

Restituire credito quando il credito è dovuto

(Tratta da www.gurufathasingh.com)

Come insegnanti di Kundalini Yoga, ognuno di noi è profondamente in debito con coloro che ci hanno preceduto, con la Shabad Guru e con le nostre sorelle e i nostri fratelli che continuano a provocarci e a ispirarci. È un circuito infinito di luce e di grazia.

Nella sua vita tra di noi, Yogi Bhajan Ji non ha esitato a restituire il credito quando il credito era dovuto. Esprimeva regolarmente la sua gratitudine nei confronti di **Guru Ram Das** per averlo protetto e guidato nel suo cammino. Ha anche dato credito alla sua amovole madre, a suo padre, al nonno paterno, alla nonna e alla governante - le cinque persone che gli hanno dato le fondamenta spirituali. Yogiji ha anche raccontato i molti modi in cui **Sant Hazara Singh Ji**, l'insegnante della sua giovinezza, lo ha guidato verso l'eccellenza. Ha anche espresso gratitudine nei confronti di sua moglie, **Bibiji Inderjit Kaur**, per avergli permesso di fare il suo difficile lavoro e anche nei confronti del suo staff, in particolare alla "Madre della 3HO" **Shakti Parwaha Kaur**. Negli ultimi anni ha anche espresso gratitudine nei confronti del suo staff medico, i cari dottori che si sono occupati della sua salute fisica e delle nostre preghiere per averlo tenuto in vita. Naturalmente, alla base di tutto ciò, Yogi Bhajan ha reso merito al **Siri Guru Granth Sahib**, la Shabad Guru per la sua immortale ispirazione. La gratitudine è un attributo essenziale di una personalità sana, felice e aggraziata - e Yogiji ne era un'incarnazione splendente.

Nel corso del nostro insegnamento, è opportuno riconoscere anche le fonti della nostra forza e dell'ispirazione. Certamente, ognuno di noi è benedetto in modo diverso, ma ecco alcuni suggerimenti su chi potrebbe essere oggetto della vostra gratitudine la prossima volta che insegnerete.

Guru Nanak - Senza Guru Nanak Dev Ji, nulla di ciò che stiamo facendo sarebbe nemmeno immaginabile. Ai suoi tempi, lo Yoga era la pratica esclusiva degli uomini, ragazzi che abbandonavano in modo altezzoso la società e si consideravano superiori ai capifamiglia, molto lontani dalle lezioni di Yoga di oggi in cui le donne sono di solito in maggioranza. Il Guru ha dato agli yogi solitari una visione più universale. Ci ha anche dato il nostro mantra seme, Sat Nam (siate veri nei confronti di voi stessi). Se non siete religiosi, rendere omaggio a Guru Nanak non vi renderà religiosi. È solo buona educazione esprimere gratitudine per la splendida anima che, in origine, ha condiviso la visione che voi oggi condividete.

Yogi Bhajan - Va bene, forse tenete alcune lezioni e molte persone pensano che siate eccezionali. Non montatevi la testa! Yogiji ha fatto più di chiunque altro nella storia per diffondere il Kundalini Yoga in tutto il mondo - e lo ha fatto con umiltà e grazia. Pur non esagerando (Yogiji non ha mai voluto che dessimo inizio a un culto della personalità), di tanto in tanto è aggraziato e gentile menzionarlo o raccontare una storia ispirante sul vostro insegnante (o sull'insegnante del vostro insegnante) nelle vostre lezioni.

La scienza - Quando Yogiji iniziò a insegnare in Occidente, c'erano pochissime discipline scientifiche a supporto di tutto quello che lui insegnava. La ricerca sullo Yoga e sulla meditazione ancora non era neanche agli inizi. Oggi, tuttavia, esiste un numero crescente di prove che dimostrano l'efficacia del Kundalini Yoga e di altre discipline relative al "corpo-mente". Informatevi sul lavoro di David Shannahoff-Khalsa, M.A., di Dharma Singh Khalsa, M.D., di Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D., di Farah Jindani, Ph.D. e citateli nelle vostre lezioni.

K.R.I. (Kundalini Research Institute) - Non fa male spendere una buona parola di tanto in tanto per le brave persone che continuano a redigere e a pubblicare il vasto corpus di insegnamenti di Yogi Bhajan e che fanno del loro meglio per preservare la purezza degli insegnamenti.

Rishi Patanjali - Lo ricordate? È l'autore del primo testo sullo Yoga, "Yoga Sutra". È bene rivedere i suoi sutra senza tempo di tanto in tanto e condividere con i vostri studenti quanto siano preziosi.

Le persone che vi ispirano - Nominate chiunque vi ispiri e dite ai vostri studenti come ha contribuito alla vostra vita. Grandi e piccoli, Dio li ha creati tutti!

I vostri studenti - Dove saremmo senza i nostri studenti? Di tanto in tanto serve a tutti mostrare gratitudine ai vostri fedeli studenti che riconoscono e ascoltano la verità che avete da condividere. Yogiji l'ha fatto. Anche il grande Guru Gobind Singh ha celebrato i suoi seguaci devoti.

Uoi stessi - Non dimenticare di citare voi stessi e la vostra esperienza quando insegnate. Yogiji certamente non lo ha fatto! Senza essere eccessivamente "confessionali" - non facciamo confessioni durante le lezioni - parlate della vostra esperienza quotidiana di apprendimento, gratitudine e servizio. Se ringraziate tutti tranne voi stessi, manca

qualcosa. Alla maggior parte dei vostri studenti piacerà conoscere le esperienze. Non dimenticate il numero uno!

Cosa farà questo?

Aiuterà i vostri studenti a capire meglio da dove venite. E se pensate, come pensava Yogi Bhajan, che il vostro vero lavoro è di creare studenti migliori di voi, esprimere gratitudine nei confronti di chi vi aiuta a essere tutto ciò che siete vi permette di vedervi come un “pacchetto completo”. Vi guarderanno come un membro premuroso, umile e riflessivo di un lignaggio di insegnamenti e non come un elemento isolato. Ciò aiuterà i vostri studenti dediti a intraprendere meglio il proprio percorso come Kundalini Yogi - e, possibilmente, un giorno come insegnanti a pieno titolo.

Possa Dio e Guru darvi luce, eccellenza e ispirazione ogni giorno. Possiate avere successo nella vita e nell’insegnamento della sacra scienza del Kundalini Yoga con umiltà, efficacia e grazia. Sat Nam.

Nel Nome del Cosmo che prevale attraverso ognUNO e il Santo Nam che sostiene il mondo.

Umilmente vostro,
Guru Fatha Singh Khalsa