



# Karam Kriya School

Training in Karam Kriya Consultancy, Kundalini Yoga Teacher  
Training [www.quinta-do-rajo.pt](http://www.quinta-do-rajo.pt) [www.karamkriya.com](http://www.karamkriya.com)

---

## 2021 Comunicazione: costruire ponti, non muri.

Questo testo non è inteso come un qualche tipo di profezia. È un commento riflessivo sui temi associati ai numeri che l'anno 2021 porta nelle nostre vite. Spetta al lettore stabilire se e come tradurli nella propria vita personale e sociale.

Il primo e più ovvio spostamento numerologico è che lo 0 alla fine del 2020 è sostituito da un 1 per darci 2021. Quindi il 20 diventa 21 che dà 3. Infine, il totale di 2021 dà 5.

**Diamo ora uno sguardo a questi numeri partendo dal senso complessivo dell'anno attraverso il numero 5.**

Poiché i numeri sono presenti per tutto l'anno, le qualità condivise entreranno in azione dall'oggi al domani a partire dal primo giorno dell'anno. Alcune persone potrebbero sentire una connessione immediata, mentre per altre potrebbe essere un lento dispiegarsi durante l'intero ciclo di 365 giorni.

*Il numero del destino collettivo dell'anno. 2021 = 5*

Alcune qualità associate al 5 sono: il **paradosso**, l'**inversione**, il **cambiamento**, la **comunicazione**. Connessioni, scambio, soglia, crepuscolo, il **corpo fisico come corpo spirituale**. 5 sensi, 5 elementi. Imparare e imparare a imparare. **Identità**. **Sacrificio**. Frutto e raccolto. Equilibrio dinamico.

Questo è l'anno per iniziare se stessi all'azione che porta all'autoeducazione a beneficio di tutti.

**5:** Imparare – Imparare come Imparare – Educare e auto-educarsi

**Educare se stessi e vivere orientati dal nostro sé interiore.** Tutta l'educazione esteriore è interessante, piacevole e utile a una funzionalità efficiente nel tempo e nello spazio sulla Terra. Ma la prosperità e la pace più profonda nella vita derivano dall'essere educati su se stessi. La tua esperienza cerca sempre di insegnarti qualcosa, ma sapere davvero cosa ti sta insegnando la tua esperienza è un passo ulteriore. Di fatto, il messaggio riguarda l'identità del tuo stesso sé.

**Ogni momento è un'opportunità di apprendimento. Tutto il tuo corpo è un'attrezzatura sensoriale finalizzata all'apprendimento. In costante trasformazione.** Il corpo che avevi ieri non c'è più. Sacrificato per il corpo che ancora non hai. La natura transitoria dell'esperienza può portarti a percepire la continuità del sé che sta vivendo le diverse esperienze.

Si potrebbe dire che un fiore ha 3 fasi.

**4: Il bocciolo.** Il raccoglimento interiore. La formazione del nucleo. (2020 = 4)

**5 - il passaggio sacrificale all'apertura.** Strati di protezione esterna che si staccano. Sacrificare l'accogliente mondo interiore. Una soglia dinamica tra l'esperienza interna ed esterna. (2021 = 5)

**6 - il fiore in piena fioritura che getta il suo cuore nel mondo.** (2022 = 6).

**2021 è un tempo per esplorare quello stato intermedio tra lo stare dentro e aprirsi in totale vulnerabilità e meraviglia.**

5 è bilanciamento, armonia, equilibrio, la via di mezzo.

Nel corso della storia sono stati compiuti sacrifici trasformativi, a beneficio degli altri, da parte di chi ha tenuto la via di mezzo. Coloro che hanno percepito un quadro più ampio e un terreno comune fondamentale, non piegandosi alla pressione proveniente da una fazione o dall'altra.

Per trovare l'equilibrio dobbiamo attraversare la linea di mezzo ancora e ancora.

È un processo di apprendimento, probabilmente oscillando inizialmente verso le estremità. Poi, alla fine, rimanendo più vicini al centro. Ma comunque sempre alternando. **La natura dinamica della vita ci ricorda che l'equilibrio della vita stessa è mantenuto attraverso un processo dinamico piuttosto che statico e di irrigidimento.**

**Essere adattabili ma non al punto da perdere il proprio equilibrio, il proprio centro e il senso di sé.**

Ogni coppia di numeri suggerisce le polarità tra le quali alternare, gentilmente ma anche chiaramente.

