

## La soledad se aleja del camino espiritual

8 de junio de 2013, Parte 2 - Londres

Bienvenido, amigos a la segunda mitad del segundo día de nuestro programa de tres días aquí. He estado compartiendo con ustedes información sobre nuestro verdadero ser, que se encuentra dentro de nuestro ser externo y puede ser encontrado por cualquiera mediante la práctica de la meditación con la ayuda de un Maestro Viviente Perfecto, que ya ha recorrido el mismo camino y se ha ido a casa. Él puede llevarnos porque él conoce el camino. Esta información la estoy compartiendo porque obtuve esta información de mi Maestro, cuya imagen ven aquí, Hazur Maharaj Sawan Singh Ji. Su iniciación que me dieron llevó a muchas preguntas, me hizo dudar, porque descubrí que la mente lo duda todo. Yo no fui la excepción. Dudaba que esto fuera simplemente una historia inventada. Podría ser una historia inventada. La gente hace buenas historias. Dije que esta podría ser una buena historia de que hay niveles de conciencia y el verdadero hogar está en otro lugar, que somos almas inmortales. Podría ser toda una gran historia. La verdad podría ser que estamos aquí temporalmente para un solo nacimiento y después de que nos hayamos ido, estamos muertos, y luego otras personas vienen y se van. ¿Cómo sabemos, realmente, qué es verdad?

Por lo tanto, dio lugar a muchas preguntas, y estoy muy feliz de haber preguntado tanto. De hecho, me rebelé en contra de este camino. La razón de la rebelión fue que no busqué este camino adecuadamente. Nací en una familia que creía en él, y mi padre fue iniciado por el mismo Gurú, el mismo Satguru, antes de casarse. Entonces, todo comenzó. Todos en la familia se convirtieron en discípulos. Entonces, cuando nací, nací en un sistema de creencias que ya existía allí. Hice una pregunta, incluso cuando era un niño pequeño, pregunté: "Si naciera en una familia diferente ... suponiendo que naciera en una familia musulmana, creería en Alá, creería en el Profeta, solo porque Yo estaría creciendo así. Si naciera en una familia cristiana, estaría creyendo que Cristo fue el único Salvador y todos los demás son paganos. Del mismo modo, dependiendo de dónde nacería, tendría una ventaja en ese sistema de creencias en particular. Y solo para nacer y creer que algo podría ser simplemente porque te están poniendo en un marco del cual no puedes salir. La semilla se siembra tan temprano en nuestra niñez que es muy difícil deshacerse de esas creencias con las que crecimos cuando éramos niños.

Cuando fui iniciado por este Maestro, era muy joven. Solo tenía nueve años y medio, y mi padre no sabía que yo había sido iniciado. Fue mi abuelo, quien fue iniciado más tarde después de mi padre, quien me llevó al Maestro y quería que obtuviera la mitad de iniciación. La mitad de

iniciación en esos días significaba que aquellos que eran niños pequeños (menos que adolescentes), el Gran Maestro a veces les daba media iniciación: cómo escuchar el Sonido interno. Cuando crecieron, volvieron para la segunda parte restante de la iniciación, que es el Simran o la repetición de palabras a través de palabras especiales que él les daría. Mi abuelo me llevó a la mitad de la iniciación. Pero el Maestro, en tono de broma, me preguntó: "¿Quieres la iniciación que es dulce o salada? ¿Quieres dulce Naam o Naam salado?" Ahora había visto que muchos niños solían ir delante de él. Él haría la misma pregunta. "¿Qué tipo de Naam quieres? ¿Quieres dulce o salado?" Todos decían: "Dulce ". Y tenía algunos dulces de su lado, y les daba unos caramelos y huían muy contentos. Y solía explicar que a esa edad, los niños no entienden el valor de lo que están obteniendo y, cuando crezcan, tienen una mejor oportunidad de apreciar lo que obtienen. Entonces, cuando fui, él me hizo la misma pregunta. Él dijo: "¿Quieres salado o dulce?" Y como había visto a los otros niños huyendo con dulces, dije: "No, no, no quiero eso". Quiero lo que está adentro ".

