

Le Cinque Fasi nella strada verso la Saggezza

Gurucharan Singh Khalsa
tratto da: *The Possible Humun K.R.I. - 1996*
(*Diagonale - Anno IX - n° 25*)

La saggezza si acquisisce in fasi. Si apprende lasciando indietro il vecchio e avventurandosi in un territorio sconosciuto. Quando cominciate un viaggio in un nuovo territorio, una mappa o uno schizzo della strada che avete di fronte vi dà fiducia, o almeno conforto, per affrontare il terreno e gli ostacoli che vi aspettano. Una mappa può darvi una speranza, quando vi sembra di essere persi. Vi può ricordare di essere creativi e audaci poiché ci sono molte vie per raggiungere la vostra meta. Vi può preavvertire di alcune strade senza uscita e deviazioni, così che il vostro tempo limitato non sia sprecato. Può anche prendere nota del vostro viaggio per aiutare gli altri che viaggeranno nello stesso territorio. Vi può dare la tenacia e la pazienza di procedere nonostante gli ostacoli. Le migliori mappe vi mostreranno quando e come prepararvi per le diverse fasi del viaggio.

Un viaggiatore esperto sa che ognuna di tali mappe, non importa quanto accurata e elaborata sia, non è la stessa cosa rispetto al territorio che descrive. Le ricche dimensioni sensoriali, estetiche, personali e sociali della reale esperienza non possono essere astratte e simbolizzate in una semplice rappresentazione a due o tre dimensioni. Quando camminate nel vero territorio, vi formerete la vostra visione. Sarete colpiti da sensazioni e possibilità. Ogni passo del vostro viaggio ha una essenza unica e un nucleo che dà gusto alla vostra esperienza di tempo e spazio. Nessuna mappa include tutte le vie in cui l'esperienza vi cambierà, arricchirà e maturerà. Una mappa è solo la superficie. Persino se la mappa rappresenta un territorio psicologico, emotivo o spirituale, è una astrazione: è ancora al di fuori della reale esperienza. Studiare, fissare, discutere e ammirare una bella mappa non vi cambia e vi eleva. Solo la reale esperienza e la sfida di attraversare il territorio reale vi porta al di là della superficie e apre la via d'accesso alla trasformazione e alla creatività. Solo quando salite alte colline, guardate profondi torrenti e scivolote attraverso foreste ombrose aumentate la vostra forza, costruite la vostra fiducia, trasformate la vostra capacità di veduta e solidificate il sentimento di integrità e di auto-valutazione. Nessuna di queste cose vi può essere data dalla mappa. Nessuna di queste cose sarà esattamente la stessa per ciascun esploratore che percorre il territorio riportato nella stessa mappa. Eppure, le mappe sono essenziali per aprire le vie d'accesso alla più profonda conoscenza che viene con l'esperienza e la saggezza.

La più importante mappa da avere e da comprendere è la mappa che codifica il territorio del Sé e le fasi dell'Auto-Maestria. Incurante della zona di conoscenza e dell'azione

che incontrate, il sé rappresenta il nucleo di questa esperienza. Dovete avere le abilità che guidano la vostra mente attraverso le fasi dell'apprendere e dell'acquisire maestria. Dovete conoscere il terreno universale che delinea la via dal novizio, all'apprendista, all'artista, all'esperto e, finalmente, ai misteriosi regni della Maestria. Questa mappa è una guida per la vostra crescita in ogni area della conoscenza: interpersonale, spirituale, mercantile, manageriale, fisica o psicologica. La mappa delle fasi della saggezza è spesso una mappa delle mappe. È una meta-mappa di come la mente lavora in ogni situazione. La mente usa sempre mappe, consapevolmente o inconsapevolmente, per organizzare la propria comprensione della realtà. Qualche volta sono le mappe stesse che ci limitano rispetto a un'ulteriore crescita ed esplorazione. Una mappa delle fasi della saggezza vi guida attraverso livelli di mappatura che la mente usa per ogni stadio della conoscenza.

Molte grandi persone diventano Maestri di una disciplina e del loro Sé. Dai loro sforzi nascono delle testimonianze e, qualche volta, istruzioni esplicite sulla via della saggezza e sulla natura della maestria.

Dal momento che la mappa che vogliamo è una mappa dell'acquisizione della competenza, può essere messa insieme a partire da ogni area della conoscenza. Tutte le mappe, provenienti da diverse aree geografiche, culture e tempi, condivideranno una struttura comune di stadi e gradini. Maestri della guerra, dello sport, di una scienza, della musica, o dello spirito devono tutti avere raggiunto la maestria di se stessi. Il soggetto di studio per una disciplina spirituale è il sé stesso! Un maestro di questo regno è la strada più diretta per imparare la mappa della saggezza e del sé.

Nel mondo spirituale, quei saggi e santi che con successo hanno percorso la strada hanno lasciato molte mappe, doni, sutra, scritture, tecniche e ispirazioni per aiutarci a completare il viaggio ed evitare i suoi azzardi. Una di queste mappe è la consapevolezza che la crescita spirituale e tutta la crescita interiore avviene in fasi. L'esperienza non diventa conoscenza, né la conoscenza diventa saggezza in un passo, un lampo, un momento. Non è tutto o niente, nero poi bianco. È uno sforzo cumulativo. È come la spettrale magnificenza di un'alba dove un colore si forma impercettibilmente su un altro per coprire il cielo in una visione che silenziosamente comanda ogni voce nella natura. È una unità che avviene in fasi. Quando tutte le fasi sono complete la pura luce bianca del Sole dissolve tutte le fasi dell'alba nella realtà singolare del mattino. Quando attraversate le fasi della Maestria, non potete saltarne alcuna anche se, alla fine, vedrete una nuova avvolgente realtà nel Sé e nella zona della conoscenza su cui avrete guadagnato maestria.

Ci sono cinque fasi universali dell'apprendimento e della crescita delle emozioni, azioni e percezioni umane. Nel mondo spirituale questi cinque stadi ("Pad" significa "stadio" o "gradino") sono stati annotati dai Guru Sikh ed elaborati da Yogi Bhajan: Saram Pad,

Karam Pad, Shakti Pad, Sahej Pad, Sat Pad. Considerando la persona che si muove attraverso questi stadi si può dire che egli sarà, rispettivamente, un novizio, un apprendista, un artigiano, un esperto e un maestro. La natura dell'esperienza, del tipo di insegnamento e della sfida che affronterà lo studente sono differenti a ogni stadio. Una volta che avrete compreso questi stadi ne troverete degli esempi in tutti gli aspetti della vostra vita.

