SULLA TESTA...UN MONDO DA SCOPRIRE di Sujan Singh

Non mi ero mai chiesto cosa spingesse diversi insegnanti, e non solo, ad indossare un turbante. Prima di avvicinarmi alla pratica dello Yoga pensavo si trattasse di un vezzo o di un segno distintivo, e non avevo mai sentito l'interesse ad osservare, oltre i limiti della mia superficialità, questo aspetto così particolare....fino a che non è stata la pratica stessa, spontaneamente, a suscitare in me un interesse sincero e quindi più profondo.

L'aver indossato un turbante durante il Campo Insegnanti dell'estate 2005 deve aver posto in me un piccolo "seme" se è vero che, a distanza di diversi mesi (al termine di una classe tenuta da Bibi Guru Inder Kaur), in maniera totalmente inaspettata ho sentito il bisogno di coprire la mia testa. Qualcosa, in maniera sottile e difficilmente spiegabile secondo i canoni della logica e della razionalità, mi aveva riportato a quella mia unica esperienza in cui un turbante cingeva la mia testa: quella particolare sensazione di protezione e di stabilità era quello di cui sentivo il bisogno, assolutamente fisico, in quel momento.

Verità o suggestione? Questo è stato il mio dilemma, dilemma dal quale è nato lo spunto per andare oltre la mia "non conoscenza" dell'argomento, cercando riscontri e documenti che mi aiutassero a capire cosa si cela dietro questo indumento così particolare; esperienza di ricerca che ho deciso poi di condividere con questo scritto.

La storia dell'uso del turbante, come si può immaginare, ha origini antiche risalenti a molte migliaia di anni fa, con aspetti comuni che possono essere rintracciati, trasversalmente, nelle maggiori culture e religioni del mondo (con risvolti non solo spirituali ma anche essenzialmente pratici - risvolti che spesso sono stati sottovalutati o del tutto ignorati).

Storicamente tutti i popoli di tutte le culture si sono lasciati crescere i capelli, almeno un po' più rispetto ai modelli proposti-imposti soprattutto dalla società moderna occidentale. E quando questo non accadeva, c'erano delle ragioni speciali.

{ *Per molti secoli, anche in Occidente, cavalieri, baroni e persone di alto lignaggio, quando perdevano una guerra spesso non venivano uccisi: loro usavano chiedere la morte ma il cavaliere vincente preferiva tagliare una ciocca di capelli dalla testa degli sconfitti* ***}***

Fino a circa 80/90 anni fa, teste piene di capelli, visi dalle barbe fluenti, erano la norma perfino nella nostra cultura. Dopo la Prima Guerra Mondiale, quando il militarismo ha assunto potere nella nostra società e milioni di giovani furono rasati a zero come segno di conformità militare, l'uso dei capelli tagliati aumentò fino a raggiungere gli estremi del presente.

{ *Da sempre un uomo rasato a zero era stato riconosciuto come un "rinunciatario", sottomesso a qualche tipo di disciplina severa o ritirato dal mondo materiale.*
Monaci rasati esistono in molte religioni in tutto il mondo. Essi hanno riconosciuto il potere dei capelli, che come antenne creano connessioni con il capo magnetico della terra e stabilizzano i sistemi di energia del corpo: quindi, proprio come segno evidente del loro distacco da ogni legame mondano, tengono il capo rasato ***}***

Nell'antico Egitto il turbante era indossato come un ornamento per la testa. Essi lo chiamavano "Pjr", da cui deriva la parola "pugri" così comunemente usata in India. Gli Egiziani toglievano il turbante nel momento del cordoglio, un uso che prevaleva in Punjab fino alla fine del secolo scorso. Turbanti di varie forme sono stati anche indossati dagli antichi Cinesi, Giapponesi, Ebrei e da alcune popolazioni latino-americane.
La Bibbia stessa, smentendo l'idea che l'uso del turbante sia legato esclusivamente all'esperienza arabo-orientale, offre numerosi spunti interessanti relativi anche alla simbologia di questo indumento.

- Simbolo di profezia e santità: uno dei comandamenti di Dio a Mosè era di indossare un turbante come simbolo di profezia, santità e potere divino. Questo comandamento era rispettato da Ebrei e Musulmani per secoli, ma ignorato e dimenticato in seguito dai Cristiani.

- Simbolo di devozione a Dio: il turbante era una parte essenziale della consacrazione degli uomini con scopi missionari. Il processo di consacrazione includeva il versare dell'olio e fissare alcuni segni di devozione nel turbante. Il Vecchio Testamento fornisce la prova di questa affermazione, "*...gli porrai sul capo il turbante e fisserai il diadema sacro sopra il turbante. Poi prenderai l'olio dell'unzione, lo verserai sul suo capo e lo ungerai.*" Esodo 29/6-7

- Simbolo di regalità: il turbante è stato un oggetto di regalità ed è stato usato al posto della corona. Il Vecchio Testamento fornisce la prova di questa affermazione: "*Per amore di Gerusalemme io parlerò, per amore di Gerusalemme non mi darò pace, finché non sorga come stella la sua giustizia e la sua salvezza non risplenda come lampada. Allora i popoli vedranno la tua giustizia, tutti i re la tua gloria ...Sarai una magnifica corona nella mano del Signore, un turbante regale nella mano del tuo Dio.*" Isaia, 62/2-3

{** In ogni parte del mondo islamico, il turbante continua ad essere usato dalla monarchia al posto della corona. Una frase della tradizione araba molto usata dice che "i turbanti sono le corone degli Arabi". In India il turbante continua ad essere riservato alle caste alte più ricche ed aristocratiche. Non è appropriato indossare un così regale capo di vestiario per le persone delle classi e caste più basse **}

- Simbolo di coraggio stoico: è stata consuetudine in molte tradizioni culturali (p.e. in Egitto) di togliere ciò che si teneva in testa nei momenti di cordoglio e del lutto. E, storicamente, i coraggiosi ed i santi si supponeva non piangessero e non fossero tristi in questi momenti, e questo era mostrato simbolicamente tenendo i loro turbanti sulla testa. Un passo del Vecchio Testamento di Ezechiele è abbastanza chiaro in proposito. "*Sospira in silenzio e non fare il lutto dei morti: avvolgiti il capo con il turbante, mettiti i sandali ai piedi, non ti velare fino alla bocca, non mangiare il pane del lutto». La mattina avevo parlato al popolo e la sera mia moglie morì. La mattina dopo feci come mi era stato comandato e la gente mi domandava: «Non vuoi spiegarci che cosa significa quello che tu fai?». Io risposi: «Il Signore mi ha parlato: ....Avrete i vostri turbanti in capo e i sandali ai piedi...*" Ezechiele 24/17-23

