

LOS DIEZ CUERPOS



Si entiendes que eres Diez Cuerpos, y eres consciente de esos Diez Cuerpos, y los mantienes en equilibrio, todo el Universo estará en equilibrio contigo.



SANA TU TIROIDES
yoga | nutrición | conciencia

Tu calibre está determinado por el equilibrio de tus diez cuerpos. Los diez cuerpos son poderosas capacidades de la psique. Cada cuerpo tiene dones específicos cuando son fuertes, y tiene ciertas tendencias deficitarias que afloran cuando son débiles.

Los 10 cuerpos:

1 *Cuerpo del Alma*

6 *Línea del Arco*

2 *Mente Negativa*

7 *Aura*

3 *Mente Positiva*

8 *Cuerpo Pránico*

4 *Mente Neutral*

9 *Cuerpo Sutil*

5 *Cuerpo Físico*

10 *Cuerpo Radiante*

¿Qué son los 10 cuerpos?

1er Cuerpo *Cuerpo del Alma*

Te conecta con el infinito interior. Es la experiencia del flujo del espíritu dentro de ti. Cuando tu cuerpo del alma es fuerte, vives según tu corazón en lugar de tu cabeza, tu creatividad fluye de una manera simple y pura. Cuando dominas tu cuerpo del alma, procedes de un lugar de gran humildad y creatividad. Si tu primer cuerpo es débil, vienes de tu cabeza en lugar de tu corazón. Te sientes atascado, sin poder acceder a tu propósito y al flujo creativo de la vida.

LA CLAVE DEL EQUILIBRIO:
ABRIR EL CORAZÓN



2do Cuerpo

Mente Negativa

La mente negativa te ayuda a dar forma a la creatividad de tu cuerpo anímico con los dones de contención, forma y discernimiento . Te inculca un anhelo de pertenencia, que en su máxima expresión te impulsa a conectar muy profundamente con tus propios dioses. Te doy paciencia para ser obediente a tu propia guía interior.

Si tu mente negativa está subdesarrollada, tu anhelo de pertenencia puede causar que tengas relaciones inapropiadas y autodestructivas porque estás sobre influenciado por otros; no estás lo suficientemente contenido en tu propio centro.

Si la mente negativa está sobredesarrollada, fortalece la mente positiva.



LA CLAVE DEL EQUILIBRIO:
VALORA TU DISCIPLINA.
RELACIONES PROFUNDAS Y
CONSCIENTES DE INTEGRIDAD.

3er Cuerpo

La Mente Positiva

La mente positiva ve la ausencia positiva de todas las situaciones y comienza. Es expansiva y permite la entrada de recursos. Te da una fuerte voluntad y te permite utilizar tu poder con facilidad y humildad. Te hace naturalmente juguetón y optimista, y te da un buen sentido del humor. Hace que tu comunicación sea fuerte y directa.

Si la mente positiva es débil, es como recibir inyecciones diarias de veneno. Puedes sentirte abrumado por la entrada de tu mente negativa, que puede ser deprimente y paralizante, y puedes estar enfadado e intolerante, o dudar en usar tu propio poder, tu propio calor, porque tienes miedo de la responsabilidad que conlleva o de abusar de ella.



LA CLAVE DEL EQUILIBRIO:
FORTALECER EL PUNTO NAVAL.
AUMENTA TU AUTOESTIMA.
UTILIZA AFIRMACIONES
POSITIVAS. SI LA MENTE POSITIVA
ESTÁ SOBREDesarrollada,
FORTALECE LA MENTE NEGATIVA.

4to Cuerpo La Mente Neutra

LA CLAVE DEL EQUILIBRIO:
MEDITAR

La mente neutra o meditativa es la mentalidad definitiva de "ganar-ganar". Desde aquí miras a todo el jugador de la vida con compasión. La mente neutra evalúa la entrada de tus mentes negativas y positivas (y el resto de tus cuerpos, también) y te da orientación en nueve segundos. Es un punto de vista muy intuitivo, y te permite acceder a tu alma.

