

ESPAÑOL

MAGNETISMO ABSOLUTO

Práctica Diaria de Meditación Naam 2020

Nos complace compartir contigo esta Práctica Diaria de Meditación 2020, diseñada para alinearte positivamente con la energía del 2020, para que puedas disfrutar de una salud óptima, éxito y felicidad durante todo el año. Te invitamos a trabajar con esta práctica durante los primeros 32 días del año, y en particular, durante los primeros 12 días del año, para estar en armonía con los correspondientes 12 meses del 2020. Según la Sabiduría Divina Espiritual, todo lo que hagamos durante los primeros 12 días del Año Nuevo afectará todo nuestro año. Hay siete fuerzas creativas que rigen todos los reinos del macrocosmos y se manifiestan en los 12 signos del zodiaco. Lo que hagas el primer día del año afectará a todo el mes de enero, lo que hagas el segundo día del año afectará a todo el mes de febrero y así sucesivamente. Trabajar con esta práctica de meditación durante los primeros 12 días del 2020, te permitirá sincronizar tu energía con el tiempo y el espacio. Mientras que los primeros doce días del año corresponden al plano astral, los primeros 32 días del año corresponden al plano material. Si comienzas esta práctica después del Año Nuevo, no te preocupes, de cualquier manera, se convertirá en una práctica muy poderosa, edificante y armonizadora para cada aspecto de tu bienestar físico, emocional y mental. Que esta práctica de meditación traiga armonía a tu vida, pureza a tu mente y que le abra la puerta a innumerables bendiciones y oportunidades. Que te haga ser tan fuerte, tan positivo e inquebrantable que cada día de tu vida se convierta en una bendición para ti mismo, así como para todos los que amas y sirves.

Entonación

Para entonar elige entre Aum o Brahmari Pranayam.

AUM

Preparación: Permanece quieto y en estado meditativo. Desde un lugar de reverencia, conéctate con tu corazón.

Postura/Movimiento: Siéntate tranquila y cómodamente en la Postura Fácil, o en una silla con los pies apoyados en el piso. Mantén la columna erguida y aplica una ligera Cerradura de Cuello.

Enfoque: Los ojos pueden estar cerrados y enfocados en el entrecejo o cerrados 9/10 mirando la punta de la nariz.

Mudra: Las manos están en la Postura de Oración con los pulgares en la hendidura que está en el centro de las clavículas en la base de la garganta (la horquilla supraesternal).

Mantra: *AUM*

Tiempo: 1-3 minutos

Final: Inhala, sostén la respiración por 5-10 segundos, mientras aprietas suavemente todo el cuerpo, exhala y relaja. Siéntate tranquilamente por 20 - 30 segundos y disfruta los beneficios de este ejercicio.

Música recomendada: CD: Absolute Magnetism, pista 1

Las versiones adicionales de AUM se pueden encontrar en los siguientes CD de Rootlight:

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

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

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

Comentarios: AUM no sólo es el nombre universal del Creador, sino también, es la clave para el verdadero conocimiento del Ser. Toda la esencia de todas las Escrituras está plasmada en la palabra AUM. Al trabajar con AUM, alineas tu conciencia con la fuente del flujo del Amor, la Sabiduría y la Verdad. También expandirá tu percepción de la realidad más allá de lo que está limitado a tus cinco sentidos y te llevará al centro, la quintaesencia de la vida.

Bhramari Pranayam

Postura: Siéntate tranquila y cómodamente en la Postura Fácil, o en una silla con los pies apoyados en el piso. Mantén la columna erguida y baja ligeramente la barbilla para mantener la parte posterior del cuello abierta (Cerradura de Cuello).

Enfoque: Los ojos están cerrados, enfocados hacia arriba al tercer ojo.

Respiración: Inhala profundamente por la nariz. Mientras exhalas, vibra el sonido OM. La boca y los labios permanecen cerrados. Debe ser un sonido de zumbido fuerte y agudo, similar al de una abeja. Observa cómo las ondas sonoras resuenan suavemente por la lengua, los dientes y los senos paranasales. Es un sonido suave, uniforme y estable. La exhalación debe extenderse el mayor tiempo posible, mientras te enfocas en el sonido del zumbido. Al cantar OM, imagina que la dicha divina está descendiendo sobre ti.

