



MEDITACIÓN

- Despertar

La meditación es algo espontáneo, la meditación no es un esfuerzo, recuérdelo. La meditación debería ser espontánea, natural. ¿Cómo puede la meditación ser espontánea y natural?

Cuando en nuestros niveles mental, físico o emocional no nos sentimos bien, no nos sentimos felices, no nos sentimos cómodos, decimos que estamos sufriendo. Con nuestra comprensión limitada de la vida, usamos muchas palabras negativas porque esa es nuestra forma de expresar lo que llamamos sufrimiento. Aunque no sean en realidad sufrimientos, porque no es que esté sucediendo algo malo, ésta es la forma de la naturaleza de despertarnos.

- Dios está en todas partes

Estamos durmiendo en el nivel mental, nivel emocional y nivel físico. Estamos viviendo con una inercia mental, una inercia física, una inercia emocional. Existe una verdad universal: la Divinidad, Dios, vive en todas partes. Vive adentro, afuera, todo es Dios. ¿Ustedes creen esto? La Divinidad, Dios, vive en todas partes. ¿Pero podemos ver a Dios en todas partes? ¿Podemos escucharlo, sentirlo en todas partes?

Dios está en todos lados, adentro, afuera, pero no lo puedo ver, no lo puedo escuchar, no lo puedo sentir, no lo puedo comprender. ¿Entonces será eso verdad? Si Dios está en todos lados pero no lo puedo ver, ni oír, ni sentir, entonces una cosa está clara, estoy ciego, estoy sordo. Si Dios está en todos lados pero no lo puedo ver, entonces no hay duda de mi ceguera.

- Naturaleza

La naturaleza es muy bondadosa, el proceso es muy hermoso. Ella hace muchos, muchos esfuerzos para que podamos recuperar nuestra visión, nuestra capacidad de escuchar, de sentir. Y para lograr todo esto, ¿cómo trabaja la naturaleza? A través de los

dolores, de los sufrimientos, de toda clase de cosas que no nos gustan. ¿Qué no nos gusta en nuestra vida? A nadie le gusta la infelicidad, la tristeza, la frustración, la depresión, la enfermedad. Pero ellas no son malas, sino que son partes muy importantes del proceso que está tratando de devolvernos aquellas capacidades con las cuales podremos ver a la Divinidad en todas partes, con las cuales podremos escucharla, sentirla, vivir con ella.

- **Ceguera en tres niveles**

¿Entonces qué sucede? Estamos hablando de meditación, todo esto está conectado con la meditación. La meditación es algo que sucede espontáneamente en la vida. Pero tenemos ceguera en los tres niveles, mental, emocional y físico Para romper esta ceguera en estos tres niveles, ¿cómo trabaja la naturaleza? A través del hambre. El hambre es un proceso muy espontáneo.

- **Hambre**

En el nivel físico, cuando tienes mucha hambre, ¿cómo te sientes? Cuando estás muy hambriento puedes tener la experiencia del sufrimiento. Cuando en el nivel emocional estás con mucha hambre, entonces también puedes saber lo que es el sufrimiento. Podemos sentir hambre en los tres niveles, mental, físico y emocional. El hambre es espontánea, natural, pero ¿quien ayuda a que el hambre crezca? ¿Quien en ti está creando el hambre en los niveles mental, emocional y físico? Es la fuerza del sufrimiento. La función de la fuerza del sufrimiento es despertar en ti el hambre.

Cuando te sientes muy, muy hambriento, empiezas a sufrir y con este sufrimiento esta hambre se despierta más y más, es algo natural. Y cuando el cuerpo se siente muy hambriento, ¿cómo es tu situación? ¿Cómo trabaja tu mente, cómo trabajan tus emociones? Cuando tu cuerpo está con mucha hambre, ¿cómo funcionan tu mente y tus emociones, qué piensa tu mente, qué recuerda tu mente? Comida. ¿Tienes que hacer un esfuerzo para recordar la comida? No tienes que hacer ningún esfuerzo para recordar la comida, es algo natural y espontáneo, no puedes pensar en ninguna otra cosa, no puedes concentrarte en ninguna otra cosa. Recuerdas la comida, toda tu concentración está en la comida.

