

YB175 931002 ESCUCHA TU ALMA PARA SALIR DEL MIEDO Y LA INSEGURIDAD

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=%22love%22%20sort:relevance&id=a7011a39-c5b0-88d9-c625-044c3d2d7dc0>
5076

Primer ejercicio:

1-1. Elige una palabra, la que quieras (en clase los alumnos eligieron la palabra "amor")

Tápate los oídos con las palmas de las manos y pronuncia la palabra amor varias veces. Cada vez que lo hagas tápate los oídos hasta que la escuches resonando en tu cerebro.

El kundalini te enseña a elevar tu propia energía para que encuentres la perfección en tu propio campo psico magnético y tengas control de su frecuencia. E caso contrario olerás como un huevo podrido.



Lo primero que tienes que hacer en comunicación es escucharte a ti mismo. Escúchate diciendo amor amor amor amor. Tienes que cambiar tu frecuencia.

1-2. Haz lo mismo pero cuando digas amor grítalo; después dilo suave. Vete alternando gritar con decirlo suave. Decide cuál te gusta más (la mayoría de la clase dice que la suave). Entonces, ¿para qué gritas?

1-3. Pon tu mano delante de la boca a modo de bocina y emite sonido haaaaaja con la lengua fuera bien centrada entre el orificio que forman los labios. Que la lengua no toque ningún punto del paladar.

Es un sonido muy relajante. Estás empujando el nervio central shusmana y esto va a crear un sonido cuya vibración detiene tus pensamientos. Así dejas de quemar tanta energía innecesariamente y puedes encontrar espacio para relajarte.

Nunca tendríamos que tener miedo porque Dios creó esta tierra, la hace rotar, está con nosotros y cuida de nuestras rutinas y de nuestra ruta. Es nuestra elección creerlo o no. Nunca pongas a Dios fuera de ti en algún templo, en alguna persona, en un yogui o swami, profesor o padre



1-4. Ahora pronuncia la palabra elegida ("amor") colocando en algún momento la punta de la lengua en el montículo del paladar que hay justamente por encima de los dientes superiores delanteros. Con esto logras que tu palabra suene correctamente en el oído de la otra persona y además pronuncias con más dulzura.

1-5. Ahora pronúnciala desde el lado derecho de los labios.

Tienes que hablar para hacerte feliz a ti mismo; no lo hagas para impresionar a los demás. Nunca digas una palabra o te comuniques de modo que no te sientas feliz. Haz un discurso que te haga feliz, no que haga feliz a la otra persona, porque si tú no eres feliz, el mundo es algo más infeliz, y si desconfías de los demás, es porque desconfías de ti. Olvídate de confiar en Dios. Si dices que confías en Dios entonces es que confías en todo sin reserva. Eso es lo que me pasa a mí y por eso Él toma cargo de mi vida.

1-6. Hay 3 energías: una eres tú, otra es los demás y la tercera es lo desconocido. Vamos a experimentar lo desconocido. Te daré la fórmula más sencilla para conocerlo. Inhala, retén, tápate la nariz con la mano derecha y pon la izquierda en el ombligo. Retén aire un minuto. Consolídalo, siente el prana siente, cómo te cambia y disuelve la negatividad.

Si haces esto todos los días durante las cosas vendrán a ti automáticamente. Empieza con 15 segundos, luego subes a 30, 45 y luego aguantas los 60 segundos. No te pases haciéndolo, esto no es un concurso de apnea.



Segundo ejercicio Mitun Kriya. 11 minutos



Cuando nos enfadamos mucho algo o alguien, arruinamos nuestra salud, creamos nuestro propio desastre, nos volvemos antipáticos, groseros, inseguros, y colaboramos en volver inseguros a los demás. Si desconfías de ti, desconfías de los demás y los demás no confían en ti. Haz este ejercicio.

Pon tu brazo derecho estirado frente a ti con la mano boca arriba. Gira la muñeca volteando la palma abajo y sigue así, alternando el movimiento.

Este ejercicio va a transformar completamente a cambiar tu frecuencia. Alejarás la preocupación y la mala suerte. Mitun Kriya es de lo más sagrado. Si lo haces con el brazo y la mano derecha, tendrás la llave del cosmos, de las circunstancias del mundo externo y no tendrás nada de lo que preocuparte. Si lo haces con el izquierdo, tendrás la llave de tu mundo interno y podrás cambiar tu personalidad.

Haz uno u otro: no hagas los dos en el mismo día.

Tercer ejercicio 7 minutos.



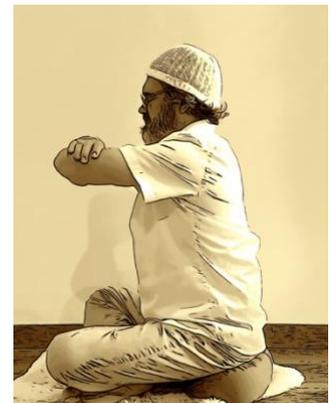
Haz un triángulo con tus antebrazos y manos. La punta de los dedos se tocan por delante de la frente. Acto seguido se abre el triángulo bajando los codos abajo y atrás. Alterna el movimiento poderosamente. Observa cómo cambias, cómo se transforma la frecuencia de los chakras, no sólo del corazón. Puedes cambiar tu propia vida cambiando la frecuencia por tu propio campo electromagnético, usando tus músculos, los cinco elementos e involucrando a tus chakras.

(El flequillo, o cubrirse completamente la frente, invita al miedo a permanecer. La frente, junto a las palmas y plantas, son las zonas de piel donde no tenemos vello. El poder de conquistar a otra persona está en el triángulo de tu frente.

Cuarto ejercicio: 4 minutos (3+1)

3 minutos: brazos cruzados delante de ti, paralelos al suelo. Mírate la punta de la nariz con los ojos abiertos. Bascula tu cuerpo hacia delante y atrás, un ciclo por segundo. Vas a equilibrar la columna lumbar y las caderas. Te estás moviendo paralelo al campo magnético de la tierra.

Con este ejercicio puedes sanar una lumbalgia o un dolor de caderas.



1 minuto: continúa igual con respiración de fuego movilizándolo el líquido espinal. Tenemos 600 tipos de neurosis y depresiones por el hecho de no moverlo. Disfruta el ejercicio y respira lo más rápido posible, para que tus pulmones se limpien, tu sangre se oxigene al máximo, el diafragma se recargue, se renueve el líquido espinal y el cerebro se nutra.

Para terminar, inhala, retén y exhala.