



Curso Escuelas Filosóficas Espirituales

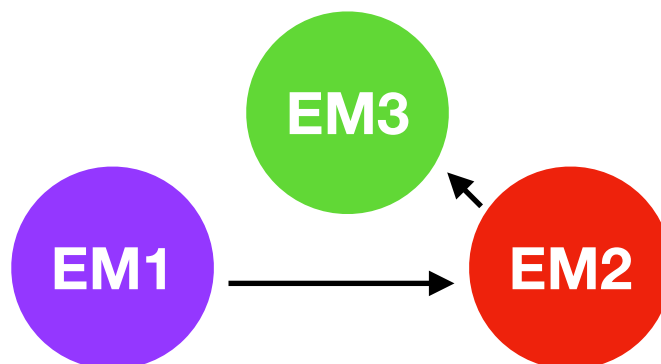
“El Juego del Espejo del Espíritu”

Sesión de Meditación: "Cesación del Sufrimiento"

Recorrido

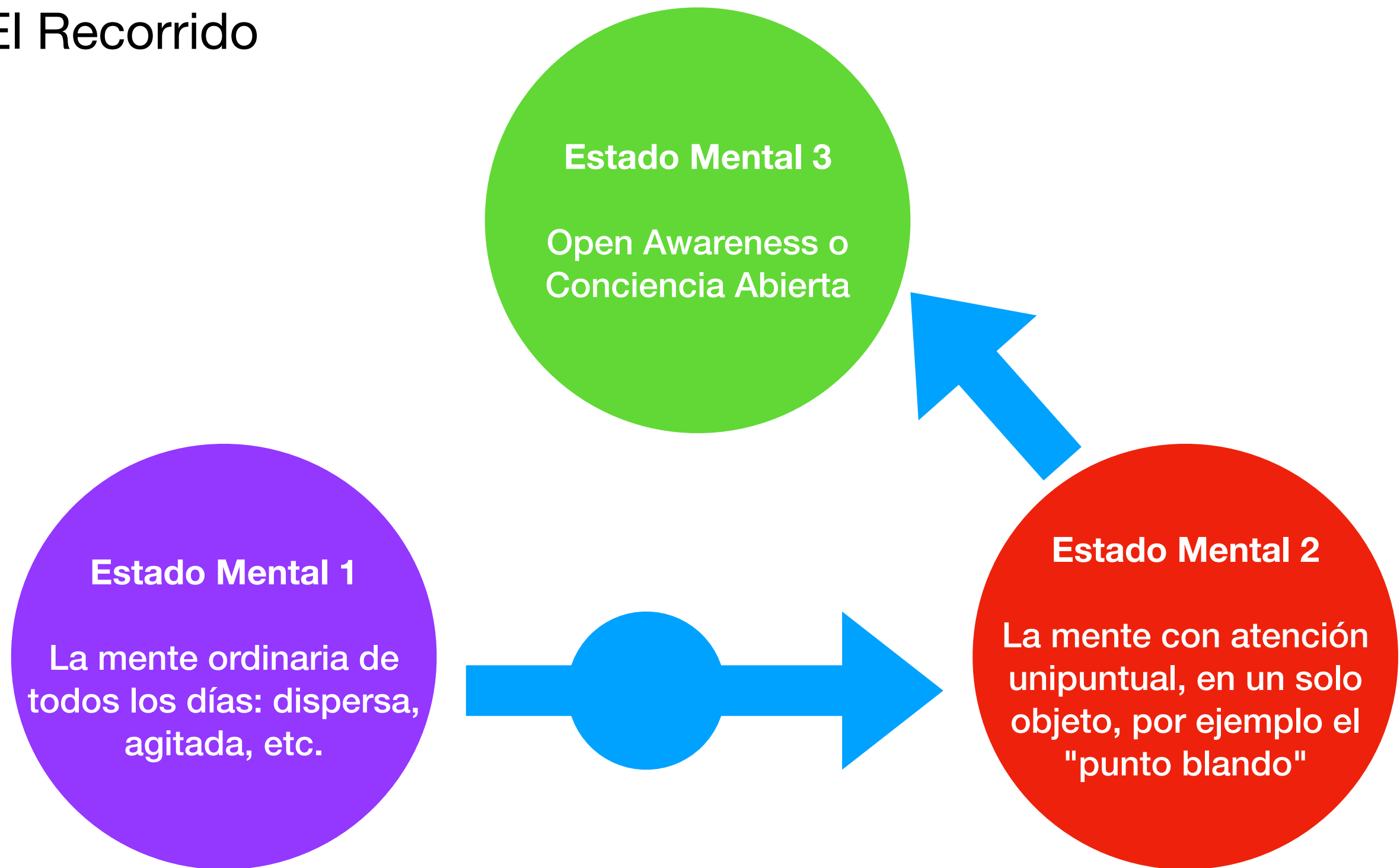
2a Parte

Recorrido hacia EM3
"Estado Mental Tres"
Open Awareness (en inglés)
Conciencia Abierta (en español)
Estado de No-Meditación
vs
Estado de Mente Dispersa (EM1) o Meditación (EM2)



Jueves 17 Abril 2025

El Recorrido

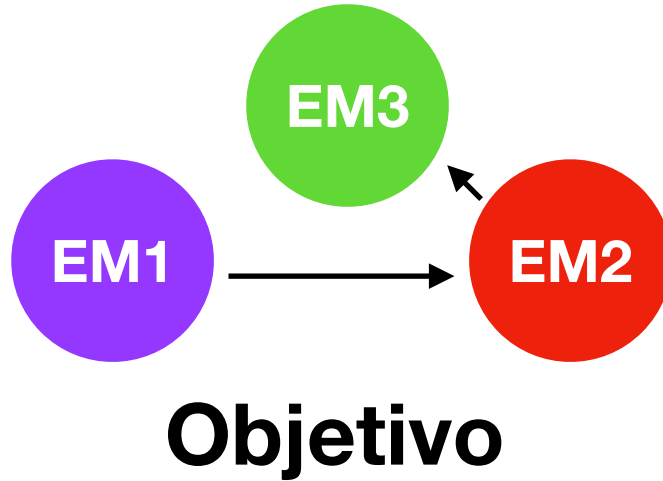


Bienvenidas, bienvenidos a la Sesión de Meditación
"Cesación del Sufrimiento" de las Escuelas Filosóficas
Espirituales "El Juego del Espejo del Espíritu"

La sesión pasada empezamos a estudiar y practicar
"El Recorrido". ¿El recorrido hacia dónde? Hacia
entrar a Estado Mental Tres (EM3).

Lo fuimos viendo de una manera lenta y gráficamente
para explicar cada paso y llegamos hasta la mitad del
camino. Hoy vamos a hacer esos pasos más rápido,
ya sin tantas explicaciones, para que nos de tiempo
de ver la segunda parte del "Recorrido" y ahora si
entrar a Estado Mental Tres (EM3).

Empecemos



¿Por qué y para qué entrar a Em3?

1. ¿Por qué?

Porque Estado Mental Uno (EM1) y Estado Mental Dos (EM2) no nos van a liberar del sufrimiento.

2. ¿Para qué?

Porque sólo en ese estado de EM3 podemos entrar en contacto con la Naturaleza de la Mente, con nuestra verdadera esencia. Sólo en ese estado podemos empezar a debilitar al ego que nos mantiene "prisioneros" en la "cárcel" de la existencia cíclica (Samsara) y hacer otras meditaciones profundas.

Voy a enunciar los pasos que vimos la vez pasada y que ahora vamos a recorrer más rápidamente:

1. Generar la mente de la Bodichita
2. Toma de Refugio
3. Kyabsem (Refugio y Bodichita)
4. Los Cuatro Poderes de Oposición (Purificación)
5. Los Cuatro Pensamientos que Orientan la Mente a la Liberación (con énfasis en la Preciada Vida Humana y en la Impermanencia)
6. Veintiún respiraciones en atención unipuntual (Shamatha)
7. Veintiún respiraciones en la base de Vipassana, en el "cuerpo de la respiración".

Voy a enunciar los pasos que vamos a ver el día de hoy:

Bloque 1

- Meditar en el elemento tierra
- Traer la mente al momento presente, soltar el pasado y el futuro
- En la inmensidad del tiempo y el espacio, estar aquí y ahora
- Entrar al "cuartito aburrido"

Bloque 2

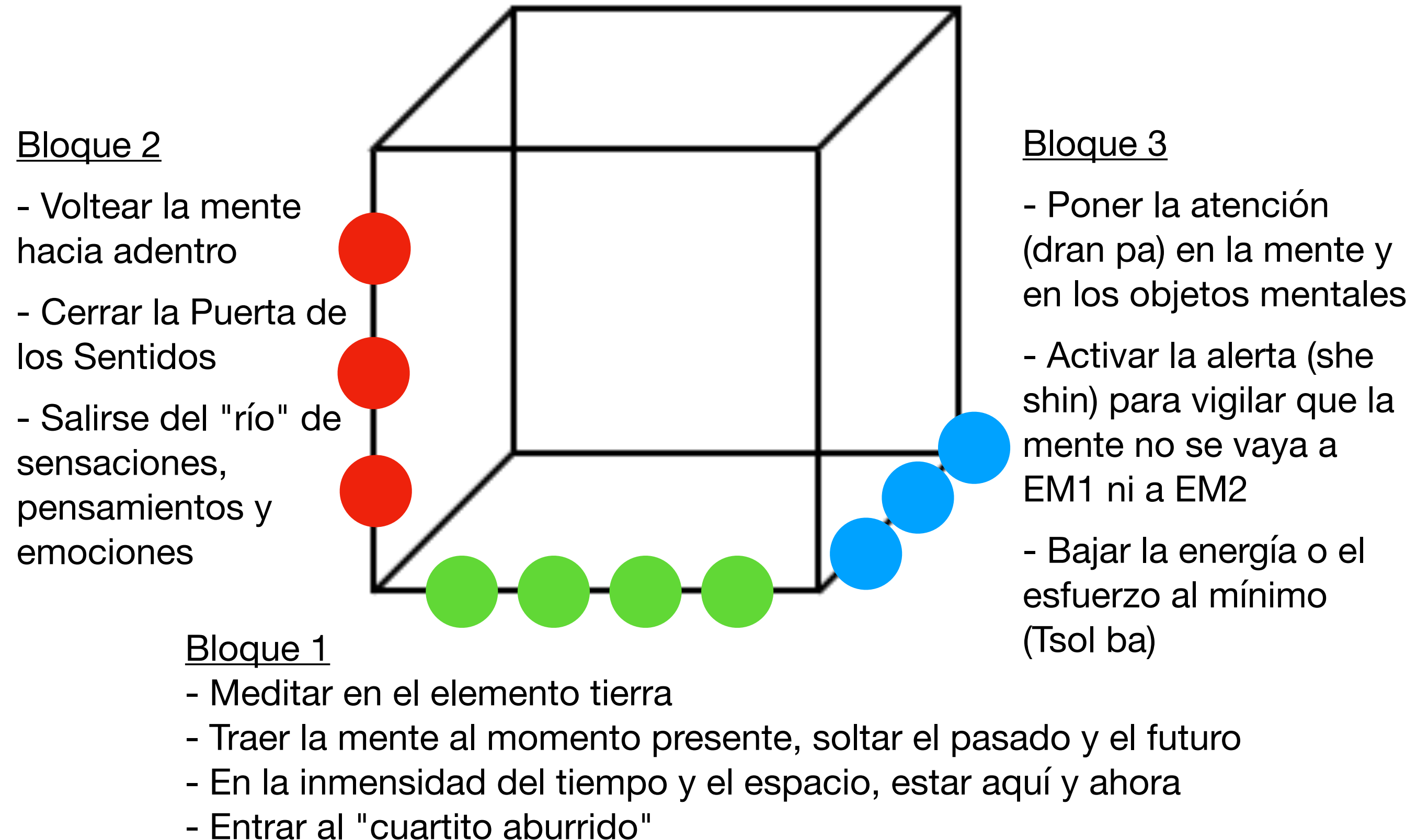
- Voltear la mente hacia adentro
- Cerrar la Puerta de los Sentidos
- Salirse del "río" de sensaciones, pensamientos y emociones

