

**UNA LÁMPARA
PARA EL CAMINO DE LA LIBERACIÓN**

*Un Método Para Cultivar
La Profunda Absorción
De Shamatha Y Vipashyana*

Por El

Muy Venerable Dezhung Rinpoché

UNA LÁMPARA PARA EL CAMINO DE LA LIBERACIÓN

*UN MÉTODO PARA CULTIVAR LA PROFUNDA ABSORCIÓN
DE SHAMATHA Y VIPASHYANA*

POR EL

Muy Venerable Dezhung Rinpoché

TSECHEN KUNCHAB LING PUBLICATIONS
WALDEN, NEW YORK

TRADUCIDO DEL TIBETANO AL INGLÉS POR
LAMA CHOKYI NYIMA CON LA AYUDA DE KATHERINE PFAFF



EXTRAÍDA DESDE: [HTTPS://WWW.SACHENFOUNDATION.ORG/](https://www.sachenfoundation.org/)

*para su Traducción y Edición del inglés al castellano, con devoción y gratitud,
por Kunga, un ciego; durante la Primavera del 2021 al Verano del 2022.*

ACERCA DEL TEXTO

Este texto fue compuesto en tibetano por el Muy Venerable Dezhung Rinpoché en 1974 para un grupo de estudiantes de Dharma occidentales, en el Centro Kagyu Kunkhyab Choling Vajrayana de Vancouver, B.C.

Fue traducido al inglés por Lama Chokyi Nyima con la ayuda de Katherine Pfaff.

Este manual ha sido preparado por los devotos estudiantes del Venerable Khenpo Kalsang Gyaltzen para honrar a su maestro, el Muy Venerable Dezhung Rimpoché.

Huiwen Chen y Theodore Christian crearon una copia digital del texto a partir de un manuscrito en papel.

Jon Mark Fletcher se encargó de la edición y el formato, y Chodrungma Kunga Chodron actuó como editor general.

La impresión fue patrocinada por los estudiantes que asistieron al "Science Meets Dharma Weekend", en Tsechen Kunchab Ling los días 24 y 25 de noviembre del 2018.

Por este mérito, que la vida de todos los santos maestros sea larga y sus enseñanzas florezcan.

CONTENIDO

CONTEXTO GENERAL DE SHAMATHA-VIPASHYANA

SHAMATHA

VIPASHYANA

MANUAL DE MEDITACIÓN SHAMATHA



UNA LÁMPARA PARA EL CAMINO DE LA LIBERACIÓN

UN MÉTODO PARA CULTIVAR LA PROFUNDA ABSORCIÓN DE SHAMATHA Y VIPASHYANA

POR EL

MUY VENERABLE DEZHUNG LUNGRIK TULKU III, KUNGA TENPAI NYIMA
(1905-1987)



Postraciones al Guru y Mañjughosha

Para que los individuos de buen karma y fortuna que han entrado en el camino del vehículo insuperable alcancen la meta de sus esfuerzos, la completa y despierta iluminación , es necesario que se entrenen, directa o indirectamente, en las seis paramitas (la generosidad y demás) las cuales son la conducta de los bodhisattvas, los hijos de Buda.

CONTEXTO GENERAL DE SHAMATHA-VIPASHYANA

Términos Técnicos

Lo que nos concierne particularmente en este punto es una muy breve explicación de los métodos de meditación para desarrollar el *samadhi*, o "absorción profunda". El entrenamiento en *shamatha*, o "permanencia tranquila", como esencia de la estabilidad meditativa, y en *vipashyana*, o "visión penetrante", como la esencia de la sabiduría, conduce al *samadhana*, o al establecimiento de la mente a un estado de equilibrio.

Diversos Enfoques

Hay tres enfoques para desarrollar la meditación shamatha-vipashyana. El primero es el cultivo de vipashyana que está precedido por shamatha. El segundo es el cultivo de shamatha precedido por vipashyana. El tercero es la meditación que integra shamatha y vipashyana desde el principio. Para los individuos con buen karma, que poseen devoción despierta por un gurú, combinada con el esfuerzo y la sabiduría, no hará ninguna diferencia en el enfoque que se adopte; cada uno de ellos resultará fácil. Sin embargo, para los individuos más apagados, cualquier retraso en lograr una estabilidad mental firme e impecable pondría en peligro la posibilidad de meditar en la perfección de la sabiduría. Si la mente se estabiliza como parte del proceso de descubrir una experiencia de visión correcta, esto tiene un efecto simultáneo en

shamatha y vipashyana. Tradicionalmente, se dice que lo que se requiere de un enfoque, es un método fácil para guiar a los estudiantes y un método cómodo para promover el propio descubrimiento de la experiencia por parte del estudiante.

SHAMATHA

Primero se cultiva shamatha y luego se medita para despertar vipashyana. Esto se afirma en varios sūtras y comentarios. Shamatha es requerido como base para descartar las emociones aflictivas por parte de los yoguis, tanto de las disciplinas budistas como de las no budistas. Además, todo yogui, tanto en la práctica Hīnayana como en la Mahayana, debe desarrollar este samadhi. En el Mahayana propiamente dicho, todos los yoguis del mantrayana y del paramitayana encontrarán que es necesario desarrollar shamatha. Es el factor más importante para todos los yoguis como base para recorrer el camino.

Hemos nacido hoy en los tiempos de la quíntuple degeneración, y el tipo de personas que, como yo, quieren dirigir su inteligencia a la práctica de la meditación, deben comprender que es muy relevante cultivar primero shamatha. ¡El reflejo de la luna no es claro en las aguas turbulentas! Una lámpara debe tener dos cualidades para alejar la oscuridad y poder ver un fresco; debe iluminar y no ser perturbada por el viento. Una mente que nunca se libera del pensamiento discursivo, ni siquiera por un instante, nunca reconocerá la conciencia primordial de vipashyana. Incluso si logras un reconocimiento algo vago de esta conciencia, no lograrás la estabilidad.

Práctica de Shamatha

Seis pre-requisitos

El proceso del cultivo de shamatha, además, requiere el aislamiento de cuerpo y mente, ya que la meditación no se desarrollará si el principiante se distrae. Para ese aislamiento, debes contar con los seis requisitos previos de shamatha. Estos son:

1. vivir en un entorno favorable
2. tener pocos deseos
3. estar satisfecho
4. descartar el ajetreo de muchos proyectos
5. mantener una disciplina pura
6. descartar los pensamientos conceptuales de deseo, apego y similares.

