

MAGNETISMO ABSOLUTO

Prática Naam de Meditação Diária 2020

Temos o prazer de compartilhar esta prática de meditação Naam diária 2020 com você, projetada para alinhá-lo positivamente com a energia de 2020, para que você possa desfrutar de ótima saúde, sucesso e felicidade ao longo do ano. Convidamos você a trabalhar com esta prática durante todo o ano! Se você está começando em janeiro e usando isso como parte de suas resoluções de Ano Novo, saiba que esta é uma prática poderosa para fazer durante os primeiros 32 dias do ano, e em particular, nos primeiros 12 dias do ano, para colocá-lo em harmonia com os 12 meses correspondentes em 2020. De acordo com a Sabedoria Divina Espiritual, tudo o que fazemos durante os primeiros 12 dias do Ano Novo afetará o nosso ano inteiro. Há sete forças criativas que governam todos os reinos do macrocosmo e se manifestam nos 12 signos do zodíaco. O que você faz no primeiro dia do ano afetará todo o mês de janeiro, o que você faz no segundo dia do ano afetará todo o mês de fevereiro e assim por diante. Trabalhar com esta prática de meditação nos primeiros 12 dias de 2020, permitirá sincronizar sua energia com tempo e espaço. Enquanto os primeiros doze dias do ano correspondem ao plano astral, os primeiros 32 dias do ano correspondem ao plano material. Se acontecer de você estar começando esta prática após o Ano Novo, não se preocupe, ela ainda servirá como uma prática mais poderosa, edificante e de harmonização para todos os aspectos do seu bem-estar físico, emocional e mental. Que esta prática de meditação traga harmonia à sua vida, pureza em sua mente e abra a porta para inúmeras bênçãos e oportunidades. Que isso faça com que você seja tão forte, tão positivo e tão inabalável que cada dia de sua vida se torne uma bênção para si mesmo e para todos os que você ama e serve.

Tune In (conexão sagrada)

Escolha entre Aum ou Bhramari Pranayam para sintonizar

Aum

Preparação: Fique em silêncio e permaneça em estado de oração. Mova-se para um lugar de reverência e conecte-se com seu coração.

Postura/Movimento: Sente-se calma e confortavelmente com as pernas cruzadas (Postura Fácil), ou em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Mantenha a coluna ereta e abaixe o queixo ligeiramente para manter a parte de trás do pescoço aberta (trava do pescoço).

Foco: Os olhos estão fechados e focados no ponto do terceiro olho ou 9/10º fechados olhando para a ponta do nariz.

Mudra: As mãos estão em Postura de Oração com os polegares no espaço entre as clavículas na base da garganta.

Mantra: *AUM*

Tempo: 1-3 minutos

Fim: Inspire, suspenda a respiração por 5-10 segundos ao delicadamente apertar o corpo inteiro, expire e relaxe. Sente-se calmamente por 20-30 segundos e desfrute dos benefícios deste exercício.

Música Recomendada: álbum **Absolute Magnetism, faixa 1**

Versões adicionais de AUM podem ser encontradas nos seguintes álbuns Rootlight:

Naam Mala Meditation <http://bit.ly/1RtdQ9Q>,

Sacred Aum <http://bit.ly/35kn2rT>

Golden Shield <http://bit.ly/2sy3KAB>

Comentários: AUM não é somente o nome universal do Criador, como também, é a chave para o verdadeiro conhecimento do Ser. Toda a essência de todas as escrituras está consagrada na palavra AUM. Ao trabalhar com AUM, você alinha sua consciência com a fonte do fluxo de Amor, Sabedoria e Verdade. Aum irá expandir sua percepção da realidade para além do que é limitado aos seus cinco sentidos e irá levá-lo para o centro, a quintessência da vida.

Bhramari Pranayam – Respiração da Abelha

Postura: Sente-se calma e confortavelmente em Postura Fácil (pernas cruzadas), ou em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Mantenha a coluna ereta e abaixe o queixo ligeiramente para manter a parte de trás do pescoço aberta (trava do pescoço).

Foco: Os olhos estão fechados, focados para cima em direção ao terceiro olho.

