

REGLES DE SURETES (par Chrism)

(traduction des 'règles de sûreté' (safeties) qui se trouvent sur le site web <http://www.kundaliniawakeningsystems1.com>)



LES REGLES DE SURETE

Lignes directrices pour une activation joyeuse et sure...

Si vous êtes dans le processus de la Kundalini ou que vous en avez l'intention, veuillez s'il vous plait lire les 'règles de sûreté' et commencez à les pratiquer de façon journalière.

Veillez les lire trois fois, à trois occasions différentes afin que vous puissiez commencer à comprendre et à ressentir comment elles vont vous aider à trouver et à comprendre ces qualités mêmes que vous recherchez et qui sont à l'intérieur de vous. Après avoir lu ces règles de sûreté, commencez à les pratiquer de façon journalière. Trouvez du temps durant le jour ou la nuit, ou les deux. Veuillez pratiquer la position de la langue, des yeux et des doigts (décrite ci-dessous) dans votre vie quotidienne.

Tandis que vous faites cela, votre savoir basé sur votre expérience s'agrandira.

LANGUE PLACEE VERS LE HAUT : ceci termine le circuit crânien, ce qui permet à l'énergie en excès de descendre le long du cou. Prenez l'habitude d'adopter cette position : le bout de la langue repose sur la partie charnue, juste derrière les dents de devant. Faites-en une nouvelle habitude.

LES YEUX REGARGENT VERS LE HAUT : c'est la position qui consiste à diriger son regard entre les sourcils, 3 à 4 centimètres au-dessus de l'arrête du nez. Cette position est plus confortable quand les yeux sont fermés. Cela mènera ou attirera la Kundalini vers le haut.

LES DOIGTS EN POSITION : le bout du pouce et de l'index se rejoignent (ils sont appuyés l'un contre l'autre) et les autres doigts sont maintenus écartés.

EAU : Tandis que la Kundalini s'élève, celle-ci va stimuler et activer les reins et les glandes surrénales. Les glandes surrénales et les reins peuvent devenir chauds, très chauds et on peut avoir l'impression qu'ils s'élargissent. Les glandes surrénales vont libérer des quantités adrénochrome. Cela peut être très déconcertant et cela peut faire peur. Donc, il faut boire beaucoup d'eau, par exemple, de l'eau de source ou de l'eau minérale mais pas d'eau chlorée ou du robinet. Mais si vous n'avez que l'eau du robinet, buvez-la. Mangez également beaucoup de pastèque si vous pouvez en trouver car cela peut avoir une action très calmante sur les reins.

LA PROGRAMMATION (tv, films, livres, musique, amis, famille, église) : dans notre culture, nous voyons, nous lisons et nous écoutons, à partir de sources diverses, beaucoup de formes de divertissements, d'information et de communication qui sont négatives et qui suscitent la peur. Cela n'aide pas lorsqu'une personne est nouvellement activée avec la Kundalini. La peur, le désir sexuel excessif et des attitudes de haine peuvent être assez douloureuses et peuvent endommager les nouvelles énergies de la Kundalini et de nombreux événements malheureux ou regrettables peuvent être créés par la Kundalini lorsqu'elle est exposée à de telles énergies. Ainsi, aucun film, livre ou émissions de radio qui fassent peur, à moins que vous ne vouliez en faire l'expérience en temps réel, avec vous comme vedette, sans l'avoir choisi.

La Musique qui exprime de la colère, ou de la haine, ou qui blesse même si la mélodie est douce, doit être restreinte. Les problèmes interfamiliaux sont parfois difficiles à écarter. Essayez autant que possible d'apporter l'amour, la paix et le pardon dans votre vie journalière et nocturne. Je sais que cela

peut paraître difficile mais faites en juste votre priorité et cela sera extrêmement bénéfique à vous et à votre Kundalini, mettant en place la meilleure structure pour que l'énergie poursuive la transformation de votre vie.

