice assenza. Si è esaurita la propria capacità di desiderare e nonostante questo, essa c'è. Si sa e si può sentire che non si ha bisogno di nulla e tuttavia c'è una parte distinta con un residuo di necessità, un desiderio di qualcosa, unito al riconoscimento che quello che è stato cercato non ha forma.

Quella forza interiore compulsiva, ciò che Yogi Bhajan ha definito “desiderio di appartenenza”, crea un'abitudine. Sorvolando costantemente la semplice relazione causale, Patanjali mostra che l'impressione errata comincia a prendere forma: quel qualcosa non è qui. Questo errore diventa il fondamento della rabbia, della depressione o anche una cattiva abitudine.

Ma è un errore! Ne consegue la qualità affermativa nel sutra: pronunciarlo, senza dubbio. Ogni muro verrà sgretolato. Ogni peso verrà sollevato. Yogi Bhajan ha detto: “Lasciate che l'Uno che fa ruotare il Cosmo si prenda cura della vostra quotidianità”. Davanti a un Creatore con un tale potere, e data la semplice logica di Patanjali, l'umiltà e la chiara comprensione possono fornire una luce guida attraverso qualsiasi blocco che la vita erige sul vostro cammino.

Se non avete mai provato a portare a termine una sadhana per 40 giorni, cominciate con il “Kriya per l’elevazione”, tratto da “Sadhana Guidelines”. I tempi sono brevi e l’effetto è, beh, elevato.

Per collegarvi alla vostra forza interiore, provate a praticare il kriya “Ashtang Agni”, tratto dal “Master’s Touch”, che richiama il mantra “Gobinde Mukande...” musicato da Mata Mandir Singh Khalsa. La versione presente su “Yoga of Sound” funziona in modo egregio. Se davvero vi aprite un varco verso lo spazio e oltre il desiderio, provate a praticare la “Meditazione per Brosa (fiducia)”, anche questa tratta da “Sadhana Guidelines”.

(3) «Quando il momento è su di te, comincia, e la pressione svanirà»

Questo è un altro dei sutra di Yogi Bhajan per l’Era dell’Acquario che comprende il termine curioso “momento”. Come è diverso il “momento” dal semplice “tempo”? Mentre il tempo è in genere uno svolgimento di ciò che è, il momento si riferisce al mondo e alla sua relazione con questa forza. Si manifesta come società, o maya, la grande illusione.

Nel primo riferimento al “momento”, Yogi Bhajan suggerisce che, in quanto yogi, noi dobbiamo entrare in relazione con la società. Nel secondo riferimento descrive quel che succede quando cominciamo coscientemente a impegnarci in tale relazione.

L’uso della preposizione “su” non è casuale. Quando “il momento” è su una persona, questa ne è schiacciata. Lui ha definito la malattia “depressione fredda” e ha descritto due categorie di sintomi che sarebbero stati visti all’avvicinarsi dell’Era dell’Acquario.

Prima, c’è il sovraccarico. Con i disastri naturali, la guerra, gli intrighi politici, le immagini sessualmente provocanti che attaccano i sensi, le persone naturalmente si sentono traumatizzate. Questo conduce al secondo stadio, la catatonìa. Se le persone dipendono da fonti esterne a loro stesse per gestire il sovraccarico di informazioni ed emotivo, la loro fisicità comincia a fermarsi. Yogi Bhajan ha descritto un giorno in cui le persone sarebbero state sedute nelle loro automobili a guardare in modo inespressivo, senza ripartire anche dopo essere scattato il semaforo verde. Il giorno è arrivato!

Così il sutra fornisce la soluzione. Comincia! Tirandosi fuori da uno spazio preoccupante, la gravitazione dell’inattività cessa la sua influenza. Il tipo di attività mentale può

avere inizio come cosa utile, ma notate che cambia marcia a un certo punto, acquisendo una specie di risacca.

La differenza è se chi pensa è autentico. Certamente, ci sono bollette da pagare, appuntamenti che vanno mantenuti e notizie da ascoltare. Ma quando si è trascinati lontano dal sé autentico, il risultato è sempre lo stesso: la paura.

C'è una meditazione che Yogi Bhajan ha dato e che indirizza tutte queste preoccupazioni in modo diretto. Nel mio libro preferito di Kundalini Yoga (l'autore si riferisce al libro "La mente"), è descritta come Meditazione per l'aspetto della mente del "Produttore". Impegnandosi con un mantra per il coraggio e l'umiltà e muovendo le braccia con precisione, questa meditazione crea dei risultati: una migliore gestione del tempo, una intensa e flessibile capacità di concentrarsi e un generale senso di benessere, come quando qualsiasi cosa sia sulla lista delle cose da fare è stata già fatta. In altre parole, blocca la fonte della preoccupazione alla propria fonte.

