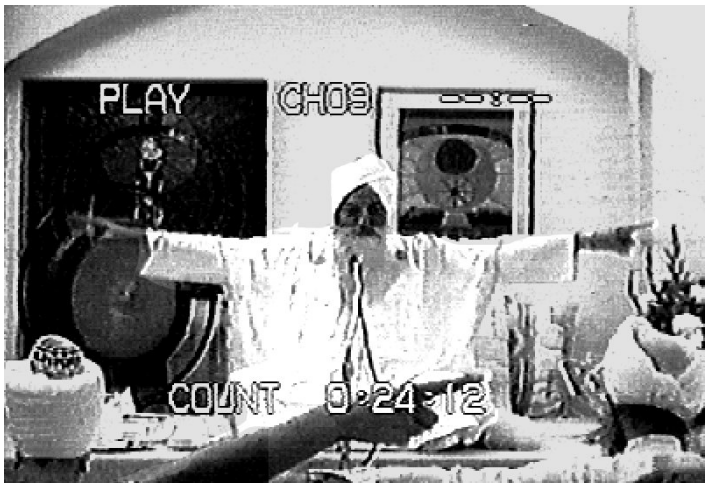
LA749 - 1er juillet 1993 - Surmonter la peur de ses propres sentiments

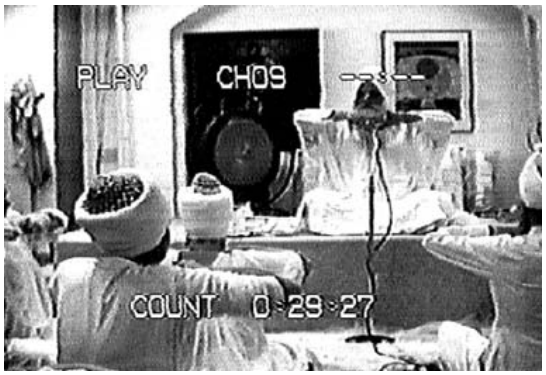
« Vous êtes humain et vous vendez du temps ; le temps est un segment de la vie ; chaque segment, lorsqu'il s'agit de l'essence - et l'essence a un noyau - s'appelle le sentiment personnel. Lorsque le sentiment personnel est brisé, la foi est ébranlée. Il n'y a rien de plus privé, de plus personnel et de plus précieux que vos propres sentiments. Pouvez-vous ressentir vos sentiments ? Toute personne qui connaît ses sentiments ne peut jamais ne pas être prospère et réussir dans la vie. Toute corruption survient lorsque l'on nie ses propres sentiments. Chaque fois que vous faites quelque chose de mal, vous n'agissez pas en fonction de vos sentiments. Ce n'est pas ce qu'une école d'enseignement, une religion ou un yogi peut faire pour vous. Toutes ces écoles vous disent d'être gentil, d'être grand, mais vous ne pouvez pas l'être parce que vous ne connaissez pas vos propres sentiments. Votre sentiment est le seul segment sur lequel vous êtes basé, c'est votre noyau intérieur. Je suis un enseignant pour ceux qui ont besoin d'être eux-mêmes. Sans professeur, personne n'y arrivera. **L'enseignant est cette personne qui peut vous dire ce que vous êtes, où vous êtes et pourquoi**. C'est le sentiment d'un enseignant ! La projection progressive signifie que l'achèvement est expérimenté. C'est ce qu'on appelle le sentiment. »



La pratique (8 à 11 minutes) :

Les bras sont tendus, seuls les index sont tendus et les autres doigts sont fermés. Faites tourner vos mains sur les bras tendus dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis faites le souffle de feu. Cet exercice sera très difficile, non pas à cause de la position, mais parce que la partie faible de vous-même, de votre cerveau et de votre corps, de votre cœur et de votre foie, de votre "Tout", ressortira. Cet exercice fera ressortir toutes les faiblesses de votre corps et vous fera très mal. Mettez vos doigts de cette façon, une main dans l'autre, faites le souffle de feu. Le diamètre de la circonférence faite avec les doigts doit être de ne pas dépasser 9 pouces (environ 30 centimètres). Ne me faites pas de peine : mettez le maximum dans cet exercice. Vous ne le croirez pas, mais de chaque partie de votre corps où vous êtes faible, vous sentirez la douleur, chaque organe du corps donnera sa propre histoire, l'histoire des émotions. Le souffle de feu est très important : respirez rapidement en essayant de brûler vos infections, vos maladies. Faites-le à la maison, faites-le au parc, ne le faites pas dans votre voiture, sinon vous risquez d'avoir un accident. Allez, allez, essayez d'obtenir un angle parfait de 90 degrés entre le bras et l'aisselle.

Si vos épaules commencent à vous faire mal, cela signifie que vous êtes émotionnellement impliqué dans la vie. Si l'intérieur du coude, là où le bras est plié, vous fait mal, c'est que vous ne mangez pas correctement ; si votre poignet vous fait mal, c'est que vous effectuez cet exercice en dessous de la moyenne. C'est très simple : nous disons que cet exercice est comme une voiture allemande importée d'une présence humaine divine sur terre ; n'abandonnez pas, ne faites pas de grands cercles mais des petits ; allez, inspirez et expirez très vite, brûlez, brûlez, brûlez. La respiration doit se faire au rythme du cœur. Tendez les bras, gardez un angle de 90 degrés, ne trichez pas, ne pliez pas les coudes ; ce n'est pas grave si cela fait mal, vous essaierez plus tard à la maison.



Arrêtez l'exercice, entrelacez vos index et tirez très fort, inspirez complètement, retenez, tirez vos index le plus possible... expirez. Inspirez... expirez. Inspirez profondément et tirez vos index le plus possible... expirez. Inspirez - c'est la dernière occasion que vous avez. Expirez.

Détendez-vous et parlez longuement avant de partir. SAT NAM.

occasion que vous avez. Expirez.