

4 NM0380 30/1/01 SISTEMA AUTOSENSORIO II – Estasi e Gioia

Quando lavorate duramente per attraversare il dolore e raggiungere il vostro corpo angelico con forza di carattere e disciplina, la natura inizia a servirvi. E' uno stato di estasi e di gioia. lasciare andare l'attrazione di maya è una lotta dolorosa. Questa lotta può essere conquistata solo attraverso Sadhana, carattere e impegno. lol Guru dice" l'unione e la separazione guidano l'universo. E la legge di causa ed effetto fa proseguire la vita. La vita è vedere questo e cedere attraverso questo." Nulla di quello che vedete è vostro, è solo un guadagno in più che vi viene fornito. Nel piacere di questo guadagno potete riconoscere che c'è Colui che dona. Tutto quello che avete è predestinato. Potete vivere con questo, sotto di questo o sopra di questo. Siamo Creature dell'Unico Creatore che dobbiamo attraversare la vita senza venirci scalfiti. Dobbiamo pagare il nostro Karma, per poter seguire il nostro Dharma. Il Dharma è la chiamata del dovere oltre i 5 tatwa, i 7 chakra, e i 3 guna. E' uno stadio d'estasi in cui camminiamo per raggiungere l'infinito. Questo è il viaggio della vita.

MEDITAZIONE – Purificate il vostro corpo ed il vostro essere



Sedete diritti in una posizione a gambe incrociate. Mantenete le mani in Sarab Gyan Mudra davanti al cuore dita intrecciate con gli indici stesi verso l'altro. Gli occhi sono chiusi e focalizzati alla punta del naso. Spingete le punte degli indici con molta forza e cantate "Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam Ji, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru Ji" (#CT130 "Dhuni"). Continuate per 11 o 31 minuti, Durante gli ultimi 2 minuti respirate a ritmo con la musica - lasciate che il potere del corpo nell'ombelico danzi con essa, arricchite i chakra, rigenerate le cellule. Per finire, ispirate profondamente, trattenete, mettete tutta la pressione sulla stretta delle mani, stirate la spina e serrate ogni tessuto del corpo. Espirate. Ripetete altre due volte. Rilassate.

Il vostro respiro è la vostra forza vitale. Non c'è nulla di più puro e migliore di questo. Praticate per purificarvi. Questo è lo scopo della Vita.