

# Imaginación y atención necesarias para una buena meditación

meditación de Taller de tres días: día uno, parte 1

Deerfield, Illinois - 20 de septiembre  
de 2013

Amigos, bienvenidos a este taller de meditación de tres días. Estamos aquí para meditar durante tres días para ver lo que la meditación nos hace a nosotros y a nuestras vidas. Antes de que podamos comenzar, debemos saber qué es la meditación. ¿Qué es meditar? Si hago esta pregunta a diez personas, normalmente obtengo unas diez respuestas. Hay diferentes tipos de yogas que practican. Dicen que meditamos sobre esto, sobre ese método. Tenemos diferentes formas de meditación, así que cuando solo decimos taller de meditación, no está claro qué tipo de meditación vamos a hacer aquí.

Busqué el diccionario para ver qué significa la meditación. ¿Qué significa meditar? Es muy simple: meditar significa pensar en algo. En lo que pienses, estás meditando en eso. Eso lo hizo muy simple. Eso hizo que toda la definición de meditación fuera simple, en lo que piensas es en lo que meditas.

Pensamos en muchas cosas, por lo que todos estamos meditando todo el tiempo. Nadie deja de pensar; por lo tanto, nadie deja de meditar. Entonces, ¿cuál es el problema? Ya estamos todos meditando. Meditamos en nuestros hogares. Meditamos en nuestras casas, nuestros coches, nuestros amigos, nuestros cónyuges, nuestros hijos, nuestros padres. Meditamos todo el tiempo. Entonces, si la meditación es meramente pensar en algo, ya lo estamos haciendo.

Entonces, ¿por qué tener un taller especial para hacer un taller de meditación? Es un área en la que no pensamos, y meditar o pensar en esa área es lo que realmente constituye un tema adecuado para la meditación en un taller de meditación. El área en la que no meditamos es nuestro propio yo. Meditamos en todo lo demás. Meditamos sobre las personas, otras personas. Meditamos sobre las cosas, los objetos. No meditamos en lo que es el yo. ¿Quiénes somos? ¿Dónde estamos? ¿Cuál es nuestra realidad? ¿Es este cuerpo nuestra realidad? ¿Es el cuerpo físico en el que tenemos que meditar? ¿Hay algo más que eso?

El cuerpo físico tiene una vida muy limitada. ¿Dónde estábamos antes de nacer? Si somos almas inmortales, ¿dónde está el alma? ¿Qué es un alma? ¿Dónde podemos encontrarlo? ¿No podemos conocer nuestra propia alma si somos esa alma nosotros mismos? Si el alma está funcionando en el cuerpo, ¿por qué no podemos tener contacto con él? ¿Cómo podemos perder el contacto con nosotros mismos? Si nuestra alma inmortal es nuestro verdadero ser, ¿por qué hemos perdido el contacto con nosotros mismos? Meditar en el alma, meditar en el yo, meditar en lo que nos dio la experiencia de tener un cuerpo físico, meditar en lo que nos dio todas las experiencias a través de las percepciones sensoriales del cuerpo físico, eso sería una buena idea. Tema para la meditación en un taller de meditación.

Estamos aquí para explorar el yo. Estamos aquí para ver cómo podemos pensar y alcanzar una experiencia real de quienes realmente somos, que es nuestra alma. Si podemos descubrir quiénes somos, si podemos descubrir en qué consiste realmente el ser, habremos encontrado respuestas a todas nuestras preguntas, porque todas nuestras preguntas surgen de nuestra ignorancia de saber quiénes somos. No seríamos un interrogador si supiéramos quiénes éramos. Estamos haciendo todas las preguntas sobre todo porque todo está lejos de nosotros. Cuando algo está lejos, tenemos preguntas. No sabemos lo que es. Si podemos verlo o no verlo, si podemos tocarlo o no tocarlo, si lo percibimos o no, si no está directamente con nosotros, tenemos preguntas.

Ahora piensa en tu vida. ¿Cuáles han sido todas tus preguntas? Cada pregunta que hiciste fue sobre algo afuera, lejos de ti. Nunca hiciste una pregunta: “¿Quién es el que pregunta? ¿Quién está cuestionando todo?” ¿Por qué no podemos profundizar en el origen de estas preguntas? Tenemos extrañas experiencias no solo de preguntas. Tenemos experiencias de duda. ¿Qué es la duda? ¿Por qué no creemos algo? ¿Por qué no podemos confiar en algo? Estamos viendo algo, y tenemos una duda. Oímos algo, y tenemos una duda. Oímos un mensaje claro y tenemos una duda. ¿De dónde viene esta duda? ¿Hay una solución para esto? ¿No viene del hecho de que no estamos lo suficientemente cerca de nosotros mismos y descubrimos de dónde viene la duda? Cuando tenemos un problema, vamos a la raíz del problema, nos ocupamos de él y lo resolvemos. Tenemos un problema hoy. Tenemos un problema de duda, un problema de desconfianza, un problema de no poder confiar en nada y en nadie. ¿De dónde viene? ¿No podemos ir a la raíz de nuestra desconfianza y cuidarla y confiar siempre después de eso?

Estamos enfermos. ¿Por qué no encontramos una razón de nuestra enfermedad? Tenemos miedo. ¿De dónde viene este miedo? ¿Por qué no podemos ir a la raíz del miedo y descubrir si realmente debemos temer ... o tenemos miedo porque no sabemos de dónde viene? La misma ignorancia de la raíz de todas estas experiencias podría ser la causa de todas estas experiencias debido a nuestra distancia del centro de estas experiencias. Y no hay duda de que la conciencia de un yo existe.

Nunca he conocido a una persona que diga: "Dudo que exista". He conocido a personas que dicen: "Dudo que mi cuerpo exista". Dudo que mi sueño fuera real o irreal ", pero nunca me he encontrado con una persona que diga: " Yo no existo ". Entonces, ¿a quién me estás diciendo esto? Tenemos un sentido de certeza, solo una certeza que está más allá de toda duda, y todos tenemos esa certeza: que existimos. ¿De dónde viene esto? ¿De dónde viene esta certeza de que existes? Suponiendo que mil personas vinieron y te dijeron que no existías. No les creerás. Crees que la experiencia de saber que existes. ¿Qué te da esa experiencia que existes? Obviamente, es la existencia de tu propio yo lo que es cierto. Nada más es seguro. Todo lo demás tiene que ser explorado de certeza, para la confianza, para eliminar dudas, pero no hay duda de que existimos, que somos un yo, que el yo es experimentar todo, incluyendo las dudas y temores.

¿Por qué no exploramos el yo? ¿Por qué no vamos y encontramos dónde está el yo? No es muy difícil ubicarse a uno mismo. Cuando estamos en el cuerpo físico, y miramos a nuestro alrededor, no nos vemos colgando en otro lugar. Está dentro de este cuerpo. Nadie ha experimentado su propio yo en otro lugar. El yo siempre se experimenta dentro del cuerpo, que estamos pensando, cuestionando, meditando dentro de este cuerpo. Por lo tanto, al menos eso limita el área de investigación a un cuerpo físico, que si tenemos que encontrar el yo, tiene que encontrarlo en un espacio limitado de unos pocos pies de alto y un poco de ancho, y lo llamamos cuerpo humano , y el yo tiene que ser encontrado allí y no existe en ningún otro lugar, y lo único de lo que no tenemos ninguna duda es que el yo existe.

