



Sistema Autosensorio I – Solo Un Respiro

Yogi Bhajan, Ph.D. - 29 gennaio 2001 – Espanola, NM, USA

Non sapete quanti respiri avete da vivere. Sentite la vostra esistenza ed in quella esistenza sperate di respirare ancora. Il momento in cui sentirete che il vostro prossimo respiro non è in vostro potere, avrete tutta la saggezza. Comprenderete in profondità che non avete nessun genere, nessuna religione e nessuna esistenza. Non farete nessun errore e perderete tutti i vostri pregiudizi, perché avete soltanto un respiro.

Ricordate ciò che create e dimenticate che siete stati creati. Quando realizzate che siete la creazione di un creatore, vi ricordate cos'è il Creatore. L'intera conoscenza sorgerà in voi in un secondo. Così come siete stati creati, così anche ogni cosa create è parte di quel Creatore. Nulla vi appartiene.

Siete alienati da voi stessi dalle vostre emozioni, commozioni e pensieri. Ciò che pensate di essere, non è vero. Cambiate con ogni cambiamento di latitudine e longitudine, e con ogni pulsare del campo magnetico della Terra, e siete un prodotto dei vostri pensieri. Quando scegliete un pensiero, da migliaia di pensieri per battito di ciglio, quest diventa il vostro sentimento, desiderio e commozione. Quando non scegliete un pensiero, questo diventa il vostro incubo subconscio.

Una persona stava galleggiando nella corrente, e ne passò un'altra che lottava nuotando controcorrente. "Lascia andare", disse, "Vai con il flusso della corrente! Altrimenti ti stancherai!" L'altro uomo non ascoltò. Continuò a lottare, si stancò e cominciò ad affondare. Arrivò il primo uomo e lo tenne a galla. Quando si fu ripreso, l'uomo che sta affondando disse "Perché non ti ho ascoltato?" La psiche dell'universo come un immenso fiume in cui galleggiamo. La vita scorre, gli ambienti scorrono, la Terra ruota. Lasciate che sia!

Il vostro solo amico è la vostra disciplina. Non esiste nulla come il Cristianesimo, il Buddismo, il Sikhismo, o i Musulmani. Quando Gesù, Maometto, Buddha e Guru Nanak vennero a dirci che esiste un solo Dio, abbiamo iniziato ad adorare loro e dimenticato cosa Dio è.

Quando state cercando non potete stabilirvi. Quando vi siete stabiliti, non state cercando. E' nella nostra tendenza cercare cose, ma non sappiamo cosa cercare. Se cerchiamo noi stessi, saremo divini. Tutta la conoscenza, prosperità, natura, amore – qualunque cosa di cui possiamo avere bisogno sul pianeta- arriverà a noi. La legge del vuoto è: se prendi, devi dare. Se non dai, andrà via, e ti porterà via con sé.

Ci sono sette gradini verso la felicità. La vostra felicità inizia con l'impegno, che vi dà carattere, che vi dà divinità, che vi dà dignità, che vi dà grazia, e la grazia vi dà la forza di sacrificarvi. Quando sapete come sacrificarvi, sarete felici.

Impegno – la capacità di riuscire quando non avete potere. *Carattere* – non puoi essere scosso. *Divinità* – nulla può toccarvi. *Dignità* – non esitate a fare ciò che dovete fare per qualcuno. *Grazia* – affrontare ogni disgrazia con grazia. *Capacità di sacrificarsi* – sapere che non possedete nulla, che ogni cosa è di Dio, e dare a chiunque abbia bisogno. *Felicità* – fare qualcosa non per il proprio guadagno personale. Pochi respiri di vita attraverso di voi, possono sollevare qualcuno per un momento. "Io" ha un solo significato – che potete fare qualcosa per qualcuno. Quando "Io" è per voi stessi, avete sprecato la vostra vita.

MEDITAZIONE – Stimolare la Pituitaria

Siedi diritto a gambe incrociate. Intreccia le mani nella stretta di Venere davanti al cuore, con il dito indice esteso verso l'alto. I gomiti sono rilassati in basso. Gli occhi sono chiusi e focalizzati alla punta del naso. Canta il mantra "Har Hare Hari, Wahe Guru". Continua per 11 o 31 minuti. Per finire, inspira profondamente, trattieni, stringi la presa delle mani e stira la spina dorsale quanto puoi, porta ogni fibra del corpo in azione. Espira. Ripeti altre due volte. Rilassa.

