

TONGUE UP - This completes the cranial circuit allowing excess energy to bleed down the sides of the neck. Cultivate the position of the tip of the tongue resting on the fleshy mound right behind your upper front teeth. Make this a new habit.

혀를 올리세요 - 이를 통해 두개순환을 완전히 하여 여러분의 에너지를 목을 통해 아래로 내려보내 줍니다. 혀 끝을 윗니 뒤쪽 입 천정 부분에 가볍게 대는 자세를 취하세요. 버릇처럼 해 보세요.

EYES UP - This is the position of looking towards the brow of points, one and a half inches above the bridge of the nose. Most comfortable when the eyes are closed. This will draw and pull the Kundalini upwards.

눈을 올리세요 - 미간을 향해 보는 자세입니다. 코등보다 약 1 인치 반정도 높은 곳을 보세요. 그 상태로 눈을 감을 때 가장 편한 자세가 됩니다. 이를 통해 쿤달리니를 위로 끌어 올립니다.

FINGERS IN POSITION- This is the thumb tip and fore finger tips joined (pressed together) with the other fingers spread out wide. This is a finger lock.

손가락 자세 - 엄지 손가락 끝과 집게 손가락 끝을 서로 붙이고 서로 눌러주세요. 다른 손가락은 바깥쪽을 향해 펴니다. 이를 수인이라고 합니다.

WATER - As the Kundalini rises it will stimulate and activate the kidneys and the adrenal glands. The adrenals and the kidneys can become hot. Really hot and feel as if they are expanding. The adrenals will release amounts of adrenochrome, or the body's version of speed. This can be very disconcerting, and can help you to fear. So plenty of living water i.e. water that is from a spring or another source that isn't chlorinated or from the tap of a city, but if the city water is what you've got - drink it. Also plenty of watermelon if you can get it as this can be very soothing for the kidneys.

물 - 쿤달리니가 올라가면서 신장과 부신을 자극하고 활성화 시킵니다. 신장과 부신이 뜨거워 질 수도 있습니다. 너무 뜨거워서 폭발할 것 같은 느낌이 들 수도 있습니다. 부신은 신체에서 만들어지는 각성제인 아드레날린을 많이 방출하게 됩니다. 아주 당황스럽거나 두려울 수도 있습니다. 그러니 살아 있는 물을 많이 드세요. 즉 샘물이나 염소소독이 되지 않은 물, 도시의 수도물이 아닌 물을 드세요. 만약 수도물 밖에 없다면 그걸 드세요. 수박을 구할 수 있다면 신장 진정 효과가 탁월하니 많이 드세요.

PROGRAMMING (TV, movies, books, music, friends, family, church) - In our culture we are seeing and reading and hearing, from various sources, many negative and fear evoking forms of entertainment, news and communications. This is not helpful when a person is newly activated with the Kundalini. Fear, excessive lust, hateful attitudes, can be quite painful and damaging to the new Kundalyn energies and many unfortunate events can be created by the Kundalini exposed to such energies. So, no scary movies, or books or radio shows unless you want to experience them in real-time with you as the unwitting star. Music that is angry or hateful or hurtful even if the melody is sweet need to be curtailed. Inter familial problems are sometimes hard to dismiss. Try as much as possible to bring love and peace and forgiveness into your daily and nightly life. I know this sounds difficult but just make it a priority and it will be extremely beneficial to you and your Kundalini, setting the best pattern for the energy to follow in its transformation of your life.

프로그래밍 (TV, 영화, 책, 음악, 친구, 가족, 교회) - 일상에서 우리는 다양한 소스로부터 부정적이고 무서운 오락물, 뉴스, 대화 등을 많이 보고, 읽고, 듣습니다. 이는 쿤달리니를 새롭게 시작하는 사람에게 도움이 안 되는 일입니다. 두려움, 지나친 욕망, 증오하는 마음가짐 등은 새 쿤달리니 에너지에 고통을 주거나 해를 입힐 수 있으며 이런 나쁜 에너지에 노출된 쿤달리니에 의해 불행한 일들이 많이 일어날 수