Mudra: Las manos están en Ganesh mudra: Haz un puño suelto y coloca el pulgar entre los dedos índice y medio. Coloca las manos sobre las rodillas (las palmas de las manos miran hacia arriba).

Mantra: OM.

Tiempo: Repite siete rondas de la respiración, para un total de 7 vibraciones de OM.

Final: Después de la última repetición, siéntate tranquilamente y mantén los ojos cerrados durante 20 - 30 segundos. Observa las sensaciones en tu cuerpo y la tranquilidad en tu interior.

Música recomendada: CD: Absolute Magnetism, pista "bonus"

Beneficios: Los beneficios terapéuticos de Bhramari Pranayam son extensos y es una práctica fácil de realizar. La vibración del zumbido tiene un efecto positivo en toda la mente y el cuerpo, así como un impacto particularmente estabilizador en el sistema nervioso. Bhramari Pranayam nos facilita la meditación. Facilita la relajación y el rejuvenecimiento de la mente para que pueda volverse calmada y tranquila .

El Triple Mantra para Protección

Postura/Movimiento: Siéntate tranquila y cómodamente en la Postura Fácil, o en una silla con los pies apoyados en el piso. Mantén la espalda recta y aplica una ligera Cerradura de Cuello.

Enfoque: Los ojos pueden estar cerrados y enfocados en el entrecejo o cerrados 9/10 mirando la punta de la nariz.

Mudra: Lleva las manos a Gyan Guru Shakti mudra. Entrelaza las manos y extiende los dedos índice y los dedos medios de ambas manos de manera que estén uno al lado del otro y apuntando hacia adelante. Sostén este mudra al nivel del plexo solar, cuidando que los dedos extendidos apunten directamente hacia delante y no hacia arriba.

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 Tal

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

Tiempo: 11 minutos.

Final: Inhala, sostén la respiración por 5-10 segundos, mientras aprietas suavemente todo el cuerpo, exhala y relaja. Siéntate tranquilamente durante 20 - 30 segundos y disfruta los beneficios de este ejercicio.

Música recomendada: CD: Absolute Magnetism, Pista 2

Las versiones adicionales del Triple Mantra se pueden encontrar en los siguientes CD de Rootlight: Naam Lumière <http://bit.ly/1PAXfhH> y Triple Mantra <http://bit.ly/1RUwh82>

Comentario: Esta meditación te brindará protección y se asegurará que todas las influencias negativas conocidas o desconocidas te abandonen. Siempre que te sientas indeciso, vulnerable o disperso, detente y haz el Triple Mantra y recupera el control, para que puedas conectarte con tu Ser Superior. Al vibrar el Triple Mantra, todas las corrientes que fluyen a través de ti se armonizarán y sin importar cuáles sean las circunstancias, sentirás un equilibrio poderoso y pacífico dentro de ti que nada podrá perturbar. Al hacer el Triple Mantra con Gyan Guru Shakti Mudra, lograrás sacarle el mejor partido a todos tus desafíos, haciendo que trabajen a tu favor.

Giros con la Respiración Radiante

Postura: Siéntate tranquila y cómodamente en la Postura Fácil, o en una silla con los pies apoyados en el piso. Mantén la columna erguida y aplica una ligera Cerradura de Cuello.

Enfoque: Los ojos están cerrados, enfocados hacia arriba hacia en el entrecejo.

Aliento: Harás la Respiración Radiante. Exhala por la nariz con una fuerza media, aproximadamente una vez por segundo. La inhalación se hará por sí misma, sólo concéntrate en exhalar. Durante la exhalación hay una presión hacia abajo en los intestinos y en la parte inferior del abdomen, por debajo del ombligo. Si es la primera vez que trabajas con la respiración, permítete descansar cuando sea necesario y luego continúa. No fuerces nada. La experiencia debe sentirse fácil, sin esfuerzo y revitalizante.