Bloque 3

- Poner la atención (dran pa) en la mente y en los objetos mentales
- Activar la alerta (she shin) para vigilar que la mente no se vaya a EM1 ni a EM2
- Bajar la energía o el esfuerzo al mínimo (Tsol ba)

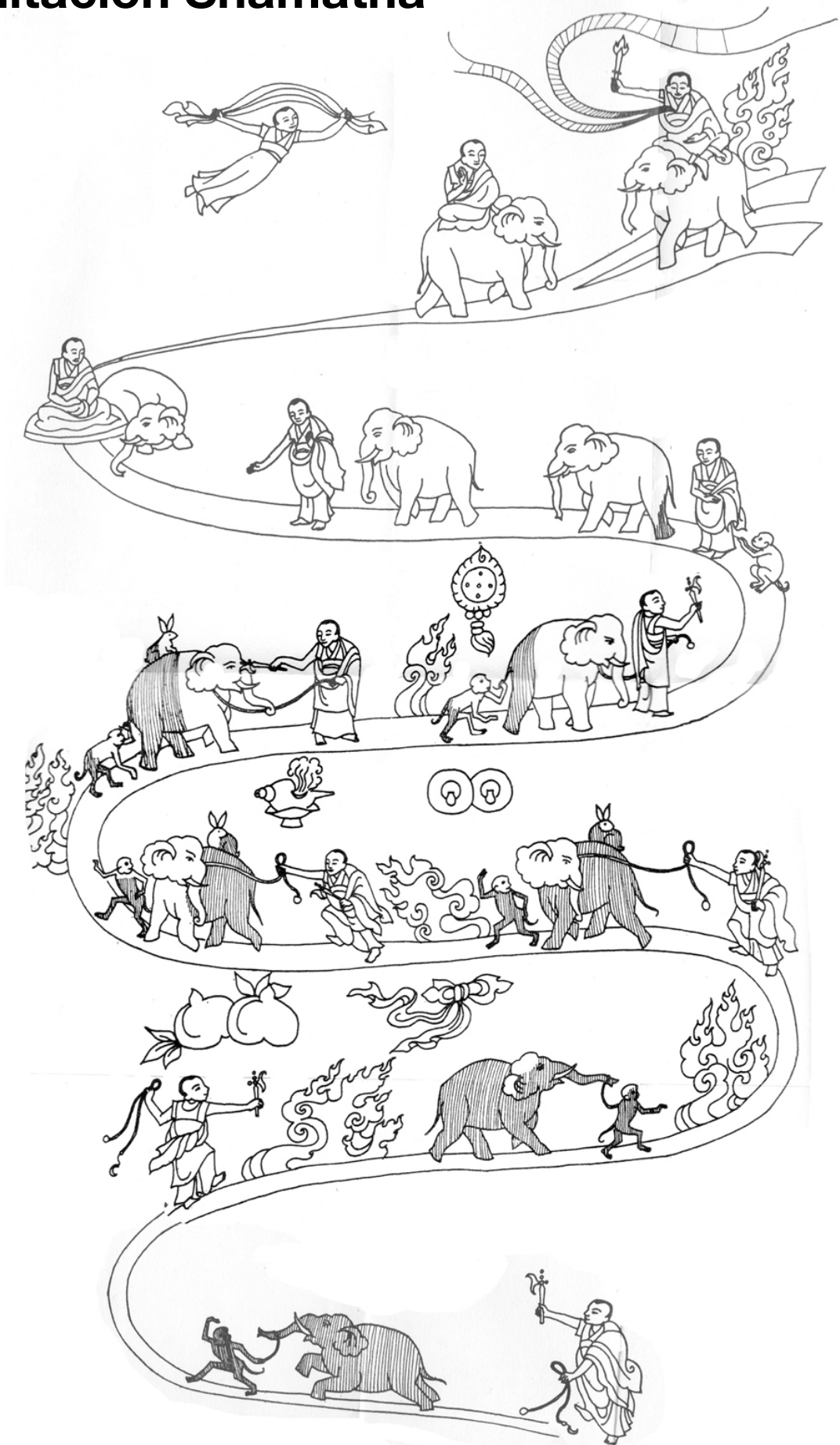
Esto lo representamos en el siguiente "Cubo de Check List"

Cubo de "Check List"



Gráfica del Entrenamiento de la Mente

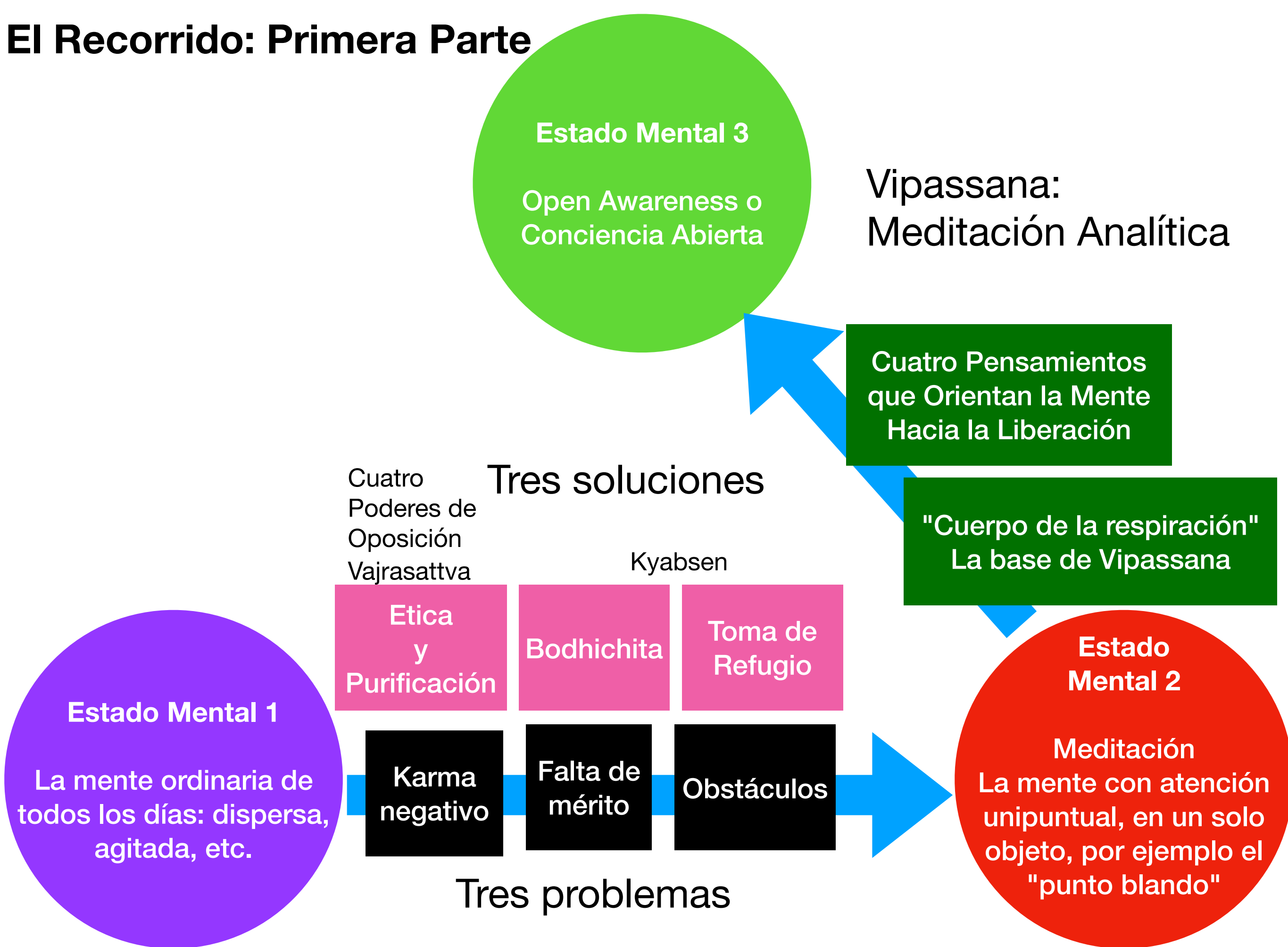
Los Nueve Estados de la Meditación Shamatha



Empecemos el Recorrido

Sin las explicaciones que vimos en la Primera Parte

El Recorrido: Primera Parte



Generar la Mente de la Bodhichitta

Empezar con nuestra motivación

Motivación de la Bodichita

**2. Voy a
alcanzar la
Iluminación
La Budeidad
Completa**

**3. Para ello Tomo
Refugio en el**

**en la TRIPLE JOYA:
en el Buda
en el Dharma
y en la Sangha**

**1. Para liberar* a todos los seres
del océano del sufrimiento**



Refugio en la Triple Joya y en el Guru



Un símbolo que representa las Tres Joyas.

Namo Guruye
Namo Budaya
Namo Dharmaya
Namo Sanghaya (x3)

Me refugio en el Guru
Me refugio en el Buda
Me refugio en el Dharma
Me refugio en la Sangha (x3)

སྐྱབས་སེམས།, **skyabs sems, kyabsem**

REFUGIO Y BODHICHITA

།སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོག་གི་མཆོག་རྣམས་ལ།

SANG GUIÉ CHÖ DANG TSOOG KYI CHOG NAM LA

En el Buddha, el Dharma y la Asamblea Suprema.

།ཁྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་ས་མཆི།

CHANG CHUB BAR DU DAG NI KYAP SU CHI

me refugio hasta alcanzar la iluminación.

།བདག་གི་སྤྱོད་སྒོམས་བགྱིས་པའི་བསོང་ནམས་ཀྱིས།

DAG GUI CHIN SOK GUI PE SÖ NAM KYI

¡Que el mérito de mi generosidad y otras acciones virtuosas

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DRO LA PEN CHIR SANG GUIÉ DRUP PAR SHOG

me conduzca a la budeidad para el beneficio de todos los seres!

(Repetir 3x)

ཚད་མེད་བཞི།

tshad med bzhi, **tseme shyi**

Los Cuatro Pensamientos Inconmensurables

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་པར་གྱུར་ཅིག།

SEM CHEN TAM CHE DE WA DANG DEN WEI GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG

Que todos los seres (sintientes) tengan felicidad y sus causas.

།སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUG NGEL DANG DUG NGEL GUI GYU DANG DREL WAR GYUR CHIG

Que estén libres del sufrimiento y sus causas.

།སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འགྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUG NGEL ME PEI DE WA DAM PA DANG MI DREL WAR GYUR CHIG

Que nunca se separen del gozo sublime, que está libre del sufrimiento.

།ཉེ་རིང་ཅགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བྟངས་སྟོམ་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

NYE RING CHAG DANG NYI DANG DREL WEI TANG NYOM CHEN PO LA NE PAR GYUR CHIG

Que vivan en gran ecuanimidad, libres de apego y aversión, sin considerar a unos cercanos y a otros distantes

(Repeat 3x)

(Nectar of The Path)

Oración de las Siete Ramas

GO SUM GÜ PÄI GO NÄ CHAG TSÄL LO

Respetuosamente me postro con mis tres puertas de cuerpo, palabra y mente;

NGÖ SHAM YI TRÜL CHÖ TRIN MA LÜ BÜL

Ofrezco nubes de ofrendas realmente dispuestas y mentalmente creadas;

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM CHÄ SHAG

Confieso todas mis negatividades y caídas morales acumuladas desde tiempos sin principio;

KYE PAG GE WA NÄM LA JE YI RANG

Me regocijo en las virtudes de los Aryas y de los seres ordinarios;

KHOR WA MA TONG BAR DU LEG SHUG NÄ

Suplico a los Supremos y Gloriosos Gurus permanezcan hasta que se vacíe el Samsara;

DRO LA CHÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG

Maestros, hagan girar la Rueda del Dharma para el beneficio de todos los seres transmigrantes.

DAG SHÄN GE NÄM JANG CHUB CHEN POR NGO

Dedico mis méritos y los de los demás para la gran iluminación.