LES CHOIX DE NOURRITURE : prêtez attention à vos nouveaux goûts et aux désirs que votre corps commence à avoir. Si vous avez été végétarien et que vous commencez à montrer de l'intérêt pour le bœuf, et bien, essayez de trouver du bœuf bio et mangez-le, aimez-le et bénissez l'animal qui a



donné ce cadeau ultime pour vous. La Kundalini a besoin de ce qui se trouve dans cette viande afin d'avancer votre activation. Elle veut et elle désire ce type de protéine, soumettez-vous à ceci. Ou si l'opposé se produit, que vous êtes un mangeur de viande et les énergies de la Kundalini veulent que vous deveniez végétarien, alors n'hésitez pas ! Trouvez un bon marché bio ou un marché qui vend des produits fermiers et mettez-vous au vert ! Vraiment, vous serez beaucoup plus heureux , je vous le promets. C'est seulement pour peu de temps et ensuite il se peut que la tendance s'inverse tandis que votre activation évolue vers un éveil. La Kundalini vous le fera savoir sans aucun doute.

LE PARDON : Les blocages émotionnels sont une cause principale de la douleur et de l'instabilité dans le cadre du processus de l'éveil de la Kundalini. Les problèmes de chagrin, de culpabilité, de perte, d'abandon et de peur peuvent se manifester dans le contexte de la Kundalini sous forme de douleur. C'est également un attachement pour les énergies qui se nourrissent de ces conditions.



Résoudre ces difficultés après de nombreuses années ou l'expérience de toute une vie est souvent difficile et semble même impossible. Tout d'abord vous devez développer l'intention et ensuite vous devez faire suivre cette intention par l'action. Peu importe le nombre d'années et dans de nombreux cas le nombre de vies qu'une personne a passé à être tourmentée par la douleur et l'anxiété, il y a un chemin qui mène à leur résolution. Cela s'appelle le pardon. Pas toujours envers un agresseur ou une autre personne perçue en tant que telle mais aussi envers soi-même. Le pardon est un aspect divin de l'amour.

RECAPITULATION : Lorsque nous réalisons que nous sommes tous ici sur ce plan physique pour apprendre et pour être mis en contact direct avec d'autres personnes qui ont des façons différentes des nôtres, le pardon nous donne une plate-forme pour la tolérance, un autre aspect divin de l'amour. Dans le cadre des énergies de la Kundalini, c'est une pratique qui doit être faite quotidiennement et avec l'expression la plus sincère et qui vient le plus possible du fond du cœur.

Récapituler toutes les personnes qui vous ont fait du mal. Toutes les personnes à qui vous avez fait du mal. Repensez aux expériences que vous avez vécues dans cette vie et pour le moment choisissez les moments les plus marquants des peines qui vous ont été infligées et que vous avez infligées.

A présent, pardonnez-vous et pardonnez aussi de façon consciente.

Il y aura peut-être encore des répercussions karmiques mais cela aidera grandement à les améliorer. Donc, pratiquez ceci de façon journalière et de nouveaux souvenirs vous viendront à l'esprit, qui eux aussi attendent le pardon. Cela nécessite une reconnaissance honnête de l'activité à la fois par ces aspects de réception et d'affliction sur les autres. L'honnêteté envers soi-même est un autre ingrédient qui doit être atteint pour que cela puisse marcher. Peu importe d'où vient la faute, il faut chercher à pardonner et le faire. Ce n'est pas peu dire, c'est sûr, mais c'est essentiel. Tandis que le pardon rencontre la lourde construction vibratoire du blocage émotif. L'amour divin est infiltré dans la matrice, ce qui provoque dans de nombreux cas un soulagement émotionnel et la dissipation du fardeau. Le blocage est dissipé et la Kundalini continue son action vivifiante et fortifiante à travers le corps.

Pour des résultats optimaux, il faut faire ceci quotidiennement et constamment à travers vos périodes conscientes. Par exemple, si quelqu'un vous coupe la voie sur l'autoroute pardonnez-le aussi vite que vous le condamnez. Faites ceci immédiatement et cela commencera à apaiser vos condamnations, pour arriver au point où vous serez heureux de le laisser passer et lui souhaiterez plein de bonnes choses sur son chemin.

Faites ceci par étapes et ne forcez pas trop les choses d'un seul coup. Mais maintenez cette intention de façon forte et saine dans votre esprit. Cela aura un effet pratiquement immédiat sur votre passage de vie et en plus cela représentera un virage énergétique pour la Kundalini.

Comme pour la plupart des choses, la pratique fait que cela devient une seconde nature. Donc, pratiquez. Ce concept s'applique à toutes vos interactions humaines. L'amour et le pardon sont la règle.

