



## **PAC para Puerto Rico**

### **PROGRAMA DE YOGA MENTAL**

#### **La intención de Puerto Rico**

Anclar la Era dorada en el Planeta Tierra, abriendo el camino para que otros hagan lo mismo

En este momento, Puerto Rico parece estar eligiendo usar sus habilidades y extraordinarias conexiones espirituales para crear un cambio que no solo evitará una gran catástrofe, sino que también podrá recrear la realidad de Puerto Rico para que vibre en el nivel de la Era dorada. Esta Era es lo que se describe al final de la Biblia como la Ciudad del Oro y es donde la realidad se puede crear al instante, sin tener que esperar décadas para lograr los objetivos personales o colectivos.

#### **Intencionalidad**

Aquí compartimos unos ejercicios de yoga mental que podrán llevar a tu mente, tu herramienta de creación, al nivel donde se crea la realidad, la dimensión Causal donde están tus intenciones. Estos ejercicios quitarán bloqueos como el miedo y las frustraciones y llevará tu conciencia a la

dimensión Causal para recrear el destino de Puerto Rico como el primer lugar en el Planeta Tierra en el que se ancla la Era dorada.

Dios nos dejó herramientas para ayudarnos durante estos tiempos finales. Podemos evitar las catástrofes naturales que muchos están viendo si usamos las herramientas que crean la realidad tales como mantras, oraciones, visualizaciones y mudras, posiciones de las manos que fortalecen su mente.

Sugerimos los siguientes mantras y ejercicios de visualización:

### 1. **P**urifica a Puerto Rico con el Mantra de Purificación

*Aunque estamos frustrados,  
Me amo y me acepto.*

Repite el mantra en silencio docenas de veces al día, llevando tu respiración hacia el centro de tu pecho, donde está tu chakra del corazón.

### 2) **A**linea a Puerto Rico con la intención de sanar con el Mantra de intención

*Por favor Dios, ayúdanos con nuestra intención de sanar a Puerto Rico.*

Repítelo en silencio con respiración rítmica, llevando luz y tu respiración al centro de tu pecho, el chakra de tu corazón. Estamos en un estado de emergencia pues muchas personas coinciden en que ven otra catástrofe natural. Por tanto, te pedimos que hagas este mantra cuantas veces puedas, hasta llegar a una hora al día.

### 3) **C**rea un Puerto Rico feliz y próspero mediante la visualización

Visualiza a Puerto Rico próspero y feliz durante dos minutos, cuatro veces al día mientras repites el siguiente mantra de intención:

*Por favor Dios, ayúdanos con nuestra intención de sanar a Puerto Rico.*

Haz estos ejercicios mentales un total de una hora al día para construir una comunidad de almas que apoyen a Puerto Rico mediante los mantras y la visualización conjunta. Recuerda que elegimos estar en estos tiempos difíciles para ayudar en la transición a la Edad dorada.