

**TM MEDITATION CLASS 6 SATURN - -TM - MED**

**-12/12/70-**

**80.05-05A**

We are here to manifest God in ourselves. We must reestablish our W^ relationship with God to whom we belong. We loose sight of the original Truth, When we belong to MAYA. By giving you don't become poor, it is attachment that makes a man heavy. Anything given in the name of God L^ must return, anything given in your name doesn't. As things come the same way they will go. That which is righteously earned is the sweetest. When you are sick it is because the fluid running through you is wrong&sucked W^ from others. JUPITER will let you out of punishment, but SATURN will punish you when you make mistakes.

1.Chant GuruGiatryMantra'GobindeMukandeUdhareApare HariangKariangNirnameAkame'at each word you must pull MB, which make your Sh rise about lim If this is not done it will not work.

**TM MEDITATION CLASS 6 SATURN - -TM - MED**

**-12/12/70-**

**80.05-05B**

When you chant for lhour you will sweat, this sweat should be rubbed into the skin and not washed off, it will give you long life, health& Energy.

2.Sit palms touch at chest IN Hold mental SAT4x EX pull BM on each SAT REP 3x MED on RECTUM&SEX REP 8,12,26 counts,Hold B & LIFT Sh on each count.

3.Chant long SAT wave it Up&Dn the Sp through your centres and send a short NAM out from the Top

4. Sit cross arms,hold Elb,bend to R mental SAT,bend L NAM

## **Classe su SATURNO 12 dic 70**

*Siamo qui per manifestare Dio in noi stessi E' necessario ristabilire la nostra relazione con Dio, cui noi apparteniamo. Noi perdiamo il concetto di realtà originale, siamo abbagliati da Maya. Donando non diventi povero, è l'attaccamento che rende l'uomo povero. Qualsiasi dono fatto nel nome di Dio dovrà tornare. Ogni dono fatto a tuo nome non ritorna. Tutte le cose che vengono seguono la stessa via di quelle che se ne vanno. Siedi in posizione facile con gli occhi chiusi e canta il mantra Gobinde e fai Mulabandha Mukande e fai Mulabandha Udare e fai Mulabandha Aprare e fai Mulabandha Hariang e fai Mulabandha Kariang e fai Mulabandha Nirname e fai Mulabandha Akame e fai Mulabandha E continua per 1 ora*

*Quando cantate per un ora sarete dolci, il dolce deve essere strofinato via dalla pelle non si deve lavare, questo vi darà lunga vita, salute ed energia. Portate le mani al petto nel mudra di preghiera al centro del petto e recitate mentalmente*

*SAT – SAT – SAT – SAT*

*mentre contemporaneamente meditate e contraete retto e organi sessuali 8 volte,*

*quindi ispirate e trattenete e rilassate il respiro.*

*Quindi ripetete il ciclo mentalmente ripetete*

*SAT – SAT – SAT – SAT*

*mentre contemporaneamente meditate e contraete retto e organi sessuali per 12 volte*

*ed ancora ispirate e trattenete e rilassate il respiro,*

*SAT – SAT – SAT – SAT*

*mentre contemporaneamente meditate e contraete retto e organi sessuali 26 volte quindi ispirate e trattenete e rilassate il respiro.*

*Ora sempre nel mudra di preghiera cantate un lungo SAT ed emettete un corto NAM dalla cima della testa.*

*Infine stringete i gomiti con le braccia conserte Ispirate a piegate a destra il corpo mentre recitate mentalmente SAT e fate lo stesso a sinistra mentre mentalmente recitate NAM*

## **Classe su SATURNO 12 dic 70**

*We are here for manifesting God in ourselves And' necessary to reestablish our relationship with God, which we belong. We lose the concept of original reality, we are dazzled by Maya. Giving doesn't become poor, it is the attachment that makes the poor man. Any gift done in the name of God must return. Every gift fact to your name doesn't return. All the things that come follow the same street of those that you/they go. You sit in easy position with the closed eyes and it sings the mantra*

*Gobinde and you make Mulabandha Mukande and you make Mulabandha Udare and you make Mulabandha Aprare and you make Mulabandha Hariang and you make Mulabandha Kariang and you make Mulabandha Nirname and you make Mulabandha Akame and you make Mulabandha It is continuous for 1 now*

*When you sing for one hour you will be sweet, the dessert must have rubbed away from the skin you/he/she must not be washed, this will give you long life, health and energy.*

*You bring the hands to the breast in the mudra of prayer to the center of the breast and you mentally recite*

*SAT. SAT. SAT. SAT*

*while temporarily you are meditating and you contract straight and organs sexual 8 times,*

*then you inspire and you hold back and you relax the breath.*

*You mentally repeat then the cycle you repeat*

*SAT. SAT. SAT. SAT*

*while temporarily you are meditating and you contract straight and sexual organs for 12 times*

*and you still inspire and you hold back and you relax the breath,*

*SAT. SAT. SAT. SAT*

*while temporarily you are meditating and you contract straight and organs sexual 26 times*

*then you inspire and you hold back and you relax the breath.*

*Now always in the mudra of prayer sung a long SAT and you send forth a short NAM from the top of the head.*

**LA955 A00405 Conscious Existence**  
**Open up the Newness** April 5th, 2000  
#LA0955

Where there is fear there cannot be love. A person who is afraid is a handicapped person. When counselling people, I already know they love each other in fear. They wanted security, not love. Your fantasy, imagination and your molding of yourself are totally based on non-reality. Why do you start a sequence for which you are not willing to pay the consequences? Life is very precious. It can give you elevation in longitude and latitude and a positive attitude. Our basic faculty of projection comes from our insecurity. What is the purpose of becoming successful and having a lot of money? If you have not found yourself, the Age of Aquarius is going to hit hard. Married women think that they can manipulate men. Men do not talk. They do not listen, either. That is men's nature. The less you talk to them, the better control you can have. God made men and women totally different so that they can find each other at depth—without fear, imagination and fantasy. There is one way everybody can survive—elevate yourself, go higher. Do not put a price on him or her. Do not let this world judge you. Look into each other's eyes—see how bogus you are. Hold each other's hand and see how much warmth you can exchange. Talk to each other and see how much tolerance you have. Humans have pure depth. It is the purity of the human, the touch and flow which eats up the falsehood of the surroundings. The most important thing in this world is *you*. The perfect God could not have made you better than He made you. If you are terribly obnoxious, you want to pretend you are not, but that is the way you are—accept it. Being real—*being what you are*—that is called *conscious existence*. If you are very miserable and you accept your misery, it will disappear. Your misery, your tragedy, is not yourself—it is your doubting self. The moment you hold yourself with confidence it shall go, it has to go—there is no other way. All you have in life, with which you live and exist, is not that precious if you have not found your inner preciousness. You can develop your physical, mental, and

spiritual aspects. But what about you, the one who oversees these three? You are the one who gears your spirit, the one who controls your mind, the one who directs your physical. You are very important. Understand the subtlety of life, of divinity, dignity and grace. Stand before a mirror and dress up to look graceful to yourself—there will be no problem in your life. When you interact with anyone just tell yourself, “I am graceful and I have to be graceful.” Grace is the power which will make you rich, powerful and pleasant. If your angle is right, you are right. If your angle is wrong, you are wrong. In your route and routine you have to see that your angle is correct and that your grace is maintained—by you, not by anybody else. As we cross into the Age of Aquarius we have to be different people—hardy, courageous. We have to learn to walk tall, to maintain ourselves.

**MEDITATION - Open up the Newness in You**

1. Sit straight in a cross-legged position. Raise both hands at shoulder level, with the elbows relaxed down. Point the index and middle fingers up and use the thumb to hold down the other two. Eyes are closed. Rhythmically spread the index and middle fingers open and closed. Continue for 11 minutes.

2. Do not stop the movement. Form an “o” with the mouth and breathe powerfully through it, pumping the navel in rhythm with the breath. Continue for 2 1/2 minutes. To end, inhale deeply, hold, and pull the navel towards the spine. Cannon Fire Exhale. Repeat 2 more times. Relax. When Jupiter (index finger) and Saturn (middle finger) meet the frequency of the psyche, the subconscious thoughts you have against yourself will float away. Anytime, anywhere you do this exercise it will be sufficient to open up the newness in you. After 5 minutes you will be a different person.



## LA955 2000/04/05 Esistenza Consapevole

Yogi Bhajan, PhD. - 5 aprile 2000 - Los Angeles, CA, USA.

Dove, c'è paura non può -esserci amore. Una persona che ha paura è una persona handicappata. Quando do consulenze alle persone, già, so che si amano l'un l'altro nella paura. Vogliono sicurezza, non. amore. La vostra fantasia, immaginazione e il vostro modellare voi stessi sono completamente basati sulla non-realtà. Perché date inizio ad una sequenza per la quale non volete pagare le conseguenze? La vita è assai preziosa. Può darvi elevazione in longitudine e latitudine e una attitudine positiva. La nostra facoltà di base di proiezione proviene dalla nostra insicurezza. Qual è lo scopo di diventare di successo e avere un mucchio di denaro? Se non avete trovato voi stessi, l'Era dell'Acquario colpirà duro.

