

5 mal am Tag ...

Es gibt mehrere Dinge, die hier die ich erwähnen möchte. Die Dinge werden in dieser Welt immer schlechter. Der Feind tritt wirklich ihren Krieg gegen die Menschheit, und alles lohnt sich das Leben auf diesem Planeten. Wie ich schon erwähnt, "beten" diese kriminellen Wahnsinns Muslime 5 mal am Tag. Sie konsequent ihre geistigen Energien in den meisten Unrat vorstellbar hervorbringen, die ihre sklavischen Verehrung braucht zu ertragen und zuzufügen zu halten extreme Gewalt und Verderbtheit auf dieser Welt.

Nun, hier ist mein Punkt, wenn jede und jeder von uns tut Exerzitien 5 mal am Tag, werden die Bemühungen sehr gut belohnt.

Beispielsweise:

1. Mantras müssen nicht 108 mal rezitiert werden, um wirksam zu sein. Nur schwing SATANAS oder irgendein anderes Mantra das erste, was Sie von Ihrem regelmäßigen Schlaf aufwachen, sogar 13-mal ist wirksam. Sun Mantras sind ausgezeichnet zu tun. Eine Liste der Planeten-Mantras:

[http://web.archive.org/web/201508230323 ... uares.html](http://web.archive.org/web/201508230323...uares.html)

Wählen Sie ein Mantra und mit ihm zu bleiben. Danach bestätigen eine positive Aussage auf ein Ziel oder zum Schutz.

2. Kundalini Yoga Basic-Spinal Energy-Serie:

[http://www.pinklotus.org/-%20KY%20Kriya ... s%20fp.htm](http://www.pinklotus.org/-%20KY%20Kriya...s%20fp.htm)

Diese Übung kann effektiv in einem Stuhl durchgeführt werden, zu sitzen. Nur eine Runde von 108 Wiederholungen wird Ihre Lebenskraft und Energie hoch zu halten.

3. Führen Sie einen yogischen Atemübung Ihrer Wahl:

[http://www.angelfire.com/empire/serpent ... thing.html](http://www.angelfire.com/empire/serpent...thing.html)

4. Wenn Sie körperliche [Hatha] Yoga tun können, ist dieser große, wenn nicht, dann eine der oben genannten Übungen ersetzen.

5. Das gleiche wie Nummer 4.

Angesichts der Hektik des Lebens jetzt Tage, können viele von uns nicht die volle 5 jeden Tag tun, sondern versuchen, dieses Ihr Ziel zu machen.

In Anbetracht der sich rasch verschlechternden Situation in der Welt, dies ist nicht die Zeit, um Ihre Meditationen zu vernachlässigen. Lernen Sie zu heilen. Viele Medikamente kommen jetzt aus China und sind nicht nur giftig, sondern kann tödlich sein. Hinzu kommt, dass nicht einmal arbeiten viele von ihnen. Sie sind Placebos. Dazu gehört auch die Tierärzte. Nur weil etwas liest, "Hergestellt

in USA" zum Beispiel, bedeutet dies nicht, sie verwenden keine Zutaten aus China.

Verwenden Sie die Kräfte von Geist und Seele auf Ziele zu arbeiten und Probleme zu lösen und vor allem sich selbst und Ihre Lieben zu schützen, bevor es zu spät ist. Je mehr Sie Ihren Verstand benutzen, desto stärker wird es. Seien Sie geduldig und konsequent. Positive Anzeichen dafür, dass Ihre Energien arbeiten, sind Chancen, Ideen und andere Umstände, die sich zu präsentieren. Auf dem Weg der Heilung, es könnte einige Nährstoff Sie oder einen geliebten Menschen Bedürfnisse sein. Dein Geist wird Ihnen Wege zur Lösung von Problemen führen.

Es ist gesagt worden, dass "Am Ende wird die Wahrheit herauskommen und viele wollen in letzter Minute zu kommen, aber es wird zu spät sein." Diese mit Meditation zu tun hat, und deine Seele befähigen. Dies kommt über Nacht nicht.

Abschließend möchte ich damit eine starke Übung hier hinzufügen, dass sehr effektiv ist und das braucht nur sehr wenig Zeit:

1. Atmen Sie durch die gesamte Vorderseite des Körpers. [Sie müssen keine bestimmte Art und Weise zu sitzen, ich tun, um diese Hälfte im Bett liegen und es funktioniert wirklich]. Beim Ausatmen, vibriert Ihr Mantra.
2. Atmen Sie durch die gesamte Rückseite des Körpers und haben diese Energie treffen sich mit der Energie, die Sie in die Vorderseite Ihres Körpers atmete, in der Mitte. Beim Ausatmen, vibriert Ihr Mantra.
3. Atmen Sie durch beide Seiten des Körpers zur gleichen Zeit und haben die Energie treffen sich in der Mitte. Beim Ausatmen, vibriert Ihr Mantra.
4. Atmen Sie durch die oben und unten, Kopf und Füße und haben die Energie treffen sich in Ihrem Solarplexus [666 Chakra]. Beim Ausatmen, vibriert Ihr Mantra.
5. Atmen Sie durch Ihre vorne, hinten, seitlich, oben und unten alle zur gleichen Zeit. Beim Ausatmen, vibriert Ihr Mantra.
6. Wiederholen Sie die ein- oder zweimal.