

# PURNIMA

*Sugerencias  
Astrológicas*



*15 de Nov de 2024*



@INDIA\_VEDICA



# SUGERENCIAS ASTROLOGICAS PARA PURNIMA

**1.-** Como la Luna se carga de la mayor cantidad de energía que puede, se vuelve muy fuerte, por tanto, es posible que este día muchas emociones y pensamientos comiencen a salir a la superficie. No podemos controlar que de nuestro ser surjan, todo el tiempo están generándose, pero si podemos darle una dirección. Estar tranquilos durante día; en lo posible comer lo más ligeramente posible, para no alterar el organismo y permitir que estemos más concentrados en nuestro ser interior.

**2.-** El Mantra para Recitar es:  
**om agnaye namah**  
por un mínimo de 108 vueltas de japa mala

**3.-** Exponerte a la luz de la Luna Llena puede traer increíbles beneficios para tu bienestar

Los baños de Luna Llena son una práctica ayurvédica milenaria que ayuda a calmar la mente, reducir el estrés y equilibrar el Pitta dosha. La luz lunar, con su energía refrescante y apacible, es perfecta para aliviar el enojo, la irritabilidad y la tensión acumulada.

- Busca un espacio donde puedas relajarte bajo la luz de la luna o bien para dar un paseo nocturno.
- Si puedes por algunos minutos cierra tus ojos y realiza respiraciones profundas y lentas, permitiendo que la luz lunar calme tu mente y tu cuerpo.
- Dedicar al menos 15-20 minutos a esta práctica para obtener los máximos beneficios.



# SUGERENCIAS ASTROLOGICAS PARA PURNIMA

**4.-** Realiza una Meditación Especial de Luna Llena. Mi recomendación es esta dirigida por Sri Sri Ravi Shankar: <https://youtu.be/pyWQ4Uxvfbc?si=ujhfHVHnvJc48cu5>

**5.-** Puedes realizar algunas rondas de Chandra Bheda Pranayama (Respiración Lunar).

Para ello debes adoptar una postura de meditación cómoda con la columna erguida o también puedes estar sentado en una silla. Coloca las manos sobre las rodillas en la postura de jnana mudra

Cierra los ojos y relaja todo el cuerpo. Cuando el cuerpo esté cómodo y quieto, sólo observa la respiración hasta que naturalmente se vuelva lenta y profunda.



Ahora adopta el mudra nasagra.

Cierra la fosa nasal derecha con el dedo pulgar e inhala lenta y profundamente por la fosa nasal izquierda. Exhala lentamente por la fosa nasal izquierda, manteniendo la fosa nasal derecha cerrada con el dedo pulgar. Esta es una ronda. Practica las rondas que desees.



**6.-** Como Kṛttikā es una estrella favorable para la Adoración al Fuego, lo que convierte esta Purnima en un momento propicio para realizar un Homa o ritual de fuego. También simboliza la energía de la purificación, invitándonos a limpiar y armonizar tanto nuestro espacio como nuestro propio ser.

*Harī Om*