Le donne sposate pensano di poter manipolare gli uomini. Gli uomini non parlano. Neanche ascoltano. Quella è la natura degli uomini. Meno parlate loro, miglior controllo potete avere. Dio ha fatto uomini e , donne completamente diversi in modo che possiamo trovarsi reciprocamente nel profondo - senza paura, immaginazione e fantasia. C'è un modo in cui tutti possono sopravvivere - elevatevi, andate più in alto. Non stabilite un prezzo per lui o lei. Non lasciate che questo mondo .vi giudichi. Guardate negli occhi uno dell'altro - vedete quanto siete finti. Tenete le mani l'uno l'altro e vedete quanto calore potete scambiare. Parlatevi e guardate quanta tolleranza avete conquistato. Gli umani hanno pura profondità. La purezza dell'umano divora la falsità circostante, il tocco e il flusso.

La cosa più importante in questo mondo siete VOI. Il Dio perfetto non potrebbe avervi fatto meglio di come Lui vi ha fatto. Se siete terribilmente sgradevoli, volete pretendere di non esserlo, ma quello è il modo in cui siete -accettatelo. Essere reali - è essere ciò che siete - questo è chiamato esistenza consapevole. Se siete molto miserabili e accettate la vostra miseria essa sparirà. La vostra miseria, la vostra tragedia, non siete voi stessi - è il vostro dubitare. Nel momento in cui sosterrate voi stessi con fiducia se ne andrà, deve andarsene - non c'è altro modo. Tutto ciò che avete nella vostra vita, con cui vivete ed esistete, non è così prezioso se non avete trovato la vostra preziosità interiore. Potete sviluppare i vostri aspetti fisici, mentali e spirituali. Ma che dite di voi, quello che sottintende questi tre? Voi siete quello che muove il vostro spirito, colui che controlla la vostra mente, che dirige il vostro fisico. Siete molto importanti.

Comprendete la sottigliezza della vita, della divinità, dignità e grazia. Mettetevi davanti ad uno specchio e vestitevi in modo da sembrare aggraziati a voi stessi - non ci sarà alcun problema nella vostra vita. Quando interagite con qualcuno ditevi soltanto "Sono aggraziato e devo essere aggraziato." La grazia è il potere che vi renderà ricchi, potenti e piacevoli. Se il vostro angolo è corretto voi siete corretti. Se il vostro angolo è errato voi siete errati. Lungo la vostra strada e routine dovete controllare che il vostro angolo sia corretto e la vostra grazia sia mantenuta - da voi, non da qualcun altro. Mentre entriamo nell'Era dell'Acquario dobbiamo essere persone diverse - resistenti, coraggiose. Dobbiamo imparare a camminare diritti per mantenere noi stessi.

**MEDITAZIONE » Apri al Rinnovamento in Te**

1. Siedi diritto a gambe incrociate. Solleva entrambe le mani all'altezza delle spalle, con i gomiti rilassati in basso. Punta il dito indice ed il medio in alto e usa il pollice per trattenere gli altri due. Occhi chiusi. Ritmicamente allarga e richiudi indice e medio. Continua per 11 minuti.  
2. Non fermare il movimento. Forma una "o" con le labbra e respira attraverso la bocca con potenza, pompando l'ombelico al ritmo del respiro. Continua per 2 minuti e mezzo. Per finire inspira profondamente, trattieni, e spingi l'ombelico verso la spina dorsale. Espira come un colpo di cannone. Ripeti altre 2 volte. Rilassa.

**Quando Giove (indice) e Saturno (medio) si incontrano alla frequenza della psiche, i pensieri del subconscio che avete contro di voi si allontaneranno. Ogni volta, ovunque facciate questo esercizio, sarà sufficiente per aprire la novità in voi. Dopo 5 minuti sarete una persona diversa.**



## **TCH24 04 970422 Master Touch Classe IV Il potere della Mente.**

*C'è una sola linea del Japji nella quale io vivo:*

**Ketiaa Dukh Bhukh Sad Maar. Eh Bhii Daat Terii Daataar**

*La traduzione è: Ketiaa molte, molte, molte. Dukh vuole dire disagio. Bhukh vuole dire fame. Sad Maar significa che avvengono centinaia di volte. "Dio, se mi dai pena, fame, e dispiacere, e lo fai mille e più volte, io prenderò tutto questo come un dono." Se tu non puoi vivere in questo modo, non puoi essere un Insegnante. Non importa quello che succede, significa che Dio ha pensato che ne sei capace, ed ha avuto fiducia in te, così devi andarci attraverso. Ehbhi: Questo è. Daat: un Dono. Teri: che viene da Te, Oh Donatore*

Che cos'è un mantra? Mantra è composto di due parole "Man" e "tra." "Man" significa mente. "Tra" invece è il calore della vita, infatti "Ra" vuole dire sole. Così, mantra è una potente combinazione di parole che, quando recitate, hanno un effetto vibratorio in ognuna delle tue molecole in relazione con l'Infinità del Cosmo. Questo è il significato della parola "Mantra." "Tantra" significa il "Longitudine e Latitudine" che prendono l'energia del sole e ti purifica. "Antra" è il tuo nucleo. "Bantra" la tua costituzione. "Jantra" è la facoltà e la facilità della tua costituzione in combinazione con la totalità dell'universo e con la tua individualità. Non ho niente contro quello che hai potuto leggere nei libri, e in quello che hai letto nella religione. Ma quella è una complessa strada sceneggiata, e le persone non hanno una vita così complessa. Ma se d'altronde a te piace capire e se non conosci la vera definizione, non la trovi dappertutto. Poichè voglio che tu comprenda che cosa sono "Mantra, jantra, tantra, antra, sotantra, patantra" , te lo dirò in questo modo:" Mantra è la combinazione proiettata delle tue parole. Jantra è la personalità focalizza della tua linea d'arco che viene proiettata da te come uno scudo. Tantra è la latitudine e la longitudine. Antra la costituzione elementare del nucleo interno. Sotantra la mia indipendenza. E patantra è la proiezione della mia radiazione definita. Io sono il Signore e il sovrano di tutti i miei stati mentali. Uno, due, tre, quattro, cinque, sei." Tu ti devi ricordare di questa definizione.

Il compito di un insegnante è come quello di un ascensore che ti prende ad un piano e ti porta su al piano che scegli. La tua esistenza ha un unico valore, quello che puoi condividere liberamente e chiaramente con tutti, per comportarti allo stesso modo sia con gli amici che con i nemici.

Se tu non onori le tue parole sei una persona che non vale niente,. Se non sei quello che dici sei la persona peggiore della terra. Tutte queste apparenze, e bellezze sono tutte sciocchezze. Ma quando parli, Dio parla attraverso di te. Sei un tubo che porta l'acqua. Non sei l'acqua. Da un tubo viene il petrolio, da un altro viene l'acqua. Quando hai bisogno di acqua, non puoi bere il petrolio. Le persone hanno bisogno di te, di qualcuno che li nutra e si prenda cura di loro.

*Alcuni Insegnanti non vogliono somigliare ad un Insegnante, perché pensano che non possono mettersi in contatto con gli studenti. Diventare un Insegnante è una scelta? Ma che scelta? Gli studenti verranno da te se sei un Insegnante. È fondamentalmente sbagliato cercare di prendersi uno studente. L'altro errore è dipendere da uno studente, ed il terzo errore è non essere assolutamente neutrali con uno studente. Questi sono le prime tre necessità fondamentali del tuo proprio onore come Insegnante. Perché se da una parte, come Insegnante, devi spingere lo studente; dall'altra come puoi dipendere da lui? Come può questo petrolio incontrare l'acqua? Su in una parte devi essere concentrato sul comando e comandare la situazione. Devi puntolare e guidare lo studente, dall'altra, invece, cerchi aiuto da lui? Da un lato insegni di Dio, nell'altro sei dipendente della creazione di Dio? Che succede, Il tuo Dio ha fatto festa?*

*Rettamente, un piccolo uomo, Gesù, è stato ucciso sulla croce come milioni di altri. Ma la sua purezza e la sua pietà hanno prodotto un miliardo e mezzo di Cristiani su questa Terra. Questo è il potere della mente di un uomo. Quando Nanak ha viaggiato e ha detto alla gente religiosa, "stai mentendo alle persone; Quello che insegni non è divino, insegna la dualità," gli hanno tirato le pietre. Ma dopo cinquecento anni ci sono ventidue milioni di Sikh che vivono nella sua parola.*

*Alcune persone sono molto titubanti di imparare; sono molto timide. La maggioranza della gente compra dalla finestra, e molta gente vuole diventare immediatamente Kundalini-Dio-Consapevoli. Dio ti ha dato*

