

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/Copyright 2019. Attribution-NonCommercial-ShareAlike (CC BY-NC-SA).

El último secreto Taller de meditación de tres días
Rice Lake, Wisconsin 15-17 de septiembre de 2017
Parte 1 de 5

bienvenidos, amigos, a este taller de meditación de tres días que estamos celebrando en rice lake, wisconsin. estoy muy feliz de verlos a todos aquí. y esto será tres días de trabajo no solo "hablar" sino también "caminar". por eso es un poco diferente al otro programas que tenemos hoy, quiero presentarles lo que haremos durante estos tres días. pasaremos por diferentes pasos que tomamos para la autorrealización dentro de nosotros mismos a través de la meditación.

la meditación es el arte de retirar su atención del exterior y colocarla dentro de tu propio yo. el secreto de la iluminación, el secreto para encontrar la verdad, es encontrar tu uno mismo, tu verdadero yo. estamos considerando nuestras cubiertas externas, como el cuerpo humano, o nuestro sentido percepciones, o nuestra mente como nuestro propio yo. ninguno de estos somos nosotros mismos. estas son cubiertas sobre nosotros mismos. nuestro yo es el principio de la vida inmortal que llamamos el alma, que hace que la mente vivo, lo que hace que nuestras percepciones sensoriales vivan, y hace que nuestro cuerpo físico esté vivo. nosotros tiene que encontrar lo que es el alma

muchas personas están meditando para encontrar algo diferente en su cuerpo, no en el alma. yo han practicado una especie de meditación de muchos yoguis que nos enseñaron a descubrir el potencial de tener muchas experiencias energéticas, porque este cuerpo tiene varias energías centros, centros de energía. todos los centros de energía se encuentran en los ojos o debajo de los ojos. pero tener experiencias energéticas no te da ninguna pista de lo que es tu alma, y es por eso que todas las experiencias de meditación, a las que llamamos experiencias yóguicas, que conducen a nuestra mayor información y una mayor experiencia de nuestros centros de energía que se encuentran detrás y debajo de los ojos, no nos dé ninguna idea de quiénes somos. nos dan algo inusual experiencias.

esos centros se encuentran, en este cuerpo físico, principalmente en el torso del cuerpo, comenzando desde el abajo, en el recto, los genitales, el ombligo, el corazón, la garganta y los ojos. estos son los seis centros de energía. toda nuestra conciencia opera para el uso del cuerpo a través de estos centros nos conectamos con el mundo con estos centros. este cuerpo también tiene, junto con estos centros de energía, tiene nueve aberturas o puertas que se abren, afuera. allí están los dos ojos, las dos orejas, hay una nariz, una boca y dos aberturas inferiores: estas nueve las puertas llaman nuestra atención afuera. y los seis centros de energía, nos ayudan a usar estos nueve puertas para

nuestro contacto con el resto del mundo. así es como este cuerpo vive en este mundo físico. al mismo tiempo, también tenemos el equipo, dentro de este cuerpo, en un pequeño área, no este gran torso nuestro, área pequeña de la parte superior de la cabeza solo que es detrás de los ojos y sobre los ojos. esa área contiene los centros de conciencia.

la conciencia no es lo mismo que la energía. la energía es algo que usamos. la conciencia es algo que sabemos el verdadero conocimiento de nuestro ser proviene de la apertura de los centros de conciencia. las experiencias inusuales, las experiencias energéticas, pueden llegar abriendo el centros de energía. estas son dos cosas diferentes, y muchos de nosotros hemos sido erróneamente creyendo que ambos son lo mismo. ellos no son los mismos.

del mismo modo, a veces confundimos nuestras percepciones sensoriales como parte de nuestro sistema físico, y no sabemos cómo funciona la mente, cómo opera el karma, cómo funcionan los viejos recuerdos, por lo tanto, muy a menudo pensamos que la conciencia proviene del cerebro y la cabeza, y es por eso que todo está incluido en el cerebro, el cerebro físico. esto no es verdad. tantas las personas han podido recordar cosas que sucedieron incluso antes de nacer. hay personas que pueden crear regresiones de vidas pasadas para nosotros, y cuando lo hacen, podemos recuerde incluso las cosas que sucedieron hace 100 años, hace 200 años. solo tratando de provocar nuestra

memoria, podemos recordar cosas que sucedieron incluso antes de que nacióramos. lo que significa que el cerebro, que es parte del cuerpo, no tiene esa memoria, algo de lo contrario, está sosteniendo la memoria. ya que no vamos dentro de nosotros mismos para verificar qué está reteniendo el viejo recuerdo y lo que está adentro, no nos damos cuenta de qué más hay dentro de este cuerpo además del cerebro físico y los órganos físicos de este cuerpo.

pero meditación sobre nosotros mismos, lo que significa pensar en nuestro propio ser verdadero, que significa poner nuestra atención en nuestro verdadero yo, abre la ventana de conocimiento sobre cosas que están más allá del cuerpo físico. por ejemplo, decimos percepciones sensoriales, o poder para ver, tocar, probar, oler, oír, todos ocurren debido a los órganos fijados en el cuerpo. creemos que podemos ver porque tenemos ojos, pero olvidamos en ese momento que también veo en la imaginación cuando los ojos no se usan en absoluto. también vemos en los sueños, cuando los ojos están cerrados. eso significa que ver no es lo mismo que ver con físico ojos.

entonces, ¿qué es ver? ver tiene lugar en algo que no sea el cuerpo físico, de lo contrario, no existiría la visión imaginativa. es por eso que nunca incluso examinó ¿cómo vemos? si tratamos de descubrir realmente (¿la mente ve? percepción de los sentidos ver? ¿ve este ojo físico?), notamos que podemos atribuir ver a cualquiera de estas cosas porque cuando mentalmente pensamos en algo, podemos imaginar que imagen, y podemos ver. entonces tenemos una imaginación, vemos que estos ojos no operar allí. ¿eso es ver parte del cuerpo, o es algo más? esto puede ser descubierto muy fácilmente a través del tipo de meditación del que te voy a hablar, a saber, retirando su atención a esa parte de usted mismo donde puede ver sin estos ojos, donde se puede escuchar sin estos oídos, donde se puede tocar sin estos manos, donde puedes caminar sin estos pies. y esa parte es en realidad responsable de estos ojos y estas orejas y estas manos y estos pies para trabajar. no es lo contrario redondo. que tenemos algo dentro de nosotros que tiene todas las percepciones sensoriales, y muy percepciones sensatas precisas parece que estamos algo nublados cuando tratamos de usarlos a través del cuerpo físico

esa es una gran revelación para nosotros, que tenemos otra cosa operando dentro de la cual no está depende del cuerpo físico en absoluto y lleva todas las percepciones sensoriales que somos acostumbrados a usar con nuestro cuerpo físico lo usamos todo el tiempo, ese cuerpo interno. cuando nosotros imagina, cuando prevemos algo con nuestra imaginación interna, mente interna, estamos usando esas percepciones de los sentidos. en los sueños estamos usando las mismas percepciones sensoriales. pero nosotros no intencionalmente, con nuestra propia voluntad, tratar de averiguar dónde está sucediendo. por medio de meditación podemos encontrar eso.