Respiração: Inspire profundamente pelo nariz. Ao expirar, vibre internamente o som OM. A boca e os lábios permanecem fechados. A expiração produzindo o som como o zumbido de uma abelha. Observe como as ondas sonoras ressoam suavemente em toda a língua, dentes, cavidade nasal. É um som suave, uniforme e estável. A expiração deve ser estendida pelo maior tempo possível, enquanto se concentra no som zumbindo. Conforme você vibra OM, imagine que a felicidade divina está descendo sobre você.

Mudra: As mãos estão formando o mudra Ganesh: punhos (soltos) fechados com os polegares entre os dedos índice e médio de cada mão. Descanse as mãos sobre os joelhos (as palmas das mãos viradas para cima).

Mantra: OM

Tempo: Repita sete rodadas de respiração, para um total de 7 vibrações de OM.

Fim: Após a última repetição, sente-se calmamente e mantenha os olhos fechados por 20-30 segundos. Observe as sensações no corpo e a tranquilidade dentro de você.

Música Recomendada: álbum **Absolute Magnetism, faixa bonus**

Benefícios: Os benefícios terapêuticos do Pranayama Bhramari são extensos e simples de executar. A vibração zumbindo tem um efeito positivo em toda a mente e corpo e um impacto particularmente estabilizador sobre o sistema nervoso. Pranayama Bhramari torna mais fácil o meditar. Facilita o relaxamento e o rejuvenescimento da mente para que ela possa se tornar calma e pacífica.

Triple Mantra para Proteção

Postura: Sente-se calma e confortavelmente em Postura Fácil (pernas cruzadas), ou em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Mantenha a coluna ereta e abaixe o queixo ligeiramente para manter a parte de trás do pescoço aberta (trava do pescoço).

Foco: Os olhos estão fechados, focados para cima em direção ao terceiro olho.

Mudra: Traga as mãos em mudra Gyan Guru Shakti. Entrelace as mãos e estenda os dedos indicadores e os dedos médios de ambas as mãos para que eles estejam lado a lado e apontando para a frente. Mantenha este mudra ao nível do plexo solar, tomando cuidado para que os dedos estendidos apontem diretamente a sua frente e não para cima.

Mantra:

*Ad Guray Nameh
Jugad Guray Nameh
Sat Guray Nameh
Siri Guru Devay Nameh*

*Ad Such
Jugad Such
Hay-Bee Such
Nanak(a) Hosee Bee Such*

*Ad Such
Jugad Such
Hay-Beh Such
Nanak(a) Hosee Beh Such*

Tempo: 11 minutos

Fim: Inspire, suspenda a respiração por 5-10 segundos enquanto você pressiona delicadamente o corpo inteiro, expire e relaxe. Sente-se calmamente por 20-30 segundos e desfrute dos benefícios deste exercício.

Música recomendada: Álbum **Absolut Magnetism, faixa 2.**

Versões adicionais do Triple Mantra podem ser encontradas nos seguintes álbuns Rootlight: Naam Lumière <http://bit.ly/1PAXfhH> e Triple Mantra <http://bit.ly/1RUwh82>

Comentários: Esta meditação concederá proteção e garantirá que todas as influências negativas conhecidas ou desconhecidas o deixarão. Sempre que você se sentir indeciso, vulnerável ou disperso, pare e faça Triple Mantra e recolha-se para que você possa se conectar com o seu Eu Superior. Ao vibrar Triple Mantra, todas as correntes que atravessam você, serão colocadas em harmonia e quaisquer que sejam as circunstâncias, você vai sentir um equilíbrio poderoso e pacífico dentro de você, e que nada poderá perturbar. Ao fazer Triple Mantra com o Mudra Gyan Guru Shakti, você fará o melhor em todos os seus desafios, levando-os a trabalhar a seu favor.

Torções com a Respiração Radiante

Postura: Sente-se calma e confortavelmente em Postura Fácil (pernas cruzadas), ou em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Mantenha a coluna ereta e abaixe o queixo ligeiramente para manter a parte de trás do pescoço aberta (trava do pescoço).

Foco: Os olhos estão fechados, focados para cima em direção ao terceiro olho.

