

## *¿Cómo prepararse para Wesak?*



"La purificación es necesaria para lograr la calma y la quietud. Si quieres energía espiritual enorme para pasar a través del cuerpo... debe purificar."

Maestro Choa Kok Sui

### **Preparación del Cuerpo Físico**

#### **\* SE RECOMIENDA INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

Cuando se realiza deporte se incrementa la respiración, la circulación y el flujo de energía, favoreciendo a remover el energía debilitada, enferma, desgastada etc, permite elimina toxinas y favorece al metabolismo del organismo.

#### **\*INCREMENTAR INGESTA DE ALIMENTACIÓN QUE APORTE ENERGIA FRESCA.**

Los alimentos procesados contienen más azúcares y conservantes que los alimentos naturales, si se mira el nivel de energía o prana de los alimentos también se observa una gran variación tanto en cantidad como en calidad de prana. Por ello se recomienda consumir alimentos preferiblemente verdes, ya que sus características nos permitan limpiar y depurar el cuerpo de toxinas. Consumir fruta fresca de temporada y abundante agua para favorecer al movimiento de los alimentos, mejorar y hacer más fluida la circulación favoreciendo a la eliminación de toxinas..

### **\*EVITAR CARNES:**

Se recomienda evitar el consumo de carnes por dos aspectos concretos, en el momento de ser sacrificados los animales también tienen impresiones psíquicas relacionadas con la forma en que han sido criados y la forma en que mueren, esas impresiones quedan en la carne y a pesar de los procesos de cocción y preparación se mantienen, estos se evidencian al realizar escaneo de la energía de los alimentos o mirándolos energéticamente. Es una energía muy grisácea que "ensucia y paraliza el movimiento" natural de los chakras

Por otro lado la carne requiere de más cantidad de energía, circulación enfocada en el intestino para poder desintegrarla y digerirla por ello cuando consumimos carne en algunas ocasiones no sentimos bajos de energía, cansados y con sueño; porque la circulación está en el intestino por lo tanto nos reduce la capacidad de concentración, trabajo y enfoque.

Las carnes rojas en especial requieren mucha más energía que las carnes blancas por ello si aún consumes carne que sean pollo, pescado blanco.

La carne de cerdo no se recomienda ya que es de todos los tipos de carnes la energía más sucia y densa cuando se revisa la calidad energética del cerdo y sus derivados lo puedes constatar. EL CERDO NO ES CARNE BLANCA. Antes de consumir algún tipo de carne te invitamos a revisar la cantidad de prana y lo que te puede aportar al igual que la cantidad de congestión y suciedad.

### **\*AYUNO:**

Cuando comemos nuestro cuerpo va realizando diferentes procesos para digerir los alimentos, si es una dieta pesada puede tardar varios días en liberar o terminar los procesos de digestión es como una pequeña fábrica que trabaja continuamente. Por lo cual se recomienda realizar ayuno ocasional primero para permitirle un descanso a nuestro sistema digestivo, esto le permite relajarse, recuperar y mantener un mejor funcionamiento; se podría decir que es como darle tiempo para un mantenimiento preventivo.

El ayuno debe ser realizado con conocimiento y claridad sobre lo que se busca para ello se recomienda ponerse en contacto con un profesional para que te guíe y acompañe. No excederse si es la primera vez que lo realizas. Se recomienda realizarlo los dos días previos a Wesak o por lo menos mantener dieta líquida y frutas, verduras frescas.

### **\*EVITAR BEBIDAS ALCOHOLICAS, REFRESCOS AZUCARADOS**

Tanto el alcohol como el azúcar tienen un proceso metabólico que convierte el azúcar en aditivo y requiere de un trabajo excesivo del hígado para su procesamiento convirtiéndolos en grasa, requiriendo grandes cantidades de sangre y energía para su proceso por eso después de consumirlos tienes subidón y luego sueño, cansancio, sensación de agotamiento. Esto sin tener en cuenta los aspectos tóxicos y dañinos al sistema inmune, crecimiento anómalo de células, sequedad en los tejidos del cuerpo entre otros.



### **\*RESPIRAR CORRECTAMENTE.**

Se recomienda realizar respiraciones abdominales de manera habitual, además de permitirte entrar más oxígeno en tu cuerpo, limpiar más tu sangre, te permitirá absorber y digerir más cantidad de energía (Simplemente respira profundo con el abdomen despacio sin forzar realizar pausa antes de expirar y mismo proceso para inspirar) Puedes ver nuestro video sobre sanación Física.

## **Preparación de las emociones y la mente**

### **\*PRÁCTICAR DIARIAMENTE REFLEXIÓN INTERIOR Y FIRME RESOLUCIÓN U OTRAS TÉCNICAS DE PURIFICACIÓN INTERIOR.**

Para tomar conciencia sobre nuestras debilidades de carácter y transformarlas en bondad amorosa, generosidad, honestidad, moderación, laboriosidad ser mejores seres humanos.

### **\*MEDITA.**

Realizar la meditación con la intención de purificarte física y energéticamente. Te invitamos a realizar Meditación de Corazones Gemelos lo puedes acompañarnos a través de Facebook: salud Pranica Madrid o zoom donde meditamos diariamente a las 19pm

La Meditación te permite además de limpiar y purificar mantener un estado mental de apertura y receptividad, te permite ir más rápido y centrar tu energía en los aspectos importantes.

También te permite crear el espacio y ambiente adecuado para escuchar tu voz interior a tu propio maestro interior.

### **\*USO DE MANTRAS.**

Utilizar mantras nos permite mantener un estado mental de tranquilidad y paz, emitir ondas con una vibración sutil desde nuestro ser. Puedes utilizar mantras de limpieza u amorosos como el Ohm , Ohm Mani Padme Hum.

### **\*BENDICE.**

Bendecir quiere decir desear el bien. Hazlo a tu manera u utiliza alguna oración con la que te sientas a fin, puede utilizar LA GRAN INVOCACION u ORACION DE SAN FRANCISCO DE ASIS.

Con el fin de alinearnos se recomienda realizar La Gran Invocación los dos días previos al Wesak se realiza una por el planeta, una por el país donde vivimos, una por la ciudad puedes realizar otra por tu familia y por tus proyectos.

Para el Wesak es importante permanecer en actitud de servicio, trabajando el desapego por nuestras necesidades y pensando más en las necesidades de nuestra comunidad y del planeta. Recordar que dando es como recibimos por ley del Karma.

*“Ningun precio que se nos exija será demasiado elevado para ser útil a la jerarquía en el momento de la luna llena de Tauro, el Festival de wesak, ningún precio es demasiado elevado para obtener la iluminación espiritual posible, particularmente en este momento”*

*Djwhal Dhul*

Más información:

[www.saludpranica.com.es](http://www.saludpranica.com.es) 626677046