Mudra/Movimiento: Gira la parte superior del cuerpo, de lado a lado, como una unidad desde la cabeza hasta la cintura. Trabaja con la Respiración Radiante de la siguiente manera: exhala mientras giras a la derecha. Exhala mientras giras a la izquierda. Mientras giras hacia un lado, abre y cierra las manos (las palmas miran hacia arriba a los lados): cuando giras hacia un lado, cierra las manos en un puño suelto (los pulgares van afuera), abre las manos rápidamente para que las manos estén planas y abiertas mientras giras al otro lado, y al llegar, formas rápidamente un puño suelto de nuevo. Continúa girando de lado a lado de esta manera. Nota: Cuando hagas el puño, asegúrate de apretar contra las palmas los cuatro dedos para estimular el cerebro y recibir el máximo beneficio de este ejercicio.

Contraindicaciones: Las mujeres embarazadas no deben hacer esta práctica de la respiración y se sugiere que la mujer durante su ciclo lunar no lleve a cabo esta respiración o que bombee muy suavemente. Consulte a su médico en caso de que tenga una enfermedad del corazón o cualquier otra enfermedad o problema médico.

Tiempo: 3 minutos

Final: Inhala, sostén la respiración por 5-10 segundos, mientras aprietas suavemente todo el cuerpo y exhala. Estira y sacude el cuerpo durante aproximadamente un minuto para eliminar cualquier energía estancada. Siéntate tranquilamente durante 20 - 30 segundos y disfruta los beneficios de este ejercicio.

Música recomendada: CD: Absolute Magnetism, pista 3, Liberation

También puedes optar por trabajar con la pista 3 en el CD de Rootlight: *Naam Liberation*:
<http://bit.ly/2LQM3De>

Comentario: Podemos conectar con nuestra verdadera fuerza vital a través del ombligo, brindándonos verdadera libertad y armonía. La parte inferior del abdomen se considera el asiento del poder, la salud y la vitalidad. Es tu centro de energía y poder. Es tu centro de vida. Ahí es donde comienza la enfermedad. Esta práctica fortalecerá el sistema inmunológico. Estimulará el sistema nervioso parasimpático. Necesitamos llevar sangre y vida a este lugar, y cultivar la energía en esta área. Mantendrá tu salud y también es bueno para la fertilidad. Este ejercicio de respiración es beneficioso para todos los órganos internos incluyendo: el hígado, bazo, riñones y la glándula prostática. Es bueno para todas las dolencias estomacales, asma, alergias, sinusitis y todas las enfermedades relacionadas con el moco. Fortalece todo el sistema sexual y activa el flujo natural de energía. También ayuda a reducir el colesterol, triglicéridos, bloqueos del corazón y obesidad (particularmente la grasa central en el vientre), y restaura la salud gástrica. Esta práctica conduce a una mejor eliminación de toxinas y residuos, ayuda a aumentar la energía y eleva el estado de ánimo. También desintoxica las células y purifica la sangre y tiene un efecto positivo sobre las funciones digestivas y metabólicas del cuerpo. Activa el Plexo Solar y, por lo tanto, fortalece el sistema digestivo, tonificando las glándulas abdominales. Tonifica el movimiento peristáltico intestinal, por lo que el paso de los alimentos se vuelve fácil y no sufrimos de estreñimiento. Sanará enfermedades relacionadas con el abdomen como el gas y la flatulencia, incluyendo la acidez. Ayuda a aliviar los síntomas de la artritis reumatoide. Fortalece la espalda baja. El corazón se vuelve más fuerte a partir del golpe rítmico del ombligo. Se mejora la salud física general y todos los órganos internos reciben un suave masaje rítmico a partir de este ejercicio. Esta práctica también aborda una variedad de

condiciones mentales y emocionales gracias a la capacidad que tiene para purificar la mente.

