

LA530. LA PALABRA HABLADA ES LA TOTALIDAD DEL SER

Cuando una persona estabiliza su frecuencia, el universo entero va en su busca. Es el único modo de ser una persona realmente atractiva. Entonces, lo único que haces es sentarte, esperar y sonreír. Para echar a andar las cosas necesitas tener una naturaleza acogedora, proyección y capacidad para invocar.

Pronuncia: “*te amo, pero*”. Con el *pero*, abre bien la boca y pronúncialo con claridad y precisión. Medita, medita. Encuentra qué es ese *pero*. Inténtalo, persíguelo, cuestionatelo, búscalo, abórdalo, proyéctalo, realízalo, míralo por debajo, atraviésalo, míralo por arriba, ordénalo, obsérvalo por ti mismo, investigalo. Ese *pero* que no puedes evitar es la desgracia de tu vida.

Primer ejercicio: 4 minutos.

Con la mano derecha agarra el dedo medio de la mano izquierda (dedo de Saturno) y tira suavemente de él, como en la figura. Coloca este mudra frente a tu pecho, con brazos y antebrazos paralelos al suelo.



Pronuncia unas palabras: “*Yo me abro*”. Tienes que abrir la boca, poner presión lateral en las comisuras de los labios y ser consciente de la mandíbula. Medita en esas palabras, vete profundo. Dilas altas y claras, ofrécete, ofrécete de modo alto y claro, sin reservas, siéntelo.



El mayor poder que tienes es la palabra hablada. Supone la totalidad de tu ser. No entro si lo que dices está bien o mal. Puedes hablar de modo consciente, subconsciente o inconsciente, bajo el miedo o la presión, pero quién escucha de verdad es tu dios. No dudes de esto: la palabra hablada de los humanos es escuchada por el dios, y de eso se trata. Dios es un oído que escucha.

Tu eficacia depende de la palabra hablada. Laya Yoga es la ciencia de la frecuencia del habla, de tu capacidad para interrelacionarse con el campo electromagnético de la otra persona a través de la palabra y obtener un resultado. Así se consigue el éxito en la vida.

Segundo ejercicio: 15 minutos

Manos en mudra de oración con los pulgares cruzados por encima. Apoya el mudra en el centro del corazón y presiónalo.

2A: Durante 2 minutos di en voz alta y clara: “yo soy la luz, yo soy el ser”



2B: Durante 13 minutos susúrralo con fuerza, con la fuerza de la cobra: ssssssss
Suenan el mantra Narayan. Haz que tu susurro atraviese música.

Vete profundo y profundo. Ejerce tu templanza. No bosteces ni te relajes. Ve más profundo. Susurra con fuerza. La solidez y el compromiso están basados en la templanza y en la tolerancia.

Tercer ejercicio: 5 minutos

Sigue sonando el mantra Narayan. Manos en Gyan Mudra. Extiende arriba los brazos, 60° sobre la horizontal. Estira los hombros. Codos rectos. Pecho abierto. Las Palmas miran al cielo.

Continúa susurrando “yo soy la luz, yo soy el ser” como una cobra.



Cuarto ejercicio: 6 minutos.

Lleva las manos en el corazón. Ojos cerrados. Respira lenta y profundamente. Medita en el 4º chakra. Lleva las manos a la coronilla y medita en ese chakra (7º chakra).. Manos a las costillas y medita en el prana, donde sucede la respiración de la vida. Manos al tercer ojo (6º chakra). A la garganta (5º chakra). Al punto del ombligo (3º chakra). Cubre los genitales (el centro creativo) con las manos (2º chakra). Lleva las manos bajo las nalgas (el centro de la eliminación; 1º chakra). Ahora, pon las manos sobre el corazón y mueve despacio la columna como una ola; despacio, muy despacio.

Conecta el coxis con la coronilla.



Para terminar, inhala, retén, exhala y estírate hacia un lado y hacia el otro. No te duermas ahora.

Quinto ejercicio: 9 minutos

Ponte en pie, cierra los ojos y baila como quieras. Experimenta el éxtasis del físico.

Para terminar, canta en voz alta “El eterno sol” y Sat Nam