



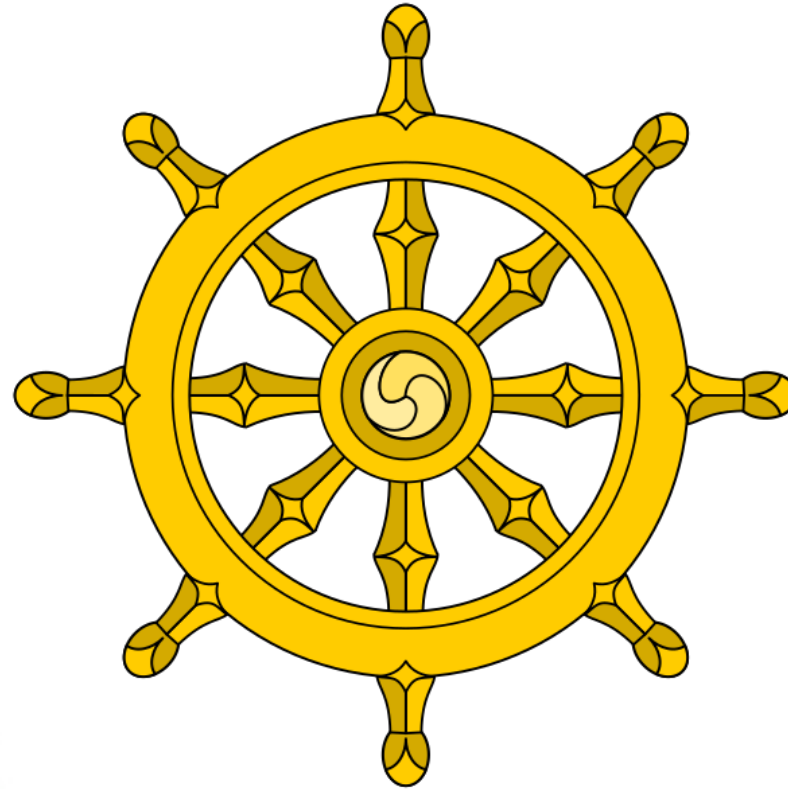
Sesión de Meditación: "Cesación del Sufrimiento" del
Curso Escuelas Filosóficas Espirituales
“El Juego del Espejo del Espíritu”

Meditar en los

Sonidos exteriores **Sonidos** Sonido interior

5a Sesión

Jueves 12 Junio 2025



Tres Mantras con Postraciones (Praise with Prostrations) *

OM NAMO MANJUSHRIYE
NAMO SUSHRIYE
NAMO UTTAMA SHRIYE SVAHA (3x with prostrations)

«Rindo homenaje a la Joya del Buda,
rindo homenaje a la Joya del Dharma,
rindo homenaje a la Joya de la Sangha».

¿Qué vimos en la 1a Sesión?

El Sonido del Silencio. Meditar en el Sonido Interior. *Nada Yoga* (sánscrito).

Una de las meditaciones más sencillas y poderosas que nos puede llevar hasta la Liberación o incluso la Iluminación. El Buda decía que la meditación en el sonido es la meditación más apropiada o conducente para todos los seres que vivimos en este Universo Soha.

La meditación en el sonido es una de mis meditaciones favoritas, pero aún no la había comprendido bien y gracias a este texto de Ajahn Amaro, "El Sonido del Silencio", que en su versión en inglés "The Sound of Silence", comparte The Lions Roar en este link:

<https://www.lionsroar.com/the-sound-of-silence/>

la pude comprender mejor, al llegar a ella tras una cita de Leigh Brasington en su libro Right Concentration. A Practical Guide to the Jhānas. Ed. Shambhala (Concentración correcta. Una Guía práctica de las Jhānas. Ed. Sukha).

Es una meditación que el Buda le trata de enseñar a Ananda en el Shurangama Sutra y ante la cual se queda perplejo, así como otros discípulos y yo mismo. Ya que es más profunda de lo que muchos podemos llegar a pensar.

Así que hoy iniciamos esta profunda aventura de meditar en el sonido interior y vimos también cómo "Cerrar la Puerta de los Sentidos".

Vamos a ver en las próximas sesiones cómo conecta esto con las Tres Características de la Realidad: annica, dukkha y anatta (la impermanencia, la insatisfactoriedad y el no control o no yo) desde la tradición Theravada o las enseñanzas Pali, con el Venerable U Silananda.

Así que será un viaje fascinante que te puede llevar a donde quieras, de acuerdo a tu motivación y a tu nivel de comprensión, ya que estas enseñanzas pueden ser muy abstrusas o confusas o difíciles de comprender, en cambio para otros serán demasiado simples, sencillas y fáciles de entender y practicar e incluso de llegar a una realización espiritual.

Bienvenido a este viaje en "el sonido del silencio", espero que lo disfrutes y que te sea de beneficio a ti y a todos los seres, para que TODOS podamos estar bien, en paz y felices.

Domingo 25 mayo 2025

¿Qué vimos en la 2a Sesión?

Meditación en la impermanencia del sonido (vipassana)

Hoy meditamos en la impermanencia del sonido. Dos meditaciones poderosísimas:

- la de la impermanencia
- la del sonido

El Buda decía que así como todas las huellas de cualquier animal caben en la huella de un elefante, así todas las meditaciones caben en la meditación de la impermanencia. Como decir que es una de las más importantes o la más importante, porque gracias a esa meditación entenderemos luego dukkha o insatisfactoriedad o la interdependencia e incluso la vacuidad.

Y en el Shurangama Sutra el Buda dice que de las 25 "puertas" a través de las cuales podemos lograr la liberación, la más conducente para los seres que habitamos en este Universo Soha, es la puerta del sonido (o la puerta del oído).

La sesión anterior meditamos en el sonido interior o el sonido de fondo.

Hoy meditamos en un sonido exterior y más específicamente en la "colita" o en la impermanencia de ese sonido exterior.

Inténtalo, es una meditación tan sencilla pero tan poderosa, que nos puede llevar incluso a la liberación.

jueves 29 de mayo de 2025

¿Qué vimos en la 3a Sesión?

Hicimos un repaso de las dos primeras sesiones y aclaramos más cómo Cerrar la Puerta de los Sentidos

Nos enfocamos en qué pasa con aquellas personas que no pueden percibir el sonido interior o que tienen tinitus u otros padecimientos auditivos. Qué alternativa de meditación tienen, por ejemplo cambiar de pantalla del sonido interior a la pantalla de la mente que utilizamos en Estado Mental Tres (EM3) o darle el 100% de atención o el 0% de atención a la molestia o al dolor que se nos está presentando, así como mandarle luz, amor a esa parte de nuestro cuerpo.

En ese contexto mencionamos algo sobre la:

Música que Cura

Y el Recorrido para entrar a EM3

Así como ver la enfermedad desde el punto de vista convencional o desde el punto de vista último, de acuerdo a las enseñanzas del yogui Gotsampa, comentadas por Lama Tsondru.

¿Qué vimos en la 4a Sesión?

Vimos la meditación contra el stress, es decir que es necesario soltar el stress para poder meditar en el sonido interior y en los sonidos exteriores.

Nivel 1. Con un Trauma anidado -> retrocognición

Nivel 2. Karma, muchos problemas o falta de mérito - > Purificación y Refugio y Bodhichita (kyabsem)



Nivel 3. No tenemos esos problemas del nivel 1 y nivel 2, entonces soltamos las 3 Puertas

soltar el stress se dice fácil y rápido, pero puede ser muy difícil, lento y complicado o complejo. Todo depende en qué nivel estemos, es decir, cuál sea nuestra situación o circunstancia. Esto los resumimos en tres niveles (No lo hace así el budismo, pero puede ser ilustrativo y darnos una perspectiva, para ver en qué nivel nos encontramos):

Los Tres Niveles

Los Tres Niveles en que nos podemos encontrar son:

Nivel 1. Con un Trauma anidado -> necesitamos hacer una meditación de retrocognición o seguir una terapia.

Nivel 2. Mucho Karma negativo, muchos problemas o falta de mérito - > Tenemos que hacer Purificación y Refugio y Bodhichita (kyabsem).

Nivel 3. No tenemos esos problemas del nivel 1 y nivel 2, entonces soltamos las 3 Puertas: la del cuerpo, la del habla y la de la mente.

Al final hicimos una breve sesión de purificación.

¿Qué vamos a ver en la 5a Sesión?

Vamos a ver que es necesario soltar el stress para poder meditar en el sonido interior y en los sonidos exteriores.

Nivel 1. Con un Trauma anidado -> retrocognición

Nivel 2. Karma, muchos problemas o falta de mérito - > Purificación y Refugio y Bodhichita (kyabsem)

➡ Nivel 3. No tenemos esos problemas del nivel 1 y nivel 2, entonces soltamos las 3 Puertas

El Sonido del Silencio

Sesión

Ajahn Amaro explica cómo practicar el Nada Yoga y por qué este simple acto de escuchar el sonido interior puede ayudarte a alcanzar la vacuidad.

1a

Además de los métodos más conocidos, diseñados para ayudar a los practicantes de meditación budista a centrar su atención en el momento presente —como concentrarse en el ritmo de la respiración, prestar atención a la sensación de los pasos o repetir un mantra internamente—, existe un método menos conocido conocido como el *Nada Yoga*. *Nada* significa "sonido" en sánscrito, y *Nada Yoga* significa meditar en el sonido interior, también conocido como el sonido del silencio. (Curiosamente, "*nada*" también significa "nada" en español).

1a

Para detectar el sonido del *Nada*, dirige tu atención hacia tu oído. Si escuchas atentamente los sonidos que te rodean, es probable que oigas un sonido interno continuo y agudo, como un ruido blanco de fondo. Es un sonido sin principio ni fin.

1a

No hay necesidad de teorizar sobre esta vibración interna para intentar averiguar qué podría ser exactamente. Simplemente centra tu atención en ella. Si logras oír este sonido interno, puedes usar el simple acto de escucharlo como otra forma de práctica de meditación, de la misma manera que se usa la respiración como objeto de consciencia (o meditación). Simplemente dirige tu atención al sonido interno y permite que llene toda tu esfera de consciencia.

1a

En un pequeño número de personas, el sonido interno es opresivamente fuerte, generalmente por una razón orgánica. En estos casos, es poco probable que la escucha interna sea útil como práctica de meditación, ya que la intensidad subjetiva del sonido lo hace menos útil como objeto para fomentar la paz y la claridad. Una de las grandes virtudes de meditar en el sonido interior es que facilita el desarrollo de ambos aspectos del samadhi (concentración meditativa): *samatha* («shamatha» en sánscrito, que significa calma o tranquilidad) y *vipassana* (percepción profunda). El *samadhi* puede describirse como la fijación de la mente en un solo objeto durante un período de tiempo. Y esta concentración, o unidireccionalidad, puede funcionar de dos maneras distintas. La primera, que constituye la base del *samatha*, puede considerarse como «el punto que excluye». Es como usar el haz de luz de una linterna ajustable para enfocar un solo objeto y bloquear todo lo demás.

1a

La segunda, la base del *vipassana*, puede describirse como «el punto que incluye». La unidireccionalidad se expande hacia una consciencia que convierte la experiencia completa del momento presente en objeto de meditación. Utilizando el haz de luz amplio de la misma linterna ajustable, todos los diversos aspectos del presente —no solo un punto brillante— quedan abarcados por la luz de la consciencia. Puedes usar el sonido interior, igual que usarías la respiración, para apoyar directamente el establecimiento de *samatha*, convirtiéndolo en el objeto principal de atención y permitiendo que llene todo el espacio de tu experiencia presente. Con mucha consciencia, dejas todo lo demás —las sensaciones corporales, los ruidos que oyes, los pensamientos que surgen— en la periferia, permitiendo que el sonido interior ocupe por completo el foco de tu atención.

1a Si te concentras en el sonido interior durante el tiempo suficiente para lograr estabilidad, en el que tu mente descansa plácidamente en el presente, puedes dejar que el sonido pase a un segundo plano. Entonces se convierte en una especie de pantalla donde se proyectan todos los demás sonidos, sensaciones físicas, estados de ánimo e ideas. Y gracias a su claridad, uniformidad y firmeza, es una excelente pantalla. No confunde ni interfiere con otros objetos que surgen. Es como ver una película: si prestas atención, eres consciente de que hay una pantalla sobre la que se proyecta luz. La presencia del sonido interior de fondo nos ayuda a recordar que «esto es solo una película; esto no es la realidad».