*molta di quella energia al momento della nascita. In un momento, sotto istruzione, o alla vista del tuo Insegnante, puoi diventare un Insegnante. Se la tua disciplina è pura. Il potere in te non è il tuo potere, il potere in te è la tua purezza e la tua pietà.*

*Sei nato puro, ma ti dimentichi di vivere puro. Hai messo anche molta commozione e sentimento nella tua vita sessuale. Capisco che gli spermatozoi maturano quando sei giovane. Ma non devi dimenticare una cosa fondamentale: Il sesso non è nel secondo chakra. Il sesto concentra il comando, ed è il sesto centro che ti servirà, non il secondo. Così quando parli con un altro essere umano, fallo emergere.*

*Un modo per valutare una cosa è dire: "Questa cosa mi fa nobile? mi fa Divino? mi conduce al mio Creatore?" Se la cosa non è utile per queste tre cose, buttala via. Fa sempre così.*

*Prima domanda a te stesso, sei nobile o no? Se non lo sei, qualunque cosa vuoi bere, mangiare carne, prenderti una donna, essere contento, ottenere cose che ti portano su o giù, fare politica o no non importerà, perché hai deciso che non sei nobile, e la tua decisione deve essere benedetta. Ma se tu scegli e decidi di essere nobile, onorevole, veritiero, e puro, allora qualunque cosa viene a te, filtra tutto ciò con una parola che è molto personale ed egoista. "Mi fa nobile, puro, veritiero? E un amore senza condizione o con condizione?" Prova questo per quaranta giorni, e la tua vita cambierà. In quaranta giorni svilupperai un'abitudine.*

*Se sono nobile, perchè deve permettere che qualcuno mi insulti? Perchè dovrei avere un risultato che è nulla, brutto, sporco, buono a niente? Sei un essere umano. "Hu" significa "alone, luce," che ha tutto. "Man" significa "mentale." "Being" significa "per il tempo di essere." Per il tempo che devi essere, sei un alone mentale di luce.*

*Una volta che decidi di essere una natura nobile, la Madre e il Padre Paradisiaco ti tratteranno in quel modo. Altrimenti la tua vita sarà uno yo-yo-su, giù, su, giù, sinistro, destro, sinistro, destro, sinistro. Ma marcerai in luogo. Non andrai dovunque.*

*Chi non ha la capacità di obbedire non avrà mai il potere e il rispetto per comandare. Chi che non ha potere di dare non potrà mai prendere qualche cosa in pace. Chi non onora gli altri non avrà onore. Chi non ha disciplina personale sarà tradito dai suoi discepoli. E chi non comprende coi loro principi starà in piedi sotto di loro e sarà devastato. Queste sono le leggi della natura che non possono essere cambiate.*

*la Nostra relazione non è quello che c'è qui adesso. Proviene da molte vite, e continuerà per molto vite. Come essere umano hai la possibilità di romperla. Sei venuto dall'infinito nel finito per reimmergerti di nuovo nell'infinito. Questo è un posto provvisorio. E' come un motel. Non portare via con te i cuscini. Perchè inquina questa bella vita umana con emozioni e commozioni, e rovini ogni cosa? Perchè? C'è una bellezza nella grazia spirituale. Quella bellezza è molto attraente, molto vera. Vivere consapevolmente è migliore di Dio stesso. Quando vivi consapevolmente, ti affidi a Dio. Allora hai un grande potere. Ovunque volgi il tuo fisso sguardo, l'elevazione accade. Ovunque tocchi, l'elevazione accade. Ovunque parli, l'elevazione accade. Sollevi anche un morto. Tu non solo liberi una persona dalla servitù, ma conduci intere generazioni nell'abbondanza, questa è la bellezza di un Insegnante. Un Insegnante non è uno scemo che si esibisce al circo. No miei egregi amici, un Insegnante è Dio, e Dio è l'Insegnante, la sola differenza tra i due è che l'uomo sente che non è Dio.*

*Per tremila anni vi è stato detto da tutte le religioni, "Trova Dio." Dove è che puoi trovare Dio? Dio è dappertutto Onnipresente, Onnisciente, Omni, Omni, Omni. Quello è "Om, Om, Om." Tutto quello che prevale è "Om." lo chiami "Omni." E non sei in nessun luogo. Come fai a trovare qualcuno che è dappertutto? Perchè non lo trovi? Perchè non sei in pace, così che Dio ti può visitare? Perchè vuoi andare oltre Dio? Che c'è di sbagliato in te? E sempre stai pregando, "Dammi questo, dammi questo, dammi questo," come se fosse sordo, muto, e non ti potesse parlare. Lui sa quello che ti deve dare, e quello che ti deve portare via.*

*C'è una sola linea del Japji nella quale io vivo. Potresti non comprendermi! Io non apro mai un libro. Nella mia vita non leggo libri. Questa non è la mia politica! non mi piace leggere libri. Ho scritto quaranta libri, che non ho pubblicato su una base commerciale. Abbiamo tonnellate e tonnellate di incisioni di cassette e musica, che non abbiamo pubblicato, perché appartengono all'Età di Acquario, non all'età dei Pesci. La linea che dico e pratico è:*

*Ketiaa Dukh Bhukh Sad Maar. Eh Bhii Daat Terii Daataar*

*Ogni sofferenza privazione e dolore che accade in continuazione. Ciascuna è il dono di Dio.*

*Così! Ho predisposto una pietra di granito per la mia tomba, ed ho inciso queste due linee su di essa. La traduzione è: Ketiaa molte, molte, molte. Dukh vuole dire disagio. Bhukh vuole dire fame. Sad Maar significa che si avvengono centinaia di volte. "Dio, se mi dai pena, fame, e dispiacere, e lo fai mille e più di volte, io prenderò questo come un dono." Se non puoi vivere questo, non puoi essere un Insegnante. Non importa quello che arriva, significa che Dio ha pensato che ne sei capace, ed ha avuto fiducia in te, così devi andarci attraverso. Ehbhi: Questo è. Daat: è Dono. Teri: Appartiene a Te, Oh Donatore.*

*Comprendi, se un ago si conficca nel tuo corpo e cominci a piangere, Dio sa quello che succede. Sa se*



succede qualche cosa sbagliata, chi fa tutto è Dio, e allora perchè non dovrebbe avvenire? Perchè non te ne accorgi? Se non puoi vedere Dio in tutto, non potrai vedere Dio mai. In ogni azione trova il Suo e sarai Divino. Nulla è sbagliato, nulla è giusto. E' il Suo mondo. E' Lui che lo fa ruotare. E se può darti la notte e il giorno per ruotare la Terra, perchè non puoi essere tranquillo che avrà cura anche della tua routine? Lascia che il processo avvenga.

## Benedici!

### Parte I: 8 minuti

*Mudra:* Siedi in posizione facile con le gambe incrociate con la schiena dritta, mento in dentro e petto sollevato in alto. Metti le braccia di fianco al corpo con le dita indice e medio sollevate in alto mentre le altre dita sono racchiuse dal pollice i palmi sono rivolti in fuori e le dita in alto sono all'altezza delle orecchie. Occhi chiusi

Musica Reality Prosperity and Ecstasy e canta insieme al mantra.

Questa posizione è detta di benedizione. E' quella che il Papa usa quando benedice la gente. Il potere energetico del Guru Giove, e il potere energetico del Guru Saturno sono con te.

Per concludere ispira e espira e passa immediatamente al seguente esercizio.



### Parte II 6,1/2 minuti

Stira ora le mani sopra la testa con i gomiti tesi e le mani a pugno, mantenendo estesi indice e medio che formano un triangolo nel contatto tra le due mani.

Musica Humi Hum Brham Ham e canta attraverso l'ombelico insieme al mantra.

Per concludere Ispira, trattieni circa dieci secondi, espira e passa immediatamente all'esercizio seguente.



*Commenti ed effetti:* Cerca di formare un triangolo perfetto e fai scendere l'eccelso. Canta la musica dall'ombelico. Quando canti Humi Ham Brham Ham (Io sono io, Io sono Dio) la lingua, se la pronuncia è corretta, toccherà in una certa sequenza i punti dei meridiani e produrrà il risultato.

### Parte III 1,1/2 minuti

Porta ora le mani di fronte al petto in posizione di preghiera e canta insieme al mantra dal centro dell'ombelico Ong Namò Guru Dev Namò.

Per concludere ispira, trattieni ed espira tre volte e rilassati.

Benedetto il Divino in me, intorno a me e in ciascun essere, e la Tua Volontà con cui ho a che fare ora, domani e tutto il tempo che vivo e respiro.

Per capire la Tua Vastità, la Tua Grazia, e per capire il Tuo Potere dentro di me.

Siccome Tu sei in Me, dammi la forza per essere puro, pieno di grazia, radiante così che io sia capace di trattare il mondo con gentilezza, compassione e cura. E che possa fare del mio corpo il tuo tempio. Sii con me come mio Signore Padrone, cammina con me, parla con me e sta insieme a me.

