

## Perché non Conoscete la Vostra Mente?

28 ottobre 1989 – Yogi Bhajan

(*TOCCATE LA VOSTRA MENTE – IV parte*)

C'è qualcuno che volontariamente si offra e dica: "amo essere stupido"? C'è qualcuno qui nella classe? No? Nessuno di voi vuole essere stupido. Potete essere stupidi (non vi farò questa domanda) ma nessuno vuole essere stupido. Esaminate i vostri cuori: nessuno di voi vuole essere di danno ad altri o essere negativo. Non volete fare del male a nessuno. E' vero? Normalmente dicono vivi e lascia vivere. E' vero? Ma non potete farlo. Sapete qual'è il problema? Non conoscete la vostra stessa mente. Pensate di conoscerla. Sentite di sapere, credete di sapere, e la tragedia di tutte le tragedie è che siete convinti di sapere. Ma la verità è: non sapete. Sapete dov'è la vostra mente? Sapete **qual'è la frequenza** della vostra mente? Sapete che attraverso la mente potete vedere la vostra anima? Quando sapete... la vostra mente diventa una finestra. Quando sapete... siete intuitivi. E quando siete intuitivi sapete cosa succede su questa terra settantadue ore prima che accada. Settantadue ore non sono abbastanza? Se a tutti fossero state date settantadue ore non avrebbero forse lasciato San Francisco in tempo, quando ci fu il grande terremoto? Il raggio di azione della mente intuitiva è di settantadue ore, e questa è l'unica difesa che avete come esseri umani. Guardate tutti gli animali: hanno un becco, hanno artigli, hanno zoccoli, hanno muscoli possenti per correre, hanno dimensioni del corpo per fare qualsiasi cosa. Eccetto gli umani. Non avete meccanismi fisici di difesa. Sviluppate le armi perché non avete armi personali. Avete cominciato a prendere i sassi, a prendere le clave, a prendere i grandi tronchi degli alberi... avete cominciato a fare stecche di bambù e a farne lance... avete sempre provato a creare degli aiuti per proteggere voi stessi perché la vostra pelle non ha difesa. Ogni piccola cosa la può tagliare, persino un filo di erba che la strofini ad angolo retto può creare un taglio. E in quei giorni non conoscevate la medicina, la sola cosa che conoscevate era "sopravvivere," e nel vostro sopravvivere provate a capire. Poi, per la prima volta nella vita, avete sperimentato la malattia, avete scoperto di poter essere feriti e avete cominciato a prendere alcune erbe, mischiarle insieme, fare certe preparazioni. Avete cominciato a conoscere i valori. E la vostra stessa natura vi ha insegnato come vivere. Come vivere sani. Eravate molto naturali. Eravate molto organici. Eravate molto reali. Volevate vivere sani. Volevate vivere a lungo. Volevate sapere. Volevate crescere. Volevate espandervi. Avete un unico istinto in voi: la curiosità. Cominciate a sviluppare sensazioni e cominciate a pensare da dove vengono. Avete una forma di pensiero automatica. Il vostro intelletto rilascia centomila pensieri per ogni battito di ciglia. Potete battere le ciglia anche sessanta volte al minuto. Moltiplicate... e vi sentirete molto, molto, estremamente miserabili. E se prendete tutti questi pensieri, tutti questi centinaia di migliaia di milioni di pensieri, e li mettete insieme, potete vedere come funziona la vostra mente.

Avete tre menti: negativa, positiva, e neutra. La mente positiva ha un magazzino chiamato memoria, o anche subconscio. La mente neutra vi dà la capacità potenziale di vincere. Nella vita perdete perché non usate la mente neutra, e invece usate sempre la mente negativa, poi la mente positiva vi dice che avete ragione. "L'uomo con il naso lungo non è fidato, perché Richard ha un naso lungo, Smith ha un naso lungo e Peter ha un naso lungo." Questa è la vostra memoria. Voi mettete insieme memoria ed esperienza e cominciate a selezionare con questa attitudine che diviene infine la vostra stessa tomba. Uccidete il vostro giorno e morite nella caverna dei vostri stessi pensieri di tutti i giorni. Parlate di un umano libero, ancora devo incontrarne uno.

