

## Pronóstico de Numerología para mayo 2019: te aguardan el éxito y la buena fortuna

Por Nam Hari Kaur

¡Oh, Feliz día! Ahora tenemos una temporada más cálida y dulce para explorar y beneficiarnos de ella. **El mes de mayo trae nuevas oportunidades en casi todos los ámbitos de la vida**, y hay un elemento de buena suerte a seguir para aquellos que mantienen una perspectiva optimista.

Necesitamos enfocarnos en atraer el flujo de nuestra Mente Positiva, que es el número 3, el número general para 2019. **Practicar cualquier serie de yoga o meditación en el punto del ombligo te ayudará a vincularse con las fuerzas benéficas superiores que están circulando actualmente.**



No para detenernos en el pasado, porque acabamos de salir de un ciclo de dos meses especialmente intensos, y tenemos que "sacudírnoslo" y crear un nuevo impulso. Incluye en tu dieta alimentos saludables ecológicos como: ensaladas, aguacates, repollo, acelgas, kiwi e incluso pistachos verdes. Bendice tu comida con una intención positiva, con una sencilla oración como: "Bendigo mi comida y me bendigo a mí mismo con la luz y el amor de los Cielos".

El número 5 de mayo representa los temas de salud física, comunicación, flexibilidad emocional y tolerancia. **El número 5 también representa la resistencia, y como ahora somos más capaces de ganar terreno en nuestras vidas, es importante considerar cómo podemos construir nuestra resistencia en todos los niveles.** Este es un excelente momento para crear nuevos hábitos para ti mismo que te sostendrán en los próximos días. Ya sea que hagas una promesa de hacer 26 ranas antes de salir por la mañana, o que tomes un vaso de zumo de naranja orgánico; te estás construyendo a ti mismo y a tu psique auto sostenida.

La idea de una psique autosuficiente no es algo que generalmente se enseña en la escuela, y si yo fuese al zoológico, es mejor que creyese que eso cambiaría de la noche a la mañana. Los jóvenes necesitan aprender cómo manejarse y cuidarse a sí mismos en los buenos tiempos y en la adversidad. Un enfoque más holístico en las clases de salud y ciencia beneficiaría enormemente a nuestros jóvenes.

Algo tan sencillo como tomar un baño caliente con 1,81 kg. de sales de Epsom agregadas al agua y sumergirse durante 30 minutos, ello puede aliviar mucho el estrés. Tomar una taza de té de manzanilla después, y acostarse o tomar una siesta puede descomprimir los cuerpos emocionales y mentales. Salirse "fuera del mapa" durante un rato ayuda a evitar conflictos por la tensión acumulada. A menudo es de las cosas más sencillas que pueden salvarte el día, y nuestros jóvenes necesitan aprender esto.

Sigamos hacia delante, avanzando, debes saber que hemos entrado en un ciclo de 3 meses en los meses de mayo, junio y julio. **Ahora existen nuevas oportunidades en las áreas de amor, empresa, viajes y autoconciencia.** El mes de julio tiene 6 fechas de matrimonio particularmente buenas, que son el 8, 9, 17, 18, 26 y 27. La iniciativa de energía en estas fechas serán altamente favorable.

El número 5 es el Elemento Tierra, y **mayo es el mes para poner nuestro cuerpo físico y nuestras pertenencias personales en buen estado de funcionamiento.** Pon a punto el coche, cambia los filtros del aire en casa y crea una sensación de equilibrio y armonía en tu entorno.

¡Es hora de arreglar las cosas! Al profundizar en nuestro bienestar personal, ¿alguna vez te has dicho a ti mismo "no puedo" o "no podría"? Esta simple meditación, "**Kriya para deshacerse de tu no puedo**" quita el "No podría" de tu vida. Yogi Bhajan dijo de esta práctica:

*"¿Recuerdas cuando querías amar y estar con alguien y decidiste "no puedo"? Todos los problemas en este planeta provienen de este "no puedo". Necesitamos que nuestra voluntad sea tan limpia, clara y positiva que el "no podría" no toque nuestro litoral".*

Reunámonos y en verdad hacerla vuestra propia, hagamos un voto para comenzar en mayo y practiquemos esta kriya durante 40 días.

**Dale un puntapié al "no puedo" y échalo a la acera, y lleva tu vida a un nuevo viaje hacia la realización y potencial creativo.** Este es el gas de alto octanaje, el niño inteligente, y te llevará a través de un puerto de montaña que quizás te haya sido negado anteriormente. Nadie quiere que le rechacen en su vida; todos queremos lo bueno, y esto puede ser parte de tu plan de juego para lograr un mayor sentido de satisfacción personal.

