

# Che insegnante sei (o quali insegnanti hai incontrato)?

Kathe Forrest – Siri Kirin Kaur  
(tratto da 3HO.org)

*“È molto importante che conosciate voi stessi e la cosa più importante è che tutti vi conoscano come uomini e donne affidabili, onorevoli, aggraziati, devoti, servizievoli, cortesi e compassionevoli. Queste sono le caratteristiche di un Insegnante”. Yogi Bhajan, 23 aprile 1997*

Gli insegnamenti di Yogi Bhajan sono sbalorditivi. Vennero dati a volte attraverso lunghe conferenze e lunghi discorsi riguardo ogni argomento e, alcune volte, molte volte, la mia testa entrava in un vortice ascoltandolo o leggendo un suo passaggio. Avevo bisogno che venissero tradotti in un linguaggio più accessibile. Perciò, apprezzo quegli insegnanti di Kundalini Yoga come Gurucharan, Guruatma e Mehtab che sono in grado di interpretarli e rendermeli in maniera facilmente “digeribile”. Questi tre insegnanti hanno il loro stile personale.

Io credo che ci siano molti tipi di insegnanti, con i loro magnifici doni nel trasmettere la saggezza, i chiarimenti, la dedizione e la verità dello Yoga. Spesso sentiamo che Yogi Bhajan è un “Insegnante di Saturno” e mi piacerebbe, in questo articolo, dare degli spunti di riflessione su altri tipi di insegnanti e sui loro modi per insegnare, considerando tutti i pianeti e le loro peculiari energie.

Un “Insegnante di Saturno”, sì, può essere duro e chiedere ai propri studenti di essere davvero disciplinati (“Praticate la vostra sadhana!”) ed essere presenti a ogni lezione! Ma sa essere paziente ed è in grado di percepire il proprio impegno nei confronti dell’insegnamento.

Un’influenza più legata a Giove è vista nell’insegnare traendo il massimo dagli studenti istillando la fiducia in loro stessi e facendoli ridere, cogliendo il lato umoristico nelle situazioni. L’archetipo del Sole è talentuoso, stimolante e ama il centro dell’attenzione. È un grande intrattenitore, che cattura l’attenzione degli studenti.

Conosci le molte meditazioni e i kriya a memoria e li esponi con chiarezza e in modo conciso, orientandoti verso il tipo “di Mercurio”? Siete stati a lezioni in cui ci sono storie

raccontate di frequente che vi hanno affascinato? Questo tipo di insegnante conosce i contenuti e sa come spiegarli.

Un “Insegnante di Venere” è un esempio di radianza e si può notare che nella pratica del Kundalini Yoga espande l’aura, suscitando bellezza e grazia - insegnando e spiegando cosa quelle meditazioni possono ottenere. Queste persone sono esempi di salute, felicità e sacralità.

Un “Insegnante di Plutone” trasforma con forza e fiamme. Vi sentite ardere dopo una sua lezione? È possibile sentire la sua energia appena entra nella sala; la forza generata attraverso questo tipo di insegnante si traduce efficacemente man mano che la personalità dello studente si disintegra e viene rinnovata.

La natura dell’insegnante governata dal pianeta Urano potrebbe essere davvero nervosa, eccentrica e sorprendente. Tuttavia, il suo entusiasmo è contagioso! È possibile apprendere anche nozioni metafisiche alle sue lezioni, come per esempio attraverso temi di astrologia o numerologia.

Gli “Insegnanti di Nettuno” insegnano attraverso significati sottili e sono gentili, sognatori e mistici. Sono i più sensibili e colgono la sottigliezza che è alla base della saggezza di Yogi Bhajan.

Gli “Insegnanti della Luna” li ho lasciati per ultimi. Insegnano attraverso le emozioni e si sente nelle proprie viscere come quei kriya possono davvero cambiare la propria vita. Si sente di stare a cuore agli “Insegnanti della Luna”.

All’inizio di quest’articolo c’è una frase di Yogi Bhajan “...dovreste conoscere voi stessi...”. Voi siete persone che danno seguito alle loro parole? Siete affidabili e amorevoli?

Perché non è realmente importante la vostra formazione o quella degli altri. Io credo che, in sostanza, un buon insegnante è chi porta lo studente al posto del guidatore e poi esce di scena. Gli studenti imparano meglio facendo esperienza personalmente. Questa è la via del Kundalini, che comprende un livello fisico, emotivo, intellettuale e spirituale. Per quanto mi riguarda, il successo e la felicità si concretizzano quando “tocco” uno studente e diventa un insegnante. Sono inoltre d’accordo con Yogi Bhajan quando dice che “Insegnare agli altri ed elevare la loro coscienza è ciò che vi migliorerà, che vi insegnerà”.

*Kathe Forrest - Siri Kirin è l'autrice di "Vademecum per la Sadhana dei 40 giorni - Il mio diario di pratica". Ha cominciato a studiare Hatha Yoga e meditazione quando aveva circa 25 anni e ne è diventata insegnante certificata dopo 10 anni di intenso studio. Ha conseguito la certificazione di insegnante di Kundalini Yoga nel 2007 e per lei questo è il massimo. Il suo insegnamento e la sua comprensione dello Yoga, della meditazione e del pranayama sono influenzati dalla filosofia di molti yogi e insegnanti, compreso Kahlil Gibran, Shivananda e Yogi Bhajan. Gli studi sulla nutrizione e sulle terapie alternative hanno contribuito al suo scopo di comprendere la connessione mente-corpo. Kathe può essere raggiunta via email e il suo sito web riporta la sua offerta di lezioni e seminari.*

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