La combinación de los Giros con la Respiración Radiante junto con el movimiento de las manos trabaja para fortalecer el funcionamiento del cerebro. A medida que giras de lado a lado, estás masajeando el hígado, los riñones y los músculos intercostales. En cada exhalación, sientes que estás expulsando negatividad, mala energía, obstáculos y enfermedades. Que sepas que estás expulsando todos los bloqueos de tu vida. La estás limpiando y purificando. Cada exhalación es una oportunidad para volverte más ligero, y a su vez, más positivo. Una persona es más fuerte cuando exhala versus cuando inhala. La Respiración Radiante puede considerarse como una exhalación continua. Cuando te enfocas en la exhalación te conviertes en una vasija vacía lista para que el universo llene tu copa de energía, vitalidad y bendiciones. Cuando practicas esta meditación, estás acumulando continuamente energía y reponiendo tus reservas. Además, esta meditación ayuda a calmar la mente, y al mismo tiempo brinda claridad y concentración. Nada es imposible para aquellos que practican esta meditación diariamente. Aquellos que conocen esta práctica pueden manifestar a Dios en su corazón, a su antojo.

Respiración Ha

Postura: Siéntate tranquila y cómodamente en la Postura Fácil, o en una silla con los pies apoyados en el piso. Mantén la columna erguida y aplica la Cerradura de Cuello durante todo este ejercicio. Comienza por colocar la mano derecha con la palma hacia abajo, delante del cuerpo, cerca del muslo, pero sin tocarlo, los dedos de la mano apuntan hacia la rodilla izquierda, de modo que tu brazo derecho hace una diagonal con tu cuerpo.

Enfoque: Los ojos están cerrados y enfocados en el entrecejo o cerrados 9/10 mirando la punta de la nariz.

Respiración/Mudra/Mantra:

1. Utiliza el dedo índice izquierdo para tapar la fosa nasal derecha. Inhala por la fosa nasal izquierda. Asegúrate de hacer la Cerradura de Cuello. Tapa ambas fosas nasales con el pulgar izquierdo y el dedo índice. Sostén la respiración mientras escuchas las palabras de la grabación de Rootlight: Divine Sodarchan:

Dios es Amor

Dios es Sabio

Dios es Amable

Dios es Bueno

Dios es Amor

Dios es Sabio

Dios es Amable

Dios es Bueno

Dios es Bueno
El Bien es Dios
Dios es Salud
La Salud es Dios
Dios es la Fuerza
La Fuerza es Dios
Dios es vida
La Vida es Dios
Har Har, La Sustancia Infinita se está manifestando en mí en ahora, Wahe Guru

2. Cuando escuches las palabras "Har Har" arriba, levanta el brazo derecho hasta el nivel del hombro derecho como si estuvieras haciendo un juramento.

3. Después de escuchar las palabras, *Wahe Guru*, en el mantra anterior, vibra el sonido *HAAAAAA* desde tu garganta mientras bajas la mano derecha hacia su posición original. La nariz sigue tapada con el pulgar izquierdo y el dedo índice.

3. Repite los pasos del uno al tres, esta vez inhalando por la fosa nasal derecha en lugar de la izquierda. Continúa durante 3-5 minutos, alternando las fosas nasales cada vez que inhales.

Tiempo: 3-5 minutos

Final: Inhala, mantén la respiración por 5-10 segundos, mientras aprietas suavemente todo el cuerpo y luego exhalas. Estira y sacude el cuerpo durante aproximadamente un minuto para eliminar cualquier energía estancada. Siéntate tranquilamente durante 20 - 30 segundos y disfruta los beneficios de este ejercicio.

Música recomendada: CD: **Absolute Magnetism, pista 4, Divine Sodarchan**

Esta meditación también se puede encontrar en la pista 2 del CD de Rootlight: Absolute Goodness:

<http://bit.ly/2rQsqnZ>

Comentario: La Respiración HA incrementa la capacidad pulmonar. La energía total del cuerpo está supeditada a la capacidad pulmonar del cuerpo. Si estamos respirando al 3%, sólo podemos esperar que la capacidad energética total del cuerpo sea del 3%. Cuando nuestros cuerpos experimentan un déficit de energía, estamos constantemente insatisfechos con la vida, pase lo que pase. Esta respiración ayuda a limpiar el cuerpo de las impurezas. Cuantas más impurezas podamos eliminar, más saludables y productivos nos podemos volver. Cuanto más puro es el cuerpo, más oxígeno recibe el cerebro y más inteligente es. El oxígeno es alimento para el cerebro. Hace que una persona esté feliz de estar viva. Esta respiración es muy recomendable para cualquier persona que fume, use drogas o bebidas alcohólicas (o sea adicta al alcohol).