2a Escuchar el sonido interior nos ayuda a recordar que todas las formaciones mentales, o *sankharas*, son insatisfactorias. Si algo se forma, si es una «cosa», hay una cualidad de *dukkha* en su misma impermanencia, en su misma «cosicidad». La presencia del sonido puede contribuir a la facilidad con la que percibimos cada *sankhara* como vacío y sin dueño, ya sea una sensación física, un objeto visual, un sabor u olor, o un estado refinado de felicidad. Nos ayuda a mantener una participación objetiva, desapegada y libre en el presente, en medio de la sensación del peso de nuestro cuerpo y el fluir de nuestros estados de ánimo, ya sean de cansancio, duda, comprensión o inspiración.

3a El sonido interior continúa de fondo, recordándonos que todo es *Dhamma*, que todo va y viene, que todo cambia. Esta es una verdad que quizá hayamos intuitido durante años, pero que a menudo olvidamos debido a la confusión que surge al apegarnos a nuestras personalidades, recuerdos, pensamientos y malestares corporales.

4a El estrés de apegarnos a todas nuestras experiencias desde el nacimiento ha mantenido nuestra atención absorta y desconcertada. Sin embargo, podemos usar la presencia del sonido *Nada* para romper el trance y ayudarnos a reconocer los sentimientos y estados de ánimo por lo que son: patrones de la naturaleza que van y vienen, haciendo lo suyo. No representan quiénes somos ni lo que somos, y cuando los observamos con perspicacia, nunca pueden satisfacernos ni decepcionarnos. La escucha interna conduce a una conciencia consciente con la que podemos reconocer más fácilmente la transparencia, el vacío y la insustancialidad de estas experiencias y dejarlas ir.

***Nada* y la mente pensante**

5a A medida que desarrolles la escucha interna como método formal de meditación, podrás comenzar a notar cómo escuchar un objeto auditivo te ayuda a aprender a escuchar tus pensamientos y estados de ánimo con menos subjetividad.

5a En muchos aspectos, el parloteo de nuestra mente pensante no tiene más significado que el zumbido del sonido *Nada*. El parloteo es simplemente un flujo continuo y murmurante de vibraciones que se transforman en patrones conceptuales. Así que aprendemos a escuchar nuestros pensamientos con la misma libertad de involucrarnos o identificarnos con la que escucharíamos el chapoteo de una fuente o el canto de un pájaro. No es gran cosa, nada que nos emocione.

5a

Claro que es más fácil decirlo que hacerlo, porque tendemos a obsesionarnos con nuestras historias, sobre todo con las que nos presentan a nosotros mismos, hablando de lo bueno que hemos hecho, lo malo que hemos hecho, lo que queremos hacer, lo que esperamos hacer, lo que tememos que nos suceda, lo que los demás piensan de nosotros, etc. Estos patrones tan queridos son manifestaciones del elemento "yo", el hábito que tenemos a lo largo de nuestra vida de pensar en términos de "yo", "mí" y "mío". En el Canon Pali, *ahamkara*, o "creación del yo", y *mamamkara*, o "creación de lo mío", son los atributos clave de la autopercepción. Si una historia incluye el "yo", naturalmente tiende a ser mucho más interesante que otros relatos más remotos.

5a

En consecuencia, gran parte del desarrollo de *vipassana*, o meditación de introspección, consiste en aprender a reconocer los hábitos de creación del yo y de creación de lo mío en los pensamientos que experimentamos. *Ahamkara* significa "hecho de yoidad", mientras que *mamamkara* significa "hecho de lo mío". La verdadera introspección consiste en no permitir que esos conceptos se alejen de la mente y, en cambio, en ver su vacuidad y soltarlos.

Nada, Vacuidad y Talidad

La mayoría de los practicantes budistas, independientemente de su tradición, están familiarizados con las tres características de la existencia: *anicca*, *dukkha* y *anatta* (impermanencia, insatisfacción y no-yo). Estas son las cualidades universales de todas las experiencias, y reconocer su presencia es el aspecto más activo de la meditación *vipassana*.

Sin embargo, existen otras características universales de la existencia que pueden emplearse de forma similar para ayudar a liberar el corazón de toda limitación y estrés. Dos de estas características, que funcionan como una especie de pareja, se denominan *suññata* (shunyata en sánscrito) y *tathata*, que significan, respectivamente, vacuidad y talidad.

La vacuidad expresa la idea de decir "no" al mundo fenoménico: "No voy a creer en esto. Esto es vacío, hueco, no del todo real". La talidad se conecta con la vacuidad de la misma manera que la mano derecha se conecta con la izquierda. Sin embargo, a diferencia de su compañera, la talidad expresa la idea de decir "sí" al mundo fenoménico. Un pensamiento, un narciso o una montaña pueden no ser algo separado y sólido, pero hay algo, una realidad última, que subyace, impregna, abraza y constituye cada uno. La talidad es, por lo tanto, una apreciación de la verdadera naturaleza de la realidad, y su realización puede caracterizarse como conocer y encarnar la presencia de lo incondicionado, lo inmortal o *amata-dhamma*.

En el Canon Pali, vacuidad suele significar "vacío del yo y de lo que pertenece al yo", pero también se refiere a la insustancialidad de los objetos. Al estabilizar la habilidad de prestar atención al sonido *Nada*, de modo que su tono brillante y plateado sea una presencia constante, se puede mejorar enormemente la capacidad de comprender ambos tipos de vacuidad: la del sujeto y el objeto, la del yo y la del otro.

La escucha interna facilita el reconocimiento de la insustancialidad de todas las actitudes y pensamientos basados en el yo, el mí y lo mío. Es como una luz brillante que nos permite ver claramente la vacuidad de las burbujas al flotar. De igual manera, la presencia del sonido *Nada* ayuda a iluminar la transparencia de los objetos mentales que experimentamos: todo lo que vemos, oímos, olemos, saboreamos y tocamos, y todos los recuerdos, planes, estados de ánimo e ideas que surgen en nuestra mente. Como dijo el Buda:

*La forma material es un trozo de espuma,
sintiendo una burbuja de agua;
La percepción es solo un espejismo,
las voliciones como el tronco de un plátano,
la consciencia, un truco de magia —
así dice el Pariente del Sol.*

*Por mucho que uno reflexione sobre ello
o indague con cuidado,
todo parece vacío y vacante* cuando se ve en verdad.*

**—“Un trozo de espuma”,
Samyutta Nikaya, 22.95**

* vacant = vacante, vacío, libre, desocupado, disponible.

El sonido *Nada* también puede ayudarnos a reconocer la talidad de la experiencia. Por naturaleza, la talidad es difícil de definir conceptualmente. Pero si bien posee una cualidad que puede hacerla parecer vaga o irreal, irónicamente, eso es parte esencial de su significado. Cabe destacar que la palabra que Buda acuñó para referirse a sí mismo fue Tathagata, que significa «aquel que ha alcanzado la talidad» o «aquel que ha alcanzado la talidad», según la interpretación. Así pues, aunque la talidad parezca intangible, también transmite una realidad fundamental.

Podría hacerse una comparación con el concepto matemático de la raíz cuadrada de menos uno. En el mundo de los números reales, no existe ningún número entero que pueda multiplicarse por sí mismo para obtener menos uno. Sin embargo, si existiera tal número, se desplegarían todo tipo de posibilidades interesantes, como se descubrió en la antigüedad y se desarrolló aún más por los matemáticos en el siglo XVIII.

Aunque este número tiene un estatus imaginario, sigue siendo esencial en la construcción de osciladores de desplazamiento de fase utilizados en ingeniería de sonido y se utiliza ampliamente en gráficos por computadora, robótica, procesamiento de señales, simulaciones por computadora y mecánica orbital. Al igual que la talidad, tiene una presencia clara y demostrable en el mundo real.

Ver el mundo en la mente

Más allá del vacío y la talidad existe una tercera característica de la existencia, aún más sutil, llamada *atammayata*, que significa "no hecho de eso".

Aunque hayamos trascendido la idea del "yo soy", conocida como *asmi-mana*, pueden permanecer rastros de apego; es decir, aferrarse a la idea de un mundo objetivo percibido por un conocimiento subjetivo, aunque no se perciba ningún sentido del "yo". Existe la sensación de un "esto" que es conocer un "aquello" y decirle "sí", en el caso de la talidad, o "no", en el caso del vacío.

Atammayata cierra todo el ámbito con la comprensión de que no existe "eso"; solo existe "esto". Expresa el colapso genuino tanto de la ilusión de separación entre sujeto y objeto como de la discriminación entre fenómenos como si fueran sustancialmente diferentes entre sí. Ayuda a comprender que solo existe la totalidad del Dhamma, la amplitud y la plenitud absolutas. Entonces, al conocer esa verdad, incluso el "esto" y el "aquí" pierden su significado.

Tendemos a pensar que la mente está en el cuerpo, pero en realidad nos equivocamos: el cuerpo está en la mente. Todo lo que sabemos sobre el cuerpo, ahora y en cualquier momento anterior, se ha conocido a través de la mente. Esto no significa que no exista un mundo físico, sino que la experiencia del cuerpo y la experiencia del mundo ocurren aquí, en nuestra mente.

Cuando realmente despertamos a ese "aquí", la externalidad del mundo, su separación, cesa. Cuando nos damos cuenta de que albergamos el mundo entero en nuestro interior, su cosificación, su alteridad, se ve frenada y somos más capaces de reconocer su verdadera naturaleza.

La presencia del sonido *Nada* puede ayudarnos a comprender y mantener esta perspectiva. La mente pierde poco a poco la costumbre de quedar atrapada en las emanaciones, el *asava*, y así perderse en las preocupaciones mundanas. El resultado es una serenidad interior y una liberación de las compulsiones que tan fácilmente nos enredan.

Una forma de desarrollar esta comprensión a nivel práctico es combinar la escucha del sonido *Nada* con la siguiente reflexión sencilla. Mientras te concentras en el sonido interior, recuerda que el mundo está en tu mente: «Mi cuerpo y el mundo están aquí, en este espacio de consciencia, impregnados por el sonido del silencio». Esto eventualmente provocará un cambio de visión. Descubrirás que tu cuerpo, tu mente y el mundo llegan a una solución: una comprensión de la perfección ordenada en la que el mundo se equilibra en el corazón del silencio vibrante.

Ajahn Amaro

Ajahn Amaro es abad del monasterio budista Amaravati, en el sureste de Inglaterra. Fue ordenado bhikkhu por Ajahn Chah en 1979 y fue coabad fundador del monasterio budista Abhayagiri en Redwood Valley, California, donde sirvió hasta 2010.

<https://www.lionsroar.com/the-sound-of-silence/>

Traducido con Google Translate y ligeramente editado.

