Prefazione
alla Seconda Edizione

Inizialmente il volume trimestrale di Kundalini Yoga *Linee Guida di Kundalini Yoga per la Sadhana* era una revisione del più vecchio *Linee Guida per una Sadhana di Successo*, volumi 4 e 5, del *Giornale della Scienza della Consapevolezza per Vivere nell'Era dell'Acquario* del KRI, pubblicato nel 1974. Sia il lavoro originario che questa recente edizione sono state elaborate da Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D., Responsabile della Formazione, del Kundalini Research Institute.

Questa nuova edizione include un saggio aggiornato sulla Sadhana del Mattino a cura di Gurucharan Singh, che delinea molti dei punti essenziali del suo saggio originario, più una rassegna di tutte le Sadhana proposte nel tempo alla comunità 3HO e un punto di vista sulla Sadhana Acquariana così come deve essere praticata per tutto l'anno 2012. Possono ancora essere rinvenuti i contributi originari di Yogi Bhajan su yoga e meditazione con l'aggiunta di una grande abbondanza di kriya e meditazioni che avete avuto modo di conoscere e amare e di alcuni inediti, come il Kriya per Sadhana del Mattino e il Tershula Kriya.

Anche questo segna un nuovo inizio nel tuo impegno nell'essere a servizio dell'intera comunità internazionale di formatori, insegnanti e studenti. Pubblicheremo *Kundalini Yoga - Linee Guida per la Sadhana, Seconda Edizione*, contemporaneamente in due lingue e con ulteriori traduzioni disponibili nei prossimi mesi e anni. Ci auguriamo che questa nuova edizione ti sia gradita e che con essa possa avvicinarti a quest'Era che sta arrivando con gioia nel cuore, acciaio nelle vene, calibro nel carattere e consapevolezza nella coscienza per essere a servizio e elevare chiunque tu incontri, solo con la tua presenza.

Prefazione

Sat Nam! Nel gennaio del 1969, quando Yogi Bhajan iniziò a insegnare Kundalini Yoga a Los Angeles in California, io ho preso appunti. A mano (a tratti con un po' di stenografia), ho scritto il più velocemente possibile, perché sapevo che nel momento in cui sarei stata fuori della lezione, non avrei ricordato la durata né tantomeno la sequenza degli esercizi, e molte meno delle cose che aveva detto che rivelavano un intero nuovo mondo di consapevolezza. Ha dato molte spiegazioni prima, durante e dopo gli esercizi. Ha ripetuto molti dei concetti fondamentali più e più volte e lentamente abbiamo appreso un nuovo vocabolario. Abbiamo imparato nuovi mantra. Abbiamo iniziato a sperimentare l'energia e la trasformazione che avviene con la pratica del Kundalini Yoga.

Ho usato i miei appunti quando ho cominciato a insegnare nel febbraio del 1969. Presto qualcuno fu abbastanza intelligente da cominciare a registrare le sue lezioni. (Probabilmente fu Siri Ved Singh al quale dobbiamo un enorme debito di gratitudine, soprattutto per aver catturato in seguito gli impagabili discorsi di Yogi Bhajan in video! Inizialmente veniva usato il grande registratore a bobine).

Ma Yogiji non ci ha permesso di stampare qualsiasi cosa prima di tre anni! Diceva che era importante per gli studenti studiare con un Insegnante vivente. Voleva garantire che la gente non fraintendesse le parole scritte. Ovviamente sapeva quanto difficile sarebbe stato imparare da un libro. Utilizzò molte tecniche per trasmettere in modo chiaro queste informazioni sacre e in una modalità che evita malintesi.

Finalmente, nel 1972, lui si disse d'accordo. E io sedetti sul pavimento del mio soggiorno condividendo tutti i miei appunti e le annotazioni prese dai primi studenti quali Mark Lamm, Guru Singh e Gurucharan. Gurucharan Singh Khalsa diede vita al Kundalini Research Institute insieme a Yogi Bhajan e elaborarono a partire da tutti gli appunti la prima edizione delle *Linee Guida per la Sadhana (Sadhana Guidelines)* come una fra le loro prime pubblicazioni. Quella prima edizione venne pubblicata in diverse lingue con più di 100.000 copie vendute e utilizzate in tutto il mondo. Mentre gli anni passavano, ci siamo accorti che le informazioni e le spiegazioni avevano bisogno di maggiori chiarimenti e di correzioni in alcuni punti, così è con grande piacere che adesso noi siamo in

grado di presentare questa edizione ampliata e perfezionata (anche con nuove illustrazioni!) che è ciò che io considero uno fra i più fondamentali e essenziali strumenti per ogni studente o insegnante di Kundalini Yoga.