ACCEPTER : c'est l'un des enseignements les plus importants d'une Kundalini maintenue activée. L'acceptation vous mènera à l'état d'éveil. Ce n'est pas le type d'acceptation qu'on a l'habitude d'entendre ou de lire. Il ne s'agit pas de succomber à un ennemi ou d'abandonner. Accepter est le fait de libérer l'esprit conscient de son contrôle sur le corps physique. Cela peut représenter certains défis.

La Kundalini est une énergie qui suit un certain agenda. Son travail au début de l'état d'activation est de 'recâbler' tous les réseaux électriques très fins, à l'intérieur du corps physique, afin de recevoir une forme plus élevée et plus forte de radiation éthérique bio-spirituelle. Lorsque l'individu suit des disciplines spirituelles, cela se traduit par une plate-forme ascendante, au moyen de laquelle une personne reçoit la possibilité de rendre un Service divin aux autres, par l'utilisation de compétences exaltées, telles que la lévitation, la télépathie, la guérison et les nombreux autres dons de la Divinité.

L'acceptation est le premier chemin. Cela peut être très intime. La Kundalini choisira votre nourriture ; elle décidera pour vous si vous prierez ou pas, si vous méditez à une certaine heure ou pas du tout, et contrôlera votre vie sexuelle. Elle peut être sans pitié ou clémente, selon votre niveau d'acceptation.

La plupart des défis de la Kundalini peuvent être réalisés par un degré d'acceptation plus profonde et plus aimante. Les énergies de la Kundalini vous connaissent mieux que votre esprit conscient ne vous

connaît donc portez attention et permettez à cette divinité à l'intérieur de vous de changer vos inclinations.

LA JOIE INTERIEURE – Lorsque l'on fait l'expérience d'une situation dans laquelle on se retrouve dans un territoire très étrange ou inconnu, le premier réflexe est la peur. Je veux que vous commenciez à cultiver le souvenir d'un moment où vous avez été joyeux, extrêmement joyeux. Je vous demanderais de pratiquer ceci les jours où vous faites l'expérience de quelque chose d'effrayant. Remplacez immédiatement cette réaction par la joie intérieure, le souvenir de celle-ci suffira à changer votre perception et donc l'énergie de cette situation. Mettez un 'post-it' sur le tableau de bord de votre voiture ou bien quelque part au travail si c'est l'endroit où se produisent ces événements. Ou encore sur le frigo à la maison, afin de vous rappeler ce nouveau changement que vous êtes en train d'incorporer. Vous pouvez y écrire 'J.I.', juste pour vous souvenir. Ceci sert à débiter une nouvelle forme d'acceptation des différents états d'esprit qui vous aideront sur votre chemin avec la Kundalini.

LA CONFIANCE – Faites confiance au processus qui vous arrive Sachez et comprenez que Dieu surveille tout. L'Esprit surveille tout. Vous êtes en sécurité dans les bras de la Divinité pourvu que vous pratiquiez l'amour et le pardon qui font partie de ce que nous enseignons. Si vous vous égarez dans des zones de négativité, de façon intentionnée et préméditée, et bien, c'est ce que vous recevrez. En temps réel. Donc, faites confiance à la Kundalini. Votre meilleur intérêt fait partie de son agenda, sinon vous n'auriez pas eu la permission d'être activé ou même de connaître l'existence de la Kundalini.



L'HONNÊTETÉ – Tandis que vous sentez l'énergie se répandre à l'intérieur de vous, soyez honnête avec vous-même concernant ce qui vous arrive. Faites attention au déni. Si vous tombez dans le déni, vous pouvez passer à côté d'informations que la Kundalini essaie de vous communiquer donc soyez conscient de ce que vous ressentez honnêtement.

Observez vous bien, sans que cela ne devienne une obsession. Quand vous ressentez les sensations d'une présence ou d'un objet qui se déplace à l'intérieur de votre colonne vertébrale, ne le mettez pas sur le compte d'un mal de dos ou de votre dernier match de tennis ou bien d'un vêtement trop serré. A moins, bien sûr, que cela ne soit le cas.

Considérez ces faits de façon claire et honnête et regardez si cela correspond aux descriptions de ce que vous avez appris ici et si vous avez des questions allez sur le web et posez la question sur le forum afin que vous puissiez clarifier ces différents points. Nous serons à l'écoute et nous répondrons à de telles questions.