Si tu mente neutra es débil puedes tener dificultades para tomar decisiones. Tienes la costumbre de sentirte víctima de la vida porque no sabes cómo integrar tus experiencias y encontrarles un sentido. Puede que te cueste ver más allá de los hilos de la vida en la tierra y sintonizar con el gran esquema cósmico de las cosas.



5to Cuerpo Cuerpo Físico



El cuerpo físico es el templo donde los otros nueve cuerpos desempeñan sus funciones. Te da la capacidad de sacrificar - de hacer sagrado. Te da la capacidad de equilibrar todas las partes de tu vida. Si es fuerte, representa al maestro, que es capaz de tomar iones abstractos y explicarlos a cualquier persona, de cualquier edad, de cualquier inteligencia, de cualquier vida, y es capaz de llevar la información a una forma terrenal y concreta.

Con el quinto cuerpo uno puede elegir el Dharma sobre el Karma.

Si tu quinto cuerpo es débil, puedes estar enfadado, codicioso, celoso, competitivo, desagradecido . Tus realidades internas y externas estarán desequilibradas. Puedes tener problemas para expresarte verbalmente y puedes tener miedo de estar en la posición de maestro.

LA CLAVE DEL EQUILIBRIO:
HAZ EJERCICIO CON REGULARIDAD

6to Cuerpo

Línea del Arco

La línea del Arco se extiende de lóbulo de oreja a lóbulo de oreja, atravesando la línea del cabello y la ceja. Es su halo, y es el núcleo del aura.

Las mujeres tienen una segunda línea que se extiende de pezón a pezón.

Es tu proyección, tu resplandor. Te da la capacidad de enfocar, de estar concentrada, de meditar. La línea del arte, asociada a la hipófisis, regula el sistema nervioso y el equilibrio glandular, protegiendo así tu centro cardíaco.

Puedes utilizar la intuición de tu sexto centro para protegerte, de manera que puedas lidiar con el estrés de la vida sin apagar tu corazón. El poder proyectado del sexto cuerpo te ayuda a manifestar lo que quieras en la vida. "Yo soy, yo soy", es la línea.

Este es el punto de equilibrio entre el reino físico del reino cósmico.

Si es débil, puedes ser sobreprotector y fácilmente influenciado. Puedes tener desequilibrios glandulares que pueden llevar a la incoherencia en tus estados de ánimo y tus comportamientos. Puede estar desenfocado y ser incapaz de manifestar tus oraciones. También es posible que no utilices tu intuición para protegerte.



**LA CLAVE DEL EQUILIBRIO:
DESPERTAR EN LA GLÁNDULA
PITUITARIA**



7mo Cuerpo *Aura*

El aura es el campo electromagnético que rodea tu cuerpo de la misma manera que el campo magnético de la Tierra. Cuando es fuerte, actúa como un contenedor para tu fuerza vital, y permite que esa fuerza vital se acumule hasta un nuevo nivel en el que te sientas confiado y seguro. Es desde esta posición de seguridad que puedes tratar a los demás con misericordia, y tu sola presencia eleva a todos.

El aura es tu protección, es tu escudo. Puede atraer la positividad y repeler la negatividad: la negatividad de otras personas, situaciones y enfermedad.

Si tu aura es débil, puedes ser paranoico y carecer de confianza en ti mismo, y la negatividad puede penetrar en la psique y en el cuerpo físico. La enfermedad llega primero al aura. Así que si puedes curarte a ti mismo o a tu aura y mantenerla fuerte, entonces la enfermedad no puede penetrar en tu cuerpo físico.

LA CLAVE DEL EQUILIBRIO:
MEDITAR Y USAR ROPA BLANCA /
ROPA QUE TE HAGA SENTIR BIEN

8vo Cuerpo Cuerpo Pránico

A través de tu respiración, tu cuerpo pránico trae continuamente la fuerza vital y la energía a tu sistema. Esto te permite sentirte menos temeroso, totalmente vivo, y uno con toda la creación.

Cuando tu cuerpo pránico es fuerte, y tu respiración es profunda y relajada, nada puede molestarte. Eres auto-motivado, y tienes suficiente energía para lograr todos tus objetivos.