Elementos del Camino de Shamatha

Cuando habitas en el aislamiento y cultivas una profunda absorción en shamatha, encuentras los cinco defectos que deben ser desechados y te apoyas en las ocho técnicas que son sus antídotos. Utilizas los seis poderes que se describen más adelante en el texto para desarrollar shamatha. Empleas los nueve métodos para lograr una mente en reposo. Estos nueve métodos llevan aparejadas cuatro actitudes. Cuando te familiarizas con todo lo anterior, surgen sucesivamente cinco experiencias de estabilidad

meditativa, dando como resultado lo que se conoce como "shamatha dotada de intensa flexibilidad".

Los Cinco Defectos

Los cinco defectos que inhiben la estabilidad meditativa son:

1. la pereza, que es la falta de implicación de la mente con la virtud
2. El olvido de los consejos para cultivar el samadhi, aunque la mente esté involucrada con la virtud
3. laxitud (la mente se vuelve opaca y torpe) o agitación (la mente no descansa), aunque no olvides los consejos para el cultivo del samadhi
4. La no aplicación, o la no búsqueda de antídotos para la laxitud o agitación, incluso cuando se notan estos defectos
5. La aplicación excesiva, o la búsqueda demasiado intensa de un antídoto, de modo que la mente no permanece estable.

Los Ocho Antídotos

Entre los ocho antídotos para desechar los cinco defectos, los antídotos para la pereza (el primer defecto a desechar) son cuatro:

- 1) el empeño en la búsqueda del samadhi con propósito,
- 2) el esfuerzo en la perseverancia del samadhi,
- 3) la confianza debido a ver las cualidades positivas del samadhi, y
- 4) la flexibilidad como resultado de la perseverancia.

Por supuesto, el empeño es el ámbito del samadhi, y la perseverancia es permanecer dentro de ese ámbito. La confianza es la causa del empeño, y la flexibilidad es el resultado de la perseverancia. Entre ellas, el principal factor necesario para conseguir estas cualidades es el esfuerzo.

Dado que el esfuerzo es la clave del éxito de shamatha, la pereza es un defecto cuando se desarrolla el samadhi. ¡Es importante esforzarse con diligencia! Abandona la pereza a través de la atención plena de la naturaleza defectuosa del samsara, a través de la atención plena de las oportunidades y la libertad de la existencia humana que es tan difícil de encontrar, y a través de la atención plena de la muerte y la impermanencia. Olvidar un consejo es un defecto cuando perseveras en el samadhi. Su antídoto es

5) La Atención Plena. La atención plena no consiste solo en no olvidar el objeto de atención de la mente. También es el enfoque unidireccional de la mente en este objeto, que está dotado de una certeza finamente sintonizada que agudiza la conciencia inteligente.

Tanto la laxitud como la agitación son defectos cuando descansas en el equilibrio del samadhi. Su antídoto estar

6) Alerta. Estar alerta significa discernir minuciosamente si la laxitud o la agitación ha surgido o no. Un intelecto superior sería capaz de descartar la laxitud y la agitación justo cuando empiezan a surgir. Un intelecto medio se daría cuenta de estos defectos inmediatamente después de que surgieran. Incluso un intelecto inferior se daría cuenta de la laxitud y la agitación antes de que pasara un intervalo de tiempo demasiado largo, y los descartaría.

La profunda absorción de shamatha tiene dos características particulares. Está dotada de la nitidez de la claridad y de un enfoque unidireccional en el objeto de observación de la mente. El defecto de laxitud, entonces, obstruye la claridad, mientras que el defecto de agitación obstruye la focalización. Por ello, la laxitud y la agitación se convierten en los principales impedimentos para la realización del samadhi completamente auténtico. Se dice que si no sabes reconocer la laxitud y la agitación en sus aspectos burdos y sutiles, o cómo detenerlos, será imposible que, incluso, shamatha surja, y mucho menos vipashyana. En este caso, para lograr el samadhi se requiere un método para evitar que la mente se distraiga de su foco, y también la conciencia de si la distracción ha ocurrido o no.

El primer método utilizado para conseguirlo es la atención plena; el segundo es el estado de alerta. Si se olvida el objeto de observación debido a una relajación de la atención plena, el foco de atención se pierde inmediatamente tras la distracción. La atención plena es fundamental para no olvidar esta focalización. La mente debe fijarse sobre un objeto de observación, con la mente puesta en él, sin la más mínima distracción. Se dice que la atención plena se ha perdido con el mero surgimiento de la distracción, en caso de que ocurra.

Puede que te preguntes por la diferencia entre la opacidad, la laxitud y la agitación. La opacidad hace referencia a la falta de claridad en el enfoque de la atención, con una sensación de pesadez de mente y cuerpo. La laxitud burda se produce cuando la mente parece caer en la oscuridad y la fuerza de la atención plena se debilita. Entonces carece de un aspecto de claridad y transparencia, aunque la mente no se desvíe del foco de atención. Cuando se pierde la certeza finamente ajustada sobre el enfoque, aunque sea ligeramente, se ha producido una sutil laxitud aunque los factores de claridad y transparencia estén presentes. Los antídotos para estos problemas son reflexionar sobre las cualidades de las Tres

Joyas, crear una imagen mental de luminosidad y aplicar las técnicas recomendadas para fusionar la respiración, la mente y el espacio.

La agitación sutil se produce cuando la mente se desplaza ligeramente y no descansa inamoviblemente en su foco de atención. En ese caso, debes meditar apoyándote en las técnicas de atención plena y del estado de alerta como antídotos. La agitación burda se produce cuando la mente se desplaza hacia objetos de fascinación, y no es estable aunque se apoye en la atención plena y el estado de alerta. Los antídotos para esto son meditar sobre la impermanencia, los tres estados inferiores de la existencia, los sufrimientos del samsara, y aplicar las técnicas recomendadas para cortar radicalmente la agitación.

La falta de aplicación es un defecto cuando uno se relaja o se agita. El antídoto es

7) aplicar la técnica adecuada para descartar la laxitud o la agitación inmediatamente después de darse cuenta de su aparición.

Ahora bien, si tu mente está demasiado concentrada en su objeto de atención, habrá un elemento de claridad, pero debido a la preponderancia de la agitación será difícil encontrar un elemento de estabilidad. Si la mente está relajada sin una gran tensión, habrá un elemento de estabilidad, pero debido al sobrepeso de laxitud, será difícil encontrar un elemento de claridad.

Debes sopesar tu propia experiencia. El equilibrio adecuado viene de pensar: "Si estimulara mi conciencia incluso esto, surgiría la agitación", y luego relajarse ligeramente. También puedes pensar: "Si dejara pasar incluso esto, surgiría la laxitud ", y luego aplicar un

ligero estímulo. Intenta permanecer en la brecha entre estas dos alternativas, restringiendo a la mente de los cambios y la agitación. Cuando el elemento de estabilidad haya surgido, evoca a su vez el elemento de claridad que tiene una aguda conciencia inteligente, y estate atento a la laxitud. Si bien se logrará un samadhi impecable manteniendo la alternancia de estos dos (claridad y estabilidad), no confíes en la mera transparencia de la mente, porque carece de un elemento de esa claridad que agudiza la certeza con la que la mente capta su objeto.