SARAM PAD

Lo stadio del novizio

Il primo stadio è quello del "novizio". Voi siete chiamati a fare, agire, imparare o esplorare qualcosa. Questa è la prima volta che siete esposti a questo soggetto o compito. È come se fosse il vostro primo sguardo a un'azienda che vi apprestate a dirigere, la prima lezione di guida, l'incoraggiamento durante il primo appuntamento, i primi cauti passi in un nuovo territorio. In questo stadio voi avete poca o nessuna esperienza. Non ci sono memorie di successi o fallimenti che vi guidano. Potreste aver sentito storie o aver letto qualcosa a riguardo, ma non avete mai incontrato la vera situazione o affrontato questa sfida prima d'ora.

Ci sono tre tipi di stimoli o motivazioni che ci portano al Saram Pad: la necessità, la possibilità, il destino. Quando la vita ci dà sofferenze, problemi, fallimenti e frustrazioni, noi cerchiamo qualche modo per uscirne. Se le cose vanno abbastanza male, cerchiamo di reagire perché ciò sembra necessario per evitare il dolore. Affrontiamo il rischio di esplorare qualcosa di nuovo, perché dobbiamo. Questa può essere la motivazione per provare un nuovo approccio matematico a un problema, un nuovo modo per flirtare con qualcuno che amiamo, o un nuovo modo per raccogliere informazioni su un'azienda. Il vecchio modo ci sembra insufficiente. State cercando qualcosa di nuovo, di diverso. Allora, qualcuno vi fa conoscere un altro metodo, leggete di una alternativa, oppure siete colpiti dalla visione improvvisa di una via di uscita dal vostro dolore.

La seconda motivazione nasce dalla possibilità. Potreste notare un amico o un collega che apprezza un'esperienza o un compito. Voi vi chiedete come potreste raggiungere quello stato di benessere. Ricevete un esempio di un esercizio, di cibo o di pensiero e lo trovate piacevole. Poi, cercate di aumentare il vostro piacere. Iniziate a cercare qualcosa di simile. Assumete i rischi e le vesti del novizio per cercare la possibilità di ottenere soddisfazioni più grandi o di amplificare il piacere che avete provato.

Il terzo tipo di motivazione è intuitiva, totale, viene dall'essere creativo della persona. Avviene senza tenere conto del dolore o del piacere, della fama o dell'ignominia, della ricchezza o della povertà, dell'essere accettati o rifiutati dagli altri. Questo accade quando vi sentite "chiamati". Non è soltanto un desiderio che viene da una parte di voi stessi che

è stata trascurata o che chiede di venire espressa. Una “chiamata” viene dal profondo di tutto il vostro essere. Quando agite in seguito a una chiamata voi sentite il destino. Sentite di fare una scelta con la vostra vera e libera volontà e sentite che non fareste nessuna altra scelta. È la manifestazione creativa di qualcosa che è identificata con il vostro vero essere o il vostro vero obiettivo. È un’azione che viene dall’amore piuttosto che dalla passione o dalla paura. Andate avanti sentendovi a vostro agio sia con le cose nuove che con le cose che avevate già sperimentato nel passato e cercate l’unica e autentica espressione di questa unicità.

A prescindere dal motivo che vi porterà verso il Saram Pad, tutti inizierete nelle stesse condizioni e affrontando le stesse sfide. Il principiante non sa dove deve rivolgere la sua attenzione. A quali delle centinaia o migliaia di aspetti, sensazioni e azioni, si deve dare la priorità?

Noi sappiamo, grazie a esperimenti di psicologia cognitiva, che la capacità di prestare attenzione è limitata. Voi potete affrontare solo pochi soggetti nuovi alla volta. Si stima che si possa focalizzare e concentrare l’attenzione su non più di circa sette nuovi distinti argomenti (più o meno due).

Immaginate la prima volta che avete tentato di andare in bicicletta, guidare una automobile o che avete giocato una partita di scacchi. Per iniziare ad andare in bicicletta tutto quello che volete sapere saranno le tre cose più importanti su cui concentrarvi. Alcuni istruttori vi dicono: tenete il manubrio dritto, mantenete la bicicletta verticale, pedalate in modo costante e state dalla parte destra della strada. Quando guidi una macchina per la prima volta ti viene detto: stai a destra della linea di mezz’ora, usa i freni delicatamente, stai a una certa distanza dall’automobile davanti, segnala chiaramente tutte le svolte.

Le istruzioni sono basate su degli aspetti facili da identificare. Vi vengono date delle regole da seguire che sono dirette e assolute. Questo vi permette di focalizzarvi su qualcosa senza essere sovraccaricati. Una buona istruzione data a un novizio non deve includere tutte le eccezioni e le speciali circostanze che si possono verificare. Idealmente il novizio guida su strade facili, senza cattivo tempo e senza traffico. Il novizio va in bicicletta usando pochi rapporti e su un terreno facile. Il novizio gioca a scacchi usando mosse semplici che mettono in risalto la natura differente e il valore di ciascun pezzo. Le buone regole per un novizio devono essere facili da capire.

Non direste mai a un guidatore principiante: “Mantieni la distanza di 10 metri dall’automobile davanti, fino a che non acceleri, in tal caso aggiungi 6 metri per ogni 10 km in più, o fino a che il traffico non ti sembra più o meno intenso del solito, o fino a quando non inizia a piovere rendendo l’asfalto scivoloso, anche se dopo mezz’ora, se la pioggia non aumenta di intensità, è tutto a posto, ma stai attento se la pioggia è invece intensa

per il rischio di aquaplaning e aumenta la distanza se l'altro autista è troppo lento, il che potrebbe indicare l'uso di alcool o di altri problemi, eccetera, eccetera". Questa lista confonderebbe anche il più sincero dei novizi. Il novizio non ha ancora imparato a notare tutti questi particolari. Fare delle liste o provare a elencare tutte le sensazioni e le eccezioni che si possono verificare in una vera esperienza di vita è un modo terribile di insegnare. Questo non è il modo in cui voi avete imparato, vero?

Le regole del novizio devono essere chiare e semplici. Il suo lavoro è comprendere le regole e poi di seguirle. Il novizio non ha una visione di insieme basata sull'esperienza. Il solo modo che il novizio ha di giudicare la qualità del suo lavoro è vedere se ha seguito bene le regole. Le qualità personali che il novizio deve coltivare sono l'obbedienza, la motivazione e la disciplina. Seguendo le regole il novizio stabilirà delle abitudini che diventeranno automatiche. Quando le abitudini diventeranno automatiche l'attenzione potrà essere spostata su altri argomenti che fanno parte del livello successivo di apprendimento. Le regole permettono al novizio di accumulare esperienza senza rischiare troppo.

Gli studenti che possono notare le similitudini facilmente e seguire le regole integrandole e adattandole al loro comportamento, eccelleranno in questo primo stadio di apprendimento. Gli entusiasti, cercatori di formule e patiti di regole che non chiedono prematuramente circa gli stadi più avanzati, che ancora non possono comprendere, sono spesso considerati eccellenti studenti novizi.

