

SAFETIES

LANGUE VERS LE HAUT - ceci accomplit le circuit crânien permettant à l'énergie excessive de saigner en bas des côtés du cou. Cultivez la position du bout de la langue se reposant sur le juste charnu de monticule derrière vos dents avant supérieures. Faites à ceci une nouvelle habitude.

YEUX VERS LE HAUT - c'est la position de regarder vers le front des points, d'un des pouces et demi au-dessus du pont du nez. Le plus confortable quand les yeux sont fermés. Ceci dessinera sont traction le Kundalini vers le haut.

Les DOIGTS EN POSITION ceci est le bout de pouce et les bouts antérieurs de doigt jointifs (serré ensemble) avec les autres doigts étendent au loin. C'est une serrure de doigt.

L'EAU - comme les élévations de Kundalini qu'elle stimulera et activera les reins et les glandes adrénales. Les glandes surrénales et les reins peuvent devenir chauds. Vraiment chaud et sentez comme si elles augmentent. Les glandes surrénales libéreront des quantités d'adrenochrome, ou la version de corps de la vitesse. Ceci peut très déconcerter, et peut vous aider à craindre. Ainsi abondance de l'eau vivante de l'eau c.-à-d. qui est d'un ressort ou d'une source différente qui n'est pas chlorée ou du robinet d'une ville, mais si est l'eau de ville ce que vous avez - buvez-l'en outre abondance de pastèque si vous pouvez l'obtenir pendant que ceci peut être très calmante pour les reins.

PROGRAMMANT (TV, films, livres, musique, amis, famille, église) - dans notre culture nous sommes voyants et lisants et entendants, de diverses sources, beaucoup de négatif et crainte évoquant des formes de divertissement, de nouvelles et de communications. Ce n'est pas utile quand une personne est nouvellement activée avec le Kundalini. Craignez, convoitise excessive, attitudes détestables, pouvez être tout à fait douloureux et endommager aux nouvelles énergies de Kundalyn et à beaucoup d'événements malheureux peut être créé par le Kundalini exposé à de telles énergies. Ainsi, film effrayant, ou livres ou expositions de radio à moins que vous vouliez les éprouver en temps réel avec vous en tant qu'inconscient ne tiennent le premier rôle pas. Musique qui est fâchée ou détestable ou nuisible même si la mélodie est le besoin doux d'être raccourci. Il est parfois difficile d'écarter des problèmes familiaux inter. Essayez autant que possible d'introduire l'amour et la paix et la remission

dans votre journal et de nuit vie. Je sais que ceci semble difficile mais lui fait juste une priorité et il sera extrêmement salutaire vous et à votre Kundalini, plaçant le meilleur modèle pour que l'énergie suive dans sa transformation de votre vie.

Des CHOIX de NOURRITURE - prêtez l'attention au nouveau goût et des désirs que votre corps commence à avoir. Si vous avez été un végétarien et vous commencez à avoir un intérêt pour le boeuf bien, essayez de trouver du boeuf organique et de le manger, aimez-l'et bénissez l'animal qui a donné le cadeau final pour vous. Le Kundalini a besoin de ce qui est du fait viande afin d'avancer votre activation. Il veut et les besoins qui le genre de protéine, reddition à ceci. Ou si l'opposé est vrai vous sont un mangeur de viande et les énergies de Kundalyn souhaitent vous devenir végétariennes - n'hésitez pas ! Trouvez-vous un grand marché organique ou marché de fermiers et le faites comme un lapin ! Vraiment, vous serez beaucoup plus heureux je promettez. C'a lieu seulement pendant une courte période et alors il peut commuter en arrière pendant que votre activation progresse dans un réveil. Le Kundalini vous fera savoir en aucuns termes incertains.

RÉMISSION - les colmatages émotifs sont une cause principale de douleur et instabilité dans le Kundalini réveillant le processus. Les issues de la peine, de la culpabilité, de la perte, de l'abandon et de la crainte peuvent et se manifestent dans le contexte du Kundalini comme douleur.

C'est également un attachement pour les énergies qui alimentent au loin de ces conditions. Résolution de ces difficultés après que beaucoup d'années ou une vie d'expérience soit souvent difficile et apparemment impossible. D'abord vous devez développer l'intention et puis suivre cette intention avec l'action. Cependant beaucoup d'années et dans beaucoup de cas les vies qu'une personne a été ruinée avec la douleur et l'angoisse il y a et a été une manière vers la résolution.