- Simbolo di dignità e rispetto di sé: il turbante è sempre stato simbolo di dignità, rispetto di sé ed autorità. Un'imperfezione sul turbante significava una macchia nel carattere di ognuno. Similmente, un insulto al turbante significava un intollerabile insulto alla personalità di ognuno. Il profeta Isaia ha detto "*Quando Dio allontana il turbante, allontana la dignità dell'uomo*"

- Simbolo di giustizia e carità: nel Vecchio Testamento è raccontata la vita di Giobbe, che guarda indietro nella sua vita e ricorda tutte le buone azioni che ha compiuto durante i suoi giorni di prosperità. Egli identifica il turbante con l'adesione a dei principi morali e lo usa come metafora di giustizia e carità. Il Vecchio Testamento afferma "*Mi ero rivestito di giustizia come di un vestimento; come mantello e turbante era la mia equità. Io ero gli occhi per il cieco, ero i piedi per lo zoppo.*" Giobbe 29/14-15

- Simbolo di purezza: nel passato i vestiti sporchi erano il segno di schiavitù ed umiliazione. Il Vecchio Testamento parla di Giosuè, per cui i vestiti sporchi erano segno di prigionia, esilio, miseria, umiliazione fisica e di danno "*Giosuè infatti era rivestito di vesti immonde e stava in piedi davanti all'angelo, il quale prese a dire a coloro che gli stavano intorno: «Toglietegli quelle vesti immonde». Poi disse a Giosuè: «Ecco, io ti tolgo di dosso il peccato; fatti rivestire di abiti da festa». Poi soggiunse: «Mettetegli sul capo un turbante pulito». E gli misero un turbante pulito sul capo, lo rivestirono di candide vesti alla presenza dell'angelo del Signore. Poi l'angelo del Signore dichiarò a Giosuè: «Dice il Signore degli eserciti: Se camminerai nelle mie vie e osserverai le mie leggi, tu avrai il governo della mia casa, sarai il custode dei miei atri e ti darò accesso fra questi che stanno qui.*" Zaccaria 3/3-7

Si racconta che Rabindrath Tagore, un poeta bengali, fosse su una nave quando ebbe una grande rivelazione di Dio e della Sua natura interiore. La prima cosa che fece fu di buttare in mare il suo rasoio e la crema da barba, come segno di sottomissione a Dio.

È curioso osservare anche come anche Gesù Cristo sia quasi sempre rappresentato con i capelli lunghi (e ricerche storiche confermano questa probabilità) ma nonostante questo la maggior parte dei Cristiani si rifiutano di seguire il suo esempio persino su questo livello esteriore.
Altresì la storia biblica di Sansone, e di come perse la forza quando gli furono tagliati i capelli, contiene comunque un seme di verità pur trattandosi di un resoconto certamente esagerato.

L'uso del turbante, anche come parte integrante della pratica spirituale, è molto più frequente di quanto si possa pensare.

Sulla sommità della testa è situato il "decimo cancello", o "chakra della corona". Normalmente questo è coperto da capelli che agiscono come antenne per proteggere la sommità della testa dal sole e per canalizzare l'energia del sole e la vitamina D.
Molti Yogi (o ad esempio i Sikh per una precisa norma legata alla loro religione) non tagliano i capelli o li annodano sulla cima della testa sul proprio centro solare, centro solare che per gli uomini è sulla cima della testa nella parte anteriore (fontanella anteriore) diversamente dalle donne che di centri solari ne hanno due: uno al centro del chakra della corona, l'altro sulla cima della testa verso la parte posteriore (fontanella posteriore).
Annodare i capelli sui centri solari canalizza l'energia radiante di ognuno: ciò permette che questa venga concentrata ed allineata ai chakra, aiutando a mantenere la concentrazione e l'equilibrio necessario per qualsiasi tipo di pratica.

***{** Studi effettuati in India, in Germania e negli Stati Uniti hanno portato alla formulazione dell'ipotesi che i capelli siano un fattore determinante per la formazione della vitamina D e agiscano come "antenne" per portare energia solare al cervello. I capelli sono composti*

di proteine e, nell'esposizione alla luce solare, inizia una reazione chimica nell'olio lungo il capello; la vescichetta di grasso alla base di ogni pelo sarebbe in grado di sintetizzare la vitamina D ***}***

Questo nodo dei capelli per tradizione è chiamato il "nodo dei rishi" o "joora" (nei tempi antichi un rishi era qualcuno che aveva la capacità di controllare il flusso dell'energia ed il prana nel corpo, una canalizzazione terrena dell'energia universale). Un "maharishi" era qualcuno che poteva regolare il flusso dell'energia nel corpo meditativamente e secondo il suo volere.
Il "nodo dei rishi" favorisce la canalizzazione dell'energia durante meditazione (Naam Simran). Attraverso il nodo dei rishi ed il turbante, il Guru ha dato ad ognuno la benedizione di poter avere le capacità di un rishi.

Quando si legano i capelli e si arrotola un turbante intorno e sulla testa, viene esercitata una pressione su tutte le parti del cranio che così vengono anche sostenute.
Si sperimenta la chiarezza e l'essere pronti ad affrontare le sfide della giornata, si è pronti ad accettare tutto ciò che Dio (la Vita, il Guru) ha in serbo per noi.
Allo stesso tempo, coprire la testa simboleggia la consapevolezza dell'esistenza di qualcosa più grande di noi, e la volontà di sottostare a questa grandezza di Dio è espressa dal tenere coperta la parte più alta e visibile del nostro corpo (come dichiarazione di umiltà e di resa nei Suoi confronti - questa è la ragione per cui, anche se non si indossa un turbante, viene chiesto di coprire il capo prima di entrare in molti templi di diverse tradizioni).