¿cómo funciona la meditación? la meditación es el arte de retirar nuestra atención de de afuera a adentro. eso es

todo. es un proceso muy simple. lo hemos hecho difícil debido a nuestros apegos a nuestras experiencias fuera. si no tuviéramos tantos archivos adjuntos, estaríamos usando el yo interno tan frecuentemente como usamos el yo externo. pero nuestro cuerpo externo los archivos adjuntos nos han creado un gran problema, y se vuelve difícil, porque cuando queremos poner nuestra atención dentro de nosotros mismos, estos apegos externos y estos deseos afuera, vienen en el camino. de lo contrario, es un asunto muy simple.

cuando meditamos en nuestro propio yo, comenzamos meditando sobre el yo que es capaz de ver sin abrir los ojos, que es nuestro ser imaginativo. eso significa, si cerramos estos ojos y luego imaginar que estamos viendo cosas, no estamos viendo con estos ojos. entonces ¿quién está viendo? ese es nuestro ser interior. estamos usando nuestro ser interior todo el tiempo, pero no lo hacemos ponerle atención. en la meditación, comenzamos a ponerle atención.

a medida que nuestra atención aumenta en nuestro yo interior, usamos un cierto poder que se le ha dado a nosotros nos llama el poder de concentrar nuestra atención. ese es un poder muy grande dado a nosotros. nosotros podemos concentrar nuestra atención en algo, y luego nos volvemos inconscientes de las cosas que no estamos poniendo atención. es un beneficio grande, grande, muy grande que tenemos, de este especial poder que podemos concentrar nuestra atención donde queramos. aquí hay algunos hermosos flores aquí. si empiezo a admirar estas flores, ahora mismo conozco a todos ustedes y flores, luego empiece a admirar estas flores, mirándolas profundamente y poniendo todo mi atención, olvidaré que tú también estás sentado aquí. cuanta más atención pongo aquí, más concentración que me pongo en las flores, menos consciente estoy de otras cosas. esto es genial beneficio para nosotros, y eso es lo

que usamos en la meditación. cuando ponemos nuestra atención en el yo interior, el que puede ver en la imaginación, el que puede ver en los sueños, el que puede ver con los ojos cerrados y, en completa oscuridad, puede imaginar algo y podemos ver cuando ponemos nuestra atención en ese yo, gradualmente perdemos el interés y no nos volvemos consciente de lo que está sucediendo afuera. no solo no recordamos lo que está sucediendo afuera, incluso comenzamos a olvidar dónde están nuestras manos y pies. comenzamos a olvidarnos de dónde nuestras piernas y brazos están. y luego comenzamos a olvidar dónde está todo nuestro cuerpo, y el interior el yo que estamos usando para ver, tocar, probar, oler se convierte en nuestra propia realidad.

ese es el primer paso en meditación y un paso muy útil para decirnos que este cuerpo no es nuestro verdadero yo. hay algo más en nosotros que también es real, tal vez más real. si somos capaces para estabilizar esa experiencia durante un tiempo, por algunos meses, por ejemplo, si somos capaces de tener esa experiencia todos los días, ¿qué ocurre? entonces empiezas a sentir que el yo interior es independiente y está trabajando en este cuerpo, pero tiene algunas funciones que creemos que están en el cuerpo, por ejemplo, puede recordar cosas. no puede recordar lo que sucedió fuera de. cuando estamos en un cuerpo físico, tratamos de recordar cosas, recordamos sucedió afuera. cuando tratas de recordar algo dentro, puede comenzar recordando cosas que sucedieron antes de que nacieras no tienes que ir al pasado regresor de vida o alguien para descubrir lo que sucedió. puedes descubrir fácilmente lo que fueron, lo que estabas haciendo por el cuerpo interior de las percepciones sensoriales que tiene mucho vida más larga que el cuerpo físico. estaba allí antes de que nacieras; estará allí antes mueres ... después de que mueres ese es el ser interno. el yo interior también piensa, como este cuerpo lo hará pensar. el yo interior tiene una mente, como nosotros creemos que este cuerpo o el cerebro tiene una mente. el ser interno que es capaz de realizar estas percepciones sensoriales, a veces lo llamamos un cuerpo astral o un cuerpo del sistema sensorial, pero un cuerpo que es todas las percepciones sensoriales. lo que no tiene es importar. no tiene ninguna materia física. este cuerpo físico tiene el mismo sentido percepciones, misma mente, más materia física. entonces, cuando nos volvemos inconscientes del físico materia del cuerpo físico, el ser interior se abre y descubrimos que es muy liviano porque no hay materia en eso. lo que nos está haciendo pesados aquí en este mundo físico es físico cuerpo material

ese cuerpo consiste en percepciones sensoriales y una mente y nuestra alma. nuestra alma hace esto cosas vivas. el alma hace que la mente viva, el alma hace que el cuerpo interno viva, y es por eso que el cuerpo astral o el cuerpo

interior pueden ser descubiertos por nosotros mediante un simple proceso de retirada nuestra atención desde el exterior, desde el cuerpo, concentrándolo en este lugar detrás de los ojos, dentro de la cabeza ¿por qué ese punto? ¿por qué deberíamos concentrarnos en ese punto en un examen físico? cuerpo, cuando estamos tratando de encontrar algo no físico? . la razón es que el interior, el cuerpo no físico que contiene percepciones sensoriales está ahora operando en este cuerpo desde un centro dentro de la cabeza. y ese centro a veces se ha llamado el tercer ojo, centro del tercer ojo, el centro interno, el centro de la conciencia, centro de conciencia despierta. ¿por qué se llama el centro de conciencia despierta? porque, cuando están despiertos en el cuerpo físico, en realidad estamos operando desde allí. además, ¿por qué se llama centro del tercer ojo? debido a que estos dos ojos, los ojos físicos, no ven lo que somos viendo afuera. si estos ojos físicos fueran a ver, estos son dos ojos, separados, nosotros vería dos imágenes vemos solo una imagen. ¿dónde están las dos imágenes? los dos ojos son viendo, dos imágenes diferentes en la retina de este ojo, ¿dónde las combinan? vemos distancia, y creamos distancia al ver dos ojos, ¿dónde estamos combinando? ¿ellos? si examina eso, cierre los ojos y diga: "¿dónde hago una imagen de dos? ¿las imágenes que están en los ojos? "las hacemos detrás de los ojos en el centro de la cabeza, y es por eso que se llama el tercer ojo. el tercer ojo realmente ve a través de los dos ojos, incluso físicamente. no es algo que tienes que encontrar en algún lado; ¡lo estás usando ahora mismo! los momento en que usa dos ojos para ver una imagen, está usando el tercer ojo.

