

Maestros y Discípulos

En el Camino Espiritual

El estudio de estos temas no resulta suficiente para alcanzar el despertar. Para llegar al objetivo también se necesita la clave. Y la clave no es más que las instrucciones esenciales que revelan el corazón de las enseñanzas. Cada práctica posee una clave que no siempre es explícita. Aquellos que poseen la clave son unos pocos practicantes dedicados que recibieron la transmisión a través del extenso linaje de los más experimentados maestros de meditación. En realidad, podemos deducir cuatro tipos de maestros: los eruditos que no tienen clave, los que poseen instrucciones clave pero carecen de formación y aptitudes académicas, los maestros que tiene ambos, la clave y el conocimiento, y por supuesto, también existen maestros que ¡no tienen entrenamiento académico ni clave! De los cuatro, solamente los últimos deben evitarse a toda costa. Con el resto, se trata de averiguar hasta que punto un maestro es digno de confianza, independientemente de la materia o el vehículo al que pertenezca. Si sigues únicamente el dharma explicado de forma académica, está bien. Si sigues las instrucciones clave sin formación académica está muy bien. Pero si sigues ambas, la formación académica y las instrucciones clave es lo supremo. Quizás no sea necesario mencionar que no tener acceso al dharma a través del estudio, ni instrucciones claves ¡no trae nada bueno! Pero en todos los casos, para alcanzar la meta necesitas la clave.

Shamar Rimpoche. El Camino al Despertar

Existen también cuatro tipos de estudiantes capaces de corresponder a los diferentes tipos de maestros. Para el público general con necesidad de instrucciones básicas, el tipo de maestro entrenado únicamente en lo académico es excelente. Para practicantes muy avanzados comprometidos con una práctica intensa, el maestro que solamente posee instrucciones clave es perfectamente adecuado. Por último, la combinación de erudición y posesión de las claves es los Mahapanditas o Grandes Eruditos clasificaron todas sus enseñanzas en tres yanas o vehículos. El primer vehículo se caracteriza por el hecho de que sus enseñanzas giran alrededor de la ausencia del yo (anatman). El segundo y tercer vehículos están ambos destinados a los bodhisattvas, practicantes comprometidos con su intención altruista de ayudar a todos los seres sensibles. es la vacuidad, o shunyata: la comprensión de que el mundo, tal y como lo experimentamos, dividido entre sujeto y objeto — entre el que percibe y aquello que es percibido, no existen realmente como tal

5

perfecto para cualquier nivel o tipo de estudiante. El cuarto tipo de maestro, el que carece de erudición e instrucciones clave, en efecto no es aconsejable para nadie. Valga la ironía, ¡es el tipo de maestro a quien muchos se ven tentados de seguir! Contiene todo el camino y no depende del recorrido anterior de la persona que lo practica ni de la afiliación a una tradición.

Hay que precisar que para practicar el budismo Mahayana y el Vajrayana es imprescindible tener un maestro cualificado, es importante que pertenezca a un linaje puro y que tenga auténticas cualidades como la compasión, que no dé importancia al éxito o al fracaso, al beneficio o a la pérdida, a las alabanzas o las críticas, al placer o al dolor, es decir que sea ecuánime, que tenga paciencia y que sea incansable en el trato con sus discípulos y en difundir el Dharma.

Tradicionalmente en Tíbet antes de llegar a una verdadera relación maestro-discípulo se esperaba un periodo de 9 años en el que el discípulo observaba las cualidades del maestro durante 3 años, el maestro las capacidades del discípulo otros 3, y se observaban mutuamente los últimos 3 años. Sólo entonces surgía el verdadero compromiso entre ambos.

En el Tibet se dice "No examinar al Maestro es como beber veneno. No examinar al discípulo es como saltar a un precipicio"



¿Cuál es su definición de “guru”?

Un guru es una persona que está perfectamente capacitada para mostrarte la verdadera naturaleza de tu mente y que conoce los remedios idóneos para tus problemas psicológicos. Quien desconoce su propia mente no es capaz de conocer la de los demás, no es capaz de resolver tus problemas y, por consiguiente, no puede ser un guru. Tienes que andarte con mucho cuidado a la hora de elegir a tu guru; hoy día hay muchos impostores. Los occidentales son, a veces, demasiado confiados. Aparece alguien que dice: “Yo soy un lama, soy un yogui; puedo darte el conocimiento”, y los fervorosos occidentales piensan: “Estoy seguro de que este maestro puede enseñarme algo. Voy a seguirle”. Tal actitud puede traerte serios problemas. Sé de muchos occidentales que han caído en las redes de los charlatanes. Los occidentales son muy propensos a creerse cualquier cosa. Los orientales son más escépticos. Tómate el tiempo que necesites; relájate; investiga.

**Tu mente es un océano
Aspectos de la Psicología Budista
Lama Thubten Yeshe
Compilado por Nicholas Ribush**

"El estudio de estos temas no resulta suficiente para alcanzar el despertar. Para llegar al objetivo también se necesita la clave. Y la clave no es más que las instrucciones esenciales que revelan el corazón de las enseñanzas. Cada práctica posee una clave que no siempre es explícita. Aquellos que poseen la clave son unos pocos practicantes dedicados que recibieron la transmisión a través del extenso linaje de los más experimentados maestros de meditación. En realidad, podemos deducir cuatro tipos de maestros: los eruditos que no tienen clave, los que poseen instrucciones clave pero carecen de formación y aptitudes académicas, los maestros que tiene ambos, la clave y el conocimiento, y por supuesto, también existen maestros que ¡no tienen entrenamiento académico ni clave! De los cuatro, solamente los últimos deben evitarse a toda costa. Con el resto, se trata de averiguar hasta que punto un maestro es digno de confianza, independientemente de la materia o el vehículo al que pertenezca.

Si sigues únicamente el dharma explicado de forma académica, está bien. Si sigues las instrucciones clave sin formación académica está muy bien. Pero si sigues ambas, la formación académica y las instrucciones clave es lo supremo. Quizás no sea necesario mencionar que no tener acceso al dharma a través del estudio, ni instrucciones claves ¡no trae nada bueno! Pero en todos los casos, para alcanzar la meta necesitas la clave.

Existen también cuatro tipos de estudiantes capaces de corresponder a los diferentes tipos de maestros. Para el público general con necesidad de instrucciones básicas, el tipo de maestro entrenado únicamente en lo académico es excelente. Para practicantes muy avanzados comprometidos con una práctica intensa, el maestro que solamente posee instrucciones clave es perfectamente adecuado. Por último, la combinación de erudición y posesión de las claves es perfecto para cualquier nivel o tipo de estudiante. El cuarto tipo de maestro, el que carece de erudición e instrucciones clave, en efecto no es aconsejable para nadie. Valga la ironía, ¡es el tipo de maestro a quien muchos se ven tentados de seguir!

EL CAMINO AL DESPERTAR. SHAMAR RINPOCHE. Editorial Rabsel

Cuatro Tipos de Maestros

1. Los eruditos que no tienen la clave.
2. Los que poseen instrucciones clave pero carecen de formación y aptitudes académicas.
3. Los maestros que tienen ambos, la clave y el conocimiento, y
4. Por supuesto, también existen maestros que ¡no tienen entrenamiento académico ni la clave".

"De los cuatro, solamente los últimos deben evitarse a toda costa".

Cuatro Tipos de Estudiantes

1. El público en general con necesidad de instrucciones básicas. Para ellos el tipo de maestro entrenado únicamente en lo académico es excelente.
2. Para practicantes muy avanzados, comprometidos con una práctica intensa, el maestro que solamente posee instrucciones clave es perfectamente adecuado.
3. La combinación de erudicción y posesión de las claves es perfecto para cualquier nivel o tipo de estudiante.
4. El cuarto tipo de maestro, el que carece de erudicción e instrucciones clave, en efecto, no es aconsejable para nadie. Valga la ironía, ¡Es el tipo de maestro a quien muchos se ven tentados a seguir!.

