

## 970402 Khalsa Council To Keep the Chakras Open

We have to learn to penetrate. We have to learn to consciously take our soul to Infinity. We have to practice those practices to create a blueprint, so that when we build on that blueprint we'll become real.

After this series, you will be unable to ask a negative question. You are the temple of God. You simply need to recharge yourself to face the transmission against the obstacles and height of time and space. You have two challenges—time and space. You and your spirit are two dominant forces within you. When the spirit dominantly helps your mind and helps your body, you are successful.

In Easy Pose, place the left palm flat on the heart center, fingers pointing towards the right, and the thumb extended along the chest, pointing up. The right hand is placed next to the right shoulder, palm facing forward, fingers pointing towards the ceiling. Keep the hand up at the level of the face. Make a fist with the right hand, and extend the index finger towards the ceiling. Hold the posture.

**EYES:** Look straight. Do not wink or look left or right. Just look straight forward.

**Breath:** Clench the front teeth together. Forcefully breathe in, long and deep, through the teeth, and exhale through the nose.

**Time:** 11 minutes.

**End:** Inhale deeply and immediately move into Part II.

**Comments/Effects:** I'll tell you the secret. In this meditation, the saliva will go with the breath. It will give your blood the magnitude to change its genetic cells to a hundred thousand times its power. It's a very pure science. That is what is written. Breathe in through the lock of the teeth, and breathe out through the nostrils, full and deep. Also they say, the breath should be forcefully inhaled. This stimulates your nervous system to get force into it.

One mistake you can do, is to wink your eyes during this meditation. That will dilute the health of your eyes, which this *kriya* is intended to give you. You must use force to breathe in through the lock of the teeth so that the maximum saliva can concentrate with your breath and go into the lungs and enrich you.

Breathe out through the nostrils, so that all genetic diseases will leave you.



### Part-II

**Mudra:** Interlock your hands over your head and make the arms and hands like a circle around your head. The arc should be an arc, not a triangle, not a square.



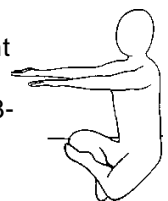
### PART III

Place your palms flat against one another, fingers pointing towards the ceiling, and the thumbs stretched back towards the body. Place the pads of the thumbs on the sides of the eyes, right under the eyebrows. Hold the posture. **Eyes:** Closed. **Music:** The instrumental version *Ardas Bhaee*. Whistle along with the tape. **Time:** 4-1/2 minutes.



### PART IV

**Mudra:** Stretch the arms straight out in front, arms parallel to the ground, no bend in the elbow, right palm flat and face up, left palm flat and face down. Sit very straight, and hold your shoulders tight, to get the correct experience. Breathe as you please. Begin Breath of Fire for the final minute. **Time:** 3-1/2 minutes total. 2-1/2 minutes with long deep breathing, Breath of Fire for the final minute **Exit** Inhale deeply and move immediately into Part V



**Comments/Effects:** The arms have to be absolutely straight. Keep the shoulders held tight and the spine very straight, otherwise the nervous system will crunch it.

### PART V

**MUDRA:** Place your hands flat against your chest, right over left.

**Breath:** Calm down the breath for 30 seconds, and then breathe long and deep, as best you can, for 30 more seconds.

**Time:** 1 minute total. **Exit:** Relax.

**Comments/Effects:** In this part of the meditation, let peace and tranquility, spirit, mind, and body create a relationship for everlasting bonding. As it is the Will of God, so be it.



Noi dobbiamo imparare a penetrare. Noi dobbiamo imparare a portare consapevolmente la nostra anima all'Infinità. Noi dobbiamo praticare quelle pratiche per creare una copia cianografica, così che quando noi costruiamo su quella copia cianografica noi diverremo veri.

Dopo questa serie, tu non sarai capace di fare una domanda negativa. Tu sei il tempio di Dio. Tu hai bisogno di ricaricarti semplicemente per affrontare la trasmissione contro gli ostacoli ed altezza di tempo e spazio. Tu hai due challenges.time e spazio. Tu ed il tuo spirito siete due forze dominanti dentro di te. Quando lo spirito aiuta dominantemente la tua mente ed aiuta il tuo corpo, tu hai successo.