Perciò, comincia! Lascia andare la pressione del "momento" e procedi in maniera fiduciosa, in allineamento con la tua autenticità. Per l'accompagnamento musicale, provate a usare la registrazione del mantra "Har Har Har Har Gobinde" di Sada Sat Kaur!

(4) «Comprendi attraverso la compassione o fraintenderai i momenti»

Gli Indiani Hopi dicono che noi stiamo vivendo nell'Era degli Animali. L'età dell'umano, come l'Era dell'Acquario, sta per cominciare. La terminologia degli Hopi è d'aiuto per evidenziare il primo dei sutra di Yogi Bhajan per l'Era dell'Acquario.

Gli animali sono guidati dall'istinto. Pensieri astratti quali speranza, carità, giustizia, non si trovano in essi (ovviamente ci sono esempi di comportamento umanistico in tutto il regno animale, ma i cervelli delle creature di Dio sono davvero molto diversi, in termini sia di circuiti di trasmissione dei segnali che di reali capacità cognitive).

Detto ciò, gli insegnamenti degli anziani ritengono che questo orientamento animalista sia applicabile agli esseri umani nel mondo di oggi. Sebbene certamente capaci di "comprensione", le persone tendono a vedere la verità come qualcosa che capita loro, originandosi dall'esterno. In questo modo i termini che esprimono il senso della cono-

scenza alludono alla sua esteriorità – una persona “afferra” la situazione o percepisce un “fondo di verità”.

Distruggere questo modello di comprensione riguardo la comprensione ha costituito gran un’ampia parte del progetto di Yogi Bhajan sulla terra. Il suo approccio a questo progetto è stato diverso in tempi diversi, ma è con questo intento che ha insistito sul potere dell’esperienza, sull’insegnare al fine di avere la maestria di un argomento, anche fingendo per riuscirci. Nessuna di quelle idee sono solo sue ma, nel modo in cui le ha utilizzate, esse sono state dei suggerimenti per un profondo riorientamento della psiche. Come si evince dal sutra, la mente deve essere guidata dal cuore.

Ritornando al concetto Hopi, Yogi Bhajan ci sta dicendo come adattarci all’Era dell’Umano. Il segreto, dice lui, è la compassione.

Nella stessa parola compassione ci sono parti necessarie che la compongono per portare a un’acclimatazione nella nuova Era. “Con-passione” è il legame psicoemotivo condiviso da più di una persona. Così, la parola stessa contiene il proposito di bilanciare la testa e il cuore. Nel sutra, la compassione è trasmessa come una lente, attraverso la quale può aver luogo la comprensione.

A prima vista, il sutra appare offrire una soluzione e una conseguenza. Ma, in realtà, è come una poesia, un’enunciazione ben nascosta dei fatti. La soluzione, insita nella compassione che sviluppa la relazione tra testa e cuore, implica un serio impegno. Perché? Perché alla fine, ci dovrà essere una riconciliazione tra pensiero e azione.

La fede, nell’Era dell’Animale, era un ponte troppo lungo, la promessa della redenzione – di nuovo orientata al cambiamento dall’esterno. Il sutra è un ponte più breve. Poiché la compassione implica un singolo che si relazione al tutto, come un modo di base dell’essere, essa implica il ricordo continuo, un chinare la testa così che il cuore possa fare da guida in ogni situazione data.

Il tentativo di vivere questo sutra è un’esperienza di unità. Lanciatevi in questo impegno attraverso il kriya “Balancing the Head and Heart”, presente nel testo “Kundalini Yoga for Youth and Joy”. Durante il kriya, e in qualsiasi momento, ascoltate il Mul Mantra, presente nel cd “Shashara” di Sada Sat Kaur. Il suo ritmo, come il sutra di Yogi Bhajan, è un’affermazione.

(5) «Vibra il cosmo, e il cosmo libererà il cammino»

La fisica delle particelle più piccole che si espandono in uno spazio di discussione di “buone vibrazioni”, parlando in termini generali, sono il primo indicatore che state avendo a che fare con una nuova Era. L’affermazione porta con sé una serie di associazioni che, in ultima analisi, di solito fuorviano colui che parla. Alla radice, c’è qualcosa di utile in questa innata asserzione. Come ha scritto Mark Twain, “Quando anche la mente più brillante nel nostro mondo è stata cresciuta dall’infanzia nella superstizione di qualsiasi tipo, non sarà mai possibile per quella mente, nella sua maturità, esaminare sinceramente, spassionatamente e coscienziosamente qualsiasi prova o circostanza che sollevi un dubbio riguardo la validità di quella superstizione”.

