



Mas profundo... más allá... Tantra

Seminario

Esta es una invitación para todos los miembros del grupo yinyangandtaichichuan, una invitación a continuar por la senda de la Meditación. Esta vez, los invitamos a ir "Más profundo y más allá" de la técnica de Foco Abierto (F/A). Esta es una invitación a adentrarse al mundo del Tantra...

Es decir, continuando el Seminario de Foco abierto, nos adentramos aun más y más para seguir un poco más allá de ese reencuentro con nosotros mismos... con el conocimiento de nuestro ser, ese ser que buscamos y lo buscamos como si buscáramos las llaves del carro o una página Web en la net.... y aun mas como si fuera la receta de cocina para algunos o una fórmula científica... pero encontrando... que es mucho más difícil que eso... es tan difícil que nos ciega esa misma búsqueda.... esa misma búsqueda es la que hacemos en una dirección opuesta.

Estos métodos nos darán una pista para encontrar la dirección que buscamos... nos ayudará a develar lo que aun en nosotros no nos deja ver... sentir felicidad... sentir vida viva...

Estos métodos Tantra... no es de lucha con nosotros mismos, no es represión... no es de juzgar o catalogar... no se trata de religión, nada de estas cosas son importantes para el Tantra... se trata de aceptación... de trascender...

¿Como Trascendemos? Se debe dar la aceptación, la aceptación es aceptar tan cual las cosas son... en nosotros... dichos en otros términos, la aceptación de nosotros mismos tal cual con todo lo que llamamos en nosotros: "errores, tristeza, frustraciones", la aceptación total y esa misma aceptación no lleva a ese descubrir del Ser... trascendiendo aquello que ha de ser trascendido... en la

practica de estos métodos

Los métodos son simples... pero no fáciles...
Los métodos son muchos... pero hay uno para cada mente

Métodos secretos... para des-cubrir el secreto que es cada uno de nosotros

Para adentrarse en el mundo del Tantra pueden entrar, a partir de ahora, en el primer apartado de Agora:

<http://www.yinyangandtaichichuan.org/agora/>

llamado "El Mundo del Tantra". Allí van a encontrar líneas, trazos de lo que decimos es ir "Más profundo y más allá". Además, para los que quieran, pueden suscribirse en el grupo "El Mundo del Tantra". Dentro del grupo se podrán compartir todas las preguntas que les permitan construir un mejor mapa de su mundo interior. Si por cualquier motivo no desean compartir una pregunta con el resto del grupo, pero sí les resulta compartirla en forma individual con los moderadores, pueden escribirnos a Glossa o a Javier, tanto en forma de mensaje privado, como de e-mail.

Así como decimos que los invitamos a ir "Más profundo y más allá" de la técnica de Foco Abierto, les decimos que no es sin pasar por ella que llegamos al Tantra. Así que hondamente les recomendamos a los que no practicaron la técnica de F/A que se dirijan al apartado de Meditación de la página de Agora:

<http://www.yinyangandtaichichuan.org/agora>

Allí estaremos publicando las cuatro entregas del seminario de Foco Abierto que tuvo lugar el año pasado. Tanto Glossa como Javier van a contestar cualquier pregunta que surja del Seminario de Foco Abierto en cualquier momento de la duración de su publicación.

Muchas gracias y que todo-lo-que-hay-bajo-el-cielo sincronice para verse a sí mismo en la espiral de este Mundo, el Mundo del Tantra.

Indicaciones al Seminario

Para aquellos que quieran seguir el seminario... más allá...

* Como se hará la participación?

Haremos una plantillas de participantes, aquellos que quieran participar en las practicas, solicitan ser anotados en esa plantillas (seminario mas allá)

* Cual es la idea de esta plantilla?

Que compartamos con otros que están en el grupo de prácticas

* Como se desenvolverá el seminario?

Se ira montando algunos de los métodos, descubriendo así su base por los participantes

* Como se desenvolverá la práctica?