있습니다. 그러니, 아무것도 모르는 영화 주인공 처럼 여러분이 직접 현실에서 경험하고 싶지 않는 한 무서운 영화나 책, 라디오 쇼 등은 보지 않아야 합니다. 멜로디가 감미롭더라도 화가 나거나, 불쾌하거나, 고통스러운 내용의 음악은 자제하세요. 가족 내부의 문제는 때때로 무시하기가 힘듭니다. 가능한 한 많은 사랑, 평화, 용서하는 마음을 가지고 하루 하루를 살아보세요. 힘든 일 인걸 잘 압니다만, 이렇게 하는 걸 최우선시 하면 여러분과, 여러분의 쿤달리니에 엄청난 혜택이 있을 것이며 여러분 삶을 변화시키는 쿤달리니 에너지가 최상의 패턴을 갖게 될 것입니다.

FOOD CHOICES - Pay attention to the new tastes and desires your body begins to have. If you have been a vegetarian and you start having an interest in beef. well, try to find some organic beef and eat it, love it and bless the animal that has given the ultimate gift for you. The Kundalini needs what is in that meat in order to advance your activation. It wants and needs that kind of protein, surrender to this. Or if the opposite is true you're a meat eater and the Kundalyn Energies wish for you to become vegetarian - don't hesitate! Find yourself a great organic market or farmers market and make like a rabbit! Really, you will be much happier I promise. This is only for a short time and then it may switch back as your activation progresses into an awakening. The Kundalini will let you know in no uncertain terms.

음식 선택 - 여러분의 몸이 원하는 새로운 맛과 육구에 관심을 기울이세요. 만약 채식주의자라면, 육류에 대한 관심이 생겨날 것입니다. 그러면 유기농 쇠고기를 찾아서 먹어보고, 음미해보고, 여러분에게 최고의 선물을 준 동물을 축복해주세요. 쿤달리니 활성화를 한 단계 높이기 위해 필요한 것이 육류에 들어 있는 것입니다. 쿤달리니가 육류에 들어있는 단백질을 원하고 필요로 하는 한 그 육구에 따르세요. 그리고 그 반대의 경우, 여러분이 육류 섭취자라면, 쿤달리니 에너지는 여러분이 채식주의자가 되길 원하게 될 것입니다 - 머뭇거리지 마세요. 유기농 제품을 파는 시장이나 농장직영 시장을 찾아서 토끼처럼 채소를 좋아해 보세요. 정말로 훨씬 행복해 질 겁니다. 약속 드리죠. 이런 현상은 단기간 동안 일어나고 깨달음으로 활성화가 진행됨에 따라 원래 여러분의 식성으로 다시 돌아갈 수도 있습니다. 쿤달리니를 통해서 확실히 알게 될 것입니다.

FORGIVENESS - Emotional blockages are a main cause of pain and instability within the Kundalini awakening process. Issues of grief, guilt, loss, abandonment and fear can and do manifest within the context of the Kundalini as pain. It is also an attachment for energies that feed off of these conditions. Resolving these difficulties after many years or a lifetime of experience is often difficult and seemingly impossible. First you need to develop the intent and then to follow that intention with action. However many years and in many cases lifetimes that a person has been wracked with pain and anguish there is and has been a way towards resolution. It's called forgiveness. Not always towards a perceived assailant or of another person but also for ones own self. Forgiveness is a Divine aspect of love.

용서 - 감정의 응어리는 쿤달리니 깨달음 과정에서 고통과 불안의 주 원인입니다. 슬픔, 죄책감, 상실, 자포자기, 두려움 등의 감정은 쿤달리니 과정에서 고통으로 나타나게 됩니다. 또한 이런 감정은 또 다시 부정적인 감정을 불러오는 에너지를 발생시킵니다. 수년 동안 혹은 일생에 걸쳐 쌓인 어려움을 해결하는 일은 힘든 일이며, 불가능 해 보이기 까지 합니다. 우선, 해결 의지를 가지고, 그 의지에 따라 행동을 취하세요. 수년 동안 그리고 많은 경우 일생 동안 고통과 분노를 겪으며 산 사람에게도 해결책이

있습니다. 바로 용서입니다. 언제나 공격자나 타인에 대해서만 용서를 하는 것이 아니라, 자기 자신에 대한 용서도 있습니다. 용서는 사랑의 신성한 측면입니다.

