

# Il Corpo Animico

(Siri Atma Singh Khalsa)

L'Anima è un disco piatto di energia consolidata delle dimensioni di una moneta. Questo disco di energia contiene tutto il nostro essere, il nostro Sé creato da Dio. Quando esistiamo come Anima senza un Corpo Fisico, siamo in grado di pensare simultaneamente, ascoltare diversi canti divini (la musica delle sfere) e di tenere molteplici conversazioni con altre anime e angeli. Il vostro Corpo dell'Anima contiene tutto ciò che amate di voi stessi, tutto ciò che vi rende unici. Non c'è differenza tra il vostro io-anima e la vostra vera identità e personalità.

La nostra esistenza umana e la nostra esperienza ci sono date affinché le nostre anime possano imparare ad accettare la volontà di Dio. Il nostro karma è passare attraverso la dualità della vita finché non ci sentiamo abbastanza sicuri da lasciare andare l'ego (la volontà personale) e lasciare che l'Anima Universale, "Paramatma", si prenda cura di noi. Il nostro compito è quello di armonizzare la nostra vibrazione con l'Infinito, seguendo la voce della nostra anima.

Voi potete imparare a vibrare con l'Infinito unendovi all'energia del gruppo durante una lezione di Yoga, nella sadhana del mattino, o al Tantra Yoga Bianco. Potete "sintonizzarvi" insegnando Kundalini Yoga e fondendovi con l'energia sottile di Yogi Bhajan e della Catena d'Oro. Potete fondervi con il vostro coniuge nel matrimonio; nel processo di armonia con l'anima del vostro partner, imparerete a vibrare con l'Anima Universale.

Noi pratichiamo Kundalini Yoga per diventare auto-sensoriali e affinare lo scopo della nostra vita in ogni momento di ogni giorno in congiunzione con la nostra anima. Nella sua poesia, Guru Nanak si riferisce a se stesso come a uno schiavo. Uno schiavo di cosa? Della sua Anima. Se vi sintonizzate con la vostra Anima e agite secondo la vostra coscienza, potete creare un flusso continuo di verità.

L'esperienza di andare a una lezione di Kundalini Yoga è interessante. Potreste sentire una resistenza nell'essere là. Potreste ricordare quanto vi sentite bene dopo aver praticato Yoga e sentirvi entusiasti di essere lì. Tuttavia, quando uscite dalla lezione, la vostra prima reazione potrebbe essere quella di fare qualcosa che non è in armonia con la vibrazione che avete appena creato. Perché? Perché quando il vostro percorso spirituale viene messo a fuoco, ottenete uno scorcio di un'altra realtà. Percepите la possibilità di poter cambiare e vibrare con la vostra Anima. Allora il dubbio si insinua. "È reale? Qualcuno capirà cosa sto passando? I miei amici penseranno che sono pazzo?". Con la grazia di Dio, decidete di continuare il vostro percorso spirituale e investite l'energia per superare i vostri dubbi.

**LA VOCE DELL'ANIMA** - La voce dell'Anima è la voce dell'Infinito. Suggestisce che sarebbe bene per voi fare questo o che sarebbe meglio evitarlo. La voce dell'Anima è la vostra coscienza. Quando vi sintonizzate su di essa il "Computer Infinito" calcola ciò

che è meglio per voi al posto del vostro sé finito, il vostro ego. Ciò che conta davvero è quanto bene la voce della vostra anima penetra nella vostra vita.

L'Anima ci parla solo di giusto e sbagliato. Non parla nel tempo e nello spazio. Quando dice: "Sarebbe bene che lo facciate", voi avete la sensazione o la consapevolezza che è qualcosa che dovete fare per un certo periodo di tempo. Avete questa sensazione e la vostra mente se ne chiede il perché. E la vostra Anima risponde: "Perché è la cosa giusta da fare".

Sapete riconoscere se si tratta di suggerimenti sottili della vostra Anima o se è il vostro ego che vi minaccia di agire per evitare una terribile conseguenza? Il modo per distinguere se si tratta dell'Anima e dell'ego è questo: la vostra Anima è evocativa mentre il vostro ego infonde paura.

**SERVIRE L'ANIMA** - Se noi non seguiamo la voce della nostra Anima, attraversiamo la vita agendo solo per compiacere gli altri. Una volta che iniziamo ad agire per servire il nostro sé - il nostro sé compassionevole, non il sé passionale - iniziamo a vedere l'Anima interiore. L'unica cosa che veramente ci soddisfa è obbedire alla voce dell'Anima; crea questo uno stato di beatitudine: "Anand".

Noi pratichiamo Kundalini Yoga per controllare la mente in modo da udire non solo la voce dell'Anima, ma da avere il coraggio di seguirne i suggerimenti. Ignorare le istruzioni della vostra Anima vi porta verso il vostro fato; agire rispetto a essa vi porta verso il vostro destino. Voi siete su binari paralleli del fato e del destino per tutta la vostra vita, e in ogni fase della vostra crescita spirituale, la prova aumenta finché non vi liberate dall'ego. Yogi Bhajan mi ha insegnato che l'ego è una malattia dell'anima. Ci fa agire secondo una modalità di sopravvivenza e non di coscienza di gruppo. Il rimedio è il sacrificio e il servizio; azioni queste che sono veramente di natura anti-egoica.

Un maestro spirituale ha a cuore la relazione tra la vostra Anima e l'ego. Vuole liberarvi dalla morsa dell'ego che vi tiene separati dall'Infinito. Il lavoro di un maestro spirituale è aiutarvi a superare la trappola dell'ego che vi fa agire in base a interessi personali egoistici.

Come medico, mi sono preso cura del corpo fisico di Yogi Bhajan durante gli ultimi anni della sua vita. Una sera gli ho espresso le mie preoccupazioni per il suo benessere e la sua salute se non avesse seguito le mie raccomandazioni mediche. Era davvero pieno di grazia. Posso ancora sentire le sue parole: "Ora conosciamo la probabilità, vediamo cosa vuole Dio".

È stata l'affermazione più profonda che mi abbia mai fatto. Mi ha insegnato sempre, nonostante la probabilità, di seguire la verità della mia Anima, aspettare e vedere il risultato. Non importa quale sia la probabilità, se la vostra Anima dice di andare a destra, andate a destra. Se la vostra Anima dice di andare a sinistra, andate a sinistra e guardate dove vi porta Dio.

Il giorno dopo, quando Yogi Bhajan stava bene nonostante il mio avvertimento, mi guardò negli occhi, e senza che dicesse una parola fui in grado di sentirlo dire in modo chiaro come una campana: “Io ho fatto tutto quello che dovevo fare in questa vita. Non sono preoccupato per il mio corpo; sono preoccupato per la vostra Anima. La mia Anima è pronta. E la vostra?”.

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

*Il dr. Siri Atma Singh Khalsa è l'autore di “Onde di Guarigione” e di “Kundalini Yoga for Intuition & Destiny”; è un oratore trascendente sui temi dello Yoga, della guarigione e della medicina.*