**1/9** convergenza/divergenza. Umiltà/dignità.

**2/8** vuoto/pieno. Tra necessità e abbondanza.

**3/7** mostrare-essere visti /vedere. Esprimersi/essere testimone dell'espressione di sé degli altri. Creare/distuggere.

**4/6** ricevere e dare. Chiudere/aprire.

**5** è l'interruttore. Avviene nel modo in cui gestiamo il corpo fisico, i 5 sensi e nel nostro uso del linguaggio.

## **5** Comunicazione

La parola detta è come un boomerang. La sua eco si riflette su di noi. Guru Nānak ci ricorda di **parlare solo di ciò che porta onore.** Calunniare l'altro è una delle cose peggiori che una persona possa fare a se stessa. Parlare sinceramente - non "dire la verità" poiché la verità va oltre il quotidiano, la normalità, il sapere. Ma non abbandonare la verità. Non mentire per soddisfare la tendenza del momento, per compiacere la gente. Non dire solo quello che la gente vuole sentire. Piuttosto, indicare qualcosa al di là del superficiale. **Essere un'indicazione con il proprio esempio.**

Significa fare attenzione a ciò che dici e ciò che ascolti. Riportare la tua attenzione a ciò che sta accadendo in te, piuttosto che a quello che stanno facendo gli altri. Come dici Sheik Farid: *"piuttosto che farti coinvolgere da chiacchiere malevole (incluso lo scrivere) sugli altri, guarda prima sotto al tuo colletto".*

**Se stai impiegando il tuo tempo e la tua energia fisica, emozionale e mentale nel costruire muri, sappi che stai creando la tua stessa prigione.** Se la stai investendo nel tentativo di abbattere qualche muro, questo non è efficace. Alcuni muri sono già fatiscenti, si stanno già disgregando e continueranno a farlo, altri muri hanno molte capacità di recupero a ricostruirsi.

Quindi, che fare?

**Costruire ponti. Creare porte, soglie.** Aperture. Invitare le persone nello spazio centrale per una conversazione aperta. Imparare l'arte della Comunicazione Consapevole.

**5 è sacrificio. Sacrificare la verità o i tuoi dubbi e le tue paure?**

Non ti preoccupare se inizialmente non ti senti compresa. Rimani nel portale della comunicazione. (vedi 3 e 1 sotto).

Dobbiamo stare insieme. Condividere le nostre lotte, condividere i nostri problemi, condividere le nostre soluzioni.

**Il mondo è sempre più polarizzato.** Le persone si stanno voltando le spalle. Chiudono le loro orecchie e si parlano alle spalle. Anziché godere del gioco delle polarità di forze uguali ed opposte, l'altro viene chiamato opposizione e viene condannato. Attraverso il rifiuto e la negazione le persone eclissano i loro stessi familiari, vicini, colleghi.

Qualunque sia l'argomento, le persone oscillano da un estremo all'altro.

Sia che si parli di politica, preti, insegnanti, cambiamenti climatici o virus ecc.

Accettazione incondizionata, totale, priva di dubbio.

Credere nel governo, nella scienza, nei report.

Acclamazione messianica e adorazione.

Rifiuto totale, negazione, sospetto.

Rifiutare tutto come menzogna e

manipolazione. Demonizzare e

generare paura.

**Prendere una posizione non è uguale a prendere parte.**

Il 2020 doveva sviluppare la capacità del cuore umano di contenere tutto nella coppa del cuore, della preghiera amorevole.

Il 2021 ti chiede di entrare nel terreno di mezzo Prepararci a salire sul ponte della verità paradossale che è entrambe e nessuna delle precedenti.. Il luogo di incontro delle contraddizioni.

Questo non riguarda alcuna singola persona al potere e nessun singolo problema globale. Questo riguarda l'intera umanità.

Non stiamo parlando di una persona e nemmeno di un popolo al potere. Stiamo parlando di umanità. Stiamo parlando di noi stessi. Siamo tutti *contraddizioni viventi* che si stanno evolvendo in paradossi. Nella stessa frase possiamo dire una bugia e una verità. Nello stesso giorno possiamo compiere un atto di crudeltà e un atto di gentilezza

**Rimanere nel mezzo del paradosso non è un luogo facile in cui rimanere.** Non è facile per l'individuo a causa della tensione mente-corpo nel sistema nervoso. Non facile socialmente e

politicamente, perché non prendi parte nella lotta dualistica per la psiche delle persone. In questo senso, non ti aspettare apprezzamento dagli altri. Il karma di quest'anno è: "chi è amico e chi è nemico". Il dharma di quest'anno è: "Noi siamo Uno" (*Io sono, tu sei, io sono te, tu sei me, noi siamo noi, noi siamo uno*).

