

Kundalini Awakening Systems 1



The Safeties

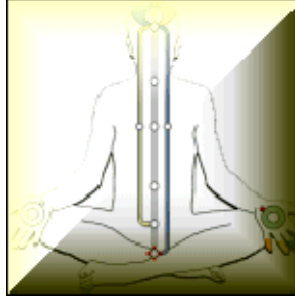
Guidelines for a safe and joyous
activation

If you are in process with Kundalini or intend to be please look through these and begin to practice them daily.

Please read the "Safeties" three times on three different occasions so that you can begin to see and feel how they help you find and understand these very qualities with in yourself that you seek. After reading them 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.

Kundalini aydınlanma sistemi 1



Kundalini uyanışı ya da işleyişi için emniyet tedbirleri

Eğer kundalini süreci içindeyseniz veya olmaya niyetiniz varsa lütfen bu kurallara uyun ve günlük olarak uygulamaya başlayın.

Lütfen okuyun ve emniyet tedbirlerini uygulayarak başlayın.Lütfen üç kez farklı ortamlarda okuyun ki size nasıl yardım ettiğini ve kundalini'nin kendi özelliklerini gösterdiğini hissedin ayrıca içinizde aradıklarınızı da göstermeye başlayacaktır.Okuduktan sonra günlük olarak uygulayın.Gece veya gündüz ya da tüm gün içinde bazen o an'ı bulun

Bunları yaparken tecrübeleriniz artacak.Lütfen günlük hayatınıza "kilit"leri koyun.

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.

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 or pull the Kundalini upwards.

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.

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 bodies 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.

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

DİL YUKARI

Bu hareket kafatası çevresinden boynun iki yanına kan akışını ilave enerjiyle tamamlamasına izin verir.Dilinizin ucu damağınızın ikinci etli bölümüne değmeli ve bastırmalısınız.Bu yeni huyunuz olmalı.

GÖZLER YUKARI

Gözler kaşların ortasından hizalanıp yarım santim yukarıya hiza alınıp şaşı bakılmalı.Gözler kapalı olursa daha rahat olur.Bu hareket Kundalini'yi yukarıya çıkartacak ya da çekecektir

PARMAKLARIN POZİSYONU:

Baş parmak ikinciyle birleşip yuvarlak olmalı ve diğerleri ise yan yana durmalı.Bu parmak kilididir.

SU

Kundalini açığa çıkarken böbreği ve böbrek üstü bezini uyaracak ve harekete geçirecektir.Böbrek ve üst bezi kızgınlaşabilir.Genişliyormuşçasına hissedilir ve gerçekten kızgınlaşır. Üst bezler bir miktar adrenochrome salgılayacak ya da vücutta hızlı değişiklikler görülecektir.Bu durum sizi korkutabilir ve kaygı verdirebilir. Temiz,sağlıklı,hijyenik sular tercih edilmelidir ve bolca içilmelidir.(mamba suları,klorlanmamış su,saf su vs.)

Bol miktarda karpuzda yediğinizde aynı işlemi uygulamış olursunuz üstelik böbrekleri çok sakinleştirici etkisi vardır.

PROGRAMLARINIZ(TV,sinema,kitap,müzik,aile,ibadet)

Haberler ve haberleşme bir çok eğlenceli kaynaktan negatif ve dehşet uyarıcılarıyla

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.

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

okuyarak,görerek ve işiterek kültür dünyamıza girmeye çalışır.Bu durum kundalini aydınlanması yeni yeni başlayan biri için hiç de yardım edici değildir. Kundalini enejisi çıkanlar için dehşet,aşırı şehvet,nefret gibi duygular tamamen acı ve zarar verici olabilir bu duygular kundalininin birçok enerjiyi korunmasız bıraktığında kötü ve talihsiz olayları oluşturur.Bu yüzden siz tecrübenizi elde edene kadar korku filmleri,kitapları ya da radyo programları olmamalıdır.Müzik melodisi güzel bile olsa şiddetli,nefret dolu dramatik müzik dinlememeli ya da kısa kesilmelidir.Aile arası problemlerin açığa çıkartmak zordur.Günlük hayatınıza ve gece hayatınıza getirebileceğiniz kadar sevgi,huzur,bağışlayıcılık getirmeye çalışın. Hayatınızın evrimleşmesindeki bu enerji ortamını oluşturmak için en güzel örneklemeleri izlemeli zor olsada bunu bir öncelik yaptığımız da siz ve kundalininiz için aşırı derecede faydalı olduğunu bilmelisiniz.

YİYECEK TERCİHLERİ

Vücudunuzun kazanmaya başladığı yeni tatlara ve arzulara önem gösterin.Eğer vejeteryansanız et yemeye ilgi göstermeye başlayın.Size kendini sunduğu için yediğiniz ete şükredin,kutsayın o hayvanı ve sevin.Gelişmenize uygun olarak kundalini etin içinde de ne olduğuna ihtiyaç duymaktadır.Bu çeşit proteine ihtiyaç duyar ve ister,kendinizi bırakın.Durumlar aksi için de geçerlidir,etçilseniz kundalini sizin vejeteryan olmanızı ister,tereddüt etmeyin uygulayın!Organik ürünlerin satıldığı yerler bulun ve tavşan gibi yiyin.Gerçekten daha çok mutlu olacağınıza söz veriyorum. Bu kısa bir süre için olacak ve aydınlanma hareketlenmesinde gelişiminiz geriden değiştirecektir.Kundalini sizi belirsiz şüpheli dönemleri bilmenize izin vermeyecektir.

as your activation progresses into an awakening. The Kundalini will let you know in no uncertain terms.

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.

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,

Bağışlayıcılık



Kundalini aydınlanması metodunda duygusal bloklar problemlerin ana kaynağı ve dengesizliğini oluşturan sebeplerdir. Acı, keder, gam, suçluluk, bitiklik, vazgeçmişlik, korku gibi duygular kundalini bağlamında acı şeklinde açığa çıkabilir. Üstelik bu koşulları beslemekle de alakalıdır. Yıllar sonra bu ve bunun benzeri zor sorunlarınızı çözmek zordur hatta imkansızdır da diyebiliriz. Öncelikle niyetinizi geliştirmeye ihtiyacınız var ve de faaliyetlerle bu niyetinizi takip etmelisiniz. Kararlılığınız bir insanın yaşadığı tüm acılardan ve kederden geçmeye doğru bir yol bulur. Buna bağışlayıcılık diyoruz. Kimseye karşı değil kendinize karşı bağışlayıcı olun. Sevginin kutsal tezahürüdür bağışlayıcılık.

ÖZET

Bağışlayıcılığın bize hoşgörü için sunduğunu sevgi tezahürleri ortamını fark edersek bu maddi dünyada hepimizin kendimizden farklı

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. 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

kabiliyetlerle temasa geçeceğini ve onlardan öğrenmeye hazır olduğumuzu fark etmeyi algılayabiliriz.

Yürekten ifadelerle gayet samimi bir şekilde içten günlük uygulamalar yapmalıyız;kundalini enerjileri bağlamında bu uygulamalar çok önemlidir.Aydınlanmayla gelen özel yetilere ve becerilere zemin hazırlar.



Size zarar veren tüm insanları gözden geçirin.Sizin başkalarına yaptığımız zararlarıda düşünün.Hayat tecrübenizden size zarar veren ve sizin karşı tarafa verdiğiniz etkilendiğiniz sahneleri düşünün.Hepsini ve kendinizi bilinçli olarak bağışlayın.Hala karmik yan etkiler görülse de sizi iyileştirme de uzun bir yol katedilecektir.Dolayısıyla her gün pratik yapın ve bağışlamak için yeni hatıraları seçin.Başkalarından aldığımız tecrübelerin eylemlerimizdeki yansımaları dürüstçe kabul edilmelidirKendinize karşı dürüst davranmak ahenkli çalışmak için başka bir etkidir. Bağlayıcılık kusur bulmadan önce yapılması ve yetiştirilmesi gereken önemli bir görevdir.Öylesine yapılacak basitçe bir şey değil esaslı bir görevdir.Bağışlamaya devam ederken karşılaşılan ağır duygusal blokajlarda kutsal sevgi yapılanmakta olan yeni durumunuza yavaşça sızar ve daha önceki örneklerdeki duygu patlamaları yerine huzur,iç rahatlama ve yüklerinizden arınma gibi duygular gelir.Blokajlar dindirilir ve kundalini vücudunuzu güçlendirmeye devam eder.En uygun sonuçlar için bunlar günlük

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.

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

uygulanmalı ve açık bilinç periodunuz boyunca sıkça yapılmalıdır. Mesela arabaylasınız yolda biri önünüze geçti veya herangi bir sıkıntı yarattı bağışlayın onu gitsin. Bunu derhal yapın ve görün yeni başlayan hayatınızda sorunsuz, problemsiz, mutlu, yolunda giden şeyler olacak. bunları kademeli olarak kendinize fazla yüklenmeden kalbinizden ve aklınızdan niyetinizi koruyarak uygulayın. Kundalini için enerjinizi dağıtmanızla birlikte hayat geçiş sürecinizde acil etkilerini göreceksiniz. her şeyin içinde yaptığınız pratikler ikinci huyunuz olacak o yüzden pratik yapın. İnsan etkileşiminize uygun düşer bu görüş. Kurallar sevgi ve bağışlayıcılık üzerinedir.

COŞKU



Kendinizi tanımadığınız bir ortamda rahatsız hissetme tecrübeleriniz vardır. Sizden coşkulu olduğunuz anları hafızanıza işlemeye başlamanızı istiyorum. Coşkunluğunuzu istiyorum. Korkutan şeyleri tecrübe ederken bunları tüm gün pratik yapmanızı istiyorum.

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.

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 afore thought, well, then that is what you will receive. In real time. 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.

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

Coşkunuzla bu tepkinizi hemen alt edin,durumlar ne olursa olsun algılarınız hafızanızı değiştirecektir.bu durumları nerde yaşıyorsanız hemen oraya ‘not yapıştır!’nerede olursa olsun arabanızda,buzdolabınızda nerede hatırlatıyorsa ‘C’ harfi koyun.Kundalini yolunuzda yeni akıl durumlarınıza yardım edecektir.

GÜVEN

Sizde oluşan bu aşamaya güveninin.Tanrı'nın her şeyi seyrettiğini bilin ve anlayın.Ruh her şeyi seyrediyor.Bizim öğrettiğimiz kısımlarıyla sevgi ve bağışlayıcılığı uyduladığımız sürece kutsallık adına emin kollardasınız.eğer kasten bilerek kötü yerlere giderseniz neler çekeceğinizi bilmelisiniz.Gerçekten bilmelisiniz.O yüzden kundalini ‘ye güvenin.Gündeminizin en iyi yerini oluşturacak ve izin vermeseniz aktif olamayacak ve hatta bunu bilmek durumunda kalacaksınız.

DÜRÜSTLÜK

İçinizdeki enerjinin çalıştığını hissettiğinizde neler olduğuna dair kendinize karşı dürüst olun.Yadsımalara karşı dikkatli olun.Yadsımalara düşmeye başladığımızda kundalini sizi uyarıya başlayacaktır ki bu bildirmeyi kaçırabilirsiniz o yüzden ne kadar dürüstçe hissediyorsanız bunun farkında olun. Kafaya bir şeyi takmadan kendinizi yakından seyredin.Huzur duyduğunuzda ya da omurganız hareketlendiğinde geçmişe doğru hesaplaşmalar yapmayın,düşünmeyin bile.Tabiki bunlar olurken. Belirgin ve dürüst olun.burada öğrendiğiniz açıklamalara uyup uymadığını bakın.Eğer aklınıza sorular gelirse web sayfasına gidin,seminar chat odalarına bakın yada açıklamanızı yapın size yardım gelecektir.sizi izliyoruz ve araştırmalarımızı inceliyoruz.

seminar chat room or list to clarify it with you. We will be monitoring and responding to any such inquiries.

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".

SEVGİ

Sevgi aktifleşmesi olup biteni gösterir. Bu aktif sevgiyi aktif bağışlayıcılıkla ve diğer insanlara bunu sunmayla ilgilenerken belli edin. kendinizi küçük düşürerek veya itibarınızı beş paralık ederek değil sevgi dolu bir sırdaş, metanetli bir arkadaş olarak yapın bu işleri. Küçük büyük herkese yardım ederek kendinizi tehlikeye atmadan ortak olun. Bu sizin kundalini sisteminizi temiz ve çabuk açmaya izin verecektir. Bu saçma gözükebilir ama sevgi sizi hızla kucaklayacaktır her zaman kazandığı gibi sevgi gücünü gösterecektir. sevgi enerji hızlanmanıza sebep olacak ve daha önce yaşadığınız negatif olayları artık yaşamayacaksınız. Kundalini ailesinde başkalarına hizmet ya da başkaları için pratik yapmak esas alınmalıdır. Diğerleri bu öğretiler olmadan aydınlandığı için korkunç acılar çekiyorlar ve kalbim onlar için yerinden çıkacak gibi oluyor. Gerçi kendi yararlarına olduğunda ya da kötü zamanlarda bunu öğrenecekler. Sizin şimdilerde öğrendiklerinizi öğrenecekler. Daha önce de gözleneceğinizi ifade ettiğim gibi bu yapabileceğiniz en iyi emniyet tedbiri pratiği olacak, gerçekten, sizi gözleyenler müsaade vermeyecekler eğer sevginizin pratiği için zarar görürseniz. Kundalini evrimi denilen bu aşamada bir koruma altına alınacaksınız ve bu amaca uygun fırsatları yakalayacaksınız. pratik yaptıkça iletişim ve teminatlar bu kaynaktan size verilecek bu yolda size yardım edilecek. Hatırlayın sizin "teşekkür ederim'inizi".

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.

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

ŞÜKRAN

Aklınıza tufan gibi gelen bilgelik akışına, düşüncelerinize ve fikirlerinize şükredin. Şükran duyun size verilen bu yeni ve önemli anlayışın ifadesine. "Bu böyledir". Hayatınıza gelen ve fırsatları çıkaran insanlara; ailenize, arkadaşlarınıza şükredin. İçinizden ve kalbinizden bu hediyelere şükredin ve daha önemlilerinin geleceğini düşünerek şükredin. Yürüdüğünüz bu yolun doğasında bu var. Çabalar ve azimli istikametler bolca mükafatlandırılacaktır.

DUA

Emniyet tedbirleri içinde en zor pratik yapılabilecek olan bir yerdesiniz. Özellikle benim gibi hikmetli bir ortamda veya duayla büyümemişseniz! Bu konuda çok yanlış anlamalar var ama bu konuya girmeyeceğim. Fakat şunu söylemeliyim bu önemli bir konu ve pratik yapılmalıdır. Hz. İsa gerçektir, Hz. Meryem gerçektir, Yahveh, Buda, Allah (c.c.), Zeus, Kibele, daha bir çoğu. Hepsi gerçektir. Bu durum gerçekten sizden bazılarınızı geriyor olabilir ve bu benim içinde öyleydi. Oysaki perdenin arkasındaki histiğimiz gerçek budur. Hepsine dua etmenizi söylemiyorum ama hiç olmazsa sevdiğiniz bitanesine o da yoksa TANRI'yı seçip dua etmenizi söylüyorum. Bir arkadaşımıza, bir yabancıya, ailenizden birine iyileşmesi için dua edin. Kendiniz için dua edin. Ne olmak istediğinize karar verin ve ne istiyorsanız karar verin. Bunu kundalini'nin sizi ona götürmesi için dua ederek isteyin. Bu yakınlarınız size çok yardımcı olabileceklerdir. Hiç saymayın çünkü alışmamışsınız bunları yapmaya. Kendinizi bu

unaccustomed to it. Stretch yourself and make this a part of your practice.

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.

SINGLE NOSTRIL BREATHING

If you get to 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 to cold cover your left nostril breath in a similar fashion and you will warm up. This activating your Solar channel (Pingala).

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

duruma alıştırmın ve günlük pratikleriniz olsun bunlar.

HAREKET

Dans edin,yoga yapın,savunma sanatlarıyla uğraşın.Bu aktiviteler vücudunuzu enerjiyle dolduracak,hücrelerinize ve kaslarınıza iyi gelecektir.İyileşmenize yardım edin,aktif olun,hareket edin,canlanın!Oynayın,yürüyün ama sakın oturmayın ve televizyon bağımlısı olmayın.Durgun enerjinizin tepkisine önderlik edecektir ve siz de bunu istemezsiniz?Güvenin bana.

TEK BURUN DELİKLİ NEFES ALMA

Sağ burun deliğini başparmağınızla kapatıp hafifçe soldan nefes verirsiniz bu İda'nızı hareketlendirecektir. Tam tersini yaparsanız Pingala'nız aktif hale gelecektir.Bu uygulamalar gerçekten çok faydalıdır.Sizi çok etkileyecek,huzur bulacaksınız.

ETKİLİ DUA/ALTERNATİFLİ NEFES ALMALAR

Yukarıda anlatıldığı gibi nefes alıp verirken 'tanrı aşkına' yada 'isa aşkına' yada 'Allah aşkına' diyip nefes alabilirsiniz.Sizin için önemli olan kutsallığı bulup nefes alın.Üçleme yapın.Mantranızı söyleyin ve nefes alırken bunu söyleyin sonrada nefesinizi soldan verin.Tam derin nefes almışken bunu yineleyin ve bunu üç kez tekrarlayın.Nefes verirken burun deliklerinizi değiştirin.yani nefesi sağ burun deliğinden alırken mantrayı söyleyin

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)

soldan verirken sağ burun deliğini kapatın.”Allahım seni çok seviyorum” diyebilirsiniz.Bu nefes alış verişler daha sonra yer değiştirilerek yapılacaktır.

ÖRNEKLER:

(sağ burun kapalı)

‘allahım sana çok şükür...allahım sana çok şükür...allahım sana çok şükür..

(nefesin sonuna kadar alındığı durumda)

Allahım sana çok şükür..allahım sana çok şükür...allahım sana çok şükür...

(burun delikleri kapatıldığında ve sol delik kapandı sağdan nefes verildiğinde)

‘tanrım aydınlanmamı sağla..aydınlanmamı sağla...aydınlanmamı sağla...

(nefes alışın bittiği yerde) tekrar

‘ Muhammed aşkına x 3’

Burun deliklerinin yer değişimi ve soldan nefes veriş)

Tanrım sana şükrederim x 3

<p>“The love of God” x 3</p> <p>And so forth for 15 cycles to start.</p> <p>Please begin to eat root vegetables</p> <p>Carrots, beets, radishes, turnips, jicama, potato's, onions, celery root, garlic, ginseng, ginger.</p> <p>Plenty of water and watermelon</p> <p>...to ease the strain on the kidneys. Juices of the roots are also good.</p> <p>For the more serious among you who can safely do so, please begin a three day fast -</p> <p>First day : nothing but water + prayer and meditation as much as possible with breaks</p> <p>Second day : nothing but juices of these roots + prayer and meditation as much as possible with breaks</p> <p>Third day : same</p> <p>The Practice</p> <p>Every day or night or both</p> <p>5 Tibetans Start slow with no more than 6 repetitions for each Tibetan</p> <p>Forgiveness's Recapitulations, Forgiveness of self and</p>	<p>15 kez dönüşümlü devam ediniz</p> <p>Kökü olan sebzeler yemeye başlayın</p> <p>Havuç,pancar,turp,şalgam,Meksika patatesi,patates,soğan,kereviz,sarımsak, gingseng,zencefil.</p> <p>Bir haylice su ve karpuz</p> <p>...ciğer ve böbreğin işini kolaylaştırın.köklü sebzelerin suyu da iyi gelir.</p> <p>ŞAMAN ORUCU</p> <p>Birinci gün:Tüm gün sadece su için+dua ve meditasyon pabileceğiniz kadar sık aralıklarla yapınız.</p> <p>İkinci gün:Tüm gün köklü sebzelerin suyu+dua ve meditasyon</p> <p>Üçüncü gün: aynısı</p> <p>PRATİKLER</p> <p>Her gün veya gece yada ikisi bir arada</p> <p>TİBET BEŞLİSİ Her hareket 6 tekrarlı çok yavaş</p> <p>BAĞIŞLAYICILIK Özetlemeler,bağışlayıcılık(kendinizi ve başkalarını)</p>
--	---

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

Prayers to the Shakti

Goddess energy and personal deity for awakening

Compression Prayer with alternate nostril breathing

15 cycles no more with (tongue up, eyes up and fingers locked)

Meditation

All written material on this site is copyright ©chrism 2007. Please [contact](#) for permission prior to reprinting within any medium.

© www.KundaliniAwakeningSystems1.com

ŞÜKRAN DUYGUSU

Öğretilerin zamanla kazandırdığı iyi ve kötü durumlar için

Teslim olma

Sevgi,coşku ve arzularınızla tamamen enerjiye açılmanız,kundalini size nasıl ilham verirse...

Shakti 'ye dua

İlahe enerji ve aydınlanma için kişisel tanrı olma durumu

Alternatif nefes almalalı Dua etme

15 dolaşım daha fazla değil(dil yukarı,gözler yukarı,parmaklar kilitli)

Meditasyon

All written material on this site is copyright ©chrism 2007. Please [contact](#) for permission prior to reprinting within any medium

© www.KundaliniAwakeningSystems1.com