

NM279 980610 to make people a little more light

Tonight you have to work on yourself.

Mudra: Put your left hand flat against your navel point. Put your right hand flat against your forehead. Sit very calm and quietly and saintly.

Eyes: Closed.

Breath: Make the mouth into an 'O' shape, and inhale through the mouth in four strokes; drink the air. Exhale through one powerful stroke through the nose.

Time: 18 minutes.

End: Inhale deep. Press hard against your navel point and forehead, while you stretch your spine very straight. Let the current go up. Hold 19-20 seconds. Cannon fire the breath out forcefully through the mouth. Repeat the process 3 times total. Relax.

Comments/Effects: We are trying to do this senior part of Kundalini Yoga to **invoke chakras and bring the biorhythm of the energy together, to make people a little more light, rather than mean, angry and competing with their dirt and nonsense, and comparing themselves to one another.**

Once I asked God, "Show me something that doesn't compete," and He said, "Stars."



NM279 980610 Per rendere la gente più luminosa

Questa sera lavoreremo su noi stessi

Mudra: Mano sinistra al centro dell'ombelico, destra sulla fronte.
Siedi calmo quieto e in pace

Occhi chiusi.

Respiro: Attraverso la 'O' della bocca ispira in 4 sorsi bevendo l'aria. Espira con un sorso potente dal naso.

Tempo: 18 minuti.

Per finire Ispira profondamente, trattieni e strizza tutta la spina dorsale 20 secondi circa pressando con forza le mani sull'ombelico e sulla fronte. Espira con un colpo di cannone dalla bocca per 3 volte e rilassa.

Commenti / Effetti: Abbiamo fatto questo kriya avanzato di Kundalini Yoga per allineare i chakra, sollevare il bioritmo dell'energia e rendere le persone più luminose.

Non come tutta quella gente, arrabbiata e competitiva che si confronta in concorrenza nella sua sporcizia senza senso.

Una volta ho chiesto a Dio: "Mostrami qualcosa non in concorrenza", mi ha risposto "le Stelle".