Fuente:

**EL CAMINO AL DESPERTAR
SHAMAR RINPOCHE
Editorial Rabsel, pág. 19**

Cuatro Tipos de Maestros y Cuatro Tipos de Estudiantes en el Dharma

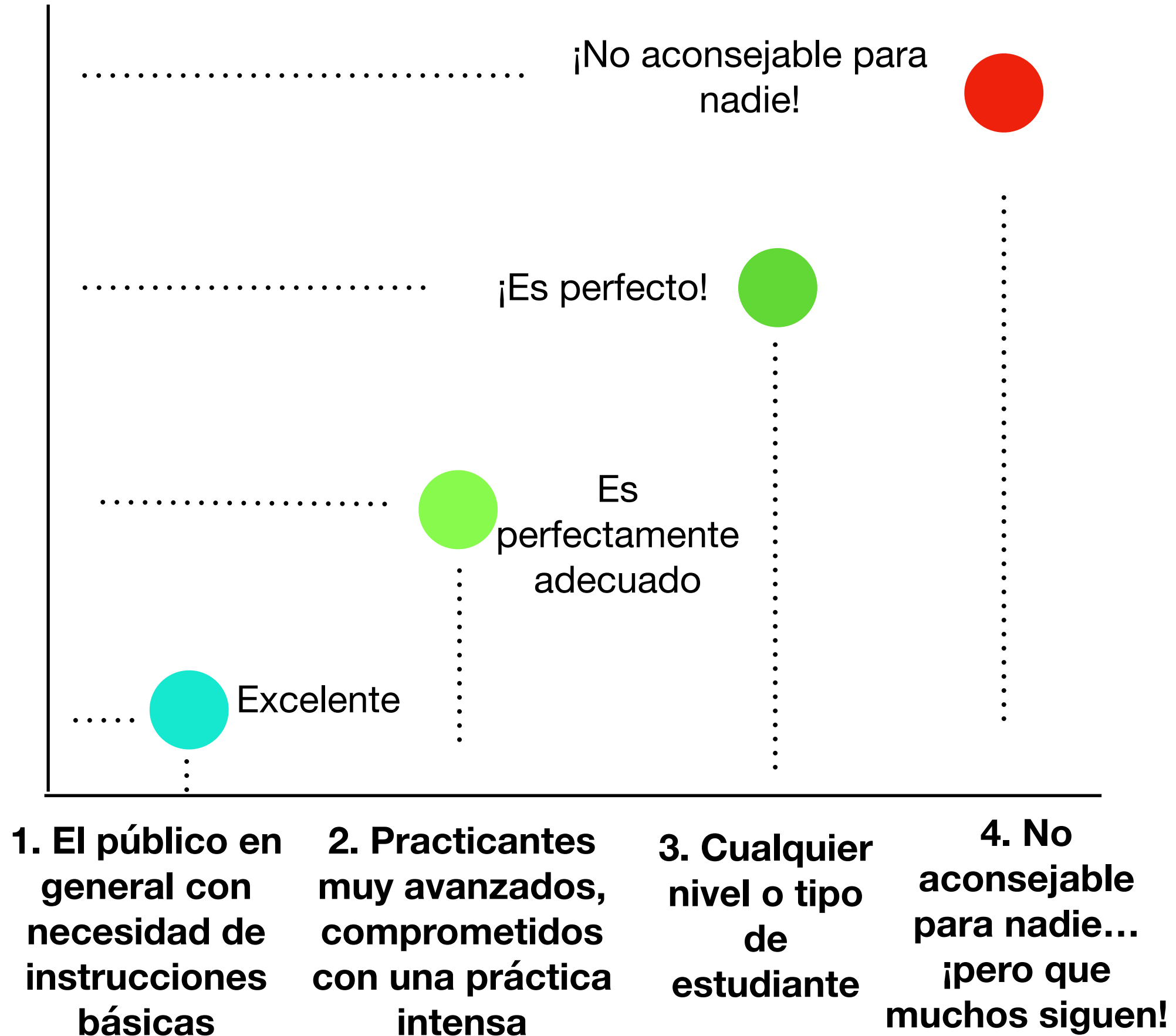
Elaboración propia basado en El Camino al Despertar de Shamar Rinpoche

4. “Maestros” que no tienen entrenamiento académico ni la clave

3. Los maestros que tienen ambos: la clave y el conocimiento

2. Los que poseen instrucciones clave pero carecen de formación y aptitudes académicas

1. Los eruditos que no tienen la clave



Cuatro Tipos de Maestros

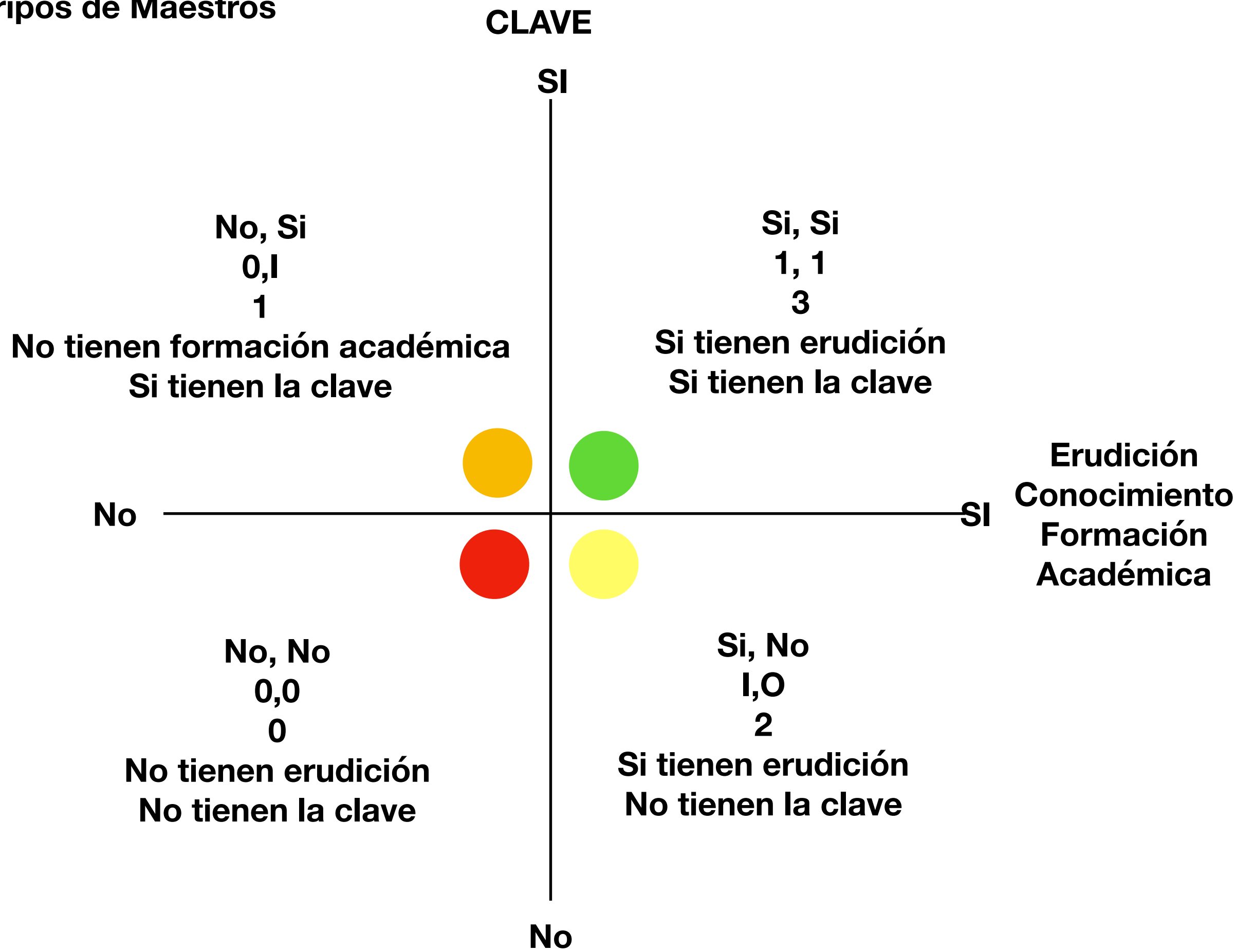
1. Los eruditos que no tienen la clave.
2. Los que poseen instrucciones clave pero carecen de formación y aptitudes académicas.
3. Los maestros que tienen ambos, la clave y el conocimiento, y
4. Por supuesto, también existen maestros que ¡no tienen entrenamiento académico ni la clave".

