

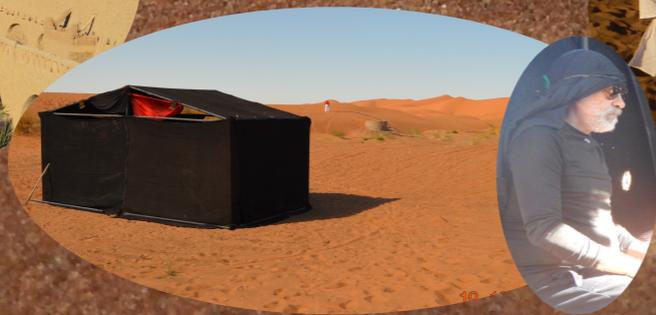
# Retiro de Meditación Vipassana

Las Cinco Fuerzas o Poderes Espirituales



**DHIRAVAMSA**  
**Charlas del Dharma**

Marruecos, Desierto del Sáhara  
(14 a 21 de diciembre 2015)



## PROGRAMA DEL RETIRO SAHARA 2015:

**6:30h:** Despertar

**7:00h:** Meditación Sentada y caminando

**8:30h:** DESAYUNO

**10:00h:** Caminar hacia las Haimas

**10:30:** Meditación Sentada

**11:30h:** Meditación Caminando en las dunas

**12:15h:** Meditación Sentada

**13:15h:** Caminar de vuelta al hotel

**13:30h:** COMIDA

DESCANSO

**15:45h:** Caminar hacia las Haimas

**16h:** Meditación Sentada

**17:00h:** Charla del Dharma

**18:15h:** Meditación Caminando en las dunas

**19:00h:** Meditación Sentada

**20:00h:** Caminar de vuelta al hotel

**20:30h:** CENA

DESCANSO

**21:45h:** Cantar Mantras + Meditación Sentada

**23:00h:** Descanso Consciente

## ÍNDICE:

- Instrucciones para meditar
- Experiencia meditativas, Insights y comentarios de Dhiravamsa
- Tema del Retiro: "Las 5 fuerzas o poderes espirituales"
- Las cinco categorías de Consciencia

## Las cinco fuerzas / facultades o poderes espirituales:

- 1- SADDHA:** seguridad, confianza y entusiasmo.
- 2- VIRIYA:** energía en movimiento (Incluyendo Atapa)
- 3- SATI:** Mindfulness: consciencia plena, atención plena. Darse cuenta, conocer, saber de forma directa.
- 4- SAMADHI:** mente estabilizada
- 5- PAÑÑA:** sabiduría

[www.dhiravamsa.com](http://www.dhiravamsa.com)

# INSTRUCCIONES PARA MEDITAR:

## Lunes 14 (mañana), Bienvenida:

Estamos aquí, en una haima en el desierto. Pensad en vuestro desierto interior. Espaciosidad, tranquilidad, calma, espacio interior. Hay una consciencia de ese espacio, lo llamamos espacio infinito. El desierto nos puede conectar con esa consciencia.

Abriros para el espacio exterior y al espacio interior, al desierto interior. Encontrar la forma de sintonizaros con las fuerzas sutiles de la naturaleza. Energía sutil y poderosa, la energía de la naturaleza. Cuando sintonizamos, resonamos y despertamos al espacio interior.

**Postura:** Es muy importante tener y mantener, en quietud, una postura correcta.: orejas alineadas con hombros y la punta de la nariz alineada con el ombligo. Si se hace esto el resto del cuerpo se reajusta.

La práctica consiste en entrenar el cuerpo y la mente. Al cuerpo a través de la postura. Una buena postura permite recibir energía del universo, del espacio cósmico. Esa energía nos puede ayudar a entrar en meditación más fácilmente.

### **Meditación caminando. 6 pasos:**

**1-** Levantar el talón, **2-** Levantar el pie, **3-** Avanzar el pie, **4-** Bajar el pie, **5-** Apoyar la punta del pie, **6-** Apoyar el talón.

**Actitud:** Abiertos a uno mismo, a saber quienes somos, tanto a nivel de las manifestaciones, como a nivel de la esencia. No quedarse enredados en las manifestaciones. Se ven, se reconocen y se dejan ir. No nos identificamos.

**Postura del Guerrero:** También se puede meditar de pie, con los ojos entreabiertos, enfocando la punta de la nariz. Esta postura es la del guerrero: fuerte disciplina, firmemente enraizado en la tierra, pero también elegancia y dignidad. Observa lo obvio en ese momento para ti.

**Caminar por las dunas:** Caminar con atención plena, con buena energía y tratar de acumularla. Sentir con los pies, con las manos y con todo el cuerpo, encontraréis lugares con mejor energía que otros. Si encontráis un lugar con buena energía os paráis un momento y luego continuáis el camino, igual que las abejas de flor en flor cogiendo néctar.

### **Conectar con el Universo y con la Consciencia:**

En meditación es importante conectar con el Universo y con la Consciencia. ¿Como? Sintiendo las sensaciones o las pulsaciones en la parte frontal o en la coronilla, en la cabeza. Una vez sentimos la vibración o pulsación, quedarnos con esa sensación, sintiendo como se va haciendo más fuerte, más completa. Eso nos conecta al Universo. Externamente lo llamamos Universo, internamente es el Ser. Es todo lo mismo, la separación tan solo es cuestión de conceptos. Conectar con el Ser, es más difícil ya que no estamos acostumbrados al viaje interior. En cuanto al Universo es más fácil, y lo hacemos siendo conscientes del espacio.

Sentir la vibración, pulsación y al observar ser conscientes del espacio y ahí mantener la observación continua, completa y estable. Al hacerlo así, si la observación es estable y firme la mente se para y entonces estáis ahí con el Universo, con el Ser.

Los dos primeros días son los más difíciles para el cuerpo, no sabemos cuántas tensiones llevamos en el cuerpo y la mente hasta que nos sentamos. Estas tensiones, este stress, se van acumulando si no hacemos nada. Agradécete por hacer este trabajo duro, pero tan provechoso para limpiar el cuerpo, la mente, las emociones. Hay que darles compasión y tener paciencia.

'Es mejor el dolor ahora, que más dolor mañana'.

'Sufrir hoy es mejor que sufrir mañana'

# INSTRUCCIONES PARA MEDITAR:

## Lunes 14 (tarde):

Es bonita la Energía en el desierto. Es curioso para mi observar como se ha recuperado mi cuerpo. Suelo tardar uno o dos días para recuperar mi nivel energético normal y además habiendo dormido solo cinco horas. Estamos conectados con la energía vital y así el sistema se recupera rápidamente. Aunque estemos cansados, si estamos conectados con el cuerpo sutil, energético, podemos relajarnos en el cansancio y mantenernos quietos y en silencio y no reaccionar ante el cansancio durante un viaje largo, aceptando la situación tal y como es, sin querer que sea de otra forma y así no hay, no se crea, conflicto.