Los Cuatro Poderes de Oposición y la Purificación con Vajrasattva

Para Purificar Cuerpo, Palabra y Mente

Los Cuatro Poderes de Oposición

1. Reconozco mis faltas ante TODOS los seres ordinarios y nobles.

Reconozco ante todos los seres

a) ordinarios

b) nobles

todas las faltas ligeras y graves que he cometido en esta y en anteriores vidas, con mi cuerpo, mi palabra y mi mente, que los han dañado, que les han causado dolor o sufrimiento.

2. Me arrepiento de todas esas acciones y les ofrezco una disculpa...

porque cada vez entiendo más la ley de la causalidad, la ley del karma y sé que yo soy dueño de mis acciones, dueño de las consecuencias de mis acciones y generado por mis acciones.

Entiendo las cuatro leyes del karma:

i. Si hice una acción intencional negativa yo enfrentaré las consecuencias, y si fue positiva, yo recibiré los beneficios.

ii. El karma es expansivo: una pequeña acción positiva o negativa, se acrecienta con el paso del tiempo como una bola de nieve, así que no puedo subestimar ninguna de ellas.

iii. Si no hice ninguna acción intencional negativa, no tengo nada de qué preocuparme. No se cosecha lo que no se siembra.

iv. Las acciones que he hecho no se pierden. El karma es inapelable. No hay tiempo ni lugar que lo borre. Por eso tengo que purificarlo.

3. Hago un voto, un juramento, un compromiso para ya no hacer determinadas acciones negativas por el lapso o tiempo que me considere capaz: unas horas, un día, una semana, un mes, un año o toda la vida o las siguientes vidas.

4. Si puedo reparar el daño lo hago o hago acciones compensatorias, pero sino me refugio en la Triple Joya y hago acciones de purificación, como la repetición del mantra de Vajrasattva.



Om
Cuerpo



Ah
Palabra



Hum
Mente

Om Vajrasatva samaya manupalaya
Vajrasatva tenopa tishta
drido me bhawa
suto shió me bhawa
supo shió me bhawa
anurakto me bhawa
sarva sidhi me prayatsa
sarva karma sutsa me
tsitam shriya kuru Hum
ha ha ha ha Ho :

Bagavan sarva Tatagata vajra mame muntsa
vajri bhawa maha samaya satva
Ah Hum Pet (x3 x7 x21 x108...)

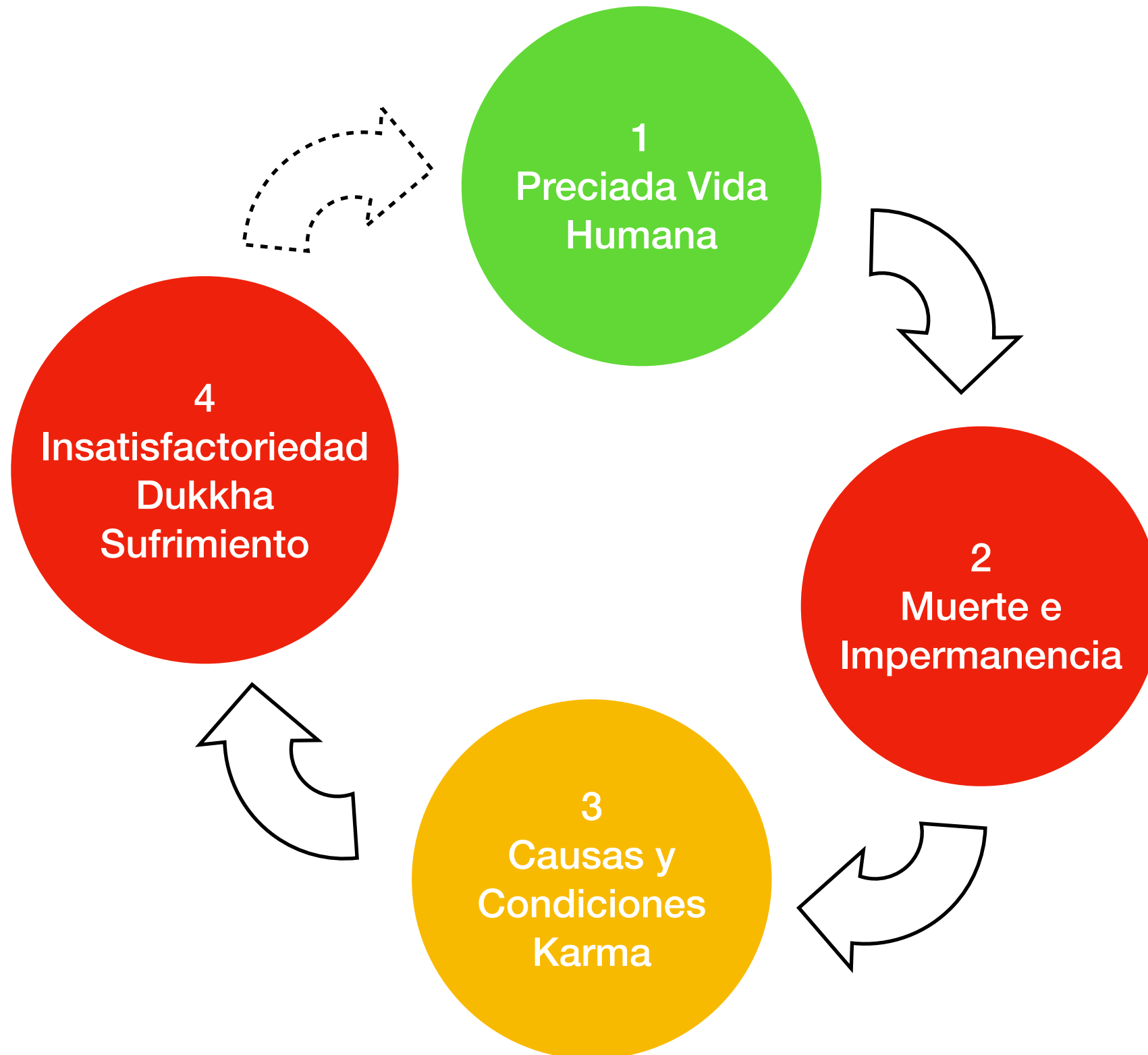
ཨོཾ་བཛྲ་སརྩ་ཏུ་

om va jra sa ttva hūṃ (x21)

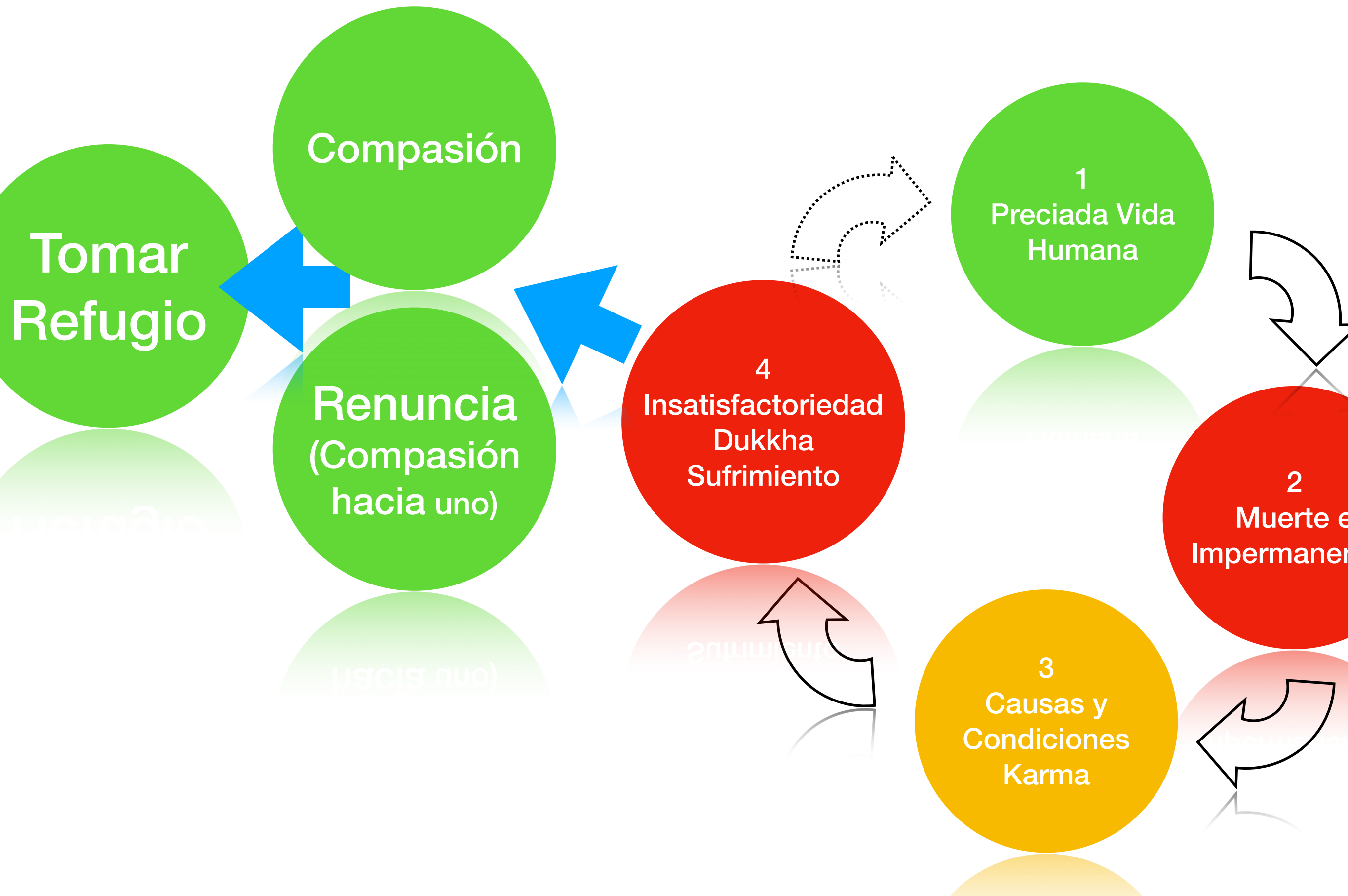
ཨོཾ་བཛྲ་སརྩ་ས་མ་ཡ་མ་རྩ་པ་ལ་ཡ། བཛྲ་སརྩ་དེ་ལྟོ་པ་དེ་ལྟོ། དེ་ལྟོ་མེ་ལྟོ་ལ། སུ་ཏོ་ རྩོ་མེ་ལྟོ་ལ། སུ་པོ་ རྩོ་མེ་ལྟོ་ལ། ཨ་རྩ་ར་ཏོ་མེ་ལྟོ་ལ། ས་ཅ་སི་རྩོ་མེ་ལྟོ་ལ་རྩོ། ས་ཅ་ཀ་མ་
སུ་ཅ་མེ་ ཅི་རྩོ་ལེ་ཡ་ཤུ་རྩོ་ཏུ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ་རྩོ་ག་བ་ན་ ས་ཅ་ ཏ་ལྷ་ག་ཏ་བཛྲ་སརྩ་མེ་སུ་རྩོ། བཛྲ་སརྩ་བ་མ་རྩ་ས་མ་ཡ་སརྩ་ ཨུ་ཤ། ཏུ་ ས་ཏ

Los Cuatro Pensamientos

Los Cuatro Pensamientos que Orientan la Mente a la Liberación (visión circular)



Los Cuatro Pensamientos que Orientan la Mente a la Liberación



**Los Cuatro Pensamientos en base
a la Sadana de la Meditaciones de
Las Tres Luces de Casa Tíbet
México**

Los Cuatro pensamientos que motivan a nuestra mente hacia la liberación

Determina la motivación por la cual haces esta práctica, que es la de desarrollar una mente abierta y un corazón compasivo, capaz de vencer la importancia personal o el sentimiento de superioridad frente a los demás. El propósito central debe ser el de beneficiar a todos los seres sintientes, por ello debes regocijarte de poder efectuar esta meditación que te prepara para mejorar y ayudar a todos.

Reflexiona acerca de los cuatro pensamientos que orientan y motivan a nuestra mente hacia la liberación:

1. Reflexionemos sobre lopreciado de la existencia humana, lo difícil que es obtenerla y lo fácil que es perderla y la gran oportunidad con la que contamos aquí y ahora para poner en práctica las enseñanzas que el Buda nos dio.