"De los cuatro, solamente los últimos deben evitarse a toda costa".

Cuatro Tipos de Maestros

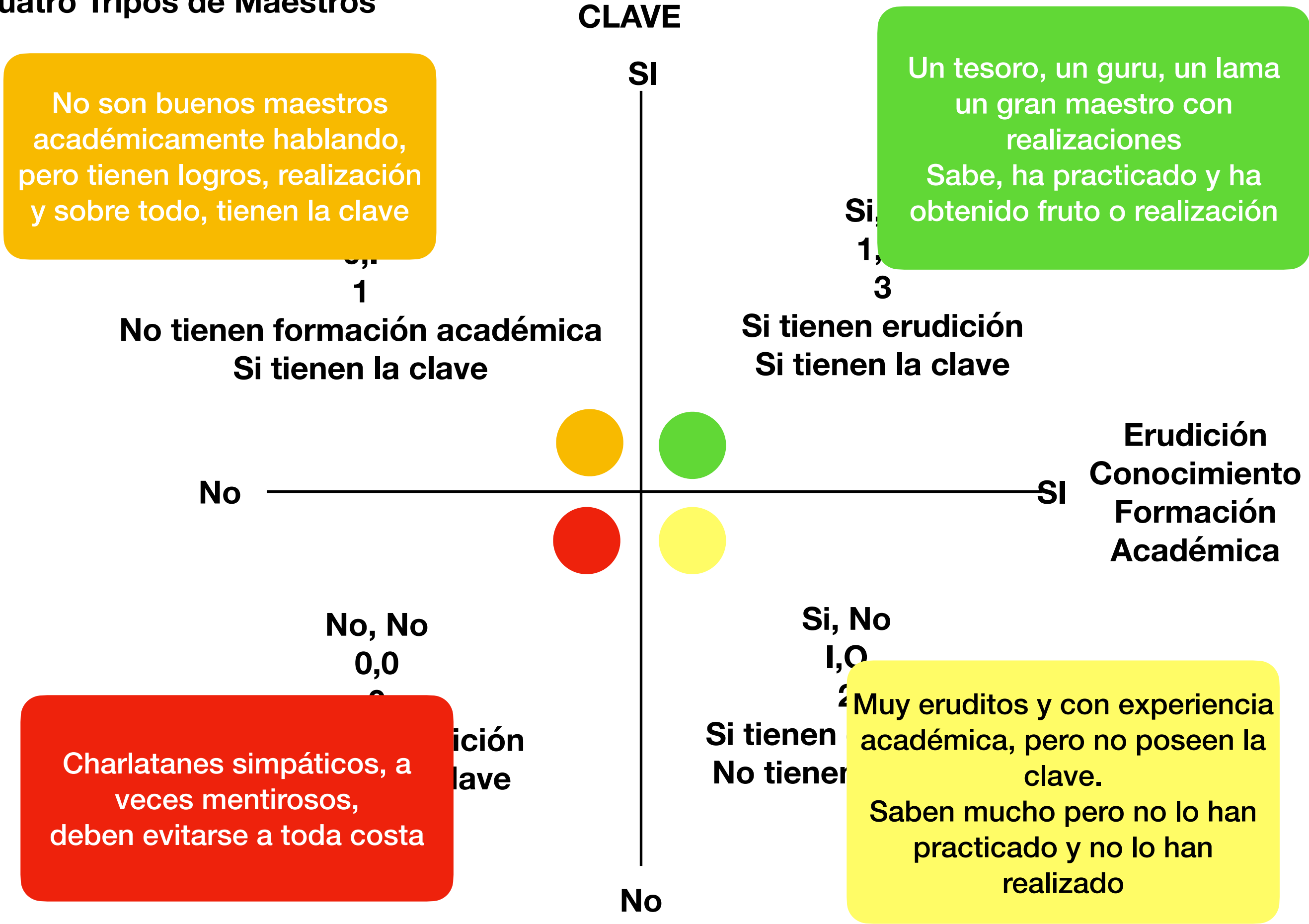
	Eruditos con formación y aptitudes académicas	Poseen la clave		Binario	Decimal
1	Tienen erudicción	No tienen la clave		IO	2
2	Carecen de formación y aptitudes académicas	Si tienen la clave		OI	1
3	Tienen el conocimiento	Tienen la clave		II	3
4	No tienen entrenamiento académico	No tienen la clave	Deben evitarse a toda costa	OO	0

Cuatro Tripos de Maestros



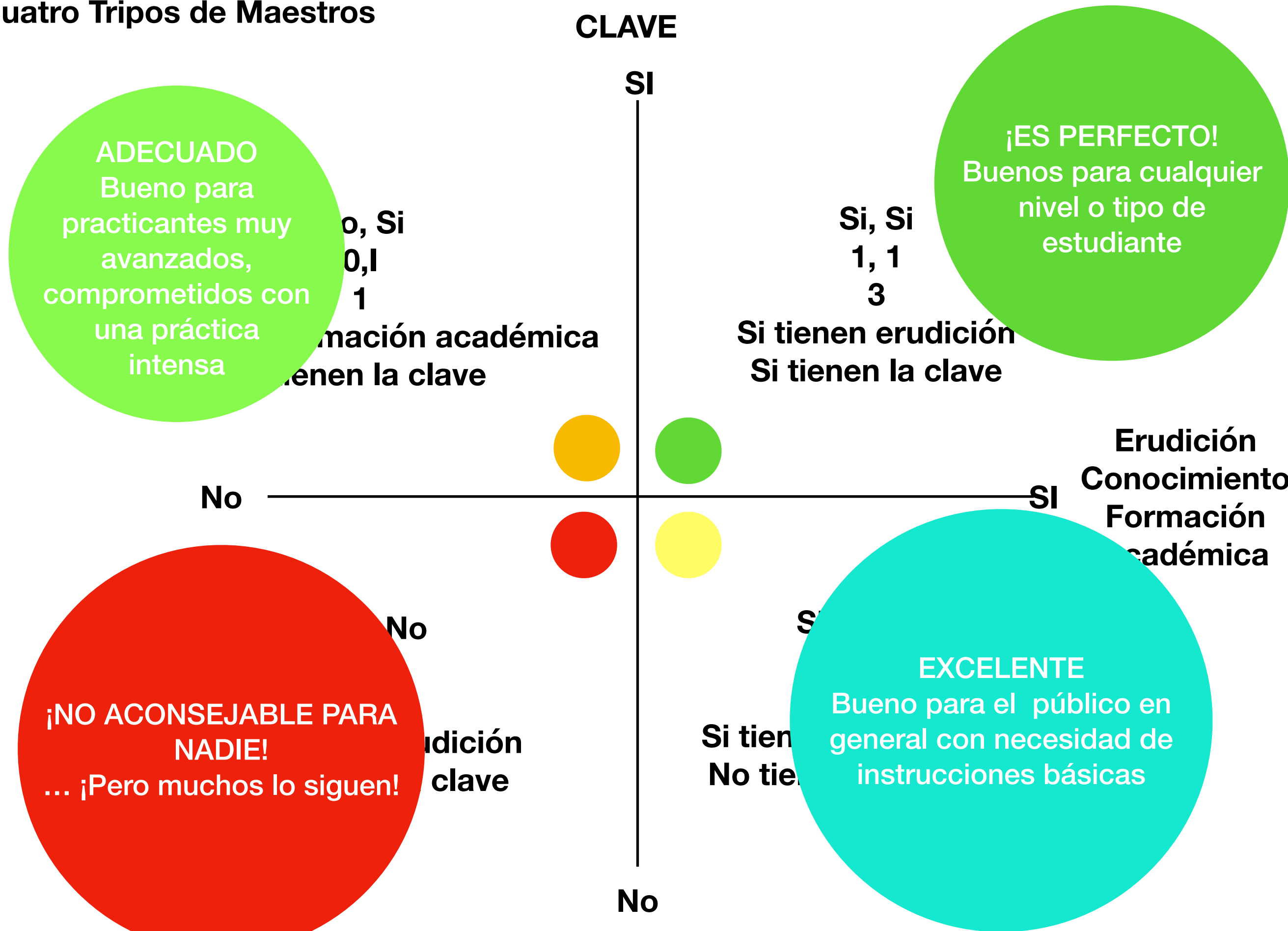
Yo digo: Hay que ir más allá de las Cuatro Posibilidades para entender la vacuidad o la talidad

Cuatro Tripos de Maestros



Yo digo: Hay que ir más allá de las Cuatro Posibilidades para entender la vacuidad o la talidad

Cuatro Tripos de Maestros



Yo digo: Hay que ir más allá de las Cuatro Posibilidades para entender la vacuidad o la talidad

"Si sigues únicamente el dharma explicado de forma académica, está bien. Si sigues las instrucciones clave sin formación académica está muy bien. Pero si sigues ambas, la formación académica y las instrucciones clave es lo supremo.