Sono grata di aver avuto una piccola parte nella creazione di questa eccellente pubblicazione. Con la più profonda stima per Gurucharan Singh Khalsa, Responsabile della Formazione KRI, e per il completo organico del Kundalini Research Institute, sono orgogliosa di presentare la seconda edizione di *Kundalini Yoga - Linee Guida per La Sadhana.*

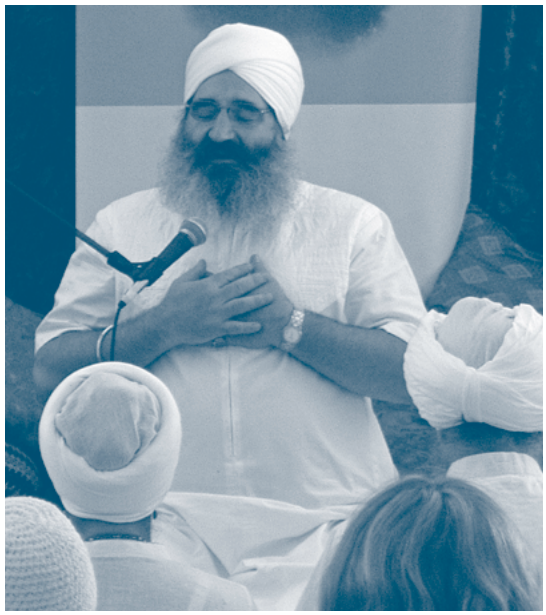
Umilmente vostra,
Shakti Parwha Kaur Khalsa
Madre della 3HO

Introduzione
alla Seconda Edizione

di Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D.

È affascinante osservare cosa scrissi agli inizi sulla missione di Yogi Bhajan di insegnare, elevare e creare una successione di insegnanti per il futuro, e aggiornarlo oggi dopo 35 anni.
Yogi Bhajan è stato una preziosa fonte di insegnamenti. Ha ripetuto concetti chiave e li ha sviluppati con nuove tecniche, proposte nel modo che occorreva per le esigenze del suo pubblico nell'immediato nonché di tutti coloro che potenzialmente avrebbero praticato in futuro. Le nozioni di base della sadhana sono definitive e rimangono le stesse. Negli anni, dopo la prima edizione, diede varie diverse modalità per praticare la sadhana del mattino. In questa edizione includiamo tutte quelle indicazioni insieme a un breve commento sulla finalità di ciascuna di esse. Conoscere questa storia della sadhana è importante perché le sue indicazioni per il futuro, mentre lasciamo l'Era dei Pesci nel 2011, includono la pratica di tutto ciò che ha insegnato.

Egli ha lavorato senza sosta per darci gli standard di un essere umano, le virtù che siamo capaci di esprimere, il carattere cui possiamo



dar vita per essere felici e gli strumenti pratici che possiamo adoperare nel Kundalini Yoga e Meditazione per ottenerli. Era pratico, intuitivo, compassionevole e sfidava ciascuno di noi ad essere felice, ad essere autentico e a condividere con ogni altro essere umano gli strumenti che lui aveva condiviso con noi. I suoi insegnamenti e la pratica della sadhana che ci ha donato sono autentici e incarnano il

meglio di tutte le antiche tradizioni tramandate e manifestate attraverso la sensibilità di un Maestro. Ogni Kriya e meditazione sono strettamente intrecciate in una composizione perfetta che è stata adeguatamente sperimentata e correttamente trasmessa, come Beethoven presenterebbe una perfetta combinazione di note e accordi per valorizzare gli strumenti musicali e risvegliare il potenziale musicale in chi ascolta e chi suona.

Il futuro di fronte al quale tutti noi ci troviamo promette grandi sfide, grandi opportunità e grande risveglio. La competizione sarà globale e intensa, quindi abbiamo bisogno della capacità e dell'energia di uno stile di vita che derivi da una disciplina spontanea. Abbiamo bisogno di tranquillità in mezzo alla velocità accecante del cambiamento. Abbiamo bisogno di profondità per riconoscere la nostra direzione nella vita. Abbiamo bisogno di calibro per far emergere con aggraziata efficacia chi siamo realmente. E abbiamo bisogno di illimitata compassione per capirci a vicenda in un mondo che non conosce il riserbo e la privacy.

