

### **Intensifier l'Intelligence**

La différence entre l'intention subtile et la prise de conscience du processus qui en résulte – permet à l'intelligence de grandir. Minimiser la réaction émotionnelle à cette différence – rappelez-vous que sans cela aucun progrès n'est possible.

Muni Maharaj dit : Ceux qui pensent savoir, ne savent pas. Ceux qui savent qu'ils ne savent pas, savent quelque chose.

Regardez en avant (dans le temps et dans l'espace) au sein du processus du « fil de votre perception » mène votre esprit plus profondément – ensuite des choses plus subtiles apparaissent et augmentent l'apprentissage des différences en raffinement et en taille.

En arrière-plan le rappel des entraînements passés – Maintenir la concentration sur l'entraînement actuel – Investiguez sur ce qui peut être aperçu de l'entraînement imminent. Poser des questions pour consolider l'entraînement présent et aider les investigations à venir.

### **Étirement passif et actif**

Les étirements passifs produisent des grandes vagues transversales et de torsion. Les étirements actifs produisent de petites vagues. Les vagues internes de mouvement - l'esprit dans la même direction que le corps active et désactive la contraction des muscles. Les vagues de pression interne – l'esprit dans la direction opposée aux mouvements du corps activent consciemment l'étirement des muscles.

### **Conserver l'énergie – 3 manières de construire l'énergie du corps**

Augmenter la respiration profonde. Augmenter le flux d'énergie en bougeant l'esprit avec l'intention à travers le corps. Augmenter la circulation des fluides (sang et lymphé) avec les changements de pression interne en montant et s'écoulant tout en bougeant avec douceur.

### **Phase 4 « Accroître la Vague de Pression dans la Forme » évolue vers « Expansion de la Vague de Pression dans la Forme »**

Après avoir rassemblé la pression dans et autour du centre – l'esprit vide et expansé sur la longueur des bras alors que le centre se baisse puis tourne, écouter la pression augmentée dans le pied, les mains et le haut de la tête – puis ajouter l'intention (ligne de lumière) s'étendant quand le centre tourne, puis la ceinture scapulaire tourne, puis les mains s'étendent.

### **3 niveaux d'entraînement interne – chaque niveau a 3 étapes (externe est le niveau 0)**

1. entraîner le corps et le champ d'énergie - basé sur le Dantien Inférieur
  - 1.1 mouvements internes du corps – vagues de mouvements (3types de vague)
  - 1.2 mouvement de pressions et de forces – vagues de pression
  - 1.3 mouvements du corps au sein du champ d'énergie – vagues d'esprit et d'énergie avec des aperçus de l'émotionnel profond
2. entraînement au sein du champ d'énergie de l'émotionnel profond – basé sur le Dantien Médian
  - 2.1 augmenter la conscience des émotions profondes – envoyer de l'énergie là pour « réveiller les émotions profondes »
  - 2.2 travaillez avec intention et de fortes réponses d'énergie – l'intelligence grandit en apprenant les différences
  - 2.3 les processus semi naturels requièrent seulement le contrôle de l'intelligence éclairée avec des aperçus de l'esprit profond
3. entraînement au sein du domaine de l'esprit profond – basé sur le Dantien supérieur

3.13.23.3

### **Cycle d'approfondissement – utiliser les 5 phases du cycle au sein de chaque mouvement pour aller plus profondément**

Tout d'abord entraîner les mouvements externes en phase 1 aux vagues internes d'expansion en phase 4 (0-1.1)

Ensuite entraînez la vague de mouvement en phase 1 à la vague de pression en phase 4 (1.1 – 1.2)

Ensuite la vague de pression en phase 1 au champ d'énergie en phase 4 (sphère 1 poing sort en dehors du centre) (1.2 – 1.3)

Ensuite entraînez le champ d'énergie du corps vers l'émotionnel profond (sphère autour du corps à 1 longueur de bras) (1.3 – 2.1)

Quand chaque niveau est stabilisé, ensuite, à tout moment un simple acte d'intention peut envoyer l'esprit à ce niveau.