Quizás no sea necesario mencionar que no tener acceso al dharma a través del estudio, ni instrucciones claves ¡no trae nada bueno! Pero en todos los casos, para alcanzar la meta necesitas la clave."

EL CAMINO AL DESPERTAR SHAMAR RINPOCHE

Cuatro Tripos de Maestros



Yo digo: Hay que ir más allá de las Cuatro Posibilidades para entender la vacuidad o la talidad

"El entrenamiento de la mente, o lodjong, es una práctica completa que conviene a todo tipo de estudiantes. Contiene todo el camino y no depende del recorrido anterior de la persona que lo practica ni de la afiliación a una tradición. Su puesta en práctica con diligencia será suficiente para conducirte a lo largo de todo el camino hasta el despertar."

**EL CAMINO AL DESPERTAR
SHAMAR RINPOCHE**

Los Siete Puntos del Entrenamiento de la Mente de Chekawa pueden dividirse en cuatro etapas

**3. La meditación de dar y tomar
(tonglen)**

**4. Las causas y condiciones
para desarrollar este dar y
tomar**

1. Los preliminares

**2. Cultivar la meditación de la
visión superior o vipashyana
(lhak tong)**

Los Siete Puntos del Entrenamiento de la Mente de Chekawa pueden dividirse en cuatro etapas

3. La meditación de dar y tomar (tonglen)

"Después viene la práctica principal, tonglen, que significa dar y tomar. Aquel que sea diligente y experto en la práctica de tonglen será capaz de alcanzar en una sola vida el primer nivel de bodhisattva, o bhumí" *

4. Las causas y condiciones para desarrollar este dar y tomar

"Por último, el cuarto aspecto es la comprensión de las causas y condiciones requeridas para la realización de la práctica de tonglen"

1. Los preliminares

"Consisten en adquirir una comprensión de los fundamentos de las enseñanzas de Buda y el desarrollo de una mente estable a través de la práctica de shiné, o meditación de la calma mental (shamatha)"

2. Cultivar la meditación de la visión superior o vipashyana (lhak tong)

"La comprensión de la vacuidad y de la naturaleza nonata de la mente se adquiere posteriormente a través de la meditación de la visión superior, conocida como vipashyana (o vipassana) en sánscrito"

*

"El entrenamiento de la mente es una práctica que sustenta y cultiva

la Naturaleza de Buda, esa semilla pura de despertar que es inherente a todos los seres sensibles. Posee, incluso, el poder de transformar el aferramiento al yo en altruismo. Por esta razón, los practicantes del entrenamiento de la mente dicen que el aferramiento al yo contiene la Naturaleza de Buda."

EL CAMINO AL DESPERTAR

SHAMAR RINPOCHE

Escuelas Filosóficas de la India Antigua

5. lokayatas

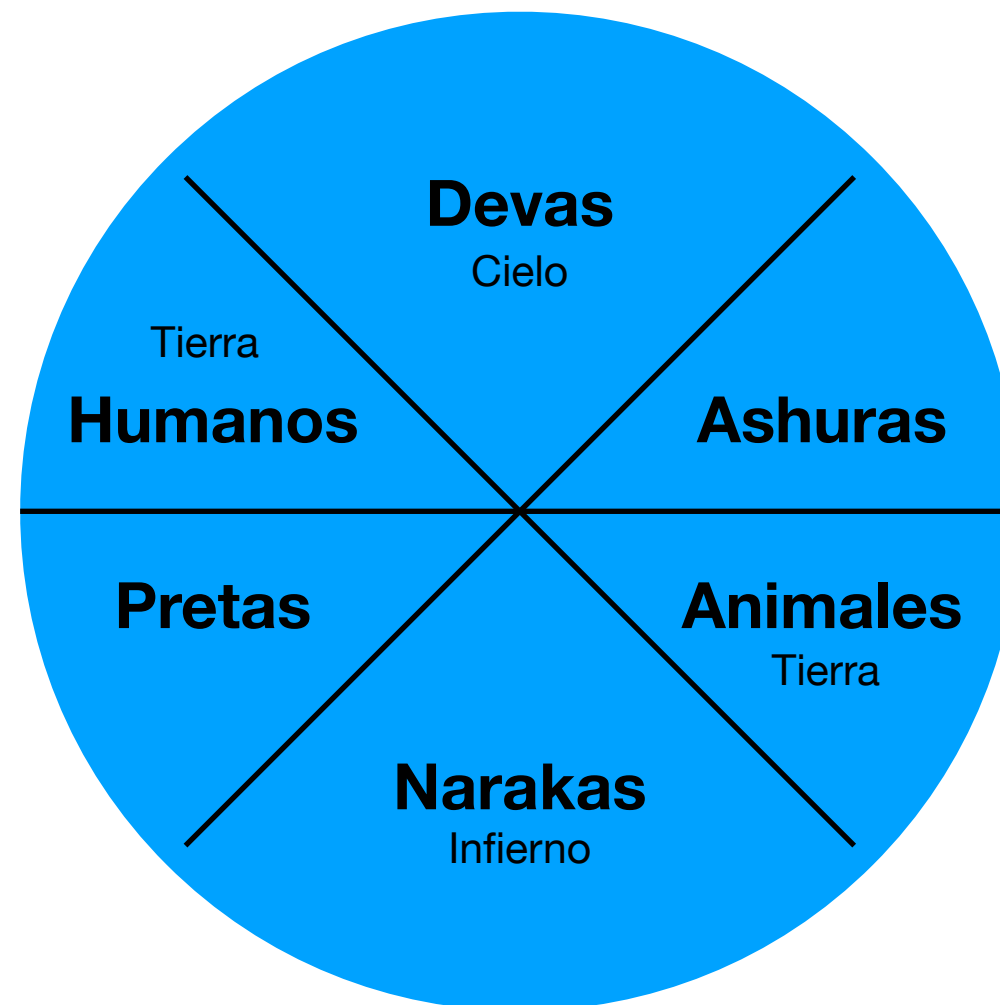
4. jainistas

3. mimansakas

2. samkyas

1. naiyayikas

6 Reinos



¿Cómo surgen los seres y cómo surge el mundo?