Io sarò grato.

Sat Nam.



## #LA902 970221 For Strength and Stamina 2-21-97

Sit in Easy Pose. Put each hand in this mudra: lock down the Mercury (pinky) finger and Sun (ring) finger with the thumb and keep the Jupiter and Saturn fingers (index and middle fingers) together and pointing straight up.



The elbows are bent and rest against the rib cage. Your hands are at shoulder level about twelve inches from the body. The palms of the hands are facing each other and stay facing each other throughout the movement.

Inhale in three or four quick strokes through the "O" shaped mouth. With each stroke of the breath, jerk the hands back toward your shoulders. Both hands move at the same time.

The inhale portion, during which you jerk your hands back three or four times, is extremely fast. It should be completed in about one second.

Exhale through the mouth in one stroke and return to the starting position. This jerky motion is a self-created nervousness done consciously so that the energy in you can balance. Continue for 1 1 Minutes

To finish: Inhale, hold the breath for 10-15 seconds, stay in the position, and repeat the jerking movement of the hands so powerfully that the whole body shakes. Move your spine, shoulders, and arms with your shaking. Repeat this sequence two more times.

After the first two minutes of this kriya the action becomes difficult, but you must continue to move quickly. This jerk can give you a new nervous system. When you become tired, it is the time to overcome the urge to slow down. Keep the rhythm and fight it out.

When practiced regularly and correctly, this kriya can give you a new nervous system. The nerves that have disconnected themselves and are dead will start connecting and finding a pathway. That's the power of the breath, the whole system will be shaking.

*"The strength behind the muscles is the nerves. The strength behind the nerves is the stamina and the strength behind the stamina is you."*

YB



## LA750 930112 #9 TO LEARN HOW TO BEAR IT

Your body had the ability to tune itself, from A to Z, cell by cell, in 72 hours. This is a miracle of God. The human psyche is very powerful, it is worth to be human. Humans have to face challenges and those cause fear. Our biggest animal is the fear. Fear makes us perverted, divided, insecure and neurotic. The entire problem in life is fear.

Your fear is three-dimensional . Things do happen, some may happen to you, some may not happen to you. That why, we Sikhs, when we start the car we chant the protective mantra: to distance ourselves 9 feet from the space of the possible incident We cannot stop time ma we can stop space.

11 minutes

:Concentration on the tip of your nose. Close entirely your optic nerve; open your arms as in the picture, making a fist and letting it go. This is called "It happens". Do it as fast as possible. Extend your fingers powerfully and close your fists with the same amount of strength. If you will do this exercise everyday for 31 minutes, you will have a baby face. Your body has the highest capacity to heal itself.

To conclude: Inhale... make fists and stretch your entire body... exhale the air like a cannon from the mouth (3 times).

This exercise is a technique to feel better, heal yourself. When you do it it tells you how you are. You must do this exercise periodically.



11 minutes.

Alternately raise your right hand and then your left. Your fingers are closed except for the index (Jupiter) finger, which is extended, and must touch the floor each time first to the right and then to the left. The movement is like that of a water-mill and must be very fast, about 90 movements per minute (3 movements per second).

This exercise is very good for women against breast cancer and for men against heart attack.

To conclude: stay where you are, inhale, hold it and twist your entire body back and exhale (3 times).



5 minutes.



Open and close your index (Jupiter) and middle (Saturn) fingers of both hands, as in the picture. The other fingers remain held down by the thumbs and your elbows must be relaxed.

This is a very difficult exercise, you must open and close your fingers completely. You must not move the wrist or the rest of the hand, only the two fingers.

To conclude: Inhale... hold it... and rotate your hands very fast, moving all the tattwas and squeezing your entire body, exhale (3 times).

Now dance (for about 20 minutes).

We are not handicapped people, we are handicapped in the process of not using vitality when it is needed. In American education system they do not teach such thing as endurance. when you are in your own control you are in control, and when you are controlled, you are lost again

Sat Nam.

## LA750 per superare la Paura del dolore

Se potete lasciare l'energia interna, potete raggiungere il successo in ogni cosa.

Siete handicappati se non avete l'energia sufficiente per far fronte all'impegno. Nessuno qui negli Stati Uniti insegna a resistere, in India i ragazzi sono abituati ad essere forti come l'acciaio. L'impegno viene dal di dentro, quando non siete equilibrati alla situazione, o non potete digerire quello che avete mangiato, quando non potete far fronte a quello che entrato in voi.

Parlando tecnologicamente il corpo ha un potere di recupero, di recuperare dalla A alla Z in 72 ore e questo è un miracolo di Dio. Se non ci fosse noi saremmo i mammiferi più strani della terra, avremmo le ossa deteriorate, i polmoni grossi così... perché la psiche umana è molto potente, noi non siamo animali, ma gli umani hanno delle preoccupazioni, hanno delle sfide, e c'è la paura, il nostro animale più grande è la paura, l'animale che ci caccia e ci perseguita, ed è attorno a noi, che lo morde e che è il nostro dolore, e quella paura ci ha trasformati in esseri perversi, divisi insicuri, assolutamente nevrotici, la base dell'intero problema nella vita è la paura, e la cosa più buffa è che la paura non esiste. Se la paura fosse quello che sembra essere tutti voi avreste avuto un attacco di cuore e sareste morti tanto tempo fa. La paura non esiste, voi avete paura di quello che è successo ieri - e questo ve lo portate appresso - e avete paura che quello che succederà oggi vi perseguiterà. La vostra paura è che il domani vi confronterà, vi misurerà. La vostra paura è tridimensionale e la vostra esistenza è unidimensionale e quando dovete affrontare la vostra mente dovete essere, essere, essere, è il motivo della vostra mente, e la vostra paura è tridimensionale, e quindi è come se mentre state camminando in una maniera dritta c'è una cosa che vi tira a destra, una che vi tira a sinistra e una sotto.

Le cose succedono e la dimensione di quello che è successo potrebbe essere stata o molto meglio molto peggio. Tutto quello che succede sta succedendo, qualcosa succede con voi e qualcosa succede senza di voi, qualcosa può succedervi e qualcosa può non succedervi, ma non esiste una cosa che non sta succedendo, e la paura è una cosa che non è reale perché la paura è solo la preoccupazione di qualcosa che può succedere.

Il corpo ha la capacità di sincronizzarsi, dalla A alla Z, cellula per cellula, in 72 ore. Questo è un miracolo di Dio. La psiche è uno strumento molto potente; vale la pena di essere umano. L'uomo deve affrontare le sfide e queste sfide creano la paura. La peggiore bestia che vive dentro di noi è la paura. La paura è la causa delle perversità, dell'alienazione, dell'insicurezza e delle nevrosi.

Il vero problema nella vita è la paura. Le cose succedono comunque, non possiamo farci niente, alcune succedono a te, altre no. Questa è la ragione per cui noi Sikh, prima di mettere in moto la macchina recitiamo un mantra protettivo, per distanziarci di 9 piedi dall'incidente. Possiamo fermare lo spazio ma non il tempo (Ad Gure na me.....).

**11 minuti:** Concentrazione alla punta del naso.

Chiudete gli occhi, aprite le braccia, formate un pugno con le mani e poi apritele. stendete con forza le dita e chiudete con pari forza i pugni Questo si chiama "Lascia che succeda". Fate il movimento il più velocemente possibile. Estendetele dita in fuori e poi chiudetele usando la stessa intensità . Se fate questo esercizio tutti i giorni per 31 minuti, avrete un viso da bambino. Il vostro corpo ha la più alta capacità di auto-guarigione. Per finire: Ispirate...chiudete le mani in pugno e stirate tutto il corpo...espirate l'aria dalla bocca come un cannone. (per 3 volte)



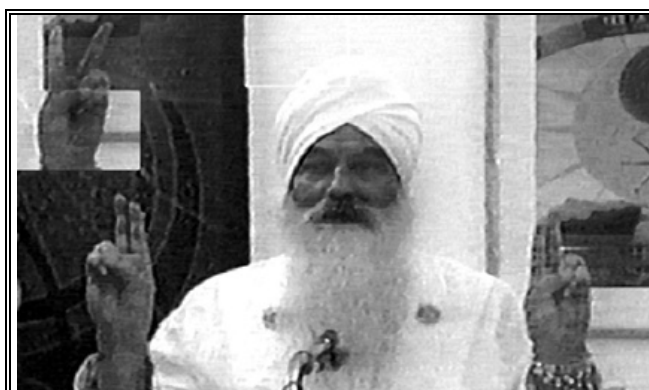
**11 minuti:** Alternativamente portate su la mano destra e poi quella sinistra. Le dita sono chiuse eccetto l'indice (giove) il quale e esteso e tocca il pavimento prima la destra e poi la sinistra. Il movimento e come quello di un mulino e deve essere molto veloce, circa 90 per minuto (1,5 movimenti al secondo). Questo esercizio e buono per le donne per prevenire il tumore al seno e per gli uomini contro l'infarto. Per finire: rimanete dove siete, ispirate, trattenete e girate la parte alta del corpo a destra e poi a sinistra (3 volte.)