Entonces, comencemos con lo que estamos seguros. ¿Por qué empezar con una premisa donde ya tenemos dudas de si existe o no? Comencemos desde donde estamos absolutamente seguros de que el yo existe, y vayamos y exploremos el yo. Ahora, si quieres saber dónde está el yo en el cuerpo físico, eso tampoco es difícil, porque el yo está haciendo varias cosas que son tan obvias. Por ejemplo, el yo está cuestionando. No hay duda de eso también. El yo habla y pregunta qué es. No hay duda de eso también. El yo piensa. No hay duda de eso también. El yo medita sobre

las cosas. No hay duda de eso. ¿Dónde están pasando estas tres cosas? En la cabeza de una persona. No en la garganta, ni en los diversos chakras del cuerpo, ni en las extremidades, ni en ninguna otra parte. Cuando pensamos, ¿desde dónde pensamos? Miramos a las personas y pensamos en ellas. No es difícil saber desde dónde estamos pensando. Pensamos desde dentro de la cabeza. Sabemos cuando pensamos que el pensamiento viene de algún lugar. La nariz está debajo de nosotros, la boca está debajo de nosotros. Lo podemos sentir. Con los ojos cerrados, podemos sentirlo. Con los ojos cerrados y completamente en un estado meditativo, podemos saber que el proceso de pensamiento, el proceso de expresar el yo de una manera u otra, se lleva a cabo en un espacio muy limitado dentro de la cabeza física del cuerpo. Wow, eso lo hace muy fácil! Nuestra área de exploración se reduce a unos pocos centímetros de espacio dentro de la cabeza física.

Lo mismo de lo que estamos absolutamente seguros existe dentro de este pequeño espacio que llamamos cabeza física. Vayamos un poco más lejos. ¿Dónde hacemos esto en la cabeza física? ¿Se acabó todo? ¿Está en los ojos? En las orejas? ¿Podemos poner nuestro mecanismo de pensamiento, un mecanismo para expresarnos, hacer preguntas dentro de nuestra cabeza, podemos ponerlo en cualquier lugar de la cabeza? ¿O podemos reducir aún más el área de donde viene? No toma mucho tiempo contemplar, con los ojos cerrados y contemplando: "¿Desde dónde pienso, desde dónde estoy hablando, dónde transmito mis mensajes a mi cuerpo para moverse y hacer cosas, dónde está? sucediendo"? No está demasiado lejos dentro de la cabeza. Está justo en el centro de la cabeza. No lleva demasiado tiempo. Cualquiera puede contemplar y descubrir que todo el proceso de operación consciente del yo se está llevando a cabo en medio de esta cabeza física detrás de los ojos en el centro, como si fueran los dos ojos que miran hacia afuera, si dibuja líneas en el centro. dirija y coloque una barra entre nuestras orejas y ahora tenga dos líneas que van hacia atrás y una barra colocada entre las orejas, estamos sentados en la parte superior de esa barra detrás de los ojos en el centro, y ahí es donde opera el yo. No toma mucho tiempo saber eso.

Si conocemos la ubicación de nuestro ser, eso nos facilitará encontrar quiénes somos. La gente ha estado diciendo: "Conócete a ti mismo". ¿Qué significa? Significa descubrir quién está sentado en esa barra dentro de las orejas y detrás de los ojos. Los ojos parecen estar convergiendo allí. Es muy extraño que estos ojos que miran directamente deben absorber varias imágenes, combinarlas para ver una imagen de forma tridimensional, tridimensional. ¿Donde es eso? ¿De dónde son los ojos físicos que ven esa imagen? Bueno, dicen que diseñan cámaras, diseñaron medios para ver dos imágenes, ligeramente diferentes, mirando dos ojos diferentes y descubriendo

que son diferentes. El globo ocular no puede ver. Un globo ocular no puede ver exactamente lo que el otro globo ocular está viendo, una pequeña diferencia. Se toma una cámara con dos ojos para tomar una foto, dos son diferentes. Si los ven juntos, se vuelven uno, y si crean distancia y crean todo el sentimiento, es una imagen tridimensional. Vamos a ver películas tridimensionales ahora. Solían darnos gafas rojas y verdes, por lo que una película se filmó en rojo, la otra se filmó en verde. Cuando solíamos ver con esas dos gafas de color, se fusionaron y vimos tres dimensiones. Ahora han mejorado aún más. Utilizan gafas polaroid. La visión polaroid puede ser torcida una en una dirección, otra en otra dirección, y es por eso que se llama polarizada. Cambiamos los polos. Cambias los polos de esta manera cuando ves con esas gafas, todo se vuelve tridimensional. Estás viendo dos imágenes como una.

Los dos ojos siguen viendo dos imágenes. ¿Dónde se están convirtiendo en uno? En nuestra cabeza en el sistema óptico. ¿Dónde está teniendo lugar la combinación? No está ocurriendo en el nervio óptico en absoluto. Los nervios ópticos van de los ojos a la cabeza. ¿Estamos viendo en esa parte del cerebro óptico? No, estamos viendo delante de los ojos. ¿Dónde los vemos? Examina esto, piensa en ello. ¿Dónde vemos este mundo en tres dimensiones cuando abrimos estos ojos físicos? Vemos exactamente en el punto donde estamos sentados. El yo está sentado en la barra entre las orejas y detrás de estos dos ojos. Esos son los ojos que realmente ven. Usan estos ojos solo como un instrumento para ver. Ver se está llevando a cabo en el interior. La visión del mundo se lleva a cabo en el interior y se lleva a cabo justo en el medio. Muy apropiadamente, ese es el ojo que ve, no estos. Estos simplemente transmiten lo que están viendo para que sea una visión. En ese banco, en esa pequeña línea que se dibuja entre las orejas y detrás de los ojos, ¡como si fuera un tercer ojo! Como si el tercer ojo viera lo que los dos ojos le presentan. Muy apropiadamente, se le ha llamado el tercer ojo. Todos los místicos han hablado del tercer ojo. A veces hablan de un solo ojo. El gran místico dice: "Si tu ojo está solo, todo tu cuerpo se llenará de luz". ¿Qué significa eso? Si tiene un solo ojo, eso no significa que se rompa el ojo físico para hacer uno. Las personas ciegas, no ven ninguna luz con un ojo apagado. Lo que significa es que si puedes ser consciente del ojo único que se encuentra detrás de estos dos ojos, todo el cuerpo se llenará de luz. Si puedes estar donde está el ojo único, todo el cuerpo se llenará de luz, más luz de la que existe afuera en este mundo.

Es una experiencia. No estamos presentando un modelo teórico. ¿De dónde viene la luz? ¿Qué es la luz? Puede haber tantas preguntas al respecto. ¿Cómo se puede generar la luz? ¿Dónde está la fuente de luz? Pueden surgir miles de preguntas, pero la verdad es que, si su ojo está solo, eso significa que ha retirado el poder de ver de

estos dos ojos al tercer ojo posterior, con el que ha estado viendo toda su vida. No es algo nuevo. Has estado viendo con ese ojo todo el tiempo usando estos dos ojos y viendo un solo mundo, una sola visión, con ese ojo todo el tiempo en la cabeza. Ni siquiera está relacionado con ningún órgano del cuerpo. Ni siquiera está relacionado con el cuerpo pituitario. Está cerca de eso. La glándula pineal y el cuerpo hipofisario en el cerebro están bastante cerca, pero no están funcionando. Ese no es el final del nervio óptico. Por lo tanto, cuando vemos desde el tercer ojo, y nos damos cuenta del tercer ojo, tenemos todo nuestro cuerpo lleno de luz. Vemos la luz.

Le pregunté a un amigo mío en la India que estaba en un camino espiritual y estaba probando varios tipos de meditaciones. Le dije: "¿Por qué no intentas y simplemente estás allí y te cubres la cabeza para que no llegue la luz del exterior?" Tomó una manta gruesa y se la puso sobre la cabeza, y entonces se llenó tanta luz que tuvo que lanzar lejos. "¿De dónde viene?" Pensó que debía venir de afuera. Con toda la gruesa manta, vio más luz de la que había visto afuera. Esa luz está ahí en todos nosotros. No es un fenómeno único. No es un fenómeno que sucedió porque algunas personas están dotadas de luz. Sucedió porque él podía ser consciente del tercer ojo. Él podría ser consciente del ojo que se encuentra detrás de estos ojos.