{ *Un uomo fa il "nodo dei rishi" pressappoco nel punto della testa che era morbido quando era bambino. I capelli di una donna invece dovrebbero essere annodati esattamente in corrispondenza del centro solare. Perché? Beh, una donna non ha la barba e noi non ne chiediamo mai la ragione. Perché per il calare ed il crescere della luna lei deve proteggere i propri centri solari con più forza rispetto ad un uomo (che protegge con la barba il proprio centro lunare situato poco sotto il labbro inferiore). Quando una donna ha i capelli sciolti la sua personalità diventa cento volte più difficile da sottomettere.* ***Nei*** *tempi antichi quando una donna nell'intimità si avvicinava al marito, lasciava i suoi capelli sciolti (le antiche Scritture Giudaiche e Islamiche asserivano che "tra una donna con i capelli sciolti ed un cane pazzo non ci sono differenze finché si tratta di integrità"). Si è in oltre osservato che per molte persone i capelli rappresentano uno stimolo legato alla sfera sessuale: coprendoli possiamo proteggerci dallo stimolare gli istinti bassi di chi non ha un legame con noi, ribadendo quindi l'importanza per ognuno di noi mantenere la propria purezza e la propria integrità. Generalmente ora, durante il giorno, ognuno tiene i capelli sciolti e, secondo alcuni, questo comportamento può essere osservato anche alla luce della decadenza dei valori sessuali nella società contemporanea* ***}***

La vitamina D, essenziale per avere nervi, ossa e denti forti, è una delle vitamine più difficili da trovare nel cibo di oggi perché viene distrutta dai pesticidi. Di fatto i nostri capelli avrebbero la capacità di compensare questa mancanza attraverso una diretta integrazione con la luce del sole, ma abbiamo sviluppato la dannosa abitudine di tagliarli periodicamente.

{ *Nella Sua infinita saggezza e pazienza il Creatore continua a provare ogni giorno a farli ricrescere pur se noi nella nostra ignoranza continuiamo a tagliarli! Per capire la funzione energetica dei capelli è sufficiente osservare che in media ci sono fino a 20.000 capelli*

sulla testa di una persona, che in tre giorni possono crescere, in condizioni normali, fino a 3mm. Questo significa la stimolazione di una enorme quantità di energia vitale che si solleva fino al cuoio capelluto per spingere nell'ambiente esterno al corpo questa catena di proteine, per un totale di 60 metri in tre giorni, allo scopo di compiere una delle più vitali funzioni metaboliche del corpo ***}***

Oltre a condurre la vitamina D nel sangue, e quindi agire sul cervello e sul sistema nervoso centrale per aiutare a mantenere la stabilità mentale, la diretta energia radiante del sole carica il centro solare (o centro della corona) in cima alla testa, da dove tutti i capelli si irradiano. La scienza dello yoga ci insegna che questa radiazione è più potente quando i capelli sono attorcigliati sul centro solare e l'energia è assorbita dalla ghiandola pineale e pituitaria, le principali ghiandole nel centro del cervello (chiunque abbia visto i fili attorcigliati in modo stretto sul retro di molte radio riceventi può essere testimone dell'efficacia di questo tipo di antenna compressa).

«Nel decimo, undicesimo secolo, se ci si tagliava una ciocca di capelli ci si considerava morti. Non tutti i capelli, solamente un ciuffo tagliato. No, io non vi sto chiedendo di conservare i capelli, in nome di Dio. Noi non siamo qui per educare a conservare i capelli. Ma almeno è nostro privilegio di dirvi perché li avete. Almeno dovreste sapere perché ci sono i capelli. Ci sono 26 parti nel nostro cranio. Questi sono fatti medici. Ogni settore del cranio controlla l'intero sistema nervoso del cervello. Come esseri umani voi avete i capelli più lunghi. Ed i vostri capelli sono proteina pura. È chiamata "proteina pesante". Se volete verificare, prendete un po' di terra e mettete dentro un po' di capelli, mischiateli insieme e crescete una pianta. Prendete un po' più di terra, mettete tutto il concime che volete, e cresceteci dentro lo stesso tipo di pianta. Voi rimarrete scioccati vedendo come la pianta con i capelli crescerà più forte, migliore dell'altra, perché, come senza acqua dura non c'è energia atomica, senza proteina pura non avete controllo dei neuroni e gangli neurologici del vostro cervello. Così, cosa dobbiamo fare? Noi teniamo tutti i capelli in su copriamo la corona e, così che rimanga coperta, mettiamo della stoffa sopra. Sapete quanto siete divertenti? Il yarmulke era indossato così. Era lungo 6,40 metri e largo un metro e 20 centrimetri. Sapete cos'è ora? È una piccola cosa fissata ai capelli con una spilla. L'avete visto? Adios. Cambiamo.
Io non so perché voi abbiate paura che stiamo convertendo le persone a diventare Sikh. Non lo stiamo facendo. Lo affermo davanti a Dio. Non è il nostro scopo mettere turbanti su ogni testa. Noi non abbiamo un negozio e non siamo venditori di stoffa. Noi non abbiamo nulla a che fare con le vostre paure. Voi non potete aver paura se il vostro spirito è elevato. Non è che tutti quelli che indossano un turbante sono grandi. Essi possono non capire che hanno incoronato le loro teste. Dopo questo nessun biasimo, nessuna riflessione, nessuna pretesa, nulla. Essi sono i primi servi dell'umanità.
Noi non siamo nemmeno commercianti in cotone visto che preferiamo cotone, seta o lana. Né siamo anti-poliestere. Ma noi semplicemente non vogliamo confondere la nostra psiche.» Yogi Bhajan ("Master's Touch")

Per garantire un corretto funzionamento delle cellule dei capelli, questi ultimi oltre ad essere mantenuti sempre puliti ed in ordine, non andrebbero né tagliati né rasati *(vedere Appendice[1]).*

Tenendo i capelli coperti, si conserva intatto l'olio naturale del capello, che è essenziale al metabolismo della vitamina D. Il copricapo dovrebbe essere di cotone

leggero, naturale, puro al 100%, perché questo permette alla totalità dei raggi solari di filtrare attraverso la stoffa. Così, anche se i capelli sono tagliati, è sempre meglio tenerli coperti (in questo modo cresceranno due volte più veloci). Bisognerebbe poi spazzolare i capelli con setole naturali, non con la plastica o il metallo, per evitare di danneggiare i capelli, interferire con gli oli e per impedire il formarsi di elettricità statica. Lo strumento migliore per la cura dei capelli è il pettine di legno.

A tutto ciò si devono aggiungere delle osservazioni legate alla morfologia stessa del cranio, che non è un osso unico ma è composto da ben 26 ossa. Il corretto allineamento di queste ossa ha effetto sulla nostra salute e sulla nostra condizione mentale. I medici osteopati hanno sviluppato una scienza della regolazione del cranio che può essere usata per trattare problemi di salute generici o più specifici. Quando un turbante è correttamente indossato applica una pressione in diversi punti della testa che contribuiscono ad un perfetto allineamento delle 26 ossa che formano il cranio, mantenendone l'integrità.
Essenzialmente questo provvede ad un gratuito allineamento delle ossa del cranio - trattamento per il quale un osteopata vorrà esser pagato!
Ci sono poi dei punti di pressione sulla fronte che ci mantengono calmi e rilassati. I turbanti coprono le tempie, proteggendoci dalle negatività mentali o psichiche delle altre persone, contribuendo altresì, attraverso una pressione precisa a cambiare anche la forma del flusso sanguino al cervello.