Recapitulation - Realizing that we are all here on this physical plane to learn and to come into direct contact with others who have qualities different from our own, forgiveness gives us a platform for tolerance, another Divine aspect of love. In the context of the Kundalyn energies, this is a very important practice that must be done daily and with the most sincere and heartfelt expression. It lays the foundation for most if not all of the special gifts and skills that come with an awakening. Recapitulate all peoples who have done harm to you. All people whom you have harmed. Think back upon your life experiences and for the moment pick out the highlights of hurts that have been inflicted upon you and by you. Now consciously forgive them and you. There may still be Karmic repercussions but this will go a long way towards ameliorating them. So practice this daily and new remembrances will come to mind getting in line for the forgiveness. This requires an honest acknowledgment of activity from both the receiving and of the inflicting aspects of our experiences with others.

재현 -우리와 다른 특성을 지닌 사람들에 대해 배우고, 그들과 직접적으로 접촉하기 위해 바로 이곳에 있다는 것을 깨달으면, 용서는 사랑의 또 다른 신성한 측면인 관용이라는 토대를 마련해 줍니다.

쿤달리니 에너지의 관점에서 관용은 매일 매일 해야 하며 가장 진정하게 표현해야 하는 아주 중요한 연습입니다. 전부는 아니라 하더라도 대부분의 사람들은 깨달음과 함께 오는 특별한 선물과 기술의 토대를 관용을 통해서 얻게 됩니다. 여러분에게 해를 입힌 모든 사람을 떠올려 보세요. 여러분이 해를 입힌 사람들도 떠올려 보세요. 여러분 일생에서 가장 고통 받았던 순간, 여러분이 가장 큰 고통을 남에게 끼친 순간으로 되돌아가 보세요. 이제 의식적으로 그들을, 그리고 여러분 자신을 용서하세요. 여전히 업보가 남아 있을 수도 있지만, 재현과 용서를 통해 업보를 개선시키는 효과가 있습니다. 날마다 연습을 하면 용서 해야 할 새로운 기억들이 떠오르게 됩니다. 우리가 타인과의 경험에서 해를 끼치기도 하고 받기도 한다는 것을 솔직하게 인정해야 합니다.

Honesty towards ones self is another ingredient that must be attained in order for this to work. Regardless of where the blame is, forgiveness must be reached for and given. Not a small task to be sure but an essential one. As the forgiveness encounters the heavy vibrational construct of the emotional blockage, Divine love is seeped into the matrix causing, in many instances an emotional outburst of relief and release of burden. The blockage is relieved and the Kundalini continues its invigoration throughout the body. For optimal results this must be done daily and constantly throughout your conscious periods. For example, someone cuts you off on the freeway forgive them as quickly as you condemn them. Do this immediately and it will begin to smooth your condemnations to the point where you will be happy to let them in and wish them well upon their way. Take this in stages and don't force too much upon yourself all at once but keep the intent strong and healthy in your heart and mind. This will have an almost immediate effect in your life passage as well as being an energetic snowplow for the Kundalini. As in most things practice makes it become second nature, so practice. This concept applies to all of your human interactions. Love and forgiveness are the rules.

이 연습이 제대로 성과를 내기 위해 반드시 이루어야 하는 또 다른 요소는 자신에게 솔직해지는 것입니다. 누구의 잘못이건 상관없이 용서를 해야 합니다. 확실히 쉬운 일은 아닙니다만, 반드시 필요한 일입니다. 굳게 응어리진 감정 덩어리와 용서가 만나게 되면 신성한 사랑이 매트릭스로 서서히 스며들어 많은 경우, 안도와 해방감과 같은 감정이 터져 나옵니다. 감정의 응어리가 풀리고 쿤달리니는 이