Entonces, se rió pero no me dijo si iba a ser iniciado o no. Él solo me estaba agarrando del brazo, y él siguió sosteniéndolo. Pensé que me habían despedido con cosas dulces y saladas. Pero más tarde, cuando terminó la selección de otros candidatos, dijo: "Entra. Te daré iniciación completa". Yo mismo estaba sorprendido de que él daría iniciación completa, pero lo hizo. Y estaba muy feliz de saber algo, de que había algo de deseo en mí de saber de qué es todo acerca de, ya que toda la familia lo estaba aceptando. Cuando llegué a casa, mi padre estaba emocionado. "Oh, mi hijo recibió iniciación completa tan temprano". Y algunos amigos satsangis vinieron a vernos, que también fueron iniciados del Gran Maestro. Y cuando mi padre dijo: "¿Sabes que el Maestro inició a mi hijo a esta temprana edad, dio iniciación completa?" Ellos dijeron: "Oh, lo siento escuchar eso". Eso es lo que dijeron. "Oh, eso es terrible". Y su argumento fue: "Es muy joven". Él no sabe lo que tiene. Cuando crezca, se rebelará contra eso. Y entonces descubrirá que simplemente fue engañado en su sistema de creencias particular porque fue atrapado joven y esto no fue justo para él para que lo iniciaran tan joven". Ahora estaba escuchando esta conversación desde la otra habitación, esta conversación entre esas personas y mi padre. Se me ocurrió, "Tienen razón. Nunca tuve la oportunidad de examinar lo que estoy recibiendo. Solo lo estoy aceptando por mis padres. Nunca tuve la oportunidad de buscarlo yo mismo. Voy a probar todo ahora ".

Afortunadamente, en el momento de la iniciación, el Gran Maestro había dicho en la introducción, dijo: "Lo que voy a darte lo recibí de mi Maestro. Esto ha funcionado para mí. Espero que funcione para ti. Pero si encuentras algo mejor, tómalo. No vuelvas corriendo a por mi permiso. Te doy permiso por adelantado". Ahora, esa fue una declaración muy buena que hizo, lo que significa que dejó la puerta abierta. No es una cosa de culto o de circuito cerrado que no puedes salir una vez que te metes. Él dijo: "Si encuentras algo mejor, tómalo". Por lo tanto, mi búsqueda de algo mejor comenzó casi inmediatamente después de que me iniciaron. Y fui y probé todo lo que fue posible, pasé unos ocho o nueve años. La mayor parte de mi adolescencia

la pasé buscando algo mejor, y quería probar la religión, la espiritualidad, el yoga, todo tipo de cosas. Después de probar todas esas cosas, y mantuve informado al Maestro de que aún estoy tratando de encontrar algo real, mejor de lo que me ha dado, después de todos esos años, recuerdo que finalmente tuve que darme por vencida porque no podía encontrar algo mejor. Pero, decidí nunca abandonar esta búsqueda. Hoy, tengo ochenta y seis más. He sido iniciado por más de setenta y cinco años, y todavía estoy buscando algo mejor. Si mañana obtengo algo mejor, lo tomaré, bajo las instrucciones de mi propio Gurú. Dijo que "si encuentras algo mejor, tómallo". No pude encontrar algo mejor, porque toda mi vida la pasé buscando algo mejor. Y me siento muy feliz de haber obtenido algo, y no pude encontrar algo mejor. Como un servicio a mi Maestro, como un servicio para él, estoy compartiendo todas estas cosas contigo.