L'AMOUR – Aimez activement ce qui se passe. Exprimez cet amour actif en pardonnant activement et par la volonté de rendre service aux autres. Pas de façon servile ou dévalorisante mais de façon aimante, en faisant preuve de force et de confiance. Aidez cet enfant, cette personne âgée ou votre semblable mais sans vous mettre en danger, de préférence. Cela permet à la Kundalini d'activer vos systèmes de façon beaucoup plus propre et plus rapide. Je sais que cela semble cliché mais l'amour

est la qualité la plus forte et tout comme le négatif peut se retourner et faire du mal, l'amour quand à lui se retourne et embrasse. Et ce encore plus vite !

L'amour fait que l'énergie bouge de façon rapide et tandis que vous pratiquerez cette qualité, vous vous rendrez compte que la négativité semblera venir en vous moins souvent, puis pratiquement plus jamais. Le service aux autres ou pour les autres est une pratique essentielle pour la Kundalini de



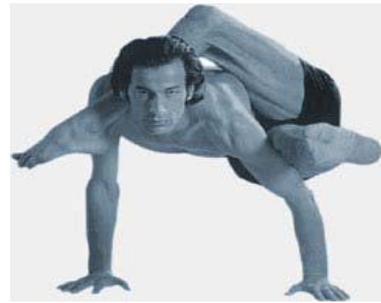
cette lignée. Les personnes qui ont eu une activation sans ces enseignements ont souffert et souffrent encore terriblement et je suis de tout cœur avec eux. Ils apprendront cependant, quand bon (ou mauvais) leur semblera. Ils apprendront ce que vous apprenez dès à présent. C'est une des meilleures règles de sûreté que vous puissiez pratiquer car comme je l'ai mentionné auparavant, vous êtes observé, réellement, et ceux qui observent ne permettront pas que l'on vous fasse du mal à vous qui faites maintenant partie de cette lignée pour pratiquer l'amour. Une protection a été placée autour de vous afin de vous donner la chance de passer à cette étape d'évolution qui s'appelle la Kundalini. Tandis que vous pratiquerez cela, cette source vous

donnera des messages et des assurances pour vous aider sur votre chemin. N'oubliez pas de dire 'merci'.

LA RECONNAISSANCE - Soyez reconnaissant pour les idées, les pensées et la sagesse qui commencent à s'écouler dans votre esprit, parfois telle une marrée. Soyez reconnaissant envers la Kundalini alors qu'elle vous amène vers une nouvelle et plus grande compréhension du 'Tout ce qui est'. Soyez reconnaissant envers votre famille, vos amis ou de simples étrangers pour ce qu'ils apportent dans votre vie et les opportunités que vous rencontrez. Dites-vous, dans votre esprit et dans votre cœur que vous êtes reconnaissant pour ces cadeaux et d'autres encore plus grands viendront à vous. C'est la nature du chemin sur lequel vous marchez. L'assiduité et l'intégrité sont richement récompensés.

LA PRIERE – Cela peut être une des règles de sûreté qui soit la plus dure à pratiquer. Surtout si vous n'avez pas été élevé dans un environnement qui respecte ou qui embrasse la prière. Comme ce fut mon cas. Il y a beaucoup d'idées fausses à ce sujet mais je n'en parlerai pas ici. Je dirai seulement qu'elle est très importante et qu'elle doit être pratiquée. Le Christ est réel, Marie est réelle, Yahweh, Buddha, Allah, Zeus, Cybele, pour n'en citer que quelques uns. Ils sont tous réels. Et oui, je sais que cela représente un gros effort pour certains d'entre vous, et cela en représentait un pour moi aussi. Quelques soient nos ressentis culturels à ce sujet, il en est ainsi dans l'au-delà. Je ne dis pas qu'il faut prier pour tous mais si vous n'en avez pas encore un, choisissez en un que vous aimez, ou bien choisissez Dieu et priez. Priez pour la guérison d'un ami, d'un étranger ou d'un membre de votre famille. Priez pour vous-même. Priez pour que la Kundalini vous amène là où vous voulez aller ou pour que vous deveniez ce que vous voulez être. Ces divinités peuvent aider beaucoup, vraiment beaucoup. Ne méprisez pas ceci simplement parce que vous n'en avez pas l'habitude. Allez au-delà de ces habitudes, faites un effort et faites en sorte que cela fasse partie de vos disciplines spirituelles.

LE MOUVEMENT – La danse, le Tai Chi ou le yoga. Ces activités nourrissent l'énergie dans votre corps en remplissant les cellules et en étirant les muscles. Pratiquez de façon active la guérison avec application des mains, faites du volontariat, soyez actif et bougez ! Jouez ou marchez mais ne vous affalez pas sur votre canapé. Cela peut mener à une énergie stagnante et vous ne voulez pas de cela. Faites-moi confiance.



