

Safety protocols for Kundalini activation or treatment

If you are in process with Kundalini or intend to be please look through these and begin to practice them daily. Please start with the reading and practice of the safety protocols. Please read them three times on three different occasions that you can begin to see and feel how they begin to help you find and understand these very qualities, with in yourselves that you seek. After reading begin to practice them daily. Find the time sometime in your day or night or both. As you do these your experiential knowledge base will expand. Please bring the "Locks" into your daily life.

The Safeties should be followed in conjunction with The Tibetan Rites.
which can be found here: http://www.mkprojects.com/pf_TibetanRites.htm

<http://groups.yahoo.com/group/Kundalini-Awakening-Systems-1/>

<http://www.KundaliniAwakeningSystems1.com>

LAS SEGURIDADES

LENGUA - Esto completa el recorrido craneal que permite a la energía de exceso sangrar bajo los lados del cuello. Cultive la posición de la punta de la lengua que descansa en el montículo carnoso directamente detrás de tus dientes de adelante superiores. Haga esto un nuevo hábito.

OJOS PARA ARRIBA - Esta es la posición de aspecto hacia la ceja de puntos, una pulgada y media sobre el puente de la nariz. Es más cómodo cuando los ojos están cerrados. Esto tirará del Kundalini hacia arriba.

DEDOS EN POSICIÓN - Esta es la punta del pulgar y la punta del dedo índice juntos (presionado juntos) con los otros dedos los extienden amplio. Esta es una cerradura de dedo.

AGUA - Con las subidas de Kundalini esto estimulará y activará los riñones y la glándula suprarrenales. Las glandulas suprarrenales y los riñones pueden llegar a ser calientes. Realmente caliente y con la sensación como si ellos se esten hinchando. Las glandulas suprarrenales lanzaran cantidades de adrenachrome, o la versión del cuerpo de "speed". Esto puede ser muy desconcertante, y puede llevarte a temer. Entonces mucho beber de agua viva que es decir beber agua que es fresca o de otra fuente que no es tratada con cloro o del grifo de la ciudad, pero si debes de beber agua de la ciudad y es lo que tienes - beberlo. También mucha sandía si puedes conseguirlo mientras que esta puede ser muy calmante para los riñones.

PROGRAMANDO (TV, PELÍCULAS, LIBROS, MÚSICA, AMIGOS, FAMILIA,

IGLESIA) - En nuestra cultura vemos y leemos y oímos, de varias fuentes, muchas cosas que son negativa y con miedo evocando formas de entretenimiento de hostilidad en las noticias y comunicaciones. Esto no es provechoso en una persona que esta recién activada con el Kundalini. Temer, la lujuria excesiva, las actitudes odiosas, puede ser completamente doloroso y perjudicial a las nuevas energías Kundalyn y muchos acontecimientos desafortunados pueden ser creados por el Kundalini expuesto a tales energías. De este modo, ningunas películas asustadizas, o libros o radioshows a menos que tu quieras esta experiencia en tiempo real en ti y en tu vida. Música que es enojada u odiosa o hiriente aunque la melodía es dulce debe de ser reducida. Problemas familiares son a veces difíciles de despedir. Intenta tanto como puedas posible de traer amor y paz y perdón en tu vida diaria en cada noche y cada día. Sé que esto suena difícil, pero apenas que te hace una prioridad sera



extremadamente beneficioso para ti y para tu Kundalini, fijando el mejor patron para que la energía siga en la transformacion de tu vida.

OPCIONES DEL ALIMENTO - Preste la atención a los nuevos gustos y los deseos que tu cuerpo comience a tener. Si has sido un vegetariano y comienzas a tener un interés en la carne de vaca, pues bien, trate de encontrar alguna carne de vaca orgánica para comerla, ama y bendiga al animal que ha dado el regalo último para ti. El Kundalini necesita lo que tiene esta carne a fin de avanzar su activación. Quiriendo y necesitando esta clase de la proteína, entonces, entreguese a esto. ¡O si es el contrario para ti, si eres un comedor de carne y el deseo de las Energías de Kundalyn para ti es hacerse vegetariano - no vacilar! ¡Encuéntre un gran mercado orgánico o mercado de agricultores y coma como un conejo! Realmente, usted será mucho más feliz, te lo prometo. Esto es solamente por un breve periodo de tiempo, luego esto puede cambiar detras, mientras que tu activacion progresa en despertar. El Kundalini te dejara saber en ningunos terminos inciertos.