Cada uno tendrá la decisión de la practica ha seguir... Aquella que en esa espontaneidad sutil se sienta

El seminario es de espontaneidad, la apertura aun mayor Foco Abierto en todas direcciones, así que no hay nada preparado, ni planificado, el seminario se hará por si mismo en ese mismo fluir de nosotros mismos...

Introduciéndonos a la práctica

Métodos Tantra

Los métodos o técnicas de Tantra son muchos, tanto como 112 métodos

Adentrarnos en ello

Una es escuchar

Escuchar es una forma de leer más allá del leer, es adentrar en foco abierto, apertura total de los sentidos y percibir ese sutil toque por el método.

Otra es jugar, sentir cual método hace en nosotros un clip

Otra es espontaneidad en ello

Los métodos o técnicas Tantra después de unos tres, cinco días, sabemos si ese método es en nosotros

Entonces siguiendo la práctica dos semanas, tres meses o más, eso solo lo dirá la misma practica.

Saludos a todos

Introducciendonos a los metodos

Continuando el Seminario de Foco abierto, nos adentramos aun mas y mas para seguir un poco mas allá de ese reencuentro con nosotros mismos... con el conocimiento de nuestro ser, ese ser que buscamos y lo buscamos como si buscáramos las llaves del carro o una pagina Web en la net.... y aun mas como si fuera la receta de cocina para algunos o una formula científica... pero encontrando... que es mucho mas difícil que eso... es tan difícil que nos ciega ese misma búsqueda.... esa misma búsqueda que la hacemos en una dirección opuesta.

Estos métodos nos darán una pista para encontrar la dirección que buscamos... nos ayudara a develar lo que aun en nosotros no nos deja ver... sentir felicidad... sentir vida viva...

Estos métodos Tantra... no es de lucha con nosotros mismos, no es represión... no es de juzgar o catalogar... no se trata de religión, nada de estas cosas son importantes para el Tantra... se trata mas de aceptación... trascender...

Como Trascendemos? Se debe dar la aceptación, la aceptación es aceptar tan cual las cosas son... en nosotros... dichos en otros términos la aceptación de nosotros mismo tal cuan con todo lo que llamamos en nosotros errores, tristeza, frustraciones, la aceptación total y esa misma aceptación

no lleva a ese descubrir del Ser... trascendiendo aquello que ha de ser trascendido... en la practica de estos métodos

Los métodos son simples... pero no fácil...
Los métodos son muchos... pero hay uno para cada mente

Métodos secretos... para des-cubrir el secreto que es cada uno de nosotros

Viviendo los métodos

Sucedió que una vez estando navegando por esas aguas en un viaje largo... ya en las horas cuando el sol esta por ocultarse...

Un pajarito de esos que se adentran en el mar... sin saber cuan lejos es ese lugar en su vuelo... solo vuelan...

El pajarito entro en el barco, al salón... nos asomamos para mirarlo y se veía muy cansado, agotado...

entonces, el pajarito se poso en un rincón... se podía notar su respiración cansada...

le colocamos agua en una pequeña tapita, cerca de donde estaba descansando...

al rato... el pajarito recorrió las cabinas

en algún lugar fue a descansar...

Seguimos nuestra navegación... con un huésped inesperado...

En la mañana... cuando mis ojos se abrieron... el pajarito estaba posado arriba de un libro... reímos... quizás quería leer...

Luego se poso en unas de las puertas y fuimos a preparar el desayuno
Ya casi terminando de disfrutar el desayuno...

el pajarito se poso en unos de los platos y pico algunos pedacitos de pan... bebió agua...

Y ...

dio un vuelo a la redonda... en el salón y se lanzo de nuevo hacia ese inmenso mar...

Nos alegramos tanto cuando llego... nos alegramos tanto al continuar su vuelo...

El acoger es... dejar ser... es una forma de dar... lo que se ha de dar...

