



## COMPRENDRE LA NATURE DE LA COMMUNICATION



*Sans l'art de la communication, la capacité d'exprimer, de projeter, de tendre la main et d'écouter, vous ne pourrez pas atteindre le cœur ou tourner la tête d'une autre personne, et vous ferez face à de nombreuses difficultés dans la vie.*

*La plupart des gens ont de l'ego, des névroses et des ambitions, et ne veulent pas écouter. Les gens ont des névroses innées à cause des circonstances, des parents et de l'enfance. Les parents ne savent pas comment communiquer avec les enfants et ne leur donnent pas de valeurs. Leur communication est un système de contrôle.*

*Beaucoup de gens ne veulent pas communiquer. Ils veulent s'appuyer sur leurs attentes. Lorsque vous vous attendez à ce que les gens soient d'une certaine manière, il leur est difficile d'être immédiatement d'accord simplement en lisant vos attentes.*

*Certaines personnes ont des vertus, mais pas de valeurs. Ils fonctionnent bien, mais vous ne pouvez pas compter sur eux, ils ne vous répondent pas car ce n'est pas leur priorité. Lorsque vous ne recevez pas de communication prioritaire, vous ne savez pas ce qui se passe et vous devez tendre la main tout le temps juste pour comprendre.*

*Certaines personnes commencent à se détruire lorsqu'elles réussissent. Elles deviennent frustrées, en colère, n'atteignant nulle part - par conséquent, elles ne veulent pas de leur succès.*

*La frustration et la dépression viennent de la non-communication.*

*Les gens ont peur de parler d'eux-mêmes ou de leur situation. En communication, vous ne savez jamais qui va vous aider. N'importe qui peut vous aider. La communication est la base de la prospérité. La colère et la frustration sont un bouclier contre la prospérité et une meilleure communication.*

*« A cause de ceci, à cause de cela... » Il n'y a pas de parce que. Si vous créez une cause, alors vous devez faire face à la séquence. Et si vous faites face à la séquence, alors vous devez faire face aux conséquences.*

*L'écoute est l'aspect le plus puissant de la communication. Soyez pacifique, écoutez, voyez l'autre point de vue et ressortez avec une compréhension mutuelle. La communication est le seul moyen d'apporter une compréhension mutuelle et le résultat naturel de toute expression d'amour.*

*Quand quelqu'un vous aime et ne le dit pas, vous le savez à travers son langage corporel et bien d'autres façons. Appréciez-le. L'appréciation est la communication. Japji est merveilleusement riche. S'il est correctement prononcé, il peut vous donner la capacité de réévaluer et de reconsidérer votre communication, et de développer l'habitude de pré-juger et de pré-connaître votre communication.*

*Lorsque Guru Nanak dit : « Tout ce qui te plaît, ô Seigneur, cette action est merveilleuse, ô Invisible », c'est la confirmation que vous êtes toujours dans une existence parfaite. En bref, Guru Nanak dit: "Votre invisible est Dieu." Votre invisible est votre douceur, votre compréhension, votre compassion. Votre invisible est la chance de changer la scène. Si vous avez cette compréhension, vous pouvez vivre dans une compréhension complète de votre propre vie. Lorsque nous vivons dans le doute, c'est parce que nous ne pouvons pas communiquer avec nous-mêmes sur l'immense réalité de la vie - que nous sommes tout, car nous sommes faits à l'image de Dieu, et Dieu est tout.*

*Lorsque Guru Nanak dit : « Tout ce qui te plaît, ô Seigneur, cette action est merveilleuse, ô Invisible », c'est la confirmation que vous êtes toujours dans une existence parfaite. En bref, Guru Nanak dit: "Votre invisible est Dieu." Votre invisible est votre douceur, votre compréhension, votre compassion. Votre invisible est la chance de changer la scène. Si vous avez cette compréhension, vous pouvez vivre dans une compréhension complète de votre propre vie. Lorsque nous vivons dans le doute, c'est parce que nous ne pouvons pas communiquer avec nous-mêmes sur l'immense réalité de la vie - que nous sommes tout, car nous sommes faits à l'image de Dieu, et Dieu est tout.*

*Yogi Bhajan*

## **Méditation: Comprendre la nature de la communication**

Asseyez-vous droit avec les jambes croisées ou sur une chaise les pieds bien à plats.

Levez les mains avec les petits doigts pointant vers le haut et les autres doigts maintenus par les pouces. Les paumes sont tournées vers l'avant, les coudes sont détendus.

Les yeux sont fermés. Chantez fort du nombril le mantra Sat Nam Ji

Sat Naam,

Sat Naam, Sat Naam Jee, Wah-hay Guroo, Wah-hay Guroo,

Wah-hay Guroo Jee.

Continuez pendant 22 minutes. (Vous pouvez commencer par 7 ou 11')

Pour terminer, inspirez profondément, retenez le souffle et

faites circuler l'énergie dans chaque cellule de votre corps.

Expirez puissamment.

Répétez une fois de plus. Inspirez aussi profondément que vous

pouvez, retenez le souffle, et étirez votre colonne vertébrale, en faisant circuler le son dans

votre corps.

Expirez et détendez-vous.

*Musique suggérée : Sirgun Kaur Sat Nam Ji*