**5 minuti:** Aprite e chiudete l' indice (Giove) e il dito medio (Saturno) di tutte e due le mani, come nella foto; le altre dita sono chiuse dai pollici. I gomiti sono rilassati. Questo è un esercizio molto difficile, dovete chiudere le dita completamente, senza muovere il polso e il resto della mano. Soltanto le due dita si muovono. Per finire: Ispirate ... trattenete e fate ruotare velocemente le mani muovendo tutti i tattwa, ed espirate ( 3 volte ).Ora parlate. poi ballate (circa 20 minuti.)  
Sat Nam.



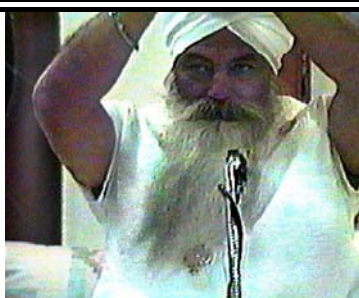
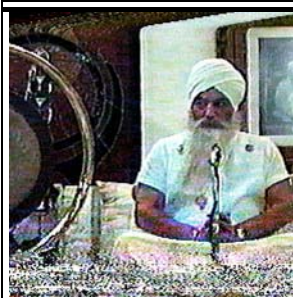
LA765 930331 Trova la tua personalità di base..



**11 minuti Aprite e chiudete l'INDICE (Giove) e il MEDIO (Saturno)**



Secondo esercizio: Mani nella stretta di venire dietro il collo e fate respiro di fuoco per 3 Minuti  
Per finire : Ispirate profondamente, trattenete .. strirate tutto il corpo, espandetevi ... ed espirate **3 volte**

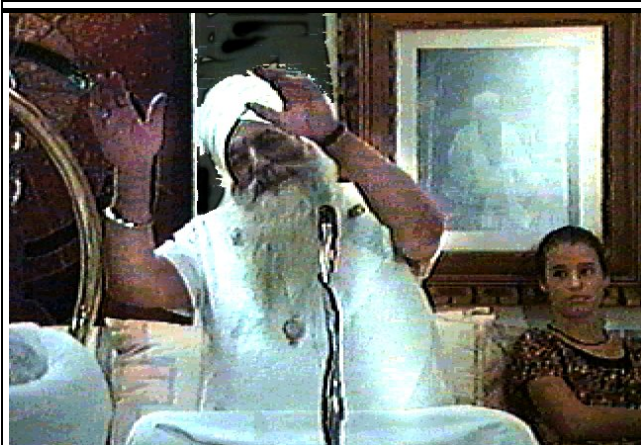


**TERZO ESERCIZIO:**  
Mani nella stretta di venire, battete in terra, poi con vigore al centro del cuore e infine alzate le braccia con veemenza sopra la testa  
Per concludere, Ispirate profondamente e rilassate.



Ora chiudete gli occhi, mano sinistra sul cuore, mano destra a fianco della spalla e lasciate che l'energia abbia gioia di voi e voi di lei

Ora per cortesia alzatevi e ballate ( 3 minuti Punjabi drum music)...



Sedete in pos. facile, braccia in alto e fate ruotare il corpo in questo modo stimolate la parte bassa della spina dorsale 3 minuti. SAT NAM

Oggi è il compleanno di Guru Prem Sing e saranno serviti i biscotti, penso che questo venerdì sia baisaki è vero? quindi quando ognuno arriverà a Los Angeles questo venerdì e

tutti saranno infilati uno su l'altro, Baisaki (è la festa più importante dei Sikh, quando hanno tagliato la testa ai cinque volontari che offrirono la testa a Guru Gobinde sing il 10° guru) ho scritto un messaggio per il



giorno di baisaki oggi, cosa è successo ! dov'è? lo avete battuto a macchina? lo dovete tirar fuori in modo che le persone possano ascoltarlo. Baisaki è nel periodo che voi chiamate primavera, ogni cosa si apre, l'inverno e quando tutto è chiuso, Baisaki è celebrato in tutto il mondo in una maniera o nell'altra non importa che venga chiamato baisaki o no, è il periodo dove la nuova vita inizia, la nuova vita ha i vecchi rami, pensa che è preservata dall'inverno, arriva una nuova vita quando arriva la primavera poi la vita matura durante l'estate e raggiunge uno zenit e poi rumorosa è baciata dall'autunno e è attaccata e riportata alla mera esistenza dall'autunno, voi non sapete cosa significa un carattere che sopporta se una persona non capisce e riconosce la personalità elementare di ognuno di noi, la personalità elementare e la personalità proiettiva saranno mal guidate. questa è la mistica nella vita di ognuno, io non vi sto biasimando per questo, ma ha voi non è stato insegnato come maneggiare la vita in questo modo. Non vi è stato insegnato nella terminologia come avere a che fare con la vita così come essa è. Voi avete a che fare con la vita così come essa viene a voi, eccetto imparare su voi stessi, questa è la tragedia di ogni essere umano, non è che voi siete qui, io sono qui, ad un certo punto anch'io ho realizzato che posso vivere una vita e non conoscere la mia stessa vita. Non è che io posso sedere qui oggi confortevolmente ed insegnarVi, non è che io non ho avuto l'esperienza, ho avuto l'esperienza, ho posto delle domande, qual è la mia personalità di base quella che mi fa una persona elementare, quali sono le mie debolezze e le mie forze, quali sono i miei più e i miei meno, ogni debolezza tiene in se la forza, ed ogni forza contiene ogni debolezza. Dovete capire nella vita che voi dovete sapere - e questa è la ragione per la quale voi soffrite - che ogni cosa nella vita deve essere in equilibrio, non potete avere nessuna cosa in più e non avere un uguale meno che lo bilancia, Dio non può creare un altro Dio. Quindi Dio deve creare i più e i meno, entrambi, non c'è moneta che ha una sola faccia, c'è una moneta che ha una sola faccia? ci sono 2 facce sempre, ogni cosa nella vostra vita per quanto voi siete grandi, voi pretendete di essere grandi, ho visto nella mia esperienza che l'80% delle persone scelgono una carriera e hanno paura di essere. Ho chiesto a qualcuno tu sei un professore, perchè, eri un atleta per tutta la tua vita, e lui mi ha risposto, si lo so che tu hai avuto come voto sempre C (sufficiente) quindi quando poi è cresciuto, ha cominciato a studiare e ha preso A come voto e quindi è diventato educato e ha cominciato a insegnare all'università quando non c'è alcuna traccia in lui perchè sia un professore, è un professore di inglese, non ha mai detto una frase correttamente. Ma noi eravamo suoi studenti, dovevamo copiare tutto il tempo, certe volte il vostro mentale di coprire recuperare e scoprire, ma queste tre parole che ho detto non le avete mai viste in questo modo. Avete la tendenza a coprire recuperare e scoprire, questa è la vostra facoltà mentale. Ogni cosa che sapete la coprite, e poi ogni cosa che sapete la scoprite e da ogni cosa ogni giorno dovete

recuperare. Questa è la vostra esistenza, la vostra esistenza non è voi, se la vostra esistenza diviene voi, c'è un benessere naturale e una così naturale bellezza e una così naturale vita in voi che voi sareste le persone più felici e dio sarebbe al vostro servizio. E voi sareste proprio degli esseri umani, questa è la grandezza di dio diventa il vostro servo, sarebbe al vostro servizio. Vi amerebbe farebbe le cose per voi, ma non siete mai originali. In ogni momento qualcosa sta succedendo, sempre qualsiasi cosa state facendo, sapete una volta una persona ha detto, mi dispiace che sto mentendo, e gli ho risposto non dispiacerti tutti mentono anch'io mento, tu credi che io non menta? no no no tu non menti, io mento più volte di quante tu possa pensare. Come menti? sopra mente io posso leggere la tua aurea e dirti esattamente quello che stai facendo, ma non te lo dico e quindi sto mentendo. Ho una bugia molto ristretta nel senso che non ti dico qual è esattamente il tuo problema, significa che sto mentendo a me stesso se non sto mentendo a te perchè io so definitivamente quello di cui tu soffri. Allora perchè non me lo dici, se te lo dicessi sarebbe per te un grosso shock per cui non te lo dico, io lo voglio sapere, non chiedere. Tu sei un figlio illegittimo, gli spermatozoi non sono quelli di tuo padre (dice anche qualcosa a proposito della madre), questa è la ragione per cui la tua psiche non si relaziona con tuo padre nella maniera in cui si dovrebbe relazionare, questo ha causato una personalità divisa, questo è quello che volevi sapere? volevi che ti dicessi questo? Lui è andato a verificare se quello che gli ho detto era vero, sua madre non ebbe nessuna obiezione ad ammetterlo, perchè una persona è basata sui suoi geni, e se i geni di base sono differenti le aspettative e i geni di base entrano in conflitto, ora se tu sai questo devi dirlo a qualcuno? no! quindi menti e secondariamente il nostro intorno non ci è conveniente, per la maniera in cui è la mia anima il mio intorno non è congeniale adesso, ditemi tutti quanti voi che siete seduti qua, quanti di voi rispettano la propria anima per renderla felice, qualcuno in questa classe ha cercato di capire questa mattina che la mia anima è la mia anima? per 25 anni non insegnato nient'altro che la mia anima è la mia anima, voi non siete nient'altro che un'anima e lo scopo dell'anima è di riconoscere che voi siete una pura luce, questa è la ragione per cui non ci dovrebbe essere nessuna oscurità nella vostra vita, ma voi siete insicuri, ed ogni insicurezza per un commerciante è non ho fatto abbastanza soldi oggi e per un banchiere non ho fatto un buon piano oggi, parlate a qualsiasi professionista hanno degli ambienti ristretti, nessuno ha abbastanza amore per se stesso, e nessuno vuole amare qualcun altro nessuno ha riconoscimento per se stesso e tutti vogliono essere riconosciuti, nessuno ha abbastanza aspirazione per essere bello e pieno di beatitudine, e loro vogliono avere uno status? quante vite possiamo vivere e poi pretendiamo di essere veri, ma guardate dagli occhi di dio il creatore, guardando giù e quando noi guardiamo su faccia a faccia come noi possiamo rappresentare noi stessi determinatelo da quel punto di vista non quante