Ce s'appelle la rémission. Pas toujours vers un assaillant perçu ou d'une autre personne mais également pour ceux possédés l'art de l'auto-portrait. La rémission est un aspect divin de l'amour. La récapitulation - se rendant compte que nous sommes tous ici sur cet avion physique pour apprendre et entrer en contact direct avec d'autres qui ont des qualités différentes de nos propres, rémission nous donne une plateforme pour la tolérance, un autre aspect divin de l'amour. Dans le contexte des énergies de Kundalyn, c'est une pratique très importante qui doit être faite quotidiennement et avec _ l'expression la plus sincère et la plus sincère.

Elle crée la base pour les la plupart si pas tous les cadeaux et qualifications spéciaux qui viennent avec un réveil. Récapitulez tous les peuples qui ont fait le mal à vous. Toutes les personnes à qui vous avez nuies. Pensez en arrière sur vos expériences de la vie et pour le moment sélectionnez les points

culminants des maux qui ont été infligés sur vous et par vous.

Pardonnez maintenant consciemment eux et vous. Il peut encore y avoir des répercussions de Karmic mais ceci ira un long chemin vers les améliorer. Pratiquez ainsi ce quotidien et les nouveaux souvenirs viendront à l'esprit obtenir dans la ligne pour la rémission. Ceci exige une reconnaissance honnête d'activité de la réception et des aspects d'infliction de nos expériences avec d'autres.

L'honnêteté vers ceux art de l'auto-portrait est un autre ingrédient qui doit être atteint afin ceci pour travailler. Indépendamment d'où le blâme est, la rémission doit être atteinte pour et donnée. Pas un petit charge d'être sûr mais essentiel. Car la rémission rencontre le construire vibratoire lourd avec du colmatage émotif, l'amour divin est infiltré dans causer de la matrice, dans beaucoup de cas un accès émotif de soulagement et le dégagement du fardeau. Le colmatage est soulagé et le Kundalini continue son renforcement dans tout le corps. Pour des résultats optimaux ceci doit être fait quotidiennement et constamment tout au long de vos périodes conscientes.

Par exemple, quelqu'un vous coupe au loin sur l'autoroute les pardonnent aussi rapidement que vous les condamnez. Faites ceci immédiatement et il commencera à lisser vos condamnations au point où vous serez heureux les laissez dedans et les souhaiterez bien sur leur manière. Prenez ceci par étapes et ne forcez pas trop sur vous- même d'un seul trait mais maintenez le fort attentif et sain dans votre cœur et esprit. Ceci aura un effet presque immédiat en votre passage de la vie aussi bien qu'être un chasse-neige énergétique pour le Kundalini. Comme dans la plupart des choses pratiquez les marques que ce deviennent la deuxième nature, ainsi pratique. Ce concept s'applique à toutes vos interactions humaines. L'amour et la rémission sont les règles.

JOIE INTÉRIEURE - quand vous éprouvez une situation dans laquelle vous vous trouvez dans le territoire très peu familier que la première impulsion doit pour entrer dans la crainte. Je veux que vous commenciez à cultiver une mémoire de quand vous avez été joyeux. Exuberamment joyeux. Je vous ferais pratiquer ceci pendant le jour où vous éprouvez quelque chose de effrayant.

Supplantez immédiatement cette réaction à la joie intérieure, juste la mémoire d'elle changera votre perception et donc l'énergie de la situation. Mettez un " poteau il " dans votre voiture sur le tîret si c'est où ces événements se produisent pour vous ou au travail quelque part. Ou sur le réfrigérateur à la maison où vous pouvez vous rappeler cette nouvelle inversion que vous incorporez. Vous pouvez écrire " I J " là-dessus juste comme un rappel. Ce doit commencer une nouvelle forme d'acceptation des différents déclarer d'esprit qui vous aideront sur le chemin de Kundalini.

CONFIANCE - faites confiance au processus qui arrive à vous. Savez et comprenez que Dieu observe tout. L'esprit observe tout. Vous êtes sûr dans les bras de la divinité aussi longtemps que vous pratiquez l'amour et la rémission qui font partie de ce que nous enseignons. Si vous vagez dans des secteurs de négativité, obstinément, et avec la méchanceté sur l'avant de la pensée, bien, puis est qui ce que vous recevrez. En temps réel. Faites confiance ainsi au Kundalini. Il a vos meilleurs intérêts en tant qu'élément de son ordre du jour ou vous n'auriez pas été permis d'activer ou même d'avoir connu à ce sujet.