Brahma es permanente por lo tanto no puede crear a seres y un mundo que son impermanentes
Pero como es omnisciente y todo poderoso, crea a Ishvara, que es impermanente, el cual en un sueño crea a los seres y al mundo

1. naiyayikas



Brahma



Ishvara

apkpure.com

Seres

Mundo

**Todo estaba en armonía
pero de pronto se unen Prakriti y Purusha
y surge el caos
del cual surgen los seres y el mundo**

Tres estados	Tres fuerzas	Tres deidades	tres energías
nacer	sattva	Brahma	blanco
crecer	rajasico	Vishnu	rojo
morir	tamásico	Shiva	negro

**alimentos
colores
música
ropa
emociones**

2. samkyas



**Principio
Universal**

**Alma
Universal**



alma

Tres estados	Cuatro castas	Tres deidades	Deber
cabeza	brahamanes	sacerdotes	Vedas
brazos	kshatriyas	guerreros y gobernantes	Guerra
muslos	vaishyas	comerciantes	Riqueza
pies	shudras	servidumbre	Servicio

5. Moksha
4. Placer
2. Riqueza
1. Deber

sin alma

parias
intocables animales



Brahma

3. mimansakas

Seres

Mundo

4. jainistas

acción
Karma
sustancia

resultado
Vipaka
fruto

Purificar
ascetismo

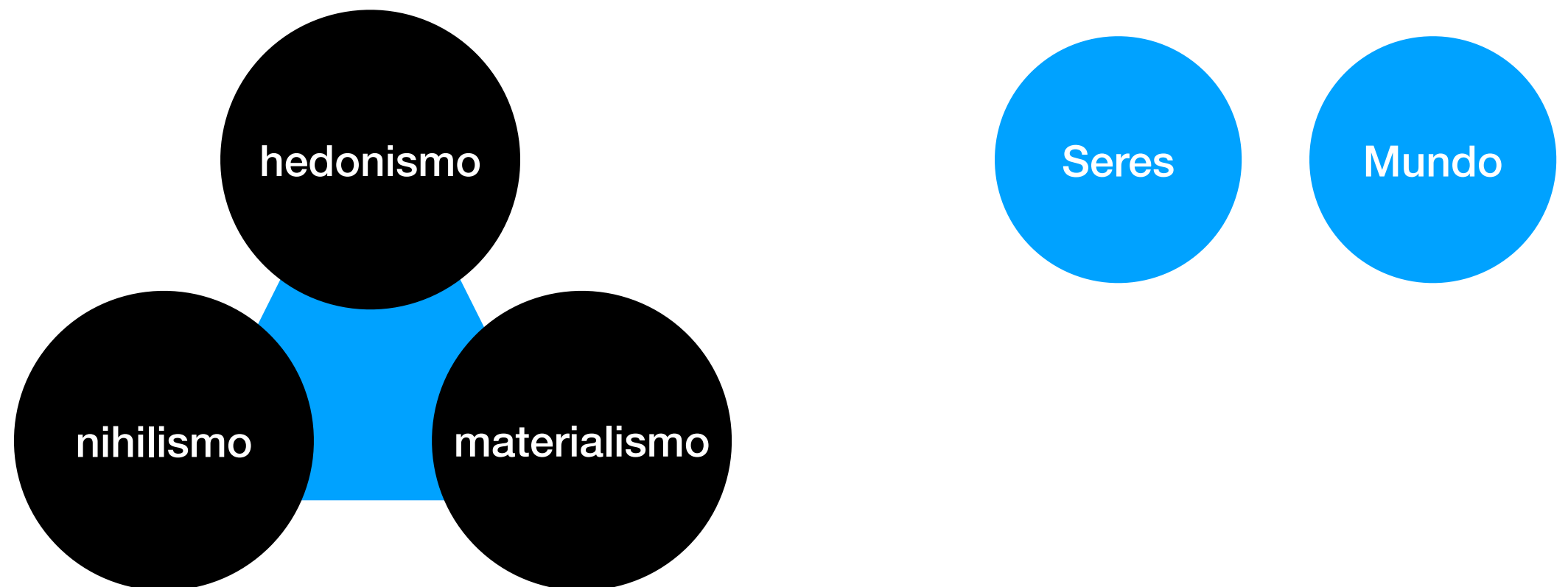
Seres

Mundo

**no hay dioses
no hay alma
no hay vidas pasadas ni futuras
no hay sufrimiento ni liberación del sufrimiento**

5. lokayatas

sólo existe lo que puedo ver y tocar con mis sentidos



5. Buda

Seres

Mundo

Camino Medio

nihilismo

existencialismo

Dos extremos

5. Buda

Seres

Mundo

Camino Medio

ascetismo

placeres

Dos extremos

no hay un Dios creador
No hay un Dios salvador
No hay un alma (anatman o anatta)
hay sufrimiento
hay un origen de ese sufrimiento
hay liberación del sufrimiento
hay un camino para lograrlo

5. Buda

tres realidades

origen
dependiente imaginada vacuidad

DOS VERDADES

verdad relativa o
realidad
convencional verdad absoluta
o realidad última

**vacuidad
origen interdependiente**

Seres

Mundo

El sufrimiento y la salvación

**Estamos sujetos a los caprichos de Ishvara, el cual premia a unos y castiga a otros,
por lo tanto tenemos que liberarnos de Ishvara**

¿Cómo?

Dejar de identificarnos con el cuerpo y sus sentidos

**Conectarnos con el alma
y unir nuestra alma a Brahma**

1. naiyayikas



Brahma



Ishvara

apkpure.com

Seres

Mundo

Estamos sujetos al desequilibrio de la unión de Prakriti y Purusha, el principio y el alma universales
la única manera de irla llevando es encontrar el equilibrio entre las Tres Gunas: sattvika, rajásica y tamásica.

Pero siempre vuelve el caos, el desequilibrio
Por lo tanto, al igual que la 1a escuela: tenemos que dejar de identificarnos con el cuerpo y sus sentidos, conectarnos con nuestra alma particular y unirla al alma universal, a Purusha. De esa manera escapamos del desequilibrio causado por la unión con Prakriti, el principio universal.

Tres Gunas

Tres estados	Tres fuerzas	Tres deidades	tres energías
nacer	sattva	Brahma	blanco
crecer	rajasico	Vishnu	rojo
morir	tamásico	Shiva	negro

- alimentos**
- colores**
- música**
- ropa**
- emociones**

2. samkyas



Tienes que cumplir tu deber
si lo haces acumularás riqueza
lo que te dará acceso al placer
pero llegará un día en que te hartes,
porque ese placer es relativo y
siempre te deja insatisfecho, con
ganas de más y una sensación de
vacío... por lo cual un día buscarás la
moksha, la liberación...
¿Cómo lograrla? Tienes que estudiar
los vedas, pero sólo pueden tener
acceso a ellos los brahamanes, por
lo cual tienes que hacerles
sacrificios y donaciones para que te
den acceso, con lo cual podrás llegar
al paraíso de los Devas

3. mimansakas



Brahma

alma

Tres estados	Cuatro castas	Tres deidades	Deber
cabeza	brahamanes	sacerdotes	Vedas
brazos	kshatriyas	guerreros y gobernantes	Guerra
muslos	vaishyas	comerciantes	Riqueza
pies	shudras	servidumbre	Servicio