Per uno studente di Kundalini Yoga alcune regole da novizio sono: pratica il respiro di fuoco per soli 3 minuti; il lunedì bevi solo liquidi e yogi tea; fai ogni serie di esercizi esattamente come mostrato nella stessa sequenza e per l'esatta durata; fai una doccia fredda di 5 minuti ogni mattina; non parlare mai scortesemente e non fare pettegolezzi. Molte volte condizioni speciali sono create per accentuare l'esperienza delle regole del novizio: fai una mono-dieta per tre giorni e non parlare durante un ritiro. Ognuna di queste esperienze esalta alcuni aspetti comportamentali ed emozionali. Su un percorso spirituale, le regole vi aiutano a notare e distinguere l'ego dal vero sé. Colui che aspira alla spiritualità svilupperà abitudini e comportamenti che scelgono il vero sé.

Se voi praticate a questo livello, è facile passare poi allo stadio successivo. In musica, imparare come prendere una nota automaticamente vi permette di occuparvi del perfezionamento e dell'esecuzione delle note, dell'armonia e della melodia.

KARAM PAD

Lo stadio dell'apprendista

Il secondo stadio è quello dell'apprendista. Io chiamo lo studente "apprendista", perché quello che egli deve fare a questo stadio è agire e fare pratica su una vasta gamma

di situazioni concrete. La parola “Karam” significa “fare”, “svolgere dei compiti”. Lo studente necessita di svolgere questi compiti in molte circostanze diverse. Durante questo processo emergeranno eccezioni e nuovi aspetti che non possono essere specificati nelle formule per il novizio. Così nasce il bisogno di avere il feedback di tale livello di esperienze da insegnanti più avanzati e da simili che stanno affrontando le stesse sfide.

Affrontare le grandi sfide del Karam Pad porta all’arricchimento sensoriale, all’accumulo d’esperienza in molti contesti, alla ridefinizione della natura e delle aspettative del compito e allo sviluppo della concentrazione in situazioni difficili.

Man mano che lo studente acquisisce esperienza ci sono molti elementi sensoriali dell’abilità o del compito che emergono e ridefiniscono il concetto che lo studente ha del compito stesso. Allo stadio del novizio il compito può essere stato definito in un unico senso. La regola del novizio che guidava era: “tieni l’automobile a 50 km/h quando stai in seconda”. Nel secondo stadio lo studente-autista sa ora notare il suono del motore che sforza, la vista della strada più avanti, sa sentire il calore del motore e il sobbalzo delle ruote, l’odore proveniente dal tubo di scarico. Le informazioni ricevute da tutte queste fonti sono parte della ridefinizione del compito e delle opzioni che l’autista ha a disposizione. Ogni automobile e situazione è così varia che sarebbe inutile tentare di fare una lista completa di tutte le sensazioni che sono disponibili a un’attenzione allenata.

L’esperienza offrirà allo studente molti suggerimenti sensoriali. Questi arricchimenti sensoriali sono compiti di vitale importanza per l’apprendista. Le tecniche d’insegnamento che si dedicano all’apertura sensoriale sono dei catalizzatori efficaci. Generalmente lo studente preferisce un sistema sensoriale a un altro. È una questione di abitudine, di preparazione e di disposizione del carattere. In un contesto di business, l’apprendista può prestare attenzione ai grafici statistici o alle facce del personale chiave. Lo studente ha bisogno di estendere il suo insieme di informazioni includendo le dichiarazioni del personale, compreso il tono emotivo dei loro rapporti scritti. Il ritmo e il passo delle risposte alle richieste del business, e il senso d’ordine o disordine nell’ambiente, possono anche avere la loro importanza. Questo tipo di flessibilità sensoriale è essenziale per andare oltre questo stadio d’apprendimento.

Un’altra qualità centrale durante questo stadio è l’abilità di concentrarsi quando il numero delle informazioni e dei suggerimenti cresce. Questa è parzialmente una funzione dell’esperienza su una vasta gamma di situazioni. L’abilità nel notare similitudini con eccezioni alle similitudini è uno stile cognitivo che rende lo studente eccellente in questo stadio d’apprendimento. In ogni nuova circostanza l’abilità nel notare piccole deviazioni dalle originali regole e formulazioni dei compiti dirige la concentrazione verso quello che deve essere appreso.

Un apprendista non incontrerà una situazione nuova senza una storia. Un apprendista ha esperienze e un passato a cui paragonare la situazione che gli si presenta. La pratica rende facile e veloce il saper notare le similitudini con il passato. Così, l'attenzione gradualmente si sposta verso le differenze che ci sono in circostanze ragionevolmente simili. Guidare su una strada di montagna in un giorno di sole e in una giornata nuvolosa sono molto situazioni simili, ma il riflesso della luce e la certezza del giudizio visivo è differente. Questo agirà sul giudizio dell'autista circa il sorpassare altre automobili. Quando lo studente accumula esperienza, la similitudine della strada di montagna si circonda e arricchisce di molte differenze: il tempo, il numero di automobili, l'ora del giorno, le condizioni della vettura, la potenza del motore, il numero dei passeggeri, le condizioni degli altri autisti, la superficie della strada, il tipo di paesaggio, etc.

Un bravo apprendista svilupperà quello che Yogi Bhajan chiama una "subcosciente natura vigile" alle piccole differenze dalle situazioni del passato che richiedono una eccezionale prontezza. Questa prontezza mette l'apprendista in uno stato accelerato di apprendimento e concentrazione. L'accumularsi di queste esperienze nel tempo prepara l'apprendista a maneggiare sfide sempre più complesse e varie. Uno studente di Yoga eccelle in questa fase dell'apprendimento se pratica regolarmente. La sadhana Yoga di esercizi e meditazione deve essere fatta giorno dopo giorno, stato d'animo dopo stato d'animo, durante ogni situazione sociale. Questo darà all'apprendista l'abilità di stabilire una prospettiva a prescindere da come le condizioni intorno alla pratica cambiano. Gli darà forza ed elasticità. Svilupperà anche il numero di tattiche disponibili all'apprendista.

Un gran catalizzatore a questo stadio di apprendimento è rappresentato dal leggere la storia di buoni modelli delle attività che vengono studiate, dall'ascoltare le esperienze di altri simili che hanno imparato in contesti diversi e dall'avere un mentore che dia allo studente l'opportunità di affrontare altre sfide e ampliare quello che ha appreso precedentemente. Per prepararsi al prossimo livello di apprendimento, il contesto che si sperimenta come apprendista dovrebbe essere il più vario possibile.

SHAKTI PAD

Lo Stadio del Praticante

Lo stadio del "praticante" è il più cruciale, di transizione e di sfida, di tutti gli stadi. Le scelte che vengono compiute in questo stadio e la trasformazione che avviene delle capacità dello studente determinano se il praticante progredirà verso la maestria, rimarrà a livello dell'apprendista o abbandonerà completamente lo studio. È uno stadio in cui può avvenire sia una trasformazione che una interruzione. Nelle discipline spirituali Shakti Pad è conosciuto come la prova dell'ego o la prova del potere.

