

## LA802 94 07 08 Self Polarization

### Energiziamo la materia grigia

La sofferenza è parte dell'uomo, dal giovedì al venerdì è proiezione. La vita è progressiva, se non capite come trovare l'equilibrio, non potete comprendere la vita. Qualunque cosa pensate sia la vita non è quella. La vita è equilibrio, L'equilibrio vi renderà felici, gioiosi. La vita è Karma-Dharma, azione-reazione. La realtà di un uomo è la pazienza, la compassione, l'equilibrio. Devi trattare gli altri alla stessa maniera di vuoi che gli altri trattino te. Dio ti dona il prana. Un uomo senza Coraggio ed una donna senza Grazia non esistono. Quanti di voi quotidianamente hanno un appuntamento con la loro ANIMA? Sentite questo, fate questo. Che cos'è che fa di un uomo un Maestro? La COMPASSIONE e l' INNOCENZA. Quando insegni per risolleverare uno studente, lo studente solleverà te. Perché lo studente è dieci volte più prezioso di un insegnante. Io non ho discepoli, ho la disciplina. Tutto il tempo cerchiamo di convincere la gente che siamo grandi, che siamo buoni, ma non riusciamo neanche a convincere noi stessi. Il dramma genera dualità.

Questa sera comprenderemo la verità. La Polarizzazione del sistema e come produrla.

**11 Minuti:** (33) E' un esercizio molto tecnico. Mettete i **quattro polpastrelli sui monti che stanno alla**



**base delle dita** ( il segreto di questo tecnico esercizio sta

tutto nella posizione di queste quattro dita che sono come accorciate rispetto al naturale, **le punte delle dita sono alla base dei monti e non al centro del palmo**), sollevate il pollice e ruotate le braccia come se con questo movimento vi poteste sollevare dal pavimento, tutto il corpo si muove di riflesso, anche la spina si muove. La rotazione delle braccia è poderosa e continua.

..... cogliete l'ESTASI

Per concludere: Ispirate e, trattenendo il respiro, ruotate, più velocemente che potete, le braccia e sollevate l'energia fino ad energizzare ogni ghiandola del vostro corpo, ed espirate 3 volte.

Ora (1.06) mettete le mani nella posizione della figura, chiudete gli occhi ponendo la concentrazione alla punta del mento e cantate una musica rilassante. Dopo 5 minuti, ispirate, trattenete ed espirate .....



Proiezione è quando tutto riesce senza che tu dica una parola. La vita è essere forti e semplici con umiltà. Senza Compassione non c'è vita, senza impegno tu non esisti. La vita è Realtà, Realtà, Realtà. Quando hai dignità e grazia, Dio ti serve. La Dignità Personale è " I Am, I Am". Quando hai la tua Dignità, la sofferenza è senza senso. La vita è unita al Prana, usa il tuo prana per essere, sano, santo e felice. Questo è il tempo dell'essere ....Allora Sii.

Impara a parlare con la tua Anima, La tua migliore amica, parla con la tua consapevolezza, la tua dignità, la tua identità, tu sei Tu all'inizio, Tu nel mezzo e Tu alla fine. Questa è l'età dell'Acquario. SAT NAM