



## Sconfiggere il Dolore

Yogi Bhajan, Ph.D. - 12 giugno, 2001 - Espanola, NM, USA

L'attaccamento si sviluppa verso la madre e il padre. Sociologicamente, psicologicamente, nella micro e macro consapevolezza, questo attaccamento ai propri genitori non va via. Voi non siete in grado di vivere senza un attaccamento alla madre e al padre, poiché questo attaccamento è con la Madre Terra e il Padre Universo. Ma l'attaccamento al corpo fisico deve essere cambiato in attaccamento al corpo sottile. Quando non possiamo cambiare questa situazione, allora andiamo fuori strada.

Ragazzi e ragazze diventando adulti vengono fuorviati quando il contatto con la loro psiche sociologica e psicologica non è in connessione con i loro comportamenti. Allora cominciano a bere, a cercare il sesso ad unirsi a bande. Non è realmente quello che vogliono. Loro non possono colmare il divario, la distanza nel rapporto.

Noi ascoltiamo sciocchezze di natura religiosa, "Se fai questo otterrai che.... e se fai questo, Dio ti dimenticherà" – Dio non è all'esterno! Dio è all'interno di voi. Chi sta dimenticando chi? Egli vi ha creato ed Egli vi dimentica? Per che cosa? Cosa avete fatto? "Ang Sang Wah-hay Guroo." Dio è ogni vostro respiro di vita ed ogni parte del vostro corpo.

La religione vi ha portato al di là di voi stessi. Il Creatore ci ha creato e noi siamo la Sua creazione, ma non lo abbiamo accettato. Siamo desiderosi di accettare qualsiasi altra cosa eccetto una cosa: "Tra me e Te, Te e me non c'è nessuna differenza." Anche l'uomo peggiore è stato creato da Dio! Dio deve avere avuto uno scopo per crearci come uomini! Niente su questa terra è senza scopo. Quando non serve più allo scopo, scomparirà.

Quando l'Età dell'Acquario si sarà stabilizzata, tra undici anni da ora, sarà vostra responsabilità aiutare la gente, tenere loro le mani e condurli. Dare loro speranza, dare loro sorrisi. Condividere con loro, sedere con loro. Meditare con loro, protendersi verso di loro. La gente si tiene in vita con emozioni e sentimenti, non per mezzo dell'approccio sociologico, psicologico ed analitico, che noi chiamiamo sesto senso.

### MEDITAZIONE - Invocando il Sesto Senso

*Sedete con la schiena dritta con le gambe incrociate (gli studenti devono sedere rivolti in avanti in linee parallele alla pedana dell'insegnante). Sollevare le braccia a 60 gradi, dita divaricate aperte e le palme rivolte in avanti. Bilanciate le vostre spalle per bilanciare la testa. Gli occhi sono aperti di un decimo e focalizzati sulla punta del naso. Usando la punta della lingua recitate il mantra "Wah-hay Guroo, Wah-hay Jeeo" (dalla Raga Sadhana" by Sangeet Kaur e Harjinder Singh). Siate stabili, fermi e bravi! Continuare per 11 minuti. Durante gli ultimi 2 minuti potentemente fischiate il mantra dall'ombelico. Alla fine ispirate profondamente, trattenete e stiratevi dall'ombelico per tirare le spalle e le braccia in equilibrio.. Espirate. Ripete ancora 2 volte. L'ultima volta ispirate rendendo le dita rigide come acciaio. Rilassate.*

Potete portare la pratica di questa meditazione da 11 fino a 31 minuti. Il giorno che raggiungerete 31 minuti, cominciate a fare pressione sull'ombelico ed allora otterrete i risultati. Io l'ho fatto. Io so come funziona e quanto è doloroso.

Non c'è nessuno che non sia nel dolore. Il dolore è un modo di vivere! Il motivo può essere la solitudine, il rifiuto o il fallimento nel raggiungere uno stato sociale desiderato. A causa di questo dolore la gente beve e fa molte altre cose che non pensava di fare. Sconfiggere il dolore è la sola cosa piacevole su questo pianeta. Quando qualcuno è nel dolore, guidatelo nello sconfiggere il dolore, guarite il mondo, toccate la gente. Coloro diventeranno vostri amici per sempre.

Io sto facendo tutto per darvi delle virtù, dei valori e dei meriti, così che possiate avere la base fondamentale, sociologicamente e psicologicamente per camminare con grazia e fierezza. Allora potremo dire, "Noi siamo i Khalsa, i possenti, grandi Khalsa. Ovunque andremo la gente vorrà conoscere chi siamo, e così diremo loro, "Noi siamo i Khalsa!" Adesso, nella moda e nella tendenza di questi tempi, nella creatività dell'essere umano sensorio, le molecole stanno magneticamente sentendo l'attrazione di Dio Onnipotente. L'essere umano sensorio sta entrando nell'esistenza e questo essere umano sensorio, condurrà il mondo nel sistema sensorio al punto della comprensione, dell'amore, della compassione, della gentilezza e protezione, nelle quali potremo ridere, sorridere ed essere felici.