estoy haciendo este punto porque muchas personas dicen: "hemos estado meditando durante mucho tiempo. nosotros ¡no podemos encontrar nuestro tercer ojo! "les digo," ¡estabas en el tercer ojo todo el tiempo! no hay otro lugar al que ir cuando estás despierto. "el punto es no encontrarlo, el punto es poner tu atención en eso! en la meditación, no estás tratando de encontrar algo. la meditación es retira tu atención a ti mismo. y estás operando en el cuerpo físico desde tercer ojo centro en el estado de vigilia, de todos modos. ¿y por qué sigo diciendo estado de vigilia? porque,

en otros estados, no está en o detrás de los ojos. por ejemplo, vamos a dormir por la noche, esta ubicación de donde estamos operando desde turnos. va hacia abajo. y, cuando estamos medio dormido, casi al nivel de nuestra nariz. y que puedes ver. por la noche cuando te sientes somnoliento, puedes tratar de tocarte los ojos. en este momento, en el estado de vigilia, con con los ojos cerrados, puedes tocar tus ojos con mucha facilidad, ya sabes dónde están. si usted es medio dormido, trata de tocar tus ojos; tocarás tu nariz y pensarás que estás tocando tus ojos. lo que significa que en realidad la ubicación de donde crees que son tus ojos, desde donde ves el mundo, cambia a sí mismo. cuando estás soñando, no puedes, por supuesto, recordar tu cuerpo. hay algunas prácticas de yoga en las que puedes recordar el cuerpo cuando están soñando en un estado inferior de conciencia. cuando tocas tus ojos en un estado de sueño, tocarás tu garganta y pensarás que estás tocando tus ojos. esto es porque nuestro ubicación hipotético donde operamos en el cuerpo cambia. estamos aquí detrás de los ojos porque estamos en estado físico, conscientes del cuerpo físico y de un mundo físico. si nosotros estamos consciente de algo más, la ubicación cambia. si somos conscientes de algo más elevado que el cuerpo físico, como olvidar el cuerpo físico y tener un conocimiento solo de nuestra mente, este lugar cambia y va un poco más alto. entonces, hay una ubicación diferente que depende de cuál es nuestro estado de vigilia, un estado de sueño o una vigilia más elevada, cambia.

entonces, el cuerpo solo está llevando nuestra fuerza vital para una experiencia. y dado que la mayor parte de nuestro físico la experiencia tiene lugar en el estado de vigilia, por lo tanto estamos constantemente en el tercer ojo centrar y operar desde allí. por eso, cuando haces meditación y quieres tengo la experiencia de la que estoy hablando, lo que significa la experiencia de concentrar tu atención detrás de los ojos en el centro del tercer ojo, no tienes que buscar ningún centro. usted está allí. debes poner tu atención en ti mismo donde estás. pero el problema surge al principio que piensas que estás sentado en la silla, o en el piso, donde sea estás sentado, y ahí es donde estás, porque te estás asociando con el cuerpo. solo se necesita hacer un pequeño cambio. "estoy sentado en el cuerpo. ¿dónde estoy sentado? si se hace esta pregunta: "no estoy sentado en mi silla, no estoy sentado en el piso, estoy sentado dentro del cuerpo. ¿dónde estoy sentado? "cierras los ojos y dices:" donde ¿estoy sentado? "automáticamente, porque tus ojos están en frente y estás tratando de mirar desde adentro, te ubicarás donde realmente estás operando desde el estado de vigilia.

este es el paso más importante, según yo, para tener una meditación exitosa. miles de personas de mis amigos han pasado años y años sin entender este simple punto: que somos ya en el centro del tercer ojo. no hay nada que encontrar. solo tenemos que saber que somos no el cuerpo físico, estamos dentro del cuerpo físico, conducimos el cuerpo físico, lo estamos usando, desde ... ¿dónde? detrás de los ojos, desde donde miramos con estos ojos, donde escuchamos con estos oídos muy importante. ver y escuchar son dos cosas muy importantes funciones. continúan incluso más alto que el cuerpo interior. escuchar y poder hablar y para poder ver, estas son funciones muy importantes, y están operando ... la mente habla en el mismo punto, escuchamos en el mismo punto, escuchamos en el mismo punto. el tercero el ojo, en el que estamos sentados en este momento, se encuentra justo detrás de estos ojos, en el centro entre los dos ojos, entre las dos orejas. muy claro, ya estamos allí. todo lo que tenemos hacer, en el primer paso de meditación, es darnos cuenta de que estamos donde estamos.

hay algo de ayuda que podemos obtener del simple proceso de la imaginación. ¿cómo funciona eso? ¿trabajo? cerramos los ojos y somos conscientes de todo el cuerpo, concentramos nuestra atención en la cabeza y nos imaginamos que estamos sentados detrás de estos ojos. cuando nos imaginamos algo, nuestra atención va allí. si me imagino que estoy sentado en la parte superior de este edificio, mi la atención irá allí. si me imagino que estoy caminando afuera, mi atención irá allí. si nosotros imagina que estamos sentados allí, nuestra atención entra. si me imagino que estoy cantando una canción allí, mi la atención irá allí. si me estoy imaginando que estoy tomando una taza de té con mi amigo, dentro, mi la atención entrará. meditación no es preocuparse por qué mantra estamos repitiendo, qué tipo de prácticas que estamos haciendo y poner toda la atención en el mundo y simplemente usar esto. la meditación es atraer su atención detrás de los ojos, entre las orejas, donde se encuentra ya se encuentra en estado de vigilia si no eres el cuerpo.

entonces ese es un paso muy importante. yo mismo, después de obtener la iniciación de gran maestro, hazur maharaj

baba sawan singh, cuya imagen ves aquí, durante algunos años no lo hice entender cómo encontrar el centro del tercer ojo y dónde sentarse, porque siguió enfatizando en sus discursos que "primero debes establecerte a ti mismo. siéntate detrás de los ojos ¡antes de que comiences a meditar!". él no pensó que era meditación cerrar los ojos e intentar descubrir algo. la meditación comienza cuando comienzas a descubrir dónde estás, y eso el cuerpo interno tiene que meditar, no este cuerpo. este cuerpo es para usar fuera del mundo. fueron tratando de encontrar algo adentro tenemos que usar nuestro cuerpo interno para eso. y es por eso que tuvo que ir a verlo y decir: "no puedo encontrarlo". hizo un pequeño truco ingenioso conmigo. él dijo: "eleva tu mano y tu dedo en el aire. no puedes ver dónde está el dedo con estos ¿ojos?" "no, no puedo, porque está allí arriba." "¿pero puedes imaginar que estás sentado allí? ¿puedes elevar este yo, lo que piensas que estás aquí, puedes pensar que has subido? ¿allí?" "dije," eso puedo hacer, es imaginario". entonces, me imaginé que estaba allí. él dijo: "¿estás ¿todavía te imaginas que estás allí?" "sí, todavía estoy imaginando, estoy allí." "tráe tu dedo abajo lentamente ¿sigues ahí?" "todavía estoy allí." "¿sigues ahí?" "todavía estoy allí." "salta ¡adentro!" "salté. sabía que estaba allí. y entonces, me explicó. él dijo: "ahora donde tú son, ahí es donde meditas".