Respiração: Você fará a Respiração Radiante. Expire pelo nariz com força média, cerca de uma vez por segundo. A inalação vai cuidar de si mesmo, apenas se concentre em exalar. Ao exalar há uma pressão descendente nos intestinos e no abdômen abaixo do umbigo. Se você é novo nessa técnica de respiração, deixe-se descansar quando necessário e, em seguida, continue com a respiração. Não force nada. A experiência deve parecer fácil, sem esforço e revitalizante.

Mudra/ Movimento: Torça a parte superior do corpo, como um todo da cabeça à cintura, de um lado para o outro. Faça a Respiração Radiante desta forma: expire à medida que torce para a direita e expire quando torce para a esquerda. Conforme você torce, abra e feche as mãos (palmas voltadas para cima uma do lado da outra). Enquanto você está torcendo para um lado, as mãos se fecham em punho (polegares do lado de fora), para que se abram rapidamente com as palmas abertas para cima a cada lado acompanhando a torção do corpo. Continue torcendo e exalando lado a lado desta forma. Nota: Ao formar os punhos, certifique-se de pressionar os quatro dedos nas palmas das mãos, de modo a estimular o cérebro e obter o máximo benefício do exercício.

Contraindicações: Gestantes não devem fazer essa prática de respiração; e sugerimos pular essa a Respiração Radiante durante o ciclo menstrual, ou realizar os *pumps* de exalação e torções bem suaves. Cardíacos ou qualquer condição de saúde, consulte seu médico para precauções.

Tempo: 3 minutos

Fim: Inspire, suspenda a respiração por 5-10 segundos ao delicadamente pressionar o corpo inteiro, expire e relaxe. Alongue e sacuda o corpo por um minuto para remover qualquer energia estagnada. Sente-se calmamente por 20-30 segundos e desfrute dos benefícios deste exercício.

Música Recomendada: Álbum Absolute Magnetism, faixa 3 Liberation

Você também poderá usar a música 3 do álbum Rootlight Naam Liberation: <http://bit.ly/2LQM3De>

Comentários: Através do umbigo, podemos nos conectar com a nossa verdadeira força vital, dando-nos verdadeira liberdade e harmonia. Seu abdômen inferior é considerado o assento do poder, da saúde e da vitalidade. É o seu centro de energia e energia vital. É o seu centro de vida. É também aonde doenças começam. Esta prática irá reforçar o sistema imunológico. Estimulará o sistema nervoso parassimpático. Precisamos trazer sangue e vida a este local, e cultivar energia nesta área. Essa prática de respiração manterá sua saúde, e é igualmente boa para a fertilidade. Este exercício respiratório é benéfico para todos os órgãos internos, incluindo o fígado, baço, rins e próstata. É bom para todas as doenças estomacais, asma, alergias, sinusite e todas as doenças relacionadas ao muco. Fortalece todo o sistema sexual e ativa o fluxo natural de energia. Também ajuda a reduzir o colesterol, triglicérides, bloqueio cardíaco e obesidade (particularmente a gordura central na barriga), e restaura a saúde gástrica. Esta prática leva a uma melhor eliminação de toxinas e resíduos, ajuda a aumentar a energia e elevar o humor. Ela também desintoxica as células, purifica o sangue e tem um efeito positivo sobre as funções digestivas e metabólicas do corpo; ativa o Plexo Solar e, portanto, fortalece o sistema digestivo, tonificando as glândulas abdominais. O movimento intestinal peristáltico é tonificado, a passagem do alimento torna-se fácil e não sofremos de constipação. Curará doenças abdominais relacionadas como gases e flatulência, incluindo a acidez. Ela ajuda a aliviar os sintomas da artrite reumatoide. Fortalece a parte inferior das costas. O coração fica mais forte a partir do

curso rítmico do umbigo. A saúde física geral é melhorada e todos os órgãos internos recebem uma massagem rítmica suave deste exercício. Esta prática também aborda uma variedade de condições mentais e emocionais com a sua capacidade única de purificar a mente

