

Índice	
Agradecimientos.....	11
INTRODUCCIÓN	12
EL IMPEDIMENTO PARA LA REALIZACIÓN DEL SER.....	19

## **PRIMER CUARTO**

DISTINGUIENDO LA ILUSIÓN, Y LA REALIDAD.....	21
Los sentidos como puertas a la Conciencia.	25
ESTRUCTURA DEL AURUM.....	32
CUERPO COMO MONTAÑA, MENTE COMO CIELO	35
¿Qué hacer con las sensaciones corporales?.....	38
Desarrollando la conciencia del cuerpo	42
La observación del cuerpo.....	42
REDESCUBRIENDO NUESTRA VERDADERA NATURALEZA	
Re-estableciendo el contacto con la Conciencia a través de la respiración.	
El encuentro con los pensamientos.....	44
La cascada	44
MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LA CONCENTRACIÓN.....	45
Los métodos de pacificación de la mente.	45
Primer método	
DESARROLLO DE LA CONCENTRACIÓN CON OBJETO INTERNO	
Observar y descansar en la respiración:	
CONTEO DE LAS EXHALACIONES.....	47
ATENCIÓN A LA SENSACIÓN DE LA RESPIRACIÓN	
Observando y descansando en la sensación de la respiración.	

Primera técnica de la atención a la sensación de la respiración.....	51
Segunda técnica de la atención a la sensación de la respiración	51
Tercera técnica de la atención de la sensación a la respiración.....	52
Segundo método	
<b>DESARROLLO DE LA ATENCIÓN CON OBJETOS EXTERNOS</b>	
Concentración con objeto impuro.....	53
Concentración con objetos sagrados o puros	54
La expansión de la conciencia.....	55
Tercer método	
<b>DESARROLLO DE LA MEDITACIÓN SIN OBJETO.....</b>	
Antídoto para estabilizar la <i>no-meditación</i> :	63
DESCANSA EN LA SIMPLICIDAD DE TU NATURALEZA ESENCIAL...	64
<b>ANTÍDOTOS PARA RESTABLECER LA ATENCIÓN</b>	
Métodos o antídotos, para restablecer la atención en la respiración.....	69
LAS NUEVE RESPIRACIONES DE PURIFICACIÓN DE LA ENERGÍA	69
 <b>SEGUNDO CUARTO</b>	
LA ATENCIÓN PLENA.....	73
Equilibrando la meditación	74
LA PLENA PRESENCIA MENTAL.....	75
DEFINICIÓN Y FUNCIÓN DE LA PLENA PRESENCIA MENTAL	78
Desarrollando la plena presencia mental.....	81
Cómo observar desde la no dualidad	84
Aplicando la visión no-dual a la experiencia del dolor.....	89
Analogía entre la Plena Presencia Mental y el entrenamiento físico	89

Cómo opera la plena presencia mental en un ejemplo.....	91
Algunos otros beneficios que obtienes de practicar la Presencia Mental Plena	94
OBSERVANDO PLENAMENTE LOS OBJETOS FÍSICOS Y MENTALES	98
EL ESPÍRITU DETRÁS DE LA PLENA PRESENCIA MENTAL	98
LOS CUATRO FUNDAMENTOS DE LA PLENA PRESENCIA MENTAL	99
CONTEMPLAR EL CUERPO EN EL CUERPO.....	101
INSTRUCCIONES GENERALES PARA LA CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO EN EL CUERPO.....	101
La plena presencia mental en la respiración.	105
Plena presencia mental en el movimiento abdominal.....	108
Plena presencia mental durante la caminata	109
Plena presencia mental al movimiento de las manos.....	111
La práctica de la plena presencia mental al comer	113
Observar las energías sutiles del cuerpo.....	117
Cuatro Características Generales de las Sensaciones Corporales	117
Práctica de Agradecimiento consciente al cuerpo.....	120
Jugando con el zoom de la atención plena	122
CONTEMPLACIÓN DE LA REACCIÓN A LAS SENSACIONES.....	126
PRACTICANDO LA CONTEMPLACION DE LAS REACCIONES DE AGRADO, DESAGRADO E INDIFERENCIA.....	129
INSTRUCCIONES PARTICULARES PARA CADA REACCIÓN	130
CONTEMPLACIÓN DE LA MENTE EN LA MENTE.....	133
LA LIBERACIÓN DE LAS EMOCIONES DESTRUCTIVAS	134
INSTRUCCIONES GENERALES PARA LA CONTEMPLACIÓN DE LA MENTE EN LA MENTE.....	136