PERDON - Los bloqueos emocionales son la causa principal de dolor e inestabilidad dentro del Kundalini que despierta el proceso. Las cuestiones de pena, la culpabilidad, la pérdida, el abandono y el miedo pueden manifestarse realmente dentro del contexto del Kundalini como dolor. Esto es también un accesorio para energías que se alimentan dentro de estas condiciones. La resolución de estas



dificultades después de muchos años o en el curso de una vida entera con estas experiencias seran a menudo difícil y aparentemente imposible. Primero tienes que desarrollar tu intención y luego seguir aquella intención con la acción. Sin embargo muchos años y en muchos casos que una persona ha sido sacudida con dolor y angustia aquellos son y han sido un camino hacia la resolución. Ha llamado el perdón. No siempre hacia un atacante percibido o de otra persona pero también poseido por tí mismo. El perdón es un aspecto Divino del amor.

RECAPITULACIÓN - La realización que estamos todos aquí en este plano físico para aprender y para entrar en el contacto directo con otros que tengan calidades diferentes de las nuestras propias, el perdón nos da una plataforma para la tolerancia, otro aspecto Divino del amor. En el contexto de las energías de Kundalyn, esta es una práctica muy importante que debes hacer diariamente y con la

expresión más sincera y mas sentida. Esto pone la fundación para la mayoría si no todos los regalos especiales y habilidades que vienen con un despertamiento.

Recapitular todas la gente que te han hecho el daño. Todas la gente que tu has dañado. Recuerde sobre las experiencias de tu vida y por el momento elige los puntos culminantes de los daños que han sido infligidos a ti y por ti. Ahora conscientemente perdone a ellos y a ti mismo. Todavía pueden haber repercusiones Karmicas pero esto será un camino largo hacia lo mejorado. Entonces practique esto diariamente y la nueva conmemoración vendrá a la mente entrando en la línea hacia el perdón. Esto requiere un reconocimiento honesto de la actividad tanto como de la recepción de los aspectos que infligen nuestras experiencias con otros. La honradez hacia uno mismo es otro ingrediente que se debe lograr para esto poder trabajar.

Sin importar donde esta la culpa, el perdón debe ser alcanzado y dado. No una pequeña tarea, por seguro, pero una tarea esencial. Cuando los encuentros del perdón son vibratorialmente pesados esos construyen el bloqueo emocional, el amor Divino filtra en la matriz causando, en muchos casos un arrebató emocional de alivio y liberación de la carga. El bloqueo es aliviado y el Kundalini sigue su fortalecimiento a traves de todo el cuerpo.

Para resultados óptimos esto se debe hacer diariamente y constantemente a lo largo de tus períodos conscientes. Por ejemplo, alguien te corta en la autopista sin peaje los perdona tan rápidamente como los condena. Haga esto inmediatamente y comenzará a alisar tus condenaciones al punto donde estaras feliz de dejarlos adentro y de desearlos el bien sobre su camino. Tome esto en etapas y no fuerce demasiado todo de repente, pero guarde un fuerte atento y la sana presencia en tu corazón y mente. Esto tendrá un efecto casi inmediato en el paso de tu vida así como ser un quitanieves enérgico para el Kundalini. Como en la mayoría de cosas, la práctica se convierte en segunda naturaleza, pues empieze a practicar. Este concepto se aplica a todas tus interacciones humanas. El amor y el perdón son las reglas.

ALEGRÍA INTERIOR - Cuando experiencias una situación en la cual te encuentra en un territorio muy desconocido el primer impulso es entrar en el miedo. Quisiera que comenzaras a cultivar una memoria de cuando has sido feliz. Exuberamente alegre. Suplantar inmediatamente esta reacción con la alegría interna, sólo la memoria de ello cambiará tu percepción y por lo tanto la energía de la situación. Ponga un "pos-it" en tu coche si en la carrera es donde estos acontecimientos pasan para ti o en el trabajo en algún sitio. O en el refrigerador en tu casa donde puedes recordarse de esta nueva inversión que vaz a incorporar. Puedes escribir "A.I.". en ello como un recordatorio. Esto debe comenzar una nueva forma de la aceptación de diversos estados de mente diferentes que le ayudarán en la trayectoria de Kundalini.

CONFIANZA - Confíe en el proceso que te esta sucediendo. Sepa y entienda que Dios mira todo. El Espíritu mira a todo. Estas seguro en los brazos de la Divinidad mientras practiques el amor y el perdón que son la parte de lo que enseñamos aqui. Si te pierdes en áreas de la reacción negativa, voluntariosamente, y con la malicia antes pensado, pues entonces es lo que tu recibirás. En tiempo real. Tan confíe en el Kundalini. Tiene tus mejores intereses como parte de su agenda o no te habría permitido activar o hasta haber sabido sobre esto.