Respiración Nasal Alterna

Postura: Siéntate tranquila y cómodamente en la Postura Fácil, o en una silla con los pies apoyados en el piso. Mantén la columna erguida y aplica una ligera Cerradura de Cuello.

Enfoque: Los ojos pueden estar cerrados y enfocados en el entrecejo o cerrados 9/10, mirando la punta de la nariz.

Respiración/Mudra/Afirmación:

Utiliza el dedo índice izquierdo para tapar la fosa nasal derecha. Inhala lenta y profundamente por la fosa nasal izquierda. Sostén la respiración durante ocho conteos, pensando para ti mismo *Wahe Guru*, 8X mientras sigues contando (mientras sostienes la respiración puedes optar por tapar ambas fosas nasales completamente con el pulgar derecho y el dedo índice). Ahora tapa sólo la fosa nasal izquierda con el dedo pulgar izquierdo y exhala a través de la fosa nasal derecha. Inhala inmediatamente a través de la fosa nasal derecha. Sostén la respiración durante ocho conteos, pensando para ti mismo, *Wahe Guru* 8X mientras sigues contando. Ahora tapa sólo la fosa nasal derecha con el índice izquierdo y exhala a través de la fosa nasal izquierda. Repite todo este proceso durante cinco minutos.

Opción Avanzada: Para los que les gustaría practicar una aplicación avanzada de esta técnica, usen la siguiente guía:

Inhala durante 4 conteos de *Wahe Guru*

Sostén la respiración durante dieciséis conteos de *Wahe Guru*

Exhala durante ocho conteos de *Wahe Guru*

Mantra: *Wahe Guru*

Tiempo: 5 minutos

Final: Inhala, sostén la respiración durante 5-10 segundos, mientras aprietas suavemente todo el cuerpo y luego exhala. Estira y sacude el cuerpo durante aproximadamente un minuto para eliminar cualquier energía estancada. Siéntate tranquilamente durante 20 - 30 segundos y disfruta los beneficios de este ejercicio.

Música recomendada: Álbum *Absolute Magnetism*, pista 5, *Mystic Sage*

Esta meditación también se puede encontrar en la pista 1 del CD de Rootlight: *Mystic Sage*: <http://bit.ly/2rNlvfi>

Comentario: La respiración nasal alterna equilibra el flujo de Ida y Pingala o las corrientes de energía cargadas positiva y negativamente que suben y bajan por la columna vertebral y terminan respectivamente en las fosas nasales izquierda y derecha. Al equilibrar estas corrientes, equilibramos todo nuestro cuerpo. La corriente nasal izquierda promueve la curación general, una mente tranquila y un corazón sano. La corriente nasal derecha promueve el pensamiento analítico. Se ha demostrado en estudios que la respiración nasal alterna ayuda a reducir los niveles de estrés percibidos, en los profesionales y tiene un efecto positivo sobre la función cardiovascular. Ayuda a reducir nuestra frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial.

Sitali Pranayama

Postura: Siéntate tranquila y cómodamente en la Postura Fácil, o en una silla con los pies apoyados en el piso. Mantén la columna erguida y aplica una ligera Cerradura de Cuello.

Enfoque: Los ojos pueden estar cerrados y enfocados en el entrecejo o cerrados 9/10 mirando la punta de la nariz.

Respiración: Enrolla los lados de la lengua y extiende la punta ligeramente dentro de la boca (haz la lengua taquito). Inhala lenta y profundamente a través de la lengua enrollada. Cuando ya no puedas inhalar más, mete la lengua en la boca y exhala lenta y profundamente por la nariz. Continúa haciendo este ciclo.

Mudra: Lleva tus manos al mudra Sarab Shakti a la altura del plexo solar. Las manos están entrelazadas y ambos dedos índice se extienden hacia fuera y hacia arriba.