Estar en silencio es una forma de no utilizar energía innecesariamente. El silencio nos ayuda a mantenernos enfocados y a ser más contemplativos. La mente siempre está buscando cosas excitantes, sino se aburre. Al estar en quietud y en silencio podemos escuchar a nuestro cuerpo sutil y éste se puede sintonizar con lo que le rodea, con la naturaleza. En física esto se llama la práctica cuántica. El campo cuántico es parecido a la quietud serena. Si uno está quieto física y mentalmente es cuando conecta con el cuerpo sutil y éste se conecta con las fuerzas sutiles de la naturaleza. Conectad con la naturaleza aquí en el desierto. Esas fuerzas están interaccionando con vuestro cuerpo sutil, energético. Esto ayudará a que el cuerpo sutil este muy vivo, muy saludable, muy vital y vuestra quietud serena también se verá favorecida.

Cuando estamos juntos, estamos a la vez solos y relacionados con los demás. Nunca estamos solos, estamos relacionados a dos niveles, estableciéndose dos conexiones a nivel del cuerpo sutil y de la consciencia. Nuestros cuerpos sutiles están en contacto con quien tenemos al lado y éste con el de al lado. Estamos todos unidos. Eso crea una consciencia colectiva de la que se beneficia cada miembro del grupo, siempre es así de forma natural. No pertenece a nadie en particular, pertenece a todos y cualquiera se beneficia de ello. Es igual que el amor. El amor universal está presente aquí y ahora, estemos donde estemos. No pertenece a nadie, ni nadie lo puede monopolizar, está al alcance de todos. No hay que buscar el amor. Está en todas partes. Al estar presentes y observar nuestro interior y el exterior, lo captamos. La energía universal es ilimitada, está al alcance como una energía muy básica, intrínseca. Casi es nuestra energía instintiva, energía instintiva de la tierra, de los niveles bajos de nuestra existencia (bajo en comparación con el cielo). La cualidad de la tierra es solidez y expansión hacia el infinito. Energía de la tierra. Firmeza, solidez. Pero en ningún caso rigidez, porque dentro está la expansión.

En un estado meditativo profundo, con la mente firmemente estabilizada sentimos el cuerpo como una esponja que respira, un movimiento de palpitación. En nuestro interior, dentro del cuerpo hay espacio. Y nuestro cuerpo tiene un movimiento interno, se está moviendo en su interior y lo hace porque hay espacio.

El dolor se disuelve de forma natural. Cuanto más tiempo permaneces sentado mejor estás. Ahora estamos empezando, estamos a nivel de entrenamiento y por eso hay rigidez, dolor. Esto es un proceso.

Practicar es aceptar cualquier situación, cualquier cosa que nos ocurra. Con aceptación no creamos más dificultades, ni conflictos. Tratar a las resistencias del cuerpo y de la mente con Mettâ, cariño y compasión. No reaccionar, sino se resistirán. Las cosas surgen, pasan y luego se van. Si reaccionáis entonces se quedan. El cuerpo está trabajando para soltar tensiones. Produce endorfinas, sustancia que nos ayudaran a rebajar y soltar el dolor. El cuerpo trabaja con nosotros. Es la mente la que crea problemas. La mente tiene ideas pero no conoce la realidad. El cuerpo encuentra su camino para liberar sus tensiones. Para esto es importante la quietud y la postura correcta, para que aparezcan las soluciones. Si nos inquietamos, entonces nos dispersamos y la energía no se concentra.

De vez en cuando hay que revisar la postura y asegurarnos que es la correcta.

El objeto de nuestra práctica es nuestro cuerpo y nuestra mente. Entrenamos al mismo tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente, sentados y caminando. También con la comida, ligera y de fácil digestión. Las grasas animales cuestan de procesar para el hígado. El cuerpo se vuelve más ligero, más cómodo, con más energía. Es importante conocer como funciona el cuerpo físico, observar cómo le afecta lo que comemos, etc. No abusar de nuestro cuerpo. Consciencia plena sobre el cuerpo físico. Elegir la dieta más beneficiosa, equilibrada para vosotros mismos. Hay muchas dietas. La que yo practico es una dieta energética y macrobiótica que favorece el bienestar emocional.

# INSTRUCCIONES PARA MEDITAR:

**Comer meditativamente.** Daros cuenta de lo que coméis. Masticar muy bien, con atención plena. Eso ayuda a fortalecer el sistema inmunitario, además del beneficio espiritual. Ser más conscientes. Cuando tragamos sentimos como los nutrientes entran en el riego sanguíneo. Así apreciáis más el silencio.

Con un cuerpo y unas emociones saludables tenemos más fuerza para influir sobre la mente. Cuando elevamos el poder de nuestro cuerpo, equilibramos la dualidad.

## Vamos a hablar del entrenamiento de la mente:

La mente habla, piensa, vagabundea y a veces no está enfocada. Siempre en busca de algo para satisfacerse, para estar satisfecha. Cuando encuentra algo nunca le resulta del todo satisfactorio y sigue buscando. Es la base de la ignorancia, solo sigue al deseo y una idea. Esa es la naturaleza de la mente. Trabajamos la mente para que se mantenga atenta, en el presente, enfocada, inteligente, serena, en paz. Observamos a la mente como opera.

Por ejemplo: cuando observamos la respiración y la mente nos saca del ejercicio. Lo que ocurre es que la mente mientras nos observa como hacemos la práctica, nos dice: “para qué observas? no ves que no te sirve para nada” y busca algo que le resulte más excitante y sino se aburre. Esta es la manifestación de la mente.

Con la práctica hacemos que la mente se haga consciente de si misma, que reflexione sobre si misma, que vea lo que está haciendo. Y para ello tenemos que darle a la mente una herramienta y la mejor es la **Atención Plena**. La entrenamos para que esté atenta. Como no quiere estar en el presente, la entrenamos para que vuelva al presente, esté enfocada y se dé cuenta de lo que está pasando en ese momento. Atenta al movimiento de la respiración por ejemplo. ¿Cómo es la respiración?

Tú no eres la mente, eres la función ejecutiva consciente. Si no estas consciente no puedes entrenar a la mente. La mente tiene hábitos y condicionamientos. ¿Que hábito se manifiesta en este momento? ¿Que es lo que está condicionando a la mente a ser de una manera u otra? Aprendemos a conocerla, no la juzgamos. No decimos que es ni buena ni mala. Está desenfocada, no atenta, no enfocada, no presente. Simplemente lo vemos, sin juzgar. Entrenamos a la mente para que sea consciente y la entrenamos con compasión.

Tenemos una gran compasión con la mente. Sacáis vuestro Mettâ, vuestra amabilidad. La mente lo agradecerá, lo apreciará. Con dureza, con fuerza la mente luchará, no aceptará el entrenamiento y tendrás más problemas. La solución es ser compasivos y aprender a darle amor. Así cooperará. Es como entrenar un caballo. Cooperará mejor con una técnica suave. El caballo es un animal muy especial. Para que se deje entrenar tienes que empatizar con él, tienes que estar sintonizado con su cuerpo energético, con su cuerpo sutil.