Toda enfermedad comienza con un desequilibrio en el cuerpo pránico. Si tu octavo cuerpo es débil, puedes tener una ansiedad constante de bajo nivel y una fatiga crónica. Es posible que intentes obtener energía de los alimentos o estimulantes. Es posible que tengas miedo y estés a la defensiva.

**LA CLAVE DEL EQUILIBRIO:
TODO EL PRANAYAM**



9no Cuerpo Cuerpo Sutil

Tu cuerpo sutil te ayuda a ver más allá de las realidades inmediatas de la vida hacia el sublime juego universal que se encuentra más allá.

Cuando tu cuerpo sutil es fuerte, tienes una gran delicadeza en una poderosa calma. Nada en la vida es un misterio para ti. Aprendes rápidamente y dominas las situaciones con facilidad. Eres capaz de entrar en una habitación y saber intuitivamente lo que está pasando.

El cuerpo sutil y el cuerpo del alma están conectados. El cuerpo sutil lleva el alma en el momento de la muerte.

Si tu cuerpo nueve es débil puedes ser ingenuo y fácil de engañar, involuntariamente crudo o áspero en tu discurso o comportamiento. Puedes estar inquieto, porque te falta la paz que proviene del fluir con las cosas.

LA CLAVE DEL EQUILIBRIO:
HAZ CUALQUIER MEDITACIÓN
O KRIYA DURANTE 1000 DÍAS



10mo Cuerpo Cuerpo Radiante

El cuerpo radiante te da la realeza espiritual en el resplandor.

Su fuerza te hace valiente ante cualquier obstáculo. Ejerces una presencia magnética e impones el respeto de todos los que te conocen. Te enfrentas a la vida con una actitud de Yogi Bhanan llama al décimo cuerpo "uno-más" porque es uno (tu cuerpo del alma) más tu resplandor.

Si tu cuerpo radiante está subdesarrollado, puede que tengas miedo al conflicto. Puede que rehúyas la atención de los demás, porque tienes miedo de la energía y la responsabilidad que conlleva el reconocimiento de tu capacidad interior. Es posible que te sientas ineficaz e incapaz de salir airoso de las situaciones.



**LA CLAVE DEL EQUILIBRIO:
COMPROMISO**

11vo Cuerpo Personificación

El 11 representa la corriente de sonido, el manantial del infinito del que proceden todos los mantras.

Yogi Bhajan dice: "Cuando dios y tú, y el humano que hay en ti son un unísono paralelo, entonces eres un 11. No tienes dualidad, tienes una visión divina y la verdad fluye de ti. No tienes que encontrar nada fuera de ti. Las joyas están todas en ti - eres rico por dentro, tienes satisfacción y contentamiento."

En este estado puro de conciencia tienes la capacidad de ver todos los eventos como el Juego de Dios y reconocer al Dios y todo. Puedes dirigir el juego de todos los cuerpos del tiempo. Puedes dirigir todas las partes de tu ser desde un espacio impersonal y expansivo que permite que el infinito fluya a través de ti en todo momento.

Si en cualquier momento haces un mal uso de tu poder espiritual, entonces eres negativo, un fanático. No tienes compasión, lo cual es un signo de egoísmo supremo. La realidad de la vida es el desinterés



**LA CLAVE DEL EQUILIBRIO:
RECITACIÓN MEDITATIVA DEL
MANTRA**

¿Cómo Balancear los 10 Cuerpos?

Mi opinión y observación personal:

Elige un mantra para recitar y una kriya completa para practicar una meditación y practícala durante 1,000 días.

Usa ropa que te haga sentir bien (bono extra si es blanca) y escucha a tu cuerpo.

Cuanto mejor y más devota sea la relación que tengas contigo mismo, más fácil será ver qué es lo que hay que hacer para experimentar la VICTORIA.

No necesitas analizar demasiado la numerología o la información sobre los 10 cuerpos. Haz que sea una misión divertida para ser curioso y amarte a ti mismo a través del proceso.

Permitir que tu práctica se convierta en tu propia devoción a ti mismo te dará 100% la oportunidad de crecer en formas expansivas para crear todo lo que quieres en la vida.