«Io non vi ho chiesto di mettervi il turbante. È uno yarmulke che avete indossato per secoli, come ebrei, cristiani, musulmani. Perché ci sono ventisei ossa nella testa che hanno bisogno di una taratura e quell'auto-incoronazione e quella taratura sono un vostro diritto. Il vostro scheletro ha esattamente ventisei parti, come pure avete ventisei vertebre, come i vostri piedi hanno ventisei ossa. Un osso fuori posto ed il nervo e il muscolo corrispondente vi porteranno una malattia rilevante. Una vertebra perderà solo un millesimo di millimetro e vi darà una malattia. Una parte del cervello fuori posto vi procurerà una depressione assoluta così grande che non potrete sopportarla. Cosa c'è di sbagliato in voi quando siete depressi? Il vostro cranio è fuori posto e il vostro percorso è il sistema neurologico che non può recuperare. Gente, io non indosso un turbante perché sono un Sikh, non indosso un turbante perché sono in affari con una boutique. Niente affatto. Io non sto insegnando una religione, non è reale. Io sono uno scienziato.» Yogi Bhajan ("Master's Touch").

Spostando la nostra attenzione ad un punto di vista yogico-meditativo-spirituale, è evidente che durante la meditazione si cerca di attuare un controllo della mente, cercando di rallentare i nostri pensieri per produrre uno stato di calma e quiete.
Il problema è che quando si finisce di meditare la nostra mente lentamente torna alla sua naturale mutevolezza facendoci perdere quella calma e la quiete difficilmente raggiunta.
Secondo la scienza dello Yoga, queste vibrazioni positive fuoriescono dal "decimo cancello" che è situato sulla sommità della nostra testa: per questa ragione indossare un turbante aiuta a mantenere queste vibrazioni positive per maggior tempo.
Si può pensare al turbante come ad un guanto. Quando fuori è freddo noi ci infiliamo i guanti per mantenere il caldo all'interno. Quando noi indossiamo un turbante questo aiuta a mantenere in noi le vibrazioni positive.

I capelli non sono un simbolo, una invenzione dell'immaginario di qualcuno o un fenomeno legato alle radici di una qualche cultura: i capelli sono un regalo universale del

Creatore a tutta l'umanità. Detto questo, comunque, nessuno potrebbe mai sostenere che, senza i capelli lunghi e senza la loro adeguata cura e copertura, una persona non possa arrivare ad elevarsi spiritualmente o non possa garantirsi una stabile salute fisica e mentale - la storia è piena di santi con i capelli corti e di persone longeve che si sono sempre tagliate i capelli.

Il fatto che si vuole evidenziare è un altro: perché dovremmo consapevolmente rinunciare, solo a causa della moda o a causa di abitudini acquisite dall'esterno, a un contributo di energia così vantaggioso per la nostra vita?

Siri Singh Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji, che oltre ad esser stato la massima autorità della religione Sikh nell'emisfero occidentale (religione che, a partire da Guru Gobind Singh ha nell'uso del turbante un precetto ben preciso) è stato colui che ha condiviso per primo in Occidente la scienza del Kundalini Yoga, ha notato che nei primi anni '60, col cambiare della consapevolezza del mondo giovanile, iniziò a riaffermarsi anche l'uso di portare i capelli sempre più lunghi, riflettendo a livello inconscio, un riconoscimento della necessità pratica dei capelli lunghi nell'assorbimento dell'energia solare per sostenere stati di alta coscienza. Non ci fu nessuna dichiarazione che dicesse che i giovani dovevano cominciare a farsi crescere i capelli e la barba: è successo spontaneamente, naturalmente. In questo modo, in certi strati della società, dove barbe e capelli lunghi sono diventati nuovamente accettabili, le persone stanno rispondendo al semplice, primitivo, biologico e psichico valore dei capelli (riconoscendo anche inconsapevolmente al di là delle religioni, delle opinioni e del controllo di chiunque, un valore che i Sikh hanno sempre riconosciuto e fortemente enfatizzato).

Si consideri questo fatto: un essere umano nasce virtualmente senza capelli e, con l'aumentare della necessità dell'energia fisica e psichica, anche i capelli cominciano a crescere. La barba e i capelli lunghi dell'uomo anziano sono il segno dell'età e della saggezza, il simbolo dell'onore meritato nella vita.

«Una volta ho dato una lettura nella quale davo la spiegazione scientifica del perché indossare un turbante. E' ciò che assomigliava allo yarmulke nei giorni antichi. Questo è un fatto. Se volete che le vostre turbine lavorino e cambino e mantengano la carica elettromagnetica nel campo o il ciclo in una macro co-reazione, così che sotto l'influenza delle onde theta voi abbiate la consapevolezza alfa con l'eccellenza beta, voi dovete indossare in maniera corretta il turbante. Questa è scienza.
Io non voglio che i barbieri falliscano. Tagliate i capelli come volete. Sono la vostra proteina pura, proteina pesante. Il vostro corpo cesserà di riprodurla. Non avete la possibilità di perderla. [...] Tagliateli come volete. Chi vi ferma? Ma ricordatevi, è la proteina più pura del vostro corpo. Proprio come l'acqua bagnata è responsabile di darci il controllo sull'energia atomica, è la proteina pesante che avete sulla vostra testa.
Pensate che Dio sia un idiota, che vi da' i capelli così lunghi? Aveva dell'erba extra da qualche parte e l'ha messa sulla testa dell'uomo e diede al maschio la barba? Che cosa è un bavaglino? Di che cosa state parlando? State parlando di Dio Onnipotente e di tutte queste stupidaggini, di tutte queste migliaia di anni.» Yogi Bhajan ("Master's Touch")

Continuare a tagliarsi i capelli per apparire più giovani o assomigliare ai bambini, non potrebbe essere una specie di regressione inconscia?

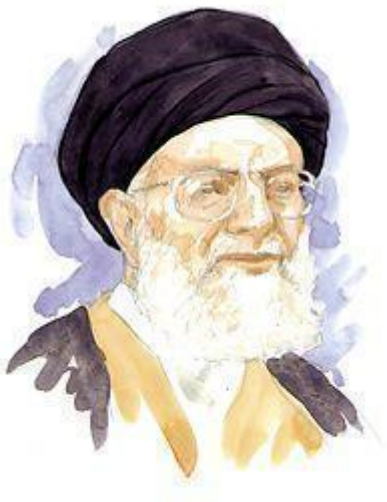
# # # # #

La scheda che segue è tratta da un articolo redatto dopo l'11 settembre 2001 con lo scopo di confutare l'errata associazione di idee "turbante = terrorismo".