Vosotros sois el entrenador de vuestra mente. Hay que empatizar, estar con ella, aceptar la mente. La mente necesita un montón de entrenamiento. Tenemos que ser cada vez mejores entrenadores, más conscientes, más presentes, más sabios. Con consciencia plena vendrá la sabiduría que nos ayudará en el proceso. Tenemos una semana para entrenar el cuerpo y la mente. Seguro que la transformación será una realidad. Hacerlo en todo momento, plenamente conscientes, sabiendo lo que estáis haciendo y sintiendo. Es nadar en contra de la corriente, en contra de nuestros hábitos, de lo que hacemos normalmente.

Primero reconocer los hábitos. En segundo lugar aceptarlos y nutrirlos con amor y compasión. Si los aceptáis se sienten bien. Les inyectamos atención, compasión y presencia y entonces ellos se transforman. El amor está aquí, daros cuenta y reconocerlo, introducirlo en vosotros. No creamos el amor, el amor está ahí disponible. El amor es increado, al alcance de cualquiera. Está tanto fuera como dentro de nosotros. Está en el momento presente. Estando en el presente, estamos con el amor que fluye con la sabiduría. Al descubrir el amor, descubres la sabiduría y te bañas en ese río. Es bonito.

# INSTRUCCIONES PARA MEDITAR:

## Martes 15:

### Instrucciones para entrar en la Quietud Serena:

Estamos en proceso hacia la quietud serena. Primero ponemos la atención en la respiración, en como cogemos y soltamos el aire y en el movimiento que se produce de subida y bajada del abdomen al respirar. Nos quedamos con esos dos movimientos.

Prestamos atención a la respiración y si surgen pensamientos los observamos, pero no intentamos de comprender los detalles. Al hacer esto conocemos nuestra mente y vemos nuestros pensamientos como objetos, no nos identificamos con ellos. Tan solo la deja ser, que fluya, manteniendo una cierta distancia. Esa distancia es posible al darnos cuenta que aparecen, que están ahí. Cuando no hay consciencia, te conviertes, te identificas con aquello que aparece y tienes que salir de ahí, dar un paso atrás y observar. Cuando damos un paso atrás es cuando podemos enfocar.

El enfoque es muy importante, como en la fotografía, porque gracias a él se puede ver con nitidez y el objeto de observación se vuelve en algo muy obvio delante de uno y uno puede agarrarlo y soltarlo, que es un movimiento muy importante. Ahora cambiamos el enfoque hacia el mirar, hacia el observar.

Observar es mirar algo muy de cerca, con mucha intimidad. Mirar cualquier cosa que pase y si no hay nada, observar el espacio interior. De esta forma, enfocados en mirar el espacio interior, cualquier cosa que aparezca la podréis reconocer y ver. A medida que observamos el espacio, este se expande, dependiendo de nuestro nivel de consciencia. Si la consciencia se expande el espacio también se expande.

La consciencia se expande dependiendo de la estabilidad en la observación. Cuanta más estabilidad en la observación, mayor es la expansión de la consciencia. Si la observación se vuelve estable, firme, solida cualquier cosa que pase será vista y de esta forma los fenómenos irán desapareciendo dando lugar a más espacio. Así entráis de forma natural en el espacio de la quietud serena.

## Viernes 18:

Hoy la energía es más fuerte y más vital, desde el principio he estado con ella. Cuando hay tanta energía pueden suceder fenómenos físicos en el cuerpo: que el cuerpo dé un salto, por ejemplo, o que el cuerpo se mueva hacia una postura y permanezca ahí durante un tiempo, o, otras veces, empieza a sacudirse. Cualquier cosa que le pase al cuerpo está relacionado con el proceso de limpieza y con el gozo del cuerpo y la psique. Cuerpo y psique están muy cerca. El cuerpo es movido por el gozo, cuando cantamos mantras por ejemplo. Lo que suceda permitirlo, no lo reprimáis, ni lo reforcéis, tan solo dejad que se manifieste. Os dais cuenta que sucede pero no ni siquiera enfocáis la atención en ello. Sino que enfocáis la atención en la respiración para mantener el equilibrio. No seáis curiosos y queráis saber porqué pasa, tan solo observad como se mueve y como se manifiesta. De esta forma, los fenómenos se podrán desenvolver y acabarán. Si os ocurre algo que no entendáis lo aclaramos en la consulta.

Esta energía tan poderosa puede hacer un buen trabajo en el cuerpo. Después del movimiento os sentís muy bien, cómodos, con confort, placenteros, más enraizados.

Vamos a ver qué sucede, estad abiertos sin expectativas.

## Domingo 20:

### Consejos para el ejercicio de compartir en grupo:

Esta es una práctica importante de meta. Compartimos lo que hemos experimentado. Es una forma de aprender los unos de los otros. Cuando habléis de vuestra experiencia ésta se hará más clara para vosotros mismos y al mismo tiempo la estáis soltando. Los que no habláis escucháis con total atención. Sintiendo, estando presentes. Mirando, oyendo y sintiendo al que habla. No comparéis la experiencia de la otra persona con la vuestra. Aprended de la lección que os están dando.

# Experiencias Meditativas e Insights de Dhiravamsa:

## Martes 15:

Es interesante, el tema de este retiro vino en forma de unidad, mientras estaba en quietud serena durante un buen rato. Es importante para nosotros entrar en ese estado, de otra forma no vamos a ningún lado.

En la quietud serena nuestro fundamento de ser es muy sólido y está infiltrado por luz por todas partes. Cuando observamos parece que salen rayos de luz, como los rayos del sol, desde dentro. Cada rayo es un rayo de observación. Hay muchos rayos, muchos ojos. Ver y observar sale de dentro, se muestran a la persona que lo está experimentando. Sientes que es algo muy natural, pero a la vez es muy increíble. No es imaginación, o una fantasía. Es algo muy real. Son rayos, los veo realmente. Son rayos que salen de dentro hacia afuera, iluminando hacia adelante. Con estos rayos de ver, la realización puede ocurrir. Ver con total claridad, sin reservas, sin dudas. Ver totalmente, eso es realizarse.

## Miércoles 16:

Más silencio, más contentos. Sensación de que no pasa nada..., y de repente algo pasa, de repente una energía especial se asienta, entrando en el valle del profundo gozo y silencio. En realidad nunca conseguimos nada. Lo que experimentamos no es el producto de la meditación. Algo nos llega. ¿Por qué vienen a nosotros estos estados de energía?

La energía es un flujo eterno, que se expande hacia todas partes. Fluyendo sin mostrar movimiento. Todo fluye en sí mismo y alrededor del planeta. El flujo interior es interno. He querido compartir mi experiencia con vosotros.

## Viernes 18:

Había una mujer en Londres que siempre estaba cuando daba discursos y lo apuntaba todo. No se perdió ninguna palabra jamás. Nunca faltó a ninguna clase de meditación. Era austriaca, pero vivía en Londres. Trajo muchas personas a mi trabajo, incluido un banquero de Zurich. Era un hombre maravilloso, muy comprometido con la meditación. Está bien un empresario que medite. Una o dos veces venía a las clases. Interesante esa época, la meditación estaba en auge, floreciendo. En particular mi monasterio, mi templo. Siento placer al recordarlo. En otoño cuando empezaban las escuelas, me invitaban a muchos sitios. Mi trabajo empezó en Londres en 1965. Llegué en 1964, pero pasó cierto tiempo hasta conseguir el lugar para construir el templo. Cuando abrimos las puertas la gente vino. Tiempo gozoso compartiendo el dharma y la meditación.