¿Cómo nos damos cuenta de eso? Volvamos. ¡Ahora estamos en el tema real de la meditación! ¿Qué es la conocimiento? ¿Cómo podemos ser conscientes de algo? Quiero estar al tanto de esta taza de agua. ¿Cómo me doy cuenta? Estaba acostado de lado. En el rabllo de mi ojo, ojo físico, pude ver que estaba allí. Yo no era consciente de ello. Fui consciente de ti y de mi charla. ¿Cómo me di cuenta de ello? Lo recogí, y puse mi atención en eso ... di un sorbo. Mi atención está en el agua en la taza. Me doy cuenta del agua y de la copa. ¿Qué me llevó a darme cuenta del agua en la copa? ¡Mi atención! ¿Te imaginas que esta simple cosa que se llama atención fue la responsable de hacerme consciente del agua? ¿No crees que lo mismo puede hacerme consciente de mi tercer ojo? Si puedo usar la atención para estar al tanto de algo, puedo ir a un concierto de música y escuchar la batería que más me gusta. Puedo concentrar mi atención en los tambores. Parece que todos los instrumentos musicales están silenciados, puedo escuchar la batería con tanta claridad. ¡No han cambiado su volumen en absoluto! Mi atención tiene la capacidad no sólo para recoger el conocimiento de algo, sino concentrarlo a un grado tal que despojarse conocimiento de otras cosas.

El regalo más maravilloso que hemos recibido de nuestro Creador. Quiquiera que haya creado este cuerpo y esta mente y esta conocimientos, colocó el mejor regalo que podríamos tener: el poder de la atención y el poder de concentrar nuestra atención

donde nos guste y hacer que esa cosa sea consciente de dónde ponemos nuestra atención. Tomamos conciencia de todo este mundo usando este poder. Tenemos conocimiento de este mundo porque tenemos el poder de la atención, que utilizamos y tomamos conciencia de todo lo que queremos que seamos conscientes. Retiramos nuestra atención, desaparecen; Ponemos nuestra atención, vuelven. La atención es tan poderosa que puede generar toda la experiencia de un universo entero, de todo el mundo. Tenemos la experiencia solo porque tenemos conciencia que puede centrarse en cualquier cosa que nos guste. Tenemos el poder de la atención.

Así que aquí, volvamos. Si la conocimiento y la atención son lo principal, entonces retrocedamos y digamos cómo podemos usar esta conocimiento y atención para descubrir dónde se encuentra el yo detrás de los ojos en el centro del tercer ojo. ¡Sencillo! Cierra los ojos para que no lo desperdicias con la atención dispersa del exterior. Acércate a la oscuridad que viene delante de ti para evitar más distracción del exterior y pon tu atención en el centro de la cabeza. No es difícil, pero creo que es la meditación más efectiva que uno puede encontrar. Me he unido a ustedes aquí para hacer esa meditación. Este taller de meditación nos enseña cómo retirar nuestra atención al centro de nuestra cabeza, detrás de los ojos en el centro entre los dos ojos y entre los oídos, y en ese punto para descubrir el yo, que descubriremos si el poder La conocimiento y la atención son tan fuertes y nos permiten saber quién está allí. Descubriremos quiénes somos y lo descubriremos personalmente, directamente, no en el testimonio de nadie más. No necesitamos un psicoanalista o un psicólogo para decirnos quiénes somos. Nos encontramos detrás de los ojos. Por lo tanto, debe ser muy simple. Cuando comencemos nuestra meditación, deberíamos todos, volver a poner nuestra atención en el centro de la cabeza, retirarnos allí y descubrir quiénes somos, o podemos terminar nuestro taller de meditación en unos minutos y decirnos adiós.

Hay un pequeño problema, lo siento. El problema es que hemos usado este poder de atención para enfocarnos en las cosas. Nunca hemos usado esta atención para retirarnos. Hemos usado la atención para venir del asiento de la conciencia detrás de los ojos y lo hemos llevado a nuestras percepciones sensoriales y ponerlas en otras cosas fuera de nosotros. Desde el nacimiento hasta ahora. Eso es lo que hemos estado practicando, cómo usar su atención en cosas externas. Por lo tanto, hemos aprendido muy bien automáticamente cómo podemos centrar la atención, concentrar nuestra atención, en cosas externas. Nunca hemos aprendido a retirar la atención. ¿Debería ser muy difícil?

Sí, es exactamente lo contrario. Es lo contrario de lo que hemos estado haciendo.

Hemos estado tratando de centrar la atención, poner nuestra atención sobre las cosas toda la vida, y ahora de repente nos queremos tirar de la atención de nuevo. No vamos a poner nuestra atención en algún punto de nuestra imaginación interior. Queremos atraer la atención de donde está fluyendo la atención. Queremos volver a poner la atención en nosotros mismos. El yo, el yo consciente, el yo que tiene conocimiento, está vivo y puede ver cosas y puede pensar en cosas, puede ser consciente de cosas, ese yo está proyectando la atención hacia afuera. Tenemos que atraer la atención hacia ese yo. No tenemos que vernos a nosotros mismos en algún lugar dentro, porque si decimos: "Atrajimos nuestra atención, cerramos los ojos y vimos una imagen de nosotros mismos y comenzamos a mirarla, ahora estamos mirando al yo". Estamos mirando una imagen.

¿Dónde está el yo? El yo es el que mira esa imagen interior. Tenemos que atraer nuestra atención hacia el yo. Nunca lo hemos hecho. La dificultad no es porque no sabemos qué hacer. La dificultad es que nunca lo hemos hecho antes. Siempre hemos hecho lo contrario. Siempre hemos centrado la atención en el exterior. Aquí ahora estamos obligados a retirar la atención, no a enfocarla en ningún lugar, a retirar la atención a su fuente desde donde está surgiendo, desde donde está saliendo. Eso lo hace un poco más complicado, por lo que la meditación se vuelve un poco más complicada debido a este cambio. Si solo fuera centrar la atención en algo en tu imaginación, sería fácil. Podrías imaginarte en la oscuridad del frente y decir: "Ahora estoy dentro de mi cabeza. Veo que todo está oscuro. Donde estoy sentado en una silla en el medio, puedo verlo ", y terminar con eso. ¡No funciona! No estás mirando al yo, estás mirando una imagen que hiciste dentro de la cabeza.

Y también, te diré algo muy extraño. Cuando crees que has hecho una imagen de ti mismo dentro de la cabeza, todavía está fuera. Piensas que cuando cierras los ojos, la oscuridad que tienes delante se ha vuelto interior. No tiene. Estás tan acostumbrado a mirar, viendo con los ojos físicos, que incluso cuando cierras los ojos, aún intentas mirar con los mismos ojos físicos. Solo porque haces una oscuridad artificial cerrando tus párpados no te lleva adentro. Entonces, cuando dices: "Me estoy viendo un poco de mí y eso está dentro de mí y estoy meditando en eso", estás mirando un pequeño ser tuyo, una pequeña imagen tuya que has hecho fuera de estos ojos. En el frente y pensando que está dentro.

A veces hago un experimento muy simple para tratar de averiguar dónde está esa imagen. Digo que si quieres saber dónde están tus ojos, puedes tocarlos con las manos. Muy fácil. Incluso si los ojos están cerrados. Si dices que quiero tocar mis ojos, mis ojos están cerrados, todavía los tocas con tus manos. Sabes dónde están, dónde



están los ojos. Ahora, cuando se lleva las manos a los ojos, sabe dónde están los ojos, de modo que cuando toca los ojos, todo lo que acaba de cruzar estaba fuera de los ojos. Ahora, medite con una pequeña imagen suya y diga: "Me estoy mirando allí sentado en la oscuridad dentro de la cabeza", y en ese momento levante las manos. Encontrará que la imagen que estaba viendo ya se había cruzado antes de tocar los ojos. La imagen estaba fuera. La oscuridad exterior no estaba dentro. Cometemos estos errores pensando que solo cerrando los ojos nos atrae hacia adentro.

