

LA862. PARA LA CULPA. PARA FLUIR

Sólo hay dos fuerzas que mueven el universo: el amor y el miedo.

Primer ejercicio: 5 min

Manos una frente a la otra a la altura del corazón
Acércalas (sin tocar) y sepáralas un intervalo corto.
Siente el CEM entre las manos. Hay una carga.
Ojos a la punta de la nariz
Respiración lenta y profunda.

Somos ondas, ondas de pensamientos y ondas de identidad. Si te consideras así, y a los demás también, fluirás en la vida sin errores. Todo depende de si escuchas el pensamiento desde tu identidad del ego, o desde tu infinito



Segundo ejercicio: 9 minutos

Manos en Gyan Mudra a las rodillas, espalda recta, ojos cerrados

Escucha el Gong (hay una cinta con este gong)
El sonido te va a dar tierra; desde ésta podrás proyectarte y volar como un pájaro con las alas abiertas a merced del viento, y finalmente escucharás el sonido de tu ser, de tu identidad.



Tercer ejercicio: 5 minutos

Igual postura: escucha el gong solapado con el mantra Sat Nam Wahe Guru

Cuarto ejercicio: 1 minuto

Igual postura: susurra Sat Nam Wahe Guru

REPITE: toda palabra tiene capacidad de impacto. Pero necesitas hacerlo conscientemente. Por ello, habla con impacto

Quinto ejercicio: 2 minutos

Brazos como en la figura, alzados 30 grados sobre la horizontal. Manos abiertas mirando al techo. Sube los brazos 60 y bájalos a 30. Continua este movimiento



Para terminar:

Manos en postura de oración. Despídete y canta Que el Eterno Sol

Cuando hablas desde la lógica, pretendiendo tener razón, queriendo obtener algo, influir, cambiar, hacer proselitismo, motivado por el control, el deseo o el apego, nada de eso tiene impacto. Sobrecargas la palabra, le quitas su pureza y su capacidad de penetrar, y al final ni te explicas ni te entienden (te obedecen o te usan, pero no te entienden).

Lo infinito, lo divino, tiene un impacto universal, crea una vibración que altera el equilibrio del hueso martillo y del oído interno. El dios dijo una palabra y se creó el universo.

Con cada palabra, el núcleo central de la vida se desplaza. Cuando hables, debes prestarte atención a ti. Tienes que hablar como tú. El propósito de la comunicación es transmitir a la otra persona tu estado: que estás tranquilo, en paz, que eres sincero, simple, que no estás tratando de obtener ventaja. El objeto de la comunicación es mostrarte.

Cuando hablas sueles cometer el error de prestar tu atención solamente a la otra y no observarte a ti. Entonces mientes y te mientes.