Avete ogni giorno così tanti pensieri... e sono tutti sopra e intorno a voi, in definitiva non ne lasciate nessuno. Ne siete completamente ricoperti. Ne siete completamente sommersi. E quando siete sommersi nei vostri pensieri non potete sapere cosa vuole la natura. Non potete

sapere cosa vuole Dio. Allora create una religione come qualche cosa che possa ricordarvi. Ma, sfortunatamente, la religione ha creato sacerdoti, e i preti sono corrotti. Essi non pongono la loro fede nella realtà. E cominciano a fare compromessi con voi. La chiesa ha sempre fatto compromessi con la congregazione, e la chiamano compassione, e da lì che comincia la democrazia. Ogni pazzo ha un voto e ogni uomo ambizioso governerà, mentre ogni uomo saggio sarà messo in un angolo.

Prima vi amate, vi corteggiate, vi incontrate. Poi vi sposate: "Nel nome di Dio io ti accetto." Fatto. E dopo questa accettazione, per sette o per dieci anni, non c'è nient'altro che rigetto! Perché? Perché c'è il dolore nella vita? E' tutto mentale. L'umano non ha dolore fisico, l'umano non ha dolore spirituale. L'umano ha dolore mentale. La mente umana dovrebbe essere chiara come cristallo, invece è sempre opaca. La mente umana deve pensare, deve computerizzare attraverso la permutazione e la combinazione e decidere e ordinare di agire. Tutto in tre secondi. La mente umana deve processare ogni cosa, per darvi strategia completa, progetto e proiezione entro nove secondi. Dopo di ciò non avete niente. Sbagliate una parola, sbagliate un segno, sbagliate un gesto, siete finiti. Dovete aver a che fare con voi stessi ed essere perfettamente controllati. Ma come ci può essere autocontrollo senza autodisciplina? Oh, voi non avete bisogno di disciplina. Voi non volete disciplina. Non volete nemmeno parlarne. La vostra sola presenza dovrebbe essere efficace, il solo vostro profumo dovrebbe essere efficace. Questa è chiamata buona volontà. Tal de tali sta arrivando. Tal de tali sta arrivando in città." Tutti i fans cominceranno a vibrare e andare in visibilibio per la loro star. Ogni *star* ha dei *fans* e i fans producono una *star*. Nel mondo spirituale, sfortunatamente, non potete ottenere la popolarità terrena. Un uomo spirituale non può essere una *star* per gli uomini... non può avere *fans*. E' il lavoro più ingrato, è il solo lavoro ad una direzione. Un uomo spirituale deve condividere lo spirito ancora, ancora, e ancora, e ancora, e così all'infinito. Quando condivide lo spirito ancora e ancora e ancora, non ci può essere nessun motivo per guadagnare, perché quando un uomo spirituale guadagna mentalmente, perde. Poiché vi sta dando il paradiso e sta condividendo con voi il paradiso, per il paradiso non può guadagnare la terra.

Quando comprendete spiritualmente, ti parlate spiritualmente, agite spiritualmente, dovete essere in questa gloria, dovete appartenere al vostro creatore. Ecco perché nella storia del genere umano tutti gli uomini di Dio sono stati crocifissi... diventano così popolari per la forza di questa unica verità... resistono per questa unica verità... sono stati privilegiati da questa unica verità. L'hanno detta ancora, e ancora e ancora.

Il governatore tremò: "Sta diventando popolare. La gente si sta raccogliendo attorno a lui. Non è possibile." Poi i politici hanno cominciato ad agire, prima gli portarono doni, poi divennero studenti, poi diventarono suoi discepoli. Gli diedero tutto ciò di cui aveva bisogno... ma egli parlava ancora della stessa cosa. Poi la macchina della propaganda, i favori governativi, i media... ma egli parlava ancora della stessa cosa. Poi la gente cominciò con i club... questo non funzionò. Gli si ruppero le gambe... questo non funzionò.