Cuando se continúa con la aplicación de antídotos, cuando incluso la laxitud y la agitación sutiles han sido cortadas y la mente comienza a involucrarse continuamente en el samadhi, ésta aplicación excesiva es también un defecto.

Seis Poderes, Nueve Métodos y Cuatro Actitudes

Los Seis Poderes

Para lograr el samadhi anterior, es necesario que seis poderes sean incorporados. Estos son los poderes de:

1. la audición (es decir, el estudio)
2. la contemplación
3. la atención plena
4. el estado de alerta
5. la perseverancia
6. la familiarización total

Los Nueve Métodos

Los seis poderes son necesarios para emplear sucesivamente los nueve métodos para estabilizar la mente. Los nueve métodos son:

1. estabilizar la mente, lo cual se produce a través de la audición
2. estabilizar la mente de forma continua a través de la contemplación
3. estabilizar la mente repetidamente, y
4. más íntimamente a través de la atención plena;
5. disciplinar, y
6. pacificar la mente a través del estado de alerta;
7. pacificar la mente completamente, y
8. pacificar la mente de forma puntual a través de la perseverancia, y
9. estabilizar la mente en equilibrio a través de la familiarización total.

Las Cuatro Actitudes

Los nueve métodos para estabilizar la mente, a su vez, conllevan cuatro actitudes. Estas cuatro son las actitudes de:

1. implicación con tensión
2. implicación con interrupción
3. implicación sin interrupción
4. implicación sin esfuerzo

Los dos primeros de los nueve métodos llevan la primera actitud (de implicación tensa). Del tercer al séptimo método llevan la segunda actitud (de implicación interrumpida). El octavo método para estabilizar la mente conlleva la tercera actitud (de implicación sin interrupción). El noveno método conlleva la cuarta actitud (de implicación sin esfuerzo).

Las Cinco Experiencias

Además, al pasar por estas nueve situaciones, surgen cinco experiencias:

1. movimiento, como una cascada de agua en un acantilado
2. logro, como un torrente en un barranco profundo
3. familiarización, como un río serpenteante
4. estabilidad, como un océano sin olas
5. consumación, como una montaña

Los Nueve Métodos en Detalle

Ahora bien, si presentamos instrucciones directas para la práctica que complementen estas experiencias, hay nueve métodos concretos para promover la estabilidad de la mente: 1) estabilizar la mente, 2) estabilizar la mente continuamente, 3) estabilizar la mente repetidamente, 4) estabilizar mente más íntimamente, 5) disciplinar la mente, 6) pacificar la mente, 7) pacificar la mente completamente, 8) aplicar la técnica (es decir, estabilizar la mente de forma puntual), 9) estabilizar la mente en equilibrio.

Método Uno: Estabilizar la Mente: en primer lugar, hay que tener cuatro cosas para estabilizar la mente: a) un foco de atención inquebrantable, b) un cuerpo inmóvil, c) párpados sin parpadear, y d) una clara imagen de enfoque.

a. Para el primero de ellos, en un entorno aislado y agradable, colocar una forma atractiva y admirable del Tathagata (un dibujo o lo que sea), o bien una flor azul o un trozo de seda o tela azul (ya que el azul no irrita los ojos). Colocar el objeto de forma que no se

mueva y situarlo a una distancia adecuada frente a ti. Mientras que una variedad de cosas son mencionadas como objetos de observación utilizados para centrar la atención, al fijar la mente en la forma del Buda —dado que es un recuerdo del propio Buda— se dice que se consigue un mérito ilimitado. Esta imagen es particularmente efectiva como un campo de purificación de los oscurecimientos. En el momento de la muerte, recordarás el principio del Buda. Si cultivas el camino del mantra, este enfoque mental es particularmente efectivo para prepararte para el yoga de la deidad. Se habla de muchas funciones de este tipo.

Entrénate en la impresión de que el propio Buda aparece realmente, sin considerar la forma en la que está dibujado o que moldeado. Además, no bases tu shamatha en tu conciencia sensorial, en cambio mantén el objeto mental en tu mente. Por último, es suficiente con visualizar la forma general.

Como otro método, puedes contar o prestar atención a las las espiraciones e inhalaciones de la respiración. Se dice que este método es especialmente beneficioso, ya que es una técnica excelente para purificar los oscurecimientos y lograr la longevidad.

b. En segundo lugar, dado que la postura física y la mirada son importantes para shamatha, se anima a colocar las piernas cruzadas en la postura vajra; a colocar las manos en el mudra de equilibrio, cuatro dedos por debajo del ombligo; a enderezar la columna vertebral como una flecha; a poner los hombros hacia atrás; a llevar la barbilla hacia dentro para presionar suavemente las cuerdas vocales; a relajar los labios, sin separarlos ni sonreír, mientras se toca el paladar con la lengua; y a mirar fijamente a un espacio de ocho pulgadas delante de la punta de la nariz.

Cuando la respiración entra y sale, no debe ser ni ruidosa, ni jadeante, ni irregular. En cambio, debes inhalar de forma natural, lenta y suave, sin la más mínima sensación. Haz lo mismo cuando surja la exhalación. Siéntate resueltamente en un asiento cómodo

de esta manera, y observa estas reglas para la estabilidad meditativa en su totalidad.

c. En tercer lugar, mira tu foco con ojos firmes. Cierra los ojos de manera que queden semicubiertos por los párpados. Y si los ojos están llorosos o algo parecido, dejar que la mirada se dirija a donde sea cómodo sin frotar los ojos con las manos. Si se produce picazón, no le prestes atención, sino que descansa la mirada intensamente en tu enfoque.

d. En cuarto lugar, sin entregarse al análisis discursivo sobre la cualidad y demás del objeto, deja que la imagen en sí, sea cual sea, surja brillantemente clara en tu conciencia no conceptual. (Estos son todos los puntos de la primera fase de establecimiento de la mente).

Método Dos: Establecer la Mente Continuamente: Ya que ese tipo de establecimiento no durará mucho tiempo al principio, hay que establecerse poco a poco, extendiendo la duración.

Método Tres: Establecer la Mente Repetidamente: Habiendo reconocido cuándo ocurre la distracción, llevar la mente de vuelta al objeto de observación.

Método Cuatro: Establecer la Mente Más Íntimamente: use la atención plena para enfocar la mente en su objeto de observación, de modo que no se distraiga.

Método Cinco: Disciplinar la Mente: Si surge la laxitud o la agitación, disciplinar la mente con antídotos, utilizando una actitud entusiasta hacia las cualidades positivas del samadhi.

