

l

1er cuerpo: "El alma": El corazón por encima de la cabeza

Desafío	El dominio del corazón por sobre la mente
Herramientas para armonizar y conectar con el alma	La meditación y los mantras
Preguntas de poder	¿Es mi vida un flujo creativo del propósito de mi alma? ¿Estoy en el corazón?
Chakra	Primer chakra (base de la columna): Creatividad, humildad, el corazón sobre la cabeza
Cualidad	Humildad
Personalidad	Santo - Sábio
Maestro	Guru Nanak
Frase Clave	"Cabeza versus corazón". La integración armónica de ambos crea la conciencia y así el alma es capaz de manifestarse.
Semilla	Existencia y creatividad
Consejo	Me permitiré ser compasivo y creativo, conmigo mismo y con los demás, en mi actividad y en mi actitud. Me permitiré equilibrar mi mente y mis emociones.
Aformación	Soy creativo y siento con humildad la divinidad de mi alma.

2do cuerpo "La mente negativa": Anhelos de pertenecer

Desafío	Cambiar la emoción en devoción
Herramientas para armonizar y conectar con el alma	Desarrollar el hábito de escuchar y obedecer tu propia voz interior
Preguntas de poder	¿Hay peligro en esta situación? ¿Qué está diciendo esta persona? ¿Lo estoy interpretando bien? ¿Qué tengo que considerar?
Chakra	Segundo chakra (sacro): "Anhelos de pertenecer", contención, obediencia, conexión, vínculo
Cualidad	Obediencia
Personalidad	Amante
Maestro	Guru Angad
Frase Clave	Valora tu disciplina y desarrolla relaciones conscientes e integrales
Semilla	El primer deseo al nacer es volver a su fuente
Consejo	En mi urgencia de emerger, de sentirme conectado, necesito calcular los peligros. Protegete a través de tu inteligencia.
Aformación	Siempre me siento vinculado a la orientación de mi ser superior y considero todos los límites con gracia y respeto

3er cuerpo "La mente positiva": Diabólico o divino

Desafío	Gestionar el conflicto entre nuestro ser limitado e ilimitado
Herramientas para armonizar y conectar con el alma	Usar afirmaciones positivas. Fortalecer el punto del ombligo. Aumentar tu autoestima.
Preguntas de poder	¿Estoy abierto a todas las posibilidades que me ofrece la vida? ¿Doy permiso a éstas en mi vida?
Chakra	Tercer chakra (plexo solar): Diablo o Divino, positividad, equidad, tu voluntad es la mía

Cualidad	Igualdad, Igualdad de derechos
Personalidad	Mago - entretenedor
Maestro	Guru Amar Das
Frase Clave	Diablo o Divino. Los dos factores opuestos se comunican y domina el positivo. Lo limitado versus lo ilimitado, el conflicto del amor desinteresado, el dar o no dar.
Semilla	Se siente limitada en su crecimiento sin darse cuenta que en ella está todo el árbol
Consejo	Me permitiré tener esperanza, me permitiré disfrutar. La solución es proyectar mi voluntad hacia la voluntad divina.
Aformación	Veo al espíritu en toda persona y la benevolencia del universo en toda situación. Dejo que el poder infinito fluya a través mío y guíe mis acciones.

4to cuerpo "La mente neutral": La copa de oración

Desafío	Mantener una mentalidad "gana-gana" perfecta, observando el juego de la vida con compasión.
Herramientas para armonizar y conectar con el alma	La Meditación
Preguntas de poder	¿Me permito percibir y actuar desde la sabiduría interna?
Chakra	Cuarto chakra (centro del corazón). Compasión, integración, servicio
Cualidad	Servicio desinteresado
Personalidad	Consejero
Maestro	Guru Ram Das
Frase Clave	Copa de oración. Llama de proyección mental. Poder de elevación mental.
Semilla	Recibir de la raíz y dar del fruto

Consejo	Me permitiré ser meditativo y equilibrar intuitivamente mi pensamiento. La llave es meditación, meditación, meditación-
Aformación	Mi compasivo corazón me permite hallar el significado y propósito de todas mis experiencias y ver claramente el juego de la vida. Sirvo con actitud de agradecimiento.

5to cuerpo "El cuerpo físico": Equilibrio entre lo sutil y la materia

Desafío	¡Disciplina! Ser capaces de cuidarlo como un templo sagrado. 45 minutos de ejercicio diario
Herramientas para armonizar y conectar con el alma	Trabajar la fuerza física y la resistencia
Preguntas de poder	¿Utilizo mi fuerza y mis recursos para el bien de todos?
Chakra	Quinto chakra (garganta). Maestro, equilibrio, sacrificio, enseñanza
Cualidad	Autosuficiencia
Personalidad	Maestro - líder
Maestro	Guru Arjan
Frase Clave	"Medio divino, medio humano"
Semilla	Los brazos absorben todo lo necesario para completar la existencia
Consejo	Me permitiré usar mi fuerza y compartir con los demás
Aformación	Todas las partes de mi ser y de mi vida están equilibradas y en armonía. Conozco profundamente lo sagrado de toda experiencia y comparto ese conocimiento con los demás.

