

La Catena d'Oro, i Guru e Yogi Bhajan

(Ramdesh Kaur)

“L'insegnante spirituale è il collegamento dell'Infinito entro due aspetti finiti. La verità è infinita. Non può essere catturata in alcuna immaginazione mentale o emotiva. Insegnare è infinito”.
Yogi Bhajan

Cos'è la Catena d'oro?

La Catena d'Oro è un modo per descrivere il legame energetico che esiste tra un insegnante, il suo insegnante, l'insegnante del suo insegnante e così via a ritroso nel tempo. Quando un insegnante di Kundalini Yoga insegna, la prima cosa che fa è connettersi alla Catena d'Oro e invitare la saggezza di tutti gli insegnanti a insegnare attraverso sé. È importante imparare nei corsi di preparazione all'insegnamento (Teacher Training) gli elementi essenziali dei kriya e della meditazione, le tecniche e i processi del Kundalini Yoga, ma è anche importante rendersi conto che l'essenza di un vero insegnante sta nel liberarsi dell'ego in modo che l'intuizione e l'amore possano servire. Ci facciamo umili rispetto alla Catena d'Oro e, così facendo, siamo in grado di diventare insegnanti molto più veri per i nostri studenti. Potete imparare la tecnica quanto volete, ma se non rendete umile il vostro ego nell'atto di insegnare, se fate girare tutto intorno a VOI e non alla corrente di energia della trasformazione e all'esperienza dello studente, allora ancora non avete imparato niente. Yogi Bhajan ha definito la Catena d'Oro come “la legge dell'anima connessa e proiettata con la mente”.

Come “sintonizzarsi” con la Catena d'Oro

Con l'Adi Mantra, ovviamente! È così che iniziamo qualsiasi pratica di Kundalini Yoga, “sintonizzandoci” sulla Catena d'Oro con il mantra “Ong Namō Guru Dev Namō” vibrato almeno per 3 volte. Questo mantra ci collega a uno stato di coscienza e ci aiuta a fonderci con la Coscienza Infinita, collegandoci al Guru, l'Insegnante Divino.

Che cos'è un Guru?

Un Guru è un maestro spirituale ma, soprattutto, un Guru è un catalizzatore di trasformazione. Il Guru è un'energia che ci risveglia... ed è viva in ognuno di noi. Quando ci “sintonizziamo” con quella saggezza dentro di noi, ci connettiamo con un'intelligenza

illimitata. Sintonizzarsi con l'Adi Mantra è uno strumento per sintonizzarci con il "Guru Dev"... la scintilla divina interiore. Lo scopo di avere un Guru fuori da sé è aiutarvi a realizzare il Guru in sé. Come Yogi Bhajan ha detto, "Il Guru è un deposito della conoscenza tecnica di come essere un essere umano ed avere la maestria della vita".

Molti percorsi, molti maestri

Su questo Yogi Bhajan è stato chiaro: ci sono molti percorsi per la liberazione e solo uno: vivere in modo veritiero. Ci sono molti maestri e, sì, solo Uno: la Verità. Ha detto che voi non scegliete il percorso. Il percorso vi sceglie. Se siete stati scelti dal percorso del Kundalini Yoga e della Catena d'Oro, lasciatelo entrare nel vostro cuore e nella vostra vita e fate esperienza della deliziosa libertà di camminare con questi insegnamenti accanto a voi.

L'uomo chiamato Yogi Bhajan

Harbhajan Singh Puri è nato il 26 agosto 1929 in un villaggio in quello che oggi è il Pakistan, ma che allora era India. Era il figlio di ricchi proprietari terrieri. Da giovane ha studiato Kundalini Yoga, Yoga Tantrico e meditazione con il gong sotto la guida di Sant Hazara Singh. All'età di 16 anni, è diventato un maestro di Kundalini Yoga. Ha poi intrapreso un'ulteriore formazione yogica con Acharya Narinder Dev dello Yoga Smriti, da cui ha imparato l'Hatha Yoga e l'importanza del sistema nervoso. Ha anche studiato al Sivananda Ashram di Rishikesh e ha imparato il Vedanta. Dalla sua famiglia ha ereditato una forte comprensione dei valori e della storia dei Guru Sikh, che ha reso più solidi attraverso il seva al Tempio d'Oro di Amritsar dove ha lavato i pavimenti.

Nel 1968 è andato prima in Canada a insegnare Yoga e poi a Los Angeles, dove ha iniziato a insegnare apertamente il Kundalini Yoga in Occidente. Nel 1971 Yogi Bhajan è diventato Mahan Tantrico, dopo che l'energia passò da Santa Hazara Singh al Lama Lilan Po e poi a lui. Il Mahan Tantrico facilita il Tantra Yoga Bianco, dove vengono rilasciate enormi quantità di negatività dal subconscio. Nel 1970 ha assunto anche il titolo di Siri Singh Sahib, diventando guida del Sikh Dharma nell'emisfero occidentale.

Nel corso della sua vita ha fondato la 3HO, ha insegnato instancabilmente, ha creato una squadra di insegnanti in grado di continuare a insegnare dopo di lui e ha dato un potente messaggio di pace con l'aiuto di Guru Ram Das.

Il 6 ottobre 2004, all'età di 75 anni, ha lasciato il corpo fisico. Tutti gli insegnanti di Kundalini Yoga portano avanti la sua eredità di insegnamenti (*a partire dalla pagina www.yogajap.com/yogi-bhajan/ è possibile trovare una biografia più esaustiva*).

Consiglio dell'insegnante

Entrate in contatto con Yogi Bhajan guardandolo su DVD o ascoltandolo su CD. Fatelo seriamente e fate finta di essere davvero a lezione con lui. Sedetevi dritti e dategli il rispetto della vostra piena attenzione. Credete nel fatto che effettivamente vi sta parlando e partecipate alle meditazioni sotto la sua guida. Tenete delle sue foto in giro per casa come ispirazione e per parlargli durante il giorno. Se state pensando di diventare insegnanti di Kundalini Yoga e di seguire un Teacher Training, "sintonizzatevi", connettetevi al suo Corpo Sottile e chiedetegli il supporto e la guida. Lui verrà da voi.