esto es tan importante porque no estamos meditando dónde estamos ... estamos complicando nuestra ubicación donde tenemos que meditar aún más comprando una silla especial para la meditación, comprar un cojín especial, alfombra especial. decimos: "tenemos una alfombra muy cara, estoy usándolo para la meditación." entonces meditas en la alfombra. es obvio. si tienes un especial silla, ¿a dónde va tu atención? a la silla! algunas personas establecen un lugar especial en su casa: "este es nuestro templo, esta es nuestra mezquita, esta es nuestra iglesia, esta es nuestra sinagoga, y lo hemos hecho en nuestra propia casa, porque [del] dicho 'puedes encontrar el la verdad en tu propia casa, 'así que hemos creado un lugar agradable y que puedes venir y ver. nosotros tienen algo de eso (¿qué es lo que queman?) cosas que están ardiendo), algunas pequeñas meditaciones la música está sonando afuera, y estás meditando allí. estás meditando en esa esencia subiendo, estás meditando en esa vela que está ardiendo, estás meditando en la flores especiales que has guardado allí. ¡estás meditando en el exterior! y te has asegurado estás

meditando afuera, porque los hiciste especiales para ti. y es por eso la gente lo hace durante toda su vida y no obtienen nada. ellos dicen: "no, la meditación" no funciona. "no funciona, ¡lo estás haciendo en el lugar equivocado! no hay lugar afuera si quieres meditar para entrar. el único lugar está adentro. entonces, pon tu atención primero ¡dentro y haz de eso tu cámara de meditación! ¿quieres poner una buena silla? pon una silla ¡ahí! es solo imaginario, imagina que tienes una hermosa silla allí. ni siquiera te costará ¡cualquier dinero! la silla afuera le costará dinero. a veces gastamos tanto en fuera de las cosas, y la verdad está dentro.

un amigo mio, tenía que venir y ver uno de mis programas, y él dijo: "vendré y medite con usted. "dije," muy bienvenido. tenemos estos talleres de meditación. usted está bienvenidos a venir. "luego, antes de que comenzara la meditación, me escribió:" lo siento, yo no puede venir. los 300 dólares que destiné para viajar a verte lo puse para comprar una silla. es una silla muy hermosa. cuesta 900 dólares. así que, he invertido 300 dólares como una reserva. entonces, cuando complete mi pago de 900 dólares, obtendré esa hermosa silla. es tan maravilloso. tú me encantará verlo cuando vengas a ver la silla. "dije:" lamento que no puedas venir, pero al menos se obtiene una silla. "después vino el siguiente programa, y él me escribió," lo siento, yo no puedo asistir y verte, porque tuve que colocar otros 300 dólares en el depósito para la silla. ahora, una vez más, conseguiré la silla. después de eso, iré a verte ". en realidad sucedió, después de su segunda entrega en la silla, murió. nunca obtuve la silla; nunca me vio; y la atención estaba en la silla. ahora imagina, si nuestra reencarnación, nuestra renacimiento, se lleva a cabo debido a donde está nuestra atención, donde están nuestros deseos, que la alma desafortunada tiene que renacer, ¡para obtener una silla! ¿puedes imaginar cuánto podemos obtener unido a algo? ¡y estará especialmente apegado, que no pudo conseguir la silla! "yo ¡tengo que conseguir mi silla! ¡lo pagué! "y se perdió la pequeña oportunidad de donde pude le han dicho: "puedes conseguir una silla, una silla más hermosa, sin un solo centavo, solo adentro tú mismo. eso no le cuesta nada, es una silla imaginaria, pero es una silla adentro. y cuando te sientas en esa silla, estás pensando en el interior, tu atención está adentro. puedes tener un buen decoración. "cuando comienzas a establecer el mejor lugar para una silla, cuando miras el cuerpo, no hay lugar para una silla, ¡es tan pequeña! cuando cierras los ojos, hay mucho lugar, no solo para cualquier silla, ¡sino para decorar toda la habitación! puedes poner ventanas bonitas, bonitas cortinas, cortinas agradables allí. puedes poner alfombras bonitas allí ... mientras hagas esto en el área a nivel de los ojos y más arriba.

no empieces a hacer en el centro del corazón, porque, de nuevo, vas a los centros de energía. tú no obtendrá una mayor conciencia, ¡nadie tiene! pasé años y años con estos yoguis y pasó tanto tiempo en la práctica de los centros energéticos. usted no obtiene más alto conciencia. tienes nuevas experiencias. la experiencia no es lo mismo que encontrarte a ti mismo. algunas personas dicen: "oh, tuve mucho éxito en la meditación. vi un poco de luz roja y algo de luz azul y algunas estrellas brillando, a veces vendría de aquí o de allá ". dijo: "si te golpeo duro en la cabeza, verás todas las mismas cosas". ¿de qué están hablando? ¿acerca de? ¿puedes llamar a una pequeña experiencia así como una realización de ti mismo? que tienes ¿encontró? solo te encuentras a ti mismo si tu atención está en tu propio yo. en este momento, nosotros piensa que nuestro cuerpo es nuestro propio yo cuando hacemos meditación, y comenzamos a asumir que estamos sentados adentro, eso se convierte en nuestro propio yo. y más adelante, te contaré durante el curso de este taller de meditación: cuando medita con el cuerpo interno, un tercer centro ocular del cuerpo interno, incluso las percepciones sensoriales desaparecen. su atención se retiró, todavía puede piensa, todavía estás vivo. tu pensamiento se vuelve muy claro y brillante, porque la mente todavía está ahí. percepciones sensoriales, has retirado la atención, el cuerpo físico, retirado la atención. pero la mente está funcionando. y luego pensamos: "ese es nuestro yo, la mente, con lo que pensamos, es nuestro ser ". eso tampoco es verdad.

nuestro yo es lo que hace que la mente viva. somos la fuerza de la vida, el alma. la mente también es un cuerpo. la mente está creando todas las experiencias que estamos teniendo con los sentidos y con la cuerpo físico, y no nos damos cuenta. creemos que la experiencia proviene de otro lado; somos simplemente experimentadores sentados aquí. luego vas a la etapa de la mente, luego descubres que la mente está creando todo. esa es una gran revelación para nosotros. convierte todo al revés . pensamos que hemos venido a un mundo para experimentarlo. nosotros están

generando el mundo de la experiencia, al mismo tiempo que lo experimentan. entonces eso es una maravillosa manera de descubrir el origen de toda nuestra experiencia. origen de toda la creación puede descubrirse descubriendo nuestra propia mente. por lo tanto, la mente también ha sido llamada cuerpo, y lo llaman karan sharir , cuerpo causal. causa que todo suceda.