## Domingo 20:

En la meditación he sentido una energía clara, firme, sólida. Me obligaba a estar ahí, no tenía que hacer nada. La dirigía a pensar o a hablar, pero no podía. Estaba en silencio. Era una energía suave, muy bonita. La mente ha sido sometida. El animal salvaje se ha convertido en un animal doméstico. A media meditación había luz que se entrelazaba con el gozo. Mucho gozo, llenaba mi sistema por completo. La luz salía del tercer ojo, los rayos de luz estaban muy juntos. El tipo de luz era una luz de luna. Llamas de luz que salían hacia arriba y al mismo tiempo estaba quieta, luz en el espacio. De súbito todo mi sistema se llenó de luz. Pedí que la luz se fuera hacia todos y se fue por todo el círculo. La luz entraba en cada uno de nosotros y empezó a subir. Fue muy bonito.

Después quise que la luz se fuera al mundo entero. Y apareció una pipa larga en el suelo. La boquilla de la pipa subió y me miraba, el color de la boquilla era más bien negro. Comprendí que la luz debía de entrar por ahí hacia la pipa. Así fue, la luz entró en la boquilla y se convirtió en color oro. Salió al resto del mundo. La boquilla estaba muy quieta y la luz nunca se agotaba. Crecía, aumentaba. Entonces, la pipa se convirtió en un pájaro, no como los pájaros vivientes, sino uno que ha sido creado como un avión con sus alas, cola y por dentro solo tenía luz. Comprendí que el pájaro llevaría la luz al mundo entero. Se fue y se convirtió en luz blanca. Sentí dentro de mí que todo se volvió muy sólido, muy firme, poderoso como las raíces de un árbol.

Interesante ver como el gozo fluye con la luz. Vi la imagen de un gran volcán de arena y normalmente no soy muy visual. Ha sido una muy buena forma de terminar nuestras meditaciones, todos juntos con esa luz. Cuando Buda se iluminó declaró: “Oh! Las visiones profundas emergen. La luz emerge. La sabiduría emerge. Y el conocimiento surge”. Buda compartió esto en su primer sermón hacia sus cinco discípulos maduros para la iluminación.

Poner en marcha la rueda del dharma es irreversible. Buda desafió a todos los maestros, a todas las tradiciones y a todo el mundo. Nadie lo había sabido antes, lo cual fue objeto de envidia de todos los gurus. Se ganó muchos enemigos por ser tan sabio y tan directo.

# Charla del Dharma

## Las cinco fuerzas o poderes espirituales:

- 1- **SADDHA:** seguridad, confianza y entusiasmo.
- 2- **VIRIYA:** energía en movimiento (Incluye Atapa)
- 3- **SATI:** Mindfulness: consciencia plena, atención plena.  
Darse cuenta, conocer, saber de forma directa.
- 4- **SAMADHI:** mente estabilizada
- 5- **PAÑÑA:** sabiduría

# 1ª facultad o poder espiritual: SADDHA

Saddha es seguridad, confianza y entusiasmo. Estas confiado, seguro de ti mismo y a la vez entusiasta. Seguridad en tu práctica, en tu búsqueda de la verdad. Es un sistema de soporte. Son tus cimientos. Sin seguridad y confianza y entusiasmo no tienes una buena base, unos buenos cimientos. Como un edificio. Al construir una casa hay que poner unos buenos cimientos, sólidos y fuertes, sino, es imposible construir sin que se caiga, colapsará antes de tiempo. Si no tienes saddha tienes que construirla. Estamos construyendo un soporte dentro de nosotros mismos. Este soporte ya existe en términos del Ser.

Es por eso que ahora necesitamos conectarnos con nuestro Ser. El Ser existe más allá de la personalidad y de uno mismo. Tu Ser es el mismo que mi Ser. Es el mismo de todos. Otra palabra para Ser es Esencia. La esencia es la misma seas hombre, mujer, estúpido, sabio o ignorante. Por este motivo se puede decir que somos UNO. Sólo estamos separados a nivel de personalidad. A nivel de personalidad os sentiréis separados de los demás, porque tenéis una realidad sólida de separación. Decimos sólido, pero no significa que sea verdad. Nuestro ego intenta hacerlo sólido para poder subsistir. La realidad sólida es solo para el ego y el ego en si mismo no es real, solo es una función.

Se construye SADDHA a través de conectarnos con el Ser. Si el ser está olvidado debéis llamarlo, recordarlo. Está dentro, es nuestro soporte, nuestro fundamento. Por eso el conocimiento del Ser lleva a la realización del Ser, a través de la experiencia directa, no de las palabras. Es algo que sientes cuando estás en soledad contigo mismo y en quietud. En una buena meditación sentimos eso con solidez. En nuestro mundo interior siempre es así. Los problemas solo están en la superficie, en la personalidad no en la esencia.

Nuestra esencia es como el desierto en sus capas profundas. En la superficie hay movimientos, como en nuestra personalidad, hay fenómenos. El centro del Ser es un vacío fértil, eterno, sólo tenemos que reconocerlo. Este vacío fértil es como una atmósfera que rodea al Ser. Contiene paz. El vacío fértil es, no ha sido creado, es eterno, solo hay que realizarlo. Figurativamente debemos ir profundamente en lo profundo, más allá de nuestros pensamientos, ideas, manifestaciones, de la personalidad. La quietud serena es solo el principio, pero es muy importante para poder profundizar. Cuando has llegado ahí, has ido más allá de las ideas, de los pensamientos.

En la quietud serena nuestro SADDHA es firme, nuestros cimientos son sólidos. Buenos cimientos. Ahí encontramos una abundante energía reservada para su utilización en un futuro. Aun queda un largo camino por recorrer, pero una vez aquí es seguro que completarás tu viaje, porque tienes energía reservada. No te va a faltar. Por eso es tan importante llegar a este estado.

Para alcanzar la quietud serena necesitamos saddha, una confianza y un entusiasmo muy firme. Para tener unos fundamentos muy firmes. Es un estado con mucha certeza.

Ahora podéis crear todas las cosas buenas encima de él. O dicho de otra forma, podéis atrapar las energías positivas y constructivas. Solo juntarlas a través de la consciencia plena. Nada puede ser pasado por alto, nada quedará escondido. Igual que los rayos de luz del sol que eliminan las partes oscuras de la tierra, de igual actúan los rayos internos.

La confianza también se refiere a la confianza en nuestros potenciales. Confiar en nuestros recursos internos, de nuestro Ser. Todos podemos llegar a nuestro objetivo.