Giunto a questo stadio lo studente ha accumulato molte esperienze. Ha sperimentato le regole, fatto tesoro di abilità e abitudini consce e inconsce ed è sopraffatto dalle possibilità. Quello che viene richiesto al praticante è la capacità di scegliere una meta, focalizzarsi su una motivazione e consapevolmente impegnarsi rispetto a una serie di valori. Il praticante deve inoltre sviluppare l'abilità di stabilire una gerarchia di scelte. Il praticante deve avere la facoltà di stabilire le priorità in una complessa serie di compiti e decisioni e di osservare che cosa è significativo per la meta e cosa non lo è.

Immaginate un conducente che ha imparato come un novizio le pratiche di base per guidare l'automobile. Come apprendista ha appreso l'arte di guidare e ha esplorato una gran varietà di strade e diversi tipi di veicoli. Ora, come praticante, gli viene richiesto un nuovo livello di perizia.

Nel momento in cui scegliete fra le varie possibilità, siete tatticamente qualificati per renderle esecutive? Come praticante dovete scegliere una strategia. Dovete assumervi la responsabilità di scegliere fra tutte le piste che vi si presentano lungo il viaggio. Il conducente può disporre di 50 strade per arrivare a Boston. Se configurerà tutte queste possibilità di scelta nella mente senza un metodo per limitare e dirigere una decisione si sentirà confuso, oppresso e perderà tempo. Al contrario, il praticante sceglie la strada per Boston basandosi su un particolare obiettivo o valore per il viaggio.

Ogni strada soddisfa un valore diverso. La strada 1 è "la più veloce" e "fa risparmiare tempo". La strada 2 è "la più bella". La strada 3 è "la più social" perché passa da case di amici. La strada 4 è "la più storica" perché si regala su monumenti. La strada 5 è quella "di maggior sfida" in ragione dei diversi paesaggi e condizioni di guida.

La scelta del valore e della strada deve essere fatta prima di partire per il viaggio. Se siete sulla via della bellezza non potete cambiare e fare lo stesso in tempo.

Come apprendista ogni viaggio vi era assegnato dal mentore. Come praticante la scelta è ora vostra. Come apprendista avete imparato che ci sono molte regole per differenti situazioni. Come praticante voi ora dovete formulare delle regole su quale insieme di regole applicare. Le regole per la bellezza, la velocità, la sfida e le novità sono differenti.

Questo stadio è simile allo stadio dello sviluppo dell'adolescente. Il novizio è come il neonato. L'apprendista è come il bambino. Il praticante è come l'adolescente: è pronto per sfidare le regole, per rischiare nuove combinazioni e per agire secondo modelli che non sono più come quelli del passato. È uno stadio creativo e pericoloso. Proprio come un adolescente vuole il potere di scegliere senza il peso della responsabilità, il praticante vuole fare una scelta senza impegno. Il praticante che impara a governare l'impegno, a superare il dubbio e a discernere valori appropriati, conquista questo stadio dell'apprendimento.

MEDITAZIONE PER SUPERARE SHAKTI PAD, TROVARE LA PACE, LA PROSPERITÀ E LA VOSTRA ANIMA

Mudra: sedete in Posizione Facile con la schiena dritta. Con i gomiti rilassati e piegati ai lati del corpo, portate le mani all'altezza del cuore e intrecciate le dita davanti al petto. Tenete la stretta più forte rispetto al normale.



Durata: non specificata.

Respirazione: respirate come necessario per ripetere il mantra.

Occhi: fissate la punta del naso.

Mantra: Ardas Bhai, Amar Das Guru; Amar Das Guru, Ardas Bahi; Ram Das Guru, Ram Das Guru; Ram Das Guru, Sachi Sahi.

Commento: "Vibrate questo mantra. Vi farà superare Shakti Pad. Noi lo vibriamo perché sappiamo che, un giorno, ognuno deve passare per Shakti Pad ed è lì quando ci si deve confrontare con il proprio ego, che la gente dà i numeri. La grazia di questo mantra vi farà attraversare Shakti Pad senza neppure notarlo e salverete il vostro impegno e vi risparmierete il dolore dell'instabilità. Vorrei che ne acquisiste la maestria- Vorrei che lo cantiate. Vorrei che lo ricordiate. Salverà la vostra grazia perché Guru Amar Das e Guru Ram Das lo garantiscono. In questo mantra il Nad è perfetto, il ciclo è di tre e mezzo. È un numero di telefono diretto. Cantatelo con ogni respiro e troverete pace, prosperità e la vostra anima nella vostra consapevolezza". Yogi Bhajan

Il conducente-adolescente può decidere che la "velocità" è il valore più importante. Allora il conducente parte sgommando, rischia curve ad alta velocità e sfreccia nel traffico fra le altre automobili. Se il praticante si attacca a questo valore diventerà insensibile verso le situazioni che non sono adatte a lui, arrivando persino a uccidersi, o a mettere in pericolo la vita degli altri conducenti. Se al praticante piaceva la velocità ed era un novizio volenteroso rispetto a questo valore, avrebbe potuto iscriversi a un corso per pilota di auto da corsa e cominciare un addestramento professionale correndo nelle piste.

Questo è la prova del potere nella Shakti Pad. Il praticante osserva l'intera situazione, il panorama dei fatti e delle scelte. Egli deve quindi agire consapevolmente dall'insieme o da una parte dell'insieme. Questa è un'abilità cruciale. L'abilità cognitiva necessaria in questo momento è la capacità di percepire le implicazioni dell'intera collezione di scelte e informazioni. Agire inconsapevolmente o non correttamente considerando solo un piccolo pezzo dell'intero è un errore fatale. Un praticante fallisce se sceglie il valore o l'obiettivo che gli dà piacere o che lui trova più interessante o stimolante, piuttosto che il valore che continua a servire al progetto più ampio, al compito o studio sul quale ha iniziato ad addestrarsi per raggiungerlo.

L'esperienza di questo tipo di decisione è molto spesso non piacevole e spaventosa. È assillata dall'incertezza e spesso riempie il praticante di dubbi. È un momento pericoloso ed esistenziale. Dà tormento come la decisione di Amleto: una questione di identità e di impegno. È cupa come la decisione di Edipo. La decisione viene presa attraverso lo sforzo deliberato di ricercare la prospettiva corretta dell'intero e di discernere il vero significato della decisione.