Existen unos métodos llamados Métodos Tantra, estos métodos son de ayuda para trascender...

Que es trascender? Que es aquello que ha de ser transcendido?

Parece como una palabra muy grande... difícil...

Trascender!

Ir más allá...

En el fondo es igual... dicho de una forma diferente... la diferencia de... ir mas allá... también podríamos decir...

ir más acá...

tan cerca... donde no hay distancia...

como en el espacio que hay entre la piel y el aire que nos toca... tan cerca...

y a la vez nos hemos alejado tanto...

Estos métodos nos ayudan a recorrer esa distancia y en ese recorrido... el encuentro...

Estos métodos en su trasfondo tiene un contenido hermoso... rico, como el agua que bebe un sediento...

Pero hay que sentir sed... hay que llegar al pozo... y ese pozo es tan grande que esta por donde quier...

ha de haber sed...

Esa sed es llamada búsqueda... por significarla en alguna forma comprensible...

La búsqueda de si mismo... el pozo...

Y nos daremos cuenta de... que disfrutamos tanto en la sed... como el beber de ese beber...

Estos métodos existen para la ayuda de... ir más allá... de modelos, tipos, mentes, personalidad, sentires...egos... antifaz de la mente.

Ir más allá... para caer en cuenta... darse cuenta... de los juegos de ellos mismos...

No es fácil... como podría serlo?

Si existe una disposición abierta...

...a ese viaje

hay puestos de primera clase para cada uno...

Es un viaje de un solo asiento... en un universo de viajes...

Adentrándonos

El mundo del Tantra

Sed... Pozo

Capítulo 8

Aceptación Total y No División: El Significado de la Pureza Tántrica
¿Qué es la pureza para el Tantra?

Según nuestra posición mental catalogamos en puro o in-puro, en bueno o malo, en cielo o infierno estamos en ese juego mental constantemente, dividimos, tachamos, juzgamos, clasificamos todo

Algo se presenta y con eso viene "Será bueno?"

Para Tantra no existe lo puro o lo in-puro...

Si lo llevamos a un encuadre mental...

Para Tantra lo impuro esta en la división... lo puro es lo que es...

como esa espontaneidad de cuando niños...

esa espontaneidad... ese pureza del niño esta allí

En Tantra no existe división...bueno o malo, amor u odio, tristeza o alegría...

Todo es una sola energía... Todo es lo que es...

Todo es una posibilidad...

aun en esa división... en ese juzgar, en ese cuestionar... eso es una posibilidad

Es entonces... eso que llamamos... aceptación

La aceptación se da de por si, no es algo que aceptamos... la aceptación sucede...

La aceptación es... y da paso al trascender

El mundo de Tantra no son conceptos o teorías, no es una explicación intelectual

Es adentrarse... es vivir... es Tantra...

Es como un viaje... de eso se trata...

Cuando estamos viajando por ejemplo en avión o tren... viajamos...

el viaje nos lleva a donde vamos...

Si estamos alegres o tristes, rabiosos o amorosos o tal o cual manera... el viaje continúa...

nos entregamos a ese viaje... algo así es la postura de viaje... un viaje hacia nosotros mismos

*Aceptar-nos con todo lo que es
Aceptar la alegría adentrarnos en ella
Aceptar la tristeza adentrarnos en ella*

Aceptar el amor adentrarnos en el

Aceptar el odio adentrarnos en el

Así cada momento que se presente tal cual es...

Adentrar es entrar en ese sentir...

Aceptar lo que es en nosotros en ese momento... y adentrarnos en ello...

