

M047 89 ott 29 S. Diego Rebirting.

Oggi farete una valutazione consapevole di voi stessi.

Dovete smettere di frignare, dite di sapere tutto, ma se sapete tutto perché fate errori? Siete pronti? c'è sempre da esaudire l'ultimo desiderio, volete fare l'ultima domanda?

Nella vita possiamo ottenere tanti dolori, e questo succede perché siamo noi la causa. Non è ne soggettivo ne oggettivo, il dolore è auto creato. Lo fate perché altrimenti la vita sarebbe noiosa, causate dolore a voi stessi e a quelli che vi circondano. Se non causate alcun dolore, la vita vi sembrerà molto liscia, piatta inutile.

Ci sono due modi di vivere; o vivete con consapevolezza, intuizione, intelligenza; oppure con i vostri sentimenti, commozioni e proiezioni.

Sento questo non la mia intuizione. Questa e la mia commozione, non la mia intuizione.

Decidiamo il cammino del dolore, non importa a quale religione o gruppo apparteniamo, abbiamo tantissime idee molto strane, il problema è che siamo tutti in vendita, in saldo, come le vendite di natale; tutto quello che facciamo nella nostra vita è basato nel far sentire o nel far vedere agli altri, venite e sarete felici.

Chi se ne frega se sarete felici.

C'è un'urgenza forte e una necessita di essere felici. Questo è un desiderio molto forte di appartenere all'infinito. E' un forte processo che avviene dentro di Voi che riguarda l'anima e che non potete fermare; voi sapete che potete morire domani e non avete niente. Crediamo in Dio amiamo Dio, ma non abbiamo fiducia in Lui.

Una persona spirituale è più corrotta di una persona comune perché questa è inconsapevole.

Consigliate una volta uno studente in maniera totalmente personale e siete fritti. Tutte le persone che sentite, le dovete ascoltarle con un'attitudine totalmente neutra; anche nella vita, per tutte le cose che sono personali con cui dovete relazionarvi dovete farlo con la mente neutra.

C'è un passo verso la felicità che dovete assolutamente capire; che Voi non siete Voi e che se Voi fate quello

che volete fare, questo può non essere quello che Dio vuole, per cui si crea un conflitto tra voi e Dio.

Dove c'è ego non c'è Dio, e dove c'è Dio, l'ego non esce fuori. Se fate che l'io se ne va, allora Dio si prende cura di Voi.

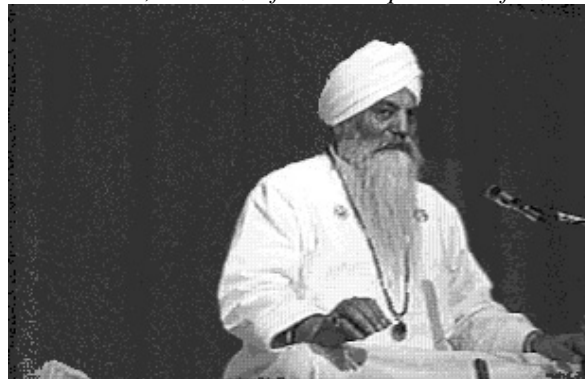
Siamo insicuri, curiosi, emozioni, sentimenti .. oggi vi dico quanto siete deboli, e ne farete l'esperienza.

Il problema è che l'uomo attraverso la sua vita, la sua esistenza, il suo presente deve essere efficace, e quando ne siete consapevoli questa vita e per questo.

Il proposito di questa vita non è quanti soldi dovete fare. E' tutto stabilito sia che viviate consapevolmente che non; quando siete nati avete avuto certe impressioni, certi dolori, e oggi avete quei dolori.

Che cos'è il dolore? Il dolore è quando credete che la vostra vita sia inutile quando non potete manipolare, non potete disporre di altre persone, dominare altri, non voglio scendere in particolari, ma quando ci sentiamo inefficaci, non viviamo e non lasciamo vivere. Quando dite vivi e lascia vivere significa lasciarmi da solo, io sono io e tu sei tu. Nella mente e nel cuore, noi non apparteniamo a nessuno, apparteniamo solo alla lotta.