Tiempo: 5 minutos

Final: Inhala profundamente mientras levantas las manos por encima de la cabeza. Suspende la respiración brevemente y luego exhala y sacude todo el cuerpo. Siéntate tranquilamente durante 20 - 30 segundos y disfruta los beneficios de este ejercicio.

Comentarios: Sitali Pranayama te lleva a desarrollar una mayor intuición y otras habilidades milagrosas. Alivia los ojos y los oídos, enfría todos los sistemas del cuerpo y puede ayudar a reducir la fiebre. Ayuda a eliminar las toxinas del bazo, el hígado y el sistema digestivo. Se le atribuyen poderes increíbles de revitalización, rejuvenecimiento y desintoxicación al practicar regularmente esta respiración.

Música recomendada: CD: *Absolute Magnetism*, pista 6, *Notre Père*

Esta música también se puede encontrar en el CD *de Rootlight: Naam Lumiere*: <http://bit.ly/2sy53iY>

Eck Ong Kar Sat Gur Prasad para la Positividad y el Éxito

Postura/Movimiento: Siéntate tranquila y cómodamente en la Postura Fácil, o en una silla con los pies apoyados en el piso. Mantén la columna erguida y aplica una ligera Cerradura de Cuello.

Respiración: Inhala cuatro respiraciones segmentadas rápidas y cortas y después canta el mantra 7X de una vez.

Mudra: Une las manos por los costados de los dedos meñiques, con las palmas hacia arriba, como si las manos fueran cuencos conteniendo agua. Haz Gyan mudra en cada mano (toca las puntas de los pulgares con las puntas de los dedos índice).

Enfoque: Los ojos pueden estar cerrados y enfocados en el entrecejo o cerrados 9/10 mirando la punta de la nariz.

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

Tiempo: 5 minutos

Final: Inhala, sostén la respiración durante 5-10 segundos, mientras aprietas suavemente todo el cuerpo, exhala y relaja. Siéntate tranquilamente durante 20 - 30 segundos y disfruta los beneficios de este ejercicio.

Música recomendada: CD: *Absolute Magnetism*, pista 7, *Sat Gur Prasad*

Esta música también aparece en el CD de Rootlight: Naam Liberation, pista 4: <http://bit.ly/2LQM3De>

Comentarios: La respiración contiene un poder magnético y conlleva una gran fuerza que podemos extraer y almacenar como vitalidad. A través del uso adecuado de la respiración, podemos desarrollar más magnetismo para atraer lo que necesitamos. Repetir el Naam *Eck Ong Kar Sat Gur Prasad*, 7X por respiración, hace que desarrolles el magnetismo necesario para brindarle salud y éxito a tu cuerpo. Este mantra tiene el poder de

eliminar el tipo de pensamientos negativos que producen infelicidad. Por increíble que parezca, cantar este mantra puede configurar tu destino a uno de completa prosperidad.

Har Gobinday para el Magnetismo y Un Destino Puro

Postura/Movimiento: Siéntate tranquila y cómodamente en la Postura Fácil, o en una silla con los pies apoyados en el piso. Mantén la columna erguida y aplica una ligera Cerradura de Cuello.

Enfoque: Los ojos pueden estar cerrados y enfocados en el entrecejo o cerrados 9/10, mirando la punta de la nariz.

Respiración: Vibra cinco rondas del mantra en una respiración, y entre ellas, inhala cuatro respiraciones segmentadas rápidas por la nariz.

Mudra: Surya mudra: la punta del dedo pulgar toca la punta del dedo anular. Apoya el dorso de las manos sobre las rodillas.

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

Tiempo: 9 minutos

Final: Inhala, sostén la respiración durante 5-10 segundos, mientras aprietas suavemente todo el cuerpo, exhala y relaja. Siéntate tranquilamente durante 20 - 30 segundos y disfruta los beneficios de este ejercicio.