*Reír ser ese reír, llorar ser ese llorar, estar en soledad ser esa soledad...callados ser ese ser
callado... entrar en cada uno de esos momentos...
sin juzgar-nos, sin clasificar-nos, sin condenar-nos, sin suprimir-nos...*

Adentremos allí en el momento lo que somos... a lo que es

Gracias al amigo que transmitió estos métodos y que hacen posible que estén aquí ahora

1 Aceptar-nos con todo lo que es

*Aceptar Aceptarnos con todo lo que es
Entrar sin separación*

* *Al despertar*

*Los ojos se abren, la luz del amanecer, la respiración, el aire, el canto de los pájaros, el olor que
es allí... el movimiento despertándose estirándose... todo en uno... lento muy lento... siendo uno
con todo en el momento.*

* *Al dormir*

*Los ojos se sierran, la luz del anochecer, la respiración, el aire, el sin canto de los pájaros, el olor
que es allí... el movimiento durmiéndose relajándose... todo en uno... lento muy lento... siendo
uno con todo en el momento*

2 Aceptar la alegría adentrarnos en ella... Aceptar la tristeza adentrarnos en ella

* *Cuando llega alegría... dejarla entrar sentir.....cuando ya no esta.... dejarla ir... ser
testigo*

* *Cuando llega tristeza... dejarla entrar..... sentir.....cuando ya no esta.... dejarla ir... ser
testigo*

3 Aceptar el amor adentrarnos en el... Aceptar el odio adentrarnos en el...

Así cada momento que se presente tal cual es...

- * *Cuando el amor es aquí... dejarlo entrar... sentir... cuando ya no esta.... dejarlo ir... se testigo*
- * *Cuando el odio es aquí... dejarlo entrar... sentir... cuando ya no esta.... dejarlo ir... se testigo*

4 Adentrar es entrar en ese sentir...

Cuando el sentir es aquí... sin clasificar... sin juzgar... se testigo... como la respiración que entra en su recorrido... como la respiración que sale en su recorrido... aceptación

5 Aceptar lo que es en nosotros en ese momento... y adentrarnos en ello...

En ese momento... lo que somos... adentrar en ese momento..... se testigo

6 Reír ser ese reír, llorar ser ese llorar, estar en soledad ser esa soledad...callados ser ese ser callado... entrar en cada uno de esos momentos... sin juzgar-nos, sin clasificar-nos, sin condenarnos, sin suprimir-nos...

*Ser testigo... entrar en el reír..... más allá de la risa
 Ser testigo... entrar en el llorar..... más allá de las lágrimas
 Ser testigo... entrar en la soledad... más allá de estar solos
 Ser testigo... entrar en el silencio... mas allá de estar callado
 Ser testigo... entrar en el momento mas allá del momento... ser*

Adentremos allí en el momento lo que somos... a lo que es

Continuando

Esa realidad que compartimos...

Cual realidad?

Al decir "ESA" esa no tiene existencia separada... como podría existir si hay una existencia compartida...

La mente se pregunta... es entonces donde aparece la separación... la separación nos lleva a la unión... caminos diferentes a la unión

Si la realidad es una entonces como podríamos decir.. "Esa realidad que compartimos" existe algo que os separa, existe algo que... separa... en que hay algo que no es compartido... quizás porque eso compartido es... aun mas allá...

Vivimos y decimos... eso lo se... es solo la realidad la que veo... que es eso que vemos... que eso que no vemos...?

Si solo es una... como podemos señalar que... compartimos esa realidad...

Claro usamos las palabras... describiendo siempre una realidad incompleta por que la realidad total esa es... es y no hay palabra que pueda decir esa unión... como una sorpresa... ese momento en sorpresa... que no se puede expresar en palabras y que al tratar de describir ya la sorpresa ha pasado...

Buscamos describir todo... conciencia que esta mas allá de las palabras... entonces captamos que solo se alcanza ha describir algo que da la sensación de separación...

Como podemos captar el ser si no captamos el cuerpo... como captar la realidad si todo no es allí...?

Al ser... todos los cuerpos dejan de ser importante... pero es inclusive in...