CONTEMPLACION DE LA NATURALEZA DE LOS FENÓMENOS.	141
Aplicación a las emociones.....	143
Aplicación a los pensamientos	144
Técnica uno: Aplicando la ecuanimidad.....	145
Técnica dos: OBSERVAR AL OBSERVADOR: LA ESPADA QUE CORTA EL NUDO GORDIANO DE LOS PENSAMIENTOS.....	146
La Disolución del Centro y sus Extremos	154
RESUMEN.....	157

### **TERCER CUARTO**

Turiya, el cuarto estado de conciencia.....	160
El acceso a Turiya	161
Descansar en el Ser.....	164
EL MÉTODO PARA LIBERARTE DE LA DESIDENTIFICACIÓN	
¿Qué soy? ... ¿Quién soy?	
1. TOTAL APERTURA Y ACEPTACION.....	166
2. ETAPA DE DESIDENTIFICACION	168
3. ACCESO AL TESTIGO: EL CUARTO ESTADO DE CONCIENCIA	169
4. CÓMO TRASCENDER CUATRO ACTITUDES ERRÓNEAS.....	171
SIMPLEMENTE DESCANSAR EN EL TESTIGO	
Las Metáforas del Cielo y el Océano.....	173
EL MÉTODO PARA DESPERTAR A LA PRINCESA ENCANTADA	
El sueño de la princesa.....	176
I. SER TOTAL APERTURA Y ACEPTACION	178
II. CAMBIANDO LA VISIÓN A LA PERSPECTIVA DEL CIELO	
Meditación en el cielo, expansión de la conciencia.....	181

La manera útil y correcta de meditar en el cielo	184
III. LA ILUSIÓN DE LA IDENTIFICACIÓN.....	187
La fórmula del sufrimiento	190
La fórmula de la Iluminación.....	190
Análisis de los dos niveles de la falsa identificación	191
Instrucciones para lograr la desidentificación de los contenidos mentales	193
LA VIDA ES COMO UN SUEÑO.....	194
EL MÉTODO PARA LA EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA	
PRIMERA ESFERA DE LA EXPANSION DE LA CONCIENCIA.....	197
SEGUNDA ESFERA DE LA EXPANSION DE LA CONCIENCIA	198
LA TERCERA ESFERA DE LA EXPANSION DE LA CONCIENCIA.....	199
TODO ES MENTE	200
LAS SÚPER INSTRUCCIONES CONTEMPLATIVAS	
O LA GUÍA DE CÓMO DESPERTAR A LA PRINCESA.....	201
Los obstáculos para la estabilización de La Presencia o Conciencia pura	202
Objetivo de las Súper Instrucciones Contemplativas.....	204
Primera serie de Instrucciones	
Para extender el espacio de observación desde la conciencia.....	205
Segunda serie de instrucciones	
Sobre cómo observar y trascender el nivel superficial o conceptual de la mente	205
La confusión que emerge como sabiduría.....	206
Tercera serie de instrucciones	
Para estabilizar la observación desde el Testigo.....	208
Cuarta serie de instrucciones	
Para estabilizar la conciencia en el gozo o dicha.....	211

Quinta serie de instrucciones	
Para acceder y estabilizar la No-Dualidad, donde todo tiene un mismo sabor	213
CONSEJOS DE CORAZÓN DE UN AMIGO.....	217
La Ecuanimidad te permite Fluir con la experiencia	217
La relajación es la base del Equilibrio.....	217
Espontaneidad	218
OBSERVAR Y VIVIR DESDE EL SER.....	218
Lo real contrasta con lo irreal	219
Instrucción condensada de cómo observar desde el Ser.....	220
Mushotoku: EL ESPÍRITU ZEN	222
Mente de artista.....	225
GRAN SUTRA DEL PRAJNA PARAMITA	226
La mecánica del círculo vicioso que alimenta y solidifica al “yo”.....	232
LA PREGUNTA INEVITABLE	238
ESPACIOSIDAD, ESPONTANEIDAD Y LIBERTAD ILIMITADAS	239
INTRODUCCIÓN AL MÉTODO DEL AURUM	242
Esquema de las etapas de la meditación.....	245
VISUALIZACION CREATIVA	249
SEMBRANDO IMÁGENES, COSECHANDO EMOCIONES.....	249
Cuatro elementos importantes en la visualización	249
SER EL PROTAGONISTA, Y NO UN ESPECTADOR DE TU DESEO.....	249
MOVIMIENTO Y BASE	250
ENFÓCATE EN LA EMOCIÓN QUE SE GENERA EN TU VISUALIZACIÓN.....	250
ANCLANDO LA EMOCIÓN	251