No lo estoy compartiendo para persuadir a nadie a seguir este camino. No estoy compartiendo esto, "Mira, lo que estoy diciendo es correcto; lo que otros dicen es incorrecto". No. Todo el mundo está diciendo lo correcto, a su manera. Pero, lo que tengo, funcionó para mí. Si no hubiera funcionado para mí, no habría venido antes que tú, porque creía que si algo no funciona, no deberías seguirlo. Entonces, como funcionó, por lo tanto, estoy compartiendo todo esto contigo. Te doy estos antecedentes para decirte que tuve la oportunidad, aunque mucho más tarde, de estudiar todas las otras opciones disponibles, religiosas y espirituales. Me convertí al Islam. Me metí en otras tradiciones. Me bauticé y me sumergí en el agua. Tengo todas esas cosas. Y luego fui con los yoguis y practiqué un tipo extraño de dietas con ellos, y un extraño tipo de prácticas yóguicas. Intenté todo eso, y luego llegué a la conclusión de que esas cosas te llevan hasta cierto punto, cierto nivel, pero no más. Si su deseo, búsqueda, si su búsqueda interna es por la verdad más elevada, quiere lo último, y quiere decir: "Quiero volver a casa", si ese sentimiento está en usted, entonces este es el camino para usted. Si quiere otros resultados, hay muchas otras opciones disponibles para usted y puede obtenerlas. La gente obtiene yoga. Hacen yoga por razones de salud. Los animo. Adelante. Quien quiera seguir algo, es libre de seguirlos. Y este camino particular, que él ha enseñado, que encontré finalmente apoyado por todas las enseñanzas originales de los diferentes fundadores de las religiones, así como también por todos los verdaderos Maestros espirituales, entonces encontré que esto es viable y vengo y comparto esto con ustedes.

Esto no se supone que sea una sociedad cerrada. Se supone que este es un método abierto a todos. Entonces, cualquiera puede probar. Puedes probar parte de eso. Si no funciona, abandónalo. Intenta algo más. Sé muy abierto al respecto. Sé práctico. No lo conviertas en una religión. No lo convierta en un conjunto de reglas, qué hacer y qué no hacer de las que no puede salir. Entonces, sé muy abierto. Y así es como procedí con eso. Te doy estos antecedentes para decirte que eres absolutamente libre de examinarlo y ver que funciona o no funciona. Y si funciona, bien, y si no funciona, intente con cualquier otra cosa. Prueba todo lo que puedas si estás interesado. ¿Y si no estás interesado? No tienes que intentarlo. Una vez un caballero vino a mí. Él estaba escuchando mi charla y se acercó a mí. él dice: "Estoy llevando una vida muy feliz.

Tengo todo lo que quiero. Tengo mucho dinero. Tengo una casa bonita, una familia agradable. Estoy viviendo muy feliz. ¿Por qué debería seguir este camino? ". Le dije: " No, no debes seguir este camino ". Estas feliz. Ve y disfruta tu vida. Esto no es para ti. Este camino está destinado a aquellos que sienten que estamos hartos de esto, donde estamos atrapados. No nos gusta más. No creemos que pertenezcamos aquí. Está destinado a esas personas. No es para aquellas personas que dicen que estamos pasando un buen rato disfrutando de este mundo. Ve a disfrutar".

Por supuesto, la posdata de esta historia es que después de una semana volvió a hablar conmigo y dijo: " Me siento miserable ". Le dije: " ¿Qué le pasó a todos esos dulces que tenía? ", Dijo. "Pero, sabes, a pesar de toda esa buena casa y todo el dinero, mi esposa me traicionó, mis hijos no siguieron lo que yo les dije", y todas las historias de terror de su vida familiar que lo hicieron tan terrible para él. Y luego estaba buscando algo. Entonces, cuando realmente miras a tu alrededor, la gente generalmente no está feliz. Ellos fingen ser feliz. Quieren mantenerse al día con los Jones, por así decirlo. Y, si alguien se ve feliz, ve y permanece en su casa por dos días y descubrirás qué está pasando allí. La infelicidad es muy común aquí.