¡pero no es nuestro ser! todavía es un cuerpo. el único problema es que, después de eso, no hay forma de que podamos hacer cualquier cosa para ir más allá, porque todo lo que hacemos se hace con la mente. todo esfuerzo que hacemos hacer está hecho con la mente. cuando decimos: "voy a hacerlo", la mente está hablando. tu la mente no puede hablar y alejarse de sí misma. y es por eso que se realizó una gran cantidad de incluso los santos, incluso se dieron cuenta de los grandes mahatmas; les he hablado en todo el país de india y afuera, en otros países, y todos terminan pensando que la mente / alma es lo mismo que nuestro origen. cuando descubren la variedad de experiencias que pueden tomar lugar en el nivel mental, comienzan a darse cuenta de que hay una mente superior, una mente inferior, pueden ver muchos tipos de mente ven una sola mente de la que provienen todas las mentes: la mente universal, como si encontraron la verdad de todo.

pero esa no es la verdad. la verdad es que somos un alma que ni siquiera piensa, que solo proporciona vida, eso hace que la mente viva, crea la mente, crea los cuerpos. esa es el alma: principio de la vida. ese es nuestro verdadero yo. y no hay manera de que nadie, por ninguna meditación, por cualquier práctica, puede encontrarlo. lamento decir eso. la gente dice: "puedes encontrar nuestro verdadero ser por ..." tratando muy duro de hacer algo. cuanto más lo intentes, más dependerás de la mente. y sin embargo, hay maestros, seres humanos ordinarios, como este hombre cuya imagen mira aquí, gran maestro baba sawan singh. en su cuerpo físico, él había ido más allá de la mente. ¿cómo fue más allá de la mente? nos ayudó a muchos de nosotros, a otras personas, a ir más allá de la mente. ¿cómo ayudó él? cuando sabemos que la meditación puede llevarnos allí, ¿cómo puede alguien ayudarnos a ir más allá de la mente? ¿cómo no podemos ayudarnos a ir más allá de la mente? la verdad es: solo esa cosa puede llevarte más allá de la mente que está más allá de la mente. pensar, esforzarse, meditar, trabajar, todo está dentro del reino de la mente. ninguno de estos puede tomar tú más allá. pero hay algunas cosas que están más allá de la mente, y estamos experimentarlo incluso aquí. lo más importante de ellos es la experiencia del amor.

¿que es el amor? dicen: "dios es amor" y dicen: "toda esta verdadera espiritualidad es amor". y devoción. "¿por qué enfatizan eso? porque el amor no viene de la mente. el amor no proviene de las percepciones sensoriales. el amor no viene del cuerpo. amor viene de nuestra alma. entonces, hay algo, algo ... el alma está funcionando en nosotros y está creando una experiencia aquí, y en todos los niveles, incluido el nivel por encima de la mente. el amor está ahí. por lo tanto, si algo puede llevarnos más allá de la mente, es amor. pero "amor" es una palabra solamente. ¿qué es el amor real, el amor que tira? hay un amor que tira, y hay algo eso es tirado. uno es llamado "amante", uno "amado". ¿cómo sucede eso? en definitiva, qué la verdad es: solo hay amor dios es amor. el poder creativo es amor. no importa qué nombre que quiere darle, el amor es el secreto, y ese amor interior es su propia realidad y propia verdad.

entonces, cuando digo: "el amor te atrapa", es tanto como decir: "tu propia realidad te detiene". pero no puedes ver la realidad por lo tanto, un ser humano, como este gran maestro, que es consciente de ese estado de amor sobre la mente mientras está sentado como un ser humano (no es que tuviera uno tiempo, todos tuvimos una vez), mientras él todavía es un ser humano, en ese momento él no solo experimentando la mente, los sentidos, el cuerpo, pero también lo que está por encima de la mente, el amor verdadero. y cuando nos encontramos con un ser humano así, nos sucede algo que no puede ser entendido por nuestros pensamientos fácilmente, que no puede ser entendido por nuestras percepciones, no puede ser entendido muy bien por nuestro cuerpo, ¡pero nos atrapa! creemos que estamos siendo arrastrados por algo afuera, porque toda nuestra atención está afuera, y el mismo amor que está dentro de nosotros es recreado afuera a través del ser humano que aparece en nuestra vida, y tal ser humano llamamos a un sant sat guru, un maestro viviente perfecto.

¿cuál es su calificación? él puede ser totalmente analfabeto. es posible que nunca haya ido a la escuela. él puede ser absolutamente pobre puede que no tenga virtudes en absoluto que podamos ver, pero él es consciente de su propio ser verdadero, más allá de la mente, cuando está en un cuerpo humano. ese es el secreto. cuando viene a nuestra vida, algo nos atrae y no podemos explicarlo demasiado bien, porque el amor no se explica fácilmente, porque cuando damos una explicación, la mente entra. la mente trabaja para explicar las cosas, y el amor no se puede explicar tan fácilmente, pero se siente muy fuertemente. ¿quién lo siente? no el cuerpo el cuerpo puede sentir placeres sensoriales, el cuerpo puede sentir el copia, imitaciones, imitaciones físicas, imitaciones sensoriales, imitaciones mentales, pero no es verdadero amor.

el verdadero amor toca nuestra alma. entonces, el amor que viene del alma, tirando de nuestra alma - cuando eso sucede, estamos más allá de la mente. entonces, el secreto después de eso es: no más meditación. atraídos por el amor, por nuestro propio verdadero yo, ahora siendo recreado como otro ser humano - porque, en esa etapa, encuentras que todos somos uno. ese es en realidad ese mismo poder que es tracción. pero en esta etapa, no lo sabemos, pero parece ser otra persona. es por eso que a veces la gente me pregunta: "¿necesitamos un agente externo para encontrar nuestro propio dios? porque nosotros ¿necesitas maestros y gurús en absoluto? si dios está dentro de nosotros, somos los buscadores, dios está adentro, nosotros debería buscar dentro y descubrir ". la verdad es que cuando buscamos con nuestra mente, no podemos encontrar a dios. pero un humano que viene afuera, dínos ... ¿qué dice él? él no dice: "yo soy dios. "él dice:" ve adentro y encuentra a dios ". él no dice:" sal fuera, te llevaré a cierto lugar donde encontrarás a dios. "él dice:" encuentra dentro de ti mismo ". y cuando vayas adentro, ves al mismo ser humano que ves afuera, sentado dentro. y él dice: "yo estaba simplemente sentado afuera porque siempre miraste afuera. siempre estuve adentro ". maestros viviente perfecto no están afuera! no miramos adentro, por lo tanto, aparecen afuera. entonces pensamos están afuera. pero nos dicen que vayamos adentro, donde descubrimos que ya están allí. cuando nos atrae el amor más allá, descubrimos que no había diferencia entre el maestro viviente perfecto y nuestro verdadero yo, ¡que el verdadero yo realmente estaba apareciendo!

