

# Il Kundalini Yoga e l'Era dell'Acquario

Ramdesh Kaur  
(tratto da [spiritvoyage.com/blog](http://spiritvoyage.com/blog))

*(Nota: questo articolo è dedicato alla condivisione della conoscenza contenuta nel libro "The Aquarian Teacher", il manuale del Corso di formazione di I livello per Insegnanti di Kundalini Yoga certificati dal KRI. È possibile scoprire tale saggezza a un livello più profondo partecipando a uno di questi Corsi. L'articolo originale in lingua inglese suggerisce di seguire il Corso offerto da Golden Bridge Yoga che viene tenuto a Rishikesh, India. Per informazioni relativi a Corsi di Formazione in Italia, si può fare riferimento al sito [Formazione-Yoga.it](http://Formazione-Yoga.it))*

“L'Era dell'Acquario sta arrivando. Il senso di vuoto, la follia e il dolore coinvolgeranno tutti. Alle persone piacerà sbattere contro i muri per capire dove possono andare. Loro verranno da voi. Folli come sono, se non allontanate il loro dolore, e invece sedete nel giudizio, siete persone sbagliate. Questa è la ragione per cui noi vogliamo insegnarvi come rimanere disciplinati nel mondo più indisciplinato” (Yogi Bhajan)

Perché l'Era dell'Acquario è così importante per il Kundalini Yoga?

Per tradizione, il Kundalini Yoga era una una forma di Yoga davvero segreta, che veniva tramandata da iniziato a iniziato. Yogi Bhajan, dotato di visione nell'Era dell'Acquario, sentiva che le persone avrebbero dovuto avere gli strumenti per mantenersi sani, felici e santi durante questi tempi così impegnativi e, a loro volta, elevare e servire gli altri. Yogi Bhajan ha rotto la catena di segretezza e ha condiviso questa potente tecnologia in Occidente, proprio in vista dell'Era dell'Acquario. Il Kundalini Yoga è una zattera di salvataggio attraverso questi periodi impegnativi.

Cos'è il passaggio di un'Era?

È quando un paradigma si sposta verso un altro. È una transizione tra processi di pensiero. Nell'Era dei Pesci dominavano le macchine e le gerarchie. Durante l'Era dell'Acquario l'informazione, la consapevolezza e l'energia guidano il giorno. Nel periodo dei Pesci, raggiungere la conoscenza era parte della sfida. Potevate dover fare un lungo viaggio verso un tempio remoto in Tibet per trovare un antico processo di vita. Ora, nel periodo Acquariano, l'informazione è appena a un click di distanza in internet. È praticamente impossibile mantenere dei segreti. Il risultato è che dobbiamo entrare in una completa

consapevolezza di noi stessi, innalzare il nostro calibro interiore e vivere le vite per cui siamo preparati, in modo che tutto il mondo lo veda.

Quali sono i cambiamenti che possiamo aspettarci?

Noi li stiamo già vedendo. I social network rendono pubblica la vostra vita privata e siti internet come Wikileaks condividono i segreti dei governi. Sfide ambientali come terremoti, inondazioni, incendi, uragani appaiono con frequenza maggiore mentre subiamo veloci cambiamenti nel clima insieme a veloci cambiamenti nella coscienza. Stanno emergendo nuove malattie, che creano nuove difficoltà per il nostro sistema immunitario, e un livello più alto di tossine sta comparando nei nostri ambienti e nelle fonti del nostro cibo. La depressione e la stanchezza accompagnano il mondo che cambia (queste due condizioni ora rappresentano il 25% dei casi clinici).

Le persone tenteranno di contrastare la loro stanchezza e il senso di alienazione rivolgendosi alla tecnologia elettronica (social media e siti di giochi). Ciò aumenterà le richieste a carico del nostro sistema nervoso.

Per gestire tutta questa nuova informazione e nuova energia, dobbiamo accrescere il nostro studio interiore. Abbiamo bisogno di resistenza, di nervi forti, di capacità di pulire il nostro corpo dalle tossine e di saggezza per applicare la nostra intelligenza.

I 5 sutra dell'Era dell'Acquario di Yogi Bhajan:

- Riconosci che l'altra persona sei tu.
- C'è una via attraverso ogni blocco.
- Quando il momento è su di te, comincia, e la pressione svanirà.
- Comprendi attraverso la compassione o fraintenderai i momenti.
- Vibra il cosmo, e il cosmo libererà il cammino.

Quali sono i cambiamenti che possiamo aspettarci? Quando è cominciata l'Era dei Pesci?

C'è stato un periodo di cuspide. La cuspide dell'Era dell'Acquario è cominciata l'11 novembre 1991. Si crede che l'influenza dell'Era dei Pesci comincia a scemare in questo momento, fino a raggiungere, l'11 novembre 2011, il punto di inizio dell'Era del-

l'Acquario. Noi abbiamo fatto esperienza di un periodo di cuspide fino alla fine del 2012.

Cosa ci stiamo lasciando alle spalle

Nell'Era dei Pesci le donne venivano strappate dalle loro radici. Le donne venivano sfruttate e dominate sessualmente. La mancanza di uguaglianza aveva come risultato il fatto che uomini e donne non formavano una collaborazione piena e che l'equilibrio tra le energie maschili e femminili era sbilanciato. Ciò ha fatto sì che aspetti della vita quotidiana come la religione non rimanessero in equilibrio, in cui la spiritualità velocemente si è trasformata in fanatismo, come nelle Crociate. L'Era dell'Acquario è un ritorno a onorare il Divino Femminile. Le donne torneranno a ricordare la loro grazia, la loro divinità e la loro forza.

Ci stiamo anche lasciando alle spalle un senso di Dio al di fuori di noi. Questa dualità non funzionerà più. Arriveremo a sapere nell'Era dell'Acquario che il Divino dimora in noi e in tutte le cose.

Come vivere nell'Era dell'Acquario

Da "essere o non essere" si arriverà a "lo sono, io sono": si ha la capacità di riconoscere se stessi come un corpo pranico in un contenitore di molecole. Tu sei il respiro di vita. Arresta il tuo cercare senza fine e comincia il lavoro della pratica.

Nell'Era dell'Acquario è importante sviluppare il sistema sensoriale del sé. Il Kundalini Yoga è una tecnologia per svilupparlo. Il sistema sensoriale del sé è un sistema-guida che vi condurrà attraverso la vita e nei canali giusti. Sarete i maestri di voi stessi, della vostra psiche e del vostro corpo. Usando il vostro sistema sensoriale del sé, la vostra creatività esploderà. Avrete energia in abbondanza e sarete in grado di servire gli altri. Ci evolveremo in una nuova umanità.

I 7 passi verso la felicità di Yogi Bhajan:

1) Impegno 2) Carattere 3) Dignità 4) Divinità 5) Grazia 6) Potere di sacrificarsi 7) Felicità

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