- 5. Moksha
- 4. Placer
- 2. Riqueza
- 1. Deber

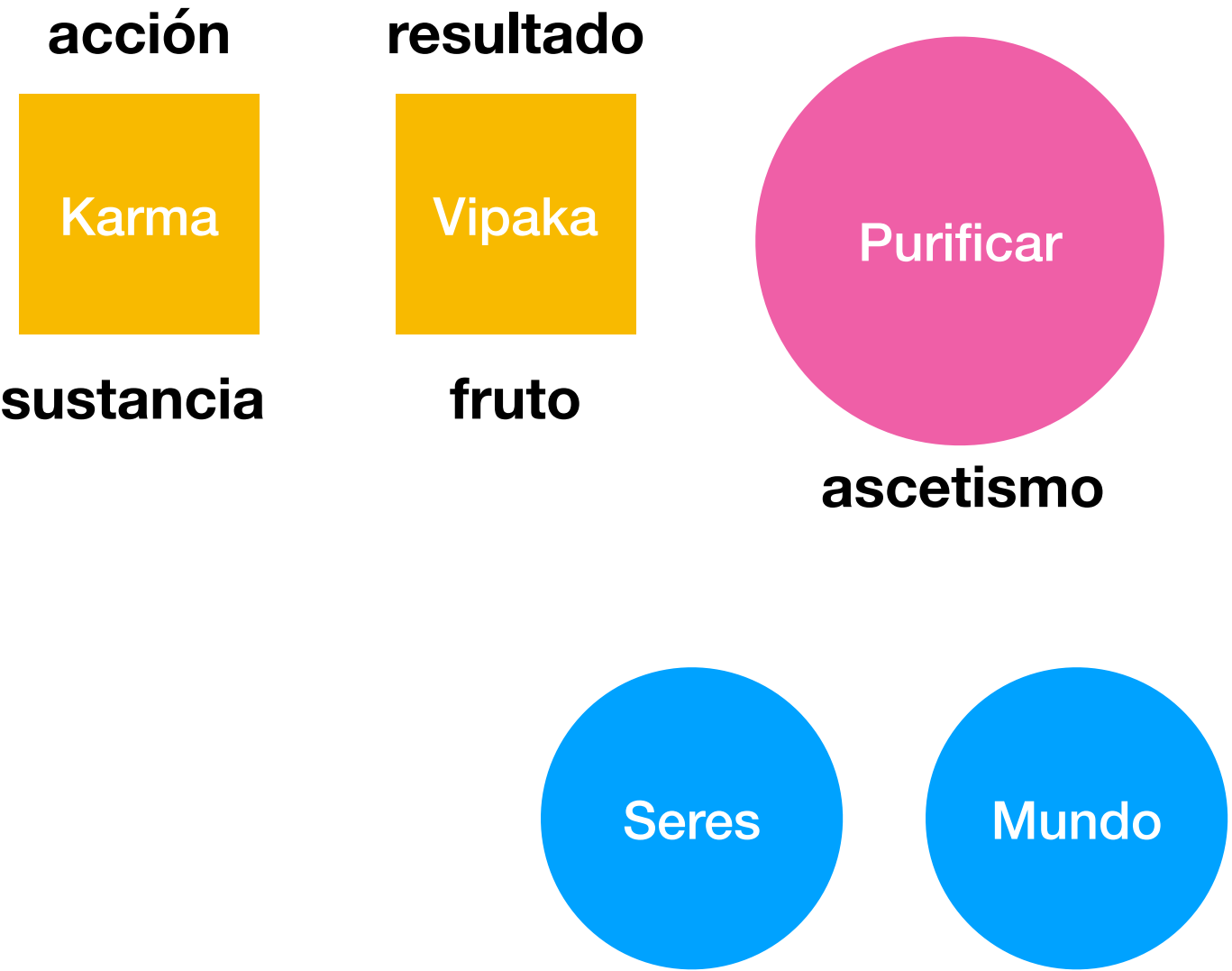
sin alma

parias
intocables animales



no hay dioses salvadores. Lo único que hay es tu karma, de esta y anteriores vidas, el cual debes purificar con prácticas ascéticas. Entonces podrás acceder al paraíso de la Consumación Universal, que es como un nenúfar blanco o una sombrilla blanca de cabeza.

4. jainistas

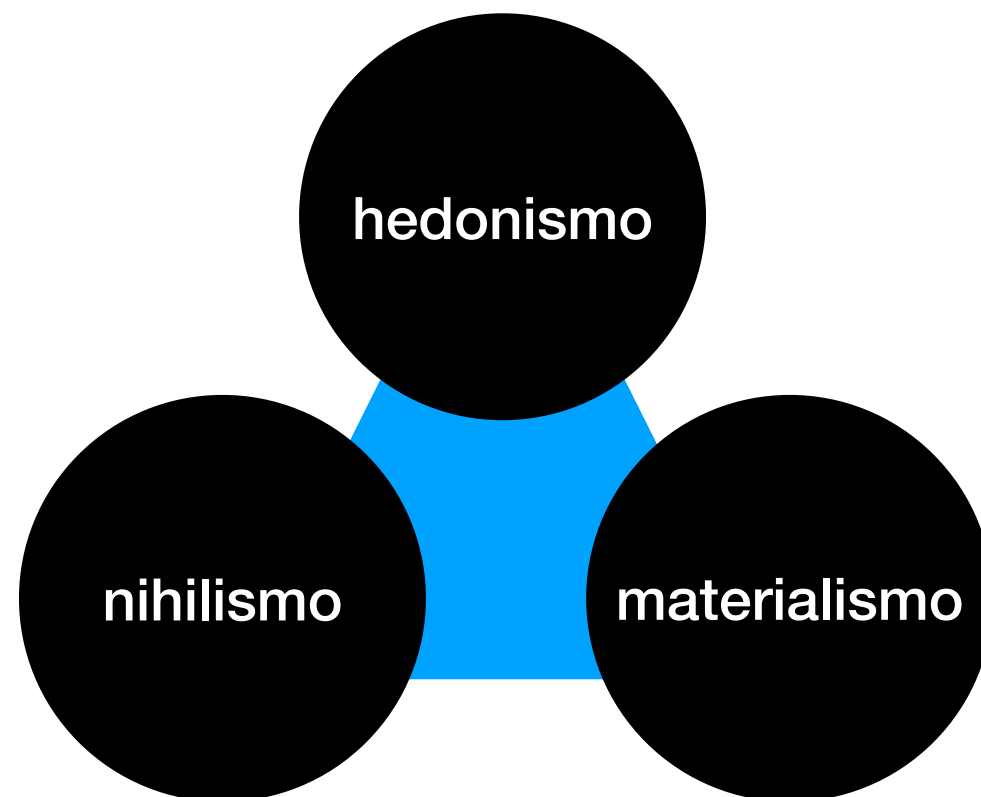


Sólo hay esta vida, así que deja de quejarte y disfrútala, vuélvete un sibarita o un experto del placer, goza el hedonismo, ya que sólo existe lo que puedes ver y tocar... porque tu cuerpo es como una vela y cuando se acabe la cera de la vela se apagará la llama de la vida e irás a la aniquilación... así que no pierdas el tiempo quejándote o con teorías absurdas o prácticas religiosas que sólo te alejan del placer.

**no hay dioses
no hay alma
no hay vidas pasadas ni
futuras
no hay sufrimiento ni liberación
del sufrimiento**

5. lokayatas

sólo existe lo que puedo ver y tocar con mis sentidos



Hay sufrimiento

La manera de escapar del sufrimiento es escapar del Triple Veneno: la ignorancia, el apego y la aversión, que te llevan a realizar malos actos, que te llevarán a renacer en los reinos inferiores... pero esos reinos no son lugares físicos, sino son estados mentales