persone voi siete in grado di controllare, quante persone conoscete, quante persone vi obbediscono, e quante vi disobbediscono e quante persone voi sfruttate e quante non, non guardate da quel punto di vista, stavo parlando a qualcuno dopo essere rientrato dall'india e gli ho detto tu non sei venuto alla mia classe e lui mi ha detto è molto difficile perchè tu fai confrontare ognuno di noi con se stesso. Tu vuoi una classe solo per sentire delle storie? la classe viene data per confrontare ognuno di noi, e per la consapevolezza. Kundalini yoga è lo yoga della consapevolezza, della consapevolezza del sè. Io non vi voglio raccontare le storie di dio, voglio raccontare la vostra storia a voi e ciò è molto difficile, molto deprimente, ho trovato che sto vivendo nella maniera sbagliata, che sono marcio e ho detto grazie a dio è molto meglio che tu stai vivendo nella maniera e che sei marcio che non saperlo affatto.

Qual è la mia personalità di base quella che mi fa una persona elementare, quali sono le mie debolezze e le mie forze, quali sono i miei più e i miei meno, ogni debolezza tiene in sè la forza ed ogni forza contiene ogni debolezza. Questa è la ragione per la quale soffrite, che ogni cosa nella vita deve essere in equilibrio, non potete avere una cosa in più e non avere un uguale meno che lo bilancia: Dio non può creare un altro Dio .... non c'è moneta che ha una sola faccia

#### PRIMO ESERCIZIO:

E poi continuare a vivere come questo, conoscete queste due dita? mettete indice e medio dritto e il pollice tiene mignolo e anulare chiusi, aprite e chiudete indice e medio, vediamo come voi gente credete di essere grandi, adesso state agendo su Saturno(medio) e Giove(indice) e li state correggendo significa che voi vi confondete ogni volta che loro si toccano e vediamo come questo ha effetto su di voi volete stare in una grotta con la testa in giù e le gambe in alto? Faremo questo per 11 minuti, il tempo è iniziato e continuate continuate a fare così in maniera molto calma e procedete e vedrete come andate incontro a dei cambiamenti, non chiamate Dio, non chiamate nessuno, non avete bisogno di niente, tutto il vostro cervello andrà incontro a dei grossi cambiamenti, cambierà il vostro funzionamento. L'energia di Giove e l'energia di Saturno entreranno in conflitto ad ogni tocco continuate continuate a respirare occhi alla punta del naso in modo che il corpo possa raggiungere la calma, non preoccupatevi, ogni filosofia di vita siete voi stessi ed è basata sulla vostra propria energia, vediamo mettiamo in conflitto il nostro giove saturno e controlliamo venere e mercurio, per 11 minuti è una formula semplice io voglio che voi conosciate voi stessi l'idea è di insegnarvi qualcosa così che la vostra vita possa essere così utile in modo che voi siate felici, trovate la tendenza, qualcuno mi ha chiesto sei andato in India e cosa hai visto lì, ho detto ho visto un fiume che fluiva, sapete le persone vanno al gange e fanno il bagno e dicono che diventano santi, in effetti quando vai nell'acqua fredda e t'inchini 108 volte per forza diventi santo perché tutta la tua circolazione va incontro a dei cambiamenti, perché non fate la doccia fredda per 30 minuti ad espanola e

diventerete le persone più sante di questo mondo. Ci sono 2 posti dove l'acqua è così fredda, uno è Espanola in New messico e l'altra è New York, dio sa quanto è fredda l'acqua lì, non vi dimenticherete mai com'è fredda l'acqua lì. In tutti i posti dove l'acqua è fredda se voi fatela doccia fredda e massaggiate voi stessi voi sarete giovanissimi perché stimolate i capillari. Perché uccidere i rinoceronti e tagliargli le corna e distruggere l'intero universo ok l'abbiamo fatto 4 minuti ancora 7, lasciamo che il nostro corpo vada incontro a dei cambiamenti, questo esercizio molto sottile fatelo ogni tanto a casa per 11 minuti, per tenere voi stessi vivi. Molto bene l'abbiamo fatto per 5 minuti, adesso per controllare voi stessi potete cantare potete meditare, andrete incontro ad un periodo dove il corpo avrà del prurito e la mente sarà come impazzita, ai 6 minuti comincerete ad aver sonno a sbadigliare e sarà un naturale cambiamento al quale andrete incontro, non è che non siete invitati a rilassarvi, cercate di passarci attraverso, le mani vi faranno male, andrete fuori ritmo, tutte queste cose mostrano che stà funzionando, inizierete a sbadigliare e il corpo vorrà rilassarsi, sbadigliate al vostro meglio, perchè i prossimi 5 minuti saranno in salita, perchè 6 minuti una persona la può fare con la sua volontà, gli altri 5 minuti sono in salita, è un test per la vostra pazienza. Vi darà una sorta di rilassamento che vorreste dormire proprio adesso, ma continuate a sbadigliare, questo va bene, lo stress di centinaia d'anni può essere portato via in 11 minuti, tutto quello che occorre sono solo 11 minuti, nessuno vuole credere al potere miracoloso di questo esercizio, questo è quello che è, è semplice, continuate a farlo e non fermatevi. E vedete quello che vi farà, abbiamo ancora 3 minuti da fare, continuate .....muovete ... muovete .... continuate a muovere ..... il prossimo esercizio vi stupirà la vostra mente, sarà così facile che non ci crederete, ... adesso siete nel corso dell'ultimo minuto ..... ispirate profondamente ispirate, .... ispirate profondamente ... ispirate, ... ispirate profondamente .....

#### SECONDO ESERCIZIO

adesso mettete le mani nella stretta di venire dietro il collo sedete dritti e fate il respiro di fuoco e dimenticatevi di me e di voi, ..... tenete le dita intrecciate ..... dall'ombellico respirate in maniera potente ..... continuate continuate... avete solo un minuto e mezzo ..... un minuto ancora .... ..... 45 secondi ..... Ispirate profondamente.... trattenete e stirate il corpo quanto più potete ... expandetevi ..... ed ispirate. Ispirate..... tenete..... e stirate..... ispirate, ispirate ... tenete ..... stirate .... e rilassate. Ok? ancora 3 minuti e poi vi faccio andare.

#### TERZO ESERCIZIO

Mettete le mani intrecciate e fate così, mani nella stretta di venire, battete il terreno poi al petto e poi sopra la testa colpite in alto, e continuate col vostro proprio ritmo, colpite sul petto in maniera abbastanza forte, quando noi facevamo questo esercizio diventavamo blu, ci veniva il livido, ed buffo che non l'abbiate mai fatto ... vale 30 dollari al minuto, questo è per il vostro sistema nervoso, ogni volta che vi sentite deboli e tremolanti fate questo esercizio, non c'è alcun miracolo,



intrecciate le dita battete giù sul petto e su completamente, questi sono i kriya che vi possono vendere gli esseri umani più forti, ..... avanti avanti, bravi ..... avanti state cambiando il vostro campo magnetico, sbrigatevi... il prossimo minuto so che non vorreste farlo più forte più forte, lo dovete fare, ispirate profondamente ... rilassate.