Versión Gráfica

Dhamma

Pali

Dharma

Sánscrito

Enseñanzas

Enseñanzas del Buda

La verdad (absoluta o última)

La Ley

"Medicina" que nos cura del sufrimiento

Es el Dharma lo que nos permite alcanzar la Liberación o la Iluminación

con minúscula y en plural

dharmas

Pali

dharmas

Sánscrito

son todos los objetos que llegan a nuestros sentidos

Se dice que TODO lo que llega a nuestra mente entra por alguna de las 6 puertas de los sentidos:

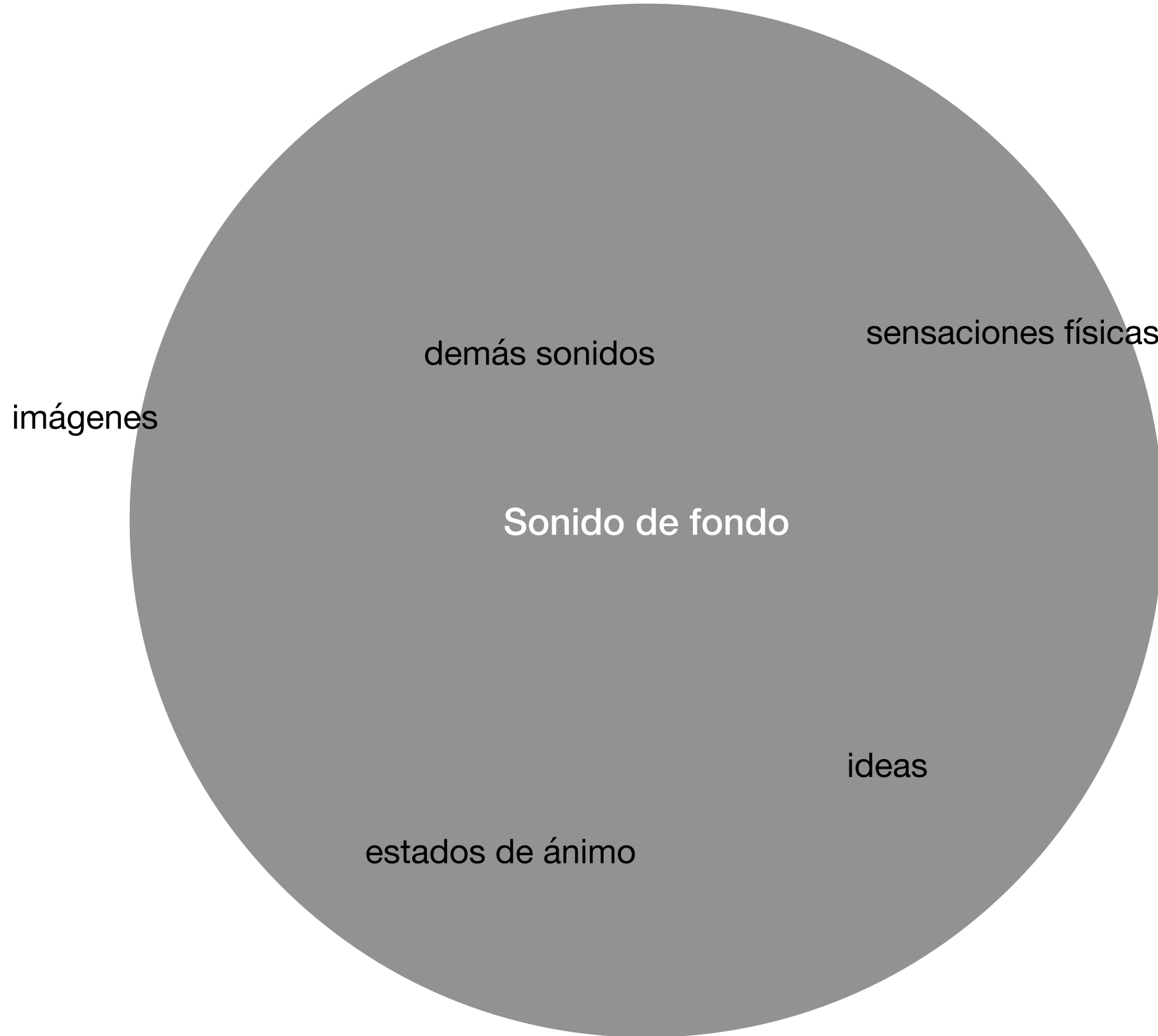
- 5 sentidos sensoriales (vista, oído, olfato, gusto y tacto)
- 1 sentido mental



"El sonido interior continúa de fondo, recordándonos que todo es *Dhamma*, que todo va y viene, que todo cambia. Esta es una verdad que quizá hayamos intuitido durante años, pero que a menudo olvidamos debido a la confusión que surge al apegarnos a nuestras personalidades, recuerdos, pensamientos y malestares corporales".



"El sonido interior continúa de fondo, recordándonos que todo es *Dhamma*, que todo va y viene, que todo cambia. Esta es una verdad que quizá hayamos intuitido durante años, pero que a menudo olvidamos debido a la confusión que surge al apegarnos a nuestras personalidades, recuerdos, pensamientos y malestares corporales".



"El sonido interior continúa de fondo, recordándonos que todo es *Dhamma*, que todo va y viene, que todo cambia. Esta es una verdad que quizá hayamos intuitido durante años, pero que a menudo olvidamos debido a la confusión que surge al apegarnos a nuestras personalidades, recuerdos, pensamientos y malestares corporales".

Pantalla del Sonido Interior

permanente

impermanente

demás sonidos

imágenes (vista)

sensaciones físicas (tacto)

Sonido interior
(pantalla de fondo)

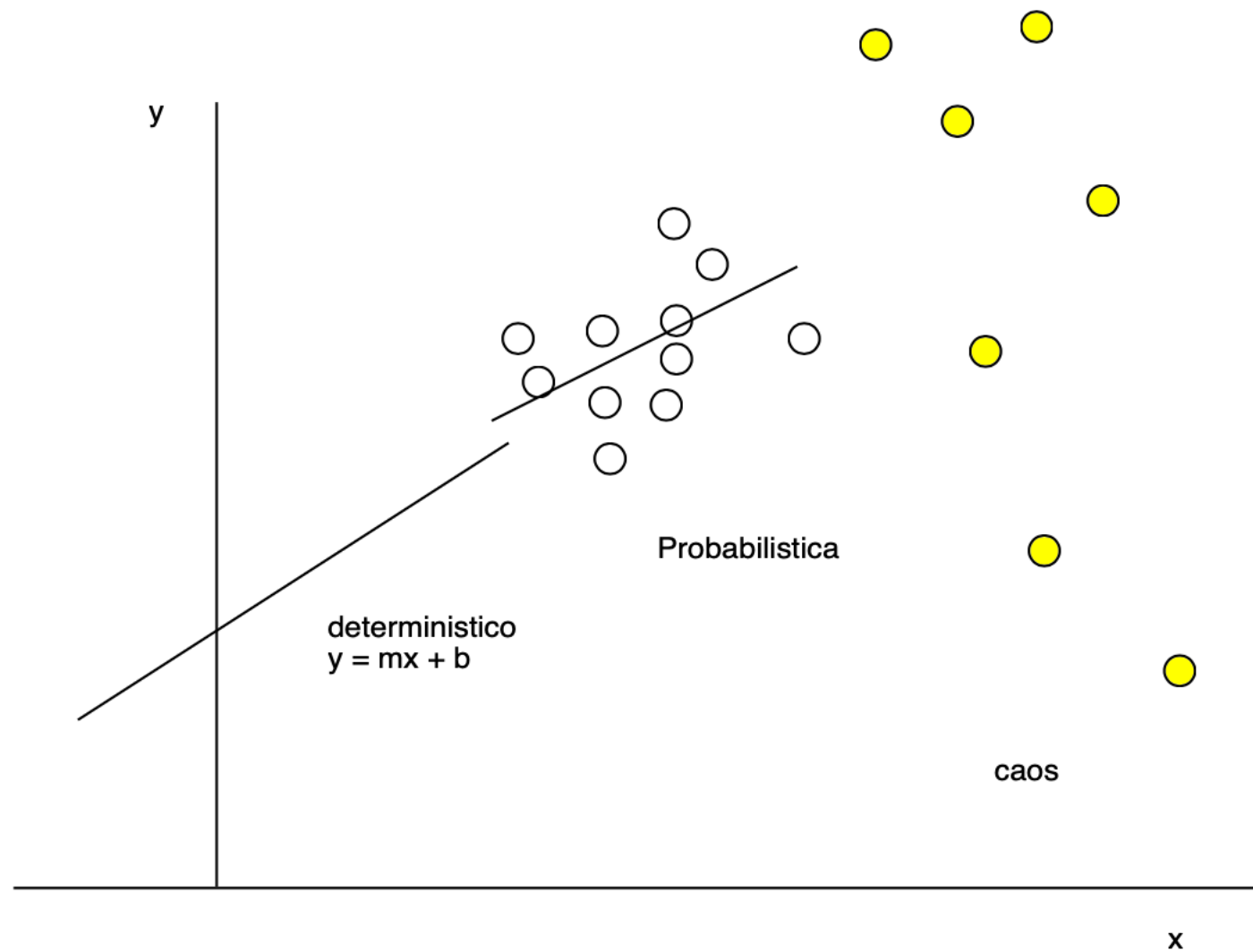
olores

sabores (gusto)

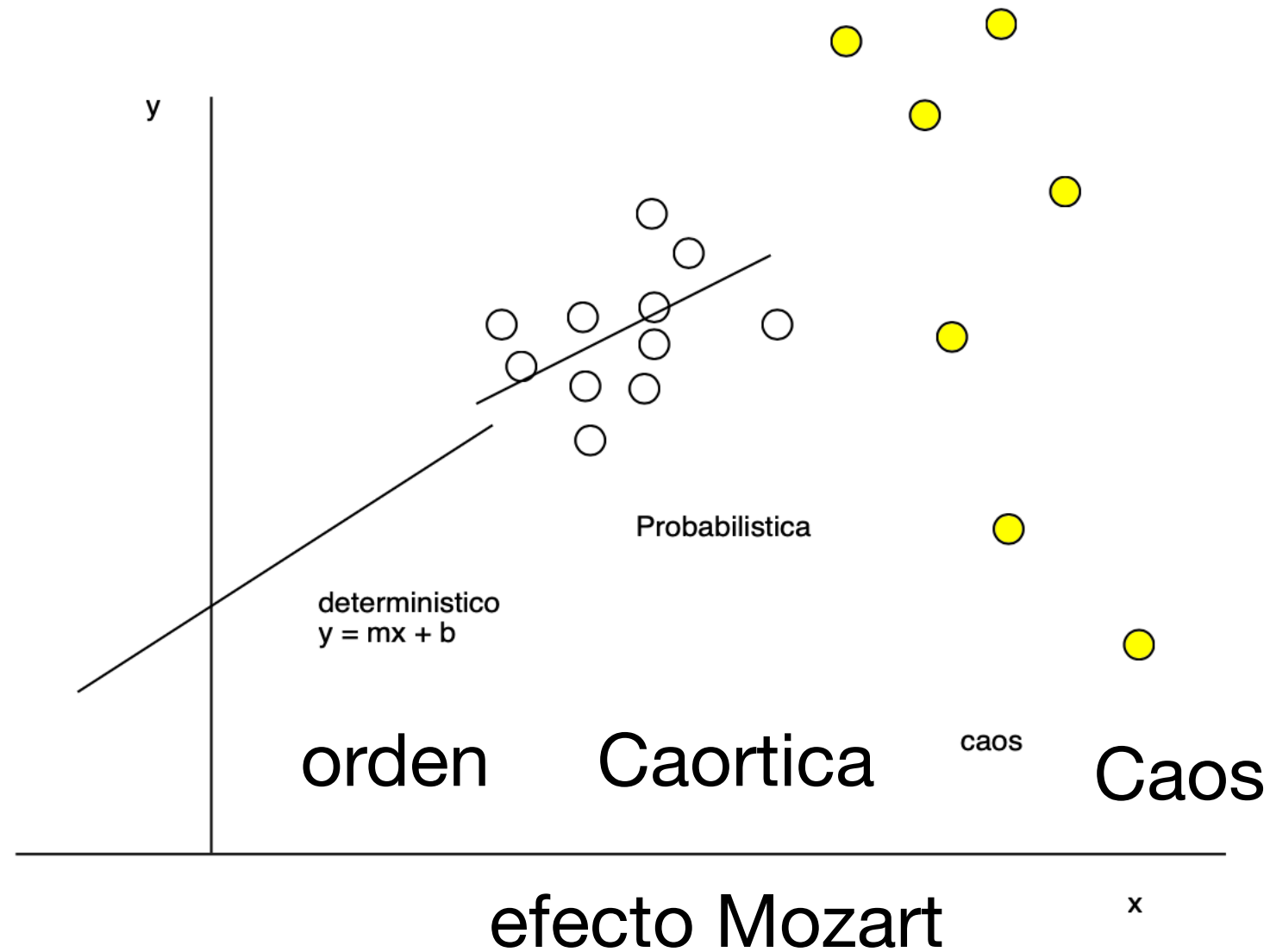
ideas

estados de ánimo

Determinístico, Probabilístico, Caótico

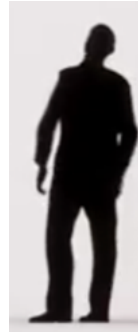


Determinístico, Probabilístico, Caótico



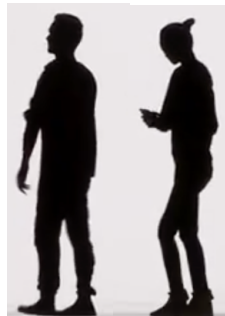
C

no logra percibir el sonido interno, por lo tanto no lo puede utilizar (en este caso se les recomienda entrar a Estado Mental Tres -EM3)