A combinação de Respiração Radiante e Torções com o movimento das mãos trabalha para fortalecer o funcionamento do cérebro. Como você torce de lado a lado, você está massageando o fígado, os rins e os músculos intercostais. Em cada expiração, sinta que você está expelindo a negatividade, os obstáculos e a doença. Saiba que você está empurrando para fora todos os bloqueios de sua vida. Você está limpando e purificando sua vida. Cada expiração é uma oportunidade para se tornar mais leve e, por sua vez, mais positivo. Uma pessoa é mais forte quando expira em relação à inalação. Quando você se concentra na expiração você se torna um navio vazio pronto para o universo encher seu copo com energia, vitalidade e bênçãos. Quando você pratica esta meditação, você está continuamente acumulando energia e reabastecendo suas reservas. Além disso, esta meditação ajuda a acalmar a mente, ao mesmo tempo que confere clareza e concentração. Nada é impossível para aqueles que praticam esta meditação diariamente. Aqueles que conhecem essa prática podem manifestar Deus em seu coração ao seu comando.

Respiração Ha

Postura: Sente-se calma e confortavelmente em Postura Fácil (pernas cruzadas), ou em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Mantenha a coluna ereta e lembre-se de aplicar a Trava do Pescoço durante todo este exercício. Comece com a mão direita, palma virada para baixo, na frente do corpo, entre o umbigo e a pelve, mas não toque o corpo, os dedos da mão apontando para o joelho esquerdo, de modo que seu braço direito estará em uma diagonal com o seu corpo.

Foco: Os olhos estão fechados e focados no terceiro olho ou 9/10º fechados olhando para a ponta do nariz.

Respiração/Mudra/Mantra:

1. Use o dedo indicador esquerdo para fechar a narina direita. Inspire pela narina esquerda. Certifique-se de aplicar a trava do pescoço. Feche as duas narinas usando o polegar esquerdo e o dedo indicador. Prenda a respiração enquanto ouve estas palavras da gravação Rootlight Divine Sodarchan:

God is Love (Deus é Amor)

God is Wise (Deus é Sábio)

God is Kind (Deus é Gentil)

God is Good (Deus é Bom)

God is Love

God is Wise

God is Kind

God is Good

God is Good (Deus é Bom)

Good is God (Bondade é Deus)

God is Health (Deus é Saúde)

Health is God (Saúde é Deus)

God is Strength (Deus é Força)

Strength is God (Força é Deus)

God is Life (Deus é Vida)

Life is God (Vida é Deus)

Har Har, Infinite Substance is manifesting in me right now Wabe Guru (Har Har, Substância Infinita está se manifestando em mim agora mesmo, Wabe Guru)

2. quando escutar as palavras "Har Har" no mantra, eleve o braço direito ao nível do seu ombro direito como se fosse fazer um juramento.

3. Depois de escutar as palavras, *Wahe Guru*, no mantra acima, vibre o som HAAAAAA a partir da sua garganta enquanto abaixa sua mão direita de volta a posição inicial. O nariz ainda está fechado com o dedão esquerdo e indicador

4. Repita os passos de um a três, desta vez inalando através da narina direita em vez da esquerda. Continue por 3 minutos, alternando narinas cada vez na inalação

Tempo: 3 minutos

Fim: Inspire, suspenda a respiração por 5-10 segundos enquanto você pressiona delicadamente o corpo inteiro, a seguir expire. Estique e sacuda o corpo por cerca de um minuto para remover qualquer energia estagnada. Sente-se calmamente por 20-30 segundos e desfrute dos benefícios deste exercício.

Música Recomendada: álbum *Absolute Magnetism*, faixa 4, *Divine Sodarshan*

Essa música pode ser encontrada na faixa 2 do Absolute Goodness: <http://bit.ly/2rQsqnZ>

Comentários: A respiração HA aumenta a capacidade dos pulmões. A energia total do corpo depende da nossa capacidade pulmonar. Se estivermos respirando a 3%, só podemos esperar que a capacidade energética total do corpo seja de 3%. Quando nossos corpos experimentam um déficit de energia, estamos constantemente insatisfeitos com a vida, não importa o que aconteça. Esta respiração ajuda a limpar o corpo de impurezas. Quanto mais impurezas pudermos deixar de lado, mais saudáveis e produtivos nos tornamos. Quanto mais puro o corpo é, mais oxigênio o cérebro recebe e o mais inteligente é. O oxigênio é alimento para o cérebro. Faz uma pessoa feliz por estar viva. Esta respiração é altamente recomendada para quem tem vícios (fumo, drogas ou álcool).