2. Pensemos acerca de la muerte y de la impermanencia: cómo todo cambia y se transforma instante a instante, momento a momento, cómo nada dura para siempre; en particular pensemos en nuestra condición mortal, recordemos que somos seres que vamos a morir y que esto es lo único certero en nuestras vidas. Al considerar lo anterior, reflexionemos acerca de lo que es realmente prioritario en la vida: aquello que nos puede brindar paz y felicidad duradera; aquello que nos puede preparar para la muerte; aquello que podremos llevar con nosotros durante la difícil transición del morir. Con base en la anterior reflexión, pensemos que la única entidad consciente que continúa después de la muerte es la mente. La mente es la fuente de la felicidad y del dolor y por ello, la prioridad fundamental en nuestras vidas debería ser el entrenamiento de nuestra mente. Reconocemos que el camino idóneo para lograrlo es el Dharma.

3. Pensemos también en las causas y sus consecuencias, y reconozcamos que el presente es el producto de nuestras acciones pasadas, y que el futuro será el resultado de nuestras acciones presentes. Nada de lo que hacemos, pensamos y decimos está carente de consecuencias: todo lo que hagamos cuenta.

4. Consideremos las limitaciones de la existencia cíclica y advirtamos que, mientras nuestra mente se encuentre entintada de ignorancia, apego y aversión y de todo tipo de emociones y actitudes perturbadas, experimentaremos un mundo en el cual existirán siempre incontrolables y recurrentes problemas, dificultades e insatisfacción. Nos damos cuenta de que todos los seres que conocemos también se encuentran inmersos en la ignorancia y el sufrimiento, desean trascenderlos, ser felices y actualizar las causas que los conducirían a la felicidad, más desconocen cómo hacerlo y, en su afán por obtener la felicidad, a menudo se provocan más dolor. Simpatizamos con ellos dado que sabemos lo que se siente cuando se sufre y desearíamos ser capaces de beneficiarlos y de auxiliarlos, pero reconocemos que en el estado en que nos encontramos, nuestra capacidad para ayudarlos es limitada.

Sadana. Meditaciones de Las Tres Luces. Casa Tibet México

LAS DIEZ CONDICIONES DE UNA PRECIADA VIDA HUMANA

NO DEPENDEN DE MI, SINO DE LA EPOCA

1. Vivo en una misma época en que un Buda se Iluminó
2. Ese Buda ha dado enseñanzas
3. Las enseñanzas han sido preservadas
4. Las enseñanzas del Buda son accesibles

DEPENDEN DE MI

5. Confianza natural en el Dharma
6. No tener perspectivas erróneas

ENTONCES

- 7 Uno puede practicar esas enseñanzas (condición personal)
8. Disposición amorosa hacia otros seres y recibir el afecto de otros seres (condición personal)
9. Tener un cuerpo humano
10. Organos sensoriales intactos (salud y los seis sentidos)

Las Tres Claves de una Preciada Vida Humana

1. Lo difícil que es obtener una preciada vida huama
2. Lo fácil que es perderla
3. La gran oportunidad que tenemos aquí y ahora para transformar nuestra mente. ¿Por qué? Porque tenemos el Dharma:
 - qué puede ser más poderoso
 - qué puede ser más valioso
 - qué medicina puede ser más potente para sanarnos
 - qué otra "escalera" nos puede sacar del hoyo del Samsara

Impermanencia

Recordar el diálogo entre el Buda y la Hija del Tejedor

Buda: ¿De dónde vienes?

La Hija del Tejedor: No sé

B: ¿A dónde vas?

HT: No sé

B: ¿No sabes?

HT: Si se

B: ¿Sabes?

HT: No se

Recordar el diálogo entre el Buda y la Hija del Tejedor

Buda: ¿De qué vida vienes?

La Hija del Tejedor: No sé

B: ¿A qué vida irás?

HT: No sé

B: ¿No sabes que vas a morir?

HT: Si se

B: ¿Sabes cuándo?

HT: No se

La Meditación de la Impermanencia

'mi vida es incierta; mi muerte es cierta;
estoy seguro que moriré;

la muerte será el fin de esta vida;

la vida es insegura pero la muerte es
segura'

Desarrolla el sentido de urgencia

Podemos morir en cualquier instante: hoy, mañana, la próxima semana, el próximo mes, el próximo año, la próxima década, ...

"En Urgencia, pero en Santa Paz"

¿Qué es lo único que me voy a llevar al momento de mi muerte?

Es la mente.

La mente es la fuente de la felicidad y el dolor.

Entonces lo más valioso que puedo hacer en esta vida, es entrenar mi mente, domar mi mente, conocer a los tres factores mentales:

1. Dran pa = atención
2. She shin = alerta
3. Tsol ba = esfuerzo, la energía

Aquí empieza el entrenamiento o transformación de la mente

La base
Shamata

Meditación

Atención Unipuntual

21 respiraciones en atención unipuntual (dran pa)

en el "punto blando" o en el "punto de contacto"

el lugar donde el aire o el oxígeno toca al inhalar nuestra nariz, ya sea en el labio superior, en la punta de la nariz, en las narinas o las paredes nasales

Es un punto o lugar donde siente más fresco y una ligera presión

la mayoría de la gente lo puede detectar. Pero si no puedes entonces pon tu atención en cómo se infla tu pecho y como se desinfla.

—

No alteramos la respiración, la dejamos en su estado natural, sólo la observamos.

Hay gente que respira muy rápido, como perritos o conejos.

Hay gente que respira muy lento, como elefantes o como víboras.

Y hay gente que respira normal, como seres humanos: 2 segundos para inhalar y 2 segundos para exhalar. Es decir 4 segundos para cada respiración ($60/4=15$ respiraciones en un minuto)

— —

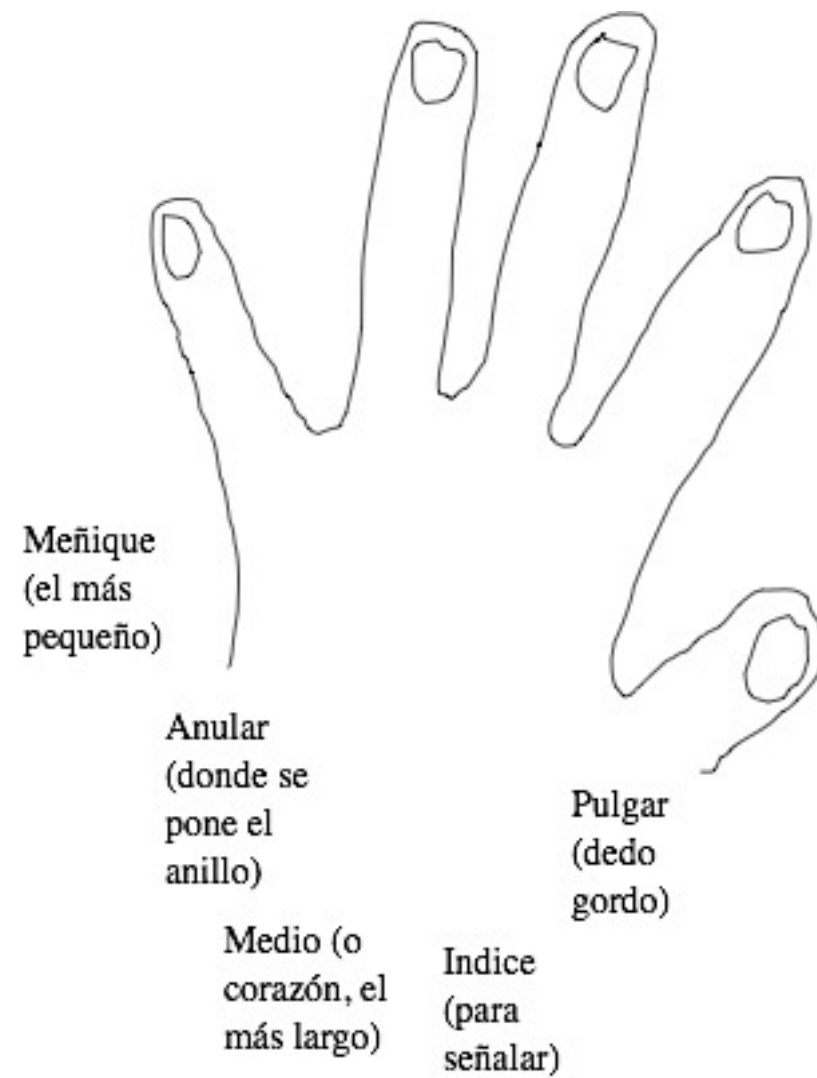
Pero no trates de "normalizar" tu respiración