L'ego o l'attaccamento dello studente diventa il più grande blocco in questo stato. Immaginate il conducente che ama così tanto la sensazione della vettura che si muove da rifiutare di studiare le mappe o di fare dei piani. Le sensazioni della guida sono così affascinanti che la successiva capacità non viene sviluppata. Questo avviene nei giochi. Mi ricordo di un giocatore di videogame che non poteva andare oltre un certo punteggio. Gli dissi che sapevo come farlo, ma lui doveva lasciare che lo sparare a certi demoni diventasse automatico. Lui disse che lo sapeva, ma gli piaceva così tanto la sensazione del confronto da lasciare semplicemente che diventasse automatica. Il suo attaccamento a quella sensazione lo bloccava dal procedere verso il livello superiore del gioco. L'amore per il confronto era più forte dell'impegno ad aumentare la velocità. Così la meta originale, guadagnare il più alto numero di punti, non venne raggiunta. E neppure ci fu l'esperienza della maestria, poiché per raggiungerla avrebbe dovuto abbandonare il suo attaccamento. A quel punto il mio amico ridefinì il gioco e scoprì che quello che aveva fatto prima era falso. Ciò equivale a negare la guida del mentore che ti dice di continuare ad andare e di non fermarti se vuoi raggiungere lo scopo. Un praticante che non passa la prova della Shakti Pad nega l'insegnante o mentore. È pieno di dubbi circa il valore di ciò che ha fatto fino a quel momento e dubita della saggezza dell'insegnante.

La prova reale di questo stadio è quella di superare il dubbio, per creare un'azione dove tutte le parti della vostra mente sono indirizzate alla via originale che avete scelto. Questo stadio richiede impegno. Richiede coinvolgimento nel senso che voi siete responsabili della scelta. I risultati della scelta, per il meglio o nel peggio, sono vostra responsabilità.

Il successo e il fallimento diventano portentosi e pieni di conseguenze, similmente alla adolescenza, quando il più piccolo rifiuto o l'accettazione degli altri coincide con reazioni abnormi di dolore o di estasi. Ogni azione, dato che è veramente vostra, è avvolta da effetti e impatti amplificati. Questa scelta di valori non può essere fatta in modo non-personale. Quella che facciamo è sempre una scelta personale. In questo stadio non è possibile assumere una prospettiva cosmica di distacco. La scelta non può essere compiuta senza un apprendimento esitante e una crescita. Ciò avviene perché la scelta deve essere fatta all'inizio, prima di procedere.

Nelle discipline spirituali, questo è il salto della fede. Questo è il momento in cui scegliete di seguire i vostri personali desideri e le vostre limitate prospettive, oppure scegliete i valori superiori stabiliti dalla via o dall'insegnamento che avete cominciato a studiare. Fino a questo punto lo studente è distaccato dalla scelta. Come novizio semplicemente seguitate le regole. Come apprendista eravate impegnati a imparare nuove percezioni. Come praticante siete competenti per svolgere la maggior parte dei compiti correlati alle abilità che state apprendendo. Dovete scegliere dove usare quelle pratiche e per quale fine.

Nella via dello Yoga, molti studenti lasciano la via a questo punto perché sentono che alcune parti di loro sono state negate o rifiutate dai loro propri primi sforzi. Altri acquisiscono un ego spirituale e immaginano di essere completi, sebbene l'insegnante e gli insegnamenti li mettano in guardia rispetto a una simile posizione. Altri scompaiono lentamente perché decidono di essere l'eccezione alla regola e di non avere più bisogno di seguire la disciplina originale.

Quegli studenti che possono agire con fede e con interezza, agiscono bene in questo stadio. Gli studenti che possono ricercare le differenze, rispetto alla meta principale e correggere la loro direzione, passano attraverso questo stadio nella maniera più facile. In questo stadio è facile dimenticare se stessi e divenire ipnotizzati dalla soddisfazione e dal potere delle abilità che avete conquistato fin qui. Se voi vi arrendete alla via e alla meta, voi inizierete il vostro studio per completare il cammino, emergerete con forza e acquisterete potere con una irremovibile direzione.

SAHEJ PAD

Lo stadio dell'Esperto

Il quarto stadio, lo stadio dell'esperto è una gioia. Si tratta di un completo cambiamento rispetto al pericoloso stadio dello Shakti Pad. "Sahej Pad" significa lo stadio della facilità e dell'eleganza. A questo stadio lo studente ha esperienza, è focalizzato sulla meta e ogni nuova sfida incrementa la sua abilità.

Ciò che cambia è l'interesse riguardo al proprio sé. In questo stadio l'esperto comincia a fondersi nel compito stesso. Egli passa alternatamente da una completa fusione con il compito o soggetto e l'assestamento del modello del suo modo di agire. Non si tratta più della questione circa cosa uno fa o perché lo fa. C'è solo l'intenso assoggettamento di modello dopo modello.

Nell'ambito del gioco degli scacchi, uno studente in questo stadio, memorizzerà da 10.000 a 50.000 differenti situazioni di gioco. L'esperto può riconoscere ogni situazione di gioco con un'occhiata. Immaginate che ogni situazione di gioco sia una personalità. L'esperto dà un'occhiata e riconosce se è Susan o Jake o Gurnam.

Immediatamente l'esperto conosce la personalità e ha molte regole euristiche di cui disporre con sicurezza. Una decisione può essere presa immediatamente basandosi su una percezione direttamente percepibile dell'intero. L'intero non è suddiviso e analizzato componente su componente. L'esperto risponde dell'entità o personalità totale nel suo insieme.

Questa capacità è chiamata Intuizione. È stata ignorata e sottovalutata dagli psicologi e dal mondo degli affari. Recentemente alcuni dei più rispettabili esperti in gestione degli affari hanno riconosciuto la necessità di unire una decisione intuitiva con una decisione presa attraverso una organizzazione logica di informazioni.

Mintzberg ha notato che questo è un fattore che separa un buon manager da uno grande. Questa capacità è particolarmente utile in situazioni di grande complessità e di veloce cambiamento che richiedono decisioni immediate e senso del comando.

L'esperto usa l'intuizione per agire e analisi per valutare l'impatto della decisione. L'atleta in questo stadio acquista una scorrevole preveggente qualità nei suoi movimenti. Il commerciante sentirà un nuovo mercato adatto a un dato prodotto e quindi raccoglierà i dati per avere la conferma di ciò che già conosce. Un consulente userà tutti i sensi per osservare ciò di cui una azienda ha bisogno per crescere. L'intuizione renderà improvvisamente chiari alla coscienza quei fattori che portano a una soluzione. L'esperto poi farà seguire a questa intuizione la raccolta dei dati, la costruzione di una coalizione e altre pratiche per effettuare il cambiamento.

L'esperto ricerca le differenze con le eccezioni. Egli fa attenzione agli elementi significativi e poi li combina a modelli preesistenti che sono simili e che funzionano come processi risolutivi. L'esperto non cambia la sua condotta se ogni cosa sta andando bene. "Se non c'è niente di rotto, non ripararlo", è un detto familiare. Piuttosto va direttamente a ciò che deve essere cambiato. Dove non è necessario alcun cambiamento semplicemente fa con eleganza ciò che conosci. Nella maggior parte delle discipline, come le arti, la chimica, la matematica, la musica, e l'insegnamento, sono necessari da 7 a 10 anni per co-

struire la base di esperienza per passare attraverso lo stadio dell'apprendimento dell'esperto ad avere l'opportunità di diventare un Maestro.