5. Buda

Seres

Mundo

Camino Medio

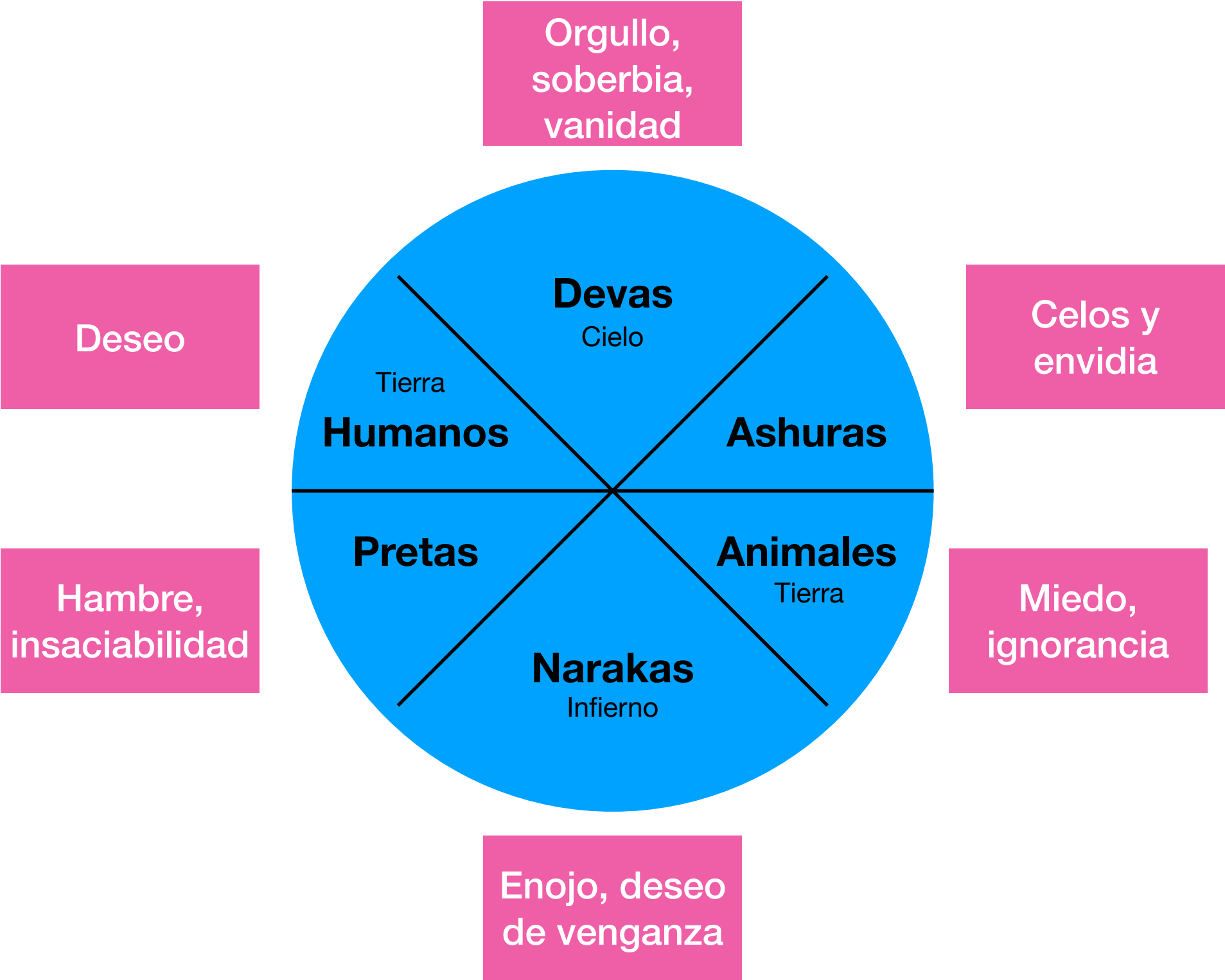
ascetismo

placeres

Dos extremos

... y no tienes que morirte para ir al infierno, lo experimentas aquí mismo en la tierra cuando estás enojado, con ira, con odio, con sentimientos de venganza

6 Reinos



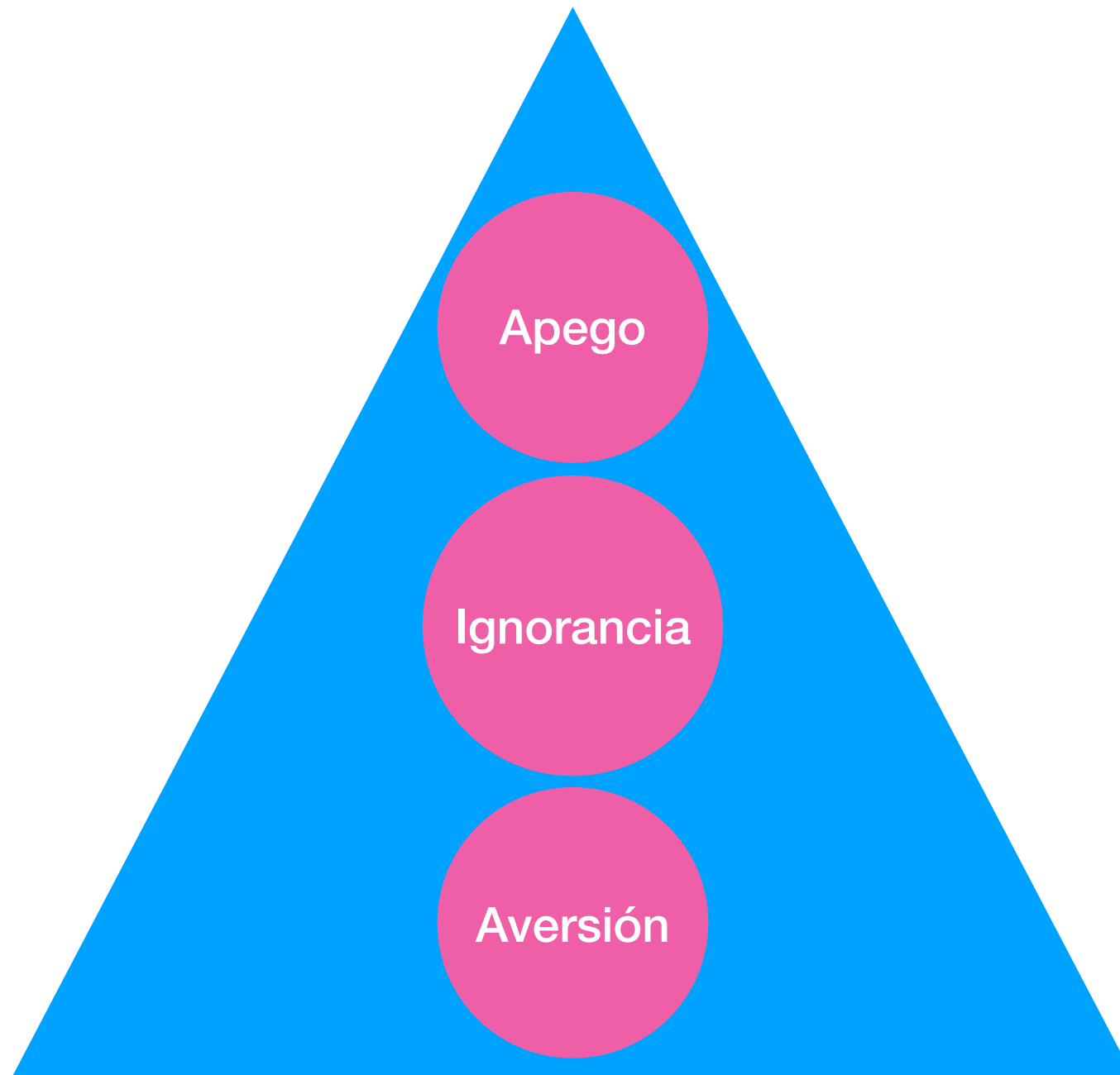
Somos presa de la ignorancia y de emociones perturbadas

¿Cómo liberarnos de la ignorancia?



**tener una percepción directa, no conceptual,
de la vacuidad del yo y del mundo**

**Somos presa de emociones perturbadas
las cuales nacen del Triple Veneno**



tenemos que aprender a transmutar esas emociones en sabiduría

Somos presa de emociones perturbadas
las cuales nacen del Triple Veneno



tenemos que aprender a transmutar esas emociones en sabiduría

Somos presa de emociones perturbadas
las cuales nacen del Triple Veneno



tenemos que aprender a transmutar esas emociones en sabiduría

Origen y características

En la [cosmología hinduista](#), posterior al mito de [Púrusha](#), surgió en la India un [mito](#) hinduista actualmente poco difundido, en el que a través del [Hiranyagarbha](#) (huevo cósmico o útero de oro) puesto por la diosa [Ammavaru](#) nacería [Prayapati](#); el cual pocos siglos más tarde —en la época puránica— sería identificado como Brahmá y luego con la [Trimurti](#).

Otro mito posterior del [Shivaísmo](#), (de los adoradores del dios [Shiva](#)), dice que en el proceso de manifestación del universo, Shiva es la conciencia primitiva y crea a los otros miembro de la Trimurti (Brahmâ y Vishnú) para generar el ciclo cósmico.

Sin embargo según el mito más conocido, de origen [vishnuista](#) (de los adoradores del dios [Vishnú](#)), Nuestro [universo](#) material lo creó Brahma; quién surgió de una [flor de loto](#) que flotaba en el océano del ombligo del [Vishnú durmiente acostado en el océano de concepción](#) (que genera el origen de la existencia de nuestro universo en sus sueños). Debido a ello existiría un dios Bramhá particular y diferente en [cada universo](#) creado desde los poros del [Vishnú durmiente acostado en el océano causal](#).