Alcuni tipi di fasciature della testa (come quelle usate dagli Arabi del Nord Africa, dai Turchi del Medio Oriente, dai Sikh del Punjab, come quelle che portavano Gesù, Tagore o Sansone) sono insuperabili per versatilità, per mantenere un'apparenza pulita e per tenere la testa ben protetta in caso di attività pesanti e pericolose.

Gli uomini di fede Sikh indossano comunemente un turbante appuntito che serve parzialmente a coprire i loro capelli lunghi, che non sono mai tagliati nel rispetto della creazione di Dio. I Sikh osservanti inoltre non tagliano le loro barbe e molti uomini pettinano verso l'esterno i peli della faccia e li rivolgono e rimboccano in su nei loro turbanti insieme ai capelli dalle loro teste. Il Sikhismo è nato in India e nel Pakistan del Nord nel quindicesimo secolo ed è una delle più giovani delle religioni monoteistiche del mondo. Ci sono (circa) 18 milioni di Sikh nel mondo, di cui circa 2 milioni tra l'America del Nord, l'Europa occidentale e le ex colonie britanniche.

Gli anziani della religione musulmana, come quest'uomo Yemenita, indossano spesso un turbante avvolto intorno ad un copricapo conosciuto in arabo come "kalansuwa". Questi possono essere sferici o a forma di cono, colorati o bianchi ed i loro stili variano ampiamente da regione a regione. Inoltre, varia anche il colore del turbante avvolto intorno al kalansuwa. Alcuni musulmani considerano il turbante bianco come il più sacro, basato sulle leggende secondo cui il profeta Maometto ne indossasse uno di questo colore. Altri preferiscono il turbante verde, ritenuto il colore del paradiso. Ma non tutti i musulmani indossano il turbante. Infatti, in Occidente pochi lo indossano soprattutto nelle metropoli importanti, perché in certa parte del mondo musulmano i turbanti vengono visti come un retaggio del passato.



I leaders iraniani indossano i turbanti neri o bianchi avvolti in un piatto stile circolare, così come indicato in questa immagine del leader supremo iraniano l'ayatollah Ali Khamenei.
La parola turbante si pensa abbia avuto origine tra i persiani che vivono nella zona ora conosciuta come l'Iran, che ha chiamato il copricapo "dulband".

Gli uomini afgani indossano una varietà di turbanti ed anche tra i Talebani, il governo islamico integralista che controlla gran parte del paese, ci sono differenze nel modo in cui gli uomini coprono le loro teste. Ad esempio questo membro del governo talebano, sta indossando un turbante molto lungo - forse due uniti insieme - con un capo che scende sulla sua spalla. L'ambasciatore talebano in Afghanistan, d'altra parte, preferisce un turbante nero assoluto legato sopra la fronte.
Alcuni uomini in Afghanistan non indossano affatto il turbante, preferendo piuttosto un caratteristico cappello afgano.

La kefia non è tecnicamente un turbante. Si tratta in realtà di un pezzo di stoffa rettangolare piegata diagonalmente e poi legata sopra la testa - non arrotolato come un turbante.
Yasser Arafat, il leader palestinese, ha reso la kefia famosa in tempi recenti. Tuttavia, la kefia non è solamente palestinese.
Gli uomini nel Giordano, in Arabia Saudita ed nel golfo persico indossano kefie di colori e stili che sono particolari della loro regione. I giordani, per esempio, indossano una kefia rossa e bianca, mentre i Palestinesi ne indossano una nera e bianca. Un Saudita probabilmente indosserebbe diversamente la sua kefia rispetto ad un Giordano. La corda nera che sorregge la kefia sulla testa è chiamato "ekal".

Gli uomini indiani a volte indossano i turbanti per indicare la loro classe, la casta, la professione o la loro appartenenza religiosa e, come si vede in questa illustrazione, i turbanti religiosi in India possono essere molto elaborati.
Tuttavia, i turbanti fatti da panni intessuti ed impreziositi con i gioielli non sono solo della tradizione Indiana.
Per quanto lontana sia la Turchia, anche qui gli uomini usano ed hanno usato il copricapo per dimostrare la loro ricchezza e potenza.

Le popolazioni del deserto per lungo tempo hanno usato il turbante per proteggere il viso dalla sabbia, così come mostra l'illustrazione qui accanto. I membri delle tribù nomadi inoltre hanno usato i turbanti per camuffarsi. Talvolta, il colore del turbante di una persona può essere usato per identificare a distanza tra le dune la sua affiliazione tribale.
Il turbante dell'uomo nell'immagine è di un blu molto chiaro.
In alcune zone del nord Africa, il blue si pensa essere un buon colore da indossare nel deserto a causa della sua associazione con il colore dell'acqua fredda.

# # # # #

<u>Appendice</u>[1]: consigli per donne e uomini

Le donne dovrebbero tenere i capelli raccolti in uno chignon sulla sommità della testa, proprio sopra la fontanella posteriore; questo le manterrà centrate durante il giorno.

Una donna non dovrebbe mai tenere i capelli davanti la fronte. Dio può far crescere i capelli ovunque gli piaccia, ma nessun capello cresce sulla fronte. L'osso della fronte, i seni nasali o l'osso frontale, sono porosi perché la loro funzione è di trasmettere luce alla ghiandola pineale nel cervello: questo è il motivo per il quale non è consigliato tenere i capelli davanti la fronte.

È altresì consigliato per una donna lasciare i suoi capelli sciolti durante la notte o raccolti in una treccia. Intrecciare i capelli per la notte è uno dei più potenti mezzi per prendersi cura delle vostre "antenne energetiche" più potenti. Per la normale salute degli occhi, del ciclo mestruale e per rimanere giovani a lungo è obbligatorio per una donna usare un pettine di legno, pettinando i propri capelli avanti, indietro e così di seguito. Questo è importante per la salute del capello e per la circolazione dell'area del cuoio capelluto.