## SEMBRANDO EL DESEO EN LA CONCIENCIA

I) LIBERAS EL DESEO.....	252
II) DISFRUTAS Y AGRADECES	254
EL PERFUME DE LA GRATITUD.....	255
LA TÉCNICA PARA AUMENTAR LA MEMORIA DEL CORAZÓN	256
CARTAS GUÍAS DEL MÉTODO DEL AURUM.....	258
EL MÉTODO DEL AURUM NIVEL (A)	
Programación Neuro – Somática.....	262
EL MÉTODO DEL AURUM NIVEL (B)	
Programación del Sub-consciente.....	269
EL MÉTODO DEL AURUM NIVEL (C)	
La guía de la técnica para liberar el deseo en el campo de La Conciencia Pura.....	271
Comentarios al Método El AURUM Nivel C	275

## CUARTO CUARTO

LAS CUATRO ACTITUDES MENTALES PERFECTAS.....	276
La actitud auto-centrada o egoísta	277
EL FRUTO DE LA PRÁCTICA	
DE LAS CUATRO ACTITUDES PERFECTAS.....	278
Las cuatro actitudes perfectas facilitan la meditación	279
El Amor comienza a irradiarse siempre desde tu corazón.....	280
Al igual que los rayos del sol	281
Venenos mentales que contrarrestan cada una de las Cuatro Actitudes Perfectas	281
LA ECUANIMIDAD.....	282

Meditación I: Para observar cómo surge la Ecuanimidad	
cuando igualamos nuestro sufrimiento con el de un amigo.....	284
El principio de igualdad de todos los seres	287
La energía del corazón en pasos.....	288
Estableciendo la Ecuanimidad a través del razonamiento	290
MEDITACIÓN ANALÍTICA EN	
LA IMPERMANENCIA DE LAS RELACIONES.....	293
Tres objetos, tres venenos, tres semillas de virtud	296
La práctica de los tres objetos, tres energías y tres regalos.....	298
Meditación para trascender la necesidad del perdón	299
Análisis de la meditación para trascender la necesidad del perdón.....	302
Analizando la impermanencia de las relaciones	305
Para superar el apego posesivo hacia nuestros seres queridos.....	306
Para superar la indiferencia a las personas desconocidas	306
Para superar la agresión al enemigo o personas difíciles.....	306
Reconociendo el beneficio recibido de enemigos y extraños	309
EL AMOR BONDAD.....	310
MEDITACION PARA CULTIVAR EL AMOR BONDAD	314
La Inercia del Amor.....	315
Reconociendo que TODOS somos iguales.	318
COMPASIÓN.....	321
Los tipos de sufrimiento y sus causas	328



Estrategias para cultivar y vivenciar nuestra Compasión natural.....	335
MÉTODO I	
Reconocer la bondad de otros. + Reconocer su sufrimiento.	336
MÉTODO II	
Cultivar la Compasión hacia ti mismo + Extender la Compasión hacia tu Amigo	340
MÉTODO III	
La experiencia y el reconocimiento de tu bondad fundamental +	
El reconocimiento de tu sufrimiento, y la Compasión por ti mismo +	
Reconocimiento del sufrimiento de los demás, y la extensión de la Compasión.	344
MÉTODO IV	
Utilizar las experiencias de sufrimiento de los otros como punto de partida	350
Meditación Tonglen para tomar tu sufrimiento y transformarlo en Compasión	355
Meditación Tonglen para tomar el sufrimiento de los otros	
y transformarlo en Compasión.....	360
Análisis de la práctica del Tonglen	363
ALEGRÍA COMPARTIDA.....	365
La Alegría Ilimitada y el sentimiento de envidia	371
Trascendiendo la actitud de la envidia.....	372
La retroalimentación entre los cuatro sentimientos sublimes	373
Meditación integral en los Cuatro Estados Inconmensurables de la mente	376
Bibliografía y fuentes.....	380