HONNÊTETÉ - car vous sentez le travail d'énergie sa manière chez vous être honnête avec vous-même au sujet de ce qui se produit. Montre dehors pour le démenti. Si vous commencez à tomber dans le démenti vous pouvez manquer l'information que le Kundalini essaye de donner à vous se rende ainsi compte de la façon dont vous vous sentez honnêtement.

Montre vous-même étroitement sans devenir hanté. Quand vous vous sentez les sensations d'une présence ou un objet voyageant à l'intérieur de votre épine ne la marquent pas à la craie jusqu'à un dos de blessure ou cette dernière allumette de tennis ou l'habillement serré. À moins que naturellement il soit. Soyez clair et honnête et voyez s'il adapte les descriptions de ce que vous avez appris ici et si vous faites demander des questions aller sur l'enchaînement et la salle ou la liste de causerie de conférence de la clarifier avec vous. Nous serons surveillants et répondants à des telles enquêtes. AMOUR - aimez activement ce qui se produit.

Exprimez cet amour actif en pardonnant activement et intéressé en étant utile à d'autres. Pas d'une manière servile ou demeaning mais dans un confident et une force basés, manière affectueuse. Aidez ce mortel de gosse ou de vieillard ou de camarade sans se mettre en danger de préférence. Ceci permet au Kundalini d'activer vos systèmes beaucoup plus propres et plus rapidement. Je sais qu'il retentit le hokey mais l'amour est la qualité la plus forte et juste comme le négatif peut tourner autour et morsure ainsi fait le tour d'amour autour et embrasse - encore plus rapidement !

L'amour fait déplacer l'énergie rapidement et pendant que vous pratiquez cette qualité vous constaterez que la négativité juste ne semble pas autant et puis venir à votre rencontre presque jamais. Le service à d'autres ou pour d'autres est une pratique essentielle pour le Kundalini de cette lignée. D'autres qui ont activé sans ces enseignements ont et souffrent terriblement et mon coeur sortent à eux. Ils apprendront cependant dans leur propre bon ou mauvais temps. Ils apprendront ce que vous apprenez en ce moment. C'est l'un des meilleurs safeties que vous pouvez pratiquer parce que comme j'ai mentionné avant que vous soyez observé, vraiment, et ceux qui observent ne vous permettront pas, qui sont une partie, maintenant, de leur lignée à nuire pour la pratique de l'amour.

Une protection a été placée autour de vous afin de vous donner l'occasion de prendre cette mesure

évolutionnaire appelée le Kundalini. Car vous pratiquez, des communications et les assurances seront données par cette source pour vous aider sur le chemin. Rappelez-vous le your "merci vous".

GRATITUDE - soyez reconnaissant pour les idées et les pensées et les wisdoms qui commencent à couler dans votre esprit parfois comme une inondation. Soyez reconnaissant pour le Kundalini car il vous apporte à un nouveau et plus grand arrangement du "tout qu'est". Soyez reconnaissant à votre famille et amis et étrangers parfaits pour ce qu'elles apportent à votre vie et aux occasions qui viennent à votre rencontre. Dites à vous-même à votre esprit et coeur que vous êtes reconnaissant pour ces cadeaux et plus grands les encore viendront à votre rencontre. C'est la nature du chemin que vous marchez. La diligence et l'intégrité sont richement récompensées.

PRIÈRE - ceci peut être un des plus difficile des safeties à pratiquer. Particulièrement si vous n'étiez pas élevé dans un environnement respectueux ou l'embrassement de la prière - comme me.

Il y a beaucoup d'idées fausses à son sujet mais je n'entrerai pas dans ceux ici. Je dirai seulement qu'il est très important et doit être pratiqué. Le Christ est vrai, Mary est vrai, Yahweh, Bouddha, Allah, Zeus, Cybele, pour appeler quelques uns. Tous sont vrais. Etoui, je sais que c'est un "vrai" bout droit pour lui et il était pour moi aussi.

Cependant nous nous sentons à ce sujet culturellement que c'est juste comment il est derrière le voile. Je ne dis pas de prier à tous mais si vous n'avez pas déjà un - sélectionne un que vous aimez ou sélectionnez un DIEU et priez. Priez pour curatif pour un ami ou un étranger ou un membre de famille. Priez pour vous-même. Priez pour que le Kundalini vous prenne où c'est vous veulent aller ou pour devenir ce qui est il vous voulez être. Ces gens peuvent être très, très utile. Ne négligez pas ceci parce que vous êtes inhabituel à lui. Étirez-vous et faites à ceci par partie de votre pratique.