*Una flor es una flor...
encontramos una flor en el jardín o a la orilla del camino
que alegra aquel que sabe ver la sorpresa en el camino...
esa flor se vuelve única... pues no hay nada mas solo esa flor
cuando esa flor es más y más presente... el momento flor y ver... como danza única*

*El rostro refleja una misma realidad...
el silencio refleja una misma realidad... unión... una misma realidad
como... rostro único... muchos nombres ... un solo mas allá del rostro...*

*Como ver una cascada... vemos el agua que cae...
luego cambiamos la mirada y vemos el pozo donde esa agua cae...
son como dos cosas separadas...
si el foco abierto es presente... una sola realidad... realidad
no hay separación, ni aceptación, nada... solo eso que es... en su totalidad*

*solo la forma de llegar a lo inmenso... ser inmenso
solo la forma de llegar a la fuente... ser fuente
solo la forma de llegar al amor... ser amor
solo la forma de llegar a nosotros... ser
ser... todo inclusive in...*

Un instante toda la vida... toda la vida un instante

Ese instante en el instante eterno

Continuando

*Duda o Fe
La base de caminos diferentes*

“Siento que no soy de tipo emocional o intelectual”

Esa misma confusión de no saber... de sentir ni uno ni otro...es de tipo intelectual porque la confusión, el no saber pertenece a la duda.

El tipo emocional no es confundido, la emoción es total, completa

Lo intelectual es siempre fragmentada, dividida confundida Es natural en el intelecto.
Intelecto depende de la duda y emoción depende de la fe

Donde hay duda hay división, la duda nunca puede ser total, la real naturaleza de la duda es dudar, eso nunca puede ser total, no puedes dudar de cosas totalmente, si dudas totalmente de las cosas eso se convertiría en fe

Dudar siempre es confusión y básicamente cuando dudas, dudas de tu duda, no puedes estar seguro de eso

Mente dudosa nunca puede estar segura a cerca de la duda, entonces capas de confusión estarán allí y cada capa será base para otra capa de duda y confusión. El tipo intelectual siempre siente de esa forma

El tipo emocional es fácil consigo mismo, por que confiar es la base de la emoción, no es dividida, es completa, individual.

Entonces si tienes alguna duda, si no puedes estar seguro a que tipo perteneces, conoce bien perteneces al tipo intelectual. Las técnicas a practicar debe ser para tipo intelectual

Si no sientes ninguna confusión, entonces perteneces al tipo emocional.

El tipo básico no puede cambiar, entonces es esencial conocer el tipo básico.

Porque si haces algo que no es para ti, solo estarás malgastando el tiempo y energía, solo abra más y más confusión por tu equivocado esfuerzo

Ni la duda se puede crear en ti, ni la fe, ya tienes la semilla de un u otra

Si tienes duda es mejor no pensar en absoluto en fe, seria una decepción y hipocresía... una fe falsa

Si tienes duda no tengas temor, también duda puede arribar a lo divino. Se debe usar eso.

También duda puede arribar a lo divino, porque si tu duda puede destruir lo divino, entonces es mas fuerte mas poderoso que lo divino. Hasta la duda puede usarse, se puede usar como técnica Creer es siempre falso, fe es una cualidad. Creer es un concepto, fe es la cualidad de tu mente, creer es solo obtenido

Esos que tienen duda y tiene temor de eso y se apegan al creer, dicen yo creo... pero no tiene fe, en lo profundo de ellos saben de su duda, son siempre temerosos de su duda

El tipo intelectual tiene que proceder a través de la duda, no fuerces el creer en ti. Eso seria engañarte a ti mismo, no engañas a nadie solo a ti mismo, no fuerces, se autentico

Si dudas es tu naturaleza, entonces procede a través de la duda, duda lo mas posible y no escojas ninguna técnica que su base sea la fe, eso no es para tipo intelectual, algunas técnicas son científicas no necesitas de creer.

Son dos tipo de métodos, uno es experimentar, no se te dice que tienes que creer, te dicen que tienes que hacer eso... la consecuencia será el creer... la fe.