ahora cuando sucede esto? después de todo, es un evento muy raro que podamos ser arrastrados por nuestro propio ser, y estamos viviendo en este mundo físico, y no sé cuántas vidas todos hemos vivido aquí. ¿cuándo sucede eso? cuando nos hemos cansado de esta experiencia; cuando decimos que ya hemos tenido suficiente. si decimos que estamos disfrutando de nuestra vida, sigue disfrutando. no hay tiempo para que suceda ese tipo de evento. solo cuando sentimos que no necesitamos esto ya hemos tenido suficiente de esto, no sabemos cómo hemos venido aquí, no sabemos cuál es la verdad pero estamos cansados de eso, no queremos quedarnos, este no es nuestro lugar verdadero, sé que este no es nuestro verdadero hogar, y tenemos que regresar a nuestro verdadero hogar ... cuando estos los sentimientos vienen, entonces estamos listos para este evento.

¿cómo ocurre el evento? un maestro viviente perfecto entra en nuestra vida. no podemos encontrarlo! pero él aparecerá cuando estemos listos. aparecerá por casualidad, por casualidad. las circunstancias se crearán de tal manera que aparecerá, y nuestra mente todavía está tratando de juzgar cómo ¿puede una persona común ser un gurú o maestro? también tendrá otros pequeños argumentos: "¿por qué necesito ¿un agente afuera? "no necesitamos ningún agente afuera. el agente no es nadie excepto tu propio yo, apareciendo como un maestro viviente perfecto afuera porque no sabes quién usted está. si lo supieras, no necesitas un maestro. es solo porque no sabemos. estamos con respecto al cuerpo como nuestro propio yo, nuestra mente como nuestro propio yo. es por eso que tal la experiencia de nuestro propio ser aparece afuera como un maestro viviente perfecto . cuando aparece en nuestra vida, nuestra mente puede dudar, porque él no aparece como un ser extraordinario. él aparece como una persona ordinaria como nosotros. y hay una razón para eso. en el cuerpo humano, el amor se experimenta. el verdadero amor es experimentado solo con un ser humano. otros son todos archivos adjuntos. cuando decimos: "amo mi casa, amo mi auto, amo a mis hijos, amo ... "es todo un apego. en el archivo adjunto, "i" es muy fuerte, el ego es fuerte:

"me encanta esto, hago esto, yo ..." en amor verdadero, te olvidas del "yo"; tú solo piensa en el amado. el amante nunca es consciente del amante consciente del amado. hay una pequeña diferencia. es por eso que amor verdadero, cuando se trata, proviene de un ser humano, un ser humano ordinario, no un ser humano extraordinario. suponiendo un extraordinario ser humano viene. imaginemos que estamos sentados aquí y un extraordinario el ser humano que puede volar con su cuerpo en el aire viene, volando a esta sala. vuela por todos lados. todos lo miraremos. (dejaré de hablar, naturalmente.) no me escucharás, estarás viendo que esta pasando. y cuando esa persona esté volando, nos preguntaremos cómo está volando. muchos de nosotros pensamos que hay un truco. debe haber alguna cuerda secreta o algún hilo secreto. algunos dirán: "no, no hay ningún hilo, ¡está realmente volando!" algunos incluso podrían desmayarse, y incluso desmayo, ver esta cosa extraña. algunos de nosotros admiraremos esto, cómo alguien puede hacer. algunos incluso pueden adorar a esa persona. nadie amaré a esa persona. eso es todo ¡secreto! ¡esto extraordinario no crea amor! crea todos los otros tipos de sentimientos, todos los sentimientos muy emocionales; no crea amor. la persona ordinaria como nosotros viene, podemos experimentar amor y amistad.

hoy alguien me envió un mensaje de algún viejo santo. él dice que el amor es muy raro, amistad aún más rara, y maestros viviente perfectos son amigos primero, amantes más tarde. maestros viviente perfectos vivos son amigos primero, los amantes más tarde y los maestros son los últimos. eso es lo que realmente son nuestra relación con ellos. tuve una hermosa experiencia con uno de sus discípulos. he contado muchas veces esta historia del dr. isher singh, quien tuvo que obtener un se rompió el brazo antes de iniciarse, quien tuvo que atar a su propio padre para llevarlo a su maestro. ese isher singh, antes de morir, pasó tanto tiempo en nuestra casa. él dijo: "he encontrado un descubrimiento. un gurú es yar pachele, guru baad mein , "una vida perfecta" el maestro es primero un amigo, y luego es un maestro. si no hay amistad, olvídate artesanía. ¿por qué es eso necesario? porque la amistad, la verdadera amistad, se basa en la verdad amor. y es por eso que la amistad que experimentamos con una persona así es con una persona común como nosotros. un maestro viviente perfecto es como nosotros. él es un ordinario ser humano, nacido como un ser humano común, muere como un ser humano común, se enferma como un ser humano ordinario, toma la medicina como un ser humano ordinario, come alimentos como un ser humano común, y, si es un hombre bien afeitado, lo hace mierda, afeitado y ducha como un ser humano ordinario. solo estoy mencionando estas cosas para decir los maestros viviente perfectos no son diferentes en su estructura humana, no son diferentes en su estructura mental, no diferente en su estructura sensorial. la única diferencia es que son constantemente (24/7) consciente de lo que está más allá de la mente. conocen todos los estados de conciencia al mismo tiempo.

si queremos practicar meditación, para alcanzar el mismo estado, vamos paso a paso. el primer paso es, debes olvidar dónde está el cuerpo antes de poder conocer el cuerpo interno. cuando conoces el cuerpo interno, ese es el único cuerpo real, nada más. si quieres ir además, retiras tu atención del cuerpo interno, del cuerpo sensorial, a la mente, al cuerpo causal cuando experimentas un cuerpo causal, esa es la única realidad. el cuerpo interno es ido, el cuerpo físico se fue, no sabemos nada más. si quieres ir y encontrar el alma, puede ir y encontrar el alma. el alma es la única realidad, todas estas eran ilusiones, cubriendo el alma. solo una experiencia que tienes. cuando alcanzas el total, que es el único, estás enterado de todo, porque todo sucede en ese único lugar.