Y luego hay cierto tipo de infelicidad que las personas ni siquiera pueden expresar, y eso surge de un sentimiento de soledad, sintiendo que estamos solos. A pesar de estar en una multitud, sentimos que nadie nos entiende completamente. Nadie entiende lo que está pasando en nuestro corazón. Incluso nuestras relaciones son profundas de la piel. Están afuera, y la parte interna de nosotros no está siendo entendida por nadie. Estamos solos. Esa soledad es natural para nosotros. Esa soledad no está siendo experimentada por nuestras mentes. Esa soledad está siendo experimentada por nuestra alma. Es el anhelo del alma volver a su propia totalidad que está causando esa soledad. Y tratamos de superar esa soledad estableciendo relaciones en este mundo físico. Intentamos agotarnos, conocer a más personas, ocuparnos, hacer más compras si es necesario, comprar cosas, comer más. ¿Cómo superamos la soledad?. Hacemos cosas que realmente no ayudan. Pero creemos que estamos preocupados con esas cosas, por lo tanto, ya no estamos solos. Pero la soledad no desaparece.

Desaparece en el camino espiritual, en este camino, porque descubres que vas a donde perteneces. Y, en última instancia, te sientes completamente satisfecho y satisfecho porque ese era el verdadero hogar dentro de ti, donde pertenecías. Y descubres que llegaste a una visita muy temporal para una aventura en esta área de experiencia, en diferentes áreas de experiencia, y ahora has vuelto a casa. Puedes hacer cualquier cantidad de viajes. Algunas personas me dicen que si esta fue una gran aventura, ¿por qué hay tanta miseria por aquí? ¿Por qué hay tanta crueldad pasando? ¿Por qué las personas matan a otras personas? ¿Por qué los hospitales están llenos de pacientes gimiendo de dolor? ¿Por qué las prisiones están llenas de gente por cometer crímenes? ¿Qué clase de aventura es esta? ¿Cómo podríamos pensar en llegar a un lugar como este y llamarlo aventura? No parece una buena aventura. Yo, a su vez, les pregunto: "¿Por qué vas y ves películas de terror? ¿Por qué vas y ves tragedias en el escenario? "Porque sabes que está en el escenario. Y sabes que cuando ves lo opuesto a algo, experimentas lo contrario, que si

no experimentas dolor, el placer no tiene sentido. Mira tu vida. ¿No hemos experimentado todo por su opuesto? Si no tuviera lo contrario, no tendríamos la experiencia. Entonces, este es un mundo de dualidad, un mundo de pares de opuestos creado para mejorar la experiencia que queremos. La experiencia suprema de nuestro hogar se supone que es muy buena, pero no la conocemos hasta que vengamos aquí.

Leí en uno de los textos que las almas que decidieron quedarse en casa, nunca llegaron a esta tierra de aventuras, las llamó *bans*. Y aquellos que vienen a este mundo y vuelven, se llaman *hans*. Entonces, hay un pequeño diálogo entre los hans y las bans. Cuando las almas de hans vuelven a casa, está bailando de alegría, y ven que los hans ya están bailando porque están en éxtasis en Sachkhand, en su verdadero hogar. Pero los hans que van, bailan incluso mejor. Y las bans dicen a los hans: "¿Qué tiene de especial que bailan más que nosotros y disfrutan más de lo que hemos disfrutado? Estamos en la misma dicha, ¿no es así?" Y los hans les dicen, "No sabes lo que te estás perdiendo, porque nunca has visto el otro lado. Es solo al ver al otro lado que puedes apreciar tu verdadero hogar".

Por lo tanto, el solo propósito de entrar en una tierra de aventuras de este tipo, una tierra de aventura de dualidad, es volver a casa donde hay no es dualidad y lo aprecio de una manera que nunca antes apreciamos. Entonces, hay un propósito en todo. El gran propósito de la creación sólo puede verse cuando nos fijamos en el gran cuadro de cómo las obras de creación y lo que sucede cuando vuelva a casa. Supongamos que sientes que es un lugar terrible estar aquí y luego te despiertas y dices: "Gracias a Dios, fue solo un sueño". En la misma situación, vuelves, le agradeces a Dios que no fue creado en realidad. Fue creado a través del proceso de ilusión. Y, por lo tanto, era como un sueño. Pero, mientras el sueño continúa, parece real. Entonces, aunque podemos tener tantos tipos de experiencias de dolor y placer, altas y bajas aquí, nuestra apreciación de nuestro verdadero hogar aumenta cuando hemos estado aquí y luego regresamos a casa.