Y la científica no puede creer, el toma una hipótesis para trabajar, para experimentar con ella. Si la experiencia sale correcta, si la experiencia prueba que la hipótesis era correcta, entonces el alcanzara la conclusión... Fe es... llevar a cavo a través del experimentar

Continuando

El Mundo del Tantra

El Sutra

Devi pregunta:

*Oh, Shiva, ¿cuál es tu realidad?
¿Qué es este portentoso universo?
¿Qué constituye la semilla?
¿Quién centra la rueda universal?*

*¿Qué es esta vida más allá de la forma que impregna las formas?
¿Cómo podemos entrar en ella plenamente, por encima del espacio y el tiempo, los nombres y las descripciones?
¡Disipa mis dudas!*

Devi esta pensando en voz alta... solo en voz alta...
Es esa búsqueda que pronuncia todas sus dudas...
No pregunta... no espera una respuesta... solo dice...

Disipas mis dudas!

Es aceptación... es entrega... tal cual como es su mente...

Y allí...

Shiva...

*No da respuesta...
En Tantra no hay respuestas...
las respuesta es llevarnos a encontrar eso...
que sería una respuesta dada en el mismo trascender...*

encontrar luz en la oscuridad...

El método...

Como sabes que el sol saldrá mañana?

Continuando

Quizás las cosas aparezcan serenas... quizás el río en tiempo de lluvia sea caudaloso...

Pero aun en lo sereno es caudal y en lo caudaloso es sereno

*Quizás nos sentamos frente al río y sintamos esas pequeñas gotas en nosotros...
refrescando así...
sintiendo la serenidad mas allá del caudal...*

*Quizás todos los instrumentos toque a la vez... pero aun así...
existe armonía cuando escuchamos...*

Quizás las aves en su vuelo y los árboles en esa brisa... sus alas saluden al viento...

Ser...

este momento... todo eso... es en este momento... escribiendo...

Sereno es en ese ir... lo caudaloso lo que fluye... el fluir...

Métodos

8	Aceptación total y no división: el significado de la pureza tántrica.	1
24	Duda o fe, vida o muerte: las bases de caminos diferentes	2
1	El mundo del Tantra	3
43	Encontrar lo que no cambia mediante lo cambiante	4
27	Ausencia de sonido, plenitud del sonido y conciencia total	5
23	Varios métodos más para mirar	6
47	Meditación tártrica usando la luz	7
40	La iluminación súbita y sus obstáculos	8
9	Técnicas para centrarte	9
5	Cinco técnicas de atención	10
3	La respiración: un puente al universo	11
22	Desbloquear el tercer ojo	12
41	Métodos tártricos para ser consciente y no juzgar	13
17	Varias técnicas para parar	14

Lista de meditaciones

1. Observa la pausa entre dos respiraciones
2. Observa el punto de cambio entre dos respiraciones
3. Observa el punto de fusión de dos respiraciones
4. Sé consciente cuando la respiración se detiene
5. Centra tu atención en el tercer ojo

6. Céntrate en la pausa durante tus actividades cotidianas
7. Una técnica para ser consciente en sueños

8. Observa el punto de cambio con devoción
- 9a. Túmbate como un muerto
- 9b. Mira sin mover una pestaña

- 9c. Chupa algo y vuélvete la chupadura

10. Vuélvete la caricia
11. Cierra tus sentidos, vuélvete como una piedra
12. Permítete volverte ingrátido
13. Concéntrate totalmente en un objeto
14. Pon tu conciencia en tu columna vertebral
15. Cierra todos los orificios de la cabeza
16. Absorbe los sentidos en el corazón
17. No elijas, permanece en el medio
18. Mira amorosamente un objeto
19. Siéntate sólo sobre las nalgas.
20. Cómo meditar en un vehículo en movimiento.
21. Concéntrate en un dolor de tu cuerpo
22. Mira tu pasado, des-identificado
23. Siente un objeto y conviértete en él.
24. Observa tus estados de ánimo
25. ¡Para!

