

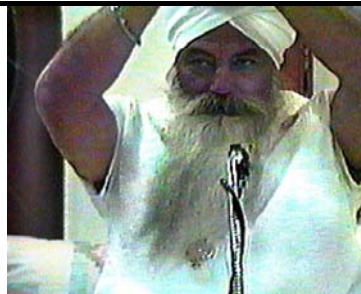
LA765 930331 Trova la tua personalità di base..



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**

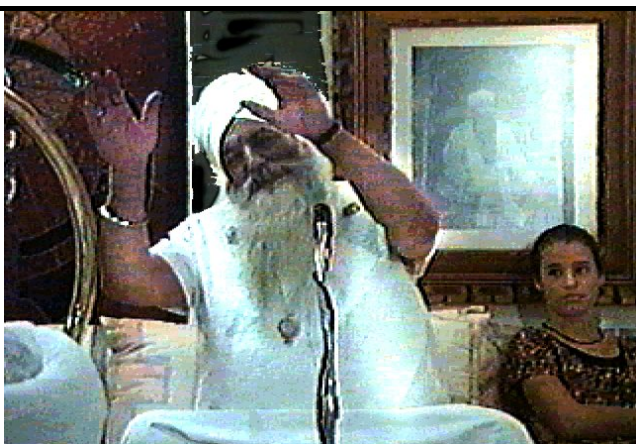


TERZO ESERCIZIO: Mani nella stretta di venire, battete in terra, poi con vigore al centro del cuore e infine alzate le braccia con veemenza sopra la testa Per concludere, Ispirate profondamente e rilassate.



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? sovra 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 sane di questo mondo. Ci sono 2 posti dove l'acqua è così fredda, uno è Espanola in New Mexico 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 fate la 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, perché i prossimi 5 minuti saranno in salita, perché 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, continuatemuovete ... 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 espirate, ispirate profondamente ... espirate, ... ispirate profondamente

SECONDO ESERCIZIO

adesso mettete le mani nella stretta di Venere 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 ... espandetevi ed espirate. Ispirate..... tenete..... e stirate..... espirate,

inspirate ... 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 rendere 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.