In altre parole, ognuno di noi ha bisogno della sadhana. La sadhana potrebbe non generare un miracolo per voi, ma vi darà le basi e l'energia per permettere al miracolo di voi stessi di risplendere in futuro! Questa nuova edizione è qui per servirvi e per aiutarvi ad elevare voi stessi e gli altri. Il team del KRI al completo e la nostra comunità globale di insegnanti sono con voi ogni mattina, non importa dove voi abitate, con preghiere, benedizioni e gratitudine.

Questa edizione è stata necessaria per rispondere ad un notevole aumento della comunità di praticanti di yoga e riconoscendo il bisogno crescente di un manuale focalizzato e semplice per aiutare ogni persona a sviluppare una pratica di sadhana personale. La creazione della nuova edizione è stata guidata da Nirvair Singh Khalsa, portata a compimento da Sat Purkh Kaur Khalsa con redazione e produzione, ottimizzata e aggiornata da me, illustrata da Harijot Kaur Khalsa, curata da Nam Kaur Khalsa e assemblata con creatività da Ravi Tej Singh Khalsa che è stato un grande sostenitore del valore di questa nuova edizione.

Grato,
Gurucharan Singh Khalsa. Ph.D.
Responsabile della Formazione
14 Maggio 2007

Introduzione
alla Prima Edizione

di Gurucharan Singh Kalsa, Ph.D.

Questo manuale è ideato sia per i nuovi studenti che per quelli con esperienza. È incentrato sulla pratica fondamentale del Kundalini Yoga, la sadhana. Una parte consistente di nuovo materiale è stata aggiunto da quando è stato pubblicato dal KRI il *Giornale della Scienza della Consapevolezza per Vivere nell'Era dell'Acquario*. Una sezione su diverse e fondamentali sequenze per principianti ha facilitato l'uso di questo manuale nei corsi di molti centri in cui oggi viene insegnato. I tre discorsi di Yogi Bhajan vennero aggiunti per dare maggiori informazioni sulla natura del Kundalini Yoga e della meditazione.

Tutto il pensiero, l'ispirazione e le tecniche di questo manuale sono giunti a noi da Yogi Bhajan. La sua apertura e sincera umiltà nel condividere la saggezza e i segreti dei saggi, le verità distillate provenienti da ere di esperienza umana, rappresentano la chiave fondamentale dell'Era dell'Acquario. Qualsiasi errore è da imputare a colui che scrive, non all'insegnante.

Yogi Bhajan parlò della sadhana nella Celebrazione del Solstizio d'Inverno, nel Dicembre del 1973 ad Orlando, in Florida. Questo estratto dalla sua conversazione informale riassume l'essenza e lo spirito di tutte le pagine che seguono. Se queste affermazioni sono accolte col cuore e messe in pratica, tutti gli altri interrogativi troveranno risposta.

"Un *sadhu* è un essere che ha disciplinato sé stesso. La sadhana è la tecnica per disciplinare te stesso. Coloro che creano separazione nella sadhana non hanno ancora oltrepassato le barriere della propria mente e del proprio ego. Vi farò un esempio. Non so come possiate essere così idioti da dire a qualcuno che sta praticando la sadhana che può produrre terribili problemi quando in realtà lui è benedetto".

"Una volta invitammo un insegnante all'Ashram di Guru Ram Das e lui decise di parlare del Kundalini Yoga. Mi disse di avvicinarmi e sedermi al suo fianco. Dissi 'Niente da fare. Tu sei mio ospite e quale insegnante puoi parlare in qualsiasi momento'. Quindi lo feci sedere e io sedetti nella zona riservata agli studenti. Ascoltammo per 45 minuti il suo discorso contro il Kundalini Yoga con molta calma e in silenzio e senza che ci disturbasse. Sul finale mi chiese di dare una nota di chiusura. Io mi alzai e dissi 'Dio ti benedica. Ci hai dato la possibilità di capire quanto siamo fedeli.' Ed è proprio così".