#### QUARTO ESERCIZIO

Adesso per favore fate questo, chiudete gli occhi ... mano sinistra sul cuore, mano destra a fianco alla spalla e meditate , sedete in questa beatitudine e lasciate che l'energia abbia gioia di voi e voi gioia di lei, voi sentirete un amore elementare naturale che vi porterà via la vostra insicurezza, gelosia, cattivi pensieri, paura, tutto quello che fate nella vostra vita lavorativa pregate santamente in maniera santa in questa posizione ..... respirate lungo e profondo ... sedete in maniera consapevole ..... rilassate .... RILASSATE .... cosa avete siete passati dall'altra parte? .....

#### QUINTO ESERCIZIO

Adesso alzatevi e ballate (punjabi drum music).....

#### SESTO ESERCIZIO

seduti in posizione facile braccia in alto fate ruotare il corpo, questa è la ragione per cui le persone hanno sempre problemi con la schiena, è meglio eliminare il problema adesso senno avrete problemi tutta la vita in circolo, ... avanti signore dovete farlo ... è stupefacente quanto le persone occidentali siano legate ... muovetevi muovetevi circolate .... rilassate. Sentite bene adesso? comodi? scegliete una canzone e fischiettatela una canzone comune uguale per tutti, un'unica canzone ..... cantate buon compleanno Sat nam.

***TCH20 05 960723***  
***Guided Meditation to***  
***Find the Infinite***  
***Power Within***

*bless all. shall bless myself. I shall  
command. I am, I Am."*

Mudra: Sit in Easy Pose with a straight spine. Bend the ring and pinkie fingers into the palms of the hands, and hold them there with the thumbs. Extend the index and middle fingers straight up, and spread them wide apart. Keep these two fingers very straight, stiff, and hard.

Place the two hands about 8 inches to the sides of each ear, palms facing forward. Stretch your spine up and forward a bit, pull your chin in slightly, and slightly stretch your chest out. Do this to the point where your shoulder blades begin to come together. There will be a pressure on the upper back area, which may hurt, but go through it. Keep your head high. Keep your power flowing.



Ey\cs: Closed.

Breath: Breathe as long and as slowly as you can.

Music/Time: 11 minutes, in the following segments:

7-1/2 minutes, do the meditation with long deep breathing, in silence.

2-1/2 minutes, Ong A/amo Guru *Dev Namō* by Nirinjan Kaur and Guru Prem.

Singh. Meditate in silence, still breathing in posture.

One minute, music still playing, sing aloud, still holding the posture.

END: Inhale deeply. Relax.

Comments/Effects: The shoulder blade pressure should be so much that they hurt, and may even become numb, but this will release the tension stored in the muscles. This will cause the shushmanaa, the central nerve, to flare up. Put a huge pressure on your shoulder blades. If your shoulder blades don't hurt, this will not occur. Learn to conquer the pain, overcome the obstacles, and find the victory within. You are having the first relationship with your self in this meditation.

In absolute silence, the world will talk to you. In absolute pain, you can take away the pain of the whole universe.

*You have to win today. The victory is yours.*

*Look at the Infinite power in you. Let your love win today. "I am the Lord today. I shall*

## MEDITATION FOR THE POSITIVE MIND

*This practice opens the heart center and the feelings of the positive self. It is a gesture of happiness. It has a great history and is said to have been practiced by many great and wise spiritual leaders including Buddha and Christ. The hand mudra became a symbol for blessing and prosperity.*

*Sit with an erect spine. Curl the ring finger and little finger into each palm. Bend the thumbs over top of them to lock them into place. Keep the first two fingers straight. Bring the arms so the elbows are by the sides, and the hands are by the shoulders with the two fingers of each hand pointing straight up. Bring the forearms and hands forward to an angle of 30 degrees from the vertical. Press the shoulders and elbows back firmly but comfortably. The palms face forward. Close the eyelids. Roll the eyes up gently and concentrate at the brow point—the Third Eye area—at the top of the nose where the eyebrows would meet. Create a steady, slow, deep, and complete breath. Mentally pulse rhythmically from the brow point out to Infinity the sounds:*

*Saa taa naa maa*

*Saa is Infinity. Taa is Life. Naa is Death. Maa is Rebirth/Transformation.*

*This describes the cycle of life. This kriya brings a total mental balance to the psyche. The entire mantra means, "I meditate on Truth, Truth that I am."*

*Try it for 40 days. During that time eat lightly and speak only truth directly from your heart. Practice for 11 to 62 minutes.*

*To end the meditation, inhale deeply and exhale three times. Then open and close the fists several times. Relax.*



ES028 900830

**PER ANDARE ATTRAVERSO I TEMPI DIFFICILI**

**Sottomettiamo il corpo a un punto di dolore, e con il respiro produciamo l'intuizione: che crea a sua volta Eccellenza e Self-Controll**

**La comunicazione dell'uomo all'uomo**

**11 minuti:** (gli ultimi 2 Respiro di Fuoco ) (12,20) Con le braccia a 60° il pollice racchiude mignolo ed



anulare, mentre medio ed indice si incrociano velocemente criss-cross, verrà fuori la rabbia, se il movimento delle dita è corretto la rabbia esce fuori, potete piangere, potete gridare, vi daremo un kleenex, il corpo automaticamente va in crisi ..... non muovete le spalle, tenete il dolore, lasciate che agisca, .....**questa è la qualità del sikh dharma: sopportare il dolore fisico-mentale e spirituale, restate e troverete l'eccellenza**, andate avanti, criss-cross non vi fermate non uscite dalla posizione, dov'è il dolore? nel collo! Nelle spalle! Non importa,

concentratevi sincronizzate il dolore nel centro dell'ombelico e (**ultimi 2 minuti**) pompate con forza, prendete l'energia pura della kundalini, pompate duro con il respiro (respiro di fuoco), il dolore elimina la memoria, attraversate la psiche, Tutto il sistema ghiandola si sta attivando e si muove per venirvi a soccorrere Alla conclusione degli 11 minuti



**3 minuti** (scarsi): (22.49) Ispirate e portate le braccia il alto nella stretta di venire, andate, andate in cielo, ispirate ed arricchitevi, preparatevi alla vittoria, stirate su, su, su, tutto il sistema ghiandola si muove per venirvi ad aiutare, arricchite, arricchite la vostra spina dorsale (respiro lungo e profondo mentre stirate le braccia in alto il più che vi è possibile ..... siate felici non vi preoccupate

**9+5+5+2 minuti:** (25) Adesso portate le mani in grembo nella posizione di Budda, guardate la punta del naso, spina dorsale

perfettamente dritta ed ispirate-espirate frammentato dal naso, **respirate in 8 sorsi dal naso .....al ritmo perfetto delle shabad senza interruzione tra ispirazione in 8 ed espirazione in 8:**  
**9' suona Pavan Pavan Create l'intuizione, Vi darà Eccellenza e Self-Controll**

**5' suona Sa Re Sa Sa**

**5' suona Har Singh Nar Singh**

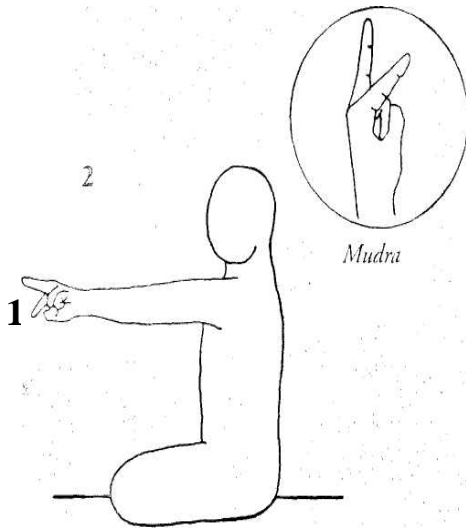
**2' suona I Am Happy I Am God.....**

**6 minuti:** (stessa postura ma interrompete il respiro frammentato) Suona Wa Yanti (Nirinja solo mantra) e Yb chiede di copiare il suono, cantate se lo conoscete. E' il mantra dei Mantra di Patanjali che comprende tutti i MANTRA.

Alla conclusione Ispirate .... trattenete e pompate l'ombelico a lungo e poderosamente quanto più a lungo vi è possibile, equilibrate la spina dorsale, Shashra, .... ed espirate. ( 3 volte). Vi basta? My

the long Sunshine up .....





1. Sit in Easy Pose with your spine straight. Use the thumb to lock down the Mercury (pinkie) and Sun (ring) fingers. Raise the Saturn (middle) finger up at a diagonal and lower the Jupiter (index) finger down at an angle (like scissors). Stretch your arms straight out in front of you, parallel to the ground, with the palms facing down.