Podemos confiar y creer en nuestros propios recursos internos, están a nuestro alcance en nuestro sistema humano que es muy completo. Lo tenemos todo, solo tenemos que descubrirlo y utilizarlo. Tenemos que confiar en esto y abrazarlo para traer con nosotros todas estas fuerzas en nuestro viaje. Este es el primer poder espiritual: SADDHA

Ahora hay que poner los fundamentos, conectar con vuestro Ser. ¿Donde se encuentra vuestro ser? El Ser es como una madre que da soporte a su hijo. Nos observa crecer, nos cuida. Mirad donde está en las meditaciones. El Ser tiene cuatro características fundamentales:

- Sabiduría suprema,
- Amor Total,
- Cuidado (cuidar de) y
- Soporte Total.

Tenemos alguien maravilloso dentro de nosotros. No es una madre humana, no tiene implicaciones psicológicas. Está más allá de todo, es muy pura.

## 2ª facultad o poder espiritual: VIRIYA

Es una energía que está operando, que sirve para trabajar. En sí misma es sólida y poderosa, como una bomba atómica. Utilizar esta energía es algo poderoso, puede quemar las cosas no queridas dentro de nosotros. Ayuda a que las contaminaciones se disuelvan, sean físicas, emocionales, psíquicas, psicológicas, mentales y espirituales, que se limpien. Cuando utilizamos este tipo de energía es ATAPA (tiene intensidad para quemar). Hace las cosas firmes, poderosas. Las personas que han hecho mucha ATAPA tienen mucho fuego en su interior. Para quemar las cosas indeseables e insalubres en su interior.

Hay que poner energía en la práctica constantemente. Para ello hay cuatro categorías según los textos budistas. En realidad solo son dos, pero en cuatro se ve con más detalle. Buda tiene una mente clara, inteligente, lúcida. Es un maestro del análisis, tiene una mente analítica.

**La primera categoría** es trabajar las cosas dañinas, indeseables, insalubres, contaminadas, malas, enfermizas dentro nuestro. La forma para trabajar es dejarlas ahí, déjalas que estén. Las reconocemos, les damos atención y no nos identificamos con ellas. Son las fuerzas oscuras, destructivas, dañinas o malignas que existen dentro de nosotros.

**Cuento del Príncipe Sin Miedo**, que va a cualquier lugar para divertirse. Decidió viajar a la aventura dispuesto a encontrarse con cualquier cosa. Lucho mucho en particular con gigantes. Experimentaba tanto lo bueno como lo malo. En su viaje llegó a un castillo encantado y vio a una princesa convertida en estatua negra. Una voz salió de la estatua y por tres veces oyó: “Sálvame”. “Oh! La estatua puede hablar. ¿Quién eres?”, “La dueña del castillo encantado. Un hechizo me convirtió en estatua”. “¿Que puedo hacer para salvarte?” “Es simple pero duro. Tienes que pasar tres noches en el castillo en silencio, sin pronunciar palabra pase lo que pase”. El príncipe estuvo de acuerdo y dispuesto a ayudarla. Entró en el castillo, miro por sitios diferentes pero no ocurría nada. Se sentó en una sala grande y se puso a esperar. A media noche empezó a oír ruidos de diferentes sitios del castillo que se acercaban hacia la sala donde él estaba sentado. Habían unos espíritus malignos que estaban jugando a juegos de azar, y uno de ellos que solía ganar siempre, esa noche perdió, y por eso hacían tanto ruido, hasta que descubrieron a un ser humano, ya que nadie había venido antes. “Vamos a jugar con él”. Lo miraron con ojos grandes que daban miedo para asustarle. El príncipe les devolvió la mirada y en su mirada no había miedo, no se asustó. Le tiraron del pelo, de la nariz, de todas las partes del cuerpo. Era doloroso. Se acordó de que la princesa le dijo que no dijera nada y así lo hizo. Lo arrastraron, lo tiraron por el suelo, le hicieron cosas muy dolorosas, hasta que salió el sol y desaparecieron. Lo oscuro no puede con la luz, solo puede vivir en la oscuridad. El príncipe se recogió a sí mismo y volvió donde estaba la estatua. “¿Que tal la noche?”, le preguntó la princesa. “Duro, pero se puede soportar”. El príncipe observó que las piernas de la estatua se habían vuelto blancas. Las emociones pertenecen a la tierra y ese proceso las purifica.

La segunda noche fue aún más dura. Se comprometió y estaba dispuesto a superarlo sin importarle lo duro que fuera. Los espíritus malignos volvieron. Toda la noche el príncipe soportó el dolor, el miedo y se mantuvo en silencio, obedeció y sufrió en silencio. Hay dos tipos de sufridores, silenciosos y ruidosos. El príncipe sufrió muchísimo, pero solo dolor sin sufrir daños. Las fuerzas oscuras no matan, ni causan daño, solo necesitan nuestra atención. En los cuentos hacen los enfrentamientos más excitantes. Después de la segunda noche la estatua estaba blanca hasta el pecho. La princesa se lo agradeció. La última noche fue la más dura. No voy a abandonar, estoy comprometido. Tenía la voluntad de completar las tres noches como prometió. Y lo consiguió, eso que la tercera noche fue la más dura de todas. La estatua se volvió completamente blanca, convirtiéndose en una princesa preciosa. La princesa le echó un agua especial para aliviar el sufrimiento del príncipe. Como si lo bautizara, le echó agua despacio y desapareció todo el dolor y el sufrimiento del cuerpo. Sintió el cuerpo más fuerte que nunca.

Lo que narra el cuento es similar a lo que pasa en el proceso de la meditación. En la meditación ponemos energía en la atención sobre nuestras fuerzas malignas y las dejamos estar y manifestarse, sin hacer nada con ellas. Y esa atención perseverante transformará las fuerzas oscuras. Es un proceso. La Atención es luz y tiene el poder de quemar cualquier cosa que aparezca: miedo, dolor, pereza, cualquier dolor primordial, lo aceptamos, lo abrazamos. Estamos abiertos, pero manteniendo una distancia para poder observar y no identificarnos. Cuando enfocamos bien, sacamos una buena foto. Creamos una cierta distancia. Ponemos energía en tratar con las fuerzas oscuras.

**La segunda categoría** es poner la energía en plantar semillas de cosas buenas para que crezcan. Energías positivas. En realidad ya están allí, tan solo sólo las dejamos que crezcan. Y para eso solo hemos de prestarles atención, darles amor, compasión, gozo empático, cuidado, y así crecen. Es como a las plantas que se alimentan de energía, de atención, de amor. Le damos todo eso a nuestra parte luminosa para que pueda desarrollarse rápida y armónicamente. Si damos amor y compasión crecerá el gozo, que nos conecta con nuestra alma permitiendo que avance el trabajo meditativo y se desarrollen dentro de nosotros las virtudes. Dar:

- **Mettâ:** amor incondicional y universal
- **Karuna:** compasión
- **Mudita:** gozo empático
- **Upekkhâ:** rectitud, justicia. Ni preferir ni rechazar. Abrazamos lo bueno y lo malo, el placer y el dolor poniendo a cada uno en su lugar.