Respiração de Narina Alternada

Postura: Sente-se calma e confortavelmente em Postura Fácil (pernas cruzadas), ou em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Mantenha a coluna ereta e abaixe o queixo ligeiramente para manter a parte de trás do pescoço aberta (trava do pescoço).

Foco: Os olhos estão fechados e focados no terceiro olho ou 9/10º fechados olhando para a ponta do nariz

Respiração/Mudra/Afirmação:

Use o dedo indicador esquerdo para bloquear a narina direita. Inspire devagar e profundamente através da narina esquerda. Prenda a respiração por oito contagens, pensando "Wahe Guru" por 8X (enquanto prende a respiração você pode optar por fechar as duas narinas completamente com o polegar esquerdo e dedo indicador). Agora bloqueie apenas a narina esquerda com o polegar esquerdo e expire pela narina direita. Imediatamente inale através da narina direita. Prenda a respiração por oito contagens, pensando Wahe Guru 8X. Agora bloqueie apenas a narina direita com o índice esquerdo e expire pela narina esquerda. Continue este ciclo por 5 minutos.

Opção Avançada: Para aqueles que gostariam de praticar uma aplicação avançada desta técnica, use a seguinte orientação:

Inale por quatro contagens de *Wahe Guru*
Suspenda a respiração por dezesseis contagens de *Wahe Guru*
Exale por oito contagens de *Wahe Guru*

Mantra: Wahe Guru

Tempo: 5 minutos

Fim: Inspire, suspenda a respiração por 5-10 segundos enquanto você pressiona delicadamente o corpo inteiro, a seguir expire. Estique e sacuda o corpo por cerca de um minuto para remover qualquer energia estagnada. Sente-se calmamente por 20-30 segundos e desfrute dos benefícios deste exercício.

Música Recomendada: álbum *Absolute Magnetism*, faixa 5 *Mystic Sage*

Essa música pode ser encontrada na faixa 1 do album *Rootlight Mystic Sage*: <http://bit.ly/2rNlvfi>

Comentários: Respiração de narina alternada equilibra o fluxo de Ida e Pingala ou as correntes positivas e negativas de energia que correm para cima e para baixo da coluna vertebral e terminam, respectivamente, nas narinas esquerda e direita. Equilibrando essas correntes, equilibramos todo o nosso corpo. A corrente da narina esquerda promove a cura geral, uma mente calma e um coração saudável. A corrente de narina direita promove o pensamento analítico. A respiração da narina alternada foi demonstrada em estudos, que ajuda a reduzir os níveis de estresse nos praticantes tendo um efeito positivo sobre a função cardiovascular pois ajuda a baixar a frequência cardíaca, a frequência respiratória e a pressão arterial.

Sitali Pranayam (Respiração Refrescante)

Postura: Sente-se calma e confortavelmente em Postura Fácil (pernas cruzadas), ou em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Mantenha a coluna ereta e abaixe o queixo ligeiramente para manter a parte de trás do pescoço aberta (trava do pescoço).

Foco: Os olhos estão fechados e focados no terceiro olho ou 9/10º fechados olhando para a ponta do nariz

Respiração: Enrole os lados da língua para cima e a estenda ligeiramente com os lábios se fechando sobre ela. Inspire lenta e profundamente através da língua enrolada. Quando não puder mais inalar, desenrole a língua de volta para a boca e exale lenta e profundamente através do nariz. Continue pelos ciclos de respiração.

Mudra: Traga suas mãos em mudra Sarab Shakti ao nível do plexo solar. As mãos estão entrelaçadas e ambos os dedos indicadores são estendidos para fora e para cima.