Gli uomini che hanno capelli lunghi dovrebbero annodarli proprio sulla fontanella anteriore (a metà tra la cima della testa e l'attaccatura dei capelli sulla fronte) durante il giorno. Se invece i capelli sono corti, è consigliabile usare un copricapo di cotone quando si è sotto il sole (il cotone aiuta a proteggere il campo magnetico del corpo). Questo incrementerà la secrezione della ghiandola pineale, che funziona meglio quando è schermata dalla luce solare. Ciò proteggerà anche la forza elettrica del corpo. Ed energia pranica sarà spinta nella spina dorsale, facendo si che per bilanciamento la kundalini si innalzi. Come dato di fatto, la parola "kundalini" è talvolta tradotta come "una spirale dei capelli dell'amato". Anche tenere su i capelli li protegge. In questo modo le punte non si spezzano e non si rovinano.

Appendice[2]: la barba

I peli della barba in un uomo sono importanti esattamente come i capelli, poiché nel mento c'è la polarità negativa, o "centro lunare", in corrispondenza con i "centri solari" sulla testa. La barba di un uomo agisce come filtro o tampone per le cariche negative dell'ambiente, dandogli stabilità e una natura ardita, radiosa, estroversa, proteggendolo dagli eccessi di tristezza e sentimentalismo.

Una donna non ha peli sul mento, perché il suo sistema nervoso è di solito estremamente più forte di quello di un uomo, e la sua forza è nella natura sensibile ed emotiva che richiede abbondanza di questa energia lunare.

È veramente un peccato che la nostra società consideri,in molti casi, socialmente inaccettabile portare la barba. Nel rasare la barba un uomo perde ben più della sua apparenza mascolina. Coprendo il "nervo pranico" nel mento, la barba rende un uomo molto meno suscettibile rispetto a quella che gli yogi chiamano "energia della luna". Per quanto possa sembrare strano un uomo con la barba spesso è meno emotivo di chi invece si rasa. Se siete uomini, provate a fare esperienza di ciò, prendete nota del vostro stato mentale una volta che vi siete rasati completamente, poi lasciate crescere la barba e osservate come vi sentite.

Appendice[3]: i capelli - natura, funzione e cura

Avete osservato come molti famosi yogi sembrino fare cose speciali con i loro capelli? Vengono fatti crescere lunghi, rasati, legati in un nodo - ognuno sembra farne qualcosa di eccezionale. Questo non è casuale, perché i capelli possiedono molta energia.

{ *O semplicemente si può osservare quanta attenzione sia dedicata ai capelli nella vita moderna. È probabilmente la prima cosa che attira il nostro sguardo quando incontriamo qualcuno. I prodotti per la cura dei capelli superano per numero le varietà di caffè che Starbucks distribuisce (società leader nel commercio del caffè)* ***}***

I capelli riflettono la condizione interna del corpo. Capelli sani derivano da un corpo sano. Nel pensiero yogico i capelli sono l'estensione della sushumna, la spina dorsale eterica. Agiscono come un'antenna energetica e come regolatori del prana per consolidare l'energia che fluisce attraverso i chakra. Altresì i capelli ci collegano in maniera evidente con l'ambiente: yogi che vivono in condizioni di ascetismo li rasano come segno del loro distacco dal mondo quotidiano; yogi che vivono la realtà quotidiana spesso li fanno crescere lunghi, per canalizzarne l'energia stabilire un legame forte con la terra e gli impegni della vita quotidiana.

Gli yogi che lasciano crescere i capelli spesso li coprono con un turbante per mantenerli puliti ed ordinati. I capelli lasciati crescere e coperti da un tessuto traspirante accumuleranno il naturale olio del cuoio capelluto. Questo olio, esposto alla luce del sole filtrata, è la più grande fonte di vitamina D per il corpo (i capelli coperti aiuteranno in oltre gli yogi disciplinati a restare modesti e permettono più facilmente di ricordare di rimanere eleganti ed aggraziati in ogni situazione sociale).
I capelli sono la più potente, la più pura forma di proteina nel mondo. È esattamente la radice del capello a contenere l'olio della proteina. Quest'olio è sufficiente a supportare il cervello in ogni sua attività. La Natura sa una cosa, che in ogni parte del nostro corpo ci devono essere peli (o capelli), perché ne rappresentano le antenne.

Ogni cellula nel corpo passa attraverso alcuni cambiamenti, e chi è che si occupa di questo cambiamento nelle "antenne"? I peli. Il pelo è un'antenna pranica: è energia, proteine pure. Yogi Bhajan invita a prendere un po' di peli o capelli tagliati, metterli intorno ad una pianta e osservare cosa le succede. Questa crescerà a vista d'occhio.

{ *Dio non è un burlone da dare agli esseri umani i peli più lunghi proprio sulla testa. Il loro scopo è di lavorare sul cervello. Il cervello ha bisogno di vitamina D, energia, fosforo e metalli. E la quantità di vitamina D che i capelli apportano immediatamente al cervello è incredibile* ***}***

I capelli sono un tessuto, così il corpo non smette mai di produrli per sostituire quelli che vengono persi. Quando raggiungono la lunghezza genetica giusta per il vostro corpo, non cresceranno oltre ma si andranno solo a sostituire i singoli capelli (osservate, i peli sulle vostre braccia non arrivano mai ad esser lunghi 90cm, vero?). Permettere ai peli ed ai capelli di raggiungere la loro naturale lunghezza farà si che il corpo conservi energia che non deve essere usata per continuare a crearli e, poiché sono composti da minerali e proteine, queste potranno essere conservate per altri scopi.

Per poter compiere la loro funzione e alimentare le energie del cervello nel modo più potente e sensibile, i capelli devono essere puliti, liberi da polvere, nodi e doppie punte, e devono essere tenuti raccolti insieme sul centro della testa. Indossare un turbante aiuta a mantenere più facilmente i capelli lunghi legati e puliti, fattore determinante poiché ogni sporcizia o groviglio causa una diminuzione della carica solare canalizzata; e le doppie punte, che si formano quando i capelli sono esposti agli agenti esterni per tempi prolungati,

fermano l'energia completamente (è scritto che non è una cosa corretta esporre i capelli alla crudeltà del cambiamento delle condizioni atmosferiche - ad esempio gli Eschimesi tengono le loro teste sempre coperte, e nei tropici, anche le tribù più semplici hanno la loro testa coperta, proprio come si indossa un turbante).

Mentre i capelli crescono più lunghi, fare attenzione a non insaponarne direttamente le estremità. Lavare accuratamente la zona del cuoio capelluto; poi quando ci si sciacqua per eliminare il sapone, abbastanza shampoo arriverà verso le punte dei capelli per tenerle pulite. Gli oli naturali del cuoio capelluto non possono arrivare alle punte dei capelli molto lunghi. Perciò, la sera precedente allo shampoo, è utile massaggiare i capelli con olio di mandorla, soprattutto le punte, e poi lasciare che l'olio agisca tutta la notte.