**La tercera categoría** está conectada con la primera: ser previsores para que las cosas dañinas, malas, contaminadas no permitamos que nos afecten. Para que las fuerzas oscuras no dirijan nuestra vida. **La cuarta categoría** es ayudar a que aquello que crece llegue a su madurez.

**Cómo prevenir aquello que surja para que no inflencie en vuestra vida**, incluyendo los procesos psicológicos y espirituales:

Al haberos trabajado emociones en diversas terapias: la ira, el miedo, los celos, la envidia, etc. Puede que creáis que las tenéis solucionadas. En cambio, en ciertas circunstancias vuelven a surgir. Y os podéis preguntar: “Porqué, si os lo habéis trabajado?” y sentirnos desalentados, desesperados, decepcionados, pensando que no podéis hacer nada. Sentís que no podéis cambiar, perdéis la confianza, el coraje. Eso es debido a la creencia que tenéis, de que estáis libres de ello por haberlo trabajado. Pero todas las energías existen en forma de energía. El enfado, la envidia, etc. existen en forma de energía. Todas las emociones existen en forma de energía y la energía no se puede destruir, no desaparece, pero se puede transformar, transformar su forma y en su cualidad. Es por eso que la transformación es posible. Aún así, como energía, sigue existiendo, tiene su propia vida y eso fluye con nosotros. Cuando entramos en ciertas situaciones que las avivan vuelven a surgir. Nuestra parte es no reaccionar, así no nos influenciaron, no nos afectaron en nuestra vida. Si reaccionamos les damos vida. Nos enfadamos porque resurgen, así les damos energía. Hay que dejarlas allí, no dejándolas tener poder sobre ti. Observarlas pero mantenernos donde estamos. Al volver a encontrarlas, reconocerlas (Oh miedo!, oh celos!, oh envidia!) y decirles que no permitimos que vuelvan a entrar en mi nunca más, os quedáis ahí.. Así nos relacionamos con ellas en vez de ser víctimas de ellas.

Todas las emociones vuelven para ponernos a prueba, y ver si por fin ya somos lo suficientemente fuertes para relacionarnos con ellas. Ponen a prueba nuestra consciencia plena, nuestra atención, para ver si están con nosotros en todo momento.

Esta fuerza para prevenir y evitar que las emociones tengan influencia en nuestra consciencia es VIRIYA. Para evitar que puedan operar en nosotros.

Quiero enfatizar sobre el miedo. Hay que reconocerlo: “Oh miedo!” y le decimos: “Quédate donde estás”. Cuando viene es miedo, una energía muy poderosa. Las energías siguen existiendo por mucho que las hayamos trabajado y pueden convertirse en negativas y destructivas para nosotros. Siguen existiendo y tienen el potencial de seguir perjudicándome. Hay que tenerlo en cuenta para no reaccionar negativamente ante ellas sino relacionarnos, como con cualquier cosa en la tierra. Igual que también nos tenemos que relacionar con personas que no nos agradan del todo. La situación pasará. Ese es nuestro poder, no convertirnos en víctimas de las emociones o por cualquier estado psicológico. Nuestro trabajo es mantener la atención plena en todo momento. Si la perdemos, perdemos nuestro poder y todas las cosas negativas pueden entrar en nosotros.

### **Cuento tibetano de un joven guardián de puerta:**

En un convento nombraron a un joven para que guardara la puerta y estuviera vigilante, despierto, alerta. En el interior los monjes celebraban ceremonias religiosas y era importante que los espíritus malignos no entraran. Los tibetanos creen en esas cosas. Si entrasen provocarían caos y problemas a los monjes. Por eso se nombró a un joven como guardián de la puerta. La primera noche lo hizo muy bien. No durmió, permaneció atento y no entró ningún espíritu maligno. En la segunda noche siguió estando alerta y tampoco entraron. Pero en la tercera noche, se quedó dormido a medianoche, y los espíritus malignos, muy contentos, pudieron entrar.

En todo momento hay que mantener la vigilancia, estar despiertos, vigilar para que las fuerzas oscuras no puedan penetrar en el interior. Los espíritus malignos existen dentro de nosotros, son las fuerzas oscuras. Tenemos que establecer la Consciencia Plena en la puerta de la mente, ya que es a través de ella dónde pueden aparecer las fuerzas oscuras (psicológica y espiritual). La consciencia plena hace de guardiana de la puerta de la mente y así se evitará que lo negativo entre y nos afecte en nuestra vida. La consciencia plena ayuda a las fuerzas oscuras para que reflexionen sobre si mismas y puedan transformarse. Si logran entrar, tienen tres canales o vías por las que las fuerzas oscuras pueden salir:

1. El **pensamiento**. Produciendo pensamientos y fantasías negativos.
2. El **habla**: Gritamos, discutimos, luchamos, decimos palabrotas. Así opera la negatividad.
3. La **acción**. Hacemos cosas no saludables, malas, destructivas debido a las fuerzas oscuras.

Las fuerzas nos empujan a pensar, imaginar, hablar y actuar si no hacemos nada con ellas. Debemos mirar y observar a las fuerzas oscuras, así las ayudaremos a que se transformen. La realidad de las emociones negativas dice, que todas las fuerzas destructivas, existen en forma de energía y pueden reaparecer si se presentan las condiciones adecuadas. Esta realidad la vamos a ilustrar con una historia.

Una tigresa parió a un tigre. Después de dar a luz la madre murió. Dio a luz en el área donde vive una familia de cabras que comían hierba. Adoptaron al cachorro tigre. Le dieron leche de cabra y cuando creció comió hierba igual que ellos. Pero un tigre es un tigre. Un tigre macho vio al pequeño tigre. Era un joven tigre con mucha energía. El tigre adulto se fue a ver el joven tigre y observó que comía hierba y olía a cabra. Lo llevó al bosque para enseñarle a ser tigre y le enseñó a luchar jugando. Recibió entrenamiento. Como premio le daba trozos de carne. Pero el joven tigre no quería comerlos. Le forzó para que la comiera. La mordió pero vomitó. El tigre adulto pensó que era mejor no forzarle y seguir con el entrenamiento. Finalmente consiguió que comiera carne. Se alejaron de las cabras y nunca volvieron. El tigre es tigre, aunque se críe con cabras. Sigue estando dentro de él. Un día entrenando fue tigre de forma completa, igual que la realidad emocional.

Reaccionar ante las emociones negativas es lo que las alimenta, lo que las aviva, lo que las aflora. Esto es muy importante. Cualquier emoción puede volver, si no sabemos qué hacer para prevenirla. La herramienta que utilizamos es la Consciencia Plena, sobre todo en la puerta del sentido mental.

### 3ª facultad o poder espiritual: SATI

**SATI:** Mindfulness, Consciencia Plena. Darse cuenta, ser conscientes, conocer, saber de forma directa.

La Consciencia Plena es la llave para conseguir cambios, transformaciones y la iluminación. La Atención tiene la capacidad de dirigir la consciencia a un objeto. Ayuda a la consciencia a ser consciente de si misma. Tiene luz. Si prestamos atención a algo interno de forma sostenida, tiene la capacidad de quemarlo. La atención es imprescindible para ver lo que hay y es inseparable de la consciencia plena. Sati y atención operan juntas.