No, la atención tiene que ir hacia donde estamos mirando, donde estamos. Ya sea que seamos una máquina de pensar, si somos un creador consciente de la experiencia, si somos un receptor de la experiencia, dondequiera que estemos, retén la atención hacia ese lugar donde estás, y solo eso se convierte en meditación. De lo contrario es solo imaginación, imaginando cosas. Te puedes imaginar por fuera o por dentro; No importa. No es una retirada de la atención al yo. ¿Cómo puedes encontrar quién eres si estás buscando algo más? Nunca puede suceder. Es por eso que no importa si está abierto, mirando hacia afuera o cerrando los ojos y mirando imágenes dentro. No te estás mirando a ti mismo, y no puedes mirarte a ti mismo. En el cuerpo físico, ¿alguien ha visto sus propios ojos, incluso físicamente, excepto en un espejo, excepto en un reflejo? Aquí, el poder de ver está en estos físicos ... el poder de ver está en estos ojos físicos, no puedes ver tus propios ojos. Porque ves con los ojos y tienes que ver algo separado de los ojos. No puedes ver tus propios ojos.

De la misma manera, no puedes verte a ti mismo. Puedes saber dónde está el yo. Cuando decimos: "Retire su atención al punto en el que se encuentra", no significa que pueda verse a sí mismo. Sabrás que estás ahí. Sabrás quién eres. Eso es mucho más importante que poder ver algo, porque la conciencia de quién eres y dónde estás es mucho más importante para el conocimiento del yo que cualquier cosa que puedas ver o experimentar. La experiencia es, después de todo, solo una función del yo, y el yo es que puede crear todas las funciones. Por lo tanto, para conocerte a ti mismo tienes que saber dónde estás, quién eres.

Ahora, esta difícil cuestión de aprender a retirar la atención se ha hecho algo simple pero no completamente. Por eso la meditación no es tan fácil. Se ha simplificado porque podemos agregar al poder de concentración de la atención otra función que tenemos, el poder de la imaginación. Podemos imaginar cualquier cosa. Eso también es genial. También surge, este poder de la imaginación surge del mismo ser consciente que crea el poder de la conocimiento, que crea el poder de la atención. El poder de la imaginación. ¿Qué hace el poder de la imaginación? Puede crear imágenes, como podemos crear una imagen dentro o fuera. También puede hacerte

sentir que no estás donde estás, entonces puedes estar en otro lugar. Si quisiera que dijeras que entraste por la puerta y hay una roca aquí, imagina que estás parado junto a la roca. Ahora no irás allí personalmente, físicamente, pero si imaginas que estás parado junto a la roca, harás una imagen de que estás parado junto a la roca. ¿Cómo hiciste eso? No poniendo tu atención porque no había nada de ti en lo que poner atención. Usaste la imaginación para ponerte en la imaginación como un objeto y luego poner tu atención en ella.

Entonces, usaste dos cosas, imaginación y atención. En la meditación hacemos lo mismo. Primero, sabemos bastante bien la ubicación del yo, entre las orejas, detrás de los ojos en el centro. ¿Por qué no imaginar que estamos allí? No nos ves allí, solo imagina que estamos allí, como nos imaginábamos que estábamos cerca de la roca. Nos imaginamos que estamos ahí. Si podemos imaginar que estamos allí y luego ver lo que está sucediendo a nuestro alrededor, y no tratar de vernos a nosotros mismos, solo imagina que estamos allí, y luego di: "¿Qué aspecto tenemos? ¿Cuál es mi apariencia aquí? ¿Tengo un formulario? ¿Es esta forma mía, una conciencia mía, meramente una función? ¿Es una forma? ¿Es un cuerpo? ¿Es algo más?" Tendremos muchas respuestas, porque estaremos experimentando directamente lo que estamos preguntando. Estaremos en el área de ese conocimiento de nosotros mismos. Por lo tanto, es bueno poder practicar la meditación de una manera paso a paso, avanzar para aprender más sobre nosotros mismos antes de aprender qué más podemos hacer si nos conocemos a nosotros mismos. Si supiéramos quiénes somos, tal vez podamos hacer muchas cosas, como crear un nuevo universo, como cambiar todo este universo en un instante. Dependiendo de lo que ocurra allí, dependiendo de la cantidad de poder que contenga el yo real, y también podemos descubrir que muchos de nosotros mismos son uno, dos o diez. Hay tantas preguntas que se responden si puede acercarse al área donde existe el yo, del cual no tenemos dudas y estamos completamente seguros.

Por lo tanto, la meditación que quiero compartir con ustedes es una meditación en la que dirigimos nuestra atención hacia donde operamos, hacia nosotros mismos en el centro de la cabeza. Y para hacer eso no intentamos centrar la atención en nada. Dejamos de enfocarnos. No corremos a algún lugar para atrapar algo, dejamos de correr porque tenemos que encontrarnos a nosotros mismos. Si alguien dice: "¿Dónde está tu cuerpo?" Y empiezas a correr, yo digo: "¿Qué es esto? Te pregunté dónde está tu cuerpo y empiezas a correr". Pero eso es lo que estamos haciendo. Digo: "¿Dónde está usted mismo?" Y empezamos a salir corriendo para encontrarlo en otro lugar. Tenemos que estar donde estamos en este momento. Tal vez en otro momento

podamos estar en otro lugar. Tal vez entonces no somos conscientes de nuestro cuerpo. No sabemos dónde está la cabeza. Tal vez estamos en otro lugar. Tal vez cuando estamos soñando. Tal vez no estemos allí.

Algunas personas, algunos yoguis que pueden despertarse inmediatamente durante una secuencia de sueños pueden encontrar que si pensaban dónde está su cabeza, se tocan la garganta. ¿Dónde están sus ojos, como hice en el experimento de que las imágenes que formamos están afuera, dicen: "¿Dónde están mis ojos?" Se tocan la garganta. Podían ver, sentir estos ojos físicos cambiados hacia abajo. No significa que todo el tiempo estemos ubicados en el cuerpo temporal de esta manera. Si somos inmortales, el cuerpo temporal es una morada temporal para nosotros. No es para siempre. Por lo tanto, solo en el estado de vigilia en el cuerpo físico podemos estar seguros de que estamos en el centro de la cabeza detrás de los ojos. Solo en el estado de vigilia en el cuerpo físico es el lugar al que tenemos que ir. Pero podemos hacer eso en un estado de vigilia mejor que otros estados. Es muy difícil hacerlo en un estado de sueño. Perdemos el sentido de la voluntad. Tenemos muy poca fuerza de voluntad y libre albedrío en un sueño. Parece que tenemos mucho más ahora, por lo que este es un buen momento mientras estamos despiertos en un cuerpo físico que intentamos descubrir dónde estamos detrás de los ojos. El método más simple para comenzar es imaginar que estás ahí.

Ahora el proceso es diferente. No hagas una imagen de ti mismo. Cierra los ojos y permanece allí y di: "Yo estoy allí. Ahí es de donde estoy pensando. Puedo ver otras cosas. No puedo verme porque estoy allí, pero puedo ver otras cosas delante de mí. Puedo ver en el lateral. Puedo girar la cabeza y ver sin girar la cabeza física ". Parece que el poder de la visión está por todas partes. Sin voltear esta cabeza física, puedes explorar los lados de ese espacio. Con la práctica puedes dar la vuelta y mirar hacia atrás. Así que ese es un buen punto de partida. Una vez que podamos practicar el estar allí, veremos que hay algunas distracciones que nos alejan de allí y que nos han estado alejando toda nuestra vida. Por lo tanto, nunca practicamos por nuestra cuenta. Nadie nos lo dijo, y la distracción que nos alejó nos mantuvo alejados todo el tiempo, incluso por un momento de paz interior. Queremos ser pacíficos al menos en un lugar de paz dentro de nosotros mismos, y nunca podríamos tener esa paz debido a las distracciones. ¿Cuáles son las distracciones?