Si es rápida está bien

Si es lenta está bien

Si es normal está bien

Mano Izquierda

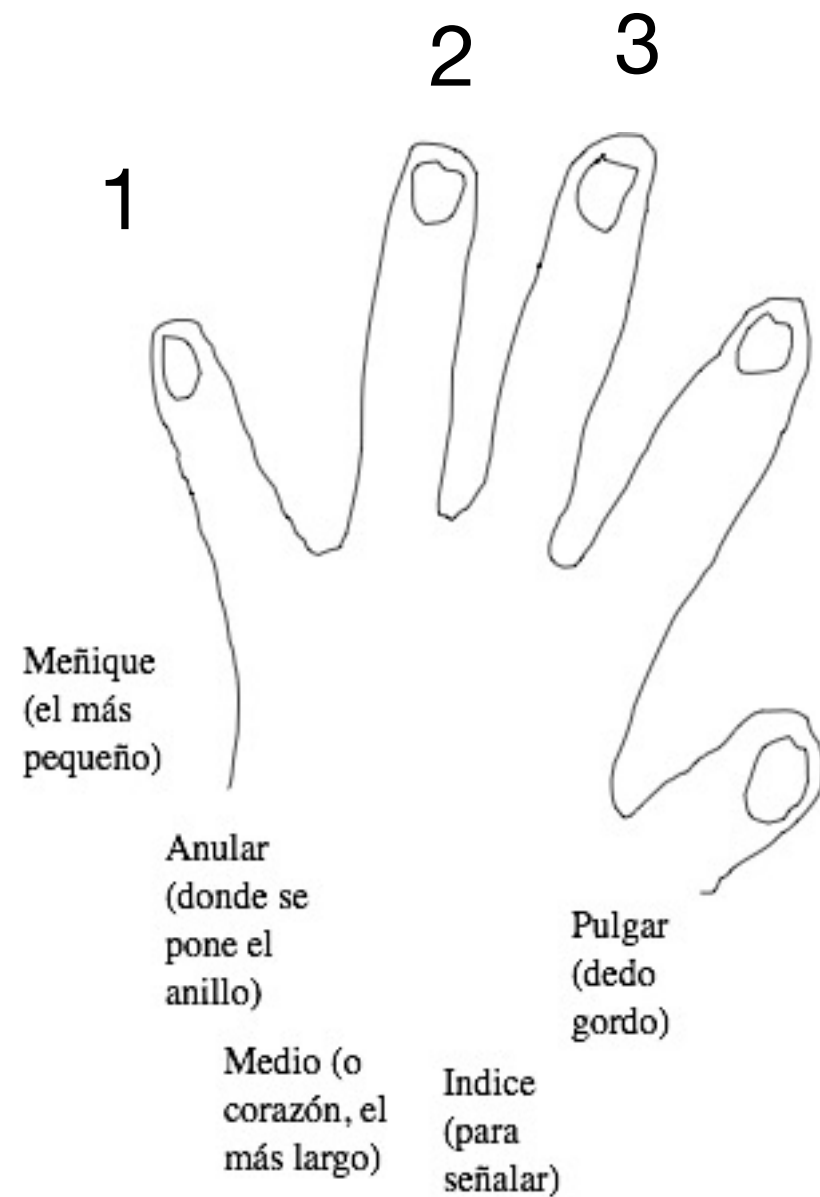


Mano Derecha



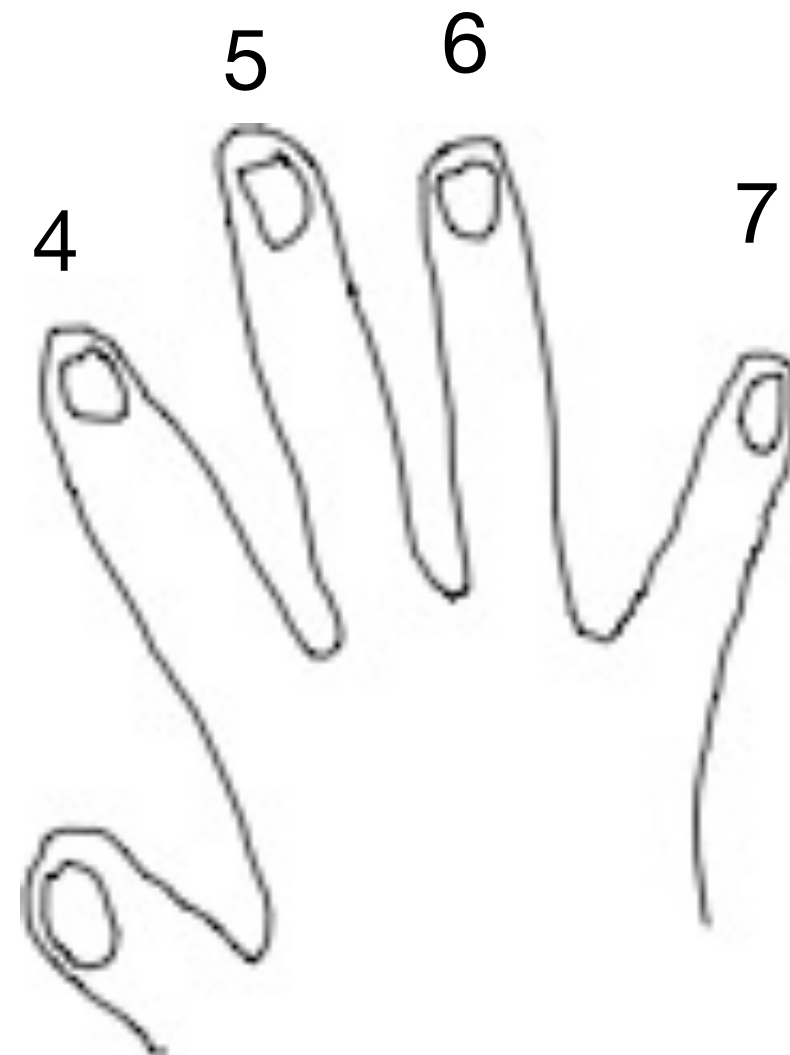
Luna

Mano Izquierda



Sol

Mano Derecha



recurso nemotecnico para entrenar a She Shin, para que esté alerta

El OBJETO DE ATENCION no es el elemento aire, no es el oxígeno, no es la respiración, sino el PUNTO DE CONTACTO que es el "elemento tierra" de la respiración, donde el aire entra en contacto con nuestra piel o en algún punto de nuestra nariz ("el punto blando").

Y estamos viendo si nuestras respiraciones son lentas, normales o rápidas, y puedes usar un cronómetro pero no para cada respiración, sino haces 21 respiraciones ($21 \times 4 = 84$ segundos / $60 = 1.4$, equivale a un minuto $.4 \times 60 = 24$ segundos. 21 respiraciones serían equivalentes a 1 minuto con 24 segundos en respiración normal como humano. Si tu las haces en menos tiempo entonces tienes una respiración rápida como perrito o conejo y si haces más tiempo entonces tienes una respiración lenta como de elefantito o viborita). Pero solo lo observas, no lo modificas, no lo alteras, no lo cambias, no lo "normalizas", no tratas de respirar 15 respiraciones en un minuto con 24 segundos... solo te das cuenta qué está pasando.

La Base de Vipassana

Meditación analítica

Respiración analítica

Analizar los 6 momentos de una respiración: 3 al inhalar y 3 al exhalar



3. termina la inhalación

2. dura la inhalación

1. inicia la inhalación



4. inicia la exhalación
5. dura la exhalación
6. termina la exhalación



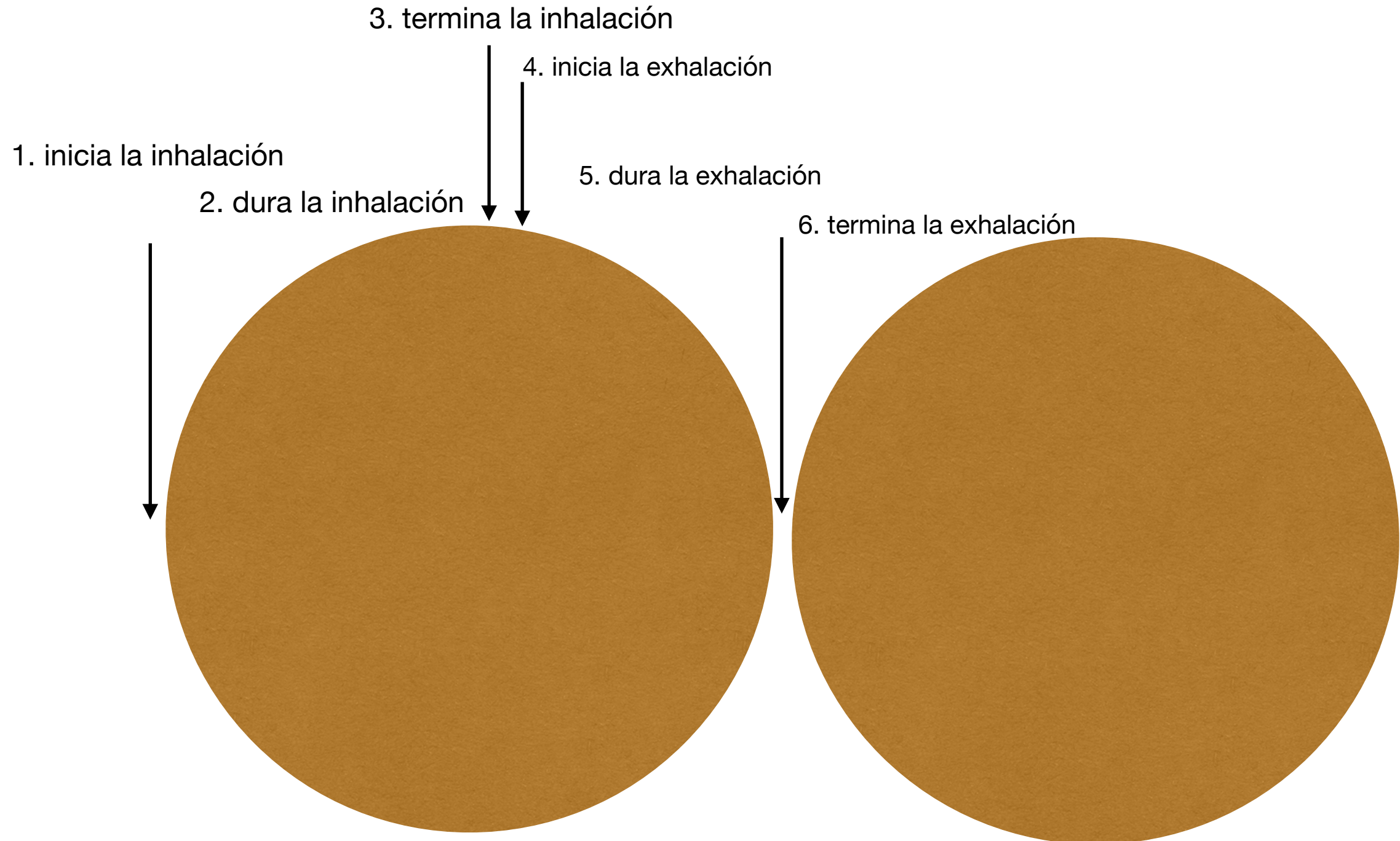
Mala



Una cuenta del Mala

En cada cuenta tienes los 6 momentos de una respiración

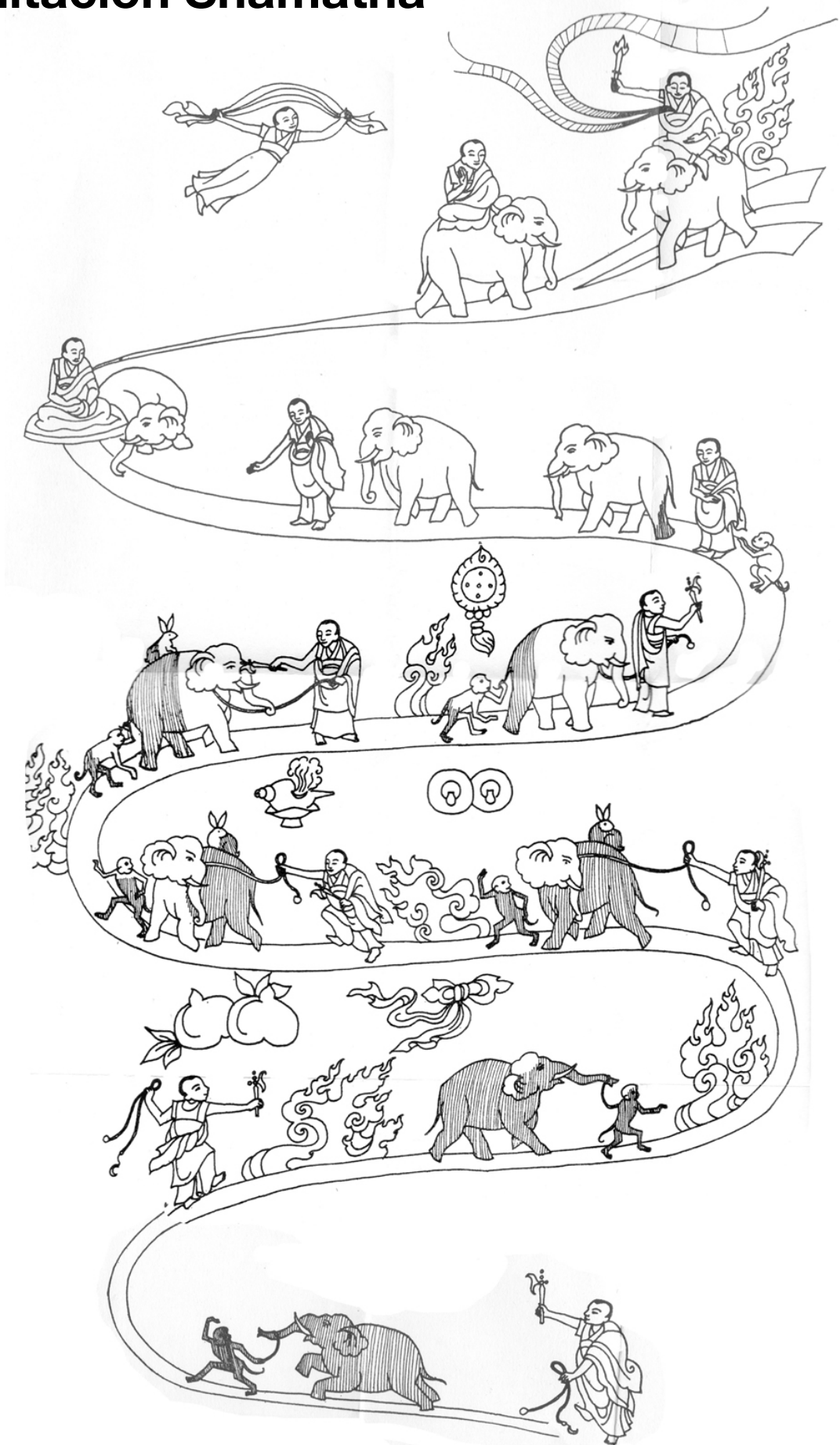
Esos 6 momentos es lo que se llama "el cuerpo de la respiración"
En el Sutra de los Cuatro Fundamentos de la Atención