Para la doctrina [Advaita](#) en cambio, supone a Brahmá como el primer ser creado por el [absoluto Brahman](#); e incluso como la primera personificación de este, mediante la cual el Brahman crea todo, por lo cual Brahma es considerado un agente del absoluto Brahman.

De este modo, Brahmá con su mente crea todo el universo material a partir de [Prakriti](#), cuya creación en esta existencia emerge como [Maya](#) (una ilusión); creándose así: el mundo plano (la Tierra) y todos los [lokas](#) ("locales" o "lugares", planetas y estrellas visibles e invisibles en el cielo, donde viven los dioses y otros seres).

Brahmá es el esposo de [Sáraswati](#) (la diosa del conocimiento) y de [Savitṛ](#) (la hija del dios de Sol, [Vivasuán](#) o [Savitrá](#)), también llamada [Gáiatṛi](#) ('la cantada'; uno de los [mantras](#) más importantes del hinduismo). Sin embargo, siendo el Creador, todos sus hijos son *mana-putra* o hijos de la mente, indicando su nacimiento de la mente de Brahmá y no de su cuerpo. Es considerado el padre de [Dharma](#) (el dios de la religión) y de [Atri](#). Brahmá vive en [Brahmapura](#), una ciudad situada en la cima del mitológico [monte Meru](#) (situado en medio del mundo).

Brahmá interfiere ocasionalmente en los asuntos de las demás [deidades hinduistas](#), e incluso más raramente en los de los mortales. Entre sus intervenciones realizadas, él obligó al [dios Soma](#) (el dios de la Luna) a devolver a [Tara](#) a su marido [Brijáspati](#) (el [gurú](#) de los dioses).

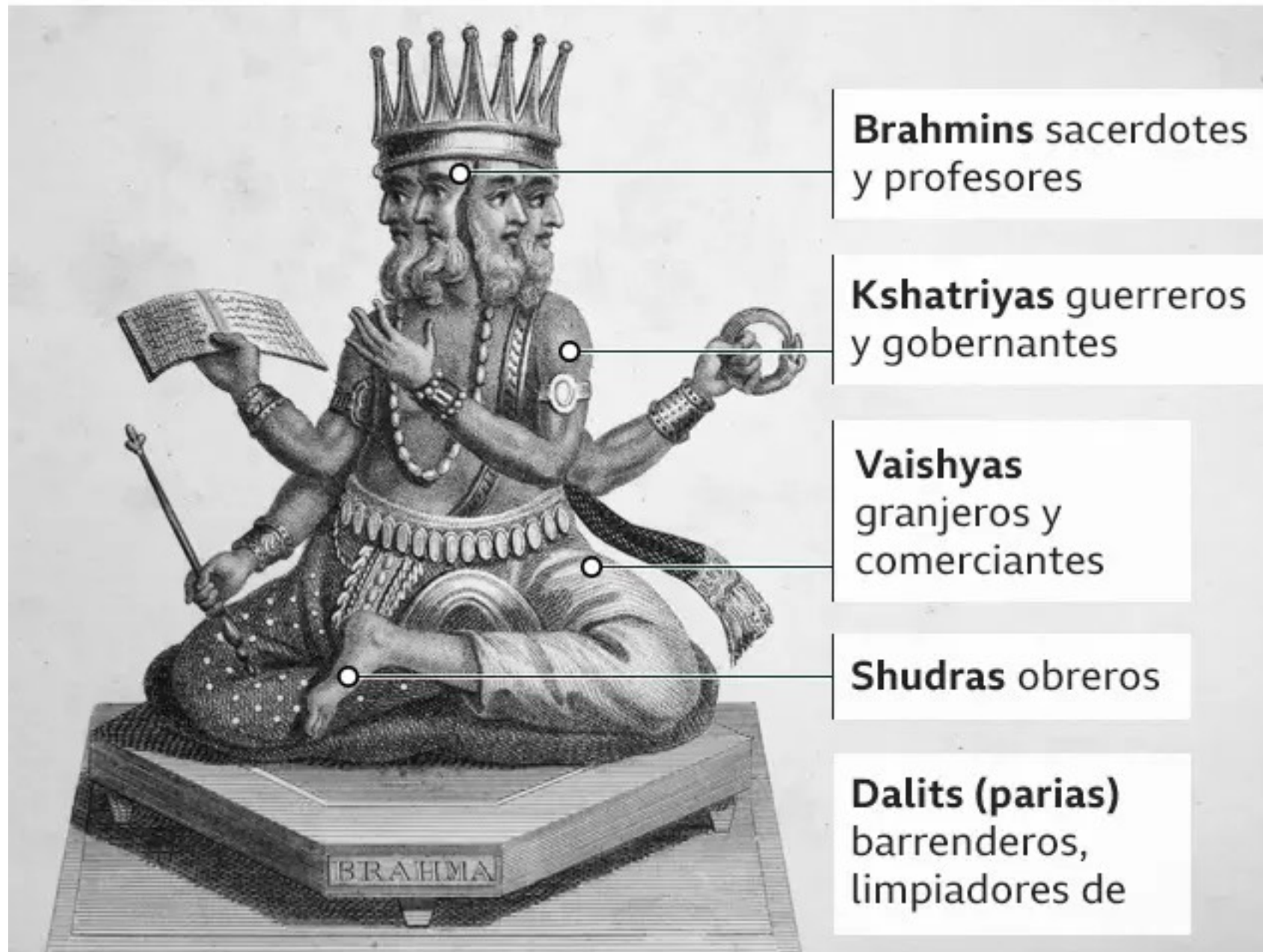
También habría sido quien solicitó a [Vishvákarma](#), a quien se considera el *deva shilpi* (arquitecto de los dioses), que fabricara y diseñara la geometría sagrada y la arquitectura divina.

A pesar de su importancia como Dios de la creación en la [cosmología hindú](#), nunca se volvió objeto de [adoración](#) popular: en India solo hay dos templos dedicados a él.

En el marco de la [cosmogonía budista](#), Brahmâ, denominado como *[Gran Brahmâ](#)* es considerado un tipo superior de deidades ([devas](#)) asociado con el bien (ser benigno); siendo el antagonista de [Marâ](#) (el maligno), y el deva Budista más elevado del samsara en términos de poder. Es considerado como el protector de la fe en el budismo ([Dharmapala](#)) y según las leyendas y en sutras budistas se considera así mismo como el creador del universo, pero al igual que los demás devas en el budismo, no es omnipotente, omnisciente, omnipresente, y tampoco inmutable (pues como todo ser en la creación está sometido igualmente al cambio).

https://es.wikipedia.org/wiki/Brahma

Brahma y los orígenes de las castas



Fuente: Alamy

BBC

Nivel	Practicante	Contempla	Práctica
1	Capacidad inicial	- La preciosidad de la vida humana, su propósito y rareza - la impermanencia,	- Refugio en las Tres Joyas - Observa la Ley del Karma y sus efectos
2	Capacidad media	- Cuatro Nobles Verdades	- Los Tres Adiestramientos - Aprende lo que es la vacuidad
3	Capacidad Avanzada	- Meditar en uno o ambos métodos para generar bodhichita: a) los 7 puntos de	- Practica las seis perfecciones o paramitas. *

*** Paramitas**

1. generosidad
2. conducta ética
3. paciencia
4. esfuerzo gozoso
5. estabilidad meditativa
6. sabiduría

"La práctica de la perfección de la sabiduría incluye la generación de la sabiduría más sutil, la que es consciente de la vacuidad, que es la manera principal de liberarse de los oscurecimientos que impiden la omnisciencia y alcanzar la iluminación total"

	Thirtikas Flojos	Thirtikas Honestos	Practicante Flojo	Ideal
Dharma *	Impuro	impuro	puro	puro
Visión/ Motivación/ Práctica	No comprometido	Sinceridad Compromiso	No comprometido	Sincero Compromiso

5 escuelas filosóficas thirtikas 4 escuelas filosóficas budistas

* Un camino verdadero y con corazón / Guru-Linaje-Buda
(vehículo)

Tres Pasos

1. Leemos, escuchamos las enseñanzas
2. Reflexionamos sobre ellas - Objeto de Meditación
3. Emplazamos la mente en meditación