

NM357 000821 Il Sistema Auto-Sensore e le Relazioni  
*Yogi Bhajan, PhM - 21 agosto 2000 - Espanola, NM, USA*

I fattori decisivi nella nostra vita sono ciò che ci piace e non ci piace, non il nostro sistema sensore o il nostro sentire intuitivo. A volte ci piacciono o non ci piacciono *dei* luoghi. Ci spostiamo e andiamo. Come *ci* spostiamo e andiamo con la terra, ci spostiamo e andiamo con i partners. Continuiamo a spostarci costantemente senza capire che i nostri sensi sono più potenti di noi. Non permettiamo loro di svilupparsi. La *Persona Sensoria* è una persona positiva. Ovunque viva è circondata di positività. Le sue relazioni sono fluide. Fluisce coi Volere di Dio. Galleggia sulle difficoltà.

Siccome non ci fidiamo della vastità di Dio diventiamo molto confusi. Trasformiamo Dio in una statua. Vogliamo vedere qualcosa, sentire qualcosa, e questo limita la nostra capacità rispetto alla divinità. Nel<sup>5</sup> adorare e cercare di esprimere divinità tagliamo la nostra vasta relazione con Dio e restringiamo i nostri sensi, confinandoli in una carriera, una casa, un possedimento una paese. "Oh siamo gente di montagna", "Siamo persone della giungla", vi associate all'ambiente, non vi relazionate con l'anima della persona. Vi relazionate solo con la fisicità, e la fisicità è assai illusoria. Per questo le nostre relazioni sono molto limitate.

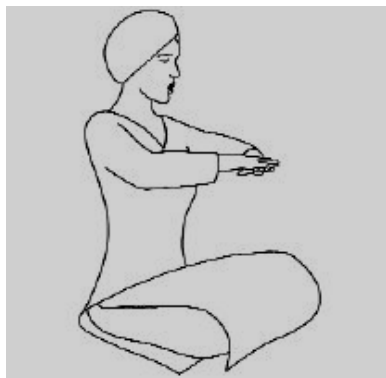
Quanti di voi conoscono il loro coniuge? Nessuno - perché non avete mai conosciuto il flusso l'uno dell'altro. E se non conoscete il flusso dell'altro non gli permettete di fluire. Quanto sentite di dover possedere state corto-circuitando il vostro spirito. Diventate sempre più piccoli, sempre più bassi. Per compensare questo alzate dei recinti e terrorizzate voi stessi. I vostri sensi sono infinitamente immensi, vasti e possono arrivare ovunque. Quando credete che ognuno sia una creatura di Dio, potete unirvi al flusso. Se no, non potete.

Quando c'è un problema da qualche parte:

1. Sapete quel che sapete.
2. Non innervositevi per *ciò* che non sapete.
3. Lasciate venir fuori l'espressione.
4. Scoprite dall'espressione qual'è l'impressione.
5. Guardatevi, decidete se il vostro parlare è spirituale, mentale o fisico.
6. Espandete i vostri valori e virtù.
7. Non entrate in conflitto.
8. Evitate la gelosia,
9. Vostro principio guida dovrebbe essere vivere e lasciar vivere
10. Non contestate, cercate di capire.

Seguendo queste linee guida troverete comodità e pace. Soprattutto troverete voi stessi e il vostro sistema sensorio. Sarete in grado di comunicare con tutti perché il vostro amore fluirà. Quando volate al di sopra delle nuvole tutto intorno c'è solo il sole. Sotto c'è pioggia, nuvole e tuono. Quando vi sollevate sopra il conflitto, c'è libertà e la vastità della coscienza più alta. I problemi che appaiono molto seri diventano sempre più piccoli e infine scompaiono. Non chiedete a nessuno cosa dovrete fare. Chiedete a voi stessi "Posso *elevarmi al di sopra?*" e quindi andate, il vostro sistema sensorio e la vostra intuizione vi daranno una via d'uscita, perché ogni giorno è un nuovo giorno.

Il fatto che voi abbiate un corpo, una mente e un'anima e l'altra persona abbia un corpo, una mente e un'anima significa che ci sono due individui. Essi devono avere rispetto reciproco. Avete dolore quando non avete rispetto reciproco, Piuttosto che litigare, innervosirsi, cercare ragioni o logica: *lasciate andare*, vedete l'altro attraverso il vostro sistema sensorio. Non verificate la persona, verificate il flusso della persona. Quando verificate e proiettate il sistema sensorio potete capire dove state andando. E' uno dei più autentici sistemi di vita.



### **MEDITAZIONE : Collegarsi col Sistema Sensorio**

*Sedete diritto in una posizione a gambe incrociate. Mettete la mano destra sulla sinistra a creare un triangolo davanti al centro del cuore, braccia parallele al pavimento, entrambe le palme rivolte verso il basso, Gli occhi sono alla punta del naso, Fate una "o" con la bocca e ispirate molto lungo a profondo attraverso essa, riempiendo completamente il torace. Espirate attraverso il naso. Guardate quanto potete essere forti e comodi Usate il vostro impegno e coraggio. Consolidate i vostri sensi. Ottenete. Continuate per 31 minuti. Per finire, ispirate profondamente e trattenete il respiro con tutta la vostra forza. Espirate Ripetete altre 2 volte. Con l'ultimo respiro, trattenete contraete ogni nervo e ogni fibra del corpo. Rilassate.*

C'è la terra, l'universo e le galassie. Siamo immensi interattivi e molto vasti. Nel fare questo esercizio Iniziamo a sentire l'intero universo dentro di noi.