고무적인 에너지를 몸 전체로 계속 보냅니다. 최적의 결과를 얻으려면, 이 연습을 매일 하고 깨어 있는 동안 지속적으로 해야 합니다. 예를 들어, 고속도로에서 추월을 하는 사람이 있다면, 그 사람을 옥하자마자 용서하세요. 즉시 용서 해보세요. 그러면 당신의 노여움이 진정되면서 기꺼이 추월 할 수 있게 길을 내 주고, 목적지 까지 잘 가도록 빌어주게 될 것입니다. 단계적으로 연습을 하시고 한번에 자신을 너무 몰아 붙이지 마세요. 하지만 마음속으로 용서하겠다는 강하고 건강한 의도를 갖고 계세요. 여러분의 삶에서 거의 즉각적인 효과를 얻게 되며 갈퀴처럼 힘차게 쿤달리니를 끌어올 것입니다. 모든 것이 그렇듯, 연습을 통해 두 번째 천성으로 만들 수 있으니 연습하세요. 그리고 이 컨셉을 여러분 인간관계 모든 부분에 적용하세요. 사랑과 용서가 정답입니다.

INNER JOY - When you experience a situation in which you find yourself in very unfamiliar territory the first impulse is to go into fear. I want you to begin to cultivate a memory of when you have been joyous. Exuberantly joyous. I would have you practice this during the day when you experience something frightening. Immediately supplant this reaction with the inner joy, just the memory of it will change your perception and therefore the energy of the situation. Put a "post it" in your car on the dash if that's where these events happen for you or at work somewhere. Or on the refrigerator at home where you can remind yourself of this new reversal that you are incorporating. You can write "I J" on it just as a reminder. This is to begin a new form of acceptance of different mind states that will help you on the Kundalini path.

내면의 기쁨 - 너무나 생소한 영역에 있는 자신을 발견하게 되면 가장 먼저 느끼는 감정은 두려움입니다. 이때, 여러분이 즐거웠던 기억을 떠올렸으면 합니다. 정말 정말 즐거웠던 때를 말입니다. 뭔가 무서운 경험을 했을 때 이 연습을 해보세요. 즉시 두려운 감정을 내면의 기쁨으로 바꾸세요. 그냥 즐거웠던 때를 떠올리는 것 만으로 여러분의 인식이 바뀌고 그 상황의 에너지가 바뀝니다. 만약 무서운 경험을 차에서 했다면 차 대쉬보드에 포스트 잇을 붙여 놓거나, 사무실에서 했다면 사무실 어딘가에 붙여보세요. 혹은 집 냉장고에 붙여 놓고 새로이 느끼는 감정의 전환을 되새겨 보세요. 상기시키기 위한 암시로 "IJ"라고 포스트 잇에 적어둬도 됩니다. 이로써 쿤달리니로 이르는 길에 도움을 줄 달라진 마음의 상태를 새롭게 받아들일 수 있는 준비가 된 것입니다.

TRUST - Trust the process that is happening to you. Know and understand that God is watching everything. Spirit is watching everything. You are safe in the arms of the Divinity as long as you practice the love and forgiveness that are part of what we teach. If you stray into areas of negativity, willfully, and with malice aforethought, well, then that is what you will receive. In realtime. So trust the Kundalini. It has your best interests as part of its agenda or you would not have been allowed to activate or even to have known about this.

믿음 - 여러분에게 일어나는 과정을 믿으세요. 신이 모든 것을 보고있다는 것을 알고 이해하세요. 영(靈)이 모든 것을 보고 있습니다. 쿤달리니 학습 과정의 일부인 사랑과 용서를 연습하는 동안 여러분은 신의 품안에서 안전합니다. 만약 부정적인 생각을 하고, 고집을 부리고 살의를 품고 있다면 바로 그런 좋지 않은 일들이 여러분 에게 일어나게 될 것 입니다. 실시간으로 말이에요. 그러니 쿤달리니를 믿으세요. 여러분의 가장 큰 관심사를 보살피는 것이 쿤달리니의 목적의 일부입니다. 그렇지 않았다면 여러분은 쿤달리니를 활성화 할 수도 없었으며, 심지어 알지도 못했을 것입니다.

