

# LA TRASFORMAZIONE

## INDICE

<b>Capitolo UNO Prepararsi per l'Era dell'Acquario</b>	<b>1</b>
<i>Introduzione: Siate i Fari</i>	<b>3</b>
Ricaricare il Sé per l'Era dell'Acquario • 19/03/1992	4
Bilanciare mente & cuore nell'Infinito • 04/04/1972	6
Affrontare la sfida del domani • 04/01/1994	7
Interrompere lo stato di trance ipnotico dell'Era dei Pesci • 31/10/1994	8
Meditazione per la Mente Positiva	9
Meditazione per benedire • 21/12/1996	10
Sviluppare le qualità del leader	11
Meditazione per uno Spirito invincibile	12
<b>Capitolo DUE Intuito &amp; Visione</b>	<b>13</b>
<i>Introduzione: La nostra facoltà naturale dell'intuizione</i>	<b>14</b>
Respirazione in 4 parti per costruire l'intuizione • 09/06/1998	16
Valutazione interiore • Estate 1992	17
Kriya del fantasma - Liberarsi & aprirsi all'intuizione • 05/12/1988	18
Diventate Intuitivi • 09/03/1998	20
Rendete sensibile la vostra mente • 21/11/1990	22
Kriya per conoscere attraverso l'intuizione • 10/03/1993	24
Autoipnosi per sviluppare l'intuizione • 08/03/1995	25
Meditazione per la creatività bilanciata • 22/04/1976	26
Meditazione per la guida • 11/07/1986	27
<b>Capitolo TRE Fare esperienza del Naad</b>	<b>29</b>
<i>Introduzione: Cantare la canzone della nostra Anima</i>	<b>30</b>
Trovate la felicità & la pace interiore • 26/09/1974	32
Kriya Ad Naad • 23/04/1978	33
Meditazione Antar Naad	34
Meditazione per ascoltare i suoni intuitivi attorno a noi • 22/07/1997	36
Meditazione dello scudo divino per la protezione & la positività • 24/09/1971	37
Kriya della farfalla • 12/09/1989	38
Meditazione per la comunicazione consapevole... • 04/02/1992	39
Guarire le ferite dell'amore • 07/07/1987	40
Eliminare la paura del futuro • 26/10/1988	42

<b>Capitolo QUATTRO</b>	<b>Aprire il cuore &amp; ristabilire l'amore</b>	<b>43</b>
<i>Introduzione:</i>	<b>L'Amore è Amare</b>	<b>45</b>
	Kriya per aprire il Centro energetico del Cuore	46
	Kriya dell'equilibrio della polarità • 07/07/1993	48
	Meditazione per aprire il blocco del cuore • 22/07/1996	51
	Quanto amate • 04/06/1992	52
	Adi Shakti Kriya invertito • 05/04/1994	54
	Kriya per la compassione • 11/07/1986	55
	Fusione di Sole & Luna • 22/04/1977	56
	Kriya di Venere	57
	L'amore è amare	58
<b>Capitolo CINQUE</b>	<b>Comunicazione: parlare &amp; ascoltare</b>	<b>59</b>
<i>Introduzione:</i>	<b>Comunicazione consapevole</b>	<b>60</b>
	Regolare i centri di interconnessione & di intercomunicazione • 24/06/1984	62
	Connettere il terzo & il quinto chakra	65
	Meditazione per il quinto chakra • 19/02/1991	67
	Meditazione per parlare in modo intuitivo & con coscienza applicata • 20/03/1995	68
	Meditazione per il potere della parola	69
	Meditazione per la porta segreta dei sei suoni • 13/07/2001	70
	Meditazione per ascoltare con un richiamo simultaneo • 24/11/1990	71
	Risolvere i problemi di comunicazione • 22/08/1986	72
	Meditazione per la comunicazione positiva • 20/04/1978	73
<b>Capitolo SEI</b>	<b>Connettersi all'Infinito</b>	<b>75</b>
<i>Introduzione:</i>	<b>Identificatevi con il vostro Infinito</b>	<b>77</b>
	Sobagh Kriya • 21/06/1996	78
	Collegarsi con l'Infinito • 16/02/1976	80
	Meditazione per insegnare a pregare • 29/03/1996	81
	Kundalini Bhakti Mantra - Adi Shakti Namō Namō	82
	Isht Sodhana Mantra Kriya... • 11/07/1975	83
	Dio & io siamo Uno	84
	Meditazione sui diversi Nomi di Dio • 25/07/1996	85
	Ascoltare i sussurri degli angeli • <i>La mente</i> (- pag. 159)	86
	Meditazione di Laya Yoga • <i>La mente</i> (- pag. 184)	87

