

Meditación global guiada

Esta es una versión de la meditación que se da antes de empezar a abrir las cuatro puertas en el cuerpo éterico. Puedes hacer esta meditación diariamente.

Para escuchar el canto de La Luz de Gracia, también mientras haces la meditación, ve a:
<http://www.laluzdegracia.com/data/files/Arutperumjyoti.mp3>

Las frecuencias sonoras del canto en Sánscrito son muy poderosas. El canto fue dado por Swami Ramalingam, la previa encarnación de Dattatreya Siva Baba, quien convirtió su cuerpo en Luz en el siglo diecinueve.

La traducción se encuentra en la parte de abajo de este documento.

~~~~~

La primera vez que haces la meditación haz un altar con incienso, la luz de una vela y un vaso con agua mezclada con una cucharadita de sal de mar. (Puedes elegir no hacer el altar en las veces siguientes que haces la meditación.)

Esto va a absorber alguna energía negativa del entorno.

Luego, siéntate y

Cierra los ojos, visualiza un vórtice de luz exactamente arriba de dónde estés sentado. Este vórtice trae la Luz de Gracia.

La Luz de Gracia desciende por la apertura y empapa el área entera en dónde estás sentado.

Entra en el cuerpo, la mente y el alma.

Estás completamente lleno de esta Luz de Gracia. Siéntela.

Ahora visualiza un canal delgado que corre a lo largo de la columna vertebral, por en medio de la espina.

El canal es un tubo de luz muy delgado que empieza de la parte inferior de la espina dorsal, sube por todos los chakras hasta el 3er ojo, pasa por el chakra de la corona y sale por la parte superior de la cabeza hacia el cielo infinito.

Concentra tu atención en este canal delgado. Este canal se llama Sushumna, el canal central, tu conexión del alma con el universo.

Permite que la energía de tu mente, que tiene pensamientos, se mueva al Sushumna y suba por la espina hacia el cielo.

Ahora visualiza la Luz de Gracia que se derrama desde el cielo y te empapa.

La Luz de Gracia que es la Luz de Dios, es una energía muy compasiva, está sanando tu cuerpo, tu mente y tu alma.

Tus relaciones están sanadas, tus enfermedades están sanadas, la ignorancia latente en la mente está sanada.

Tu corazón florece con amor incondicional por toda la existencia, le deseas paz a todos y al mundo en este momento.

Paz, paz, paz.

Paz para el cuerpo, paz para la mente, paz para el alma, paz para el ambiente.

Paz, paz, paz.

Om Shanti Shanti Shanti

Mantén los ojos cerrados y lentamente regresa a ti mismo. Toma tu tiempo.

Recuerda que esta es únicamente una meditación pequeña que vas a hacer tú sólo. Las Inducciones, los Intensivos y la Inmersión de la Luz de Gracia son programas más formales para que recibas la Luz de Gracia abriendo las 9 puertas del cuerpo éterico. La traducción es:

ARUT PERUM JYOTI  
ARUT PERUM JYOTI  
TANNI PERUM KARUNAI  
ARUT PERUM JYOTI

LUZ DE GRACIA INMENSA

LUZ DE GRACIA INMENSA

COMPASIÓN SUPREMA

LUZ DE GRACIA INMENSA

Arut = Arul = Inteligencia Divina

Perum = Inmensa

Jyoti = La Luz

Tanip = Única

Karunei = Compasión