Questo non significa riconoscere (educatamente) la relatività della realtà e usare questa realizzazione per evitare di prendere una posizione (*bypassare*).

Anzi - questo riguarda il **prendere la propria posizione**. Stare esattamente al centro di tutte le angolazioni. **Bypassare i drammi, bypassare la pressione sociale, bypassare l'influenza dei media e di tutti le discussioni intelligenti e delle varie opinioni in conflitto tra loro**. Stare nei tuoi panni in quanto te stesso. Un luogo di libertà ma anche di alta tensione. È un allenamento a rimanere calmi nel mezzo della tempesta che sta arrivando. (*Prima o poi le polarizzazioni conducono a una guerra senza fine in cui nessuno vince davvero*).

5 è il corpo fisico. Perché essere in questo corpo fisico, con la sua ricca varietà di capacità sensorie, e non sentire mai l'anima, la natura essenziale del sé? L'espressione *Karta Purkh* trasmette la natura del Corpo Fisico come Corpo Spirituale. L'Essere di Spirito (Purusha) si muove e respira in tutto ciò che facciamo, diciamo o pensiamo. Tutto ciò che abbiamo detto finora sul numero 5 è intimamente relazionato al corpo fisico e all'esperienza che ne abbiamo. Considera le conseguenze dei comportamenti estremi: troppo, troppo poco, nel modo sbagliato (di vivere). **E' estremamente consigliato prendersi cura di sé e sentire armonia all'interno del nostro corpo**. Trovare un sano equilibrio nella **dieta, nell'esercizio, nel riposo, nell'impiego dell'energia sessuale/vitale**.

5: il paradosso del raccolto e del sacrificio. Tradizionalmente, quando le messi vengono raccolte si compie anche un sacrificio. Un ringraziamento e una sorta di pacificazione con le forze materiali e spirituali della natura.

5 è in relazione alla gola e al collo. Un animale sacrificale verrebbe tradizionalmente decapitato o sgozzato.

Cosa significa appoggiare la tua testa a terra, sacrificare la tua testa?

La testa è il dominio che associamo al pensiero e alla mente. Quindi **sacrificare la nostra testa significa lasciare cadere a terra tutti i nostri costrutti mentali** (pregiudizi, proiezioni, teorie, credenze, interpretazioni, speculazioni ecc.). Non significa fede cieca o credere a ciò che dice il "Campo-Mente" Sociale-Politico-Religioso. Significa riprendere il controllo dei sensi e degli organi di senso, la maggior parte dei quali si trova nella testa.

Il Media-Maya del Campo-Magnetico-Mentale Collettivo ha effettivamente preso il controllo della tua attenzione, della tua facoltà di giudizio e ha dunque preso possesso del tuo essere. Ha sostituito i tuoi ritmi interni con gli algoritmi della tecnologia digitale.

Quale sacrificio sarà necessario, che sacrificio sei preparata a compiere per riprendere possesso di te stessa e dalla tua esperienza di te?.

Azione Affermativa Locale

21: 2+1=3. Azione nello spazio 3-dimensionale.

Elemento: fuoco.  
Mente positiva.  
Virtù: uguaglianza.

Mente positiva: essere positivi riguardo a cosa?

Nel contesto del numero 1 (nel 21), questo significa continuare a confermare ed affermare la tua anima.

Il 3 è legato all'azione > quindi **accertati che ogni tuo comportamento, ogni tua azione fino al più piccolo dettaglio, includa la tua anima.**

La domanda da porsi dentro è: "cosa sto mostrando al mondo, cosa sto nascondendo al mondo?"

La Mente Positiva è lì per affermare e accettare noi stessi in modo che noi possiamo affermare e accettare e il tutto. Prendi il tuo spazio e il tuo posto. Includiti. Poi, a partire dal rispetto per te stessa/o, rispetta tutto. Oltre ogni apparenza esteriore c'è un'unità di fondo che va oltre ogni apparenza.

Senza l'affermazione in azione c'è un vuoto. Il buco del 2 consuma l'1/Anima e il 3/Mente Positiva.