In Posa Facile, metti l'appartamento di palmo sinistro sul centro di cuore, tocca aguzzando verso la destra, ed il pollice estese lungo il torace, aguzzando su. La mano corretta è messa seguente alla spalla corretta, palmo che affronta in avanti tocca aguzzando verso il soffitto. Tieni la mano su al livello della faccia. Fa' un pugno con la mano destra, ed estendi il dito di indice verso il soffitto. Tieni la posa.

OCCHI: GUARDA DIRITTO. Non fare l'occholino o guarda sinistro o destra. Solo guarda in avanti diritto.

Alito: Stringi insieme i denti anteriori. Fortemente inspira, lungo e profondo, attraverso i denti, ed esala attraverso il naso.

Tempo: 11 minuti.

Fine: Inala profondamente ed immediatamente passa a Parte II.

Commenti / effetti: Io ti dirò il segreto. In questa meditazione, la saliva andrà con l'alito. Darà al tuo sangue la magnitudine per cambiare le sue celle genetiche a cento milli volte il suo potere. È una scienza molto pura. Quello è quello che è scritto. Inspira attraverso la serratura dei denti, ed espira attraverso le narici, pieno e profondo. Anche loro dicono, l'alito dovrebbe essere inalato fortemente. Questo incentiva il tuo sistema nervoso per fare entrare forza in lui.

Un errore che tu puoi fare, è fare l'occholino i tuoi occhi durante questa meditazione.. Quello diluirà la salute dei tuoi occhi che si intende che questo kriya ti dia. Tu devi usare forza per inspirare attraverso la serratura dei denti così che la saliva di massimo può concentrare col tuo alito e può andare nei polmoni e può arricchirti. Espira attraverso le narici, così che tutte le malattie genetiche ti lasceranno.

Parte-II

Mudra: Collega sulle tue mani la tua testa e fa' che le braccio e mani piacciano un cerchio circa la tua testa. L'arco dovrebbe essere un arco, non un triangolo, non una piazza.

DIVIDI IIII

Metti i tuoi palmi spianano contro l'un l'altro, tocca aguzzando verso il soffitto, ed i pollici tesero di nuovo verso il corpo. Metti i blocchi dei pollici sui lati degli occhi, diritto sotto i sopracciglia. Tieni la posa. Occhi: Chiuso. Musica: La versione strumentale Ardas Bhaee. Fischia insieme al nastro. Tempo: 4-1/2 minuti.

DIVIDI IVV

Mudra: Stira le braccio diritto fuori davanti, arma parallelo alla terra, nessuna curva nel gomito appartamento di palmo di destra ed affronta su, appartamento di palmo sinistro ed affronta in giù. Siedi molto diritto, e tieni le tue spalle strette, trovare l'esperienza corretta. Respira come tu per favore. Comincia Alito di Fuoco per il finale minuto. Tempo: 3-1/2 minuti sommano. 2-1/2 minuti con respirazione profonda e lunga, Alito di Fuoco per l'Uscita di finale minuto Inala profondamente ed immediatamente passa a V di Parte

Commenti / effetti: Le braccio devono essere assolutamente diritte. Tieni le spalle contennero strette e la spina dorsale molto diritto, altrimenti il sistema nervoso lo schiaccerà.

DIVIDI V

MUDRA: Metti le tue mani spianano contro il tuo torace, diritto su sinistra.

Alito: Calma l'alito per 30 secondi, e poi respira da molto e profondo, come migliore tu puoi, per 30 più secondi.

Tempo: totale di 1 minuto. Ev il "t&gt;"; Rilassa.

Commenti / effetti: In questa parte della meditazione, lascia che la pace e la tranquillità, spirito, mente, e corpo creino una relazione per deposito di merci eterno. Come è il Will di Dio, così sii esso.