B

Sonido interno opresivamente fuerte, perturba, no genera paz ni claridad. No es útil para ésta meditación



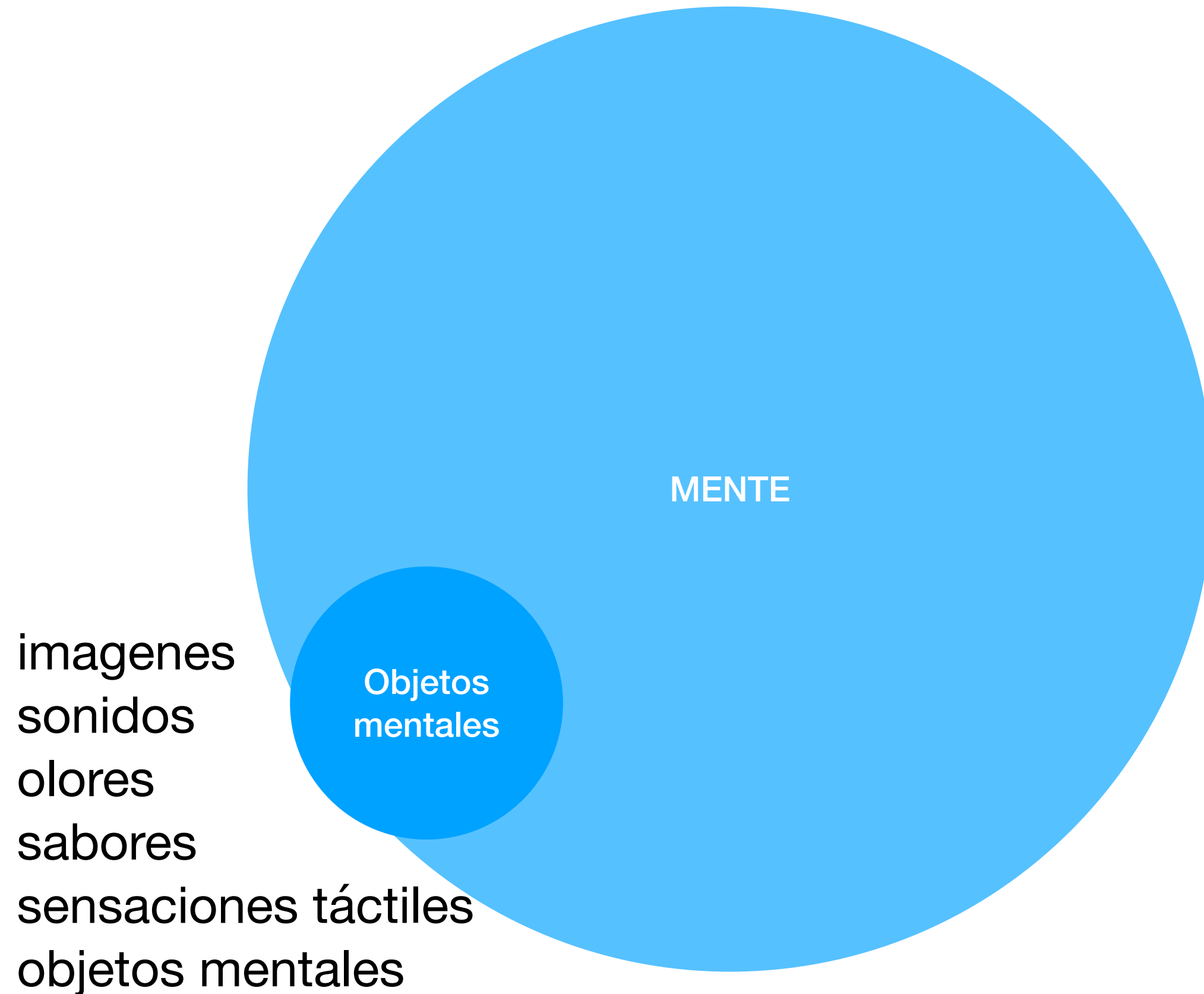
A

Sonido interno es útil como práctica de meditación, porque fomenta la paz y la claridad

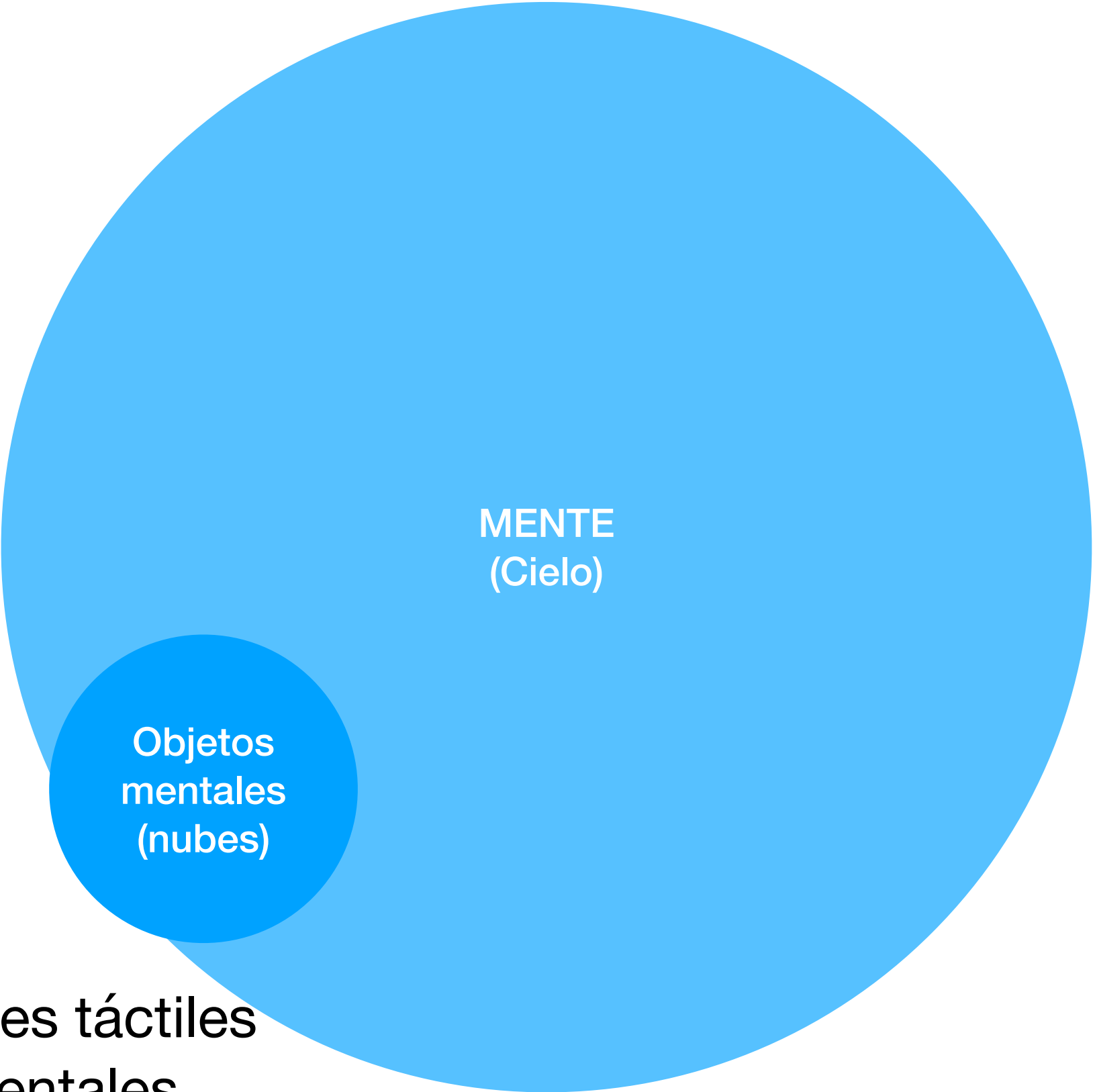


"En un pequeño número de personas, el sonido interno es opresivamente fuerte, generalmente por una razón orgánica. En estos casos, es poco probable que la escucha interna sea útil como práctica de meditación, ya que la intensidad subjetiva del sonido lo hace menos útil como objeto para fomentar la paz y la claridad".