Yogi Bhajan non poteva essere più d’accordo. Parte della sua insistenza rispetto alla pratica quotidiana della sadhana da parte del suo studente era la praticità di confrontarsi con semplici affermazioni. Nel corso di una pratica impegnata, che si estenda per 40 giorni o mille o oltre, è pressoché impossibile per uno yogi terminare nello stesso stato in cui lui o lei ha cominciato.

Di fatto, il modo in cui Yogi Bhajan l’ha elaborata, la sadhana è praticamente e in modo specifico il tempo e lo spazio per distruggere tali predisposizioni. Lontano dalla noncurante e “pazzamente hippy” spiritualità della caricatura New Age, Yogi Bhajan si è riferito al Kundalini Yoga come a una disciplina, come a un’arte marziale. Ha anche definito se stesso scienziato della coscienza, e in questo contesto è chiaro vedere la ragione. La sadhana riflette le sperimentazioni ripetute del metodo scientifico.

Questa ripetizione è il punto cruciale del sutra. Parlando in termini scientifici, la vibrazione esiste ovunque. Nella fisica, la materia – così com’è, tutti gli oggetti solidi – è considerata una manifestazione esterna di particelle invisibili ma vibranti (che possono, infatti, essere onde e non particelle, ma sto divagando). Se questa è la struttura di ogni cosa, allora la sadhana diventa un punto di riferimento. Nel praticare una disciplina, l’individuo è in armonia con il tutto. Hanno luogo delle fluttuazioni, la concentrazione si ferma, ma lo studente lascia cadere semplicemente la distrazione e si ri-concentra.

Ma su cosa? Il sutra menziona “il cosmo”, che letteralmente non significa le stelle, ma piuttosto suggerisce la totalità di ogni cosa. Ma tenere uno sguardo su ogni cosa è difficile. Questa è la ragione per cui le religioni hanno rinunciato a provare e a concentrarsi

su uno o più aspetti del tutto. Infatti, questo compito è così scoraggiante che anche solo tentarlo necessita di alcuni importanti giochi pirotecnici di tipo metafisico. O semplicemente una parola.

Più di una religione ha accampato i propri diritti sul “Vero Nome di Dio”. Yogi Bhajan era Sikh e ha enfatizzato il fatto che l’unico comando diretto della sua fede era “Jap”, che significa “ripetere”, o recitare quel vero nome. Questa è anche la ragione per cui i suoi studenti dicono “Sat Nam”, che significa “vero nome”. Non importa quale fede o quali parole infinite possono essere usate per descrivere Dio – o proprio il semplice infinito, se preferite – l’azione di parlare crea una vibrazione nel corpo che è, in una certa misura, impregnata da tutti i pensieri e le concezioni che avete riguardo quella parola. Così, “vibrate il cosmo” è letteralmente portare in voi qualsiasi cosa sia il cosmo, nella vostra comprensione di ciò.

È una sadhana, una pratica. Le relazioni che esistono all’inizio sono raffinate dalla ripetizione. È in questo modo che il “Cosmo libera il cammino”. Semplicemente attraverso la ripetizione di parole e pensieri che corrispondono a cose che considerate “le più elevate”, la vostra concezione di voi stessi comincia automaticamente a cambiare. Le priorità si evolvono. Il vostro cammino diventa chiaro e la vostra fiducia di agire diventa manifesta.

Uno dei grandi kriya del Kundalini Yoga è il “Sat Kriya”. Occorre un po’ di pratica per abituarsi, ma il suo potere di trasformare e di canalizzare le energie umane di base in una unità unica è ineguagliabile.

Per la pratica di Japa, suggerisco il mantra “Gobinde Mukande...”. È disponibile in molte versioni (di Sada Sat Kaur, Cherdi Kalaa Jetha etc.), ma il suo coinvolgimento degli otto nomi e aspetti del Tutto crea un’atmosfera per “liberare il cammino”, aumentando il coraggio e la schiettezza, dissipando inoltre l’influenza delle cattive abitudini. Provate a utilizzare la versione di Sat Kirin, per ascoltare la voce di Yogi Bhajan che spiega il mantra (cd “Jaap”).

Fonti: Introduzione – Teachings of Yogi Bhajan  
(1) (2) (3) (4) (5) – Dev Atma Singh

*Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur*