

bruciate via gli incubi dal vostro subconscio: "La vita è amore"

Quando nella Tua vita decidi di non dimenticarti mai della Tua grazia non importa contro chi dovrai lottare, vincerai sempre.

Per cui stasera come vi avevo promesso, faremo una meditazione profonda che è una meditazione semplice, una meditazione semplice che farà uscire via da Voi pressoché qualunque spazzatura ad una certa distanza. Avete presente il riciclaggio della spazzatura. Cercate di capire quel che voglio dire, qualunque pensiero a cui non prestate la dovuta attenzione, si può trasformare in sensazione emotiva che insedia un desiderio che viene scaricato nel subconscio, da cui prima o poi si riaccende e vi insegue come un incubo. Quello che mi piacerebbe fare oggi è di bruciarlo fuori.

1° kriya 11 minuti: L'unica cosa che vi chiedo è una posizione corretta perché quando la posizione è giusta i nervi trovano un percorso nuovo che vi permette di essere perché impareranno qual è la vostra forza. Giusto?

Vedete i gomiti devono essere posati sulla gabbia toracica, guardate la punta del naso e respirate in modo gentile attraverso la O della bocca ed esalate attraverso la O della bocca fatelo dentro e fuori. In tre minuti il vostro corpo comincerà a farvi male e questo è il momento in cui i nervi diventeranno attivi e questo collegamento doveva essere attivato. Non c'è nulla che posso farci il dolore esce ma non è nulla di serio.

Mantenete la posizione e continuate a respirare guardando la punta del naso e continuate a farlo. Risolleveremo l'energia. L'energia Tantrica è un'energia diagonale essa cresce in voi dal basso e salendo incocia tutto ciò che è negativo. Potete venire qui e solo camminare là fuori tirate a sorte una posizione specifica se lo volete otterrete il miglior risultato. Guardate alla punta del naso e completamente mantenete la

posizione consolidate il dolore per superarlo. Dovete capire che c'è una cosa meravigliosa dentro di voi. I nervi sono la rete attraverso la quale voi vivete. Alleluia ora venite qui, qui, qui oh diritto avanti ha, ha, ha tenete diritta questa grazia. su e tenete andate che è giusto non fa differenza qualunque cosa volete. Le Mani qui tengono il torace, guardate la punta del naso e respiro attraverso la O della bocca. Respiro attraverso la O della bocca così che il nervo vagus può essere attivato guardate la punta del naso così che il nervo ottico può essere attivato e tenete la mano così in una posizione ricettiva da cui tutto il contatto paradisiaco può essere connesso con la spina dorsale destra. Non allentate le vostre labbra che tengono la O stretta date al corpo un'opportunità, Dio che non è qualche cosa che capite in pochi minuti sta andando non diritto ma anche poi non c'è nessun bisogno di cercare una pausa. Tenete le mani spianate così che se cadesse della frutta dal cielo andrebbe a scivolarci sopra.



Dopo 11 minuti circa Inizia a suonare Tantric Har, Ora cantate insieme alla musica e pompate il punto dell'ombelico, il terzo centro cantate con il terzo centro attraverso la O intatta della bocca.. (il nastro si ferma) Dopo circa 11 minuti Inspirate e Tirate l'ombelico in dentro mettete l'ombelico sotto pressione. Circa un minuto

3 minuti Ora fischiate mantenete la stessa posizione, ispirate e fischiate mantenendo la posizione corretta delle mani con i palmi diritti in fuori con gli occhi chiusi e fischiate il tape Ardas Bahee che inizia a suonare.

4 minuti Ora palmi in fuori braccia in avanti parallele alla terra il vostro campo magnetico, non abbassate i palmi. Avete tre minuti esatti in questa posizione noi ci prenderemo cura di tutto. Concentrate, concentrate, concentrate mettete la vostra spina dorsale totalmente sotto il vostro controllo tutti i muscoli questa energia dovrebbe avere bisogno di ogni parte del corpo. addrizzerà fuori tutto in voi. adesso soffrite. Corpo e muscoli e tutto supererà e metterà una tale pressione pesante che qualche volta diventa insopportabile,

Ora inalate profondo stirate tutti i muscoli della spina dorsale verso l'alto, spina dorsale. e abbassate le loro mani. Ora dovete tenere il respiro fuori respiro fuori profondo, inalate e dalla prima vertebra in giù fino alla base stirate i vostri muscoli della spina dorsale. lasciate andare il respiro ed inalate di nuovo profondo profondo, profondo molto profondo. Ora tiri l'ombelico in dentro e stirate la spina dorsale e rilassate.



Sat Nam.