Método Seis: Pacificar la Mente: Si la mente se vuelve incómoda debido a causas como la distracción, pacificar la mente centrándola en el objeto de observación.

Método Siete: Pacificar la Mente Completamente: Si surgen actitudes codiciosas o condiciones no conducentes a la estabilidad meditativa, pacificarlas apoyándose en el foco de observación.

Método Ocho: Establecer la Mente en un Punto: Cuando la mente no se desplaza, porque se han aplicado los métodos para descartar la laxitud y la agitación, sólo hay que establecerse en eso.

Método Nueve: Colocar la Mente en un Verdadero Equilibrio: Debido a la influencia de la familiarización, este es el estado en que el samadhi ocurre por sí mismo, sin que sea necesario un esfuerzo. Esto se denomina "shamatha unipuntual de la mente del reino del deseo", hasta que surja la dicha de la flexibilidad. Una vez que esta dicha haya surgido, habrás alcanzado lo que se denomina "auténtico shamatha incluido en las etapas de la estabilidad meditativa".

Para cada uno de estos nueve métodos, debes emplear los medios apropiados descritos anteriormente para descartar los defectos y confiar en los ocho antídotos. Entre ellos, reconocerás los dos extremos de laxitud y agitación como los principales defectos que hay que descartar.

Remedios Para la Laxitud y la Agitación

En caso de laxitud, reducir la cantidad de alimentos ingeridos antes de una sesión de meditación. Sentarse en un asiento elevado.

Usar ropa fina y cojines. Recitar las oraciones de refugio y súplica en voz alta. Meditar con el cuerpo tensado. En caso de agitación los métodos opuestos eliminan el problema. Cuando la laxitud y la agitación se hayan apaciguado, meditar en un estado relajado.

Las Cinco Experiencias Explicadas

Si emprendes la meditación de este modo, tu mente encontrará primero un flujo ininterrumpido de pensamientos, uno tras otro, imposible de medir para la mente racional consciente. Aunque estos pensamientos existían previamente a tu práctica, tu mente no estaba descansando en equilibrio y no eras consciente de esta condición. Ahora, al tomar conciencia, podrías plantearte, "Los pensamientos son aún más numerosos que antes. ¿Significa esto que mi meditación no se está desarrollando?" Pero de hecho has alcanzado el primer estadio de la experiencia auténtica, que se describe "como una cascada por una pared de roca". Esta etapa es el reconocimiento de los pensamientos.

Cuando ocurra tal experiencia, continúa meditando sin aflojar, e intenta cortar los pensamientos que surgen tanto como sea posible. Meditando de esta manera, mientras un pensamiento sigue los pasos de otro, sentirás que la actividad de los pensamientos se detiene de vez en cuando, sólo para sentir que el pensamiento se reanuda inmediatamente. Esta vacilación es la segunda etapa de la experiencia, que se describe "como agua en una profunda quebrada". Esto es el alivio de los pensamientos.

Una vez más, prosiguiendo la meditación asiduamente en esa línea, en cierto punto experimentarás un avance hacia un estado mental no conceptual, como si la actividad de los pensamientos se

detuviera al igual que la respiración cuando jadeas. Meditando y enfocando tu conciencia agudamente en ese estado, ocasionalmente un estado mental con la cualidad de transparencia acontecerá y continuará hasta que los pensamientos surjan, o aparezcan de nuevo. Esta es la tercera etapa de la experiencia, que se describe "como el agua que se acumula en el encuentro de tres valles". Esto es el agotamiento de los pensamientos.

Continuando con la meditación y extendiendo la duración de la experiencia previa, sentirás una calma de la mayor parte de la actividad de los pensamientos, con la mente llegando a descansar de forma unipuntual. En tal estado, mientras un pensamiento se extiende, y luego un segundo, ellos se calman inmediatamente. Esta es la cuarta etapa de la experiencia, que se describe "como un lago cubierto de olas".

Esta es la experiencia de la cualidad como olas de los pensamientos. Además de esto, al descansar en equilibrio en la misma línea que antes, experimentarás una calma de todos los pensamientos que surgen y desaparecen, mientras que la mente descansa en un solo punto con un aspecto de claridad. Esta es la quinta etapa de la experiencia, que se describe "como un lago sin olas". Esta es la calma de los pensamientos.

Entrenamiento en Shamatha

Si en ese punto no puedes descubrir un elemento de la transparencia brillantemente clara de la conciencia, aunque la participación en los pensamientos se calme y la mente permanezca concentrada, solo habrás logrado un shamatha que "estrangula" los pensamientos. Así que medita hasta que la estabilidad unipuntual

de la mente esté impregnada de esta cualidad de conciencia brillante, clara y transparente, como una llama no perturbada por el viento. Cuando tal meditación ha causado que surja un aspecto definido de claridad usando un enfoque mental, dirige la mente hacia adentro sin tener en cuenta su enfoque, y descansa completamente enfocado en este aspecto de la conciencia clara misma. Usando antidotos para eliminar la laxitud y la agitación en caso de que surjan, relajar todo esfuerzo y descansar quiescente en la brillante claridad de la transparencia de la conciencia.

Si al meditar y "reducir" de esta manera, encuentras que el establecimiento del equilibrio va mal al principio de la sesión pero mejora hacia el final, necesitas un poco de ajuste de la sesión. Medita con una intensificación unipuntual. Si después de tal intensificación la mente se desplaza y no desea permanecer quieta, o hay malestar físico y mental, esto indica que hay demasiada intensidad. Medita en un estado relajado, come moderadamente alimentos que estén de acuerdo con tu constitución, y restablece fuerzas con el sueño (sin alterar tus ritmos diarios y nocturnos). Una vez que tu fuerza constitucional se haya restablecido, puedes meditar enérgicamente. Una vez que hayas trabajado los nueve pasos de la permanencia mental, y se haya logrado el shamatha unipuntual de la mente del reino del deseo, la mente se identificará sin esfuerzo con su foco y permanecerá automáticamente en ese estado durante todas las actividades. Cuando simplemente te dejas llevar sin pensar particularmente en nada, las sensaciones externas se interrumpirán y surgirá una experiencia como si la mente se mezclara con el espacio. Cuando sales de ese estado, es como si el cuerpo físico hubiera reaparecido repentinamente, y como consecuencia, la pasión, la agresividad, y demás, disminuyen en fuerza y no duran. Cuando las experiencias de claridad son mayores, es posible que sientas que podrías contar los mismos átomos en un pilar o lo que sea. Surgen experiencias apropiadas de dicha, claridad

y conciencia no conceptual y hasta el sueño parece mezclado con una profunda absorción meditativa, mientras que los sueños se vuelven, en su mayor parte, puros. Aunque tal samadhi, aparentemente válido y aparentemente tranquilo de una manera cruda, debe lograrse como base para los caminos de todas las tradiciones (budistas y no-budistas), ni siquiera es un auténtico shamatha si no es flexible en este punto. ¿Y cómo puede haber una visión penetrante sin un auténtico shamatha?