Por lo tanto, hay una ventaja en esta visita extraña e incómoda a esta tierra de aventura que llamamos las tres creaciones de la mente, la física, la astral y la causal. Estas tres creaciones contienen todo lo que se puede crear. Si examina estas tres creaciones, el mundo físico en sí mismo es enorme: vastos espacios. Estamos tratando de encontrar nuevos planetas. Estamos tratando de encontrar cuántas galaxias, más se pueden explorar. Cada vez que tenemos un mejor telescopio, vemos más. Y cada vez que vemos más, vemos en el pasado.

Es extraño que el factor tiempo y espacio haya reducido nuestra visión a tal punto que, si miramos las estrellas en el cielo, nunca podremos ver cómo son las estrellas hoy en día. ¿Alguna vez has notado que solo vemos las estrellas después de que la luz de las estrellas nos llega y la estrella más cercana está a más de un año luz de distancia? Eso significa que la estrella que vemos en el cielo, la estrella más cercana, es la estrella que estuvo allí hace un año. Las otras estrellas que existieron hace miles de millones de años, algunas estrellas fueron millones de años atrás, vemos un cielo lleno de estrellas. Puede haber muy pocos, pero todos se ven en diferentes

etapas de tiempo. Entonces, el tiempo ha creado una inmensidad en este espacio físico y ni siquiera podemos ver eso. No podemos ver simultáneamente ninguna parte del cielo. Vemos el cielo en diferentes momentos en el pasado. Nunca vemos nada en el futuro. Vemos todo en el pasado. Pero, como dije ayer, toda nuestra vida se basa en ver el pasado. Y, por lo tanto, nuestra visión es muy limitada, aunque creemos que somos muy astutos por lo que hemos podido ver. Estamos viendo el pasado. Estamos viendo qué estrellas estaban allí, cómo fue el comienzo de este universo porque no podemos ver el estado presente en absoluto. Solo podemos ver el estado presente inmediatamente a nuestro alrededor. Cuanto más nos alejamos, ya sea en el espacio o en el tiempo, retrocedemos en la historia. Pero en los planos internos, tienes la oportunidad de viajar más rápido que la velocidad de la luz. Y, por lo tanto, puedes ver las galaxias tal como son hoy. Puedes ver lo que existe en el firmamento físico. Puedes ver como existe hoy desde dentro. No desde afuera. Estamos muy limitados afuera.

En el interior, nuestra capacidad de experiencia es mucho mayor. Y, por lo tanto, para una persona curiosa, como yo, y como muchos otros, a una persona curiosa le gustaría explorar todo eso. Yo quería explorar. Dije: "Si es posible que esta sea una visión disponible para nosotros, para ver cosas de este mundo y de todos los otros mundos, ¿por qué no explorarlo?" Puede tomar algo de tiempo, pero vale la pena. Entonces, descubrí que la exploración de la creación en sí es un gran viaje. Incluso si no hiciste nada más que explorar esto, es un gran viaje dentro. Imagine la posibilidad de poder viajar a esa velocidad con medios que existen dentro de nosotros. Pero no afuera. Estamos obligados. Nos hemos solidificado y atascado aquí. Estamos muy atascados. Estamos en jaulas; atrapado aquí. No sentimos eso. Creemos que este es nuestro cuerpo; nuestro cuerpo también es una jaula. No nos permite volar; no nos permite ir a alta velocidad. Podemos volar en aviones con una velocidad muy limitada. Entonces, tenemos dentro de nosotros la capacidad de viajar a velocidades increíbles y explorar esto y otros universos. Entonces, solo desde el punto de vista de un curioso explorador, esta técnica de meditación nos ayuda a atravesar eso. Se vuelve más y más interesante cuanto más alto subes. Entonces, esta técnica de meditación no es meramente abrir puertas interiores e ir a algún lado. Abre las puertas a todo tipo de experiencia posible que desee tener en universos creados en todos los niveles. Por lo tanto, estoy diciendo muchas de estas cosas porque mucha gente critica, que tal vez la meditación te hace más egoísta, tal vez te hace más egocéntrico, tal vez no te importan otras personas. Eso no es cierto. A través de la meditación, tu compasión aumenta. Tu amor por todos aumenta. Experimentas genuinamente el hecho de que todos solo se están creando a partir de la misma fuente. Y no puedes llamar a nadie malo. No puedes hacer juicios. Se vuelve muy difícil una vez que se llega a saber cómo se ha creado todo el mundo, cómo se crean muchos a partir del uno. Todo tu enfoque cambia.