- **Espontáneo y natural**

Y cuando sólo la comida está en tu memoria, entonces ¿qué buscas? Comida. Es ahora que la búsqueda comienza, naturalmente, espontáneamente. Y cuando la búsqueda comienza, tus ojos, tus sentidos, están buscando comida, dónde se encuentra la comida. No están yendo en ninguna otra dirección, no están buscando ninguna otra cosa. Sólo te están dando información acerca de la comida, de la búsqueda de comida, están moviéndose por comida. El sistema entero, espontánea y naturalmente, entra en la búsqueda, entra en el descubrimiento de la comida.

Cuando todo tu ser está buscando comida, eso es meditación. Es espontáneo, natural. No estás haciendo un esfuerzo para recordar la comida. Meditación es cuando todo tu ser, espontánea y naturalmente está buscando lo que te está haciendo falta.

- **Nivel físico**

En el nivel físico, ¿qué nos falta? Comida. Y entonces, en el nivel físico, la meditación comienza. Y cuando esta meditación física se vuelve muy fuerte, cuando la búsqueda se vuelve muy fuerte, ¿qué sucede? Tú descubres la comida y llegas al lugar donde existe la comida, sea en la cocina o en el restaurante, donde sea que se encuentre. Y tan pronto como descubres la comida, la comida va al interior, y cuando la comida entra, ¿qué sucede? La comida va al interior y toda el hambre y todo el sufrimiento se van hacia afuera. La comida está dentro y el sufrimiento está afuera. En el nivel físico, este es un proceso de meditación. Cuando la comida esta dentro, entonces tu nivel físico no sufre, no le falta nada. El nivel físico requiere sólo comida, sólo quiere comida física.

- **Nivel mental**

El mismo proceso sucede en el nivel mental. A veces nuestro cuerpo físico está lleno de comida, el cuerpo no siente hambre, pero la mente tiene hambre, el cuerpo está lleno pero la mente está sufriendo. Y cuando la mente siente sufrimiento, otra vez comienzan el dolor y la presión.

Cuando uso la palabra sufrimiento quiero decir que una presión fuerte nace en nuestra mente y comienzo a expresarla con mi actitud negativa en la forma de sufrimiento. Y cuando

esta presión crece más y más, el hambre de mi mente crece más y más. La mente comienza a sentirse cada vez con más hambre.

Y para satisfacer el hambre de la mente hay una comida mental, porque la mente no se satisface con la comida del cuerpo, la mente no come la comida del cuerpo.

La comida de la mente es: cálculos, mediciones, ideas, juicios, ambiciones, muchas ambiciones egoístas, planes, diseños, organizar. Y cuando la mente siente hambre, al nivel mental comienza la búsqueda de comida. Cuando la mente está hambrienta, entonces la mente, como el cuerpo, únicamente recuerda la comida y piensa en la comida, entonces la mente sólo busca cálculos, mediciones. Nunca va a estar en paz hasta que ella descubra lo que quiere y lo que le gusta. En el nivel mental, la meditación mental comienza.

- **Nivel emocional**

Algo similar ocurre en nuestro nivel emocional. Estamos hechos por cinco partes diferentes que juntas forman esta caja, esta vida. El ser físico, ser mental y ser emocional, (el emocional es el ser vital), pero hay una cuarta que es el ser psíquico, y la quinta es el ser espiritual, el alma. Estas cinco partes juntas forman nuestra vida.

En el nivel emocional, también nos sentimos muy hambrientos, también sufrimos mucho en ese nivel. Cuando comienza el sufrimiento emocional, entonces nace el hambre emocional. Para satisfacer el hambre emocional, entramos en la búsqueda de comida emocional, de relaciones por ejemplo.

Y entonces, espontánea y naturalmente, descubrimos nuestra comida y nuestras emociones se satisfacen y ésta es nuestra forma de vida habitual, nuestro estilo de vida.

- **Las tres partes**

Muy raramente nos sentimos satisfechos en los tres niveles mental, vital y físico. Algunas veces el cuerpo no siente hambre pero la mente está con hambre; otras veces el cuerpo tiene hambre pero el vital no está hambriento.

Estas tres partes están siempre jugando una con otra, son interdependientes entre ellas, son muy amistosas una con otra. Y estas tres partes usan nuestra vida. Pienso que estoy viviendo, pero no estoy viviendo. Sólo viven mi mente, mis emociones, mi cuerpo; son ellos

los que están jugando el juego. Hambre mental, hambre emocional, hambre física, todos tenemos buenas experiencias de lo que son estas tres hambres.