En consecuencia, puedes o no experimentar la dicha, la claridad y la conciencia no conceptual conectada con la meditación del reposo en equilibrio en la talidad. Debes adquirir habilidad en los puntos clave del camino y no debes exagerar unos breves destellos de estabilidad mental como un proceso profundo.

A través de la aclimatación a esa mente shamatha unipuntual del reino del deseo, el cuerpo y la mente se sintonizan. Esto se denomina "flexibilidad". La mente, al ser dominada como un caballo bien disciplinado, puede colocarse a voluntad en cualquier estado virtuoso. La mente es dichosa, completamente liberada de potenciales futuros estados negativos, como la infelicidad debido a la ansiedad y demás. Por el poder de esta dicha mental, una energía finamente sintonizada se mueve a través del cuerpo. El cuerpo está libre de pesadez y otros impedimentos para su funcionamiento los cuales contienen el potencial de futuros estados negativos. La columna vertebral se siente como una pila de monedas de oro, el cuerpo se siente tan ligero como una bola de algodón. La dicha, la sensación de que el cuerpo está inundado por un cálido flujo de leche, se manifiesta en la flexibilidad del cuerpo, que puede funcionar a voluntad en la práctica de la virtud. Dicha flexibilidad es burda al principio, volviéndose progresivamente más sutil. A partir de estas fases iniciales, burdas y sutiles, finalmente se produce claramente una compleción total de esta flexibilidad. Mientras que la fase burda de la flexibilidad distrae la mente, gradualmente la fuerza de esta distracción se debilita, y una fase sutil de flexibilidad,

ligera como una sombra, actúa como complemento de la absorción meditativa sin distracción. Esto se denomina "shamatha incluido en las etapas de estabilidad meditativa". Cualquiera que sea la técnica de meditación que emplees, ya sea la fase de generación (*utpattikrama*) o la fase de conclusión (*sampannakrama*), se vuelve auténtica.

Descripciones Alternativas de Shamatha

Los temas anteriores representan una extensa presentación de la forma en que se logra el camino de la absorción meditativa profunda. Más concisamente, descansas en tu foco de meditación debido a un entusiasmo por la absorción meditativa. Este esfuerzo crece hasta ser ininterrumpido, y la atención plena se mantiene continuamente. La laxitud y la agitación son entonces descartadas por el estado de alerta. Una vez que las faltas están ausentes, uno se establece en el equilibrio. A través de la práctica repetida de estos cinco, entusiasmo, esfuerzo, atención plena, estado de alerta y ecuanimidad, la mente se libera de la distracción y permanece inquebrantable y excelente por sí misma.

Además, según varias presentaciones en manuales de instrucción práctica, uno puede lograr el shamatha a través de cuatro factores: 1) establecer la mente con entusiasmo, 2) despertar el esfuerzo en la práctica, 3) mantener la meditación con el estado de alerta, y 4) permanecer en el foco de atención en equilibrio. Puedes encontrar la discusión de dos factores, la generación de entusiasmo y la permanencia en el foco de la meditación, en otras obras. Hay un tratamiento aún más conciso de estos temas que hace referencia al único factor de establecer la mente sobre un foco y descansar en ese estado tanto como sea posible.

Antídotos Específicos Para las Kleshas

Además, existen lo que se denominan "técnicas para purificar completamente lo que se ha cometido", en el sentido de que se utilizan como estructuras particulares para reforzar las purificaciones de las acciones pasadas de emociones aflictivas, como la pasión, y prevenir su reaparición.

De estos cinco, el antídoto para el deseo (apego) es enfocarse en lo poco atractivo. Puedes enfocarte en la falta de atractivo interno, como el pelo, el vello corporal, las heces, la orina, y demás; o en la falta de atractivo externo como la putrefacción, la desecación, y así sucesivamente.

El antídoto para la agresión es enfocarse en la bondad amorosa. Esto implica engendrar actitudes de desear el beneficio y la felicidad a todos. Los enemigos, amigos y extraños (literalmente, "intermedios", es decir, aquellos que no provocan una reacción extrema de una forma u otra), son tratados por igual.

El antídoto contra la ignorancia es enfocarse en el proceso de surgimiento dependiente. Piensa en los doce eslabones del surgimiento dependiente que comienzan con la ignorancia y así sucesivamente, o el surgimiento dependiente de la fruición kármica y demás.

El antídoto contra la arrogancia es centrarse en un análisis preciso de los elementos de la propia constitución psicofísica, y examinar individualmente los factores de los seis elementos de tierra, agua, fuego, aire, espacio y conciencia.

El antídoto para no dejarse llevar por los pensamientos discursivos es centrarse en la inhalación y exhalación de la respiración. Esto permite el logro de shamatha con extrema facilidad, protegiendo a la mente de vagar por otras partes al observar o contar los ciclos de respiración entrando y saliendo y así sucesivamente.

TABLA 1: PARA LA MEDITACIÓN SHAMATHA:

LOS CINCO DEFECTOS QUE INHIBEN LA ESTABILIDAD MEDITATIVA SON:

1. La pereza
2. El olvido de los consejos
3. La laxitud o agitación
4. La no aplicación
5. La sobre-aplicación

LOS OCHO ANTÍDOTOS SON:

1. El celo
2. El esfuerzo
3. La confianza
4. La flexibilidad
5. La atención plena
6. El estado de alerta
7. El aplicar la técnica adecuada
8. La ecuanimidad

LOS SEIS PODERES:

1. La audición (el estudio)
2. La contemplación
3. La atención plena
4. El estado de alerta
5. La perseverancia
6. La familiarización completa

LAS CUATRO ACTITUDES DE LA MENTE SON:

1. La implicación con tensión
2. La implicación con interrupción
3. La implicación sin interrupción
4. La implicación sin esfuerzo

LOS NUEVE MÉTODOS PARA ESTABILIZAR LA MENTE SON:

1. Establecer la mente
2. Establecerla continuamente a través de la contemplación
3. Establecerla repetidamente
4. Establecerla más íntimamente a través de la atención plena
5. Disciplinarla
6. Apaciguar la mente a través del estado de alerta
7. Pacificar la mente profundamente
8. Pacificar la mente de forma unipuntual a través de la perseverancia
9. Establecer la mente en equilibrio a través de la familiarización completa

LAS CINCO EXPERIENCIAS SON:

1. El movimiento
2. El logro
3. La familiarización
4. La estabilidad
5. La consumación

TABLA 2

Seis Poderes que conducen a **Nueve Métodos** que conllevan **Cuatro Actitudes**

1 . Estudio	1 . Establecimiento de la mente	1 . Implicación con tensión.
2 . Contemplación	2 . Establecimiento de la mente continuo.	
3 . Atención plena	3 . Establecimiento de la mente repetidamente	2 . Implicación con interrupción
	4 . Establecimiento de la mente íntimamente	
5 . Perseverancia	7 . Pacificar la mente profundamente	(2 . Implicación con interrupción)
	8 . Establecer la mente unipuntualmente	3 . Implicación sin interrupción
6 . Familiarización completa	9 . Establecimiento de la mente en equilibrio	4 . Implicación sin esfuerzo

VIPASHYANĀ

El segundo tema principal es cómo lograr vipashyana o la visión penetrante. Ésta es la esencia de la prajña o sabiduría. Por el momento, no nos interesan las técnicas de vipashyana "extraordinarias", que son meditaciones para establecer una experiencia definitiva y segura de la lucidez primordial del mahamudra. Aquí discutiremos brevemente cómo practicar vipashyana tal como se define con referencia a los elementos esenciales del camino común a los sutras y tantras.

Hay cuatro temas en esta discusión:

1. meditación sobre la ausencia de ego de la personalidad individual
2. meditación sobre la ausencia de ego de los fenómenos
3. meditación sobre la vacuidad dotada de la esencia de la compasión, y
4. meditación para integrar shamatha y vipashyana.

Términos Técnicos

Para empezar, debemos definir la distinción entre "el yo (o ego) de una personalidad individual" y "el yo (o ego) de un fenómeno". Tras reconocer esta distinción, debemos entender además que ambas son no-existentes. Por lo tanto, debes entender que el término "personalidad individual" hace referencia a la impresión que tenemos de la continuidad de los skandhas o agregados que están ligados a la conciencia inteligente. "Ego de la personalidad

individual" significa el concepto y el apego "yo" y al "mío", tomando esta continuidad percibida como siendo en sí misma algo permanente y unitario. "La ausencia del ego de la personalidad individual" significa la comprensión de que este "yo" no tiene una naturaleza propia inherente.

El " ego de los fenómenos " hace referencia a los elementos de la experiencia y los agregados asociados a este yo individual. "Ego de los fenómenos" significa el concepto y el apego a éstos como cosas que existen por sí mismas. "Ausencia de ego de los fenómenos" significa la comprensión de que estas "cosas" no tienen naturaleza propia.

Contexto General de la Práctica Vipashyana

Para practicar estas afirmaciones, primero sitúate en un entorno aislado, toma refugio y suplica fervientemente a tu(s) gurú(s) y a las Tres Joyas. Luego medita durante mucho tiempo en la bodhicitta, hasta que estés completamente motivado por una gran compasión. Cuando tu confianza en un foco de shamatha haya instilado cierta estabilidad rudimentaria en tu mente, piensa lo siguiente:

"¡Ay! Nuestra mente-en-sí-misma en su genuinidad es inherentemente luminosa y clara. En y por sí misma, está primordialmente libre de todos los extremos de elaboración. Es iluminadora y vacía y permanece sin prejuicios ni divisiones. Pero incluso mientras esto es así, vagamos interminablemente en el samsara, debido al concepto de "yo" y "mío", sostenido por la falta de comprensión de que esto es así. Aquí estamos continuamente afligidos por múltiples sufrimientos porque nos entregamos a nada más que a la confusión. Somos como lunáticos, sostenidos por la

impresión de que estas falsas apariencias son verdaderas. De hecho, ellas surgen de las arraigadas tendencias habituales de la distorsión sujeto-objeto, y están, por así decirlo, sobre-infladas, huecas y volubles.

"Ahora, apoyándome en las instrucciones prácticas de mis santos gurús, dominaré el insuperable misterio de la mente. Esta es la profunda esencia de todas las enseñanzas que se encuentran en las ochenta y cuatro mil colecciones del Dharma pronunciadas por los Tathagatas de los tres tiempos. No voy a caer bajo la influencia de la fuerza perturbadora de aferrarse ingenuamente a las cosas como "reales"!"

1 . Meditación Sobre la Falta de Ego de la Personalidad Individual

Ajusta el cuerpo y la mente, y mantén en un singular estado de ánimo confortable sin análisis introspectivo. Luego enfócate en los skandhas, los agregados de la experiencia que están íntimamente asociados con la mente.

Forma estas ideas una y otra vez: "Los conceptos de 'yo' y 'mío' son una confusión. Razonamos esto inquiriendo, si existiera tal "yo", ¿cuál sería su nombre, cuerpo o mente? Un nombre no es un yo, porque no es más que una etiqueta conveniente. El cuerpo físico no es un yo, porque "el cuerpo" simplemente hace mención a un conjunto de muchas cosas, como la carne y la sangre, organizados de una manera particular. Además, desde la coronilla de la cabeza hasta la planta de los pies, dentro o fuera, no hay un yo. No es apropiado designar a la mente como un "yo", porque la mente del momento pasado ha dejado de existir, y la mente del momento futuro aún no ha surgido, mientras que la mente del momento

presente está a punto de inmediatamente cesar de existir . Por lo tanto, este "yo" se reduce a nada más que una distorsión sin fundamento (convencionalmente válida pero irreal)".

2. Meditación Sobre la Ausencia de Ego de los Fenómenos

"Similarmente, la miríada de apariencias en el ambiente externo, como las montañas, edificios, y demás, en última instancia no son productos de algún otro agente, ya sea el Destino, Dios, los cuatro elementos (átomos o lo que sea). Más bien, se reducen a nada más que cosas que parecen ser lo que no son. Esto es sostenido por la confusión, debido a una completa distorsión de mi mente a través de esas tendencias habituales, las cuales mantienen la existencia cíclica. Estas apariencias son, por ejemplo, exactamente análogas a las ciudades, caballos, elefantes, y demás, que aparecen en un sueño". Desarrollar certidumbre sobre esta irrealidad asiduamente, reflexionando sobre ella durante mucho tiempo.

Considera también que debido a que las apariencias objetivas de tu experiencia son análogas a las apariencias oníricas de esta manera, incluso la conciencia que las concibe (como la conciencia que experimenta un sueño) no puede establecerse de ninguna manera como algo en sí mismo. Así que todos los fenómenos incluidos en las apariencias dualistas de la experiencia sujeto-objeto sólo tienen cualidades de confusión, falsedad y engaño.