Gli studenti hanno bisogno di pazienza e di un'attitudine di servizio alla causa più grande. Questa attitudine ad ampio raggio diretta al servizio, è chiamata "seva". Lo studente in questo stadio è spesso in un gruppo rarefatto. L'esperto impara da altri esperti e dai maestri della tradizione. L'esperto inoltre studia tutte le tracce e le storie lasciate dai passati maestri in altre circostanze.

L'apprendimento in questo stadio consiste di quattro componenti primarie: profondità del processo, classificazione complessa dei riferimenti interni, arricchimento sensorio di intuizione e di percezione dell'intero modello, insegnamento delle abilità agli altri.

La profondità del processo si relaziona alla maniera in cui l'intero è correlato alle attività, alla memoria e ai sentimenti e a una data identità. Per esempio, un conducente può imbattersi in una strada al livello del riconoscimento sensoriale. È grigia, sinuosa in una maniera caratteristica, è delimitata da alberi e dall'oceano. Il conducente potrebbe processare e reagire alla strada a livello più profondo osservando la somiglianza con altri tratti di strada e annotando le differenze con questa strada in diverse condizioni meteorologiche. Il conducente può trattare l'esperienza della strada a un livello ancora più profondo se ricorda i sentimenti, le sensazioni fisiche, la storia dei viaggi e i significati che questa strada richiama. Questo è il livello di un pilota da corsa.

Uno studente di Yoga può eseguire una postura come una posizione del corpo che ha una certa sembianza e sensazione. La posizione può essere eseguita con la consapevolezza di tutti i cambiamenti interni che essa produce in confronto ad altre posizioni e con la possibilità di assumere la stessa postura con vari stati d'animo. Lo studente avanzato sperimenterà inoltre la posizione in rapporto al suo significato e in relazione ad altre pratiche di meditazione, appagamento e servizio. L'esperto stabilisce il suo atteggiamento nei riguardi del corpo come un mezzo sacro.

La classificazione complessa si riferisce al numero di sistemi di riferimento profondo di cui uno studente dispone per prendere in esame il compito. Il conducente può impostare il viaggio come un cittadino rispettoso della legge, un genitore, una persona cortese, un esploratore, oppure come un guidatore sportivo. Per ciascun punto di vista il viaggio sarà impostato e valutato differentemente. L'esperto ha molti punti di vista ben stabilizzati. Questa classificazione complessa del riferimento profondo aiuta l'esperto ad accorgersi delle opportunità, a studiare le connessioni insolite e a trovare risorse inaspettate nella persona e nella situazione. È un eccellente aiuto per la risoluzione dei problemi. In termini di personalità è un'area di riserva che interviene per ammortizzare la disistima che deriva dal fallimento sotto qualsiasi punto di vista.

Voi potete guidare male come conducente sportivo durante il viaggio, ma potete farlo in modo eccellente come genitore o persona cortese. Uno studente di Kundalini Yoga può meditare e considerare la meditazione come uno studente, uno yogi, una persona consapevole della salute, un membro di un movimento spirituale, un cittadino responsabile del pianeta terra, e come un consulente che applica le tecniche.

Questo stadio di apprendimento è simile al Karam Pad in questo senso: voi incrementate la vostra apertura sensoriale ai segnali. La differenza è che i segnali riguardano l'intero progetto, l'intera persona, l'intera partita di scacchi, l'intero kriya di Yoga, l'affare nel suo complesso e l'intero staff. Voi imparate a impostare l'intero non sulla base di statistiche manageriali o di serie predefinite di interventi, ma con tutti i sensi per voi disponibili sia consciamente che inconsciamente. Invece di porre attenzione ai piccoli dettagli, gli studenti imparano a comprendere il quadro generale e le differenze fra molti quadri generali della stessa situazione, compito o persona. Questo apre l'intuizione.

L'esperto impara insegnando. Per avere veramente la maestria di qualcosa dovete insegnare. Questo stadio richiede che comunichiate e condividiate ciò che avete studiato con altri. Negli affari significa insegnare a una persona più giovane o meno esperta. È un'azione potente che aiuta lo studente a coltivare il non-attaccamento al compito o perizia. Ciò deriva dal fatto che voi date qualcosa, che innestate in altri. Ciò risveglia il profondo genitore e insegnante e aiuta lo studente a formulare le abilità e l'informazione.

La qualità della compassione è sempre presente in un vero esperto. L'esperto non è minacciato dal guadagno o dalla perdita personale. L'esperto gioca il gioco con grande forza e destrezza focalizzandosi sull'obiettivo. La sensazione di paura e di mancanza di difesa è assente. Ciò dà all'esperto il vantaggio di aprirsi a tutte le emozioni e sensazioni. L'esperto è più per la meta e il compito, che per se stesso.

SAT PAD

La fase del Maestro

La quinta e ultima fase è quella del Maestro. È rara e non è ottenuta da tutti. Nelle discipline spirituali è chiamata Sat Pad, la fase della Verità o Realtà.

L'interesse del Maestro è la vera realtà del compito e della situazione. Non c'è alcuna distorsione proveniente dalle necessità dell'ego dello studente. Non c'è alcuna separazione tra il Maestro e le azioni per completare i compiti.

Un autista-Maestro si fonde con la macchina, la strada e il viaggio. La consapevolezza non è separata, ma è focalizzata ovunque allo stesso tempo. Il Maestro Yogi si fonde con il Sé reale e lo trova immanente e presente in ogni parte del viaggio della vita. Il Maestro uomo d'affari si fonde nell'unica natura dell'affare specifico e trova i principi universali

dell'organizzazione e della prosperità in ogni parte dell'affare. Gli affari sono condotti come una orchestra finemente allenata.

Prendete una semplice abilità, come per esempio una persona cieca che usa un bastone. Quando diventa un Maestro della tecnica del bastone, sente e vede con il bastone. Non percepisce la punta del bastone, la resistenza e la frizione nel manico e poi formula una congettura su cosa c'è lì. La sua consapevolezza è sull'ambiente, non sul bastone! Un controllore di volo non vaga in complicate manipolazioni dei punti sullo schermo del radar, egli immagina i veri aerei in volo inclusa la loro misura e il loro tipo.

La posizione del maestro è una posizione incarnata, pienamente presente, la cui concentrazione è sull'impatto e sul contesto dell'abilità, del compito o del gioco. I piloti aerei novizi sentono che pilotano un aereo e sono assillati da complicazioni e rischi. Il pilota Maestro sente che veramente vola, le sensazioni sono di volare. I problemi di turbolenza e di altri aerei sono evitati proprio come un bambino abilmente salta sulle pozzanghere e le rocce lungo la strada mentre canta. La focalizzazione è sul viaggio.

