

LA TRASFORMAZIONE

INDICE

Capitolo UNO	L'identità & il Sé	1
<i>Introduzione:</i>	Allinearsi all'Infinito	2
	Kriya per fare esperienza della propria forza interiore • 22/05/1985	4
	Diventare trasparenti come il cristallo • 02/10/1985	5
	Alleviare lo stress elementare • 08/11/1989	6
	Fare esperienza del Sé originale • 07/04/1993	8
	Una fiamma di luce pura • 16/03/1982	9
	Prevenire la Sindrome da Megainfomazione • 20/07/1995	10
	Meditazione per benedire se stessi • 07/12/1997	12
	Aspetto mentale del manager	13
	Sodarshan Chakra Kriya • 12/1990	14
Capitolo DUE	“Cavalcare” il respiro	15
<i>Introduzione:</i>	Il viaggio di una Vita	16
	Riscaldamento con il Respiro di Fuoco	18
	Kriya per prevenire la malattia	19
	Respirare attraverso le narici	20
	Meditazione per alleviare lo stress • 08/08/1994	22
	Meditazione sul Flusso di Vita	23
	Corpo Pranico e Corpo Fisico • 07/03/1984	24
	Risvegliare l'energia interiore dormiente • 24/07/1996	27
	Maha Gyan Agni Pranayama • 20/05/1976	28
	Mul Mantra per la vitalità • 29/09/1975	29
Capitolo TRE	Rinforzare la Radianza	31
<i>Introduzione:</i>	Siate la Luce	33
	Kriya per equilibrare l'Aura • Estate 1983	34
	Diventare consapevoli, intelligenti & radiosi • 17/12/1997	36
	Meditazione Gyan Chakra Kriya • 19/02/1996	37
	Meditazione per sviluppare il Corpo Radiante • 31/07/2001	38
	Meditazione per l'equilibrio del campo magnetico • 21/09/1971	39
	Shabd Kriya • 01/04/1974	40
	Charn Jap	41

Capitolo QUATTRO	La maestria dei tattva & l'equilibrio dei chakra	43
<i>Introduzione:</i>	Il comando del Sé	44
	Riscaldamento	46
	Kriya per l'equilibrio pelvico	48
	Tattva, energia pranica nel torace & Sistema nervoso	50
	Equilibrare i chakra & gli organi corrispondenti • 17/07/1984	52
	Rilasciare gli Elementi • 09/11/1989	54
	Sincronizzare il cervello & i Tattva	56
	Meditazione per avere il comando sui cinque Tattva	57
	Stimolare i vostri chakra • 20/12/1999	58
	Meditazione del Sat Nam in sette onde	59
	Alta tecnologia yogica • 07/07/1986	60
	Kirtan Kriya	62
	Essere umani: equilibrio di Cielo & Terra • 15/05/1997	64
Capitolo CINQUE	Dhyana, Dharana & Pratyahara	65
<i>Introduzione:</i>	Coltivare la Mente Neutra	66
	Meditazione per la Mente Neutra	68
	Meditazione nell'assenza dei pensieri • 20/04/1995	69
	Kriya per l'assenza dei pensieri • 16/11/1994	70
	Kriya di Parbati • 27/10/1992	72
	Meditazione di Ganesha per la concentrazione & la chiarezza • 14/05/1997	73
	Sitali Uni Kriya • 29/04/1990	74
	Invocare uno stato meditativo • 26/02/1979	76
	Meditazione per sentirsi calmi e a proprio agio	77
Capitolo SEI	Ripulire il subconscio	79
<i>Introduzione:</i>	Accedere al Vero Sé	80
	Kriya per alleviare la rabbia interiore • 21/09/1988	82
	Scaricare il subconscio • 13/12/1988	84
	Kriya per eliminare la paranoia mentale • 21/02/1989	86
	Eliminare la personalità subconscia rovesciata • 14/11/1989	88
	Pittra Kriya • 18/11/1991	90
	Un rinnovato concetto di sé • 29/11/1988	92
	Rompere la maschera • 15/11/1983	94
	Meditazione per rimuovere i conflitti interiori • 24/10/2000	95
	Meditazione per la Mente Negativa	96
	Meditazione con il Guru Gaitri Mantra	97

Capitolo SETTE	Rigenerare il cervello	99
<i>Introduzione:</i>	Cambiare marcia	100
	Il medico del cervello	102
	Kriya per il lobo frontale	105
	Kriya per la parte frontale del cervello • <i>Estate 1983</i>	106
	Bilanciare la mente I • <i>11/02/1992</i>	108
	Bilanciare la mente II • <i>12/02/1992</i>	110
	Esercizi mentali • <i>04/07/1996</i>	112
	Antidepressione e sincronia del cervello • <i>23/01/1975</i>	114
Capitolo OTTO	La vitalità	115
<i>Introduzione:</i>	Costruire Resistenza & Forza	116
	Har Aerobic Kriya • <i>14 e 16/07/1985</i>	118
	Esercizi avanzati per la zona addominale & per rinforzare il Punto dell'Ombelico	120
	Stimolare il metabolismo • <i>06/03/1985</i>	123
	Kriya per diventare Super Umani • <i>28/06/1984</i>	124
	Vitalità interiore & resistenza • <i>Primavera 1992</i>	126
	Kriya per allontanare lo stress • <i>25/03/1987</i>	128
	Meditazione per l'energia mentale & per l'equilibrio ghiandolare • <i>05/02/1998</i>	130
	Kriya per l'energia & per ringiovanire	131
	Sanmukh Kriya	132
	Forza senza limiti • <i>ca. 1992</i>	135
	Sbarazzatevi dello stress & scoprite la vostra forza • <i>24/01/1990</i>	136
	Esercizi per l'uomo invincibile • <i>10/09/1983</i>	138
Capitolo NOVE	La resilienza	141
<i>Introduzione:</i>	"Non mollate!"	143
	Resistere alla pressione del tempo • <i>04/07/1984</i>	144
	Oltre la stanchezza • <i>20/10/2001</i>	146
	Coordinate corpo, mente & anima • <i>09/04/1986</i>	148
	Allenatevi ad agire, non a reagire • <i>30/01/1986</i>	150
	Combattere la fatica emotiva • <i>12/03/1996</i>	151
	Sviluppate i riflessi di comando & l'essere vigili • <i>27/06/1984</i>	152
	Riflessi per il nucleo vitale • <i>22/02/1992</i>	154
	Resilienza emotiva: tagliare i pensieri negativi • <i>16/11/1989</i>	156
	Kriya per la longevità • <i>05/01/1994</i>	157

Capitolo DIECI	I momenti di passaggio: rinascita, vita e morte	159
<i>Introduzione:</i>	Vivere con una Coscienza Elevata	160
	Vivere senza peso: spezzare le catene della Terra • 17/04/1986	162
	Dal grembo alla nascita • 11/12/1988	164
	Meditazione per Shakti Pad & per il passaggio della mezza età • 10/02/1981	167
	Meditazione guidata con il Maestro per entrare nell'autunno e nell'inverno • 20/10/2001	168
	Naraa Kar Kriya: attraversare le crisi • 21/07/1987	170
	Meditazione per la maturità • 17/02/1988	171
	Attraversare il momento della morte • 16/04/1986	172
	Meditazione per attraversare la morte nei livelli più alti dell'Etere • 14/02/1978	174
I testi delle Shabad		175
	<i>Bhand Jamee-ai</i>	176
	<i>Dhan Dhan Ram Das Gur</i>	177
	<i>Ab Jan Upar</i>	178
Glossario		179
Risorse		185