"Una sadhana è una sadhana. Nella sadhana, se viene letto il *Japji*, lasciate che tutti lo leggano. Lasciate che tutti cantino con lui, lasciate che tutti lo glorifichino. O se c'è il corso della Grazia di Dio, dove le signore partecipano e vogliono farlo separatamente, lasciate che gli uomini partecipino con una preghiera silenziosa. Dicano 'Dio, rendile realmente grazia di Dio cosicché possano scendere dalle nostre spalle!' Capite cosa intendo? Noi possiamo sempre aiutarci fra di noi in modo che non ci siano problemi. Però abbiamo l'abitudine di dubitare di tutto al punto che diventiamo un dubbio vivente! Dubbio, dubbio, dubbio, ogni cosa è un dubbio".

"Sento che al mattino, quando andate a fare la sadhana, state per essere dei sadhu. Cosa importa se qualcuno si alza solo per dire 'Hmmm Hmmm?' Quella persona la sta comunque facendo! Sta facendo qualcosa: non sta dormendo. È di gran lunga meglio di una persona che sta russando. Capite? La sadhana è uno sforzo intenzionale per dimostrare che non siete pigri nel vostro personale infinito. Quando il sole sorge al mattino presto, qualsiasi idiota si alza; ma benedetti sono coloro che si alzano prima del sole per dimostrare di esser figli dell'Onnipotente. Comprendete chiaramente? Probabilmente vi alzate alle 15:30. Ma coloro che hanno coraggio apriranno le porte del proprio cuore alle 3:30, ameranno il loro Signore, comunicheranno col loro Signore e gli diranno 'Che tu appartenga o no a noi, noi apparteniamo a te'. Questo è tutto in merito".

"È un momento e un processo in cui le persone si alzano al mattino per cantare la gloria del Signore, in questo o quel modo, e quindi ripuliscono il proprio tempio. Questo è il modo in cui avviene la sadhana al Tempio d'Oro, ad Amritsar in India. Quando noi per prima cosa andiamo al tempio, togliamo qualsiasi cosa, puliamo i pavimenti, quindi passiamo il latte sul marmo. Puliamo e lucidiamo ogni parte di esso, poi lo

decoriamo di nuovo. Poi alle 3:00 aprono i cancelli ed è permesso l'ingresso alla sangat. La sangat canta lì dalle 3:00 alle 5:00 e poi il Guru Granth Sahib è portato su un palki sahib d'oro. Alle 7:00 viene letto l'hukam (1). Chi è andato al Tempio d'Oro lo sa".

"Nella vostra sadhana personale accade esattamente lo stesso. Il vostro corpo è il tempio di Dio e la vostra anima è il Guru divino all'interno. Perciò vi alzate al mattino; meditate; vibrate i mantra; eseguite gli esercizi; vi rivolgete al vostro spirito; regolate il respiro; e vi riunite in una coscienza di gruppo perché vi aiutate a vicenda. Questo è ciò che fa la sadhana del mattino e la coscienza di gruppo: è un aiuto vicendevole".

"Se io sto cercando di dormire, un altro non sta dormendo. Se all'interno del gruppo una persona si apre a Dio anche solo per una volta, tutti noi saremo benedetti nella sua apertura. Questo è ciò che conta. Se uno è andato alla sadhana con cuore e anima con atteggiamento mentalmente orante, tutti noi ne trarremo beneficio. Questo è il potere della sadhana di gruppo. Tutti possono partecipare. Ma, sapete, abbiamo ancora in noi qualcosa del passato. Ci facciamo carico delle preoccupazioni di chi dovrebbe guidare: 'Oh, quel leader ha guidato una gran bella sadhana; quello ha perso il controllo della sadhana'. Attraversiamo tutto questo ogni giorno. La verità è che nessuno perde il controllo della sadhana e nessuno ne conduce una bellissima; è la volontà di Dio che prevale attraverso l'anima. Quando siete servitori e agite come un canale, essa prevale attraverso di voi; quando siete intasati e formali non potete farla attraversare. Questo è quanto".

"Se nella sadhana del mattino c'è qualcuno che non è Sikh (Sikh significa un ricercatore della verità), cosa posso dirgli? Se nella sadhana del mattino uno non riesce a ridurre le barriere e raggiungere l'unità, non penso ci sia nessun altro momento in cui questo possa accadere. Uno per tutto, perché tutto è per uno. Questa è la regola".

1. Le scritture Sikh racchiudono insegnamenti e canzoni di ispirazione divina di tutti i Guru Sikh e santi e cantori Hindu e Musulmani collocabili fra il dodicesimo e diciassettesimo secolo. L'Hukam è un verso scelto a caso dal Siri Guru Granth Sahib, letto ogni mattina all'assemblea quale indicazione per la giornata.