Se c'è un errore di calcolo o un incidente imprevisto, e persino a livello di Maestro c'è, il Maestro velocemente considera molte alternative e forma una nuova mossa. È tutto fatto in un modo fluido e istintivo.

Egli porta con sé una qualità di neutralità coinvolta. L'apprendista Maestro usa una mente neutra. La capacità intuitiva non è solo una percezione del tutto ma un fondersi nella situazione, compito, oggetto o persona.

Ci manca un termine per questa capacità speciale. Yogi Bhajan l'ha chiamata "consapevolezza comprensiva, comparativa, intelligente, intuitiva". Forse possiamo semplicemente chiamarla "uso della Volontà"!

"Volontà" ha molte vecchie connotazioni che dobbiamo lasciare andare per poter usarla. Volontà in questo contesto significa l'azione intuitiva che emana dall'intera persona in risposta alla situazione totale. Non è forzata. È spontanea, ma non impulsiva. È creativa, giocosa e completamente reale. Agire dalla Volontà è usare l'essenza di voi stessi, l'anima e non solo una parte della mente o l'emozione. Quando comunicate dalla vostra Volontà, liberate il vostro onesto e completo sé. Lo scopo della comunicazione è di rappresentare la vostra totalità senza riguardi al soggetto. Similmente, quando usate la Volontà per eseguire una azione siete completamente presenti e l'azione è eseguita con uno sforzo senza sforzo, dal momento che non c'è resistenza interna né alcuna separazione dell'attenzione.

A ciò si riferisce una famosa storia Zen nella quale il Maestro spiega che come novizio egli aveva portato acqua e tagliato legna. Dopo molti anni ha ricevuto l'Illuminazione. Ora egli "porta l'acqua e taglia la legna!".

Lo yogi che è un Maestro sente che agisce nel diretto comando della Volontà di Dio o del Dharma. Non c'è alcuna separazione tra il dovere del mondo e la scelta del suo proprio volere. C'è un senso di equità e trascendenza nell'Infinità dell'Essere. Questo è sancito nella più semplice delle azioni e in ogni parola detta consapevolmente.

Un'altra caratteristica dell'apprendista Maestro è che la quantità di tempo di cui abbisogna per scegliere e agire è molto piccola. Immaginate il giocatore di pallacanestro che può selezionare e calcolare il tiro in una frazione di secondo, o lo yogi che conosce il destino e lo stato dello studente in una singola occhiata, o il Maestro in affari che può accertare lo stato di una compagnia con apparentemente poche informazioni. Un Maestro in realtà dà poca attenzione al compito ma focalizza la sua completa attenzione quando vi si dedica.

Il risultato è che un pilota può volare e cantare allo stesso tempo. Un Maestro di scacchi può fare calcoli matematici e giocare un torneo. Un Maestro Yogi può elevare la Kundalini e intrattenere socialmente allo stesso tempo. Per un novizio può sembrare che il Maestro non dia attenzione o sia distratto. La realtà è che il novizio deve impegnare tutte le sue risorse di attenzione al compito invece il Maestro ha focalizzato e deciso e agito prima che il novizio abbia persino formulato il reale problema!

Lo stile cognitivo del Maestro è molto interessante. Nella zona di Maestria, l'apprendista Maestro è equamente comodo con differenze e similitudini. Inoltre, egli si occupa dell'identità e dell'unicità che sorge dal compito, persona o situazione piuttosto che dalla comparazione o speculazione.

La prospettiva temporale di un Maestro è senza tempo e tempestiva. Le azioni eseguite sono tempestive ma sarebbero scelte senza riguardo alla storia personale del Maestro. Egli approverebbe la scelta nel presente così come nel futuro lontano ed egli lo sa al momento della scelta. Non c'è alcuna dualità o dubbio che viene dal vedere l'azione da differenti prospettive di tempo.

Un Maestro sarà molto concreto nell'applicazione dei concetti astratti. Il novizio avrà solo idee astratte sulle esperienze reali. La trasformazione da novizio a Maestro è accompagnata dalla capacità di comprendere metafore invece che simboli, compiere specifiche azioni complete invece che elaborare regole astratte, spontaneità invece che impulsività, e intuizione invece che razionalizzazione.

IMPLICAZIONI IMPORTANTI NELLE CINQUE FASI

Ci sono diverse implicazioni importanti e conseguenze che derivano dalle cinque fasi dell'apprendimento sino a ora descritte.

<i>Fase</i>	<i>Tipo di Insegnante</i>	<i>Tecniche di Apprendimento</i>
1 Novizio SARAM PAD	GUR Istruttore che traduce le formule base, descrittivo, basato sui sensi. L'istruttore è rigido e inculca le regole.	Semplici e chiare istruzioni che utilizzano caratteristiche ovvie e regole assolute. L'enfasi è posta su come unirsi al gioco ed evitare disastri.
2 Apprendista KARAM PAD	GURU Tutore che risveglia i vostri sensi, vi dà compiti da eseguire e raccomandazioni su cosa evitare.	Molti compiti e varie situazioni e contesti nei quali ripetere i compiti. Livello elevato di feedback tutoriale per apprendere precisione e criteri. Abilità base di auto rafforzamento.
3 Praticante SHAKTI PAD	SAT GURU Insegnante che confronta lo studente e prescrive regole e modelli di regole. Consigli e raccomandazioni.	Allenamento alla consapevolezza dei sistemi, ampia scelta da situazioni della vita reale, gruppo di pari per scambiare feedback con persone a differenti stadi di competenza, modelli di apprendimento, modelli taciti di conoscenza.
4 Esperto SAHEJ PAD	SIRI GURU Mentore che insegna attraverso ingiunzione e dimostrazione.	Allenamento al potenziamento del Sé, tecniche situazionali di risoluzione di problemi, sfide che sembrano paradossali, senza una competente gerarchia di valori, consapevolezza dei valori, abilità rifinita con mappa cognitiva del sé.
5 Maestro SAT PAD	WAHE GURU Modello che è impegnato con i compiti, che usa l'intuizione, la creatività e la spontaneità per rispondere unicamente a ogni singolo studente esperto.	Contatto sociale con il modello. Responsabilità di compiti ampi con feedback del gruppo all'apice. Modelli su Sé, su Maestria e mondo, impegno all'auto-Maestria.

Gli stadi sono universali e applicabili a quasi ogni situazione di apprendimento. Se siamo consapevoli delle fasi, e di come si relazionano l'una all'altra, possiamo evitare molti errori quando impariamo una disciplina e quando la insegniamo. Usando i cinque stadi possiamo ottimizzare la progettazione e l'attuazione dell'addestramento per le abilità negli sport, negli affari, nello Yoga, o in ogni altra area che vogliamo insegnare.