Per la stessa ragione, e per proteggere il campo magnetico del corpo, i capelli vanno spazzolati due volte al giorno per cinque minuti con una spazzola di setole naturali o con un pettine di legno. Cominciare piegandosi in avanti in modo che i capelli cadano davanti al viso. Spazzolare o pettinare partendo dal cuoio capelluto fino alle punte. Poi riportare i capelli indietro e, sedendo dritti, spazzolare di nuovo dal cuoio capelluto verso le punte. Non spazzolare mai i capelli mentre sono bagnati, perché questo li stira e quindi li rompe più facilmente. La cosa migliore è lasciare che i capelli si asciughino naturalmente, e poi spazzolarli. Se usate un phon, come talvolta richiede la fretta, siate consapevoli che questo provoca la distruzione del vostro campo magnetico.

Anche l'uomo dovrebbe pettinare i propri capelli con un pettine di legno. Un pettine di legno è un semplice oggetto che non crea né caricamento né scaricamento di energia elettromagnetica. Questa è la ragione per cui si usa un pettine di legno (il legno è sicuramente un cattivo conduttore di calore ed elettricità e questa è una cosa molto salutare per pettinare i nostri capelli).

Come possiamo invertire il processo della caduta e della rottura dei capelli?
Questi fenomeni possono essere legati ad uno squilibrio (sia in eccesso sia come carenza) nel corpo nell'assimilazione di vitamina A. Un'altra teoria osserva come il responsabile maggiore di questo problema sia il caldo, per cui i capelli che prematuramente cadono o diventano grigi sono un segno di eccessivo calore o di un eccesso dell'indice metabolico nella testa. Per mantenere i capelli sani, si consiglia quindi di evitare qualsiasi situazione che generi calore, infiammazione o tensione estrema e stress. Sarà quindi utile intraprendere attività che abbassino la temperatura, come passeggiare lungo il lago sotto i raggi della luna e mangiare cibi rinfrescanti come cetrioli, sedano, menta e melone.

Altro problema frequente è la comparsa della forfora. L'energia dei capelli crea un campo elettromagnetico che a volte il cuoio capelluto non può tollerare, così questo comincia a produrre un eccesso di secchezza, la forfora appunto. Un rimedio usato molto in India è lo zolfo misto a yogurt per massaggiare il cuoio capelluto. Possono servire da una a quattro settimane, non si promette nulla, ma in India sanno che questa è una cura definitiva. Massaggiare i capelli e tenere questo impasto da 30 minuti ad un'ora, dopo sciacquarli con cura.

Diverse sostanze possono contribuire a mantenere i capelli in salute. La clorofilla è una di queste. La lecitina ringiovanisce i capelli e ne incrementa la crescita. L'olio d'oliva

è utile ai capelli quando è impiegato per uso esterno. L'ayurveda, dal canto suo, offre diversi tipi di erbe che aiutano a mantenere i capelli in salute.

Bringraj (*Eclipta alba*) è un potente tonico per i capelli. Bringraj è un'erba che raffredda il metabolismo così da equilibrare il problema del calore. Usarne 2-3 grammi al giorno in capsule.

La medicina cinese offre un rimedio simile, Han Lian Cao (*Eclipta prostrata*), capace anch'esso di rinfrescare il corpo e combattere la comparsa prematura di capelli grigi. Usarne fino a 5 grammi al giorno in capsule o come infuso.

Il frutto d'Amla (*Emblica officinalis*) è una famosa erba ayurvedica ed è una delle medicine più utili nella farmacopea indiana. È considerato come uno dei più potenti ricostituenti "ringiovanitori". È una fonte eccezionalmente ricca di vitamina C. Amla è in prima fila come erba anti-infiammatoria ed è usata per una vasta varietà di condizioni infiammatorie. È considerata come erba primaria per trattare la comparsa precoce di capelli grigi. È la base per la famosa marmellata ayurvedica ricostituente chiamata "chyavanprash". Come rimedio a lungo termine, ad azione lenta per infiammazioni croniche, usatene 1-2 grammi al giorno in capsule.

Conosciuta per secoli in Asia, brahmi (*Centella asiatica*) stimola la crescita dei capelli e delle unghie, incrementa la circolazione del sangue a livello dell'epidermide e favorisce lo sviluppo delle proteine (keratizzazione) nella pelle e nei capelli. Preparate brami come infuso e bevetene 2/3 tazze al giorno.

La radice di He shou wu (*Polygonum multiflorum*), un tonico cinese, è considerata un'importante rimedio in accordo alla tradizionale medicina cinese. La medicina tradizionale cinese usa questa radice per trattare l'invecchiamento precoce, la debolezza, la precoce comparsa di capelli grigi, la caduta dei capelli e l'impotenza. Preparate un infuso e bevetene 2-3 tazze al giorno.

La bacca di una palma (palmetta della Florida o "Serenoa repens") aiuta nel modello di calvizie maschile. Il processo biologico che contribuisce all'effetto del "saw palmetto" (palmetta della Florida o "Serenoa repens") nella salute della prostata è un fattore chiave nel modello maschile di calvizie. La sostanza "propecia" agisce attraverso lo stesso meccanismo, così questa non è una sorpresa (non è sorprendente).

Anche un corretto apporto di alcuni minerali contribuisce alla salute dei capelli. Il silicio ad esempio li mantiene forti. Può essere utile assumere 3-4 grammi di diossido di silicio giornalmente. Poiché un assortimento di minerali compone il tessuto del capello assumere quotidianamente compresse multiminerali rinforzerà o capelli *(ndr: questa è una considerazione con la quale non concordo, essendo del parere che il giusto apporto di sali minerali ed elementi nutritivi debba essere sempre legato, salvo patologie in atto o diverse prescrizioni mediche, ad una corretta ed equilibrata alimentazione).*

Ungere i capelli quotidianamente è una pratica utile nello stile di vita yogico. Il tattva (elemento) "aria" ("vayu") è legato al sistema nervoso e, naturalmente risiede nel cervello, così vayu tende ad essere raccolto nella testa (l'aria è l'elemento più importante che causa disturbi del sonno). Controllare vayu ridurrà questa mente iperattiva che ci

tormenta quando vogliamo soprattutto dormire. Prima di coricarsi applicate un po' di olio sul cuoio capelluto.

L'ayurveda suggerisce una goccia d'olio di ricino per questo, ma è un tipo di olio che unge molto. L'olio di mandorla funziona altrettanto bene. La fontanella anteriore è il punto migliore. L'olio è il più importante rimedio per controllare il tattva aria. Per mantenere la mente allineata durante il giorno, usate oli rinfrescanti per la cura quotidiana della testa, inclusi cocco e ghee (burro chiarificato). Sesamo e mandorle sono anch'esse buone scelte per mantenere il cuoio capelluto morbido e non secco.