Como, en el Gurbani, Guru Sahib dice: "---" Cuando todos se crean a partir de la misma fuente, y todos pertenecen a la misma, ¿cómo puedo llamar mal a alguien? ¿Cómo puedo juzgar a alguien? Estoy juzgando al único. Estoy juzgando a mí mismo. Esta idea de liberarse del juicio es un

cambio muy grande en nuestra vida. Juzgamos todo el tiempo. Estamos constantemente juzgando a las personas, constantemente quedamos atrapados en el juicio y creando chismes a juzgar y pensando: "Oh, nos estamos divirtiendo". La gente disfruta de los chismes y muchos chismes implican juicio, muchos chismes implican escándalo. Y nos encanta eso. Mire nuestro estado de vida y cómo cambiará con un conocimiento simple de usted mismo; conocimiento de lo que es nuestra alma; conocimiento de cómo el alma es parte de la única. Esta experiencia real te cambia. No tienes que aprender a amar a todos. Te encantará automáticamente. Entonces, por lo tanto, es un cambio muy grande en la vida que tiene lugar. Llamo a estos otros cambios como prerrogativas, beneficios de esta ruta de meditación, beneficios secundarios. Pero los beneficios secundarios en sí mismos son lo suficientemente atractivos para que alguien, incluso para un no creyente lo pruebe para los beneficios secundarios, sean tan buenos. Cambia la vida de uno considerablemente.

Entonces, es por eso que recomiendo a todos los buscadores, "Probar cualquier cosa". Pruebe todos los caminos diferentes que están disponibles para usted. Todas las opciones Y luego, vean si este camino de los Maestros, que se basa en un principio muy simple ... el principio de este camino es que nuestra atención está disponible para ponerlo donde queramos. Podemos poner la atención en el yo de donde viene. El yo tiene su propia identidad, y tiene una resonancia que se convierte en un sonido en esta etapa y se convierte en una resonancia más alta a medida que avanzamos. En última instancia, se convierte en el poder creativo que crea todas las experiencias. Esto es parte de nuestra alma, o yo, que cuando nos unimos, a través de nuestra atención al yo, ese sonido, esa resonancia, esa melodía, que hemos llamado la Palabra, el Shabd, el Naad, hemos dado diferentes nombres a eso, eso puede sacarnos por sí mismo. Tiene el poder de llevarnos de vuelta a nuestro verdadero hogar. Resuena en todas las regiones, hasta aquí. Y justo en el plano físico, podemos agarrarlo y ese sonido puede sacarnos. Nuestra atención, unida al sonido, es el camino real hacia nuestro verdadero hogar. Esto se llama Surat Shabd Yog. Surat Shabd Yog significa: Surat significa la atención, shabd significa que el sonido, y cuando se fija la atención al sonido que nos puede tirar hacia atrás. Es un sistema simple. Muy simple. No tiene que hacer soportes de la cabeza y hacer todas esas cosas. Usted sigue las condiciones que son buenas para la meditación. Condiciones generales que son buenas para la meditación, que son: comer alimentos muy simples, ser vegetariano, e incluso como vegetariano, come lo mínimo que necesita. No significa que ser vegetariano tenga mucha comida y que ni siquiera pueda levantarse por la mañana. Eso no es ser vegetariano. La idea de ser vegetariano es comer la comida más liviana, con la menor vida posible en la comida, que son las verduras. Si comes animales, causa una reacción diferente en tu mente subconsciente y hace que la concentración sea más difícil. Si matas a alguien, o alguien mata por ti, hay un impacto en tu mente subconsciente y eso te impide concentrar tu atención adecuadamente. Entonces, este es solo uno de los requisitos simples. No tomes drogas No tomes alcohol No tome cosas que dispersen su atención aún más. Toma una vida sencilla y fácil. Y en un método muy simple que cualquiera puede hacer, desde un niño

pequeño hasta un anciano, puede hacerlo, siga este método y obtendrá todas las experiencias de cada etapa.