Música recomendada: CD: **Absolute Magnetism, pista 8, Gobinday Har**

Este mantra también aparece en el CD de Rootlight: Naam Mala: <http://bit.ly/1RtdQ9Q>

Comentarios: Se dice que aquellos que hacen este mantra pueden reescribir completamente su destino. Este mantra desarrollará tu confianza en ti mismo y despejará tu camino hacia la prosperidad y el éxito. El Surya mudra aumenta tu magnetismo, suscitando que atraigas el éxito y las oportunidades sin esfuerzo.

Naam Star Kriya para un Vasto y Hermoso Campo Magnético

Postura:

1. Ponte de pie. Separa las piernas ampliamente y extiende los brazos a los lados, paralelos al piso. Ambas palmas miran hacia el frente. Mantén la punta de la lengua tocando ligeramente el paladar superior mientras

realizas el patrón de la Respiración Cuadrada que hará que estés en armonía con la naturaleza. Permanece en esta postura durante exactamente 3 minutos.

2. Junta los pies. La parte interna de los pies se toca. Estrecha las manos por encima de tu cabeza. No entrelaces las manos, más bien estréchalas como en un apretón de manos. Los brazos permanecen largos y extendidos sobre la cabeza. Trata de mantener los brazos alineados con las orejas. Permanece en esta postura durante 5 minutos, vibrando el mantra Protective Guru Ram Das como se describe a continuación.

Enfoque: Los ojos pueden estar cerrados y enfocados en el entrecejo o cerrados 9/10, mirando la punta de la nariz.

Respiración/ Mantra:

Primera Postura: Trabaja con la afirmación del mantra Aleph Star mientras que haces la Respiración Cuadrada. Inhala profundamente. Sostén la respiración, mientras vibras mentalmente: *"Har Har Yo Soy Uno con la Energía Vital Universal que está fluyendo en mí ahora, y puedo sentirlo. Har Har Substancia Infinita se manifiesta en mí ahora. Wahe Guru."*

Exhala por completo. Ahora, mantén la respiración afuera, mientras vibras mentalmente esta poderosa afirmación de nuevo: *"Har Har Yo Soy Uno con la Energía Vital Universal que está fluyendo en mí ahora, y puedo sentirlo. Har Har Substancia Infinita se manifiesta en mí ahora. Wahe Guru."*

Segunda Postura: Con tus manos estrechadas por encima de la cabeza, canta el mantra Guru Ram Das 7X por respiración. *Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru*

Tiempo:

1° Postura: 3 minutos

2° Postura: 5 minutos

Final: Recuéstate sobre tu espalda durante 1 - 3 minutos para absorber plenamente los beneficios de este ejercicio.

Música recomendada: CD: Absolute Magnetism, pista 9, Aleph Star (1° Postura) y pist 10, Protective Guru Ram Das (2° Postura)

Mientras estás en la Postura 1, puedes elegir la aplicación avanzada de la Respiración Cuadrada, que se encuentra en el CD: *Aleph Star for Health and Prosperity*, Pista 2 disponible aquí: <https://bit.ly/2Aq9ptH>

Cuando estás en la Postura 2, puedes elegir trabajar con la pista de *Protective Guru Ram Das* en el CD: *Naam Infinitum*:

<http://bit.ly/2YXW9HI>

Comentarios: La Naam Star Kriya es una postura de salud y longevidad cuyos beneficios rejuvenecedores y vivificantes no se pueden recalcar lo suficiente. Es la postura humana ideal, de perfección matemática y natural. Al hacer Naam Star Kriya estamos alineando nuestros cuerpos con la Proporción Dorada, con el fin de alinear nuestro estilo de vida con mayor precisión con la Proporción Divina. Esta kriya elevará tu mente, sanará tu cuerpo y despertará tu conciencia. Es una práctica excelente para aquellos que proporcionan tratamientos sanadores y también ayuda a mantener las energías negativas fuera de nuestra vida.

Hari Nam Sat Nam

Postura: Siéntate tranquila y cómodamente en la Postura Fácil, o en una silla con los pies apoyados en el piso. Mantén la columna erguida y haz una ligera Cerradura de Cuello.

Enfoque: Los ojos pueden estar cerrados y enfocados en el entrecejo o cerrados 9/10, mirando la punta de la nariz.