Non fraintendete l'uomo spirituale. Voi avete sempre un'immagine: l'uomo spirituale indossa un perizoma, ha una ciotola nella mano, e va in giro di porta in porta. Vi dà un milione di dollari in benedizioni e voi gli date un pizzico di cibo. Questa è la vostra impressione. Questo non è affatto vero! L'uomo spirituale non vuole niente da voi, vuole solo ricordarvi del vostro spirito. L'uomo spirituale non è lì per benedirvi. Egli fa solo un lavoro multimilionario che vi ricorda che avete uno spirito, e la maggior parte di voi diventa ripugnante per lui. La spiritualità non è praticata nel modo giusto. Siete diventati una macchina. Siete diventati delle catene di montaggio. La domenica andate in chiesa per alcuni minuti, tornate a casa, fate il pranzo e tutto il resto. La sera andate a letto, dormite. Il mattino dopo vi svegliate. Questa è tutta la vostra spiritualità. Quanti di voi durante le ore di veglia ricordano che Dio è con voi? Quanti di voi ricordano durante le ore di veglia che Dio è con voi tutto il tempo? TUTTO IL TEMPO. E quanti di voi credono, e non dico aver fiducia, che Dio fa tutto e voi state solo guardando? Se noi mentalmente abbiamo fiducia ed espandiamo la nostra mente sotto il nostro stesso volere a credere mentalmente: "Dio e io, io e Dio siamo uno," ci vorranno settantadue ore per diventare uno. Non è una bugia. E' assolutamente vero. Perché in

settandue ore ogni cellula, ciascuna dei dieci trilioni di cellule del nostro corpo, cambierà. Se la focalizzazione mentale che io e Dio siamo un'unità viene mantenuta per settantadue ore, *l'imprinting* sarà trasportato alla cellula successiva. E una volta che *l'imprinting* è trasportato il processo \* continuerà. Nessun uomo è diventato divino penzolando a testa in giù da un albero, nessun uomo è diventato divino ".! vivendo in una caverna. Ogni uomo che può per settantadue ore pensare mentalmente di Dio "*Ang Sang Wahe Guru*"...

Non sarei mai stato un Sikh se nel Sikh Dharma non esistesse il verso "*Ang Sang Wahe GunL*" E' un verso molto prezioso. Dio è con voi. E' il solo comandamento che esiste nella realtà. E questa è una verità. Io ho sessanta anni, e ho speso quarant'anni della mia vita a visitare tutti i santi uomini su questa terra. Andavo ovunque li potevo scovare. E tutti hanno trovato Dio e ho sempre riso di questo. Come potete trovare Dio? E' come dire: "Ho trovato l'aria." Se dicessi: "Ho trovato la luce del sole," sì, questo potrebbe avere un senso. Quando ci sono nuvole non c'è la luce del sole. Durante la notte non c'è nessuna luce del sole perché il sole sta brillando da qualche altra parte. Così se dicessi: "Ho trovato la luce del sole" suonerebbe come se avessi realmente trovato qualcosa. Ma se dicessi "Ho trovato l'aria" cosa direste? Vi piace? Ecco come dicono: "Ho trovato Dio." Qual'è la differenza tra l'aria e Dio? L'aria è ovunque. Dove non c'è, non potete vivere. Dove non c'è dovete mettervi un cilindro sulla schiena e una maschera sul viso. Capite? Esattamente quando consapevolmente siete consapevoli, questo è Dio, e quando non siete consapevoli, allora dovete portare la vostra consapevolezza nell'inconscio, nel subconscio. Se non potete, non avete trovato il vostro se stesso. Non c'è nessun Dio se non il vostro se stesso. Non camminate in un viale scuro pensando che troverete la luce. Non mettetevi in uno spazio senza aria pensando che troverete l'aria. Non camminate nella vita inconsapevolmente pensando di essere consapevoli. Non siete svegli. Siete mentalmente addormentati. Consapevolmente addormentati. L'esercizio che faremo oggi è molto duro... doloroso... e vorrei scusarmi di questo. Ma non l'ho inventato io, quindi non ne sono responsabile.