HONESTY - As you feel the energy work its way within you be honest with yourself about what is happening. Watch out for denial. If you start falling into denial you can miss information the Kundalini is trying to impart to you so be aware of how you are honestly feeling. Watch yourself closely without becoming obsessed. When you feel sensations of a presence or object traveling inside your spine do not chalk it up to a sore back or that last tennis match or the tight clothing. Unless of course it is. Be clear and honest and see if it fits the descriptions of what you have learned here and if you have questions go on the web and ask the seminar chat room or list to clarify it with you. We will be monitoring and responding to any such inquiries.

정직 - 여러분 안에서 에너지가 제대로 움직이고 있다고 느끼면, 현재 벌어지고 있는 현상에 대해 솔직해져야 합니다. 부정하지 않도록 조심하세요. 부정하기 시작한다면 쿤달리니가 여러분에게 알려주려고 하는 정보를 놓치게 되니 솔직하게 느껴야 합니다. 집착하지는 말고 자세히 자기 자신을 관찰하세요. 영이나 물체가 척추 안을 돌아다니는 것 같은 느낌이 들면 등이 아프거나, 테니스를 쳐서 그렇다거나, 딱 끼는 옷 때문이라 생각하지 마세요. 물론 그런 이유 때문일 수도 있습니다. 여기에서 배운 설명과 여러분의 느낌이 일치하는 지 명확하고 솔직하게 생각해 보세요. 질문이 있으면 웹사이트에서 찾아보거나 세미나 채팅룸에서 물어보고 리스트를 만들어 확인해 보세요. 어떤 질문이라도 다 살펴보고 답변해 드립니다.

LOVE - Actively love what is happening. Express this active love by being actively forgiving and interested in being of service to others. Not in a slavish or demeaning way but in a confident and strength based, loving way. Help that kid or senior citizen or fellow mortal without endangering yourself preferably. This allows the Kundalini to activate your systems much cleaner and more quickly. I know it sounds hokey but love is the strongest quality and just as the negative can turn around and bite so does the love turn around and embrace - even faster! Love causes the energy to move rapidly and as you practice this quality you will find that negativity just doesn't seem to come your way as much and then almost never. Service to others or for others is an essential practice for the Kundalini of this lineage. Others who have activated without these teachings have and are suffering terribly and my heart goes out to them. They will learn though in their own good or bad time. They will learn what you are learning right now. This is one of the best safeties you can practice because as I mentioned before you are being observed, really, and those who are observing will not allow you, who are a part, now, of their lineage to be harmed for the practice of love. A protection has been placed around you for the purpose of giving you the opportunity to take this evolutionary step called the Kundalini. As you practice, communications and assurances will be given by this source to help you on the path. Remember your "thank you's".

사랑 - 주변에서 벌어지는 일을 적극적으로 사랑하세요. 적극적으로 용서하고 타인을 위해 적극적으로 봉사하는데 흥미를 가지면서 적극적으로 사랑을 표현하세요. 맹목적이거나, 품위를 떨어트리는 표현이 아니라, 자신감을 갖고 강렬하면서도 사랑스럽게 표현하세요. 가급적이면 스스로에게 해가 될 일은 하지 않으면서 아이, 노인, 동료를 도우세요. 이렇게 하면 쿤달리니가 훨씬 더 깨끗하고 빨리 여러분의 에너지 시스템을 활성화 시켜줍니다. 진부하게 들리겠지만 사랑은 가장 강력한 것입니다. 그리고 부정적인 것들이 주변에서 괴로운 일을 만들 듯이 사랑 역시 퍼져나가며 훨씬 더 빨리 따뜻하게 안아줍니다. 사랑으로 인해 에너지가 빠르기 움직이고 사랑을 계속 연습하면 부정적인 것의 방해가 줄어들어 거의 사라지게 됩니다. 타인에 대한 혹은 타인을 위한 봉사는 쿤달리니를 배우는데 있어 필수적인 연습입니다. 이런 가르침을 얻지 못하는 사람들은 큰 고통을 받는데 참 안됐습니다. 이 사람들은 자신들의 희로애락의 경험을 통해 여러분이 바로 지금 배우는 것을 배우게 됩니다. 봉사야말로

