

INDICE

LE FONDAMENTA

La respirazione	11
Asana	12
Mudra di base	15
“Chiusure” fondamentali	16
Mantra iniziale e finale	18
Sat Kriya	18
Serie di respirazione di base	20
Doccia fredda	21

RABBIA E PAURA

La rabbia (Yogi Bhajan)	23
Kundalini Yoga per la rabbia interiore	25
Vincere la rabbia ed eliminarla	27
Lasciare andare la rabbia dell'infanzia	28
Meditazione per trascendere la coscienza individuale e la rabbia	29
Paawn-Kanee Pranayama (Respirazione del Cane)	30
Meditazione “God and Me” (Dio e io)	30
Eradicatore della rabbia - Sitali Pranayama	31

LA PAURA

Meditazione che dà la raffinatezza per affrontare la vita senza paura	33
Eliminare la paura (09/03/1993)	34
Eliminare la paura (01/12/1992)	35

IL SONNO E ARGOMENTI CORRELATI

La lattuga... Sì, la lattuga	37
Kriya per vincere l'insonnia	38
Shabad Kriya	40

IL RILASSAMENTO E LA DIMINUZIONE DELLO STRESS

Meditazione per una forza enorme	41
Serie per il rilassamento e per l'eliminazione della negatività e della tensione	42
Sollievo dallo stress (07/06/1994)	44
Meditazione contro il “Burnout”	45
Meditazione per il rilassamento profondo	46
Meditazione per sentirsi a proprio agio e contenti	47

Erbe per il rilassamento	48
Equilibrio dei tattva oltre lo stress e la dualità	49
Meditazione per neutralizzare completamente la tensione	49
Meditazione per tranquillizzare la mente	50
Meditazione con il Sat Nam in 7 onde	51
Lo stress, il mostro della mente (Gurucharan Singh Khalsa)	52
GUARITE VOI STESSI E GUARITE GLI ALTRI	
Meditazione con il mantra “Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong”	54
Seconda variante	54
Meditazione per inviare energia di guarigione a chi soffre	55
Meditazione di guarigione	55
Tershula Kriya (il Fulmine di Shiva)	55
Meditazione con il Drib Dhristi Lochina Karma (per curare con gli occhi)	56
Meditazione per quando non c'è un ospedale	57
Cerchio Tantrico di guarigione	57
PREGHIERA	
Cos'è e perché pregare	59
Amato Dio	59
Abbondanti benedizioni	60
Pregiera per i momenti difficili	60
Pregiera per migliorare se stessi	60
GUARIRE LA DEPRESSIONE E RIEMPIRE IL VUOTO INTERIORE	
Il “Respiro in un minuto” e la depressione	62
Erbe utili	62
Kriya per vincere la depressione	63
Guarire la depressione e ricaricare se stessi	64
Meditazione Brahm Mudra	65
Meditazione di guarigione per la depressione acuta	66
AFFRONTARE IL DOLORE	
Il dolore (Deva Singh Khalsa)	67
Vincere il dolore	68
Lasciare andare il dolore accumulato e rinnovare se stessi	69
SVILUPPARE L'INTUIZIONE	
L'intuizione (Deva Singh Khalsa)	71
Conoscere attraverso l'intuizione	72
Diventare intuitivi	73

YOGA, YOGA E ANCORA YOGA

Terapia dello specchio (per le donne)	75
Rinnovate il vostro sistema nervoso e costruite la resistenza	75
Costruire la chiarezza fisica e mentale	77
Serie per attivare il sistema nervoso centrale e stimolare l'ipofisi	79
Creare equilibrio interiore	80
Attivare il metabolismo	82
Forza di sacrificarsi	83
Kriya per la tolleranza	84

MEDITAZIONI

Durata delle meditazioni	87
Gli effetti dei mudra	88
Meditazione silenziosa	88
Eliminare i pensieri indesiderati	89
Meditazione del mendicante	90
Meditazione per la qualità umana	91
Tre meditazioni per il Centro Energetico del Cuore	91
Meditazione di sincronizzazione	92
Meditazione per controllare la mente	93

PER LE COPPIE (KRIYA DI VENERE)

Il loto del cuore	96
Liberarsi dei rancori	96
Una unità	97
Kirtan Kriya per diradare le "nubi"	97

PER I BAMBINI

Meditazione per stare al passo con i bambini	98
Bambini prosperi (una speranza per i bambini in crisi)	99
Yoga per liberarsi dall'ansia	100

RISORSE