21 cuentas

Gráfica del Entrenamiento de la Mente

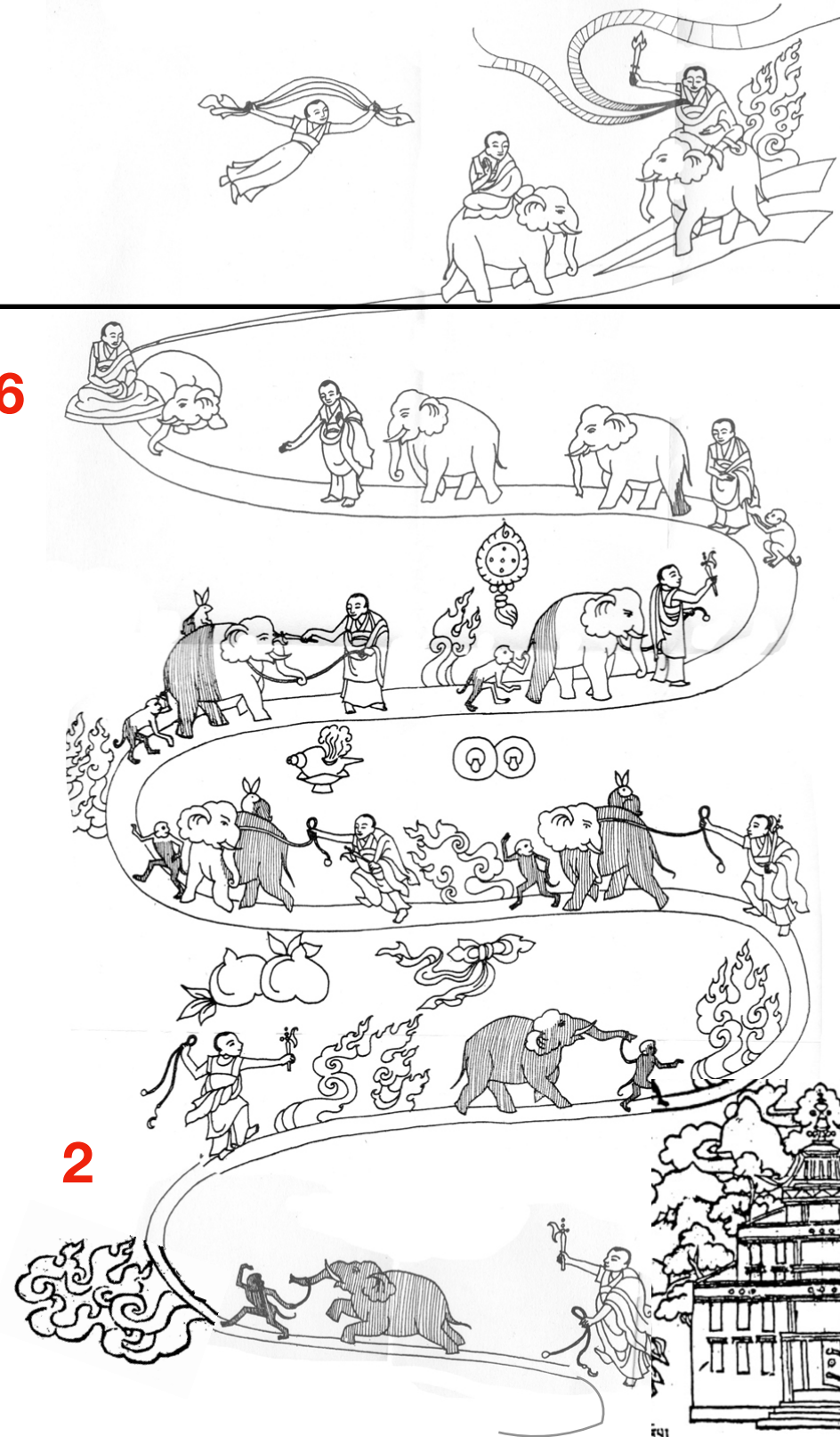
Los Nueve Estados de la Meditación Shamatha



El Truco de la Epoca Actual

Shurangama Sutra

Primera Curva



Samadhi 6

Base de Vipassana

1

Base de Shamatha

Recorrido

Segunda Parte

Voy a enunciar los pasos que vamos a ver el día de hoy:

Bloque 1

- Meditar en el elemento tierra
- Traer la mente al momento presente, soltar el pasado y el futuro
- En la inmensidad del tiempo y el espacio, estar aquí y ahora
- Entrar al "cuartito aburrido"

Bloque 2

- Voltear la mente hacia adentro
- Cerrar la Puerta de los Sentidos
- Salirse del "río" de sensaciones, pensamientos y emociones

Bloque 3

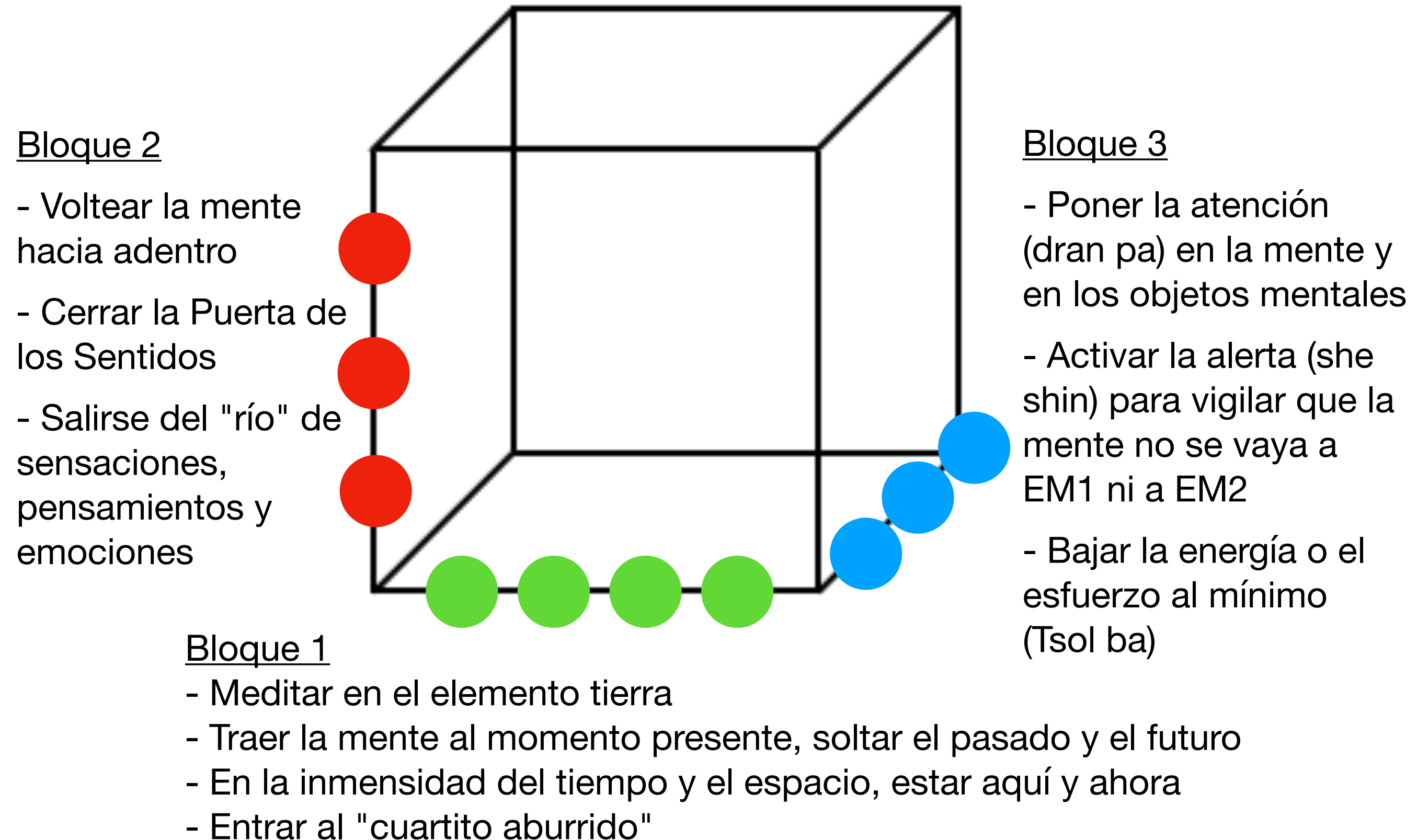
- Poner la atención (dran pa) en la mente y en los objetos mentales
- Activar la alerta (she shin) para vigilar que la mente no se vaya a EM1 ni a EM2
- Bajar la energía o el esfuerzo al mínimo (Tsol ba)

Esto lo representamos en el siguiente "Cubo de Check List"

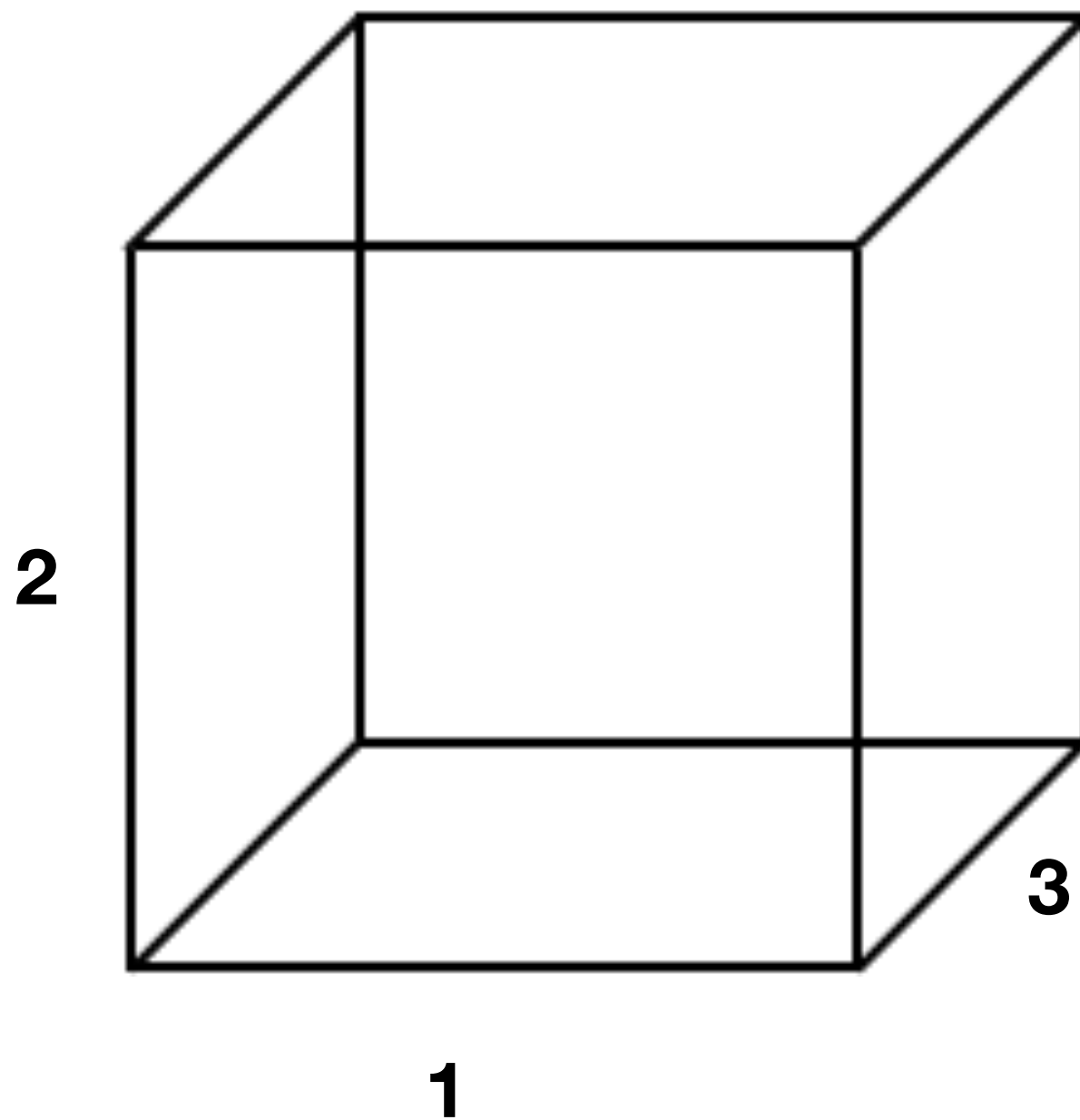
Check List

Checar estas Tres Dimensiones antes de entrar a Estado Mental Tres (EM3)