Sul tema dell'azione, la domanda non è: "cosa dovrei fare?" ma "cosa farò?" (l'1 nel 3 del 21).

**Per l'anima non è facile essere visibile al mondo.** L'azione conta. Lascia che si fondi sulla tua integrità di spirito. Fa che sia pratica. Non c'è niente da aspettare e niente per cui sperare. Fai quello che puoi nel tuo modo personale e nell'ambiente in cui ti trovi.

**Qual è il modo sottile in cui l'anima si rivela? È nella natura del sorriso. Un sorriso che è luce. Un sorriso interiore che comunica da anima ad anima.** Il modo in cui tieni la tua colonna vertebrale e cammini nel mondo. Il modo in cui ti appoggi alla terra e riposi.

**3 è Fuoco.** Che è sia creativo che distruttivo.

La domanda è: cosa crei e cosa distruggi?

Brucci di vergogna e di rabbia o bruci la falsa comprensione, i tuoi schemi reattivi, i tuoi sensi di colpa, di animosità e disperazione? C'è un fuoco infido che brucia nella fossa di Maya.

Che tipo di calore può costruire un ponte sopra quel fuoco?

Fa che la tua anima sia una scintilla, una catalizzatrice dell'azione. Fa che la tua anima senta il calore che la invita fuori dal suo bozzolo, nella piena luce del giorno.

**La virtù del 3 è l'uguaglianza.**

Dimentica l'aver amici o nemici. Afferma soltanto che ci sono miliardi di altri come te e come me. Relazionati a chiunque come ugualmente parte dell'Uno. Ci sono **tre livelli di uguaglianza:**

1. **Includere sé stessi in Dio.** Metterti nella scena. Dio e io, io e Dio. Fai il tuo gioco. Partecipa.
2. **Considerare tutti gli eventi,** tutte le esperienze, tutti gli "ho" e i "non ho" **di uguale valore.**  
Il Creatore è all'opera in tutta la creazione e non è tuo nemico.

3. **Vedere Dio in tutto.** Tutto è uguale agli occhi di Dio. L'Essere Creativo è presente in ognuno. Tratta tutti come uguali, dimostrarlo nell'azione.

Ricorda, siamo arrivati nudi e senza null'altro che il Sé. Ce ne andremo nudi e senza null'altro che il Sé. Quindi, anche nel passaggio attraverso la vita, identificati e non dimenticare mai il sé.

Il Tesoro Nascosto: Numero 1

la posizione di questo numero è conosciuta come il tesoro nascosto, ma se ignorata diventa il sabotatore nascosto.

**Il numero 1 è l'inizio.** È l'impulso dietro all'azione, la capacità interiore di prendere l'iniziativa, di alzarsi in piedi e offrirsi volontari.

**Questo suggerisce che il 2021 contiene il potenziale di ricominciare e rinnovare.** Quando abbiamo troppi programmi in corso, troppe preoccupazioni e speculazioni, troppa informazione che sovraccarica il nostro sistema, allora è tempo di spegnere il sistema operativo esterno e cominciare di nuovo a partire da una posizione umile, semplice, non complicata.

*Vedi oltre il commento sul poggiare le cose a terra.*

interiore. **Non sarà più il tempo di spegnersi, stare a casa e fare niente. Questo era lo 0 e il 4 del 2020.**

Abbiamo trascorso un anno con l'opportunità di essere più in contatto con la nostra casa interiore – nel nostro cuore 4 - nel 2021 questo si cristallizza in un punto di riferimento. Il tuo sé singolare e solitario. Questo è il riferimento e la base per **sentire solidarietà con tutti gli altri.**

Ora è il momento di (viene l'impulso di) **auto-iniziarsi.** Sei parte dell'intero. **La tua partecipazione è inevitabile. Meglio assumere volontariamente la tua posizione** piuttosto che essere spinta in un angolo.

**Il numero 1 è focus, intenzione, il seme che contiene il pieno potenziale pronto a dispiegarsi.**

**1**, in termini yogici e spirituali, è la tua **anima.** Il DNA spirituale interiore che porta l'informazione del tuo scopo qui, sulla Terra.

Connettersi alla Terra, rispettare l'1-mondo che condividiamo, vivere in sintonia con le leggi naturali dell'ecosistema: questi sono temi importanti che per essere autentici devono accadere simultaneamente ad un allineamento interiore e ancoraggio alla tua stessa anima.