por lo tanto, maestros viviente perfectos, no los maestros, los maestros viviente perfectos, que son muy raros, muy raro; operan desde ese punto mientras son seres humanos. su la conciencia y la consciencia están operando desde allí. y es por eso que, cuando nos ven, ellos nos ven como parte de ellos mismos. nos ven en diferentes niveles. nos ven como humanos seres, como parte de ellos mismos, como almas. ellos ven todo. cuando tal ser humano entra en nuestra vida y nos mira, no está mirando a nuestro cuerpo, porque ese no es su función. él no mira a nuestra mente; él no mira nuestro karma; él no mira qué tan buenos o malos somos; él no nos juzga. lo que nos está mirando es: ¿está listo el alma? ¿volver a casa? cuando la sensación del alma hacia adentro, no la sensación mental, el sentimiento interior dice: "estoy cansado de esto. quiero volver a casa, "esa persona aparece cuando aparece y nos mira, está mirando al alma, si esta lista? y cuando se encuentra esta alma listo para volver a casa, él dice: "sí, te acepto. te llevaré de regreso a casa ". él no dice:" te enseñaré cómo vuelve a casa. "los profesores y maestros nos

enseñan cómo meditar, cómo hacer cosas. maestros viviente perfectos no vienen por eso. ellos no son profesores!. vienen a llevarnos de vuelta a casa, porque están operando desde el hogar, que es parte de nosotros mismos. es por eso que su papel es muy diferente del papel de todos los maestros del mundo, y su papel es llevarnos a casa cuando estemos listos para ello. cuando dicen: "sí, aceptamos usted como amigo y lo llevará de vuelta a casa, "para todos los fines nuestro trabajo está terminado. eso es todo podríamos haber hecho, buscar dentro de esa medida y estar listos; nuestro trabajo está hecho. el trabajo de el maestro comienza. él tiene que llevarnos a casa. y, si es un maestro viviente perfecto , nunca no nos lleva. ¿dónde? ¡el mismo lugar donde está! esto no es algo donde dice que lo haré tomarte y te veré desde algún lado. él te hace a ti mismo. él te lleva a la lugar idéntico. algunas personas dicen que es una fusión o que se está "convirtiendo en una". estas son palabras. los la verdad es que solo hay unidad. solo hay una conciencia total en la cual el todo lo está funcionando, y estamos haciendo separación.

algunas personas me han preguntado, "si solo hay una, ¿cuál era la necesidad de tener tantas almas? en nuestro verdadero hogar, en sach khand, la gente dice que hay muchas almas. al mismo vez, dices que solo hay uno. ¿qué es este misterio sobre uno y muchos? "el misterio es muy simple de resolver. si vas allí, por supuesto, lo resuelves tú mismo. si no te has ido, mentalmente podemos explicarlo de una manera simple: esa unidad de un total es amor, pero no el experiencia de amor. el amor es una cosa: no hace al amante, no lo hace amado. almas es simplemente una creación de los muchos dentro de uno, hacer del amor una experiencia, y eso es lo que sucede, lo mismo que sucede y se filtra en diferentes formas en cada forma de creación, incluida la forma física, donde todos estamos aquí en busca de amor. todas de nosotros queremos el amor verdadero, y seamos amados. todos nosotros, sin falta, y eso está sucediendo a causa de nuestra verdadera realidad, allí. el amor se ha convertido en una experiencia de amante y amado, de algo que se intercambia. el mismo es dos. el mismo es muchos. es por culpa de esta experiencia de la verdad del mismo modo, el conocimiento es compartido por muchos. similar, estados felices, verdadera felicidad, es compartida por muchos. es todo de uno. apreciación de la belleza se comparte, aunque solo hay una.

entonces, recuerde que el alma en nosotros, que está más allá de la mente, también está haciendo algo. los el amor viene del alma. la verdadera conciencia sin tiempo viene del alma. la apreciación de la belleza viene del alma. un estado dichoso, que no tiene pares- felicidad / infelicidad, viene del alma. pero las otras cosas provienen de mente, como pensar, razonar, comprender las percepciones sensoriales, dar sentido a las cosas, lógica, vienen de la mente. hay cosas similares que vienen del sentido percepciones: ver, tocar, saborear, oler, todos se combinaron en la mente, separe en las percepciones de los sentidos. entonces todos están operando desde el cuerpo físico, donde la separación parece absolutamente real y todos estamos separados. es una manera maravillosa, esquema maravilloso en el que la verdadera belleza de nuestro verdadero yo se expresa en creación me pregunto de muchas cuán grande maneras. es esta si miras creación a la y, creación por supuesto, desde ese también punto te de preguntará vista, lo harías cuán grande es el creador es. y toda la creación / creador es tu ser. todo lo que estoy compartiendo contigo es posible para realizar personalmente a través de la meditación propia de la meditación, con la guía de un maestro viviente perfecto . otros maestros también pueden llevarte a la mente, pero maestros viviente perfectos te llevan a tu verdadero hogar donde solo hay unidad .

es una gran oportunidad, así que los felicito a todos por venir y unirse. esto es lo que intentará hacer durante estos pocos días. para una mayor y más profunda experiencia, tenemos una programa llamado ... ¿qué es, imr? allí, asiente, debe ser imr. primero pensé que era mri pero luego me dijeron que es un procedimiento médico. imr: retiro de meditación intensivo. y nosotros están teniendo uno el próximo mes en ... creo que es california. y las personas fuera del país tienen dijo por qué limitan estas imr, que son realmente útiles; hemos tenido cuatro, creo cuatro de ellos ya, y todos sintieron que es muy útil, práctico, porque meditar durante casi una semana, regularmente todos los días, y eso realmente lo hace muy práctico sesión en lugar de simplemente hablar sobre ello, en realidad lo estamos haciendo. entonces esa es la razón por la cual las personas quieren más imr, y dijeron que las imr globales deberían estar allí, por lo que los próximos dos años somos tener imr globales: una en estados unidos, una en asia y una en europa. estados unidos será en austin, texas, el europeo estará en alemania, y el lejano oriente estará en bali,

indonesia. y luego, debajo de australia, hemos buscado un lugar: nueva zelanda será la el cuarto uno los próximos dos años. anunciaremos a todos esos cuatro, esta organización, isha, presidente anunciará estos cuatro en algún momento a finales de este año, y usted puede registrarse para solo uno de ellos para que un mayor número de personas tenga la oportunidad de unirse a la imr. el número de personas en la imr será limitado, porque queremos que tengan real experiencia de meditación, poder hacer preguntas, averiguar si hay alguna dificultad en la manera. es una semana práctica y práctica que gastamos, por lo que vamos a limitarla a 60-70 personas, y por lo tanto hay una larga lista de espera que encontramos para los anteriores. estamos tratando de hacer algunas reglas para que más personas puedan aprovechar, que solo puedes asistir a una imr, que otros tengan una oportunidad. pero la idea es que a través de esta práctica de meditación, podemos acceder a todas nuestras portadas, físicas, astrales o sensoriales, mentales y del alma, que también es una cubierta, y la totalidad, que es la realidad.

podemos encontrar esto.

así que hoy, te he explicado lo que la meditación puede hacer, cuál es nuestra verdadera realidad, cómo esto ha surgido, y comenzaremos nuestra práctica.