26. Confronta cualquier deseo.
27. Agótate y caete al suelo.
28. Imagina que estás perdiendo toda tu energía.

29. Siente devoción.
30. Cierra los ojos y para su movimiento.
31. Mira un objeto como untado.
32. Mira un objeto como si fuera por primera vez.
33. Mira el cielo ilimitado.
34. Un método secreto.
35. Mira a lo hondo de un pozo profundo.
36. Retírate completamente.
37. Más allá de las palabras y los sonidos.

38. Siéntete a ti mismo en el centro de los sonidos
39. Entona un sonido y vuélvete ese sonido.
40. Escucha un sonido –mortecino.
41. Escucha un instrumento de cuerda.
42. Usa el sonido como pasaje hacia el sentimiento.

43. Enfoca tu mente en la lengua.
44. Un método para los que tienen el oído sensible.
45. Entona una palabra que termine en «AH».
46. Cerrar los oídos y contraer el recto.

47. Usa tu nombre como un mantra.
48. En el acto sexual, no busques el desahogo.
49. Temblar en el sexo.
50. Haz el amor sin pareja.
51. Cuando surja la alegría, vuélvete alegría.
52. Come y bebe conscientemente

53. Recordarse a uno mismo
54. Siente la satisfacción.
55. Se consciente del lapso entre estar despierto y dormido
56. Considera el mundo una ilusión
57. Que los deseos no te alteren
58. Ve el mundo como un teatro
59. Permanece en el medio entre dos polaridades
60. Aceptación
61. Experimenta la existencia como un ondear
62. Usa la mente como la puerta a la meditación
63. Sé consciente de quién está sintiendo
64. Al principio de una isensación fuerte, se consciente
65. No juzgues
66. Sé consciente de lo que nunca cambia en ti
67. Recuerda que todo cambia

68. No tengas esperanza
69. Ve más allá de la atadura y la libertad
70. Visualiza rayos de luz subiendo por tu columna vertebral
71. Visualiza una chispa de luz saltando de un chakra al siguiente
72. Siente la presencia de la existencia eterna
73. Vuélvete la claridad del cielo sin nubes
74. Siente todo el universo en tu cabeza
75. Recuérdate a ti mismo como luz
76. Disuélvete en la oscuridad
77. Sacando la oscuridad interna
78. Desarrolla la atención pura
79. Concéntrate en el fuego
80. Imagina el mundo entero ardiendo
81. Todo confluye en tu ser
82. Si ente, no pienses
83. Lleva tu enfoque a los intervalos
84. Disóciate de tu cuerpo
85. Piensa en nada
86. Imagina lo inimaginable
87. Siente «Yo existo».

88. Conoce al que conoce y lo conocido.
89. Inclúyelo todo en tu ser.
90. Tócate los ojos ligeramente

91. Siente tu cuerpo etérico
92. Sé consciente de los momentos de no-pensamiento.
93. Considera ilimitado el cuerpo
94. Siéntete saturado
95. Concéntrate en los pechos o en la raíz del pene.
96. Mira el espacio ilimitado

97. Llena el espacio infinito con tu cuerpo de dicha
98. Siente la paz en tu corazón.
99. Expándete en todas las direcciones
100. Permanece desapegado.
101. Cree que eres Omnipotente.
102. Imagina el espíritu dentro y fuera
103. No luches con el deseo
104. Los límites de la percepción
105. Cae en la cuenta de la unidad de la existencia

- 106. Vuélvete cada ser
- 107. Sabe que sólo existe la consciencia
- 108. Vuélvete tu propio guía interno.
- 109. Siente que tu cuerpo está vacío.
- 110. Juega en la actividad

111. Más allá de saber y no saber

112. Entra en el espacio interno.

<http://www.yinyangandtaichichuan.org/>

<http://www.yinyangandtaichichuan.org/agora/>

Seminario 2006