1 è il numero più piccolo e la virtù ad esso **associata è l'umiltà.** Come un granello di sabbia in un vasto deserto.

**La vera umiltà non è una debolezza. È una condizione di potenza molto concentrata.** Come una molla arrotolata su se stessa e pronta a essere rilasciata. **Come un seme può dare inizio a un'intera foresta.**

Anziché continuare a chiederti soltanto cosa sta accadendo nel mondo - cosa è vero, cosa è falso? - è tempo di iniziare a farti domande su te stessa. È tempo di immergerti e scavare profondamente nella tua anima e scoprire qual è la sua natura, posizione e inclinazione. Affinché tu possa fare scelte fondate e ancorate sulla tua natura originale ed essenziale.

Hai 1 corpo fisico con 1 colonna vertebrale e 1 lingua.

Stai dritta nelle tue scarpe e usa la tua lingua per servire ed esprimere la tua anima.

Metti tutto giù, lascia andare

Mettere giù cosa?

Il tessuto cicatriziale protettivo che costruiamo attorno alle nostre ferite interiori prima o poi causerà più dolore della ferita originaria.

Metti giù le difese e gli attacchi.

Metti giù i giochi, le credenze, le storie, le speculazioni, le teorie, le accuse della tua mente.

Metti giù le proiezioni rabbiose e le supposizioni di condanna e vergogna, quindi anche la colpa e la punizione.

Esprimi nel dettaglio cosa stai mettendo giù.

Rabbia – verso chi e per che cosa? Delusione – verso chi e per che cosa? Ecc.

È importante dirlo, metterci la parola per poi metterlo giù, lascialo andare. Non per rigurgitarlo ancora e ancora, non per ottenere simpatia e manipolare emotivamente gli altri, non per scavare senza fine nelle spiegazioni e nelle risposte laddove potrebbe non essercene alcuna.

Mettere giù dove?

Un altare è un punto di focus che serve a focalizzare noi stessi.

Ai piedi di un albero, ai piedi di una montagna, ai piedi di una divinità, ai piedi del tuo guru, del tuo maestro. Ma ricorda che questo altare esteriore è solo uno specchio convesso del vasto piatto della verità, dell'amore incondizionato che fluisce nel tuo cuore e che è pronto a prendere e trasformare qualunque cosa tu gli porti in compassione illimitata.

Non è sufficiente portare frutta e bei doni all'altare. L'altare è lì per prendere il peggio di tutto nella tua vita. **Il tuo peggio è il dono migliore per l'altare.**

**Siedi presso il tuo altare (interiore) e riconosci tutto ciò che ti tormenta.** Non è una strategia che serve a bypassare. Non è nemmeno un vortice che ti fa sprofondare nell'auto-commiserazione. Piuttosto è il contrario.

Le lotte che portiamo avanti dentro di noi hanno bisogno di essere espresse, non hanno bisogno di essere messe in azione.

C'è una via di mezzo tra gli estremi del reprimere (negazione, oppressione ecc.) e il sorvolare, far finta di nulla (sublimazione, falsa trascendenza, intellettualismo spirituale).

È te dentro di te che ha bisogno di sentirlo. Non i tuoi parenti, il tuo terapeuta e nemmeno il tuo insegnante, sebbene chiunque possa servire come cassa di risonanza o camera d'eco.

È te dentro di te che ha bisogno di dirlo, ascoltarlo e trovare quiete.

L'altare non è un qualche tipo di porta di accesso a un Dio là fuori, nel cielo. L'altare è un punto di svolta focalizzato che ti dirige verso te dentro di te. L'altare ti serve ad ascoltare davvero, finalmente, cosa sta succedendo dentro di te. In maniera tale che la zavorra di piombo del tuo

bagaglio possa essere trasformata in Oro nel tuo stesso cuore. Lo scuro carbone sarà sottoposto alla pressione della tua stessa, brutale onestà e trasformato in diamante.

Che le tue parole costruiscano ponti  
Che tu possa cambiare attraverso lo scambio  
Che le tue parole siano consapevoli  
Che i tuoi incontri portino riconciliazione  
Che le tue vibrazioni armonizzino  
Che l'armonia si irradi nel mondo  
Che il richiamo di ogni anima risuoni e sia conosciuto come il Sé

Traduzione Italiana a cura di **Sat Hari Kaur** – Roberta Aramini, Karam Khand Yoga Center, Bologna