

Meditazione HORA

La meditazione HORA è la meditazione di vita □ indirizzata sia alla vita, che alla società, ossia una PSICHE che si sviluppa progressivamente. Il corpo e la mente si sviluppano contemporaneamente nella maniera voluta. Qual è l'importanza del concetto di unione del corpo e della mente? Un esempio. Nessuno è rimasto impressionato dalla quiete meditativa, neanche gli scienziati durante i test. Senza quiete non si cura niente, mentre **l'agitazione è un sintomo di una malattia.**

Quindi la cura deve essere eseguita nella quiete. Qual è dunque il pensiero che voglio trasmettervi:

la meditazione e la quiete sono inscindibili

. Anche una piccola agitazione è un sintomo di una malattia che si avvicina, un sintomo di perdita di sicurezza, sia fisica che psichica. E' un segnale che nell'organismo c'è qualcosa che non va.

La quiete indica che l'organismo passa con sicurezza nella zona di autoristabilimento

. Un esempio semplice. Una persona dorme, riposa, accumula e riprende forza, ringiovanisce. Una persona dorme poco o troppo, significa che c'è agitazione, ossia si ha un affaticamento generale, logoramento.

Da questo deriva una deduzione semplice: l'unità della quiete e dell'azione prolunga un'attiva salute fisica e la vita in generale. Senza meditazione questa unità è impossibile. Senza meditazione è impossibile anche una psiche che si sviluppa progressivamente, così come pure un'evoluzione cosciente.

lavorare e

**Se non si sa
co**

ntemporaneamente riposare, è impossibile evitare il marasma senile, sia fisico che psichico o intellettuale, ecc

. Di solito dimostro quello che dico. Soltanto grazie a questa capacità il

programma femminile

e quello

maschile

possono essere completi nella loro

forma limite

o nella forma

estrema.

Ma anche senza questa capacità il programma rinforzato (primo livello, secondo grado) supera discretamente il primo livello del primo grado (risanamento, purificazione).



Sulla mente, il cervello e il corpo.

Un rilassamento del corpo organizzato in maniera corretta crea tutte le condizioni per una tensione corretta. Un rilassamento del corpo organizzato in maniera corretta elimina la tensione da zone del cervello e gli consente di concentrare l'attenzione in maniera sempre più corretta, con un minimo di affaticamento.

E' proprio questa la chiave per migliorare il coefficiente di rendimento del cervello, è questa la chiave per migliorare il coefficiente di rendimento intellettuale, questa è la chiave per migliorare il coefficiente di rendimento corporale...□

Un'attenzione correttamente organizzata unisce il cervello e il corpo in un tutto unico, e l'attenzione è una peculiarità della Mente (mente con la M maiuscola). La quiete è la chiave per tale Mente, spiego: una quiete evolutivo-meditativa correttamente organizzata, un ritmo magnetico del tutto diverso: non comune, insolito, e perciò estraneo. Vedi il video "Rilassamento immediato, i test (criteri) HORA" – 20-30 secondi.

Lavoro e riposo contemporaneamente, è questo il coefficiente di rendimento utile cercato; consumo d'energia e accumulo d'energia, tutto contemporaneamente. Cioè il passaggio cosciente dell'uomo ad un livello di attività vitale completamente diverso. L'evoluzione non ci ha fornito una variante incosciente di un ulteriore sviluppo, e questa variante cosciente di passare ad un altro livello è l'unica variante reale di cui oggi disponiamo. Il programma massimo della pratica HORA consiste nel successivo passo evolutivo che l'uomo farà coscientemente, mentre il programma minimo consiste nell'innalzamento del rendimento del potenziale vitale e nell'allontanamento dell'invecchiamento di una decina d'anni... Il secondo livello del primo grado – Programma rinforzato – è appena iniziato, e quelli che lo hanno appena appena assaggiato sono leggermente scioccati: supera di gran lunga il più alto potenziale di giovinezza che l'uomo ricordi.

E' stato dimostrato:

-□ **recupero del potenziale della salute,**

-□□ **fuoruscita dal marasma d'invalido**

-□ **unità della quiete e dell'azione.**

□

Quindi, per gli uomini che devono prendere rapide decisioni in qualsiasi campo, il training HORA non è poi tanto male.

□ **Non mi vergogno di dire che la pratica da me proposta supera□ alquanto il livello informativo-intellettuale di oggi, domani e dopodomani. Non è difficile vedere il suo potenziale, perché essa risponde alle esigenze di oggi, domani e dopodomani, ecc., ecc., ecc.**

Oggi è l'unica pratica totale che collega (in maniera dimostrata) il cervello dell'uomo con la sua mente ed il suo corpo in un tutto unico...

Non esiste un "budda" soltanto con il cervello o un "budda" solo con il corpo, c'è solo un "budda" totale, tutto insieme contemporaneamente. E perché è così, l'ho già spiegato nei tre punti precedenti. □ I problemi non si risolvono solo con il cervello o solo con il corpo, la salvezza è possibile solo nell'unità.

Che il cammino dal basso, che il cammino dall'alto, al di fuori della totalità c'è solo una completa sciocchezza. Dal basso o dall'alto voi □ fin dall'inizio dovete comprendere sia con il corpo che con la mente che si tratta dell'unità del cervello e del corpo.

□ Il primo livello della pratica, secondo grado, è un estratto dal programma femminile, ed essa corrisponde agli standard tecnici da me indicati e stabiliti. Gli standard sono semplici lavoro nelle palestre a ritmi individuali.□

□ L'individuo deve capire sin dalla prima semplicissima azione che questa azione è collegata con la sua mente, e in qualsiasi azione lo deve capire su se stesso.□

Nel processo di training correttamente organizzato anche una tensione che cresce in maniera incredibile non è in grado di distruggere la quiete evolutivo-meditativa.. In questo caso si tratta di una pratica effettivamente organizzata correttamente, perché essa è realmente totale.

□

L'obiettivo della pratica HORA: il successivo passo evolutivo l'uomo lo compirà coscientemente (obiettivo massimo). L'obiettivo minimo invece consiste nell'aumento della reale salute attiva dell'uomo di 20-30 anni... E questo non è un problema. Salute reale attiva significa sentirsi bene, avere energia, e di conseguenza capacità di prendere