Bueno, no he mencionado ninguna película desde hace tiempo, así que aquí hay una buena. Recomiendo encarecidamente ver la película "Breakthrough", que ya está en los cines. Es la verdadera historia de un adolescente que cae en el hielo, se sumerge bajo el agua durante 15 minutos y luego recuperan su cuerpo. Después de 45 minutos de técnicas de reanimación, no tiene latidos cardíacos aún, y el médico lo declara muerto.

Eso es hasta que aparece Mamá Osa (su madre), y luego todo cambia. Todos los padres deben ver esta película, ya que muestra el poder de la oración y la psique proyectiva.

**No estamos lejos de crear un mundo en el que la curación pueda suceder a través de nuestra Mente Positiva y nuestra Transmisión Mental.** Se ha comprobado en estudios científicos que la oración funciona, y es simplemente una cuestión de conciencia y práctica personal lo que puede dar el mejor resultado.

El número 5 es el cambio en sí mismo, y todos queremos un cambio ahora mismo. Un cambio desde la semejanza de la vida y un cambio hacia nuestro sentido inherente de bondad y grandes posibilidades.

**Mayo es el punto clave para el cambio de este año, el momento de decir: "Estoy cansado de las viejas costumbres, puedo crear y crearé algo nuevo para mí". Puedes hacerlo, ya que los poderes superiores están alineados para tu éxito y buena suerte.**

*"Que este día te traiga el cambio, para que puedas enfrentar la próxima era con fuerza, con lealtad y con tus propias virtudes. Que Dios Todopoderoso te haga digno de ello.*

*-Yogi Bhajan*



¿Te gustaría saber más? **Nam Hari** puede hacerte una lectura personal por teléfono o por Skype. Los números de tu fecha de nacimiento contienen las respuestas a la magia creativa de tu vida y tu potencial inspirado. Nam Hari está especializada en el área de las relaciones, y al revelar las líneas de energía paralelas y diagonales entre tú y el del otro, se logra una nueva dimensión de comprensión. Nam Hari también ofrece un curso de estudio independiente en la ciencia de la numerología. Contacto: Nam Hari 575-305-0017 o [namhari17@gmail.com](mailto:namhari17@gmail.com)

## Kundalini Kriya: deshacerse de tu "no puedo"



Enseñada el 4/9/01

¿Recuerdas cuando querías venir a clase y dijiste "no puedo"? ¿Recuerdas cuando quisiste levantarte por la mañana y estar con tu Dios y en cambio decías: "No puedo"? ¿Recuerdas cuando querías amar y estar con alguien y decidiste: "No puedo"?

Todos los problemas en este planeta provienen de este "no puedo". Nos da un resbalón en nuestro dharma, en nuestro destino. Necesitamos hacer nuestra voluntad tan limpia, clara y positiva que "no puedo" no toque nuestro litoral. Kundalini Yoga quita nuestro "no puedo" y nos otorga con nuestra excelencia.

Cada secuencia tiene una consecuencia. Cuando comenzamos una secuencia, la consecuencia estará allí. Si no deseas consecuencias, no comiences la secuencia. ¡Ten ese control! Controla tu "no puedo!"

Practicar una kriya con un mantra como este, te da ritmo. Cuando tu vida está sujeta al ritmo, tu "no puedo" desaparece.

**Postura:** siéntate derecho y estirado en Postura fácil, como si fueras el Señor Buda.

**Mudra:** cruza los dedos medios sobre la parte posterior de los dedos índices, bloqueando los otros dos dedos hacia abajo con los pulgares. Dobra los codos y lleva el mudra hasta el nivel de la oreja.

**Ojos:** los ojos están cerrados.

**Mantra:** Canta *Har* del ombligo al ritmo de (*Har Tántrico*) *Trantic Har* de Simran Kaur y Guru Prem Singh. Sé constante y consistente.

**Tiempo:** 11 minutos.

**Para terminar:** inhala profundamente, retén. Deja que la respiración y el mantra se multipliquen en tu ser. Exhala. Repite. Luego, una vez más, inhala profunda y con fuerza, retén y tira del ombligo. Exhala y relájate.

© Las enseñanzas de Yogi Bhajan

Se puede encontrar esta kriya en el Éxito y el Espíritu, disponible en [KRI](#).

Traducción: Maryan Di Gilio – Gurusher Kaur  
Madrid, 2/5/2019 (España)