Tempo: 5 minutos

Fim: Inspire profundamente enquanto levanta as mãos acima de sua cabeça. Suspenda a respiração brevemente e, em seguida, expire sacudindo todo o corpo. Sente-se calmamente por 20-30 segundos e desfrute dos benefícios deste exercício.

Comentários: Sitali Pranayam leva a uma intuição elevada e outras habilidades milagrosas. Ela acalma os olhos e ouvidos, resfria todos os sistemas do corpo e pode ajudar a baixar as febres. Ajuda a remover toxinas do baço, do

fígado e do sistema digestivo. Incríveis poderes de revitalização, rejuvenescimento e desintoxicação são atribuídos a uma prática regular desta respiração.

Música recomendada: *Álbum Absolute Magnetism, faixa 6 Notre Père*

Esta música também pode ser encontrada no Álbum Rootlight: Naam Lumiere: <http://bit.ly/2sy53iY>

Eck Ong Kar Sat Gur Prasad para Positividade e Sucesso

Postura: Sente-se calma e confortavelmente em Postura Fácil (pernas cruzadas), ou em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Mantenha a coluna ereta e abaixe o queixo ligeiramente para manter a parte de trás do pescoço aberta (trava do pescoço).

Respiração: Inspire em quatro respirações rápidas, curtas e segmentadas e, em seguida, cante o mantra 7X em uma respiração.

Mudra: Com as palmas voltadas para cima, toque os lados dos dedos mínimos. Deixe as mãos em forma de conchinha como se você estivesse segurando água. Toque a ponta dos dedos mínimo, anelar e médio umas nas outras e as pontas dos polegares nas pontas dos dedos indicadores formando gyan mudra.

Foco: Os olhos estão fechados e focados no terceiro ponto de olho ou 9/10º fechados olhando para a ponta do nariz.

Mantra: Eck Ong Kar Sat Gur Prasad Sat Gur Prasad Eck Ong Kar

Tempo: 5 minutos

Música Recomendada: *álbum Absolute Magnetism, faixa 7, Sat Gur Prasad*

Essa música também pode ser encontrada no álbum Rootlight Naam Liberation, faixa 4 <http://bit.ly/2LQM3De>

Comentários: A respiração sustenta um poder magnético e carrega muita força que podemos extrair e armazenar como vitalidade. Através do uso adequado da respiração, podemos desenvolver mais magnetismo para atrair o que precisamos. Repetir o Naam Eck Ong Kar Sat Gur Prasad 7x por respiração faz com que você desenvolva o magnetismo necessário para trazer saúde e sucesso para o seu corpo. Este mantra tem o poder de banir o tipo de pensamentos negativos que produzem infelicidade. Contra todas as probabilidades, cantar este mantra pode moldar o seu destino para a completa prosperidade.

Har Gobinday para Magnetismo e Destino Verdadeiro

Postura: Sente-se calma e confortavelmente em Postura Fácil, ou em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Mantenha a coluna ereta e abaixe o queixo ligeiramente para manter a parte de trás do pescoço aberta (trava do pescoço).

Foco: Os olhos estão fechados e focados no terceiro olho ou 9/10º fechados olhando para a ponta do nariz

Respiração: Vibre cinco rodadas do mantra em uma respiração. Quando inalar, faça em quatro rápidas respirações segmentadas pelo nariz.

Mudra Surya: a ponta do dedão toca a ponta do anelar. As costas das mãos repousam nos joelhos.

Mantra: *Gobinday*
 Mukunday
 Udaray
 Aparay
 Hariang
 Kariang
 Nirnamay
 Akamay
 Har Har Har Har

Tempo: 9 minutos.

Fim: Inale, suspenda a respiração por 5-10 segundos enquanto você aperta gentilmente o corpo todo, exale e relaxe. Sente-se calmamente por 20-30 segundos e receba os benefícios desse exercício.

Música Recomendada: álbum **Absolute Magnetism, faixa 8 Gobinday Har**

Essa música pode ser encontrada no álbum Rootlight Naam Mala: <http://bit.ly/1RtdQ9Q>

Comentários: é dito que aqueles que fazem este mantra podem reescrever completamente o seu destino. Este mantra irá desenvolver a sua autoconfiança e limpar o seu caminho para a prosperidade e sucesso. Surya mudra constrói seu magnetismo, fazendo com que você atraia mais sucesso e oportunidades. Virando a cabeça de lado a lado estimula a tireoide, (que você pode fazer opcionalmente nas respirações entre uma rodada e outra do mantra) cuja saúde e funcionamento suporta o metabolismo, temperatura corporal, liberação hormonal e nosso humor geral.