Pantalla de la Mente

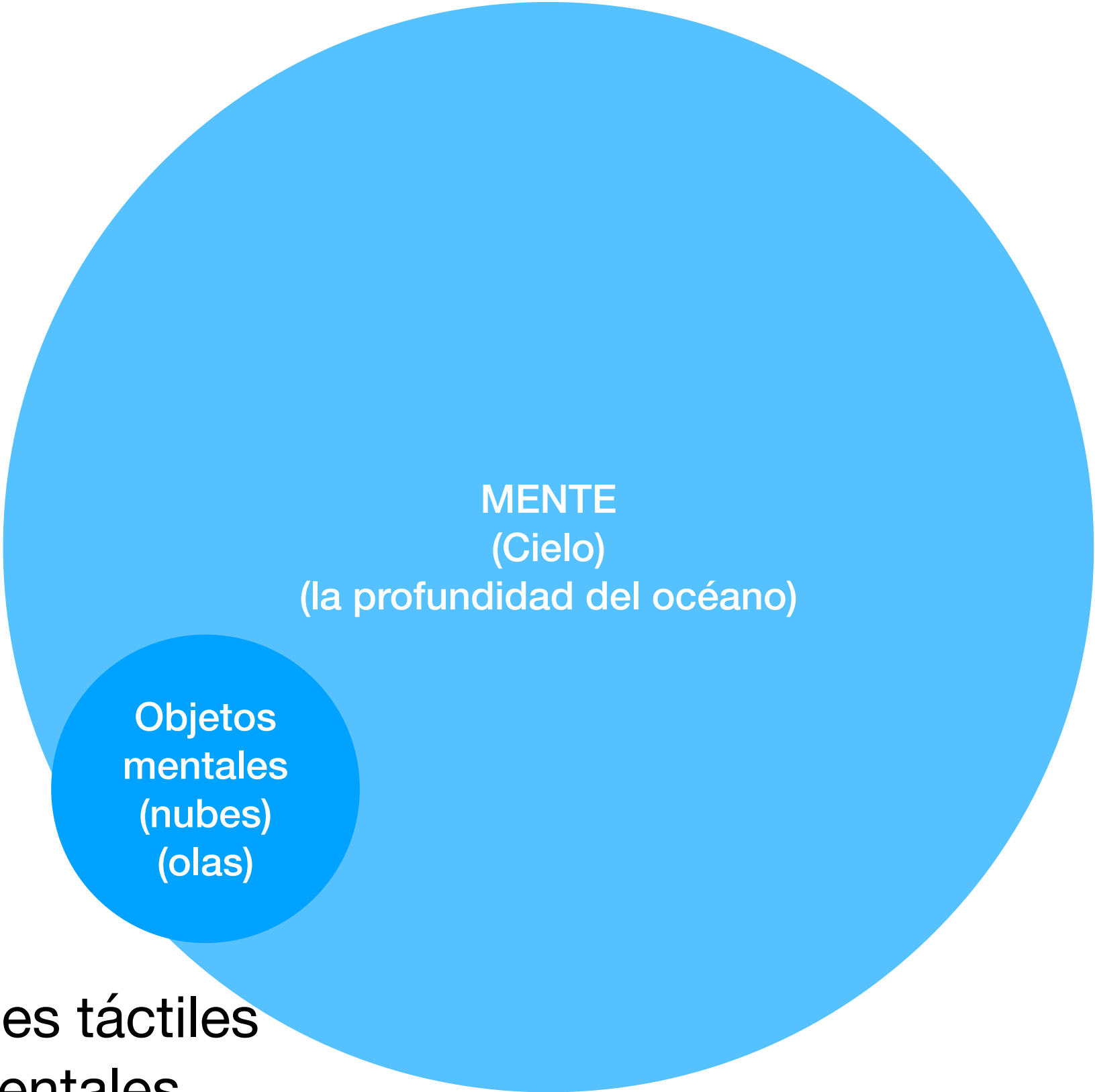


Estado Mental Tres



imagenes
sonidos
olores
sabores
sensaciones táctiles
objetos mentales

Estado Mental Tres



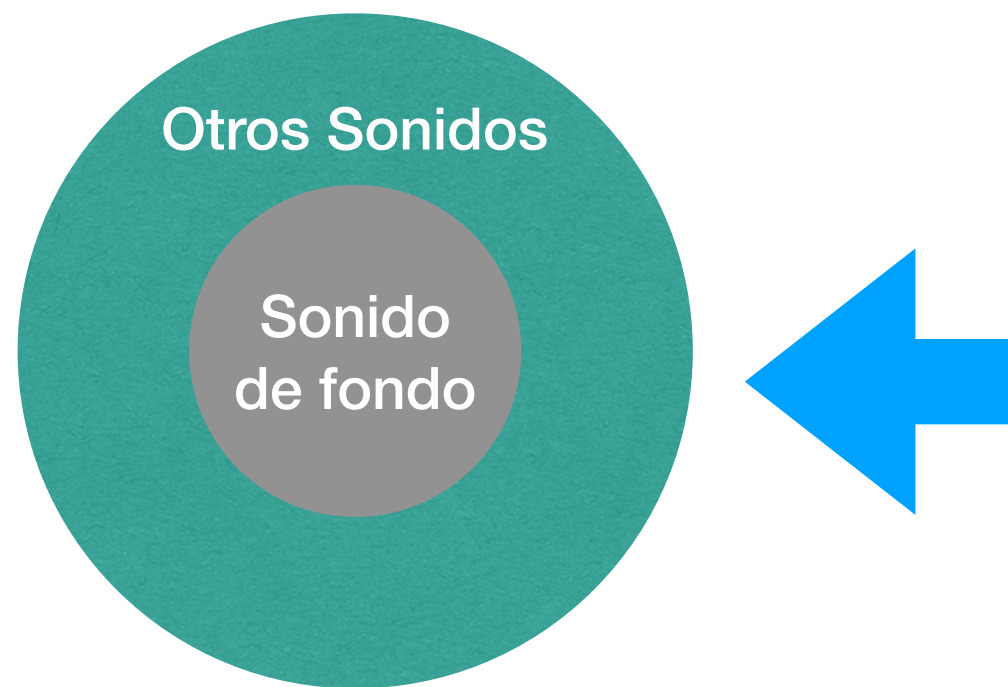
imagenes
sonidos
olores
sabores
sensaciones táctiles
objetos mentales

Estado Mental Tres

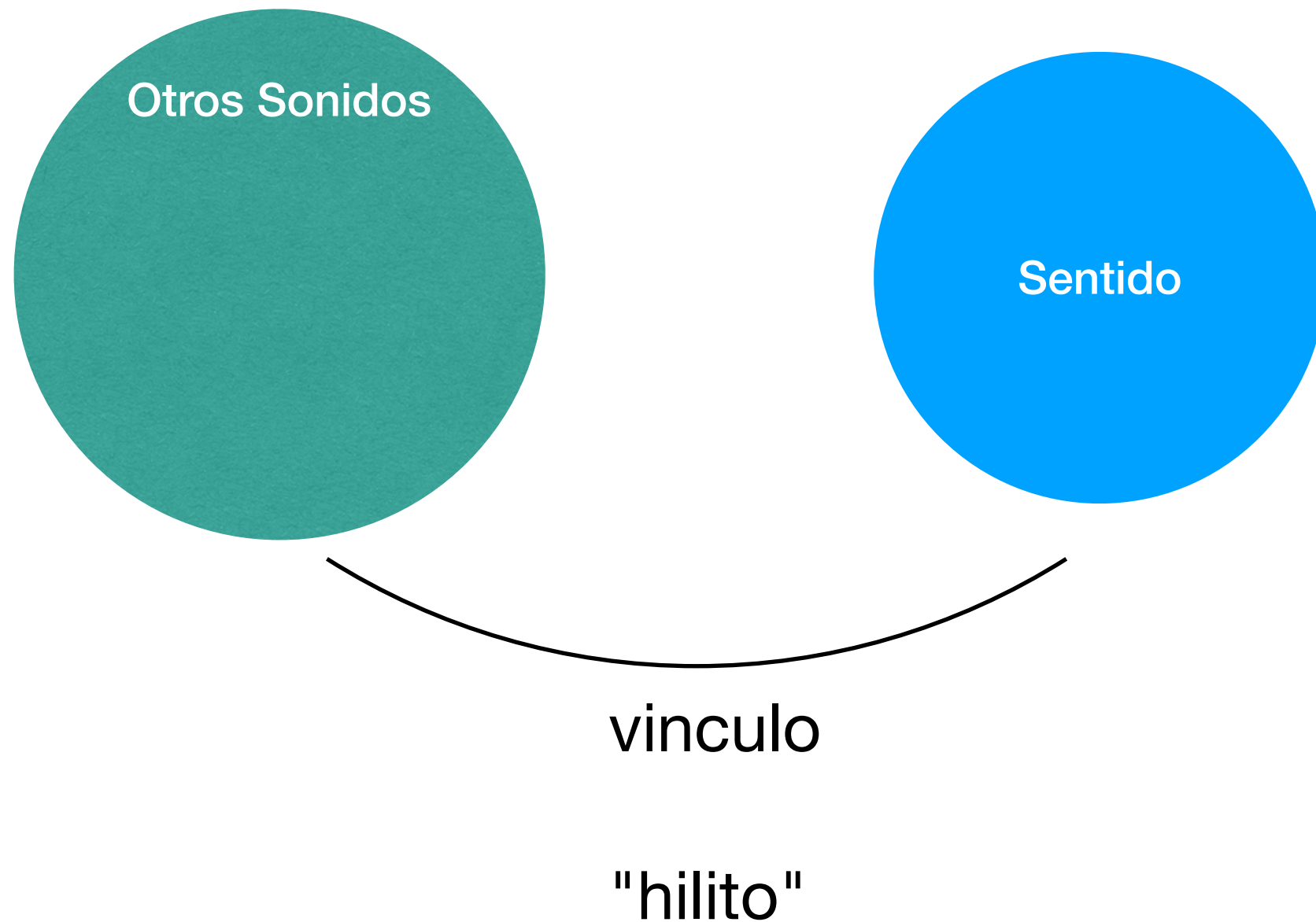


imagenes
sonidos
olores
sabores
sensaciones táctiles
objetos mentales

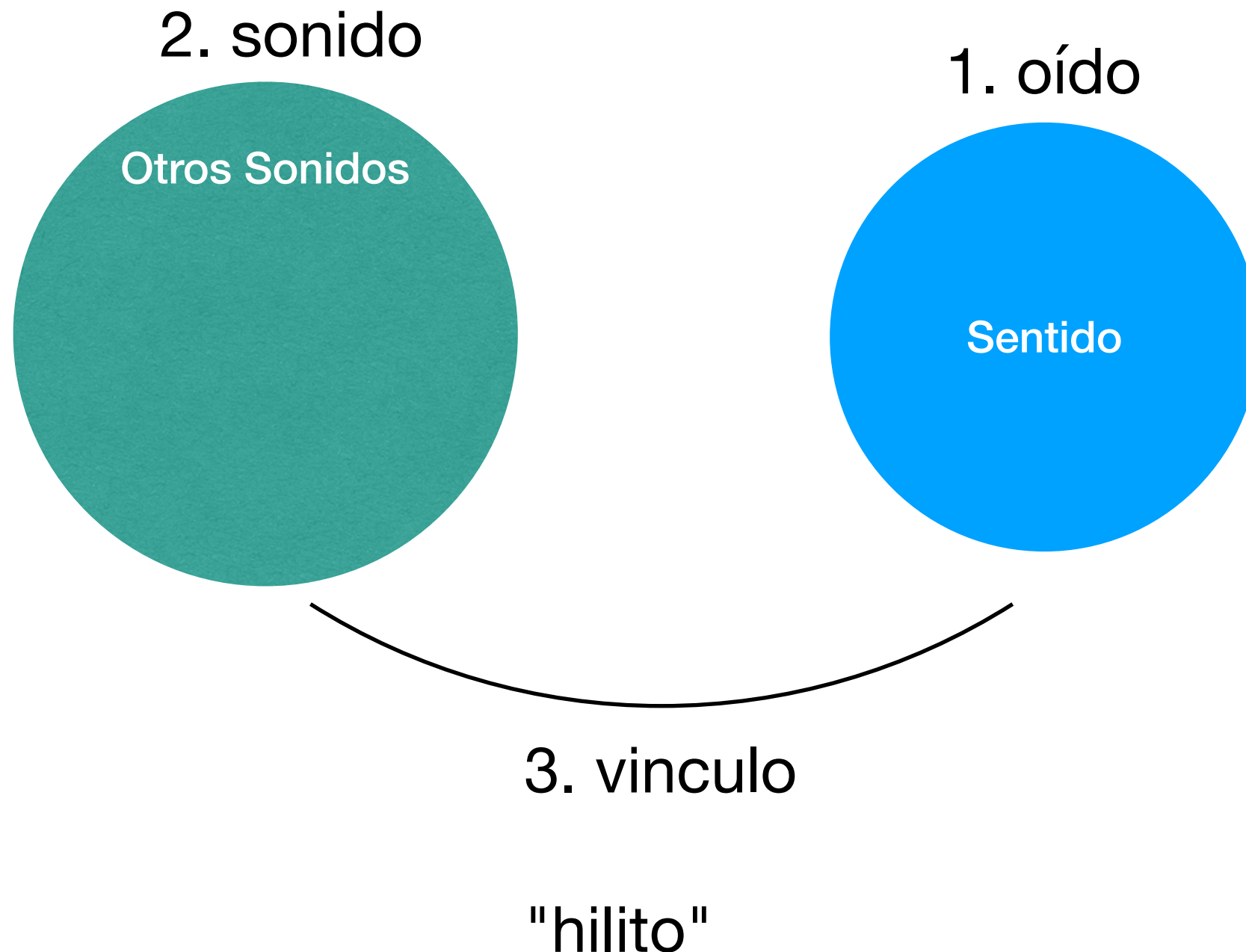
Cerrar la Puerta de los Sentidos



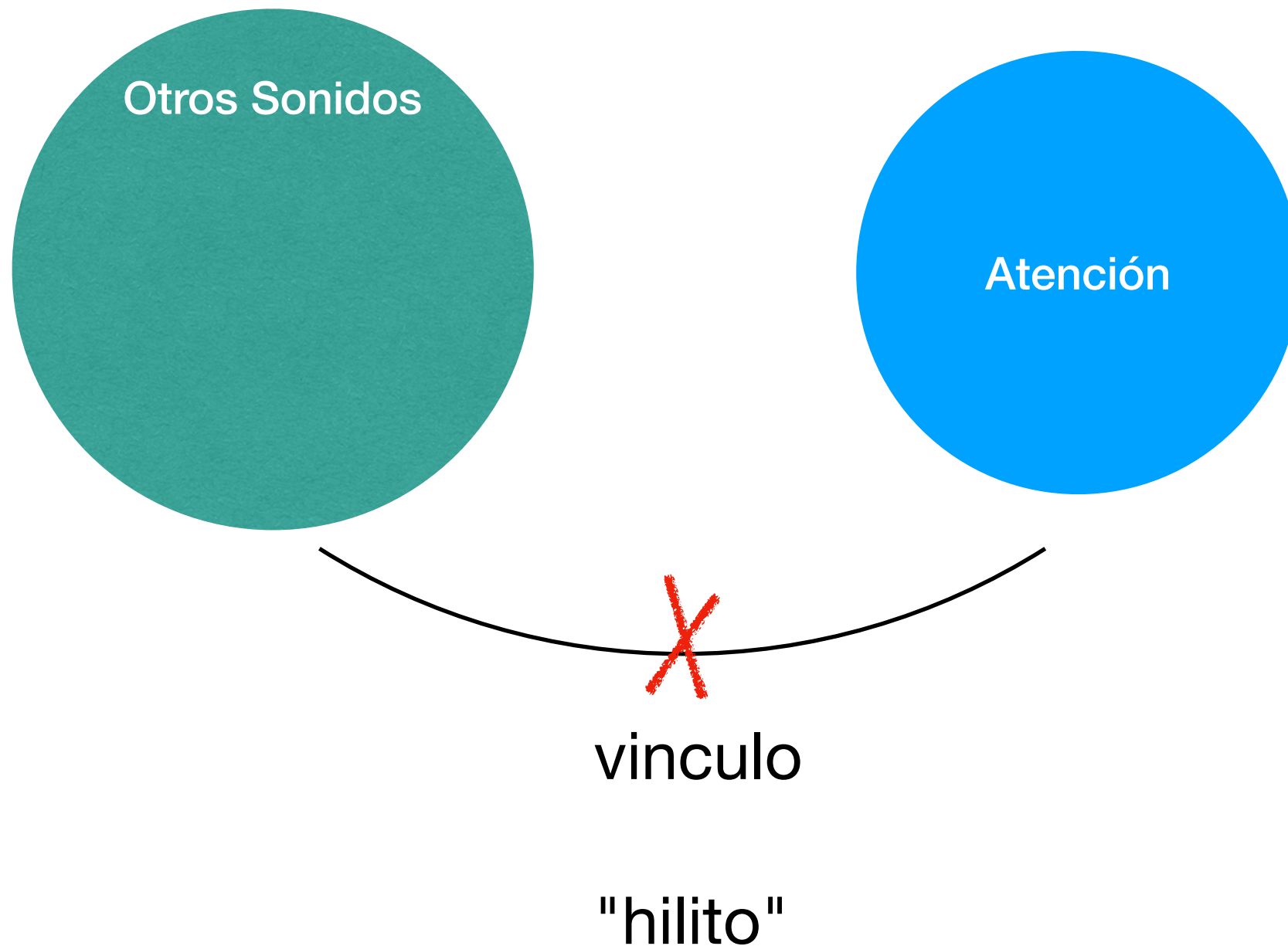
El problema no es ni el órgano de los sentidos (oído), ni los objetos de los sentidos (en este caso, el sonido). Ahí no está el problema. El problema está en el vínculo (en el "hilito") que ponemos entre el órgano de los sentidos y los objetos de los sentidos.