여러분이 가질 수 있는 최고의 세이프티 중 하나입니다. 왜냐하면 제가 전에도 말씀 드렸듯이, 정말로 여러분을 관찰하는 분들이 계십니다. 그분들은 이제 자신의 가르침을 배우는 여러분이 사랑을 실천하는데 해를 입지 않도록 돌봐 주실 것입니다. 쿤달리니라고 불리는 이 혁신적인 단계를 밟을 기회를 주기위한 목적으로 여러분 주위에 보호장치가 마련되었습니다. 사랑을 실천할수록 올바른 쿤달리니의 길로 가도록 도와줄 가르침과 확신을 얻게 될 것입니다. 모든것에 대해 고마워 하는 것을 잊지 마세요.

GRATITUDE - Be grateful for the ideas and thoughts and wisdoms that begin to flow into your mind sometimes like a flood. Be grateful for the Kundalini as it is bringing you to a new and greater understanding of the "All that is ". Be grateful to your family and friends and perfect strangers for what they bring to your life and the opportunities that come your way. Say to yourself in your mind and heart that you are grateful for these gifts and even greater ones will come your way. This is the nature of the path you are walking. Diligence and integrity are richly rewarded.

감사 - 때로 홍수처럼 밀려드는 생각, 판단, 지혜에 대해 감사하세요. 존재하는 모든 것을 새로운 시각으로 더 잘 이해할 수 있게 해주는 쿤달리니에 감사하세요. 가족과 친구 그리고 낯선 사람들이 여러분의 인생에 가져다 주는 것에 대해, 그리고 여러분에게 다가온 기회에 대해 감사하세요.

마음속으로 여러분 자신에게 이런 선물에 감사 드린다고 말하세요. 그러면 더 큰 선물들이 오게 될 것입니다. 바로 이것이 여러분이 지금 가고 있는 길입니다. 근면하고 성실하면 큰 보답을 받게 됩니다.

PRAYER - This can be one of the more difficult of the safeties to practice. Especially if you were not raised in an environment respectful or embracing of prayer - like myself. There are many misconceptions about it but I won't go into those here. I will only say that it is very important and must be practiced. Christ is real, Mary is real, Yahweh, Buddha, Allah, Zeus, Cybele, to name a few. All of them are real. And yes, I know this is a "real" stretch for some of you and it was for me too. However we feel about this culturally this is just how it is behind the veil. I'm not saying to pray to all of them but if you don't already have one - Pick one that you like or pick GOD and pray. Pray for healing for a friend or a stranger or a family member. Pray for yourself. Pray for the Kundalini to take you where it is you want to go or to become what it is you want to be. These folks can be very, very helpful. Do not disregard this because you are unaccustomed to it. Stretch yourself and make this a part of your practice.

기도 - 가장 연습하기 힘든 세이프티 일 수 있습니다. 특히 기도하는 것을 존중하고 받아들이는 환경에서 자라지 않았다면 말이죠. 저처럼. 기도에 대한 많은 오해가 있습니다만 여기서 다루지는 않겠습니다. 단지 기도가 아주 중요하고 반드시 해야 되는 거라고 말씀 드리고 싶어요. 그리스도는 진짜 있습니다. 마리아도 정말 있고, 몇몇 신들만 거론 하자면 야훼, 부처, 알라, 제우스, 퀘벨레(대지의 여신)도 진짜입니다. 모두다 정말 있습니다. 네, 몇몇 분들에게는 이런 말이 "진짜" 확대해석 같다는 것도 압니다. 저도 그렇게 생각했었습니다. 그러나 문화적으로는 정말 일어나는 일이라는 것을 느낍니다. 모든 신에게 기도를 드리라는 것이 아니고 아직 종교가 없다면 마음에 드는 종교를 하나 선택하거나 아니면 그냥 '신'에게 기도를 드리세요. 친구, 가족, 타인의 치유를 위한 기도를 하세요. 여러분 자신을 위해 기도 드리세요. 여러분이 원하는 바를 이룰 수 있도록 혹은 여러분이 원하는 것이 될 수 있도록 쿤달리니가

인도해 주기를 기도하세요. 이 신들은 아주 도움이 될 것입니다. 익숙하지 않다고 해서 무시하지 마세요. 여러분 영혼을 스트레칭 시키듯이 기도를 연습의 일부로 만드세요.