Naam Star Kriya (Kriya da Estrela Naam) para um Campo Magnético Vasto e Belo

Postura:

1. Na postura em pé, com as pernas afastadas e braços estendidos para os lados, paralelos ao chão, forme a postura da Estrela com seu corpo. As duas palmas estão para frente. Mantenha a ponta da língua tocando o palato suavemente enquanto faz a Respiração 4x4 que te colocará em harmonia com a natureza. Fique nessa postura por 3 minutos.
2. Junte as pernas tocando os pés pelas bordas internas. Junte as mãos acima da cabeça. Não cruze os dedos, só junte as palmas como num aperto de mãos. Os braços ficam esticados acima da cabeça. Tente manter seus braços alinhados com suas orelhas. Mantenha essa postura por 5 minutos, vibrando o mantra Guru Ram Das Protetor descrito a seguir:

Foco: Os olhos estão fechados e focados no terceiro olho ou 9/10º fechados olhando para a ponta do nariz

Respiração/Mantra: Postura Um: Trabalhe com o mantra de afirmações Aleph Star (Estrela Aleph) enquanto faz a respiração 4x4. Inale profundamente. Suspenda a respiração, enquanto vibra mentalmente: *"Har Har Universal Life Energy is flowing through me, now I feel it. Har Har Infinite Substance is manifesting in me right now. Wabe Guru."* ("Har Har Energia de Vida Universal está fluindo através de mim, agora eu a sinto. Har Har Substância Infinita está se manifestando em mim agora mesmo. Wabe Guru")

Exale completamente, sustente a respiração fora, enquanto vibra mentalmente a afirmação poderosa novamente: *"Har Har Universal Life Energy is flowing through me, now I feel it. Har Har Infinite Substance is manifesting in me right now. Wabe Guru."* ("Har Har Energia de Vida Universal está fluindo através de mim, agora eu a sinto. Har Har Substância Infinita está se manifestando em mim agora mesmo. Wabe Guru")

Postura dois: com suas mãos juntas acima da cabeça, cante o mantra Guru Ram Das 7x em uma respiração.
Guru Guru Wabe Guru Guru Ram Das Guru

Tempo:

Posição 1: 3 minutos

Posição 2: 5 minutos

Fim: Deite-se por 1-3 minutos para absorver completamente os benefícios desse exercício.

Música Recomendada: álbum *Absolute Magnetism*, faixa 9, *Aleph Star (Posição 1)* e faixa 10, *Protective Guru Ram Das (Posição 2)*

Na Postura 1, você pode escolher fazer uma forma avançada da Respiração 4x4 usando *Aleph Star for Health and Prosperity* CD, disponível no link: <https://bit.ly/2Aq9ptH>

Na Postura 2, *Protective Guru Ram Das*, do CD *Naam Infinitum*: <http://bit.ly/2YXW9HI>

Comentários: Naam Star Kriya é uma postura de saúde e longevidade cujos benefícios rejuvenescedores de vida são tremendos. É a postura humana ideal da perfeição matemática e natural. Ao fazer Naam Star Kriya estamos alinhando nossos corpos à Proporção Áurea, a fim de alinhar nosso estilo de vida mais precisamente com a Proporção Divina. Este kriya vai elevar sua mente, curar seu corpo e despertar sua consciência. É uma excelente prática para aqueles que administram tratamentos de cura e também ajuda a manter as energias negativas fora de sua vida.

Hari Nam Sat Nam

Postura: Sente-se calma e confortavelmente em Postura Fácil (pernas cruzadas), ou em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Mantenha a coluna ereta e abaixe o queixo ligeiramente para manter a parte de trás do pescoço aberta (trava do pescoço).

Foco: Os olhos estão fechados e focados no terceiro ponto de olho ou 9/10º fechados olhando para a ponta do nariz.