- **Cuando las tres partes están satisfechas**

A veces mi mente está llena, mi cuerpo también está lleno, mis emociones tienen todo lo que necesitan; tengo todo lo que necesito en los tres niveles. No me falta nada, pero sin embargo todavía me siento hambriento. Nos pasa muchas veces que ni mi cuerpo, ni mi mente, ni mis emociones tienen hambre, lo tengo todo, pero sin embargo me sigue faltando algo, no me siento completo, me siento mitad, me siento hambriento. ¿Quién es que está hambriento? ¿Han tenido esta experiencia?

Tienen todo lo que se necesita en esos tres niveles, en esos niveles mundanos, pero no están satisfechos. ¿Quién es al que todavía la falta algo? Es tu alma la que todavía tiene hambre.

- **Tu alma**

A veces nuestra alma siente hambre. Cuando el alma siente hambre, entonces también se despierta en el interior una especie de dolor, de sufrimiento. Y cuando el alma se siente con hambre, ¿cuál es la comida del alma y dónde se encuentra la comida del alma? ¿Qué le gusta al alma? Al cuerpo le gusta la comida, a la mente le gustan las mediciones, a las emociones les gustan las relaciones, pero ¿qué le gusta al alma? ¿Cuál es la comida del alma? La comida del alma es Dios.

Cuando tu cuerpo se siente con hambre, entonces tu mente, tus emociones sólo recuerdan comida, buscan comida y cuando tu alma tenga hambre, entonces solamente recordarás a Dios.

No vas a necesitar ningún esfuerzo para recordar a Dios, va a ser espontáneo, natural. Dios va a estar en tu mente, en tus emociones, en tu cuerpo. Sólo Dios, sólo la búsqueda de la Divinidad. Ese va a ser tu propósito, tu objetivo, tu blanco, tu acción, tu reacción, tu ambición, tu sueño. Sólo Dios, naturalmente.

El día que tu alma se sienta con hambre, entonces la meditación despertará dentro de ti, la meditación va a nacer en ti. La flor de la meditación, el fruto de la meditación, florecerá espontáneamente. La meditación no es un esfuerzo, no es una actividad, es un

proceso natural y espontáneo de la vida. Pero para despertarse, esta meditación necesita el hambre del alma.

- **El rol de Dios en tu vida**

Tenemos que tratar de recordar a Dios, pero nunca tenemos que tratar de recordar a quien amamos. ¿Ustedes tienen que recordar al que aman? Es algo natural; aquel que amamos, espontánea y naturalmente, está siempre en nuestra mente, en nuestras emociones.

Pero para recordar a Dios, vamos a la iglesia, al templo, rezamos, hacemos meditación, hacemos muchas cosas. Entonces una cosa es clara: no amamos a Dios. Porque si amáramos a Dios, nunca podríamos olvidarlo. Aquel que amamos está en todo nuestro ser,

Nunca amamos a Dios, solamente recordamos a Dios cuando sufrimos. Cuando el sufrimiento viene, tratamos de hacer un esfuerzo. ¿Por qué no amamos a Dios? ¿Cuál es la posición, el papel de Dios en nuestra vida? El es la fuente de la vida; porque está Dios, estamos aquí. Por esa Divinidad que tenemos en nuestro interior existimos; si no hay Divinidad, no hay existencia.

Entonces, ¿cuál será la parte más importante de esta vida? Y a esa parte, que es la más importante, no la amamos, la ignoramos. Y cuando ignoramos esa parte, ¿a quien le estamos dando mucho valor? Le estamos dando valor a lo que no es realmente yo, a mi mente, mi cuerpo, mis emociones, y a lo que es realmente yo, la Divinidad, lo ignoramos.

- **¿Cómo estamos viviendo?**

Y por esa razón no somos capaces de hacer de este mundo, de este campo de juegos, un lugar hermoso. Porque la realidad mayor de la vida es la Divinidad, pero pensamos que eso no es algo nuestro, pensamos que es algo extraño a nosotros; y a aquellos que son verdaderamente extraños, como la mente, el físico y las emociones, a ellos doy demasiada importancia.

Esta vida que estamos viviendo es solamente un campo de batalla de impulsos de los sentidos y de impulsos del mental, del vital y del físico. ¿Por qué estamos viviendo así? ¿Por qué no somos capaces de entender algo tan pequeño y simple?