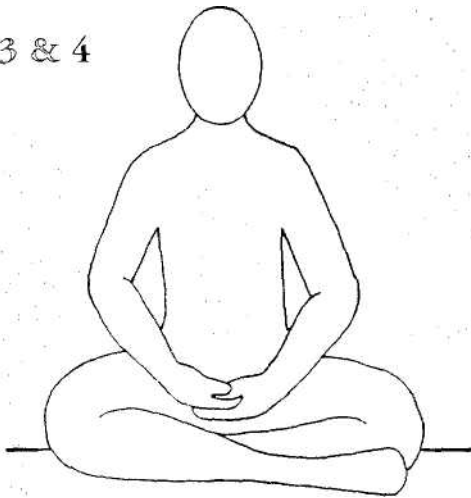
*When the Saturn finger is higher and the Jupiter finger is lower and they are on a diagonal to each other, it is called Gudtkaa Kriya.*

Close your eyes and concentrate at the Third Eye Point. Begin a brisk continuous chanting of Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar. One complete recitation of the mantra takes about four seconds. Continue chanting for 11 Minutes.

*If you can stretch it tight, put the fingers straight, have the angle right, and concentrate at the Third Eye Point, you will start feeling something. Something will start happening right there. Don't wait for tomorrow, feel it today. Now.*

2. Then inhale, hold the position, stretch the arms, stretch the spine, and hold the breath as long as you can. Exhale. (In class the breath was held for over 1 Minute.) Then rapidly and powerfully inhale-and-exhale three times. (Each inhale and exhale takes about three seconds.)

3 & 4



3. Relax and put your hands in your lap. Put your attention at your Third Eye Point and be aware of what is going on there. 1 Minute.

*Referring to the Third Eye Point, theogic scriptures say, "Kamal bigaase, sabh dookh naase. The moment the lotus turns around, all disease and pain go away."*

4. Keep your attention at the Third Eye Point and visualize a huge rectangular tank of water surrounded by a marble walkway. Imagine that there is a huge gate on the west side of the walkway. From this gate a bridge goes out to a holy temple in the

middle of the tank of water. In the temple music is playing. Hear it and experience it. 2 Minutes.

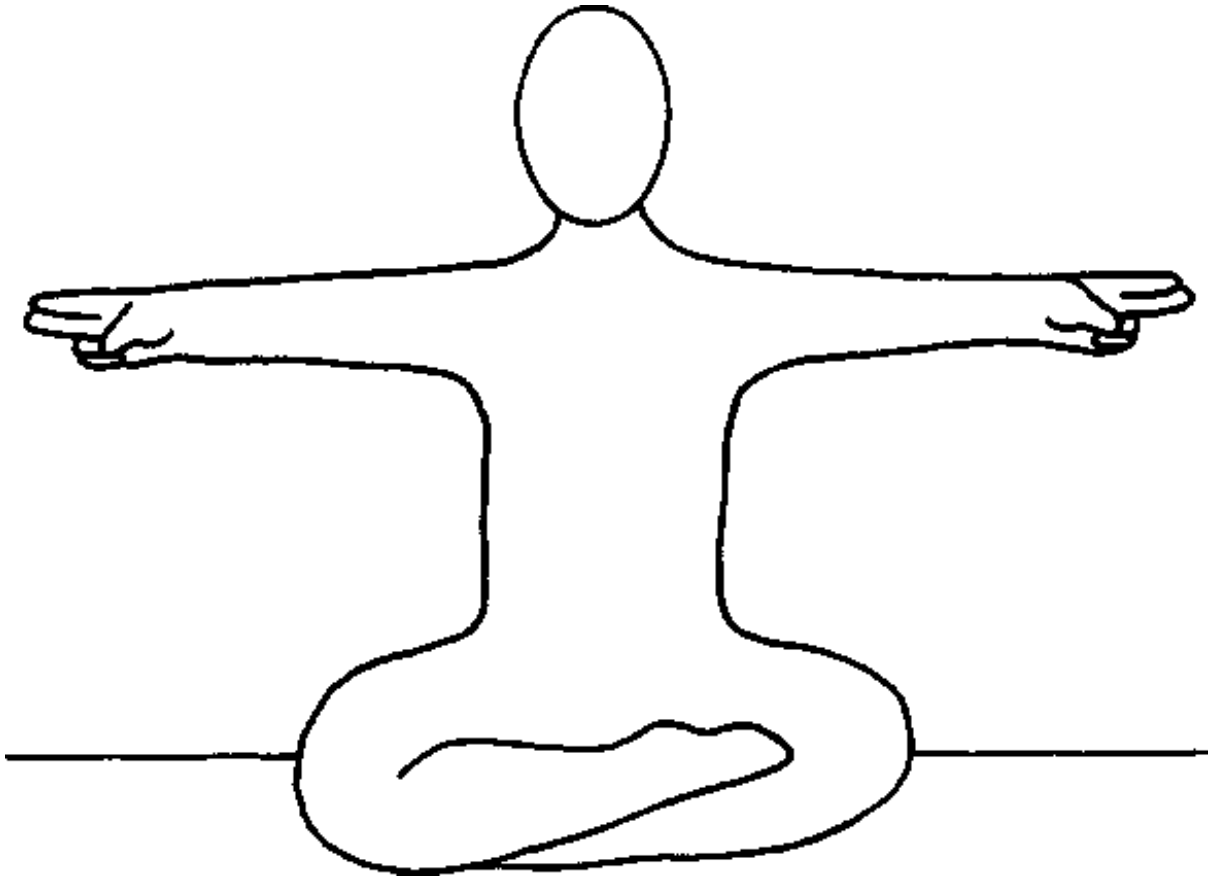
Inhale deeply, exhale, relax, open your eyes, and bring yourself back to ordinary awareness.

*"This is called Pratyahar, the science to control the mind and totally synchronize 'n. What is the gudtkaa? Pratyahar. What is the mantra of Pratyahar? Ek Ong Kaar, Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad, Ek Ong Kaar."*

YB

## #LA942 990309 Releasing Childhood Anger

March 9, 1999



Sit in easy pose with your arms stretched out straight to the sides. There is no bend in the elbows. Use your thumbs to lock down the Mercury and Sun fingers (pinkie and ring fingers) and extend the Jupiter and Saturn fingers (index and middle fingers). The palms face forward and the fingers point out to the sides.

Inhale deeply by sucking air through your closed teeth and exhale through your nose. 11 Minutes.

To finish: Inhale deeply, hold the breath for 10 seconds while you stretch your spine up and stretch your arms out to the sides, and exhale. Repeat this sequence two more times.

This meditation will give you some subtle powers. It will change you inside and out. It can be done either in the morning or the evening, but if you do it in the evening, the next morning you will find that your whole caliber and energy is changed.

*"Show some respect for your hidden power. Awaken it!"*

YB

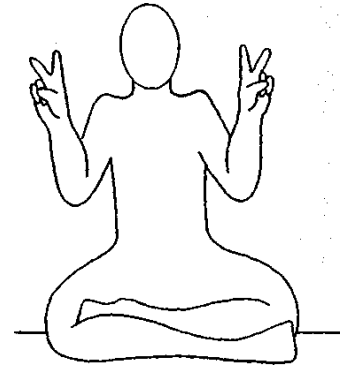


## Relieve the Suffering Claused by Duality

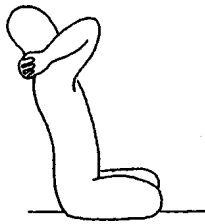
June 19, 1996

*"Meditation is the creative control of self where the Infinite can talk to you." YB*

1. Sit in Easy Pose with your upper arms close to your sides. Your elbows are bent, your forearms extend upward, and your palms face forward. Your thumb locks the Mercury and Sun fingers. The Jupiter and Saturn fingers are split in a "V." Squeeze your shoulder blades together, which will push your rib cage one-half to one and one-half inches forward. Every muscle should be steel tight. Keep your chin pulled slightly in and your eyes closed. This meditation is done to the instrumental version of *Ardas Bhaee* on the tape called *Healing Sounds of the Ancients #5*. For 1 minute, whistle along with the tune. Then, for the next 2 minutes, chant the *Ardas Bhaee* mantra out loud from the navel. Really pull the navel in as you chant.



*Ardas Bhaee*, Amar Das Guru Amar Das Guru, *Ardas Bhaee* Ram Das Guru, Ram Das Guru Ram Das Guru, Saahee Sahee



To finish: Lock your hands behind your neck and lean back sixty degrees. Inhale deeply and hold your breath for 10 seconds as you strongly pull the navel in. Exhale like cannon fire. Repeat this sequence two more times and relax.

**Per liberarsi dalla sofferenza causata dalla dualità 19.06.96**

**Meditare è un controllo creativo del Sé, in cui l'infinito ti può parlare**

**11 minuti:** Siedi in posizione facile con gli occhi chiusi e i gomiti di fianco al corpo come nella figura, con il pollice chiudi il mignolo e l'anulare, mentre le altre due dita, Giove e Saturno (Ida e Pingala) sono separate e formano una V. Spingi tutte e due le tue costole indietro fino ad avvicinarle di un pollice, un pollice e mezzo. Tieni il mento serrato con gli occhi chiusi. Al ritmo del mantra **ARDAS BAHEE**, fischia il primo minuto e canta con forza i seguenti due minuti attraverso l'ombelico (pompendolo mentre canti)