Con consciencia plena estamos ahí, con el objeto de observación, lo conocemos, sabemos por contacto directo lo que es. De esta forma podemos alimentar con información precisa y adecuada a nuestra función ejecutiva consciente. La **función ejecutiva consciente** es la que hace los cambios. Sati y atención son herramientas. No producen los cambios pero sirven para que la función ejecutiva consciente los haga. A mayor atención más consciencia, nos damos más cuenta de las cosas y así podemos cambiar tomando decisiones con información correcta. Se encuentran en el presente. Si no estamos en el presente, no lo pillamos.

Ser consciente es conocer de una forma total, sabes de una forma completa. Por eso, la sabiduría es una parte de la consciencia plena. Si no somos conscientes la sabiduría no puede crecer. Sin mindfulness la sabiduría desvanece. Con la meditación la sabiduría emerge. Practicar Vipassana es aprender a ser conscientes. Debéis practicar para crecer espiritualmente. Crecer significa sentir y experimentar la energía espiritual más y más. La energía espiritual es cálida, amorosa, suave, tierna y deliciosa. Si sentís eso es que estáis experimentando la energía espiritual. Está tanto dentro como alrededor nuestro y es seguro que está en el presente. Es algo a experimentar, no a recordar.

### 4ª+5ª facultad o poder espiritual: SAMADHI + PAÑÑA

**SAMADDHI:** significa mente estabilizada. Es la mente que no vagabundea, que no se va de un lugar a otro, que se mantiene en el momento presente con aquello que está. Es una mente enfocada en la respiración, solo en la respiración. Eso sería una mente estabilizada. Samadhi es como el agua clara y quieta de un pozo. Mirando en ese agua se ve en el fondo del estanque. Ese mirar a través del agua clara y quieta sería **PAÑÑA**. Para tener pañña necesitamos como base tener samaddhi. Sin mente estabilizada no hay sabiduría.

Clara y quieta. Cuando la mente se calma y se aquieta se vuelve muy clara, tiene mucha claridad. Es como el desierto. Intentad sentir esa energía de la quietud. Entonces la mente está en calma y prácticamente vacía de todo. La mente se hace cristalina y el cerebro se vuelve cristalino. Hay tanta claridad que el cerebro parece inexistente, parece que no existe. ¿Como podemos tener samadhi?

Es lo que estáis intentando hacer, empezando a enfocar la atención en la respiración. Desarrollar la atención en la vida es el trabajo que tenemos entre manos. No pensar en mil cosas mientras estamos haciendo una. Tener la mente con vosotros durante el trabajo. Pero durante el entrenamiento no funciona así. Tenemos la mente mono, saltando de una rama a otra. La mente corriendo de un lado para otro. Se trata de parar al mono. Hay que cazar al mono cuando sale corriendo, es rápido. Necesitamos la atención para que nos ayude. Atención es ir pillando a la mente. Nunca peleamos, la mente siempre gana. Agarrarla está bien es un buen ejercicio. En neurociencia utilizan el término: colocar la atención encima del objeto, que en este caso es el movimiento de la mente. Cuando estamos atentos a la respiración en meditación y entra la mente, fijamos la atención en el movimiento que hace la mente. Cuando la mente vuelve a la respiración entonces estáis en paz y si se separa volvéis la atención a su movimiento. Con la práctica matamos dos pájaros de un tiro: 1- Al utilizar la atención, ésta crece. 2- Conseguimos mantener la mente bajo nuestro control.

Tenemos que estar alerta. Estar presente cuando la mente se va, cuando la mente vuelve. Cuando la mente está atenta a la respiración nos sentimos claros, cómodos. Llegamos a estar en paz cuando la mente se estabiliza, pero tenemos que entrenarla, sino no seremos felices. Lo fundamental es educar la mente y ese trabajo solo lo podéis hacer vosotros mismos. Estar alerta, estar presentes, ser conscientes: esa es la práctica. Al principio hay que trabajar muy duro. Cuando tengáis un problema para el que no veis solución, tenéis que ser firmes y claros. Verlo con claridad y haceros una pregunta clara con la intención firme de encontrar la respuesta. Quieres la respuesta, y esperas observando con atención. Puede venir en forma de signo, de click, o venir de forma muy clara y de tanta claridad que entendemos la pregunta. También podemos utilizar la técnica de imaginación activa de Jung. Le hacemos la pregunta a la imagen que hemos creado. Es una técnica para indagar. Palabras claras, pero el ego no está del todo convencido. El ego quiere respuestas excitantes y si no le satisface, las borra, lo elimina, o a veces no es razonable según el ego.

Las soluciones a los conflictos internos lo hacemos en meditación. Hacemos la pregunta y esperamos la respuesta con atención, de forma meditativa. No conseguimos nada, viene por si solo en su propio tiempo. Ocurre según su propia naturaleza. Preguntar y esperar sin expectativas. Que no haya respuesta también es importante. La nada puede llegar a ser algo muy abundante, muy fértil.

# LAS CINCO CATEGORIAS DE CONSCIENCIA:

Lunes 21 (Última charla):

## Instrucciones para Coque:

Sin amor es imposible cualquier curación, cualquier transformación. En esencia cualquier sanación solo es amor. Todas las partes son integradas gracias al amor. Empieza durante los 30 primeros minutos de tu práctica a practicar Mettâ, a sentir amor en cada una de las partes de tu cuerpo. Un cuerpo lleno de amor afecta a la psique. Deséate todo lo mejor. Utiliza las palabras para amar a todas las partes de tu cuerpo. Abraza tu cuerpo con amor.

## Las categorías de consciencia:

¿Que es ser consciente? Es simple, relacionadlo con vuestra experiencia. ¿Que ocurre cuando os dais cuenta de algo? Por ejemplo, miro una flor y me doy cuenta de que hay una flor. Ser consciente es saber directamente, no es un conocimiento. Sino que es un conocimiento junto a una experiencia. Ser consciente y saber.