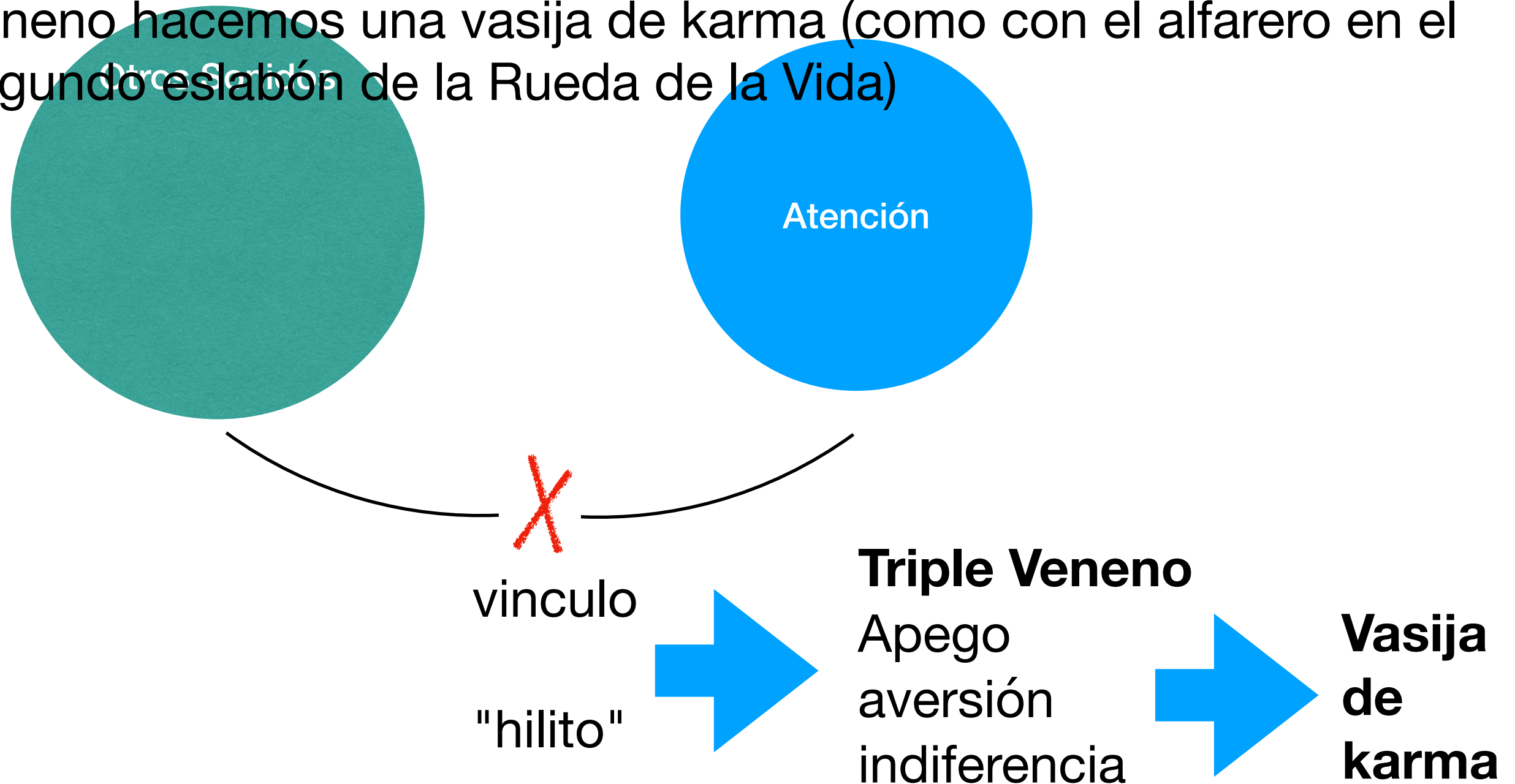
El problema no es ni el órgano de los sentidos (oído), ni los objetos de los sentidos (en este caso, el sonido). Ahí no está el problema. El problema está en el vínculo (en el "hilito") que ponemos entre el órgano de los sentidos y los objetos de los sentidos.

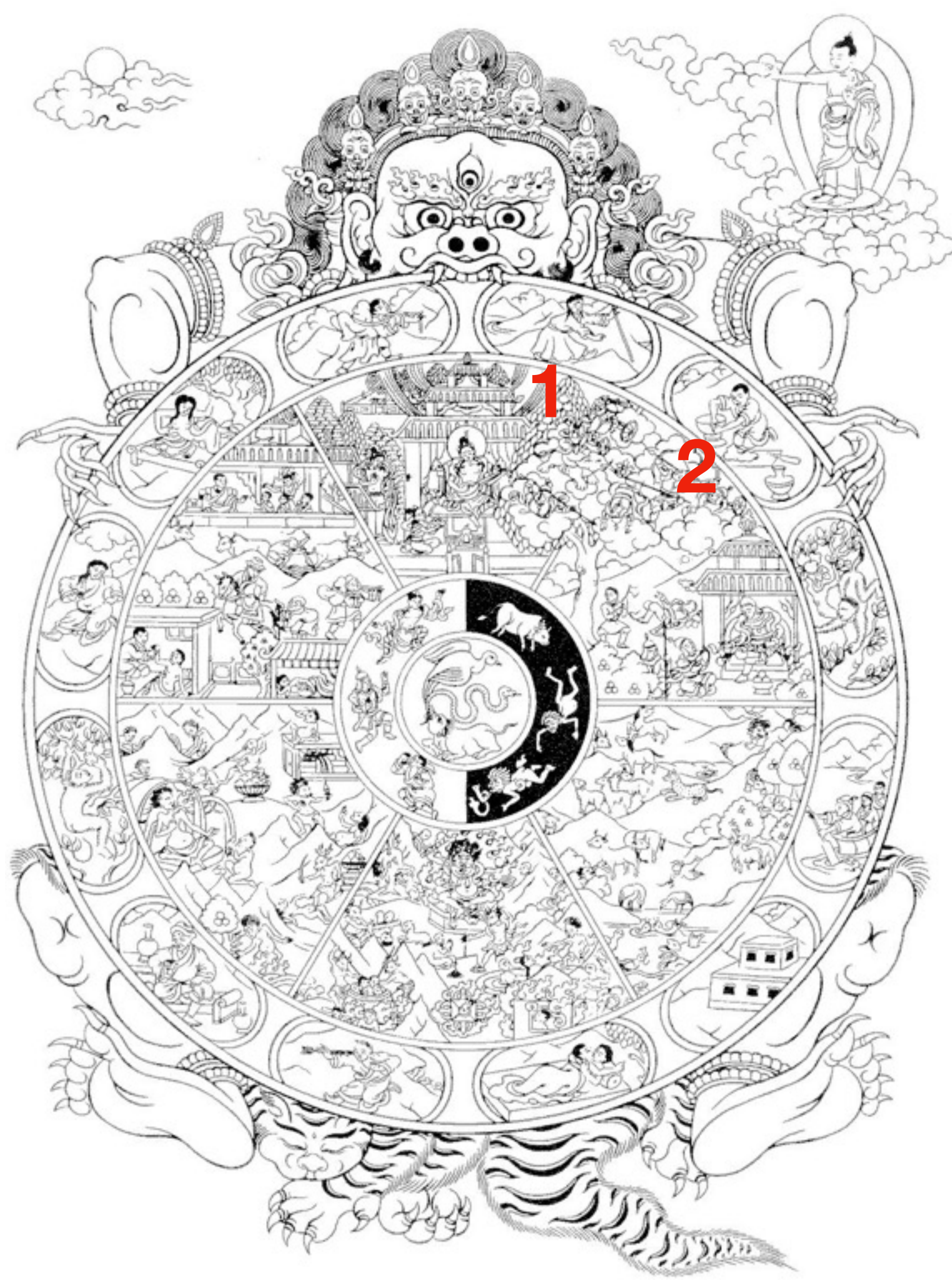


Entonces, para Cerrar la Puerta de los Sentidos, tenemos que romper ese vínculo, quitarlo o no ponerlo



Si no rompemos el vínculo entonces se genera el Triple Veneno: apego, aversión o indiferencia (cuando decimos: "sonido agradable", "me gusta", "lo quiero", entonces eso es apego. O decimos "sonido horrible", "no me gusta", "no lo quiero" y esto es aversión.... o ese sonido "x", "es indiferente", "me deja frío", "me vale", "no me interesa o no me importa", eso es ignorancia.... Y cuando tenemos Triple Veneno hacemos una vasija de karma (como con el alfarero en el segundo eslabón de la Rueda de la Vida)





1a característica

"imagen"

"sonido"

"olor"

"sabor"

"sensación táctil"

"objeto mental"

- pensamientos

- emociones

- sensación

- recuerdo



Etiquetas

No etiquetas

1a característica

"imagen"

"sonido"

"olor"

"sabor"

"sensación táctil"

"objeto mental"

- pensamientos
- emociones
- sensación
- recuerdo

samkhara

2a característica

"imagen" fea o bonita, me gusta, la quiero

"sonido" horrible, agradable, agudo

"olor", que mal huelo

"sabor"

"sensación táctil"

"objeto mental"