MOVEMENT - Dance or do Tai Chi or Yoga. These activities nurture the energy in your body, filling the cells and stretching the muscles. Actively practice hands on healing, volunteer, be active, and move! Play or walk but do not sit and be a couch potato. That can lead to a stagnant energy response, and you don't want that -trust me. 움직임 - 춤을 추거나, 타이치나 요가를 하세요. 이런 활동들을 통해 몸 속 에너지를 만들고 세포를 채우고 근육을 스트레칭 시킵니다. 손치료와 자원봉사 활동을 열심히 하고 활동적으로 움직이세요. 놀거나 걸으세요. 앉아서 카우치 포테이토가 되지 마세요. 그러면 에너지가 정체되는 반응이 나타나는데 겪고 싶지 않을 경험일 거예요. 정말이에요.

SINGLE NOSTRIL BREATHING - If you get too hot place your thumb or finger over your right nostril and breathe through the left continuously and with medium force. This activates the Lunar channel(Ida) and will immediately cool your heat. If you get too cold cover your left nostril breath in a similar fashion and you will warm up. This activating your Solar channel (Pingala).

한쪽 코로 숨쉬기 - 아주 더운 장소에 있다면 엄지손가락이나 다른 손가락으로 오른쪽 코구멍을 막고 계속해서 왼쪽 코로 자연스럽게 숨을 쉬세요. 이렇게 하면 달의 통로(이다)가 활성화 되고 즉각적으로 열이 식게 됩니다. 만약 너무 추운 장소에 있다면 마찬가지로 왼쪽 코를 막고 숨을 쉬면 몸이 따뜻해 질 것입니다. 태양의 통로(핀갈라)를 활성화 시키는 것입니다.

COMPRESSION PRAYER/ALTERNATE NOSTRIL BREATHING Breathe in through the left nostril with right nostril covered or blocked Breathe in with the mantra for example "The love of Christ" or "Krishna" "Buddha" or "Allah" or "I am one with the all that I am" Find one that works for you but do not leave out a recognition of God however God is to you. Use the Law of Trinity. Say the mantra three times upon the intake of the breath through the left nostril. At the top of the breath, Hold and say the mantra three times again. At the beginning of the exhale switch nostrils by covering the left and opening the right and exhaling through the right with the mantra "the love of god" three times, timing the sequence with a "love of God" at the beginning of the exhale and the third one at the end of the exhale. This also applies to the inhales. Now with the left nostril covered and the right nostril open, inhale with the mantra three times through the right nostril. Hold say to your self the mantra three times and then switch nostrils and cover the right and exhale with the mantra through the left nostril. This equals one cycle. This is called Triangular breathing. Looks like this: (right nostril blocked)"The love of Christ..... .The love of Christ..... The love of Christ"(Holding at top of breath)" The love of Christ...The love of Christ...The love of Christ..."(Switching nostrils and covering left and exhaling out the right)" The Love of God...The love of God...The love of God..."(Keeping the left nostril blocked inhale through the right)" The love of Christ.. The love of Christ.. The love of Christ"(Holding at top of breath)Repeat "The love of Christ" x 3 (Switching nostrils and exhaling through the left) The love of God" x 3And so forth for 15 cycles to start.

Compression 기도/번갈아 가며 한쪽코로 숨쉬기 - 오른쪽 코를 막고 왼쪽 코로 숨을 쉬면서 예를 들어 “그리스도의 사랑” “크리슈나” “부처님” “알라” “내가 바로 이 세상이다” 등의 주문을 외우세요.