Apprendere è un processo non uno stato statico

Molti si avvicinano a un compito come se ci fosse solo uno stadio di apprendimento: lo scopo dell'apprendimento è di memorizzare alcuni fatti. Questo è vero solo per i compiti più elementari dove l'esecuzione di un novizio è tutto ciò che è necessario. "Pigia l'interruttore" è facile e di solito non ci preoccupiamo dell'eleganza di come l'azione viene compiuta. Per compiti più complessi le differenze tra le fasi sono accentuate.

Insegnanti diversi per fasi differenti

Un'altra prospettiva sulle 5 fasi è dal punto di vista di un insegnante. Il compito di un insegnante e lo stile di presentazione che ottimizza l'apprendimento è differente in ogni fase. Un mentore può addestrarvi in tutte le fasi, ma le tecniche di quel mentore possono cambiare drasticamente come egli riconosce il vostro cambio di fase.

Esaminate la tabella nella pagina precedente. In essa sono riassunti i tipi di tecnica di addestramento che combaciano con ogni fase dell'apprendimento. Nella colonna "Tipo di Insegnante" dapprima si riportano le "antiche" parole per descrivere i diversi tipi di insegnanti, poi si suggeriscono alcuni equivalenti approssimativi.

Quattro principali errori di uno studente sulla via della saggezza

Molti errori sono fatti e molti ritardi sono creati ignorando il modello delle 5 fasi. Negli "Errori Comuni", vengono delineati i quattro errori più comuni che uno studente compie quando non comprende la natura delle 5 fasi.

1. ERRORE DELL'UNICO LIVELLO

Lo studente agisce come se ci fosse un solo livello. Ciò può derivare da un bisogno di certezza o da semplice ignoranza. Per questo studente la mappa è il territorio. Non ci sono altre alternative. Il mondo esiste senza gradazione. Lo spettro diventa un singolo colore. Lo studente ferma lo sforzo di imparare di più e rappresenta il compito poveramente con una grande mancanza di profondità e dettaglio. Ricordate che c'è sempre altro da imparare. Se trovate voi stessi in cima senza altro da imparare, scuotetevi per svegliarvi!

2. ERRORE DELLA SCORCIATOIA

Lo studente crede che sia possibile saltare a uno stadio successivo perché può percepirlo. È come un adolescente che realizza che la maturità è davanti a sé e chiede se può saltare la pubertà. Alcune cose non possono essere imparate senza attraversare le sfide di ogni fase. Gli studenti che compiono questo errore si limitano a imitare i livelli reali dell'esperto. Non rimangono saldi quando la vera pressione della vita arriva a metterli alla prova. La linea migliore da tenere è dare attenzione allo stadio in cui ci si trova. Lasciate che la fase successiva venga ed emerga dal centro di ciò che state facendo.

3. ERRORE DEL SALTO DI TERRITORIO

Questo è l'errore più frequente. Uno studente guadagna esperienza e persino maestria in un'area e presume di poterla trasferire in tutte le altre. È importante mantenere una mente da principiante, aperta e pronta alle istruzioni nelle aree da sviluppare. Altrimenti stagnerete e terrete le esperienze goffe di un novizio lontane con uno scudo di presunzione e di falso orgoglio.

4. ERRORE DEL FARSI DA SÉ

Questo errore viene dalla supposizione che vi potete dichiarare completi. Lasciate che lo facciano gli altri. Molti studenti decidono che non hanno più bisogno di un insegnante. Loro sono i perfetti maestri. L'ego crede che siete potenti e grandi e così vi ponete in alto da soli. La lezione delle fasi è di coltivare un insegnante o un mentore per ogni fase. Continuate ad affrontare le sfide e a imparare.

ERRORI COMUNI

1. Errore dell'Unico livello

La mappa è il territorio. Pedanteria senza gradazione. Rappresentazione povera del compito.

2. Errore della Scorciatoia

Percepire gli stadi più alti e credere di poter saltare direttamente a uno stadio successivo.

Credere di poter imitare adeguatamente uno stadio più avanzato.

3. Errore del Salto di Territorio

La competenza in un'area non si trasferisce necessariamente in un altro campo.

Dovete mantenere una mente da principiante per ogni nuova area da sviluppare.

4. Errore del Farsi da sé

Gli insegnanti sono necessari in ogni fase. L'ego crede che siete potenti e grandi e così lo fate da voi stessi senza indicazioni o insegnanti.

STRUMENTI PER IL POTENZIAMENTO DEL SÉ : L'IMPEGNO ALLA MAESTRIA

Lungo la strada che conduce alla maestria a un certo punto dovete volgervi verso l'interno. Questo non è normale e neppure è pienamente accettato nella nostra cultura occidentale. Noi siamo in una cultura orientata all'esterno. Volgervi verso l'interno è spaventoso. Non abbiamo delle chiare direttrici. Siamo impacciati e sentiamo che può essere tutto inutile e unicamente una scappatoia dalla "vera" azione "lì fuori".

Ma l'Occidente si sta lentamente girando verso l'interiorità così come l'Oriente si sta in realtà volgendo verso l'esterno. Ci sono molti problemi, come l'uso delle droghe, che mai cesseranno con una soluzione esterna. Ciò che è necessario è il potenziamento del sé interiore per sapere che si possono scegliere nuovi comportamenti. Ciò che è necessario è acquisire gradualmente una maestria nei confronti dell'ascolto dei suggerimenti interiori che ci aiutano a essere familiari con i nostri stessi meccanismi di pensiero, con la nostra motivazione e con la nostra immaginazione.

Le due grandi scuole della meditazione e della psicologia cognitiva stanno convergendo. Concordano entrambe che lo studio del meccanismo interiore è potente e pratico. E concordano che le pratiche di concentrazione e di consapevolezza giovano.

In ogni scuola classica di auto-maestria la meditazione forma parte di questa "tecnologia". Molte grandi aziende hanno sperimentato la meditazione per la riduzione dello stress. A questo scopo viene usata in importanti ospedali degli Stati Uniti. Ma l'uso più importante della meditazione è sempre stato quello di accelerare l'apprendimento e aumentare la flessibilità cognitiva e l'utilizzo del cervello.

In questo periodo di cambiamento caotico, la meditazione è una tecnica opportuna in cui reinvestire. Migliora tutte le principali variabili che aiutano ad affilare il filo della maestria. Penso che ci dovrebbe essere una formazione speciale alla meditazione intesa come strumento pratico. Tale formazione dovrebbe consistere in una collezione di tecniche specifiche per migliorare le diverse funzioni del "consulente" che sono state qui delineate.

Le tecniche di Kundalini Yoga si adattano soprattutto all'ambiente di lavoro, dal momento che queste tecniche furono usate da capi famiglia, non da monaci. Era la meditazione per gente attiva e messa a prova dal mondo e dal lavoro.

*Traduzione in italiano a cura di Atma Kaur Khalsa, Letizia Alvetri, Kartapurkh Kaur
Trascrizione e adattamento a cura di Jot Prakash Kaur, Nirvair Charan Singh,
Sujan Singh, Mahanbir Kaur, Fatehjeet Kaur*