



## Comunicazione Sensoriale

Yogi Bhajan, Ph.D. - 22 agosto 2000 - Espanola, NM, USA

Quando apprezzate qualcuno, applaudite. Quando volete disapprovare qualcuno, dite "Booo...". E' un linguaggio corporeo che comunica ad un'altra persona che la apprezzate o no. Esistono molte standardizzazioni della vita che non sono mai apprezzate. Alla nostra nascita, i nostri genitori avrebbero dovuto insegnarci tutto sul sistema sensorio ed il linguaggio del corpo.

Per farvi capire di cosa sto parlando, battete le mani per un minuto usando soltanto il tacco della mano. Quando battete le mani in questo modo, non sentite nulla. State applaudendo, eppure non sapete cosa state facendo - non è l'applauso sensoriale che date quando apprezzate qualcuno. Poi, applaudite usando il palmo delle mani - ora sapete che state dimostrando apprezzamento.

Esattamente come non sapete cosa state facendo quando applaudite con il tacco delle mani, e sapete cosa state facendo quando applaudite con i palmi, quando amate, state amando, e quando odiate convertite il vostro amore in odio. Odiare non è il vostro modo di vivere - non lo capite nemmeno. Create un processo, ma state cercando di volgere la vostra personalità in inimicizia. Prendersi gioco di qualcuno ed apprezzare qualcuno sono la stessa cosa.

Quando fate sesso con qualcuno, sentite semplicemente che siete cotti. Avete comunicato intimamente. Altrimenti, non fareste mai sesso. Attraverso il processo della vostra passione amorosa volete stare insieme, toccare, sentire, essere. Dopo il rapporto, siete rilassati. E' il vostro riconoscere l'intimità, niente di più. Quando siete giovani, il vostro sangue è caldo, ne avete bisogno. Quando siete vecchi, non ci pensate. Il nostro linguaggio corporeo dice che vogliamo condividere. Per condividere dobbiamo avere qualcun altro.

I bambini imparano davanti alla TV, una scatola morta, invece che dai loro genitori. Alcuni spettacoli sono così brutti, nudi e aperti che uccidono tutta la psicologia positiva di base di un essere umano. Dopo le 10 di sera tutti gli spettacoli televisivi portano turbamento. Dopo averli guardati, non vi interessa se siete umani o no. Guardare la TV ha aperto i nostri bambini alla possibilità che le droghe fossero disponibili nella società. Ciò che pensate sia possibile, lo vorrete esplorare. Se ciò che esplorate non è di base con voi, esploderete.

Tutto il dolore nella nostra vita è nostra propria creazione. Non è detto che debbo esistere. Tutti i plus e i minus non significano nulla. *Shunya* - nullità - è uno stato di coscienza dove non c'è né plus né minus, né giusto né sbagliato, né grande né piccolo. Direte di aver bisogno di vestiti e rifugio. Io non ha necessità - le cose verranno. Quello è lo stato di *Shunya* - Le cose vengono.

### MEDITAZIONE - Comunicazione Universale

*Sedete in una posizione a gambe incrociate. Stendete entrambe le braccia in alto sopra la testa. Formate dei pugni con i pollici all'interno che toccano i monti di mercurio alla base dei mignoli. Occhi chiusi. Cantate il "Kundalini Bhakti" mantra (GDS015 o CD #GDS115 "Adi Shakti" di Gurudass Kaur), stringendo e rilassando le dita intorno ai pollici, senza aprire del tutto le mani, a ritmo col mantra. Spremete i cieli in voi. Continuate per 31 minuti. Per finire ispirate profondamente, trattenete, contraete i pugni intorno ai pollici e stirate braccia e schiena. Espirate e rilassate.*

Questa meditazione vi darà auto-controllo. Una persona sensibile è competente nel controllare la propria vita, l'ambiente circostante, il suo universo, come la sua infinità.

Non c'è alcun problema nella vostra vita. Avete ogni possibilità di prosperità e felicità, ma dovete imparare a comunicare fluentemente, aggressivamente, con proiezione, con gentilezza e con amore. Questo esercizio crea un flusso universale di comunicazione mentre spezza blocchi e barriere. Mentre teniamo il nostro ego - i pollici - conquistiamo l'ego in modo da poter arrivare prontamente a un punto di *Shunya* - un punto di zero. Una volta che siamo a quel punto, l'universo può fluire attraverso noi.