la práctica comienza por el primer paso: descubre dónde meditar. en ningún lado afuera. en ninguna parte de una habitación en particular, ninguna lugar particular. llevas la mejor cámara de meditación en tu cabeza donde sea que ve, para que puedas meditar donde sea que estés. puedes meditar en cualquier posición. la idea completa es poner tu atención dentro. entonces, si estás listo, ¡comencemos!

ahora, hay ... se hace la pregunta: ¿qué postura deberíamos adoptar? qué asana deberíamos tomar para la meditación? porque, en algunas de las literaturas yóguicas hay 84 posiciones de la cuerpo. puede torcer el cuerpo en diferentes formas de animales, o puede torcer el cuerpo en cuerpo de la muerte, puedes presionar el cuerpo y practicar, y la gente piensa que eso es meditación. no, no, no, retorcer el cuerpo no puede ser meditación. ¿por qué fue hecho? porque el anterior meditadores, los yoguis, que querían practicarlo, lo hicieron en áreas cerradas llamadas cuevas, gufas . y esas cuevas eran muy pequeñas, y para mantener el cuerpo en forma activa, el físico forma activa del cuerpo, si cambia su posición en las 84 veces como se mencionan, entonces todos los músculos del cuerpo son ejercitados. fue un ejercicio interno, encerrado, pequeño espacio. no podría estar haciendo jogging, o no podría correr o hacer otras cosas. es decir por qué presentaron esto. hoy estamos pensando que es realmente yoga. yoga significa unión, unión con el verdadero yo entonces, eso es solo un ejercicio. unión es cuando estás unido con tu verdadero yo dentro de ti. entonces, ¿por qué? ¿cuál es la mejor posición para poner atención allí? esa posición del cuerpo donde no te duele. algunas personas intentan dicen que quieren tener una posición de loto, con las piernas cruzadas. nunca se sentaron así antes. entonces ellos trata de cruzar las piernas. "¡está doliendo! ¡estamos en la posición correcta para la meditación! " están meditando en su dolor todo el tiempo. si estamos sufriendo en alguna parte, ¿cómo puedes meditar adentro? tienes que estar en una posición normal y relajada. a veces dicen: "ahora vamos a hacerlo en una posición acostada. muy relajado. "está relajado, ¡te vas a dormir! ¡no meditas! por lo tanto, la posición correcta del cuerpo que es bueno para la meditación es lo que no crea una incomodidad torciendo su cuerpo de alguna manera, ni es tan cómodo, ya que te hace dormir! es por eso que la mejor posición que encontraron es sentarse vertical. solíamos sentarnos de pie en el suelo, y te puedes sentar derecho en las sillas. pero entonces siempre que nos sintamos cómodos, nuestra atención no atrae dolores y dolores, sino que se dibuja a lo que estamos pensando, a lo que estamos tratando de hacer. eso significa dentro de la cabeza. eso es la mejor posición

.....

todos tenemos una voz adentro, como si tuviéramos una voz afuera. cuando pensamos, estamos hablando palabras. pero esta boca no toma parte. muchas personas cuando están repitiendo mantra, que también es un medio para controlar la mente, ya veremos más adelante, son hablando con la lengua y la mente está pensando en otras cosas. la mente también está hablando en palabras, y estamos hablando con la lengua. es muy importante aprender a hablar con el boca interna, no con esto boca. lengua interna. no esta lengua. incluso la repetición del mantra solo tiene éxito

cuando lo hacemos con la mente hablando y no con el
lengua.

.....

mente reacciona ante lo que estamos haciendo, y quiero contarte la reacción de la mente: "¿qué es esto? solo ejercicios imaginarios?! ¡no son reales! ¡son todos ejercicios imaginarios!" por supuesto, son. pero, ¿sabemos de dónde viene la imaginación? ¿alguna vez hemos estudiado de dónde viene nuestra imaginación, desde donde podemos producir todo lo que queremos producir? ¿de dónde viene la imaginación, donde todos los científicos han descubierto algo nuevo? ¿de dónde viene la imaginación?, viene donde del todos plano los astral, científicos del han descubierto nuevos sistema sensorial. no viene del plano físico. cuando estás usando la imaginación, estás usando algo comúnmente usado allí. y es por eso que es algo muy real allí. lo que parece imaginario aquí, cuando tomamos este mundo como real, se vuelve real allí, y esto el mundo se vuelve imaginario solo es cuestión de poner tu atención en ese lugar.

hicimos estos ejercicios para mostrarle la capacidad de nuestro yo interior, el sistema sensorial, en que la mente, la mente pensante, es la misma. el yo es el mismo. el que voló, el uno quien vio flores, era el mismo yo que está sentado en el cuerpo y diciendo: "esto es lo mismo yo. fui allí." no dirás que alguien más fue allí. y esa es la belleza: cualquiera que sea la experiencia, incluso cuando eres totalidad y solo uno, será el mismo ser. el yo nunca cambiará. el yo es la única realidad. todas las experiencias cambiarán las experiencias son irreal, solo han sido creados. el yo nunca cambia, es la única realidad. y verás que va a siempre ser el mismo yo. si estás soñando es el mismo soñar; usted está despierto, el mismo yo despierto; estás haciendo estos ejercicios, los mismos ejercicios de autoayuda. usted irá más arriba y descubre que el mismo ser es tu mente, el mismo ser es tu alma, el mismo ser el totalidad, mismo ser es el creador. el yo es la única realidad, y esto puede ser descubierto por más progresiva, meditación más profunda, que trataremos de intentar.

estoy muy feliz de que te unas a mí en estos ejercicios, y toda la intención es habilitar a moverse rápidamente hacia la retirada de su atención en el interior. nos hemos equivocado, por un mucho tiempo, eso, para hacer meditación, tenemos que enfocar nuestra atención. y ese error ha causó largas demoras en cualquier progreso, porque cuando enfocas tu atención en algo, en realidad te estás alejando de ti mismo. no hay forma de enfocar la atención sin alejándote de ti mismo, sin importar en qué te enfoques. la gente dice: "me voy a enfocar mi atención en mí mismo", y es entonces cuando crean el pequeño yo de sí mismos, que es separado de ellos. centrar la atención quita la atención; retirada de atención devuelve la atención. la verdadera meditación es la retirada de la atención, no el enfoque de atención. y lo que hicimos con la imaginación fue retirar la atención, no centrarnos en cualquier cosa. es por eso que estamos buscando experiencias posibles cuando retiramos nuestra atención a nosotros mismos

tendremos un descanso para el almuerzo. disfruta de la comida para el cuerpo. te estoy dando comida para pensamientos, comida para tus sentidos, y espero un poco de comida para el alma también. entonces, disfruta este almuerzo. enfermo te veo de vuelta alrededor de las 3 en punto. muchas gracias por participar tan pacientemente conmigo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ekg8p2wStpM&t=110s>