Se alla fine della classe vedrete un po' di luce sfrutterete l'occasione. Dovete combinare lo spirito e liberare la vostra mente, l'esercizio fisico con queste due forze



1) **11 minuti:** Posizione facile, occhi chiusi, dita unite tranne il pollice e cominciate a **giocare con la palla**, come i giocatori di pallacanestro le mani vanno giù e su... quando una sale l'altra scende per 1,30 minuti Ora Iniziate a **respirare** con la **bocca** ed emettete un **suono (hhoo)** come fanno le scimmie, gli **occhi** sono **chiusi**, non sentitevi timidi, tirate fuori tutto (hhoo hhoo .. hhoo) 6,30 minuti. E' un sistema

automatico che attraverso il suono hhoo del **babbuino** stimola il terzo occhio e controlla l'energia psicomagnetica che brucerà i vostri sogni malsani e i vostri ricordi. Fatelo bene in maniera che il vostro subconscio possa liberare lo stress e possiate essere in salute. E' allo stesso tempo un controllo e una stimolazione. Continuate ancora l'esercizio mettendo in contatto il **pollice con il mignolo** 3 minuti.

Quando parlate con qualcuno avete una paura sottile, non importa con chi parlate, voi avete paura, e non c'è bisogno di avere paura, perché dove c'è paura non c'è gioia.



2) **3 minuti:** Ora mettete il pollice alla base del mignolo, chiudete il pugno e muovete le braccia insieme all'altezza delle spalle (non del cuore) con un movimento vigoroso dovete stimolare i due meridiani del braccio (gomito) ed emettete lo stesso suono hhoo .. hhoo.. del babbuino con il respiro dalla bocca questa stimolazione totale controllerà tutto il vostro corpo, più forte più forte, non fermatevi .. 3 minuti.



3) **7 minuti:** Portate le mani piatte sul petto e premete molto forte respirate lungo e profondo

cantate il mantra **ADI SHAKTI NAMO NAMO** tenete la pressione (e dopo due minuti) cominciate a **muovere l'ombelico** al ritmo della musica, **combinare** cuore e ombelico, il **3° e 4° chakra** per 5 minuti, in totale 7 minuti.

Per concludere *Inspirate, trattenete fate circolare l'energia nel corpo così che l'ossigeno tocchi il sangue per tre volte.*



4) **11 minuti:** Mani intrecciate sopra la testa in maniera circolare nella stretta di venire potete scegliere - come state più comodi - se mettere i pollici nella maniera buddista (in contatto tra loro) o in quella cristiana (intrecciati), chiudete gli occhi il mantra e **PAVAN PAVAN**, muovete l'ombelico, pompate, muovete, muovete l'ombelico, andate attraverso il dolore così che possiate capire. Se muovete l'ombelico e meno doloroso. Concentratevi sull'ombelico, muovetelo e il dolore andrà via. Iniziate a cantare, muovete l'ombelico con forza abbiate fiducia in voi stessi. Dopo 11 minuti ... *Inspirate trattenete .. ispirate ancora un po' mulabhandha, stirate tutto il corpo contro la schiena facendo molta pressione sulle mani e sul collo.... per 3 volte*

5) **11 minuti:** con le vostre braccia distese di fronte come la freccia di una balestra, occhi aperti, mano destra sopra la sinistra, guardate dritto di fronte a Voi. Cantate il Mantra **Bountiful** Questo esercizio stimola il terzo occhio 6 minuti



Ora per finire portate l'attenzione per qualche secondo al terzo occhio e fate scorrere l'energia



SAT NAM

**Centro di kundalini Yoga
Via F. Corridoni 15**

KUNDALINI YOGA

con

Yogi Bhajan



M047 29 ott. 89

Rebirting