



## ***Il Potere di un Pensiero***

*Yogi Bhajan, Ph.D. - 15 agosto 2000 – Espanola, NM, USA*

Il pensiero è la cosa più potente, originale, elementare. Dato che l'intelletto genera un migliaio di pensieri per battito di ciglia, dovete sviluppare la capacità mentale di selezionarli – *“Questo pensiero non è per me. Questo pensiero è per me”*. La vostra vita è basata sul pensiero. Una volta che il vostro pensiero diventa un sentimento, qualcosa vi si attacca addosso.

Potete selezionare i pensieri molto rapidamente, ma non i sentimenti. I sentimenti sono come parassiti che succhiano il sangue. I sentimenti diventano emozioni. L'emozione è una lunga, grossa, grassa sanguisuga. Queste emozioni diventano il più potente dei vostri parassiti – i vostri desideri. I parassiti sono su tutti voi – non è una cosa da poco. Tra tanti desideri, uno vi sopraffà. Quando non è realizzato, vi sentite miserabili. Dopo aver sviluppato desiderio dopo desiderio, un giorno diventate un desiderio. Il giorno in cui diventate un desiderio, siete indesiderabili. Nessuno vi vuole più.

Avete libertà nei vostri pensieri? Quella è una vita senza pensiero, Dove non esistono desideri, nevrosi o psicosi. Se vi alzate, vi alzate. Se non vi alzate, non vi alzate. Potete essere così liberi? Questo è *Akal*. Questo è *essere senza morte* – in cui la morte non ha importanza.

Quando siete arrivati su questo pianeta come un pugno di molecole e di atomi, non sapete neanche una cosa. Ora volete conoscere tutto. Perché? Perché il domani vi preoccupa. Non avete la vostra personalità sensoriale per selezionarlo. Non vi fermate a pensare “Quali desideri e nevrosi verranno da questo pensiero? Cosa diventerò? Quante azioni questo desiderio mi farà compiere e quante reazioni ci saranno?” E' molto facile liberarsi di queste piccole cose, ma è molto difficile liberarsi di un elefante.

Non afferrate i vostri pensieri. Afferrate i vostri amici. Volete avere amici quando i vostri pensieri non sono con voi. Sentite che non potete essere soli, dovete avere qualcosa. Desiderate, e continuate a desiderate. Come mettere legna sul fuoco, continuerà a bruciare. Più legna aggiungete, più alte andranno le fiamme, maggio il calore che ne riceverete. Alla fine non troverete altro che cenere.

Se meditate abbastanza, il vostro lobo frontale vi farà capire, *“Questo pensiero non è per me. Questo è per me”*. Dovreste essere sani, santi e felici. Se volete la felicità, ogni pensiero deve contribuire alla vostra identità. Un pensiero che non contribuisce alla vostra identità e diventa la vostra realtà, sarà la vostra distruzione. E ce ne sono così tanti, di questi. Siete vittime dei vostri stessi pensieri.

Potete seguire un pensiero. Ogni pensiero ha una radice. La migliore strategia negli affari e nella prosperità consiste nel piantare un pensiero.

### **MEDITAZIONE - Come Gestire i Pensieri**

**1** – Siedi diritto a gambe incrociate. Solleva entrambe le mani all'altezza delle spalle, palmi rivolti in avanti, gomiti rilassati in giù. Punta gli indici in alto e trattieni le altre dita con il pollice. Sguardo alla punta del naso. Recita in monotono “I am, All is” (Io sono, Tutto è, n.d.t.). Alternatamente muovi gli indici a ritmo col mantra – su “I” piega l'indice destro, su “am” sollevalo diritto; su “All” piega l'indice sinistro, su “is” sollevalo. Continua per 10 minuti.

**2** – Mantieni entrambi gli indici tesi e canta in monotono “I am Akal” (Io sono Akal, n.d.t.). Continua per 1 minuto. Per finire inspira profondamente, contraì l'intero corpo. Espira come un colpo di cannone. Ripeti altre due volte. Rilassa.

Quando entrate in una mono situazione come questa, dovete identificare voi stessi. Diventate divini. In quel momento non c'è differenza tra dire “I am Akal” e “I am All” (Io sono Tutto, n.d.t.) Potete essere ogni cosa desiderate essere. Tutto è soltanto un pensiero.

