

#LA 0947 Essere in Controllo!

Yoghi Bhajan, Ph.D. - Il 7 novembre 1999 - Los Angeles, CA, Stati Uniti

Meditazione - Per Autocontrollo Parte I – Attraversa i tuoi confini



Sedete diritto con le gambe incrociate. Chiudete le mani nella stretta dell' Orso davanti alla fronte, gomiti fuori sui lati oltre il livello della spalla. Bocca ad "O" , inalate dalla bocca mentre drizzate le braccia verso l'alto. Esalate attraverso il naso tornando alla posizione iniziale. Chiudete gli occhi e meditate sul suono del Vostro respiro. Continuate per 3 minuti. Per Finire, inalate profondamente, trattenete, stirate le mani e la spina dorsale. Esalate con il colpo di un Cannone 3 volte, rilassate.



Muovete molto sistematicamente e ritmicamente così ogni malattia può essere bruciata via, fuori del sangue. Ascoltate il suono del Vostro respiro di vita questo può fare di più per voi del movimento. Divenite parte dell'energia totale. Non perdetevi il coraggio. Sentite la vostra forza. Andate oltre i vostri confini! Continuate!

Questi esercizi stanno re-vibrando e re-plasmando il Vostro essere attraverso l'uso del respiro della Vostra Vita. Noi li stiamo facendo per rompere quella linea oltre cui Voi non potete andare. Attraversate il vostro spazio limitato, facendolo diventare illimitato. Attraversate lo stato che la vostra mente mantiene definito, per diventare infiniti.

Parte II - Shiva Shakti Kriya

Portate insieme le mani di fronte alla bocca nella forma di una gemma di loto: le punte delle dita e la base delle mani si stanno toccando creando la forma di una palla, i pollici sono insieme. I gomiti sono rilassati in giù. Con la bocca ad "O" inalate attraverso quando i pollici (il lingam, l'organo maschile) entrano nello spazio tra le due mani (lo yon, l'organo femminile). Esalate mentre riportate i pollici in fuori verso la bocca. Continuate per 3 minuti.

Tutte le volte che fate questo esercizio stimolerete e recuperate la vostra salute fisica.

Parte III - la Ricarica

Solleivate entrambe le braccia a 60 gradi senza curvare i gomiti, palmi che sono di fronte dita aperte e strette come l'acciaio. Più strette sono le dita, più perfettamente l'energia prevarrà. Con la bocca ad "o" respirate a piena-forza. Ricevete energia dal cielo e dalla terra per ricaricarvi e diventare forti. Continuate per 3 minuti. Per Finire, inalate Espirate e. Rilassate, 3 volte.

Avete necessità di essere e mantenervi sotto il Vostro controllo. Questa meditazione serve per questo. Potete fare questi tre esercizi ogni mattina sul letto per rianimarvi e rinnovarvi per il giorno intero. Ed il giorno intero potrete essere "charmant", energetici ed allo stesso tempo reali. Non avete bisogno di altro.

La conoscenza appartiene a coloro che praticano, la sporcizia a coloro che non fanno niente. Il sapere non è sufficiente. Solo l'esperienza funziona.