<b>Capitolo SETTE</b>	<b>Proiettate il vostro destino</b>	<b>89</b>
<i>Introduzione:</i>	<b>Fate vibrare la vostra Coscienza più elevata</b>	<b>91</b>
	Meditazione Pran Bandha Mantra per riscrivere il destino nelle vostre mani	92
	Hast Kriya: dalla Terra al Cielo • 31/01/1996	93
	Meditazione per la consapevolezza & per diventare strateghi	94
	Sviluppare la grandezza interiore • 14/05/1997	95
	Kriya con il Laya Yoga Kundalini Mantra	96
	Raccogliere l'energia per la creatività	97
	Proiettare & creare il futuro • 12/06/1990	98
<b>Capitolo OTTO</b>	<b>Fare esperienza della coscienza di gruppo</b>	<b>99</b>
<i>Introduzione:</i>	<b>L'elevazione della coscienza di gruppo</b>	<b>100</b>
	Bilanciare la mente nell'energia di gruppo • 07/04/1992	102
	Verità & Unicità • 19/07/2001	104
	Meditazione di gruppo con "Punjabi Drums"	107
	Guarire le ferite dell'amore con la Geometria Sacra • 07/07/1987	108
	Meditazione per la solidarietà di gruppo • 03/11/1975	109
	Mahan Jap	110
	Cerchio Tantrico di guarigione	111
	Creare una corrente sonora di gruppo - Udire la sottile interazione del Naad	112
<b>Capitolo NOVE</b>	<b>Kit di emergenza</b>	<b>113</b>
<i>Introduzione:</i>	<b>Attraversare la crisi</b>	<b>115</b>
	Per rimanere stabili & sul Cammino	116
	Equilibrare il comportamento & gli impulsi • 12/02/1977	117
	Meditazione contro lo stress & lo shock improvviso • 24/01/1990	118
	Meditazione per una mente calma & nervi saldi • 29/09/1975	119
	Rimanere stabili - ovunque • 29/09/1975	120
	Favorire l'equilibrio della mente • 24/09/1975	121
	Tre kriya per eliminare la tensione & lo stress • 09/03/1993	122
	Meditazione del terremoto per quando ci manca la terreno sotto i piedi • ca. 1976	124

<b>Capitolo DIECI</b>	<b>Guarite voi stessi &amp; guarite il Mondo</b>	<b>125</b>
<i>Introduzione:</i>	<b>Crescete &amp; brillate</b>	<b>126</b>
	Pranayama di guarigione: respiro autocurativo • 08/05/1995	128
	Pranayama di guarigione: respiro in dieci parti • 08/05/1995	129
	Kriya per la cura di se stessi • 30/06/1986	130
	Liberarsi, rilassarsi, ricaricarsi • 01/06/1986	132
	Rinnovare i propri ritmi & invitare la prosperità • 31/08/1995	135
	Il potere della mente sul corpo • 27/09/1996	136
	Meditazione medica per le dipendenze	138
	Guarire il Sé	139
	Meditazione delle immagini di guarigione	140
	Satya Bandha • 25/10/1975	142
<b>I testi delle Shabad</b>		<b>143</b>
	<i>Guru Dev Mata</i>	144
	<i>Dhan Dhan Ram Das Gur</i>	145
<b>Glossario</b>		<b>147</b>
<b>Risorse</b>		<b>153</b>