Pensamientos sobre cosas fuera. Constantemente pensamos cosas fuera todo el tiempo, día y noche. Ellos también pasarán en este ejercicio. Ocurren también en la meditación. Cada vez que te distraen y te sacan, ya no estás allí. Entonces tienes que recuperarte incluso por medio de la imaginación. Para poder mantenerte allí requiere

varios otros dispositivos, como la repetición de palabras, escuchar sonidos, concentrarte de otras maneras, escuchar imágenes que son de tu diseño, escuchar imágenes que tienen una mayor conexión con el centro que otras imágenes, y así. Luego, por supuesto, la meditación toma muchas formas y requiere más pasos a seguir. Pero el paso inicial es estar ahí. Sin eso, no estamos descubriendo el yo en absoluto.

Podemos tener muchos otros beneficios de diferentes tipos de meditación. Sé que fui a visitar la casa de un amigo que era un gran meditador y quería que fuera a meditar en esa casa y que si meditamos juntos en el ambiente, la vibración de la casa aumentará. Entonces, fui allí, y el amigo tocó música llamada música de meditación. Fue tan hermoso Escuchamos música, música muy encantadora, música tranquila, tranquila, y nos sentimos bien, pero nunca tuvimos ningún conocimiento del yo. Nunca obtuvimos ninguna información de quienes somos. Y después de eso, alguien nos insultó, estábamos enojados de la misma manera que antes. No nos cambiaron. Nuestra ira, nuestra lujuria, nuestra codicia, nuestra posesividad, la naturaleza que ha surgido de la interacción constante con estas distracciones, fue la misma. Por un tiempo estuvo bien, y nos sentimos bien. Si estás aquí para aprender a meditar para sentirte bien, hay muchas meditaciones que puedes hacer sobre cosas que están fuera. Si estás aquí como un buscador de la verdad, un buscador de la verdad absoluta, entonces la meditación debe comenzar desde el descubrimiento de la única certeza que tienes, que es el yo. La única verdad que sabes hoy es que existes y que eres el yo. Empezar desde ahí De lo contrario no estás buscando la verdad absoluta.

¿Que es la verdad? ¿A qué llamamos verdad absoluta? Si algo puede ir y venir, ¿lo llamaré verdad? Si algo puede cambiar, ¿lo llamaré verdad? Miro alrededor de todo este mundo. Todo está cambiando todo el tiempo. La gente está cambiando. Mi cuerpo esta cambiando El todos cuerpo está cambiando. El ambiente está cambiando. Las creaciones están cambiando. Los países están cambiando. Las galaxias están cambiando. El universo está cambiando ... continuamente sin descanso. ¿Cómo puede ser verdad? ¿Cómo puede ser verdad real o absoluta? En medio de todo este cambio que está ocurriendo, hay una cosa observable que no cambia: el que está observando el cambio. El observador no ha cambiado en absoluto. El yo no ha cambiado.

Entonces, ¿cómo podemos decir que cualquier otra cosa puede ser absolutamente cierta cuando cambia y lo único que no cambia es nuestro propio observador, el yo observador? El yo observador debe ser la única verdad. Y cuando lo exploremos más y eliminemos las distracciones periféricas de él, descubriremos que la verdad es

realmente inmortal y eterna. Y no podemos encontrarlo mientras lo vemos encerrado con otras portadas. Las coberturas sobre la verdad lo convierten en una mentira. Ni siquiera podemos verlo. Hay muchas portadas, tres portadas que puedo ver claramente que nos bloquean de la verdad.

Primera cubierta, nuestra propia mente que piensa y crea distracciones. En segundo lugar, nuestras percepciones sensoriales que limitan nuestra experiencia a lo que percibimos y nada más. Tercera cubierta, cubierta grande, nuestro cuerpo grueso, el cuerpo físico que solo hace realidad la realidad física y elimina todo lo demás. Estas tres portadas nos impiden ver la verdad, impidiéndonos ver el yo. Por lo tanto, tenemos que romper estas portadas.

Primero, es fácil poner tu atención detrás de los ojos a través del poder de la imaginación que estás ahí. ¿Qué sucede cuando haces eso constantemente y por un tiempo, y lo intentarás durante esta sesión de meditación, para que gradualmente no te des cuenta de lo que está sucediendo fuera de ese espacio? Es gradual. Debido a que estás acostumbrado a poner atención en el exterior, se vuelve muy gradual. Poco a poco no sabes dónde está tu cuerpo. No sucede a la vez. Se inicia en etapas. Comienza con las extremidades, los pies y las manos. No sabes dónde están para empezar. Entonces no sabes dónde están los brazos y las piernas. Entonces no sabes dónde está el torso, y entonces no sabes dónde está el cuerpo. Es una cosa progresiva que se mueve desde las extremidades y va hasta la cabeza, un proceso que es muy similar a la muerte del cuerpo físico. Cuando una persona muere, muere de la misma manera.

Cuando una persona muere, si ha visto a una persona que puede hablar en un caso terminal y habla continuamente hasta que muere, ve que no sabe dónde han ido las manos y los pies, no sabe dónde están las piernas. están, donde están los brazos, no sabe dónde ha ido el fondo y está volando en el cielo, y luego, en última instancia, todavía nos habla, y solo cuando la atención se dirige hacia la cabeza y el cerebro muere, está muerto . Es el mismo proceso que tiene lugar en la meditación. La meditación a veces se ha llamado morir mientras se vive, y mientras estás viviendo, todo está funcionando, aún tienes la misma experiencia.

Entonces, por lo tanto, es una gran experiencia, un poco atemorizante para los recién llegados. Si te mueves demasiado rápido, puede ser aterrador porque se parece a la muerte. Pero si lo haces lento y constante, una etapa a la vez, muy agradable. Entonces llegas a saber cómo te estás llevando a ti mismo hacia ti mismo, atrayendo tu atención y conocimiento de quién eres. Cuando llegas a ese punto de no tener

conocimiento porque has retirado tu conciencia concentrándote en la ubicación imaginada de tu ser en el centro de la cabeza, cuando eso sucede, has eliminado una cubierta de tus experiencias. La cubierta física ya no impide su experiencia, y tiene una experiencia de luz, de sonido, de conocimiento, de comunicación, de comunicación telepática, de cosas que usted no tenía idea cuando se nos colocó esta gran cubierta. Tienes conocimiento de tu cuerpo sensorial interno, de tu cuerpo astral, que también es un cuerpo, otra cubierta, pero aún muy diferente de este.

Es una experiencia práctica que uno puede tener y volver a este cuerpo nuevamente. Es como hacer un viaje a la realidad, un nivel de realidad. Puede usar el mismo proceso para ir más abajo y deshacerse de las percepciones sensoriales también, que es otro cuerpo, y descubrir que su máquina de pensar aún funciona, los pensamientos aún funcionan y usted todavía opera. Pero incluso puedes retirarte aún más en el cuerpo pensante, que también es un cuerpo, y todos ellos son portadas, y retirarte y descubrir quién eres realmente. Eras conciencia, vida per se, que hizo que todas estas coberturas fueran funcionales y vivas. Le dio vida a todas estas portadas y, por lo tanto, tuvo experiencias de varios grados de diversos tipos, dependiendo de la cantidad de portadas que puso.