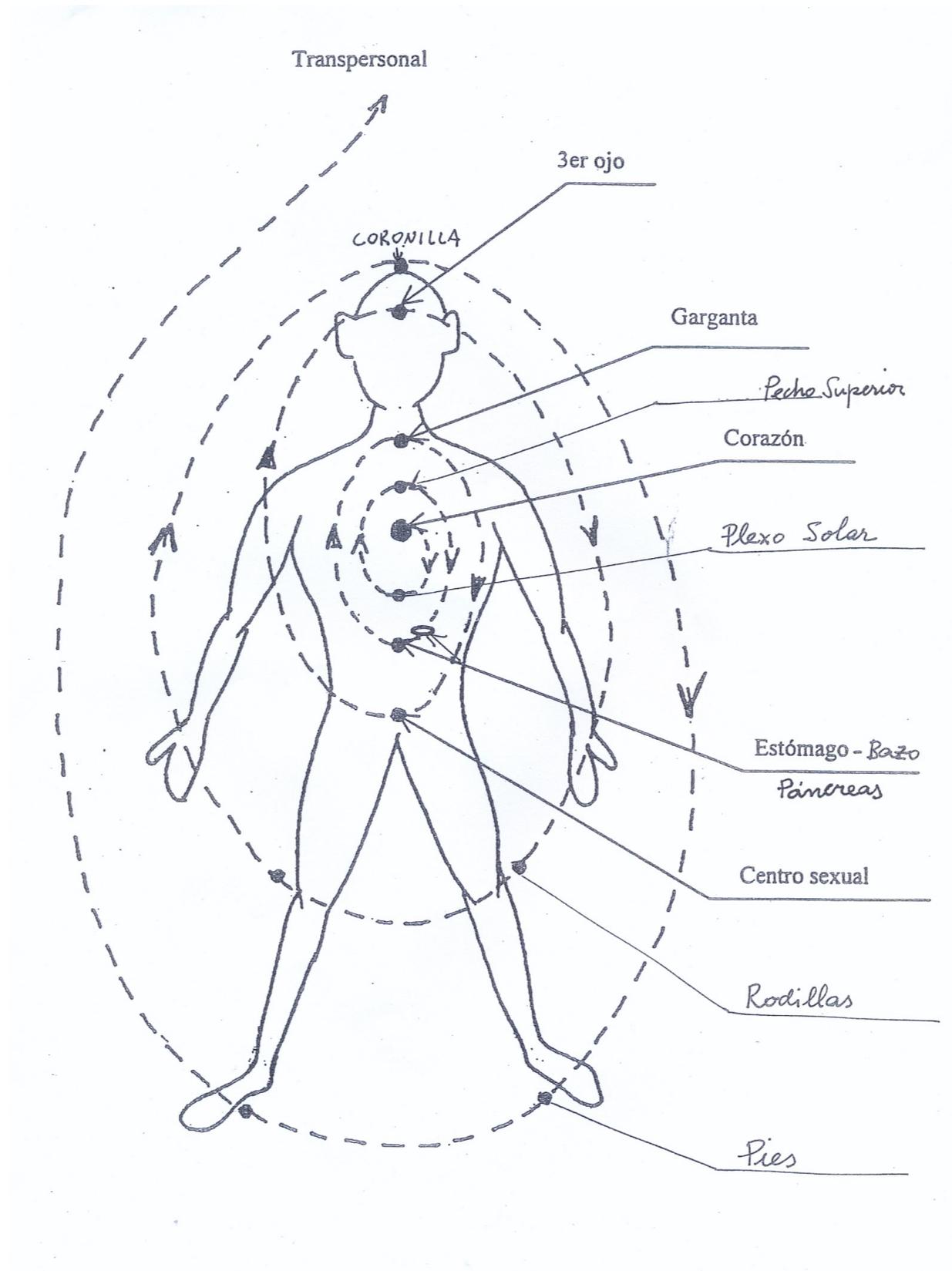
Muchos objetos entran en contacto con nuestros sentidos y en todos ellos tenemos consciencia. Por eso sabemos que algo entró en contacto con nosotros. No hay palabras, ni conceptos. Es un saber sin conceptos. Consciencia de saber muy pura, muy simple. En meditaciones profundas se llega a este tipo de consciencia. No hay conceptos, no hay palabras, no hay condicionamientos, ni opiniones, eso es la **Consciencia Pura**.

## Las 5 categorías de Consciencia:

- 1. Consciencia despierta:** Estado despierto, como el que tenéis ahora mientras estáis escuchando. Hay consciencia de estar despierto relacionado con nuestros seis sentidos. Nos damos cuenta de los objetos que entran en contacto con nuestros sentidos. Cuando un objeto entra en contacto con mis ojos hay **consciencia visual**. Cuando contacta con nuestros oídos una vibración, oímos y si nos damos cuenta ese escuchar es **consciencia auditiva**. Lo mismo con el olor y la nariz. Oléis y eso es **consciencia olfativa**. Ocurre igual cuando comemos conectamos con los sabores. Saborear es **consciencia gustativa**. El contacto con el cuerpo de objetos táctiles, eso también es **consciencia sensitiva**.
- 2. Consciencia dormida:** cuando estamos dormidos seguimos teniendo consciencia. Esta consciencia no se manifiesta pero es la que sostiene la fuerza vital, nuestra fuerza sutil. Igual que las fuerzas sutiles de la naturaleza. La fuerza vital es lo que hace que sigamos vivos. La consciencia nutre, para que la fuerza vital siga existiendo. Conectada a ella está la consciencia de los sueños.
- 3. Consciencia de los sueños:** Es un espacio intermedio entre estar despierto y estar dormido. No estamos ni totalmente dormidos, ni totalmente despiertos. Los sueños tienen su propia consciencia, la consciencia de soñar. Los contenidos de los sueños vienen del inconsciente. Por eso contienen tantos símbolos. Y quieren contactar con nosotros, pero estando despiertos no pueden hacerlo porque solemos estar ocupados y hasta bloqueamos algunos contenidos, aquellos que rechazamos, que no nos gustan. Por eso los tenemos tapados y es así como aparecen los monstruos que se lo comen todo luego. Es bueno que aparezcan los monstruos en los sueños. Jung estudió profundamente los símbolos que aparecen en los sueños. Dormir, soñar, es otra vida.
- 4. La cuarta es la Consciencia Consciente:** La consciencia de ser consciente, de darse cuenta. Es muy importante. Tomar consciencia es saber. El darse cuenta también es saber pero más completo. Darse cuenta es saber con conceptos, con palabras y eso hace que la consciencia se vuelva más poderosa. Practicamos la consciencia con el darnos cuenta. Con la práctica de la atención plena hacemos que crezca la consciencia.
- 5. La última categoría es la Consciencia del Pensar Interior:** Difícil de explicar. Es una terminología creada por un físico norteamericano, quien inventó la sanación cuántica. Es la forma suprema y pura de conocer. El pensar interior no está condicionado por nada, es algo muy orgánico, biológico. Viene del corazón, no es pensar desde el cerebro. El corazón también es la consciencia. Es saber las cosas claramente pero sin pensar. Es claro. Pensamos por ejemplo en Buda, y recolectamos sus cualidades. Cuando utilizamos este tipo de pensamiento este se vuelve claro, sabéis sin lugar a dudas. Movimiento del pensamiento pero junto a la consciencia plena. Consciencia significa saber. Saber directamente. Pensáis en Buda y recordáis sus cualidades y es así como sabes.

La Consciencia Plena es la que provee la información correcta. En el momento en el que se produce un contacto de un objeto con uno de nuestros órganos sensoriales, la consciencia plena también debe estar en ese momento ahí, para que la información que llega a través de los sentidos pueda ser procesada correctamente. La consciencia plena está en contacto con las manifestaciones y con la esencia. Si no hay consciencia plena pueden haber errores, distorsiones en el procesamiento de la información. Observando cómo los sentidos procesan la información cambiáis el cerebro, que tiene una forma automática de hacer las cosas. Es una manera para volvernos más eficaces.

# MEDITACIÓN SAGRADA:





# Retiro + Tour en Marruecos

(13 a 27.12.2015)