Entonces, este me parece un gran camino. La gente ha probado diferentes caminos, pero esto te lleva al punto más alejado, porque estás viajando en algo que a su vez se origina en tu verdadero hogar. Este shabd o esta corriente de sonido proviene de su verdadero hogar y puede tener el poder de llevarlo de vuelta allí. Solo tienes que conectarte. Los otros requisitos (usar la repetición de palabras, usar simran, usar otras prácticas, centrarse en uno mismo, etc.) son para que pueda captar esta melodía que entra. Una vez que agarras esa melodía, ese sonido, no se necesita nada más excepto para mantener ese sonido. Te lleva de vuelta a casa. Entonces, esto, según yo, es un método simple y directo para descubrir quiénes somos y regresar a nuestro verdadero hogar.

Espero que tengamos más tiempo mañana para practicar. Entiendo que tenemos un tiempo limitado en esta instalación para usar aquí. Me hubiera encantado tener sesiones más largas de meditación contigo. Si alguna vez tenemos la oportunidad de tener un taller regular de meditación de varios días, que a veces tengo en los Estados Unidos, o en otro lugar, si tenemos esa oportunidad, podremos sentarnos a meditar durante largos períodos de tiempo. Estas fueron solo sesiones de muestra que tenemos, sesiones cortas para decirte cómo podemos proceder para encontrarnos dentro. Entonces, en algún momento podemos tener esa posibilidad. Pero, luego hay una lista de entrevistas personales. ¿Cuántos de ustedes han pedido una entrevista personal? Por favor levanta tu mano. Podríamos pasar unos días en eso. Debido a la cantidad de manos que han subido, a menos que alguien haya levantado ambas manos, pero creo que hubo muchas manos que subieron, así que tendremos que hacer las entrevistas muy cortas. Por lo tanto, proponga la pregunta más relevante y relevante que desee formular, y acorte el tiempo para que todos los que levantaron la mano tengan la oportunidad. Vamos a establecer un tiempo aparte hoy y mañana. Me dijeron que tenemos que abandonar este lugar a las cinco en punto. Entonces, si lo ven, son las cuatro menos cuarto, así que no tenemos demasiado tiempo. Solo puedo hacer una breve sesión de meditación contigo en la que quiero que presentes el factor más importante en la meditación, que es el amor y la devoción.

¿Por qué usamos dos palabras, amor y devoción? Porque no sabemos cómo amar. Hemos estado llamando apegos como amor. Todo el tiempo que estamos apegados a algo, decimos que nos encanta. Incluso cuando una persona dice: "Te amo," escucho esa persona con atención: "Te amo." "Yo" es tan fuerte en esa persona. A menudo es un viaje egoico. Cuando una persona dice: "Te amo", el viaje del ego ... Suponiendo que la respuesta es: "Pero te odio". Entonces la persona dice: "Yo también te odio". ¿Qué le pasó al amor? En una oración, puede desaparecer. Este apego mental que hemos estado llamando amor no es amor. En el amor, el "yo" desaparece. Enamorado, ni siquiera piensas en el "yo". El "yo" se queda atrás y el "tú", el amado, toma el asiento delantero. Y el amado llena tu conciencia. Eso es amor, amor verdadero. Es muy difícil encontrar el amor verdadero. Pero siempre encontrarás el verdadero amor de los Maestros viviente perfectos. Siempre encontrarás que el amor incondicional y verdadero proviene de ellos.