Con todas las cubiertas, la única realidad que nos queda es el mundo material debido al cuerpo material. Un cuerpo físico hace del mundo físico la única realidad. Lo quitas, el otro se convierte en la única realidad. Te mueves más lejos, el cuerpo causal, el cuerpo mental, el cuerpo de pensamientos se convierte en la única realidad. Cuando eliminas todo esto, encuentras que la única realidad era tu yo, y lo que sea que te rodea es la única realidad y ninguna de estas cubiertas. Esto se llama autorrealización. La autorrealización no termina simplemente estando allí. La autorrealización es un proceso mediante el cual puedes quitar la conocimientos de estas coberturas, mientras estás vivo, con las cubiertas intactas. Mientras estés vivo, puedes hacerlo. El poder de hacerlo no reside en ninguna fuerza física o mental o sensorial. Está en el poder de la vida misma, del alma misma, de la conciencia misma, que la conciencia puede generar una experiencia de imaginación y atención y ponerlas juntas, y puede hacer todo esto de lo que estoy hablando.

Todos tenemos esto. No hay ninguna persona especial que esté dotada de estos. ("Él es una persona dotada; puede hacerlo".) No, todos tenemos el equipo. Todos estamos dotados. Estamos dotados porque somos humanos. Los seres humanos tenemos este don especial, que podemos usar nuestra atención. ¿Cuál es el regalo especial que podemos usar nuestra atención y un perro y un gato y un pájaro y un fantasma no pueden hacerlo? ¿Cómo es que ... cómo tenemos este regalo en particular que no tienen? Todos tienen dones de observar el universo. Todos tienen don de vivir una vida. Todos están vivos, tienen conciencia, tienen alma. ¿Qué es este regalo único?

El regalo único es que ignoramos lo que ya tenemos planeado, y creemos que tenemos que tomar decisiones en la vida para vivir, que tenemos una experiencia de libre albedrío, que la experiencia de libre albedrío genera un tipo especial de experiencia, te da poder. Suponiendo que digas: "Estoy indefenso", se pierde el poder. Si dices: "No, puedo evitarlo, puedo hacerlo", se recupera el poder. El poder de la experiencia del libre albedrío, real o irreal, no importa. Mientras vivas, estás haciendo una elección, es una experiencia. Usted eligió, usted decidió. Esto es algo muy poderoso, disponible solo en el cuerpo humano. No está disponible para los animales, las plantas, las nubes, las cosas, ni está disponible para los ángeles, está disponible para los fantasmas, los espíritus, no está disponible para ellos porque pueden saber qué va a pasar y no lo sabemos. ¡Imagina que la base de un regalo tan importante debería ser la ignorancia!

Oí a alguien decir que la ignorancia es una bendición. No sabía que era tanta felicidad, solo porque ignoras lo que va a pasar. Si una persona que está sentada junto a nosotros puede saber qué vamos a decidir porque tiene conocimiento de nuestro futuro, él se queda callado, observando ... Estoy diciendo: "Tengo que decidir". Tengo que ir a la derecha o a la izquierda. Voy a ir a la derecha. Oh, no, debo hacerlo, debo irme bien. "Él ya ha escrito ese pedazo de papel:" Él irá bien ". Lo ha visto. Ahora creo que estoy atribuyendo esto a mi experiencia de libre albedrío. Estoy diciendo que elegí. ¿Y qué le hizo eso a mi conciencia? Me dio poder para decidir. ¿Cuál es esta extraña experiencia de tener el poder para tomar decisiones y decidir con lo que llamamos libre albedrío? ¿Qué nos hace eso en términos de descubrimiento del yo?

Nos convierte en buscadores. Nos convierte en buscadores, en experimentadores, nos hace meditadores. Sin eso, no lo haremos. Imagina que no meditamos porque nos incumbe. Meditamos como una opción. Cuando tomamos la decisión de meditar, estamos usando esta experiencia del libre albedrío, por lo que es algo maravilloso no tener ... ¡No importa cuán real, irreal es! La gente dice que no hay libre albedrío real porque todo está predeterminado. Estoy de acuerdo. No lo experimentamos así. Lo

estamos experimentando como real. Podríamos decir que todo este mundo es irreal. No vivamos en ello. Pero lo experimentamos como real, así que vivimos en él. Bien podrías decir que este cuerpo no es real, déjame ahogarme. Luego, cuando llega el dolor, decimos: "¡No, es real!" ¿Siempre necesitamos dolor para hacer que las cosas sean reales?

Un chico ha escrito un libro sobre esto, que el dolor es necesario para experimentar la realidad. Muy triste comentario sobre nuestro concepto de realidad, que debemos tener dolor para decir que es real. De lo contrario, podemos creer por un tiempo que no es real. La verdad es que creamos la realidad una a la vez, y cuando estamos en la cubierta del cuerpo físico, el mundo físico es la única realidad. Todo lo demás es para ser explorado. Por lo tanto, en esta realidad física estamos utilizando medios físicos, incluidos los medios físicos de una experiencia en el cuerpo físico del libre albedrío, y el libre albedrío nos hace meditar. El libre albedrío nos hace imaginar. El libre albedrío nos hace hacer todas estas cosas. ¡Vamos a usarlo! Mientras lo tengamos, ya sea por ignorancia o por un plan específico muy complejo para hacernos creer que para no creer o algo, sea lo que sea, lo tenemos. Así que usamos nuestra elección para meditar y, por lo tanto, abrimos las puertas para descubrir que la elección no era real. No importa. Lo usamos de manera efectiva, por eso es que este libre albedrío es un tema muy profundo, algo que debe considerarse realmente. Hablaré contigo alguna vez sobre eso. Pero ahora mismo, vamos a utilizar nuestro libre albedrío, lo que sea que sintamos que tenemos, para imaginarnos a nosotros mismos detrás de los ojos.

Ahora, antes de hacer eso, ¿cuántos de ustedes han asistido a un taller conmigo antes? ¿Cuántos de ustedes han venido por primera vez? OK gracias. Debido a que hay varias personas por primera vez, voy a hacer algunos ejercicios introductorios que hago para ayudarnos a entender un poco mejor la naturaleza de la atención y la forma en que movemos la atención un poco mejor. Así que haremos un par de experimentos y luego continuaremos con la meditación.

El primer experimento se llama el experimento de jugo de naranja. Quienes lo han hecho, ¿cuántos de ustedes lo han disfrutado? Oh, bueno, buena opinión. ¿A cuántos no les gustó en absoluto? No hay voto negativo. Un poco, dice, un poco. De todos modos, este es un experimento interesante, y es un experimento sobre nuestro cuerpo y sobre nuestra atención. Ahora imaginaremos que nuestro cuerpo está hecho de vidrio. Es un recipiente de vidrio con la forma de un cuerpo, hueco desde el interior, y lo vamos a llenar con imaginación con jugo de naranja, directamente desde los pies, los dedos de los pies, todo el camino, cada parte del cuerpo, Justo hasta la punta de los dedos, a través de los brazos, hasta la parte superior de la cabeza, lo rellenaremos



con jugo de naranja. Y una vez que lo hayamos llenado, tenemos que volver a verificar, verificar que no haya ningún lugar vacío, que cada parte de este cuerpo de vidrio esté llena de jugo de naranja. Y luego te daré instrucciones sobre qué hacer, porque en este cuerpo de vidrio hay un par de válvulas unidas. Hay válvulas unidas a las puntas de los dedos. Si los presionas, sale el zumo de naranja. Presiona suavemente, fluye gota a gota; Presiona fuerte, sale rápido. Son solo válvulas que funcionan así. También existen válvulas en los dedos de los pies, y cuando se presionan los dedos en el suelo, el jugo de naranja sale de allí. Si no lo haces, se detiene. Es una buena válvula. Previene el flujo de zumo de naranja.