Por la Divinidad tenemos esta oportunidad de vida, y sin embargo olvidamos a ese Dios, olvidamos esa Divinidad. ¿Por qué estamos viviendo una vida sin Divinidad, sin Dios? ¿Dónde está el error? ¿Qué nos pasa? Estamos dormidos. Pero ¿quien nos dio esta píldora de dormir? ¿Quién nos dio esta dosis que nos dejó ciegos? La ignorancia.

- **¿Puede la meditación liberarnos de la ignorancia?**

Todos nosotros tenemos una dosis muy elevada de ignorancia. Nos hemos encerrado en la ignorancia. La ignorancia nos ha encerrado en su casa y por eso estamos ciegos y no somos capaces de entender. ¿Cómo romper esta ignorancia? ¿Qué es aquello que puede quebrar la ignorancia para que podamos recuperar nuestra verdadera posición? La meditación. Cualquier meditación, en nivel mental, emocional, físico, en cualquier nivel en que sientas hambre. De a poquito, en el nivel mental, emocional o físico, el hambre en esos niveles también te puede ayudar, te puede sacar de la ignorancia.

Pero es un proceso extremadamente largo, y la vida no es tan larga. Tienes que elegir si quieres realizarte a ti mismo, si quieres salir de la vida de ignorancia. Nosotros somos los únicos seres con conciencia en la tierra, con posibilidades extraordinarias de vivir con conciencia, con comprensión, de vivir despiertos.

Como tenemos conciencia y comprensión, tenemos que aprender cómo usar esas herramientas. Y usándolas, podremos romper nuestra ignorancia.

- **Despierta tu alma**

La meditación es algo espontáneo, pero no puedo esperar a que esto comience natural y espontáneamente. Como en este sistema de vida todo es posible, a través de varios estilos de vida, de formas de vivir, puedo descubrir y despertar el hambre del alma. Como estoy viviendo en un mundo muy mental, muy físico y muy emocional, siempre estoy corriendo debido al hambre en esos tres niveles.

¿Quién me está ayudando para tener hambre y para descubrir comida en los tres niveles, mental, emocional y físico? La fuerza de los deseos.

A veces sucede que tienes hambre pero no tienes deseos de comer. Imagina que estás muy hambriento pero no tienes deseos de comer, esto pasa en ocasiones. Prácticalo. Hoy,

cuando te sientas con mucha hambre, en cualquier nivel, mental, emocional o físico, trata esta vez de no tener ningún deseo de satisfacerla.

Si quieres despertar en ti el hambre de tu alma y de tu psíquico, si quieres que nazca el hambre de tu alma, entonces tienes que practicar esto. No cumplas los deseos de tu cuerpo, mente y emociones. Toda la vida estamos satisfaciendo las exigencias del cuerpo, mente y emociones. A través de los deseos, ellos exigen: dame esto, dame aquello. Estamos toda la vida cumpliendo los deseos de nuestra mente, cuerpo y emociones y nuestra alma no se despierta.

Si quiero que mi alma y mi psíquico se despierten, esta es una práctica que tienes que probar. Nada va a pasar por no satisfacer tus deseos mentales, físicos y vitales. Si estás con hambre y no sientes el deseo de comer, entonces algo en ti florecerá. Algo dentro de ti, en tu alma, se despertará y comenzará a abrirse.

- **Controla tus deseos**

Traten de entender esto: es la fuerza de los deseos la que nos está dejando ciegos y sordos. ¿Y qué significa deseo? Ignorancia. Deseo significa ignorancia. ¿Y qué quiere decir ignorancia? Que no nos conocemos y esta ignorancia permite que la fuerza de los deseos use esta vida, ellos son los que juegan el juego.

Y ahora, si queremos darme cuenta de quienes somos, tenemos que detener el funcionamiento de esta fuerza de los deseos. Lo hermoso de nuestra vida es que hay tantas naturalezas, cualidades, potencialidades, tantas fuentes poderosas en nuestro interior. Y una de las más importantes es nuestra conciencia, y si usamos nuestra pequeña conciencia en nuestra vida, podemos hacer un experimento magnífico, jugar un juego maravilloso, podemos vivir una vida muy hermosa.