### **Pavan Kriya 11' minuti**

Sedete in posizione facile, portate le braccia in fuori, palme rivolte verso il basso. Toccate con il pollice il monte di mercurio, alla base del mignolo, e mantenete dritte le altre dita. Muovete con una rapida vibrazione su e giù le mani ( è un piccolo movimento ) mentre cantate il mantra:

Pavan Pavan Pavan Pavan Par Para Pavan  
Guru Pavan Guru Wahe Guru Wahe Guru  
Pavan Guru

Continuate per 11 minuti (fig. 1).

E' un esercizio molto semplice. Non vi farete male. State facendo due cose: state chiedendo al vostro sistema nervoso di continuare a

muovere certe parti del corpo consapevolmente e state cantando qualcosa consapevolmente che creerà in voi un effetto molto calmante e voi non vorrete muovervi. Non vorrete muovervi e dovrete muovervi. Capite? E' una prova di coraggio.

Movimenti piccoli della mano. Piccoli movimenti. Muovete piccolo, muovete al giusto angolo. Equilibrate voi stessi. Il cervello fa molti, molti lavori. Uno di questi è di darvi la forza di essere svegli, essere consapevoli. Voi realizzerete che non lo siete, che state dormendo. Il pollice tocca mercurio: in questo modo comunicate con il vostro campo psicomagnetico. E quanto forti siete, e quanto belli siete, lo avrete proprio in voi per capire se quello che sto dicendo è vero o no. Piccole vibrazioni, piccole. Stirate in fuori, piccole vibrazioni. Vi farà qualcosa che non avete mai fatto prima. Veloce, veloce, muovete veloce come i pensieri! Non piegate la vita, niente. Rimanete dritti e muovete. Continuate! Continuate! Avete a che fare con il fondamento del cervello. Non preoccupatevi del dolore.



Muovetevi con potenza! Il vostro intero corpo cambierà, il vostro campo elettromagnetico cambierà. Il tronco cerebrale (la parte del sistema nervoso che connette cervello e midollo spinale) risponderà.

Ora, lentamente, continuando a vibrare, piegate i gomiti e avvicinate le mani di fronte al Centro del cuore (fig. 2), poi, lentamente, continuando a vibrare, unite le palme nel Mudra di



preghiera (fig. 3). Continuate a vibrare con potenza per 1 minuto. Rilassate.

Grazie. Ci vogliono undici minuti per diventare un umano consapevole. Con l'ipotalamo, con la lingua, avete creato il suono. E avete messo il vostro ego con il monte di mercurio. Se acquisterete pratica diventerà molto facile, diventerà automatico. Sarete sorpresi di sperimentare questa forza e una volta che avrete questa forza e comincerete a chiudere i vostri occhi e vi concentrerete al terzo occhio, vedrete quello che non avete mai visto, udrete ciò che non avete mai udito, saprete ciò che non avete mai nemmeno provato a conoscere. "...ParapashBraham, Pavan, Pavan, Pavan, Pavan Par Para Pavan Guni..." quando il pavan shakti, attraverso la pratica del Pavan kriya si trasforma in pran shakti e voi neutralizzate e vi lasciate muovere, la schiena e tutto il sistema nervoso risponderà. Dovreste essere un idiota se vi ci volessero quaranta giorni! Un uomo normale in ventuno giorni può raggiungere ciò che mai ha raggiunto nella sua vita. Avete la cassetta, potete metterla su. Avete l'orologio, potete contare undici minuti. Non è un lavoro da giocolieri. **Avete a che fare con il gambo del cervello**, se andate a controllare nell'enciclopedia cosa fa il gambo del cervello scoprirete che sanno molto poco su di esso, ma questo è il murdunhd. Questo è il mur..., che significa: essenza totale della forza di Dio in voi. Sì, questa piccola cosa. Verità è una parola semplice. La gioia di questa pratica vi darà l'esperienza dell'estasi. E sarà automatico. Io non potrei fermarlo. Dovete rimanere accanto a me perché sto percorrendo l'ultimo miglio della mia vita e ho così tanta conoscenza da condividere con voi. Sta a voi praticarla o no. Ci crediate o no, lo sperimentiate o no... Ho lavorato. Ho studiato. Ci ho messo anni, e anni, e anni. Non è venuto a me gratis. Non mi sono alzato una mattina ed ero uno yogi. Affatto. Ho lavorato duro in una disciplina molto precisa con un impegno molto eccellente e un comportamento molto decente. Queste sono cose essenziali. Cos'è la vita se non conoscete voi stessi? Non capisco. Veramente! "Mi stanno accadendo cose buone." "Mi stanno accadendo cose brutte." Cose buone e cose brutte cosa vogliono dire? Se, prima di tutto, non sapete chi siete, di che buono e cattivo state parlando? Una volta andai a casa di qualcuno che presentandomi un amico disse: «Questo è il mio migliore amico. Parliamo da cuore a cuore. Non possiamo vivere uno senza l'altro.»