Ahora te daré instrucciones sobre cuándo presionar estas válvulas. Mientras tanto, ahora mismo cierra los ojos. Es más fácil hacerlo con los ojos cerrados. Cierra tus ojos. Imagina que tu cuerpo está hecho de vidrio y está vacío por dentro. Luego imagínese desde los pies hasta la cabeza, llenándolo gradualmente con jugo de naranja y observe cómo la superficie del jugo de naranja aumenta a medida que lo llena.

Del mundo del jugo de naranja, de vuelta a este taller. ¿Cuántos de ustedes pudieron hacer este experimento con éxito? Muy bien. ¿Cuántos de ustedes tuvieron dificultad? No mucho, no muchos. ¿Cuál fue el propósito de hacer esto? ¿Por qué hicimos esto? Lo hicimos para demostrarnos a nosotros mismos que la atención puede moverse en el cuerpo donde nos plazca. Movemos la atención de pies a cabeza en diferentes momentos. Lo sostendremos donde queramos. Podríamos bajarlo, subir como nos gusta. Teníamos el poder de mirar dentro de nosotros mismos. ¿Qué estábamos usando? Teníamos usando solo dos cosas: imaginación y atención. Eso es. La misma combinación que necesitamos para una buena meditación efectiva. Un experimento nos reveló que tenemos las herramientas necesarias para lograr el éxito en la meditación. Podríamos imaginarlo, y podríamos usar nuestra atención para ubicarlo donde nos guste. Nada más se necesita para la meditación, la buena meditación. Así que, todos ustedes calificaron! Por una simple prueba con zumo de naranja artificial e imaginario. ¿Cuántos de ustedes al final del ejercicio todavía sintieron que algo de jugo de naranja se pegaba dentro del cuerpo? Es una buena indicación de que la parte del cuerpo, el cuerpo físico, donde se pegaba todavía es la que necesita ayuda médica. También es un método de autodiagnóstico que puede saber que es donde se capta la atención y no puede superarlo. No estoy dando consejos médicos. Solo digo que se ha encontrado que es un buen medio de diagnóstico, uno de los medios.

Una vez que sepa cómo se imaginó, sabrá qué se utilizará en nuestra meditación,

ese tipo de imaginación. No fuiste a ningún lado. Dije sacudir la cabeza si tienes algo, sacudir los brazos. No los sacudiste. Sentiste que los sacudiste. Este fue un gran ejercicio de imaginación y atención al usar eso.

Un ejercicio más. Es un ejercicio de percepciones sensoriales. En este ejercicio volveremos a cerrar los ojos, y imaginaremos. Esto está comenzando con el uso del primer ejercicio. Imaginaremos que estamos sentados en nuestra cabeza. Para hacerlo más fácil, primero imaginaremos que el cuerpo no es un frasco de vidrio. Esta vez es una casa, una casa en la que vivimos, una casa que tiene algún tipo de accesorio extraño llamado brazos y piernas, pero la casa principal es nuestro torso, el cuerpo principal que se encuentra en la silla en este momento o en el piso. o lo que sea. Es un torso que está sentado erguido. Esa es nuestra casa. Y la casa tiene muchos niveles, muchos pisos. Tiene un piso justo en la parte inferior. Hay una planta baja, planta baja, el sótano. Luego a nivel de los genitales tiene otro piso. En el nivel del ombligo hay otro piso. El nivel del corazón otro piso. La garganta es otro piso. Y luego a los ojos está el piso superior, el sexto piso. Ahora queremos sentarnos solo en el sexto piso.

Debido a que hemos estado viajando en los otros pisos con demasiada frecuencia, arriba y abajo, arriba y abajo toda nuestra vida, notará que nuestra atención ha estado flotando en estas áreas todo el tiempo. Si esto fue una casa todo el tiempo, nos hemos estado moviendo de piso a piso, subiendo y bajando, a veces por pasos en frente, a veces por el ascensor en la columna vertebral detrás, pero eso es lo que hemos estado haciendo. Nunca nos sentamos por un período de tiempo en el sexto piso. El sexto piso está detrás de los ojos y cubre toda el área de la cabeza por encima de los ojos. Ahora tenemos que asegurarnos de que debido a nuestro viejo hábito de ir a los pisos inferiores, no nos hundamos en esos pisos durante este ejercicio. Por lo tanto, construimos un piso bonito, piso de acero, piso de concreto, algo duro detrás de nuestros ojos, de modo que cuando nos sentamos en él no nos hundimos. La tendencia a hundirse será fuerte, les puedo decir, debido a nuestros hábitos anteriores. Pero si hacemos un piso fuerte y no nos deja ir a ningún lado debajo de los ojos, tendremos éxito. En ese piso tomaremos una silla cómoda, mejor que la silla en la que está sentado, porque ahora podemos tomar cualquier silla que nos guste. Es imaginario Gratis. Por lo tanto ,, vamos a tomar la mejor silla que podemos pensar, la más deseable en la silla que le gustaría sentarse cómodamente y por la imaginación la situan en el centro de la sala sexta planta, y lo pondremos en el centrar. Y luego tomamos una pequeña mesa auxiliar como la que tengo aquí, en la que yacen las flores y mi taza de agua. Usted coloca su mesa lateral imaginaria al lado de su silla en el interior, y en ese lugar coloca un ramo de flores, no necesariamente estas, cualquier flor que le guste, en un jarrón, en un jarrón como este o cualquier jarrón de su elección.

Todo es imaginación. Puedes imaginar lo mejor que te guste. El mejor jarrón, las mejores flores y una taza con una bebida. No necesariamente agua, ninguna bebida, lo mejor que te guste. Luego tiene un pequeño plato, falta en mi mesa, pero debes tener uno, un pequeño plato de un bocadillo, el más delicioso que puedas imaginar o imaginar. Y ese es un buen escenario para comenzar nuestro experimento. Entonces, cierra los ojos y configúralo.

Dígame si pudo hacer este experimento con éxito. Tuviste un banquete, supongo. ¿Cuántos de ustedes notaron flores que eran diferentes de lo que imaginaron que serían? Muy bien. ¿Cuántos de ustedes vieron flores que nunca habían visto antes? Eso es genial. Al menos algo nuevo surgió. ¿Cuántos de ustedes olieron la flor y pudieron olerlos? Muy bien. ¿Cuántos de ustedes encontraron un nuevo aroma que nunca antes tuvieron? Muy bien. ¿Cuántos de ustedes tomaron una bebida que nunca antes habían tomado? Nueva bebida? Bonito. ¿Cuántos de ustedes descubrieron que cualquiera de estas cosas cambió mientras las veía? ¿Las flores o la bebida? Wow eso es genial. En el mundo físico no cambian. De alguna manera algo más sucedió allí. ¿Cuántos de ustedes disfrutaron la merienda? Oh, eso es realmente algo. ¿Cuántos de ustedes todavía tienen un sabor de la merienda en la boca ahora? Muy bien.

¿Por qué hicimos este ejercicio? Lo hicimos para mostrar que las percepciones sensoriales son independientes de los sentidos físicos. No viste las flores con estos ojos, pero las viste. No olías las flores con esta nariz, pero la olías. Usted no tocó estas cosas con sus manos, pero las tocó. No comiste la merienda con esta boca. Tu comiste. El sabor sigue ahí. ¿Cómo podrías tener todas estas percepciones sensoriales, todas las percepciones sensoriales que estás usando en el cuerpo físico, sin el uso del cuerpo físico en absoluto? ¿Qué aprendimos?

