

# Abitudini e Alchimia

(Shakti Parwha Kaur Khalsa - Tratto da "Prosperity Paths")

## **Fare è credere**

Come l'ha fatto? Come ha fatto Yogi Bhajan a trasformare il "metallo comune" della generazione di ribelli del "baby boom" (i nati tra il 1946 e il 1964, anni del grande aumento demografico negli USA dopo la II Guerra Mondiale), noti come "figli dei fiori" (o in modo dispregiativo come "Hippies"), nell'oro di competenti e rispettati leader e insegnanti auto-disciplinati? Alchimia! Yogi Bhajan era certamente un uomo saggio, un vero "mago" se osservate l'abilità con la quale ha trasformato la vita e la coscienza di migliaia di persone. Aveva imparato la magia della fede incrollabile in Dio e nel Guru. Ci ha detto che lui era solo il "postino" che consegnava il "messaggio": il tubo, non l'acqua. Mai predicando, ma sempre insegnando, ha suggerito e spiegato i vantaggi di abitudini alternative da poter incorporare nelle nostre vite. Lui ne ha spiegato le ragioni scientifiche, gli effetti - non ha chiesto di credere a quello che diceva, ma ha detto: "Fare è credere".

## **1. Come vestirsi**

Disse: "Provate a indossare abiti bianchi; guardate come vi sentite. "Il bianco rappresenta la purezza e l'universalità, comprende tutti i colori. Dovete essere consapevoli, attenti e coscienti, perché sul bianco si vede tutto. Con questo cambiamento esteriore, arrivò un cambiamento interiore, sottile ma potente. Qualcuno gli ha chiesto perché gli studenti 3HO si vestono di bianco. Rispose: "Così la gente saprà a chi rivolgersi per chiedere aiuto".

## **2. Come parlare**

Ogni parola che diciamo e anche ciò che pensiamo, ha una specifica frequenza vibratoria. Yogiji ha suggerito di registrarci tutto il giorno e poi di ascoltarlo di notte. Aaaargh! Da quale chakra (*centro energetico*) stavamo parlando? Abbiamo ispirato, incoraggiato o criticato e ci siamo lamentati? Noi creiamo con ogni parola che pronunciamo.

## **3. Come mangiare**

Ci ha insegnato i benefici dell'aglio (nell'uomo aumenta la produzione di sperma), delle cipolle (crea nuovo sangue) e della radice di zenzero (rinforza il sistema nervoso). Ha esaltato le virtù della curcuma (rende le ossa e le articolazioni flessibili) e ci ha dato delle ottime ricette vegetariane, per non parlare dell'ormai famoso "Yogi Tea" che lui ci ha fatto

conoscere. Ha spiegato che i nostri pensieri e i nostri sentimenti influenzano il cibo che prepariamo (non cucinate quando siete arrabbiati!) e ha detto di ringraziare sempre Dio prima di mangiare.

#### **4. Come agire**

Quando ha fondato la 3HO (*Healthy, Happy, Holy Organization* - lett. "Associazione Sana, Felice e Sacra"), ha definito "Sacro" come praticare la Regola Aurea ("Fate agli altri ciò che vorreste fosse fatto a voi") e consapevolmente ringraziare Dio per il dono di ogni ispirazione.

#### **5. Come adorare**

Fortunati sono coloro che si rendono conto che la relazione più importante da stabilire è quella con la nostra anima. L'anima aspetta solo di essere riconosciuta e amata! Sfortunatamente, la luce dell'anima può essere così profondamente sepolta sotto strati di "detrimenti" mentali ed emotivi che non riusciamo nemmeno a vederla. Noi abbracciamo i nostri amici e la nostra famiglia per mostrare affetto. Abbracciamo anche i nostri cani e i nostri gatti! Allora, come abbracciamo le nostre anime? Noi pratichiamo la Sadhana!

La sadhana può essere qualunque pratica spirituale voi scegliate. Nel mese di novembre del 1991, Yogi Bhanan diede alla 3HO uno schema di una sadhana specifica da praticare per ventuno anni per prepararci a entrare nell'Era dell'Acquario. Ci ha dato un metodo per eliminare gli strati di "roba" sotto i quali l'anima è sepolta. Proprio come le nostre automobili hanno bisogno di una manutenzione regolare per funzionare senza problemi, il nostro fisico e i nostri "veicoli mentali" devono essere messi a punto ogni 24 ore. La sadhana è più efficace nelle "ore dell'Ambrosia", le 2 ore e mezza che precedono il sorgere del Sole. C'è meno elettricità statica nell'atmosfera e le nostre menti sono più chiare e più ricettive rispetto all'Infinito.

Ci vuole determinazione, impegno e disciplina per alzarsi presto ogni mattina, ma pensateci: se dovete prendere un aereo per incontrare la vostra dolce metà, lo fate, non importa a che ora! E l'appuntamento con la vostra Vera Amata? La vostra Anima è pronta e aspetta di essere abbracciata alle 4:00 del mattino, tutti i giorni! Praticate la Sadhana Acquariana o qualcosa del genere ogni mattina per connettervi con la vostra coscienza più elevata prima che inizi la vostra quotidianità ordinaria.

***Cambiate le vostre abitudini e cambierete la vostra vita; è proprio così semplice!***

Shakti Parwha Kaur Khalsa è stata la prima studente di Yogi Bhajan nel Stati Uniti. Ha insegnato Kundalini Yoga dal 1969. È autrice di “Kundalini Yoga: il fluire dell’Energia Infinita”, “Tool Kit for Teaching Beginners”, “Kundalini Postures and Poetry”, “Il Matrimonio come Cammino Spirituale” ed è coautrice di “Eroi, Santi e Yogi”.

*Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh e Nirvair Charan Singh*