Respiração: Respire naturalmente enquanto canta as afirmações e sincroniza os movimentos das mãos com o ritmo da música.

Mantra: *Hari Nam Sat Nam Hari Nam Hari*
Hari Nam Sat Nam Sat Nam Hari

Mudra/Movimento: Amplie os impactos deste mantra com este movimento das mãos energizante:

1. Ambas as mãos batem nos quadris.
2. A mão direita bate no ombro esquerdo.
3. A mão esquerda bate no ombro direito.
4. Bata palmas na sua frente.
5. Toque nos quadris com as duas mãos novamente.
6. Bata palmas na sua frente de novo.
7. Estenda os braços 60 graus na frente do centro cardíaco com as mãos em Postura de Oração.
8. Traga as mãos, ainda em Postura de Oração, de volta ao centro cardíaco.

Tempo: 3-5 minutos

Fim: Inspire enquanto estica as mãos sobre a cabeça e, em seguida, comece a gargalhar agitando os braços e a parte superior do corpo. Sente-se calmamente por 20-30 segundos e desfrute dos benefícios deste exercício.

Música recomendada: *Álbum Absolute Magnetism, faixa 11, Hari Nam Sat Nam*

Essa música também pode ser encontrada na faixa 1 do álbum Rootlight Naam Liberation: <http://bit.ly/2LQM3De>

Comentários: Hari purifica os erros do passado e facilita um novo começo. Hari Nam significa o Nam (Nome) que emana de Hari. Hari é o destruidor da tristeza e do sofrimento, que abençoa quem vibra com o benefício do Nome Divino. Quando alguém se lembra do nome de Deus e o repete, débitos, karmas e influências astrológicas negativas são constantemente apagados, e a dor e o sofrimento são removidos.

Tune Out (conexão sagrada)

Este é um momento ideal para usar todas as bênçãos que você recebeu ao longo de sua prática para abençoar aos outros. Quando recitamos a Oração do Amor, Paz e Luz no final da nossa prática de meditação, estamos aumentando sua potência à medida que espalhamos as energias do amor, da paz e da luz geradas, e enquanto meditamos para o mundo, abençoando e edificamos a humanidade. Traga as mãos para a Postura de Oração enquanto recita esta oração.

Oração do Amor Paz e Luz

Amor diante de mim, Amor atrás de mim
Amor à minha esquerda, Amor à minha direita
Amor acima de mim, Amor abaixo de mim
Amor em mim, Amor ao meu redor
Amor a todos, Amor ao Universo

Paz diante de mim, Paz atrás de mim
Paz à minha esquerda, Paz à minha direita
Paz acima de mim, Paz abaixo de mim
Paz em mim, Paz ao meu redor
Paz a todos, Paz ao Universo

Luz diante de mim, Luz atrás de mim
Luz à minha esquerda, Luz à minha direita
Luz acima de mim, Luz abaixo de mim
Luz em mim, Luz ao meu redor
Luz a todos, Luz ao Universo

Uma linda gravação da Oração do Amor, Paz e Luz por Dr. Levry está disponível em Inglês no CD Rootlight: Pranic Power, faixa 3 <http://bit.ly/1CLJvcD> e em espanhol no CD Rootlight: Heart of Naam, faixa 4 <http://bit.ly/1AFB94L>

Om Shanti Shanti Shanti

Com as mãos ainda em postura de oração, inale profundamente e feche a sua prática de meditação com Om Shanti Shanti Shanti.

Para mais informações ou para baixar músicas do Dr. Levry e ver toda a nossa gama de livros e CDs, visite Rootlight.com. Música selecionada também está disponível agora no iTunes!

MAGNETISMO ABSOLUTO

Versão Curta da Prática Naam de Meditação Diária 2020

Abaixo você encontra a versão curta da prática Naam de Meditação 2020, caso você tenha pouco tempo para se comprometer com a versão completa. Siga as mesmas instruções para cada técnica conforme listadas na prática completa.

Tune In

Triple Mantra

Respiração Radiante com Torções

Naam Star Kriya

Hari Nam Sat Nam

Tune Out