Vuelve la mente hacia dentro, y mira larga y directamente (literalmente, "desnudamente") a la cualidad natural de la conciencia momentánea libre de todos sus oscuros revestimientos de sujeto y objeto. Cuando la experiencia surge de manera cristalina y directa, y tratas de descubrir de dónde proviene originalmente esa lucidez

clara e inteligente, no puedes encontrar ningún factor causal para empezar. La mente es la vacuidad prístina sin origen. Cuando tratas de descubrir dónde se encuentra la esencia de la mente en sí misma en ese momento, no se encuentra en ningún lugar fuera o dentro del cuerpo, ni entre los dos. No se puede establecer como algo con color o forma. Por mucho que lo busques, no podrás encontrarla. La mente es una claridad transparente e inmaculada sin estar localizada. Por último, cuando intentas descubrir dónde cesa la mente, ello no se limita a ningún resultado específico. La mente es dicha intensa sin cesación.

De este modo, la mente está libre y más allá de las tres limitaciones de causa, resultado y esencia definible. Su cualidad fundamental es la brillante desnudez en la vacuidad, mientras que la textura natural de la claridad que experimenta la vacuidad es la transparencia. Nada es establecido; la dinámica lucidez clara y luminosa no es impedida por la vacuidad. Establece la mente directa, desnuda y vívidamente en esta inefable esfera. Es la luminosidad no fijada y la vacuidad libre de límites, sin división. Es indescriptible y va más allá del intelecto.

Al menos, establece la mente sin destino ni fijación, inefablemente. Si surge un pensamiento discursivo, córtalo tan repentinamente como surge, sin prolongar el pensamiento, y establécete sin fijación. Inicialmente, establece la mente tensándola estrictamente; luego, establece la mente relajándola ligeramente; finalmente, establece la mente sin anticipación ni ansiedad.

En resumen, establece la mente sin esfuerzo en una esfera en la que no hay nada en que "meditar", y nunca vaciles de esa dinámica lucidez luminosa, vacía y no fijada. Practica de esta manera una y otra vez, intensamente y durante periodos cortos. Medita para

mejorar la calidad, sin provocar una ruptura entre la mente y la meditación.

3. Meditación que Une la Vacuidad y la Compasión

Al finalizar una sesión de meditación, antes de haber interrumpido la actividad de tu estabilidad meditativa, recuérdate a ti mismo "La naturaleza de todos los fenómenos está libre de limitaciones, sin prejuicios e indescriptible, trascendiendo el intelecto, sin fundamento y sin base, como el espacio. Pero, ¿qué tan dignos de compasión son esos seres, mis antiguas madres de vidas anteriores, que no son conscientes de esto y sólo tienen experiencias ilusorias, encadenados por los estrechos grilletes del ego y el dualismo? Por su bien, alcanzaré a toda costa el estado de budeidad completamente omnisciente, la actualización de la mente-misma, más allá de límite y supremo". Dedicar la virtud de tu práctica con esto en mente.

Incluso en los períodos de posmeditación, es una gran bendición, para establecer una inclinación hacia la visión correcta, recita en voz alta citas de los profundos sutras de significado definitivo como éste:

Los magos emanan formas,
Creando una multitud de caballos, elefantes y carros.
Aunque estos aparezcan, no son nada en absoluto:
¡Conoce que todos los fenómenos son así!

Recitando en voz alta, esfuérzate por el bienestar de los seres mientras adoptas el punto de vista de que todo lo que aparece es una forma vacía, como una ilusión.

4. Meditación que Integra Shamatha y Vipashyana

Esta es una práctica unificadora que combina dos elementos en "un sabor", en un yoga que no es una meditación "sobre" nada. Un elemento de esta práctica es no tener ninguna construcción mental durante shamatha, porque todo el potencial pensamiento discursivo ha sido pacificado. El otro elemento es no descubrir nada para que la mente construya durante el vipashyana, porque toda exageración ha sido cortada con una habilidad precisa. Como se dice en el *Mahayanasutralamkara*.

Este camino de unificación
Se conoce como sumatoria.

La forma de integrar shamatha y vipashyana es, en su mayor parte, la descrita anteriormente. Esta integración nunca debe practicarse sin la sabiduría de percibir sus tres elementos (la práctica a cultivar, la técnica de meditación y el mediador individual) como sin naturaleza propia. Desde este estado, establece la mente directa y vívidamente, sin diferenciar las esencias inseparables de los dos factores, es decir, el shamatha que descansa unipuntualmente en el aspecto de la apariencia sin impedir la luminosidad de la conciencia dinámica, y el vipashyana que realiza la mera apariencia como no nacida.

Si el elemento de estabilidad es dominante, agudiza el filo de tu conciencia discriminatoria. Si la mente no es estable debido a una búsqueda demasiado vigorosa de la sabiduría, establece la mente de forma relajada. Alternando la tensión y la relajación de esta manera, se consigue una integración de estas dos por la que todas las posibles desviaciones son cortadas.

Si no eres consciente de estas claves esenciales, no importa cuán grande sea el elemento de estabilidad en tu shamatha, te desviarás hacia una u otra de las cuatro estabilizaciones mentales. No importa cuán noble sea el alcance de tu vipashyana, te desviarás hacia uno u otro de los cuatro reinos sin forma. Por lo tanto, es extremadamente importante practicar para cortar toda potencial desviación en el samadhi.

Incluso en los períodos de post-meditación, no debes dejar que tus los sentidos se alejen de sus objetos, sino que debes percibir todas las apariencias meramente como avenidas para la expresión de una conciencia dinámica que no se aleja de su propia espaciosidad básica. Actúa según tus capacidades para el bienestar de los seres. Como mínimo, al realizar las prácticas formales y al participar en diversas actividades, es importante apoyarse una y otra vez en el recordatorio de que todas las apariencias son como sueños y como ilusiones, ya que esto provoca una inclinación hacia el surgimiento de una visión completamente pura en el hilo de tu ser.

CONCLUSIÓN

Esta profunda visión del Camino Medio es la fuerza vital de los caminos del sutra y tantra. No hay posibilidad de que surja un camino tántrico genuino sin esta visión, especialmente en el camino del mantra secreto del *anutarayoga*. Para descubrir la visión del Camino Medio, lo siguiente es crucial: la purificación de las malas acciones cometidas previamente a través de los cuatro poderes; una intensa súplica, la cual efectúa la unificación del gurú con el venerable Mañjushri; la acumulación de mérito y sabiduría mediante la realización de la Oración de las Siete Ramas junto con las ofrendas del mandala; y la purificación a través de la influencia de la ordenación y los preceptos que has emprendido.

COLOFÓN

Este texto, *Una Lámpara Para el Camino de la Liberación*, el cual explica la manera de cultivar el samadhi de shamatha-vipashyana, fue escrito para beneficiar la práctica de mis amigos del Dharma del Kagyu Kunkhyab Chuling en Vancouver, Canadá. Ha sido abreviado, a partir de los escritos de eruditos y consumados del pasado, por el bikshu llamado Kunga Tenpai Nyima, cuyo título es Dezhung Lungrik Tulku. Por su virtud, ¡que puedan todas las criaturas alcanzar rápidamente la lucidez primordial omnisciente!