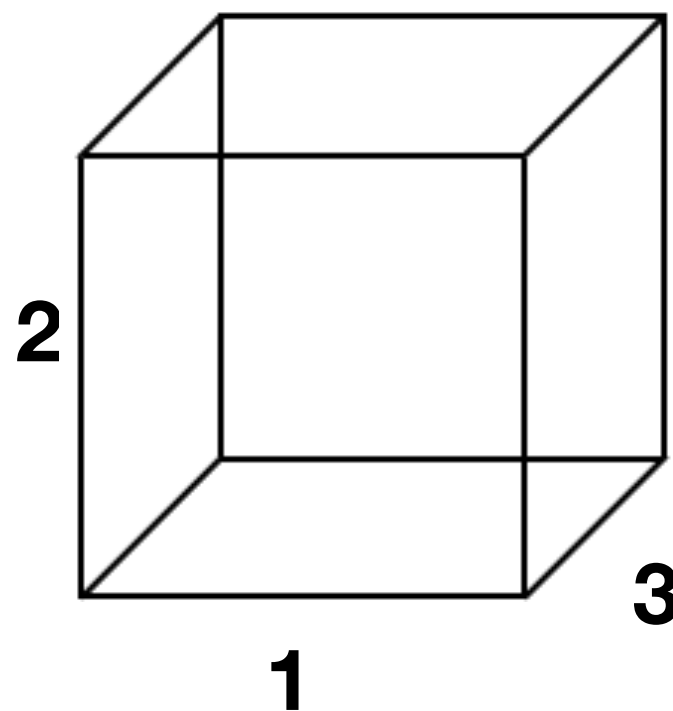
Cubo de "Check List"



3 Dimensiones



3 Dimensiones



NOS ANCLAMOS EN EL PRESENTE

anclar nuestra mente en el aquí y ahora, en el momento presente, que suelta el pasado y el futuro. Soltamos todo lo que no está aquí en este lugar o habitación.

Tres objetos:

1. el elemento Tierra. El punto de contacto de nuestro cuerpo con el piso o con la silla o con el cojín de meditación o con el piso o con la ropa.
2. en el punto de contacto del aire al entrar a tu cuerpo en la inhalación, como hicimos en el Estado Mental Dos, en shamatha
3. En los sonidos, pero sin seguirlos, sin vincularte a ellos. Puedes poner la atención en la "colita" del sonido, en la impermanencia del sonido, en la última parte del sonido

PRIMER BLOQUE

Ponemos la mente en el elemento Tierra

Bajamos la atención de la mente al cuerpo

El Elemento "Tierra"



El punto de
contacto de los
pies con el suelo



El punto de
contacto del
cuerpo con el cojín
de meditación, el
asiento o sofa



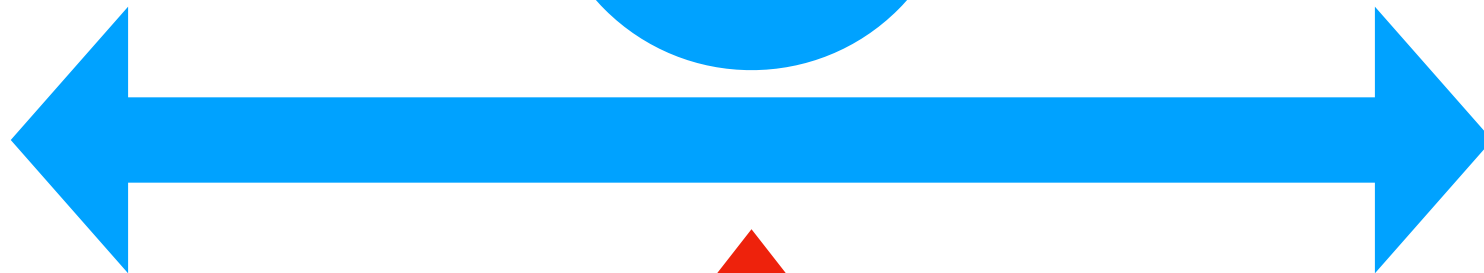
El punto de
contacto de del
cuerpo con el
colchón si
estamos
acostados

**Traemos la mente al
momento presente, al
aquí y al ahora**

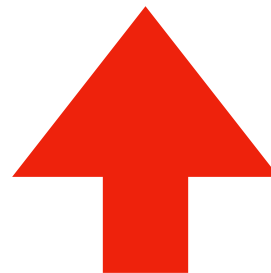
Aquí y Ahora



Depresión



Ansiedad

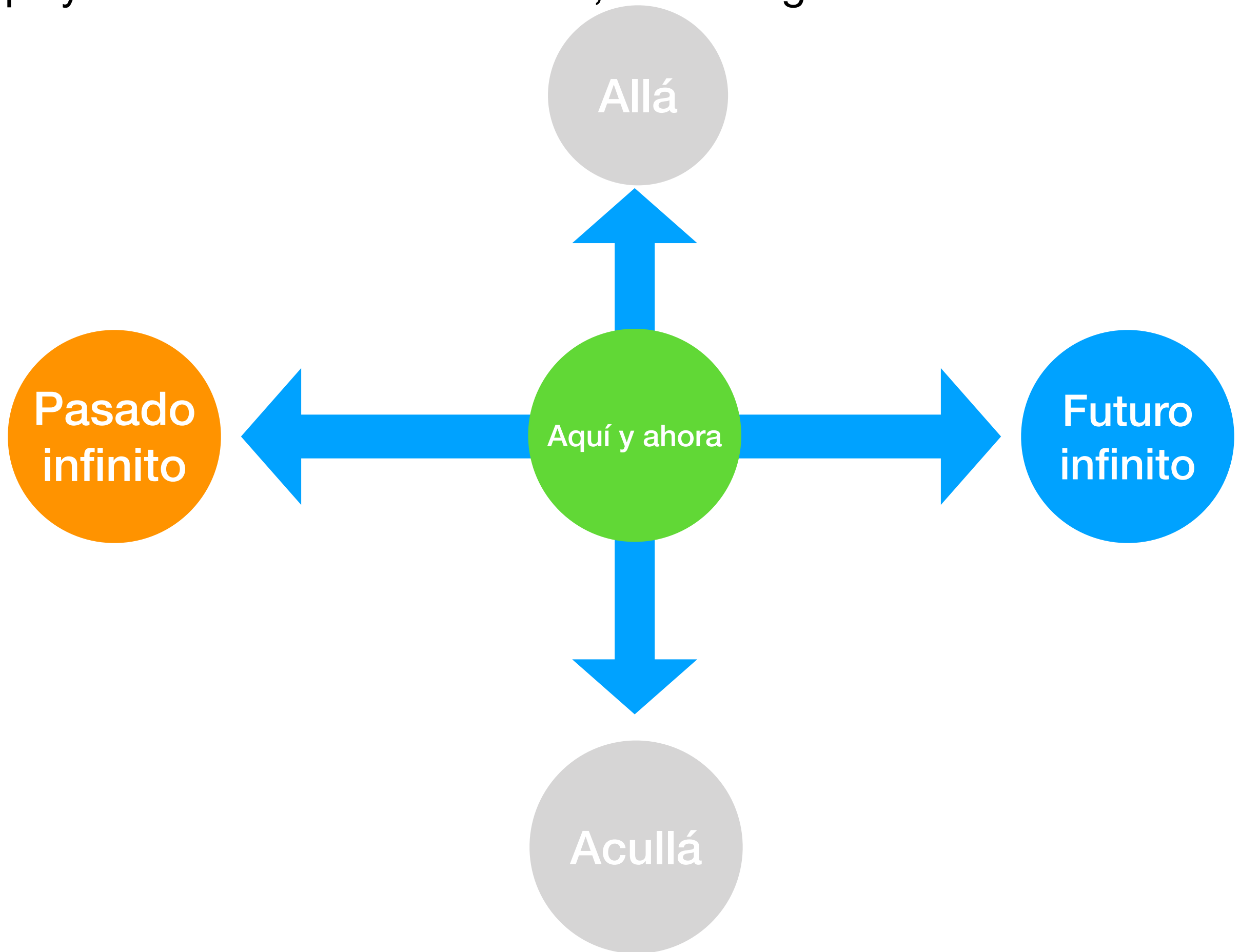




poniendo la atención en el elemento Tierra

en el punto de sostén o contacto de nuestro cuerpo con el piso o con la silla o el cojín de meditación, sentimos la fuerza de la gravedad

En la inmensidad del Tiempo y el Espacio, traemos nuestra mente al
aquí y al ahora: a este momento, a este lugar



**Nos metemos al
"cuartito aburrido"**

El "Cuartito Aburrido"



Tenemos a un paciente y su psicólogo o psiquiatra y le pregunta: ¿ese **dinosaurio** del que me estás hablando está en este momento con nosotros en este cuarto?



Pero puede ser tus padres o tus hijos o tu jefe o tus amigas y amigos o tus vecinos o el trabajo o el super o el banco, etc. cualquier cosa en la que estés pensando que no esté en esta habitación

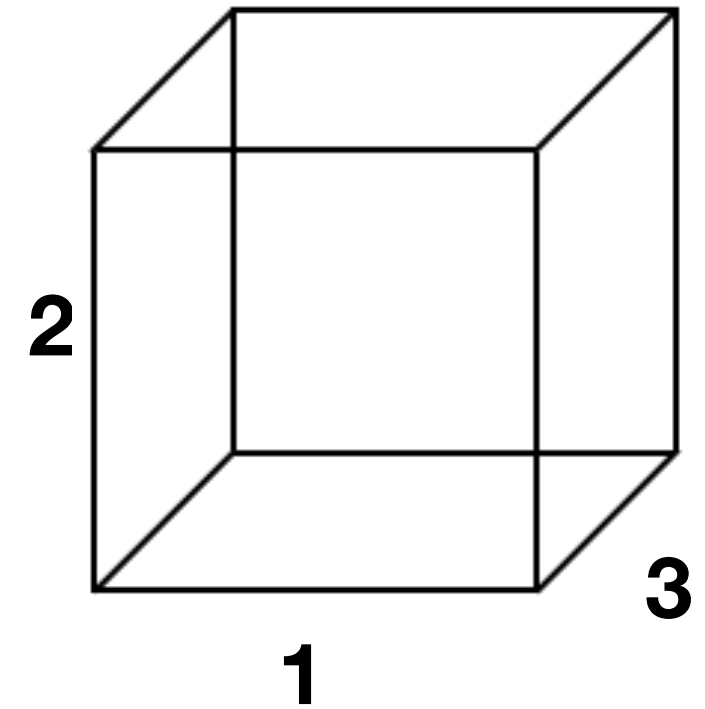
SEGUNDO BLOQUE

CERRARAMOS LA PUERTA DE LOS SENTIDOS Y VOLTEAMOS LA MENTE HACIA ADENTRO

¿Cómo?

1. Literalmente no podemos cerrar la puerta, pero al ya no prestarle atención a los objetos de los sentidos, no vincularnos a ellos... es como que cerramos la puerta.
2. Toda la vida hemos estado corriendo atrás de los sentidos: 5 sentidos corporales y el 6o sentido mental (pensamientos, emociones, deseos, sueños, recuerdos, etc.)
3. Voltear la mente hacia adentro. Es decir una mente centrípeta, en vez de una mente hacia afuera, centrífuga. Volteamos nuestra mente hacia el interior. Ahora aunque lleguen los objetos de los sentidos, los dejamos pasar, como si fueran nubes que pasan por el cielo. No nos vinculamos a esos objetos, no nos subimos a las nubes y menos corremos atrás de esos objetos. Nos salimos del río de pensamientos y emociones. Nos quedamos en la orilla del río simplemente observándolos u observando a nuestra mente: al cielo y las nubes.