Credetti a ciò che mi veniva detto. Due anni dopo tornai da quella persona, chiesi: «Non hai invitato il tuo migliore amico?» «Non voglio parlarne» rispose " «Cosa c'è che non va? Su, su dimmelo» insistetti.

«Ora siamo arci-nemici.» Poi snocciolò una lunga lista di ragioni. Io risi soltanto, e lui domandò: «Perché ridi?» «I nemici non fanno mai male,» risposi. «Gli amici sì!»

Quando fate un'amicizia, fate un'amicizia per dare. Se fate un'amicizia per prendere, allora soffrirete. Potete difendere voi stessi contro un nemico con tutta la vostra forza, ma neppure

sapete emotivamente come porvi contro un amico.

Guru Gobind Singh in una battaglia confrontò un generale Mogol di nome Sada Khan. E Sada Khan prese a scagliare freccia dopo freccia su Guru Gobind Singh. Guru Gobind Singh si limitava a difendersi: schivava o tagliava tutte le frecce ma non attaccava. I Sikh dissero: «Nostro Signore! Egli è il comandante. E' alla portata delle tue frecce. E la tue frecce non mancano mai il bersaglio. Una freccia

ed egli è finito. Vinciamo la guerra. Andiamo a casa. Loro ci stanno attaccando, non noi.» «Io stesso gli ho insegnato a fare l'arciere,» rispose Guru Gobind Singh, «e sua sorella è mia discepola. Ora lei sta pregando e finché prega non posso attaccarlo.» «Signore quando sarà?» «Non lo so. Devo attendere che lei perda la continuità, allora vedrete la mia freccia scoccare.»

«Ma signore ti puoi fare male.» «La guerra è guerra,» rispose Guru Gobind Singh.

«Signore, lui è matto, è cieco, sta attaccando.»

«No, egli sta solo compiendo il proprio dovere. L'imperatore vuole che lui mi distrugga. E' il migliore generale. Ma io non posso attaccarlo. Sua sorella sta seduta davanti ad Aliali a meditare chiedendomi di proteggerlo, così non posso attaccare.»

Sada Khan non si fermava. Continuava ad attaccare con tutto il suo esercito. Più volte si trovò alla portata delle frecce di Guru Gobind Singh. Uno, due, attacco dopo attacco. Finalmente giunse il momento. La preghiera della sorella cambiò: "Dio di' a Sada Khan che Guru Gobind Singh è l'anima divina. Non deve attaccare."

Sada Khan non sentì nulla. La freccia andò dritta nel suo orecchio. Sada Khan cadde. Il suo esercito corse via. Guru Gobind Singh si accostò a Sada Khan e prese la sua testa nel proprio grembo e disse «Ti ho insegnato tutto. Ma la prima cosa che ti ho insegnato fu che devi ascoltare. Né hai sentito me, né hai sentito tua sorella.»

«No Signore,» rispose Sada Khan, «io sapevo tutto. Sono ancora tuo studente. Volevo morire nel tuo grembo quindi ho creato l'opportunità. Ho fatto la mia preghiera e tu sei molto gentile. Mi hai ascoltato.»

Sat Nam.