MOUVEMENT - dansez ou faites le chi ou le yoga de Tai. Ces activités consolident l'énergie dans votre corps, remplissant cellules et étirant les muscles. Activement pratiquez les mains sur curatif, volontaire, soyez en activité, et mouvement ! Jouez ou promenade mais ne vous reposez pas et soyez une pomme de terre de divan. Cela peut mener à une réponse stagnante d'énergie, et vous ne voulez pas que - faites- confiances moi.

CHOISISSEZ LA NARINE RESPIRANT - si vous obtenez à l'endroit chaud votre pouce ou doigt au-dessus de votre narine droite et respirez par la gauche sans interruption et avec la force moyenne. Ceci active le canal lunaire (Ida) et refroidira immédiatement votre chaleur. Si vous obtenez à la couverture froide votre souffle gauche de narine d'une mode semblable et vous réchaufferez. Ceci activant votre canal

solaire (Pingala).

La NARINE BREATHING de la COMPRESSION PRAYER/ALTERNATE respirent dedans par He à gauche narine avec la narine droite couverte ou bloqué respirez dedans avec l'incantation par exemple "l'amour du Christ" or "Krishna" "Bouddha" ou "Allah" ou "moi ai un ans avec les tous que je suis l'" trouville une que les travaux pour vous mais n'omettent pas à une identification de Dieu de Dieu cependant est à vous. Employez la loi de la trinité. Dites l'incantation trois fois sur la prise du souffle par la narine gauche.

Au dessus du souffle, tenez et dites l'incantation trois fois encore. Au début de l'exhalation commutez les narines en couvrant la gauche et en ouvrant la droite et en exhalant par la droite avec l'incantation "l'amour d'un dieu" trois fois, chronométrant l'ordre avec un "amour de Dieu" au début de l'exhalation et au troisième à la fin de l'exhalation. Ceci s'applique également au inhale.

Maintenant avec la narine gauche couverte et la narine droite ouverte, inhalez avec l'incantation trois fois par la narine droite. Tenez la parole sur votre art de l'auto-portrait l'incantation trios fois et puis commutez les narines et couvrez la droite et exhalez avec l'incantation par la narine gauche. Ceci égale un cycle. Ceci s'appelle respiration de Triangluar.

Les regards aiment ceci : (narine droite bloquée)"l'amour de l'amour de The du Christ..... du Christ..... L'amour Christ gauche "(se tenant au sommet du souffle)" l'amour du Christ... l'amour du Christ... l'amour du Christ... "(les narines et la bâche de commutation sont parties et exhalant hors de la droite)" l'amour de Dieu... l'amour de Dieu... l'amour de Dieu... "(en maintenant la du narine bloquée inhalez par la droite)" l'amour de l'amour de Christ..The de l'amour de Christ..The répétition du Christ de la "(se tenant au sommet du souffle)" l'amour de Christ"x 3 (narines de commutation et exhalation par la gauche) l'amour de Dieu" x 3 Et ainsi de suite pour 15 cycles à commencer."

Commencez svp à manger des racines alimentaires de racine. Carottes, betteraves, radis, navets, jicama, pomme de terre, oignons, racine de céleri, ail, ginseng, gingembre. Abondance de l'eau et pastèque pour soulager la contrainte sur les reins. Les jus des racines sont également bons. Pour le plus sérieux parmi vous qui peut sans risqué faire ainsi, commencez svp un jour trois rapidement - Premier jour - rien mais l'eau + prière et méditation autant que possible avec des coupures Deuxième jour - rien mais jus de ces derniers racines + prière et méditation autant que possible, avec des coupures Troisième jour - les mêmes bénédictions - chrism

La pratique - *chaque jour ou nuit ou toutes les deux.*

5 Tibétains (début lent sans plus de 6 répétitions pour chaque Tibétain)

Rémission (récapitulations, rémission d'art de l'auto-portrait et d'autres)

Gratitude (pour le bon et le mauvais comme enseignements sont acquis avec tous les deux)

Se rendre (ouverture complètement à l'énergie avec amour et joie et le désir d'être à un avec le kundalini comme on l'indique à vous)

Prières au Shakti (énergie de déesse), et diety personnel pour le réveil.

Prière de compression avec la narine alternative ne respirant

15 cycles pas plus (langue vers le haut, yeux vers le haut, doigts fermés à clef).

Méditation