3 Dimensiones



**Voltear la Mente
Hacia Adentro**

Voltear la Mente hacia Adentro

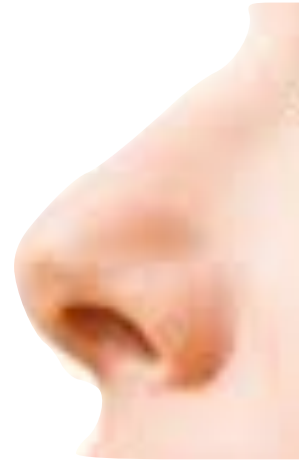


centrípeta: volcada hacia adentro hacia observar la mente y sus objetos

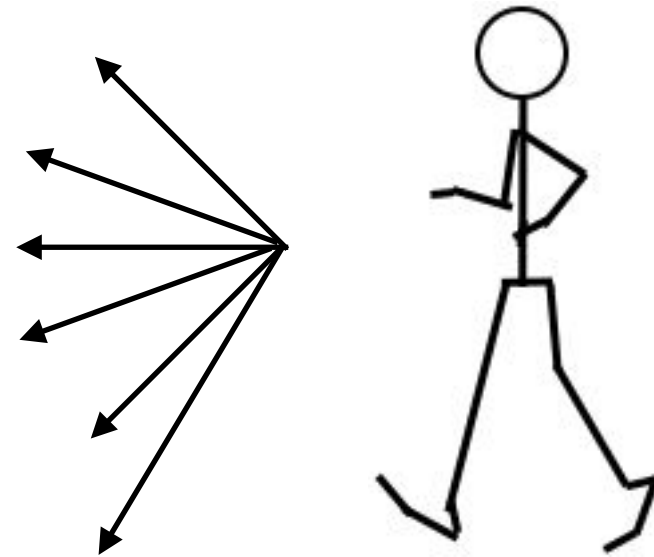
centífuga: volcada hacia afuera: hacia los objetos de los sentidos o hacia las sustancias o personas o sucesos

**Cerramos la puerta
de los sentidos**

Los 5 Sentidos Corporales



Toda la vida

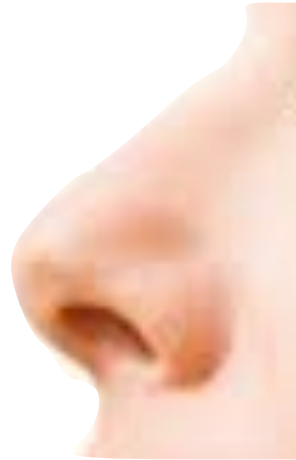


corriendo atrás de los sentidos

El sexto sentido: la mente



Los 5 Sentidos Corporales



Ahora



En EM3 dejamos que los
objetos de los sentidos
corran atrás de nuestra mente

El sexto sentido: la mente



**Nos salimos del río de
sensaciones, emociones
y pensamientos**

¿De dónde partimos? ¿Dónde empezamos?

"Imagina
tu mente
como un
río..."

- un río de:
- pensamientos
 - emociones
 - sensaciones
 - recuerdos
 - imágenes
 - ideas
 - creencias
 - proyectos
 - sueños
 - deseos
 - etc.

Generada con IA

[https://
www.freepik.e
s/fotos-
premium/
gente-
nadando-rio-
sol-brillando-
sobre-
ellos_455388
48.htm](https://www.freepik.es/fotos-premium/gente-nadando-rio-sol-brillando-sobre-ellos_45538848.htm)



Nos sentamos en una piedra en la mitad del río



Una mente calmada, serena, tranquila... y un poquito más (EM3)

O nos salimos del "río" y lo observamos desde una orilla



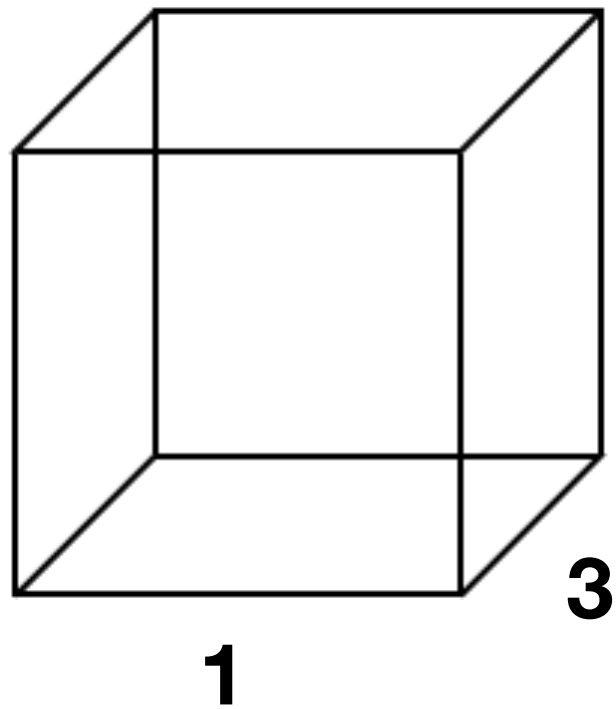
Quizá estamos enojados, estresados, deprimidos, preocupados, etc.



pero aún así podemos llegar a Estado Mental Tres... difícil, más no imposible... ¡quizá es cuando más lo necesitas!

EL TERCER BLOQUE

3 Dimensiones



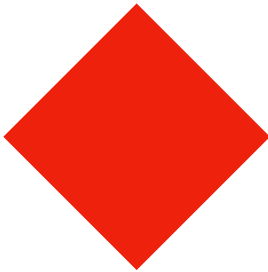
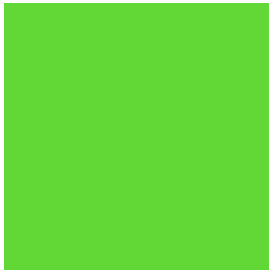
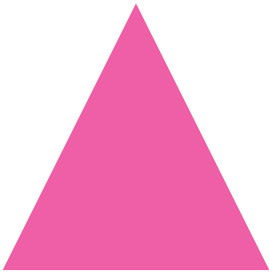
EL TERCER CHECK ES VERIFICAR CON MIS AMIGOS MENTALES

1. Dran pa, que es la atención, tiene que checar que mi mente este en el OBJETO... ¿y cuál es el objeto en Estado Mental Tres?

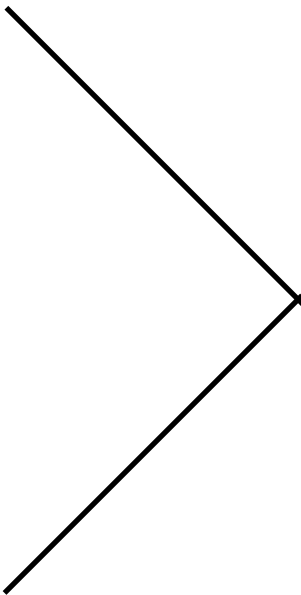
El OBJETO es tu mente y los objetos que pasan por tu mente: pensamientos, emociones, etc. Es decir, haciendo una analogía, si tu mente es el cielo y los objetos de la mente son las nubes. El OBJETO en Open Awareness o Conciencia Abierta o Estado Mental Tres es tu mente y los objetos de la mente, el cielo y las nubes.

2. She zhin. ¿Qué vigila el policía, el observador? que tu mente no esté en Estado Mental 1 (dispersa, divagando, distraída) y que tampoco esté en Estado Mental 2 (con atención unipuntual en un solo objeto en shamata). El EM3 se conoce como de no-meditación.

3. Tsol ba, el esfuerzo está al mínimo posible, sin perder a dran pa y a she zhin, sin perder la atención y el estado de alerta. Si los estás perdiendo subes un poco el esfuerzo, cuando recuperas el control, bajas nuevamente el esfuerzo.



Objetos Mentales

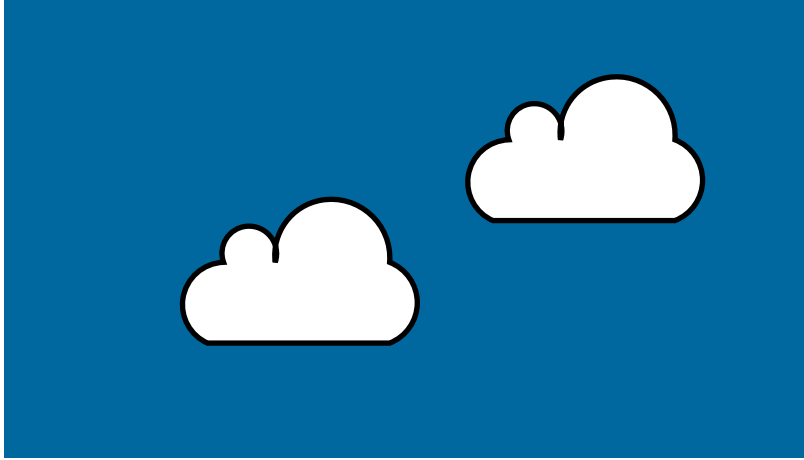


Dran Pa
Atención

Cielo = Mente



Nubes = Objetos Mentales









Calma Claridad



Dra Pa

Estado
Mental Tres
EM3
no-meditación
open awareness
conciencia
abierta



She zhin

Estado Mental Uno
EM1
mente ordinaria o
dispersa

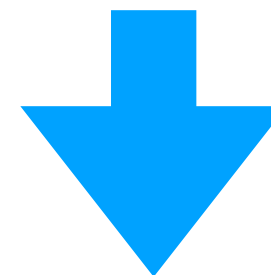
Estado
Mental Dos
EM2
atención unipuntual o
shamata
Samadhi o los
yanas

Cielo Nubes



1. Dra Pa

Calma Claridad



3. Tsol ba: bajas la
energía o esfuerzo

Estado Mental Uno
EM1
mente ordinaria o
dispersa



Estado
Mental Dos
EM2
atención unipuntual o
shamata
Samadhi o los
yanas



2. She zhin: alerta, vigilando

**¿Qué hacer en
Estado Mental Tres?**

- Simplemente descansar en ese estado, pero no quedarte ahí porque no es la total liberación. Sólo por un rato para descansar de tanto stress durante infinitas vidas.
- Haces Guru Yoga
- Haces los Cuatro Fundamentos de la Atención: en el cuerpo, en los objetos del cuerpo (las sensaciones), en la mente o en los objetos mentales (emociones, pensamientos, intenciones, recuerdos, etc.)
- Haces una Sadana o práctica recibida en un empoderamiento
- Haces Tonglen
- Haces Mahamudra, Dzogchen o Lamdre
- Reflexionas en lo aprendido en Prasangika Madhyamika
- Haces la meditación de Khenpo Gangshar: Liberando Naturalmente todo lo que Encuentres
- Haces la meditación de Ringu Tulku
- Recibes el Pointing Out o el Señalamiento de la Mente de un Guru

www.dharma3.odoo.com

Dedicatoria del Mérito

Dedicatoria del Mérito

Terminamos por dedicar el mérito que a través de esta práctica hemos acumulado, que sea de beneficio y bienestar para que todos los seres sean felices y dejen de sufrir, que puedan actualizar sus potenciales y trascender sus limitaciones, que la mente altruista pueda nacer donde no ha nacido y se incremente donde ya existe y que pronto actualicemos el estado de la mente despierta de un Buda en beneficio de todos los seres.

Que pueda la preciosa mente de
la Iluminación surgir donde no
ha surgido,
y donde ha surgido no decline,
sino que aumente más y más.

Universo Soha

<https://soha.zakor.se/>

Para ver los días lunares, especialmente la Luna Llena y la Luna Nueva o los días de purificación

y puedes ver las prácticas recomendadas para cada día

Hoy es Domingo, 13 de Abril del 2025 El Domingo es día de Fuego Es día de la semana número 1 Hora local: 11:27:04 p.m. Hoy es Día Lunar (tithis) número... 16									
Fecha	Data	Fase Lunar	Elemento Dia Semana	Mansión Lunar en sánscrito	Mansión Lunar en tibetano	Número de la Mansión Lunar	Elemento De la Mansión Lunar	Código Combinación	Semáforo del Día
13/04/2025	16: Sun. me bzhi. Fire-Wind; 13 Apr 2025		Fuego	hasta	me bzhi	12	Aire	34	5