HONESTIDAD/HONRADEZ - Cuando sientes la energía trabajando su camino dentro de ti, seas honesto con sobre lo que esta sucediendo. Tenga cuidado con el desmentido. Si comienzas a caerte en el desmentido puedes perder la información que el Kundalini trata de impartirte así que seas consciente de como te sientes francamente. Mírese de cerca pero sin obsesion. Cuando sientes las sensaciones de una presencia o un objeto que viaja dentro de tu espina dorsal no la marques con tiza que esto es una llaga atrás o aquel último juego de tenis empareja o la ropa apretada. A menos que por supuesto sea la razon. Ser claro y honesto y ver si esto encaja las descripciones de lo que has aprendido aquí y si tienes preguntas continúen en el web y pregunta en la sala de charla o la lista del seminario para clarificarlo contigo. Supervisaremos y responderemos a cualquier tal pregunta.

AMOR - Activamente ama lo que te esta sucediendo. Expresa este amor activo siendo activamente indulgente e interesado en servir a otros. No de un modo servil o humillante pero con una confianza y fuerza basado con cariño. Ayuda a ese niño o anciano o compañero mortal del mismo tipo sin ponerte en peligro preferentemente. Esto permite que el Kundalini active tus sistemas mucho más limpios y más rápidamente. ¡Sé que esto parece “hokey” pero el amor es la calidad más fuerte y como la negativa puede girar y morder así hace el amor gira y abrazar - aún más rápido!

El amor causa la energía moverse rápidamente y cuando practicas esta calidad encontrarás que la reacción negativa apenas aparece en tu camino tanto como antes y luego casi nunca. El servicio a otros o para otros es una práctica esencial para el Kundalini de este linaje. Los otros que han activado sin estas enseñanzas tienen y sufren terriblemente y mi corazón les sale para ellos. Ellos aprenderán sin embargo en su propio buen o mal momento. Ellos aprenderán lo que tu aprendes ahora mismo. Este es una de las mejores seguridades que puedes practicar porque como mencioné antes de que tu estas siendo observado, realmente, y aquellos que observan no te permitirá, ahora que eres parte de su linaje ser dañado por la práctica del amor. Una protección ha sido colocada alrededor de ti para darte la oportunidad de tomar este paso evolutivo llamado el Kundalini. Cuando practicas, las comunicaciones y los aseguramientos serán dados por esta fuente para ayudarle en el camino. Recuerde tus "gracias".



GRATITUD - Esté agradecido por las ideas y pensamientos y sabidurías que comienzan a fluir en tu mente a veces como una inundación. Esté agradecido por el Kundalini cuando esto te trae a un nuevo y mayor entendimiento del "Todo que es". Esté agradecido a tu familia y amigos y a cualquier forastero por lo que ellos traen a tu vida y las oportunidades que vienen a tu camino. Digas en tu mente y corazón que estás agradecido por estos regalos y los aún mayores vendrán a tu camino. Esta es la naturaleza del camino que andas. La diligencia y la integridad son ricamente recompensadas.

REZO - Este puede ser una de las más difíciles de las seguridades para practicar. Sobre todo si no fuiste criado en un ambiente respetuoso o abrazante del rezo - como yo. Hay muchas ideas falsas sobre ello pero no entraré en aquellos aquí. Sólo diré que es muy importante y debe ser practicado. Cristo es verdadero, Maria es verdadera, Yahweh, Buda, Alá, Zeus, Cybele, por nombrar unos cuantos. Todos ellos son verdaderos. Y sí, sé que esto es "una verdadera" extensión para algunos de ustedes y era para mí también. Sin embargo sentimos sobre esto culturalmente que es sólo como es detrás del velo. No estoy diciendo rogar a todos ellos, pero si no tienes ya uno escoje el que te gusta o escojas a DIOS y reza. Rece para la cura para un amigo o un forastero o un miembro de familia. Rece por ti mismo. Rece por el Kundalini para que te lleve donde quieres ir o ser lo que tu quieres ser. Esta gente a quien rezas pueden ser muy, muy provechosa. No desatiendas esto porque estas desacostumbrado hacerlo. Estírete y haga esto una parte de tu práctica.