Gli oli per capelli sono spesso estratti da erbe rinfrescanti. Usate olio ayurvedico preparato per capelli estratto dal frutto dell'amla, dalla foglia di brami o bringraj. Il massaggio con il siero del latte è un trattamento tradizionale usato per trattare i capelli secchi, la forfora e la caduta dei capelli.

Vi sentite indolenti ed esausti? Per rinfrescarvi portate i vostri capelli in basso e pettinateli verso l'esterno. Poi riportateli velocemente indietro in un copricapo. Eccoci riportati a nuova vita!

Se usate rimedi per aiutare i capelli a rimanere sani, ricordate che i cambiamenti avverranno alla base del capello e, visto che i capelli crescono lentamente, potreste non vedere i risultati del vostro sforzo per mesi! Nel mondo dei capelli, la pazienza paga.

Appendice[4]: la depilazione

Molte donne preferiscono al giorno d'oggi depilare le gambe, le braccia e le ascelle. Probabilmente se realizzassero che tagliando i peli sotto le ascelle stanno influenzando il loro campo magnetico ed il sistema nervoso simpatico, e che depilando le gambe stanno alterando il campo elettromagnetico della parte bassa della spina dorsale, rifletterebbero con maggiore attenzione sull'opportunità di depilarsi.

Le donne non capiscono cosa questi minuscoli peli sulle loro gambe fanno per loro. Esse sanno solo che questi sono una cosa negativa.

Sapete come si muovono le gambe, vero? Su entrambi i lati delle gambe ci sono i peli. Questi peli creano un campo elettromagnetico che equilibra il movimento della ghiandola pituitaria. Le donne si depilano e qui sorge il problema; si dice che questo possa renderle pazze.

Appendice[5]: un racconto, "*Il mio primo turbante*" (Guru Singh)

"Cos'è questo?" Udii una voce forte dietro di me che chiedeva, mentre scartavetravo un antica sedia di legno secco (orig. Bentwood).

Mi girai per vedere Yogi Bhajan, il mio nuovo insegnante troneggiare sopra di me con il più indagatore degli sguardi.

“E’ il mio turbante, signore” risposi con grande entusiasmo.

In realtà era una sciarpa che arrotolai diverse volte intorno alla mia testa per raccogliere in un ammasso accettabile tutti i ricci dei miei inimmaginabili capelli.

“Perché stai facendo questo?” continuò a chiedere.

“Per essere come te” replicai, sorprendendo anche me stesso. “Io voglio quello che hai tu”.

“Wow!” disse con un gran sorriso, “Per te chiudere un ego come questo è davvero qualcosa. Lascia vedere cosa porta”

Aveva ragione. Era qualcosa di grande per me. Come musicista professionista la mia montagna di capelli ricci era un’identità; era parte della mia personale immagine professionale. Coprirla ed arrotolarla sotto un turbante era stato molto impulsivo ma anche un po’ coraggioso. Dopo tutto, la Warner Bros Reprime Record mi aveva sotto contratto ed io stavo ascoltando discorsi circa l’essere il prossimo Dylan/Donovan.
Allora com’è che decisi di diventare il primo studente di Yogi Bhajan ad indossare un turbante? Inizialmente lo indossavo per proteggere i miei capelli dallo spray e dalla polvere di legno che creavano una specie colla sulla mia testa, e Yogi Bhajan era la ragione per cui io stavo lavorando su quella sedia.

Poche settimane prima, proprio un mese dopo che iniziai a praticare yoga, andai alla festa di compleanno di Jules Bucceri che comprò il vecchio negozio dove nacque la 3HO. Yogi Bhajan aveva bisogno di un posto dove insegnare Kundalini Yoga a Los Angeles nel gennaio 1969 e Jules Bucceri offrì il suo negozio. Quando era il momento della prima lezione (prima e dopo le ore di negozio) noi dovevamo svuotare l’arredamento nel parcheggio e praticare yoga su antichi tappeti persiani.

Quella sera alla festa Yogi Bhajan mi chiede dov’era che io lavoravo, ed io gli dissi orgogliosamente che io non lavoravo. Ero un musicista.

“Questo va molto bene” mi disse “ma devi imparare anche a lavorare”.

Guardai indietro con incredulità. Questo era il maestro che era apparso nella mia vita dopo che avevo trascorso 9 mesi nel deserto messicano con uno shamano indigeno. Questo era il maestro che lo shamano mi disse che avrei incontrato. Lui disse di andare e cercare il “Grande Uno!”

Ed ora questo “Grande Uno” mi stava dicendo do trovare un lavoro?

“Se vuoi comprendere gli insegnamenti dovrai comprendere gli studenti.” Yogi Bhajan sorrise. “Molti studenti non sono musicisti, loro lavorano, loro hanno un lavoro”

Rise e si girò verso Jules Buccheri “Assumi subito questo musicista” disse...ed io cominciai a sabbiare e dipingere oggetti antichi il giorno immediatamente successivo.

Quello fu l’inizio di un viaggio che continua da trentasei anni; un viaggio per creare un insegnante, un ministro, un marito ed un padre oltre che un musicista che ora usa la musica per insegnare.

Una volta che ho scoperto come un turbante mi fa sentire, le ragioni cambiarono velocemente dal proteggere i miei capelli a connettere il mio cervello. Ho capito che il turbante che era avvolto sulla mia testa concentrava e calmava la mia mente. Ero una persona diversa quando lo indossavo.

Molto tempo è passato, dall’iniziale proteggermi dalla polvere al sorprendente beneficio di aiutare la concentrazione e calmare. Quello che realmente mi fece indossare il turbante furono la fede, la fiducia e l’ammirazione per un maestro. Quello che ne è scaturito è stato monumentale.

Anni dopo Yogi Bhajan mi disse “Non avevamo idea, vero Guru Singh, di dove ci avrebbe portato annodare un turbante?”

“No, affatto” risposi.

Fonti:

http://seattletimes.nwsource.com

http://www.sikhnet.com

http://www.satnam-network.co.uk

“Master’s Touch”

“Yoga for Health and Healing”

Singh Sahib Guru Raj Singh

“The Ancient Art of Self-Healing”

“Healthy Hair” - Karta Purkh Singh Khalsa DN-C RH

http://www.mrsikhnet.com

Ringraziamenti:

Yogi Bhajan

Hari Singh Khalsa

Susan Grace

Puran Kaur