

TCH28 01 980510
Pulite la Mente per ampliare la vostra INTUIZIONE
Blois - France

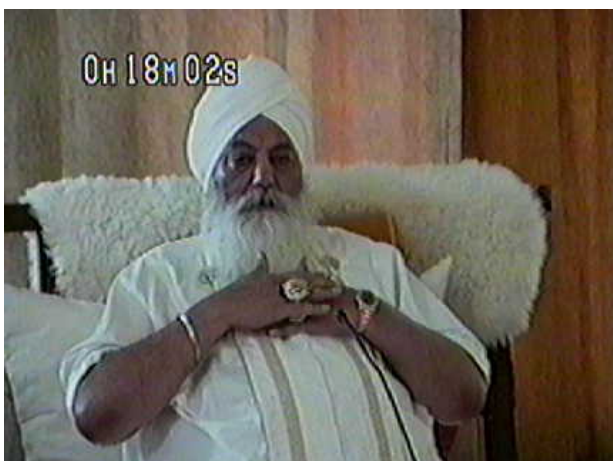
Siete parte dell'infinito ed avete riserve infinite in Voi. L'idea di base è che potete vivere la vostra vita da giovani.



6 minuti: Sedete dritti con gli occhi chiusi mettete le mani davanti a 60° e ispirate dalla bocca ad O ed espirate dal naso. E mentalmente benedite l'Universo, siate fermi e governate consapevolmente il respiro e meccanicamente respirate completamente. Quando governate il respiro, governate la vostra vita. Mettete la vostra energia, il vostro Se a governare consapevolmente il vostro respiro. E' possibile che le mani comincino a tremare e che il corpo tiri fuori una serie di dolori, ma voi mantenete il controllo attraverso il controllo del vostro respiro. Non pregate per gli altri pregate per voi stessi



14 minuti: Ispirate profondamente Mettete le mani nella posizione della figura con la punta dei pollici che toccano l'angolo delle sopracciglia e continuate a respirare controllando consapevolmente il vostro respiro di vita. Usate l'energia del cuore. Continuate con la forza mentale e con la determinazione. Mantenete la O della bocca. Mantenete la posizione. Respirate profondo e meccanicamente. Non permettete al respiro di governare il ritmo, voi dovete governare il ritmo del vostro respiro. Dopo 6 minuti adesso cominciate ad avere la vostra esperienza migliore. Usate il diaframma per governare il movimento del respiro che entra dalla O della bocca ed esce dal naso. Ispirate profondamente e



9 minuti:
Portate le mani al centro del cuore destra sopra sinistra e cantate con la punta della lingua il mantra **Sa Re Sa Sa**

5 minuti: Ispirate e rilassatevi, mantenendo la schiena dritta ed andate in assoluta Shunnya. Senza pensieri, ZERO, assolutamente silenziosi dentro e fuori, allontanate ogni pensiero. Ora Voi siete Voi, avete lavato la mente ed ora siete vuoti. Questo è il risultato della meditazione. Adesso siete senza pensieri. Adesso potete essere Voi stessi. Non muovetevi, state fermi e godete della vostra forza della vostra bellezza. Ora Voi siete i Maestri non più gli schiavi. Date la Maestria a Voi stessi. Restate in assoluto silenzio.

Ispirate profondamente e pressate le mani sul centro del cuore e contraete tutta la spina dorsale ed espirate e rilassate.3 volte.

La buona notizia ora è che andate a mangiare e tornate tra due ore.