MANUAL DE MEDITACIÓN SHAMATHA

1 - Toma Refugio y Desarrolla el Pensamiento de la Iluminación

Tomar refugio hace que esta práctica sea budista. Desarrollar el pensamiento de la iluminación, que es el deseo de alcanzar la iluminación para beneficiar a todos los seres sintientes, hace que esta práctica forme parte del Gran Vehículo del Mahayana. Recita:

Al excelente Buda, Dharma y Sangha,
Voy por Refugio hasta obtener la Iluminación.
Por el mérito de la generosidad y las otras perfecciones,
Que pueda alcanzar la budeidad por el bien de todos los seres.
(3x)

Que puedan todos los seres ser felices
y tener la causa de la felicidad.
Que puedan ellos estar libres del sufrimiento
y de la causa del sufrimiento.
Que puedan ellos nunca separarse de la dicha sin pena.
Que puedan ellos morar en ecuanimidad
sin apego ni odio, a los cercanos y lejanos.

2 - Establecer la Mente a Través de la Concentración en la Inhalación, la Retención y la Exhalación

(Cuenta la respiración hasta 21 veces)

Enfocar la mente en la respiración calma la mente, y hace que la mente esté apta para comenzar la meditación shamatha.

3 - Analizar la Propia Mente

a - Si hay apego: Medita sobre la impermanencia, la naturaleza impura del objeto del deseo.

b - Si hay odio: Medita en los enemigos como no siendo otra cosa que que tus propios padres en una vida previa. Desarrolla la bondad amorosa y la compasión para superar los pensamientos de odio.

c - Si hay ignorancia: Medita sobre la interdependencia y el surgimiento de la causa y el resultado.

d - Si hay orgullo: Medita en la bodhichita, y en el intercambio de uno mismo por el otro (dar la felicidad propia a los demás, tomar los sufrimientos de los demás para uno mismo).

e - Si hay celos: Medita en la bodhichitta, y en la igualdad de uno mismo y de los demás (como yo, los demás quieren la felicidad y no no quieren el sufrimiento; por lo tanto, da felicidad y no causes sufrimiento a los demás).

4 - Conocer los Ocho antídotos Para las Cinco Faltas de la Meditación Shamatha

Errores (obstáculos) de la Meditación	Antídoto
Pereza (Letargo)	Celo: Contemplar la dificultad de obtener el preciado nacimiento humano; la naturaleza del samsara; la impermanencia y la ley del karma.
	Esfuerzo: Desarrollar la fe y la devoción y podremos lograr tanto los resultados temporales como los definitivos a través de esta práctica. Con fe, cualquier práctica que hagamos será fuerte.
	Confianza: Desarrolla la inspiración de las buenas cualidades de la Triple Gema.
	Flexibilidad: Bienestar físico y mental que resulta de hacer una concentración tranquila y duradera. Desarrollar un interés sincero y sostenido en el camino cuando los resultados ocurren.
Olvido (olvido de la instrucciones)	Atención Plena: Recordar las instrucciones y el objeto de atención y focalizarse en ellos.
Hundimiento (laxitud o estancamiento mental) y Dispersión (descontrol mental) cuando al dedicase a la	Estado de Alerta: vigilar constantemente las actividades de la mente; reconocer el hundimiento y la dispersión y

meditación	aplicar los remedios. <u>(Si se hunde)</u>: <i>en la sesión</i>: enderezar el cuerpo; abrir los ojos más ampliamente; articular la mente. <i>Fuera de la sesión</i>: mirar al exterior; comer menos; usar ropa más fresca. <u>(Si hay dispersión)</u>: <i>en la sesión</i>: aplicar los opuestos de los remedios anteriores; atraer al interior. <i>Fuera de la sesión</i>: comer más pesado; hacer la habitación más oscura o cálida; usar vestimentas más cálidas.
La no aplicación del antídoto	Aplicar la técnica adecuada: Hacer el esfuerzo de reconocer fallos y aplicar el antídoto adecuado con prontitud.
Aplicar el antídoto en exceso	Ecuanimidad: Aplicar los antídotos razonablemente y con suavidad (ni demasiado fuerte ni demasiado relajado). Cuando la mente está en un estado de tranquilidad, déjala en paz.

5 - Meditación Real de la Permanencia en la Calma:

Colocar el cuerpo y la mente en las cuatro firmezas: firme objeto, cuerpo, ojos y mente.

a - Objeto firme colocado sobre una superficie estable.

b - Cuerpo firme en la postura de meditación adecuada basada en las Siete Posturas de Vairochana:

1. Piernas cruzadas en posición de loto completo o medio loto
2. Palma de la mano derecha sobre la izquierda, cuatro dedos por debajo del ombligo, con los pulgares tocándose
3. Espalda recta como el bambú
4. Hombros parejos
5. Mentón ligeramente metido
6. Tocar con la lengua el paladar
7. Ojos semicerrados mirando hacia un espacio de ocho pulgadas delante de la punta de la nariz

c - Ojos firmes concentrados en el objeto sin parpadear

d - Mente firme que percibe claramente el objeto de meditación sin hacer ningún juicio.

Dividir una sola sesión en muchas sesiones cortas. Parar cuando la meditación va bien, y parar cuando la meditación no va bien. Inicio, pausa, inicio, pausa... muchas sesiones cortas dentro de una sesión.

6 - Dedicación del Mérito

A través de estos méritos
que pueda alcanzar el estado de la omnisciencia
Y vencer a los enemigos de la ilusión.

Que pueda rescatar a todos estos seres del gran océano del samsara
Que está agitado por las olas
del nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte.

En cualquier forma en que el valiente Mañjushri y Samantabhadra
sepan transferir el mérito,
Así dedico todas mis virtudes
para que pueda entrenarme para ser como ellos.

Para que todos puedan compartir la buena fortuna,
Entrego todas estas raíces de virtud,
A través de cualquier medio, de compartir los méritos
que los budas de los tres tiempos alaban.





Que por los méritos de las luminosas palabras
Contenidas en esta enseñanza,
De sus traducciones, lectura y difusión,
Podamos renacer milagrosamente
De un Loto en Dewachén,
Contemplar en Glorioso rostro de Amitaḥa,
Y alcanzar el Fruto Despierto
De la Perfecta Iluminación.
De allí, que pueda regresar
A liberar a todos los seres
Del abismal Océano del Saṃsara
Y ser el último en abordar la última barca
Que zarpe de las oscuras costas
De la Existencia Cíclica
Hacia la Otra Orilla, el Nirvaṇa.

...Om Amidewa Hriḥ...

ཨོཾ་མི་དྲེ་མ་ཏུ་