Y con conciencia podemos controlar los deseos. Cuando un deseo viene, con conciencia tú puedes decir no. Cuando dices sí, él entra y te usa. Di una vez, dos veces, diez veces, no, no, no. Es muy simple, es la función de la conciencia en nuestras vidas. Con nuestra conciencia podemos observar, elegir y rechazar. Pero el asunto es que cuando el juego es sólo sí o no, probablemente seas capaz de decir no solamente cuando algo no te gusta o no es lo que quieres, únicamente entonces dices no. Pero cuando algo te gusta y te sientes muy atraído, no eres capaz de decir no.

Con tu pequeña conciencia, tienes que encontrar qué es realmente lo más atractivo, e interesante para ti en tu vida.

- **Cinco minutos de meditación**

Entonces ahora vamos a meditar por cinco minutos en nuestra vida y simplemente descubrir, observar, cuál es la atracción que me interesa más, qué es lo más, qué es lo más hermoso en mí, qué es lo más valioso en mi vida.

Sólo durante cinco minutos, mediten y traten de ver en ustedes, de descubrir, de sentir, dónde reside el valor de su vida. Sientan qué es lo más valioso, la máxima atracción con la que esta vida adquiere valor. ¿Pueden hacerlo? Mediten en eso, descúbralo. Con toda esta charla, con lo que escucharon, traten de hacerlo.

- **La atracción está en tu interior**

Ustedes saben que en nuestra vida normal, en el mundo exterior, tenemos muchas atracciones, y todas estas atracciones nos fuerzan a movernos. Si no hay atracciones externas, no sentimos la necesidad de movernos. Algo en nosotros quiere que haya algo afuera que nos atraiga y nos fuerce a movernos.

Así como en el mundo exterior algunas atracciones te ayudan a moverte, de un modo similar debes descubrir alguna atracción en tu mundo interior, en tu vida. ¿Qué atracción hay en ti? Esa es la idea. Si descubres una atracción dentro de ti, esta atracción también te va a forzar a moverte.

Atracciones externas te hacen moverte hacia afuera, atracciones internas te fuerzan a moverte hacia tu interior. Entonces, ¿cuál es la atracción más elevada en ti? ¿Eres capaz de descubrirla? Lo que sucede es que estamos ignorando esta parte y damos toda la vida a la parte exterior que es una parte muy limitada y sólo puede darnos limitación. Por esa razón nunca nos vamos a sentir completos, nunca nos vamos a sentir realmente llenos, Tienes que descubrir esa parte ilimitada que puede hacerte completo y lleno.

- **La vida es una atracción**

Tengo que descubrir algo, una atracción en la vida, que es lo que llamo yo, yo mismo. ¿Cuál es esa atracción en nuestra vida? Dios es una atracción, una gran atracción, si puedo

descubri-la, si es verdadera y puedo descubrirla, es lo más elevado dentro de mí. Si Dios es la atracción, esa atracción debería involucrar a todo tu ser. Pero la primera atracción es esta vida. La vida es una atracción. La primera atracción debe ser tu vida y no las cosas.

En la vida exterior, las cosas son la atracción y en la parte interna la vida misma es una de las mayores atracciones. ¿Cómo doy importancia a esta vida? Si le das importancia a la vida, entonces Dios y todo lo demás viene automáticamente. Lo importante es esta oportunidad que la naturaleza ha dado a nuestra alma en esta caja, en esta vida. Entonces la vida es la atracción.

- **¿Qué es la vida?**

¿Entonces qué es la vida? La vida debería ser la atracción, pero debo saber qué es la vida. ¿Qué es esto que llamo vida? ¿A quien estoy llamando mi vida? Lo primero es que mi vida debería ser mi atracción para vivir y si no tengo ninguna atracción por la vida, entonces soy atraído por las cosas materiales y las cosas materiales solamente pueden satisfacer mis necesidades, son sólo un pasatiempo, es vivir con ignorancia.

¿Pero qué es mi vida? ¿Cuál es la edad de mi vida en esta caja? Cuando dices que tu edad es veinticinco años, esa no es tu edad, eso es pasado, veinticinco significa pasado, ido. Pero si quiero salir de la ignorancia, entonces primero debo encontrar en mi alguna atracción mejor que las del mundo exterior, y una atracción mejor es mi vida. Al ser la vida una atracción, ¿qué sé de la vida, qué es la vida? La vida es solamente una respiración, la que está en este momento adentro, esa es mi vida. Nadie sabe si la próxima inhalación va a venir, no es seguro. Y cuando exhalamos ya pasó la respiración, ya es pasado, es historia.