6to cuerpo "La línea del arco": Persona en oración

Desafío	Manifestar tus objetivos
---------	--------------------------

Herramientas para armonizar y conectar con el alma	Proyección. Compromiso, acción y palabra verdadera. Gran deseo de crear tu propia realidad
Preguntas de poder	¿Soy capaz de manifestar mis objetivos? ¿Lo hago con integridad?
Chakra	Sexto chakra (Tercer ojo) Entendimiento y visualización
Cualidad	Justicia
Personalidad	Sacerdote - shaman
Maestro	Guru Har Gobind
Frase Clave	"Persona en oración"
Semilla	Interiorización - la relación entre el mundo interior y exterior formarán los sentimientos
Consejo	Permitite actuar con integridad y sé verdader. Vive en el flujo del Universo y aprende a vivir en un estado de no "estrés"
Aformación	Doy permiso a mi ser para que integre las dimensiones cósmicas en mi cuerpo y en mi vida. Sé todo aquello que alguna vez se ha sabido y mi intuición me guía y me protege. Atraigo todas las cosas buenas a mi vida gracias a mi eficacia con la oración.

7mo cuerpo "El Aura": Plataforma de elevación

Desafío	Elevarme a mí para poder elevar a otros
Herramientas para armonizar y conectar con el alma	Canto de mantras y vestir ropa blanca hecha de fibras naturales
Preguntas de poder	¿Siento seguridad en el amor universal? ¿Me encuentro sin la menor duda de elevar a otros así como a mí mismo?
Chakra	Séptimo chakra (corona, décima puerta)
Cualidad	Seguridad, amor, misericordia. Inspiración, superación, compasión, paz interior y fuerza
Personalidad	Sanador - Líder

Maestro	Guru Har Rai
Frase Clave	"Plataforma de elevación"
Semilla	Dos triángulos, superior e inferior extienden el aura de la existencia
Consejo	Permitiré elevarme y elevar a los demás, nutrirme y nutrir a los demás
Aformación	Habito confortablemente dentro de mi verdadero ser y siento la certidumbre y la invulnerabilidad de mi propia identidad. Soy amoroso y misericordioso conmigo mismo y con todos los otros seres.

8vo cuerpo "El cuerpo pránico": Finito vs Infinito

Desafío	Darse cuenta que el prana es más importante que la comida
Herramientas para armonizar y conectar con el alma	Todos los pranayamas
Preguntas de poder	¿Elijo vivir mi vida intrépidamente? ¿Tengo suficiente energía para alcanzar mis objetivos?
Chakra	(no está asociado a un chakra por ser un cuerpo etérico)
Cualidad	Pureza. Personalidad: Guerrero
Personalidad	(no aplica al ser un cuerpo etérico)
Maestro	Guru Har Krishan
Frase Clave	"Finito versus infinito" Saber salir de lo limitado hacia lo ilimitado
Semilla	Rotación continua de la fuerza interior que mantiene todas las energías
Consejo	Me permitiré ser yo y vivir sin miedo
Aformación	Estoy plenamente consciente de mi respiración. Tengo reservas ilimitadas de energía y de fuerza vital y estoy

	profundamente relajado y confiado. Me inicio a mi mismo hacia mi propio éxtasis
--	---

9no cuerpo "El cuerpo sutil": Dominio del misterio

Desafío	Alcanzar el estado de tranquilidad y sutileza
Herramientas para armonizar y conectar con el alma	La meditación
Preguntas de poder	¿Percibo la realidad correctamente? ¿Aprendo rápido? ¿Domino las situaciones?
Chakra	(no está asociado a un chakra)
Cualidad	Serenidad
Personalidad	Consejero
Maestro	Guru Teg Bahadur
Frase Clave	Misterio versus Maestría. Donde hay maestría, no hay misterio. Consciente, constante y verdadero
Semilla	El mundo interior absorbe todas las sutilezas que puede recibir
Consejo	Me permitiré estar en calma y percibir las sutilezas
Aformación	Conozco el flujo de la vida y confio en él y juego en mi parte con gracia. Habito en las profundidades de la realidad con gran paciencia y serenidad. Soy el amo de mi propio universo

10mo cuerpo "El cuerpo radiante": Todo o nada

Desafío	Mostrar nuestra Luz y nuestro compromiso
---------	--

Herramientas para armonizar y conectar con el alma	Compromiso. No te cortes el cabello
Preguntas de poder	¿Es mi vida un ejemplo de coraje, nobleza y creatividad?
Chakra	(no está asociado a un chakra)
Cualidad	Coraje Real
Personalidad	Rey - Reina
Maestro	Guru Gobind Singh
Frase Clave	"Todo versus nada"
Semilla	Lanza el aura más allá, con la proyección de la luz hacia el infinito, movida por la energía que se absorbe con las antenas superiores
Consejo	Me permitiré ser radiante y comprometido
Aformación	Soy un ser de fulgor dorado que vive en majestad y nobleza, con audacia y sutileza. Manifiesto plenamente mi ser espiritual exteriormente.