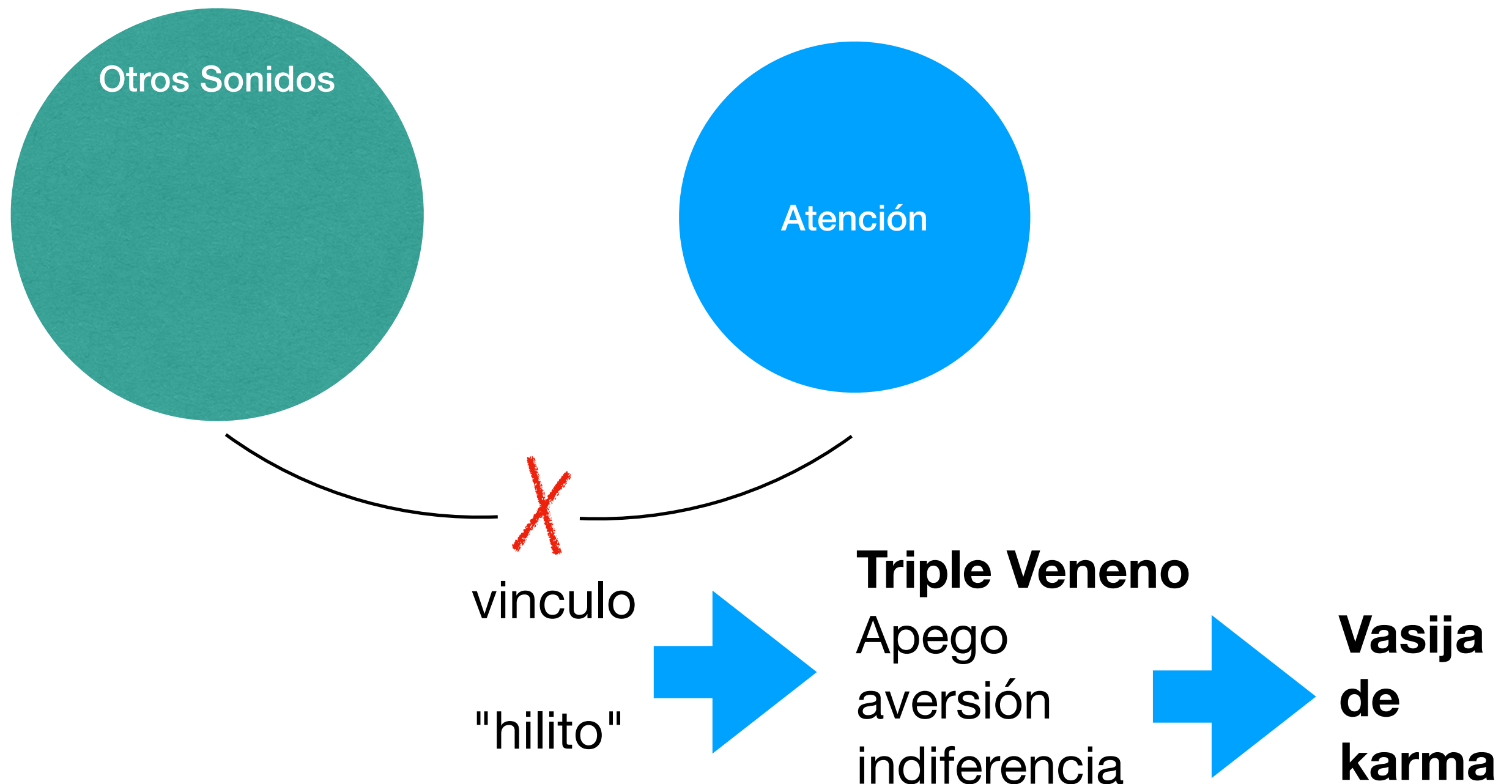
- pensamientos
- emociones
- sensación
- recuerdo

vasana - onda de energía- patrón

samskara

Dos Características

- Primarias: sólo sonido
- Secundarias: sonido agradable o desagradable, agudo o grave, alto o bajo, continuo o discontinuo, fuerte o bajo, me gusta o no me gusta, etc.



Eliges otro Objeto de Atención
punto blando
EM3

0% Atención

no lo pelo

lo ignoro



se intensifica

se calma

berrea

lo olvidas

Objeto de Atención

100% Atención

Oxígeno

Amor

Luz azul



se intensifica

se calma

berrea

lo olvidas

Cuarta Sesión



Soltar problemas y preocupaciones al menos durante el período de la meditación (1min, 3 min, 5 min... 24 min)

Hacer una lista de pendientes

Soltar las Tres Puertas

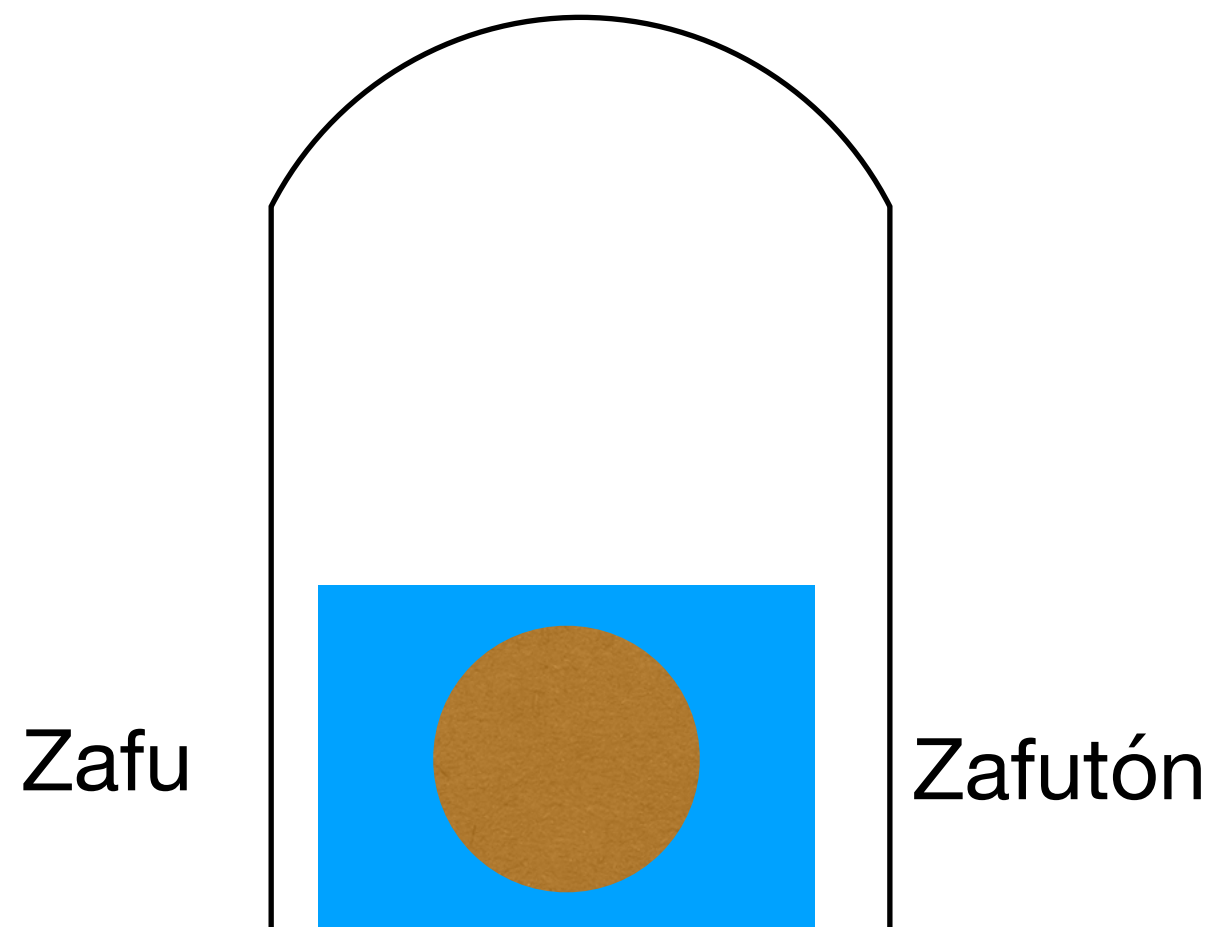
Soltar el cuerpo -> Postura

Soltar el habla -> Pranayana

Soltar la mente -> Cerrar 3 conciencias

"El estrés de apegarnos a todas nuestras experiencias desde el nacimiento ha mantenido nuestra atención absorta y desconcertada. Sin embargo, podemos usar la presencia del sonido *Nada* para romper el trance y ayudarnos a reconocer los sentimientos y estados de ánimo por lo que son: patrones de la naturaleza que van y vienen, haciendo lo suyo. No representan quiénes somos ni lo que somos, y cuando los observamos con perspicacia, nunca pueden satisfacernos ni decepcionarnos. La escucha interna conduce a una conciencia consciente con la que podemos reconocer más fácilmente la transparencia, el vacío y la insustancialidad de estas experiencias y dejarlas ir".

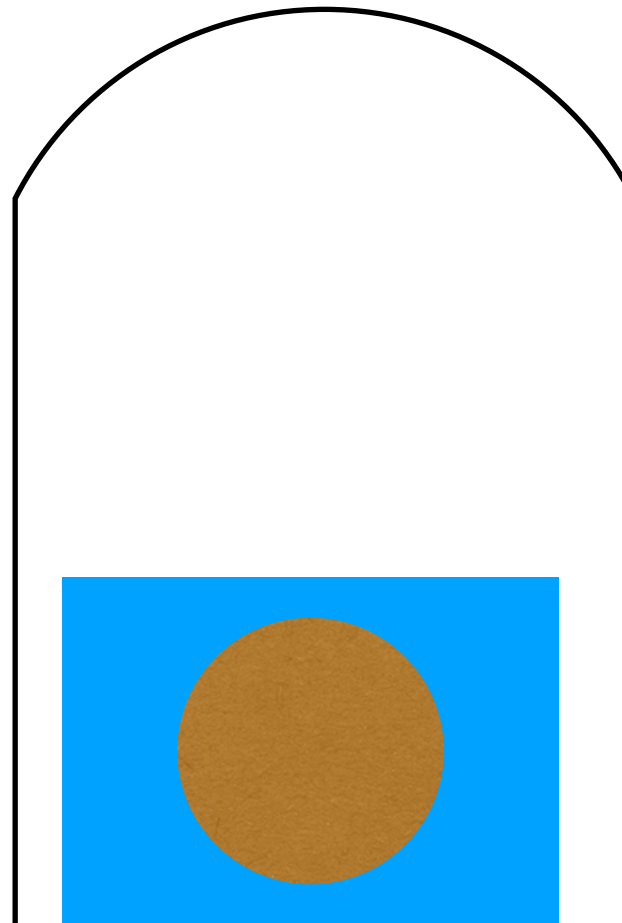
Lugar Sagrado





Lugar Sagrado

Zafu



Zafutón

Me imaginaba que estaba en el centro del huracán



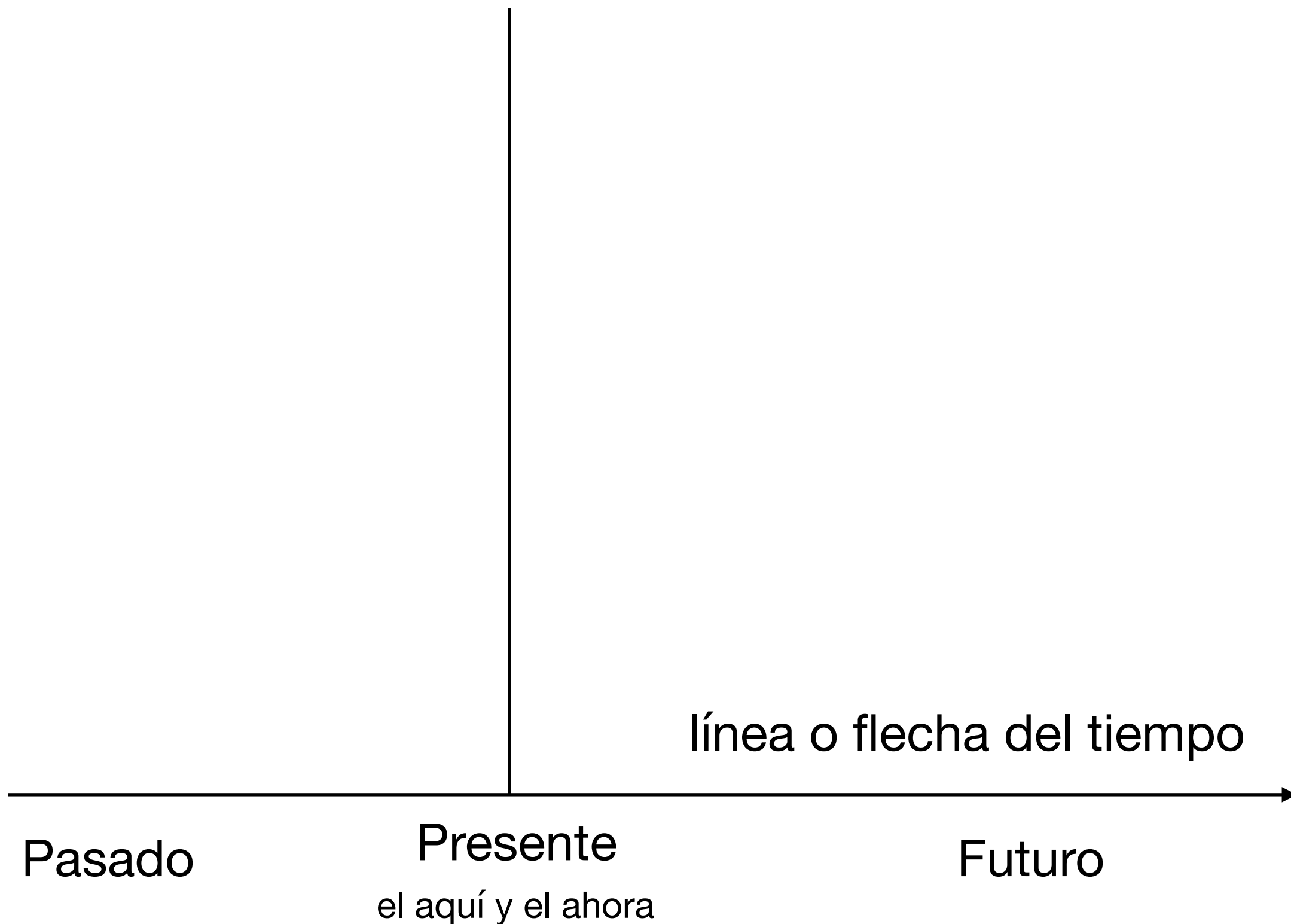
donde se respira una calma, aunque alrededor haya vientos de 140 km por hora