La vida es aquí y ahora, en el presente, lo que estoy respirando. Si tengo que vivir, entonces ¿dónde tengo que vivir? En mi vida. Y mi vida es una sola respiración, entonces ¿dónde tengo que vivir? En ésta, mi única respiración.

- **Vivir en el presente**

Nosotros, a causa de la ignorancia, siempre estamos ausentes de nuestra vida, nunca vivimos en esta respiración. ¿Dónde estamos cuando estamos ausentes? En el pasado o en el futuro. Pasado significa que está muerto y el futuro lo que aún no existe, entonces ¿dónde

vivimos? No vivimos. ¿Y dónde viven este pasado y este futuro? En la mente, sólo viven en la mente.

Los animales no viven en el pasado y en el futuro, viven en el presente. ¿Por qué nosotros no somos capaces de disfrutar las mejores y más elevadas posibilidades de la vida? Porque estamos siempre ausentes de nuestra vida. Si aprendes a estar en el presente, con total presencia, la vida será siempre con flores, con alegría, con gozo y con todo lo que quieras, no te va a faltar nada. Y eso será posible cuando tengas una atracción central.

Entonces busca una atracción central para tu vida y esa atracción es la vida. Cuando tú vivas en el presente, estarás con tu conciencia más elevada, no con tu mente, cuerpo y emociones. Cuando estés en el presente, estarás en un nivel de luz, con conciencia plena, entonces podrás ver mejor, podrás escuchar mejor, sentir mejor. Esta ceguera que tenemos, esta sordera, que nos impide ver, escuchar, es porque nunca estamos viviendo la vida, estamos siempre ausentes. Si vives aquí, con tu presencia completa, entonces siempre vas a ver a Dios.

Pero eso tienes que practicarlo. Tienes que hacerlo un estilo de vida. Vive con esa claridad, con ese conocimiento y la vida será siempre con las mejores posibilidades.

- **Mediten en su respiración**

Mediten en su respiración, ahora. ¿Cómo pueden meditar en su respiración? Para empezar, el primer paso es comenzar a contar las respiraciones. Siempre que tengas tiempo, siéntate, cuenta tus respiraciones, 30, 40, 100, sólo cuéntalas. Lentamente algo va a comenzar a cambiar en ti y tú vas a empezar a existir en tu respiración, vas a comenzar a sentir que estás presente en ti, vas a empezar a sentir tu presencia. Es el primer paso, cuenta 10 respiraciones. Únicamente cuenta, de esta forma la mente estará ocupada. No hagas ningún esfuerzo, respirar es espontáneo, toma aire con tu ritmo natural. Simplemente permanece en él y cuando cuentes puedes sentirlo. Esta puede ser una meditación. Con esta técnica podemos despertar el hambre de nuestras almas, podemos despertar nuestras almas.

- **La fuerza del Silencio**

Si la vida es una sola respiración, ¿dónde vive esta vida? La vida vive en el silencio. El silencio es el lugar de nacimiento de la vida. Toda la naturaleza, si la observan, está viviendo

en el silencio, sin hacer ningún esfuerzo. La naturaleza no hace esfuerzos. Si queremos disfrutar la vida, realizarnos, entonces el silencio puede ayudar.

El silencio es el lugar de nacimiento de tu alma. En esta vida tienes que encontrar tu alma y para encontrarla, ¿quien te puede ayudar? El silencio. El silencio te puede llevar allí, el silencio es un camino. La fuerza del silencio es suficiente para darte cuenta de tu verdadera naturaleza, de tu verdad.

Pero este silencio debería ser un silencio consciente, un silencio espontáneo, natural, y no artificial, no poco natural. Cuando no permitimos que la mente, las emociones y el cuerpo interfieran en nuestra vida, podemos vivir en un silencio espontáneo, natural y consciente. Y una vez que haya un silencio consciente, bajo la influencia de este silencio, la mente, el cuerpo y las emociones también se van a volver silenciosos, tranquilos. Tienes que educarlos, enseñarles con la fuerza del silencio.

- **Practica el silencio**

Ahora vamos a tomar un pequeño intervalo, y en este intervalo, sin hacer ningún esfuerzo, trata de existir en silencio. Haz lo que tengas que hacer pero en silencio. Trata de establecer una relación, un vínculo, con esta fuerza del silencio. Trata siempre de sentir que este silencio esta contigo. El silencio está siempre allí, tienes que abrirte, así el silencio puede permanecer contigo.