LA RESPIRATION PAR UNE SEULE NARINE – Si vous avez trop chaud placez simplement votre pouce ou votre doigt sur votre narine droite et respirez par la narine gauche de façon continue (ni trop fort, ni trop doucement). Ceci active le canal lunaire (Ida) et cela diminuera immédiatement votre sensation de chaleur. Si vous avez trop froid alors couvrez narine gauche, respirez de façon similaire et vous vous réchaufferez. Ceci active votre canal solaire (Pingala).



PRIERE DE COMPRESSION / RESPIRATION EN ALTERNANT LES NARINES – Inspirez par la narine gauche en bloquant ou en couvrant la narine droite. Inspirez en disant le mantra, par exemple, 'l'amour du Christ' ou 'Krishna' ou 'Buddha' ou 'Allah' ou 'Je suis un avec tout ce que je suis'. Trouvez en un qui vous convient mais ne mettez pas de côté la reconnaissance de Dieu, quelque soit Dieu pour vous.

Utilisez la loi de la Trinité. Dites le mantra trois fois lors de l'inspiration par la narine gauche. A la fin de l'inspiration, retenez votre respiration et dites le mantra à nouveau trois fois. Au début de l'expiration changez de narine en couvrant la gauche et en ouvrant la droite et expirez par celle de droite avec le mantra 'l'amour de Dieu' trois fois, en marquant cet enchaînement par 'l'amour de Dieu' au début de l'expiration et le troisième à la fin de l'expiration. Cela s'applique aussi à l'inspiration.

A présent en couvrant la narine gauche et en ouvrant la narine droite, inspirez par la narine droite trois fois, en disant le mantra. Retenez votre respiration, dites silencieusement le mantra trois fois puis changez de narine et couvrez la droite et expirez par la narine gauche en disant le mantra. Cela s'appelle la respiration triangulaire.

Cela ressemble à ceci :

(Narine droite bloquée) 'L'amour du Christ...L'amour du Christ...L'amour du Christ'

(Retenir votre respiration à la fin de l'inspiration) 'L'amour du Christ...L'amour du Christ...L'amour du Christ'

(Changer de narine, couvrir la narine gauche et expirer par celle de droite) 'L'amour de Dieu... L'amour de Dieu... L'amour de Dieu'

(Maintenir la narine gauche bloquée et inspirer par celle de droite) 'L'amour du Christ...L'amour du Christ...L'amour du Christ'

(Retenir sa respiration à la fin de l'inspiration) 'L'amour du Christ...L'amour du Christ...L'amour du Christ'

(Changer de narine et expirer par la narine gauche) 'L'amour de Dieu... L'amour de Dieu... L'amour de Dieu'

Et ainsi de suite pendant 15 cycles, pour commencer.

COMMENCEZ A MANGER DES LEGUMES RACINES

Carottes, betteraves, radis, navets, pommes de terre, oignons, céleri, ail, ginseng, gingembre.



BEAUCOUP D'EAU ET DE PASTÈQUE

Pour alléger la pression exercée sur les reins. Les jus de légumes racines sont également bons.



POUR CEUX D'ENTRE VOUS QUI PEUVENT LE FAIRE SANS DANGER, COMMENCEZ UNE DIETE DE TROIS JOURS –



Premier jour : seulement de l'eau
+ prière et méditation autant que possible, avec des pauses

Deuxième jour : seulement le jus de ces légumes racines
+ prière et méditation autant que possible, avec des pauses

Troisième jour : : seulement le jus de ces légumes racines
+ prière et méditation autant que possible, avec des pauses

→ Les disciplines spirituelles

Tous les jours ou toutes les nuits, ou les deux

Les 5 Tibétains : Débuter doucement avec pas plus de 6 répétitions pour chaque Tibétain

Le pardon : la récapitulation, le pardon pour soi-même et pour les autres

La reconnaissance : pour le bon et le mauvais, les enseignements étant acquis grâce aux deux.

Prières à Shakti : (énergie Déesse) et Divinité personnelle pour atteindre l'éveil

Prière de compression avec respiration en alternant les narines : 15 cycles (pas plus) avec la langue positionnée vers le haut, les yeux qui regardent vers le haut et les doigts en position

Méditation