Respira: Respira con naturalidad mientras cantas las afirmaciones y unifica el movimiento de las manos con el ritmo de la música.

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

Mudra/Movimiento: Amplifica los impactos de este mantra con este energizante movimiento de manos:

1. Ambas manos golpean las caderas.
2. La mano derecha golpea el hombro izquierdo.
3. La mano izquierda golpea el hombro derecho.
4. Aplaudes frente a ti.
5. Golpeas de nuevo las caderas con ambas manos.
6. Aplaudes de nuevo frente a ti.
7. Extiendes las manos en Postura de Oración en un ángulo de 60 grados frente al centro del corazón.
8. Llevas las manos en Postura de Oración de regreso al centro del corazón.

Tiempo: 3-5 minutos

Fin: Inhala mientras estiras las manos sobre la cabeza y luego estalla en carcajadas mientras agitas vigorosamente los brazos y la parte superior del cuerpo.

Música recomendada: CD: **Absolute Magnetism, pista 11, Hari Nam Sat Nam**

Esta meditación también se puede encontrar en la pista 1 del CD de Rootlight: *Naam Liberation*:
<http://bit.ly/2LQM3De>

Comentarios: Hari purifica las transgresiones del pasado y facilita un nuevo comienzo. Hari Nam significa el Nam (Nombre) que emana de Hari. Hari es el destructor del dolor y del sufrimiento, que bendice a quien lo vibra con los beneficios del Nombre Divino. Cuando uno recuerda el nombre de Dios, y luego lo repite, los pecados, los karmas y las influencias astrológicas negativas se borran continuamente, y el dolor y el sufrimiento se eliminan.

Desconexión

Este es un momento óptimo para usar todas las bendiciones que has recibido a lo largo de tu práctica para bendecir a los demás. Cuando recitamos la Oración del Amor, la Paz y la Luz al final de nuestra práctica de meditación, aumentamos su potencia cuando esparcimos las energías de amor, paz y luz al mundo generadas durante la meditación, bendiciendo y elevando a la humanidad. Lleva tus manos a la Postura de Oración mientras recitas esta oración.

Oración del Amor, la Paz y la Luz

*Amor delante de mí, Amor detrás de mí
Amor a mi izquierda, Amor a mi derecha
Amor encima de mí, Amor debajo de mí
Amor en mí, Amor en mi entorno
Amor a todos, Amor al Universo*

*Paz delante de mí, Paz detrás de mí
Paz a mi izquierda, Paz a mi derecha
Paz encima de mí, Paz debajo de mí
Paz en mí, Paz en mi entorno
Paz a todos, Paz al Universo*

*Luz delante de mí, Luz detrás de mí
Luz a mi izquierda, luz a mi derecha
Luz encima de mí, Luz debajo de mí
Luz en mí, Luz en mi entorno
Luz a todos, Luz al Universo*

Una hermosa grabación de la Oración del Amor, la Paz y la Luz por el Dr. Levry está disponible en Inglés en el CD de Rootlight: Pranic Power, Pista 3 <http://bit.ly/1CLlvcD> y en español en el CD de Rootlight: Heart of Naam, Pista 4 <http://bit.ly/1AFB94L>

Om Shanti Shanti Shanti

Con las manos todavía en Postura de Oración, inhala profundamente y cierra tu práctica de meditación con *Om Shanti Shanti Shanti*.

Para obtener más información o descargar música del Dr. Levry y ver nuestra gama completa de libros y CDs, visita Rootlight.com. ¡La música selecta también está disponible ahora en iTunes!

MAGNETISMO ABSOLUTO

Práctica Diaria de Meditación Naam 2020 Reducida

A continuación, se muestra una versión abreviada de la práctica de Meditación Naam 2020, si tienes menos tiempo para comprometerte con la versión completa. Sigue los mismos tiempos e instrucciones para cada técnica como se mencionó anteriormente en la práctica completa.

Entonación Triple Mantra

Giros con la Respiración Radiante

Naam Star Kriya

Hari Nam Sat Nam

Desconexión