Y es una gran experiencia tenerlo. Entonces, la devoción es nuestra respuesta a eso. Cuando respondemos al amor verdadero, eso se llama devoción. Entonces, esa es la razón por la cual se ha usado el término "amor y devoción", que cuando meditas -la meditación sigue siendo la misma- vuelves al mismo lugar detrás de los ojos. Ese es el punto de partida. Siempre. No lo olvides

El punto de partida está detrás de los ojos, sin recordar lo que está afuera para que su atención se pueda retirar rápidamente dentro, la décima puerta se puede abrir rápidamente. Y una vez hecho esto, entonces expresas tu amor a tu amada. Tu amado debe ser visto allí. Por la mañana estábamos tratando de ver cómo exprimir las palabras de pensamiento. ¿Y las imágenes de pensamiento? ¿Qué hay de las imágenes que surgen de otras personas durante la meditación? Los reemplazamos con la imagen de nuestra amada. Y se llama la imagen del amado, tercera parte de la meditación se llama dyan, contemplación de la cara de tu amada. Cuando contemplas eso, al mismo tiempo estar allí, verás cuán rápido se puede retirar la atención interior. Por lo tanto, intente esta meditación, esté allí, use las palabras para repetir, para que los pensamientos no vayan a ninguna parte, y mire la cara de la persona amada, y hable / hable dentro de la persona amada, cualquier cosa que quiera hablar como si fuera están allí juntos. Esa es la verdadera meditación. Entonces, probemos eso. Por un momento, probemos la meditación con amor y devoción para que podamos expresar nuestro amor y devoción dentro del Maestro o de cualquier persona amada que tengamos, cualquiera que pensemos que es nuestro amado a quien podemos amar. Esa imagen debería estar allí, y podemos expresarla.

Cierra tus ojos. Regresa a la cámara de meditación. De ahora en adelante, llamaremos a eso la cámara de meditación, porque ese es el lugar donde debemos meditar, detrás de los ojos, dentro de la cabeza. Ve allí. Siéntate en el centro. Ponte cómodo. Sin estrés o tensión Relájate allí. Repita las palabras lentamente y escuche las palabras y exprese su amor y devoción por la persona amada. Y si escuchas un sonido fuerte que tiene un tirón, empiezas a escuchar eso. De lo contrario, sigues repitiendo el mantra o el simran.

Dar una buena acogida. ¿A cuántos de ustedes les gustó esta sesión? ¡Guau! Cuando te gusta la meditación, tendrás éxito. Cuando odias la meditación, no progresas. Si te gusta, si lo disfrutas, tendrás éxito. Ese es el secreto, que debe ser agradable. ¿La razón? La razón es que si disfrutas algo, la mente te acompaña. Si no te gusta algo, la mente se te opone. Si encuentras esta meditación placentera y útil y comienzas a ver cosas dentro, la mente se sentirá atraída y se convertirá en tu amiga. Hasta entonces, será tu enemigo. Se trata de un tipo extraño de una mente que resulta de enemigo en amigo acaba dándole un poco de señuelo, un poco de incentivo para disfrutar de algo en su interior. Entonces, cuando disfrutas la meditación, siempre te ayuda. La mente no se opone tanto a ti.

Entonces, estoy muy feliz de ver cuántos de ustedes levantaron sus manos. Y felicitaciones. Estás realmente bien marcado para volver a casa. Te deseo todo el éxito. Terminaré el día hoy porque tenemos algunas entrevistas. De lo contrario, hubiera continuado y te dijera más. Mañana

continuaremos un poco más de meditación en un sentido más profundo y también algunos secretos internos de cómo manejar los obstáculos que surgen en la meditación, que, si sabes de antemano, no tendrás que hacer demasiadas preguntas desde el principio. Entonces, hablaré con usted sobre eso mañana. Y hoy, tenemos que terminar temprano en este momento. Pero aquellos que han pedido entrevistas, tenemos una lista de nombres. No lo he visto todavía, sin embargo. No quieren mostrarme porque es muy grande, pero creo que trataremos de cubrir la mitad de esa lista hoy y la otra mitad mañana. Estoy muy feliz de haber podido verlos a todos y compartir mis experiencias con ustedes. Muchas gracias.

**"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)."**