Aprendimos que las percepciones sensoriales no dependen del cuerpo físico. Funcionan de forma independiente. ¿Dónde funcionan? Funcionan en el cuerpo que utilizamos. ¿Qué cuerpo era ese? ¿Con qué cuerpo probaste estas cosas? ¿Con qué cuerpo miraste las cosas? No estabas mirando con este cuerpo en absoluto. Este cuerpo no jugó ningún papel en este ejercicio. Entonces, ¿qué cuerpo fue capaz de hacer todas estas cosas? Esa es la cubierta interior dentro de este cuerpo físico, y lo llamamos cuerpo astral, cuerpo sensorial, cuerpo que recibe las percepciones sensoriales, cuerpo generador de percepción sensorial, y ese es el siguiente paso en la meditación. Cuando retiras la atención de aquí, vas y usas ese cuerpo todo el tiempo. Ese es el cuerpo que transmigra cuando mueres y entras en un nuevo cuerpo. Ese es el cuerpo que puede renacer. Ese es el cuerpo que tiene una vida mucho más larga, la

que acabas de usar, que la vida de este cuerpo. Ese cuerpo estaba vivo antes de que nacieras en este cuerpo, y ese cuerpo sobrevivirá incluso cuando mueras en este cuerpo. No fue creado por esta mente, este cerebro o este cuerpo.

Esta experiencia no se generó ... esta experiencia no se basa en sus recuerdos. Esta experiencia hizo cambiar las cosas que no ocurren en absoluto en este mundo físico. Viste cosas que no existen aquí. Puedes ver mucho más. Hay un mundo entero sentado allí. Acabamos de hacer un pequeño experimento para mostrar que un pequeño cambio de atención detrás de los ojos puede revelarte tanta experiencia del cuerpo interior. Fue una experiencia del yo astral. El cuerpo astral no es algo que sea tan único en algún lugar que salga del cuerpo y todo eso. Con este cuerpo podrías salir cuando quieras. Es el cuerpo que constituye su imaginación, y la imaginación no es tan imaginaria como pensamos. Toda la imaginación proviene de este cuerpo astral, toda la imaginación, incluso en el sistema físico.

Por lo tanto, acaba de tener un contacto íntimo con un cuerpo interno que hace todas las percepciones sensoriales para usted y las pone a través de este cuerpo, y atribuye esas percepciones a los órganos de este cuerpo. Lo que viste sin abrir estos ojos, crees que ves otras cosas abriéndolos. Están siendo vistos por el mismo ojo, pero te asocias con estos ojos y, por lo tanto, obtienes una visión limitada. Limitamos nuestras percepciones porque las canalizamos solo a través del cuerpo físico. Con el otro cuerpo podrías tener todo tipo de experiencias. En breve también tendremos experiencias de volar en el cielo, yendo a donde queramos. Lo tendremos durante este taller de meditación. Tenemos esas capacidades para ir a lugares reales, no a lugares imaginados, como llamemos realidad. La realidad es toda relativa. Estamos cubiertos por el cuerpo físico, solo el mundo físico es real. Dejamos el cuerpo físico, el mundo astral es la única realidad. El mundo físico se convierte en un sueño. Vamos al cuerpo causal, al cuerpo de la mente, al cuerpo de los pensamientos, que se convierte en la única realidad. Vamos más allá de eso, y el mundo espiritual es la única realidad. Tenemos una sola realidad a la vez.

Al final del taller, también te explicaré cómo puedes tener todas las realidades al mismo tiempo, y saber que todas son irreales y todas son reales al mismo tiempo. Hacia el final, recuérdame que también quiero dejarte tener esa experiencia. Esa es la mejor experiencia que puedes tener en la meditación.

De todos modos, esta fue una introducción para usted sobre cómo funciona la imaginación y cómo funciona la atención, y la usó de manera muy efectiva. estoy muy feliz. El primer ejercicio fue que puedes poner tu atención donde quieras en este

cuerpo. Lo hiciste. El segundo ejercicio fue que te imaginas lo que te gusta. Lo hiciste. Ahora estás listo para la meditación. En meditación nos mantendremos con el concepto de que este cuerpo es una casa, y estamos viviendo en él, y el mejor lugar para meditar es el sexto piso de esta casa. Por lo tanto, nos quedaremos en el sexto piso de esta casa durante el resto de nuestro taller de meditación. Nos quedaremos detrás de los ojos y utilizar el poder de la imaginación a imaginamos que estamos en el centro. No nos miraremos, solo imaginemos, sentiremos que estamos ahí. Sólo tengo un sentimiento. Cuando sientas que estás allí, podrás saber que los ojos físicos están frente a ti, las orejas a cada lado, la cabeza en la parte superior, la garganta abajo, la barbilla abajo. Sabrás exactamente al imaginar que estás en el centro de esta cabeza que no estás en ningún otro lugar, sino solo en el centro. Cuando haces eso, si puedes mantenerte allí durante 10 minutos, estarás lleno de luz. Es tan simple como eso. Si puedes sostener esa experiencia de imaginación en el centro de la cabeza, verás luz y cosas que nunca antes has visto. Pero si está disperso, lo que significa que mientras está tratando de hacer que está pensando en otras cosas, entonces tomará tiempo. Eso significa que los problemas en la meditación no son saber dónde sentarse para la meditación. El problema es cómo evitar estas distracciones. Llegaremos a eso más adelante, cómo evitar todo tipo de distracciones para la meditación adecuada. Pero en meditación haremos un ejercicio preliminar ahora mismo para sentarnos, cómo imaginar que estamos sentados en el centro de la cabeza en el cuerpo físico, y si podemos hacerlo con éxito y no pensar en otra cosa, hemos hizo un buen comienzo en este curso de meditación.

Así que, una vez más, volvamos a la casa y al sexto piso. Cierra los ojos y mira la casa. Ahora recuerde, la casa puede estar hecha de carne y huesos, pero es una casa. No puedes moverlo. Tienes que estar quieto, en posición vertical. No queremos una casa doblada. No queremos una casa que esté inclinada. Vertical para que los otros pisos estén debajo de nosotros, y estamos en el sexto piso. Imagina que estás sentado en el sexto piso y mirando a tu alrededor las cosas que están a tu alrededor. Puedes sentir que los ojos físicos están frente a ti ahora. Puedes sentir que las orejas están a ambos lados, y solo quédate en el centro y contempla: “¿Quién soy yo que estoy sentado en el centro de esta habitación? ¿Todavía estoy sentado en la silla? ¿Cómo me veo? ¿Quién soy? ¿Puedo ver mis manos? ¿Puedo ver mis pies al menos? No puedo ver mis ojos, pero puedo ver el resto de mi cuerpo. Cómo se ve? ¿Se asemeja al cuerpo físico en el que estoy sentado?” Explore estas preguntas. Haga todas las preguntas y reflexiones sobre lo que está sucediendo allí y nada afuera. Estar allí, en ningún otro lugar. No hay otros pensamientos. Sólo lo que está pasando allí.

Abre tus ojos. Dar una buena acogida. Puedes frotar un poco tus ojos, tu cara, tus manos. A medida que practiquemos más, sacará la atención y será fácil recuperar la conciencia física fácilmente frotando un poco. ¿Cuántos de ustedes podrían hacer esto y colocarse en el centro de la cabeza? Otros tendrán éxito la próxima vez que lo intentemos de nuevo. Muchos de ustedes han podido imaginar que están en el centro de la cabeza. Ese es un punto de partida necesario para nuestra meditación.

Nos tomaremos un descanso de media hora y nos reuniremos aquí.

**"Publicado por ISHA. Todos los derechos reservados. Esta traducción al español de una charla en YouTube de Ishwar C. Puri se publica bajo una licencia CC" "BY-NC-SA, lo que significa que puede copiar, re distribuir, remezclar y distribuir libremente secciones de la traducción, siempre que cualquier derivado funcione o sea nuevo las creaciones resultantes no se utilizan para ningún propósito comercial y siempre que otorgue el crédito apropiado, proporcione un enlace a la licencia e indique si se realizaron cambios. Si remezcla, transforma o desarrolla el material, debe distribuir sus contribuciones bajo la misma licencia que el original. Detalles de la licencia: [creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) Copyright 2019. Attribution-NonCommercial-ShareAlike (CC BY-NC-SA)."**