자신에게 잘 맞는 주문을 찾으시고 신이 누구이던 간에 계속 그 신을 생각하세요. 삼위일체의 법칙을 이용해 보세요. 왼쪽 코를 통해 숨을 들이쉬면서 주문을 세 번 외워보세요. 끝까지 들이쉬는 다음 숨을 참고 주문을 다시 세 번 외우세요. 이제 왼쪽 코를 막고 오른쪽 코로 숨을 내쉬면서 “신의 사랑”이라고 세 번 외우세요. 숨을 내쉬기 시작할 때 첫번째로 “신의 사랑”이라고 외우기 시작하여 다 내 쉬었을 때 세

번째 “신의 사랑”이라는 주문을 외우도록 타이밍을 맞추세요. 숨을 들이쉬실 때도 똑같이 합니다. 이제 왼쪽 코를 막고 오른쪽 코를 오른쪽 코로 숨을 들이쉬며 주문을 세 번 외웁니다. 숨을 멈추고 자신에게 주문을 세번 말하고 코를 바꾸어 오른쪽 코를 막고 왼쪽 코를 통해 숨을 내쉬며 주문을 외웁니다. 이렇게 하면 한 사이클이 끝납니다. 이것이 Triangular 호흡법입니다. 바로 이렇습니다:

(오른쪽 코를 막고) “그리스도의 사랑...그리스도의 사랑...그리스도의 사랑”

(숨을 참고) “그리스도의 사랑...그리스도의 사랑...그리스도의 사랑”

(코를 바꾸어 왼쪽 코를 막고 오른쪽 코로 숨을 내 쉬며) “신의 사랑...신의 사랑...신의 사랑...”

(계속 왼쪽 코를 막은 채로 오른쪽 코로 숨을 들이 쉬며) “그리스도의 사랑...그리스도의 사랑...그리스도의 사랑”

(숨을 참으며) “그리스도의 사랑” 세번 반복

(코를 바꿔 왼쪽 코로 숨을 내 쉬며) “신의 사랑” 3 번 반복.

이처럼 해서 처음에는 15 사이클을 합니다.

"Please begin to eat root vegetables. Carrots, beets, radishes, turnips, jicama, potato's, onions, celery root, garlic, ginseng, ginger. Plenty of water and watermelon to ease the strain on the kidneys. Juices of the roots are also good. For the more serious among you who can safely do so, please begin a three day fast -First day - nothing but water + prayer and meditation as much as possible with breaks. Second day -nothing but juices of these roots + prayer and meditation as much as possible, with breaks Third day -same

뿌리채소를 드세요. 당근, 사탕무, 무, 순무, 히까마, 감자, 양파, 셀러리 뿌리, 마늘, 인삼, 생각. 물과 수박을 많이 먹어 신장의 긴장을 풀어주세요. 뿌리채소 즙도 좋습니다. 안전하게 할 수 있는 분들 중 좀 더 진지하게 해보고 싶다면, 3 일동안 금식을 해보세요. -

첫째 날 - 물+ 휴식을 취하면서 가능한 한 많은 기도와 명상.

둘째 날 - 뿌리 채소의 주스 + 휴식을 취하면서 가능한 한 많은 기도와 명상

셋째 날 - 동일

The Practice – Every day or night or both. 5 Tibetans (start slow with no more than 6 repetitions for each Tibetan). Forgiveness’s (recapitulations, forgiveness of self and others) Gratitude’s (For the good and the bad as teachings are acquired with both). Surrendering (opening completely to the energy with love and joy and the desire to be at one with the kundalini as it is revealed to you)

연습 – 매일 혹은 매일 밤 혹은 하루종일.

티베탄 5 번 (처음에는 천천히, 각 티베탄을 여섯번 이상 반복하지 않음)

용서 (재현, 자신과 타인에 대한 용서)

감사(가르침은 나쁜 것과 좋은 것 모두에서 나오므로 이 둘 모두에 대해)

양보 (완전히 사랑과 즐거움의 에너지, 그리고 여러분에게 나타나는 쿤달리니와 하나가 되고자 하는 욕구를 완전히 받아들임)

Prayers to the Shakti (goddess energy), and personal deity for awakening. Compression Prayer with alternate nostril breathing 15 cycles no more (tongue up, eyes up, fingers locked). Meditation

사키(여신 에너지)에 대한 기도, 깨달음을 위한 개인이 선택한 신에게 기도.

번갈아 가며 한쪽 코로 숨쉬기하면서 Compression 기도 - 번갈아 가며 숨쉬기 15 회 이상은 하지 말 것
(혀올리기, 눈 올리기, 수인)

명상