

Come NON diventare 10 volte migliori di Yogi Bhajan in 13 semplici passaggi

(Tratto da www.gurufathasingh.com)

Yogi Bhajan era solito sfidare noi, i suoi studenti, a diventare dieci volte migliori di lui stesso. Prendendolo sul serio, ho pensato che avrei dovuto emulare la sua disciplina e conoscere le sue radici nella tradizione Sikh. Nel corso degli anni, ho scoperto che non tutti hanno preso il nostro insegnante così sul serio. Ecco la mia spensierata risposta al dubbio.

1) Non praticate la sadhana del mattino oppure, se c'è una pressione di gruppo a farlo, fate il meno possibile. Partecipare a cinque sadhana di gruppo è il minimo per ottenere il diploma di insegnante, se è quello che state cercando. Meglio non fare di più.

2) Yogi Bhajan aveva un cuore enorme e magnanimo e trascorse la sua vita prendendosi cura degli altri. Non seguite questa strada.

3) I capelli cresciuti alla loro lunghezza naturale e legati in un nodo sulla cima della testa favoriscono l'innalzamento della Kundalini. Per ridurre questa possibilità, tagliate, spuntate o rasate completamente i capelli. Se siete uomini, il vostro è un caso speciale: fate attenzione a non far crescere mai la barba fino alla sua lunghezza naturale. Ciò vi aiuterà a evitare l'ovvio imbarazzo di essere mai scambiati per Yogi Bhajan.

4) Lasciate che le certificazioni e i titoli rappresentino il vostro carisma, piuttosto che il vostro energico decoro umano, il vostro umorismo e il vostro fascino.

5) Non richiedete mai un nome spirituale. Semmai doveste riceverne uno, tenetelo in un cassetto con le calze e usatelo solo raramente. Non pensate nemmeno di adottare legalmente un nome spirituale. Questo può creare ogni tipo di problema. Parenti e amici vorranno sapere che vi sta succedendo e questo potrebbe sollevare tutti i tipi di domande scomode. Siate soltanto normali o fingete di essere normali e non agitate le acque. Perché farsi dei nemici? Mettetevi comodi e vivete, più o meno, secondo le aspettative di tutti gli altri.

6) Vestitevi per coprirvi. Indossate ciò che indossano tutti gli altri e fate uno sforzo reale per sembrare anonimi. Questo è molto importante. E non indossate mai un tur-

bante, in nessun caso. Vi distinguerà e vi farà sembrare speciali, il che è l'ultima cosa che vorreste.

7) Non imparate il Gurmukhi, la lingua del Guru. Yogi Bhajan ha detto che già il solo recitarlo correttamente può rendervi divini.

8) Dite molte volte “Non lo so”. Questa pratica crea un divario crescente tra il Voi in voi che conosce e il voi che non conosce, se questo è ciò che volete.

9) Incolpate tutti gli altri per qualunque cosa.

10) Se un membro del sesso opposto è nella vostra vita, assicuratevi di maltrattarlo regolarmente. Potete farlo mentalmente o fisicamente o, semplicemente, rivolgete altrove la vostra attenzione e abbandonatelo al suo destino. Se non avete una persona speciale nella vostra vita, potete semplicemente dedicarvi a incontri sessuali casuali. Questo vi renderà spiritualmente spenti.

11) Non citate mai Yogi Bhajan. Non raccontate agli altri della sua vita, della sua saggezza o dei suoi contributi alla vostra vita. Oppure, in alternativa, appoggiatevi interamente alla sua autorità spirituale e mai e poi mai alla vostra.

12) Bevete un po' di vino di tanto in tanto, durante i pasti o quando vi pare.

13) Leggete molto e praticate poco. State attenti, comunque. Anche un po' di Kundalini Yoga può causare grandi cambiamenti nella vostra vita. Pertanto, dovrete assolutamente praticare Kundalini Yoga il meno possibile.

Guru Fatha Singh Khalsa è membro fondatore della “Toronto Kundalini Yoga Teachers Association” ed insegnante di lunga data di Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan. È autore di numerosi libri sulla vita e gli insegnamenti di Yogi Bhajan.

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