MOVIMIENTO - Baila o hace Tai Chi o el Yoga. Estas actividades nutren la energía en tu cuerpo, llenando las células y estirando los músculos. ¡Activamente práctica el transmite de curación con las manos, ser un voluntario, mantienete activo, y con movimiento! Juega o paseas pero no te sientes y ser una patata en el sofá. Esto puede conducir a una respuesta de energía estancada, y esto no lo quieres – crea me.



RESPIRACIÓN DE FOSA NASAL SOLA - Si llegas a sentirte caliente coloca tu pulgar o dedo sobre tu fosa nasal derecha y respira por el izquierdo continuamente y con la fuerza media. Esto activa el canal Lunar (Ida) y refrescará inmediatamente tu calor. Si sientes frío tu aliento será de fosa nasal izquierdo en una manera similar y usted calentará. Esto activará tu canal Solar (Pingala).

RESPIRACIÓN DE FOSA NASAL DE REZO/SUPLENTE DE COMPRESIÓN -Aspire por la fosa nasal de izquierda con la fosa nasal derecha cubierta o bloqueada. Aspira con el mantra por ejemplo "el amor de Cristo" "o Buda" "Krishna" "o Alá" "o soy uno con todo lo que soy". Hallazgue en encontrar uno que funciona para ti, pero no excluyes un reconocimiento de Dios sin embargo Dios es para ti.

Utilize la Ley de la Trinidad. Diga el mantra tres veces sobre el consumo del aliento por la fosa nasal izquierda. En la tapa de la respiracion sostenga el aliento y diga el mantra tres veces otra vez. A principio de la exhalacion cubriendo el izquierdo y abriendo el derecho y exhalando por el derecho con el mantra "el amor de Dios" tres veces, calculando la secuencia "con un amor de Dios" a principios de exhalar y el tercer al final de exhalar. Esto también se aplica a inhalar.



Ahora con la fosa nasal izquierda cubierta y la fosa nasal derecha abierta, inhale diciendo el mantra tres veces. Sosteniendo el aliento dice el mantra tres veces y luego cambia fosas nasales y cubre el derecho y exhala con el mantra por la fosa nasal izquierda. Esto iguala un ciclo. Esto se llama la respiración de Triangular.

Parece a esto:

(fosa nasal derecha bloqueada, respira dentro)

“El amor de CristoThe amor de Cristo el amor de Cristo”

(Sosteniendo en cumbre de aliento)

“El amor de CristoThe amor de Cristo el amor de Cristo”

(Cambiando de fosas nasales exhalar por el derecho)

“El amor de DiosThe amor de Dios el amor de Dios”

(fosa nasal izquierda bloqueada, respira dentro)

“El amor de CristoThe amor de Cristo el amor de Cristo”

(Sosteniendo en cumbre de aliento) Repetición **“El amor de Cristo”** por tres veces

(Cambiando de fosas nasales y exhalar por el izquierdo) **“El amor de Cristo”** por tres veces

Etcétera para 15 ciclos para comenzar.

**POR FAVOR COMIENCE A COMER CULTIVOS DE
RAÍCES COMESTIBLES**

Zanahorias, remolachas, rábanos, nabos,
jicama, la patata, cebollas, raíz de apio, ajo,
ginseng, jengibre.



MUCHA AGUA Y SANDÍA PARA ALIVIAR LA TENSION EN LOS RIÑONES.

Los jugos de las raíces son también buenos.
Para los más serio entre ustedes que puede hacerlo sin peligro así,
por favor comience un ayuno de tres día-


**LOS JUGOS DE LAS RAÍCES SON TAMBIÉN BUENOS. PARA LOS MÁS SERIO ENTRE USTEDES QUE PUEDE
HACERLO SIN PELIGRO ASÍ, POR FAVOR COMIENCE UN AYUNO DE TRES DÍA-**



Primer día : solamente agua
rezo y meditación tanto como posible con roturas

Segundo día : solamente jugos de estas raíces
rezo y meditación tanto como posible con roturas

Tercer día : lo mismo



La Práctica

Cada día o noche o ambos

5 Tibetanos (Comenzar lento sin más de 6 repeticiones para cada Tibetano)

El perdón (Recapitulaciones, Perdón del uno mismo y otros)

La gratitud (Para el bueno y el malo como enseñanzas son adquiridas con ambos)

Rendimiento (La apertura completamente a la energía con amor y alegría y el deseo de estar en uno con el kundalini cuando le es revelado)

Rezos al Shakti (Energía de diosa y deidad personal para despertamiento)

Rezo de Compresión con respiración de fosa nasal alterna
15 ciclos no más (con lengua, ojos y dedos en las cerraduras)

Meditación