Sugestopedia

Georgi Lozonov

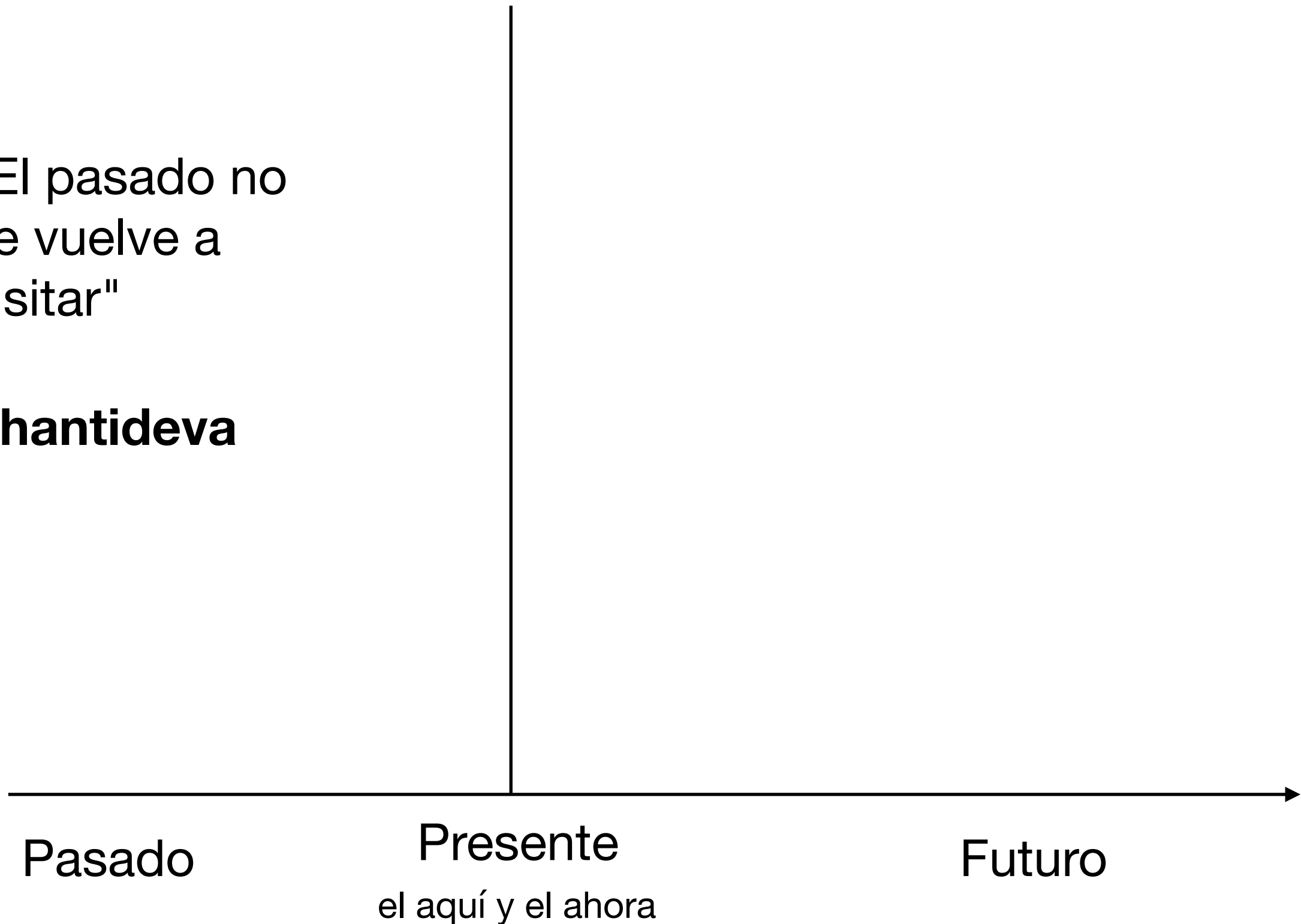
línea o flecha del tiempo

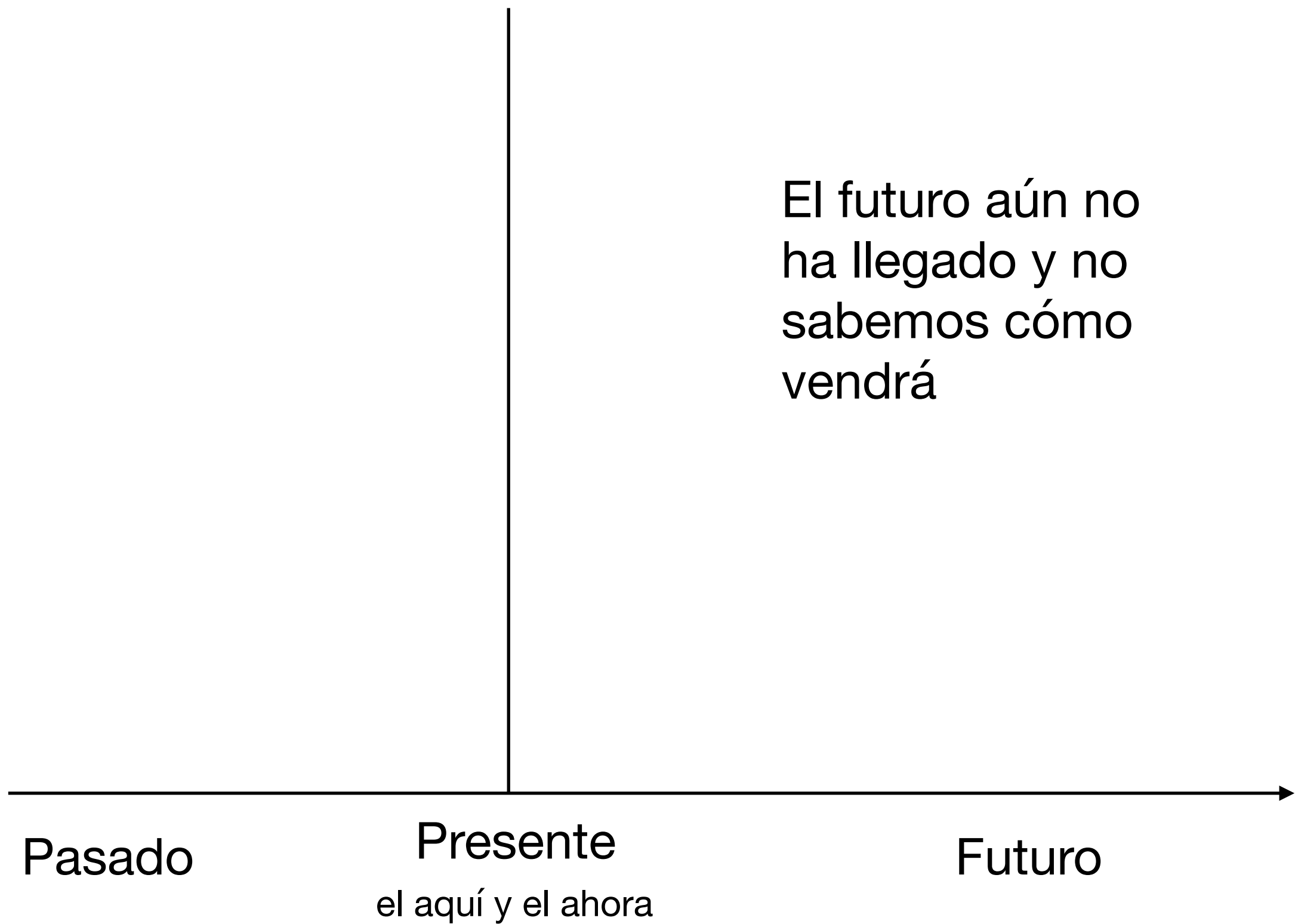




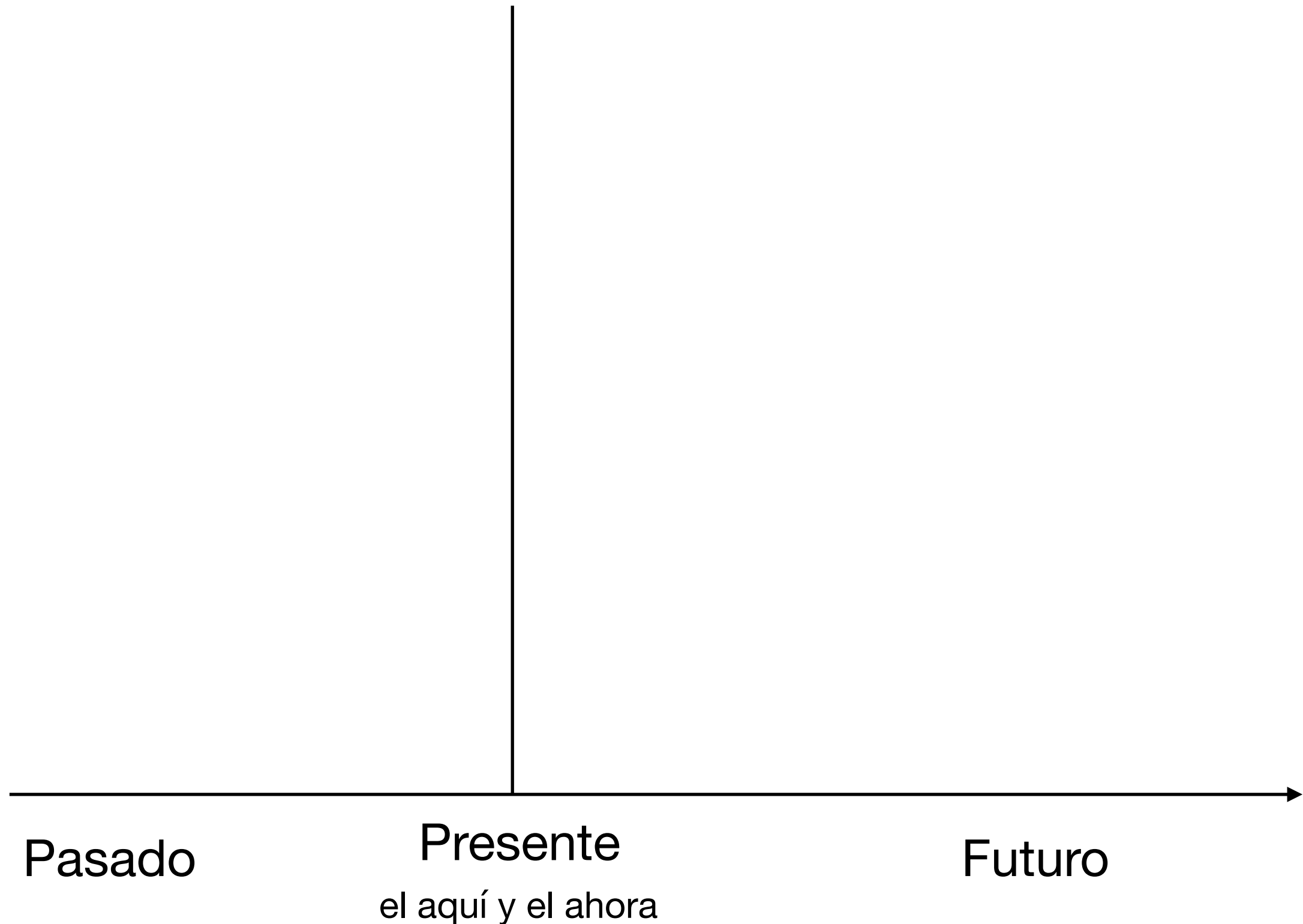
"El pasado no
se vuelve a
visitar"

Shantideva

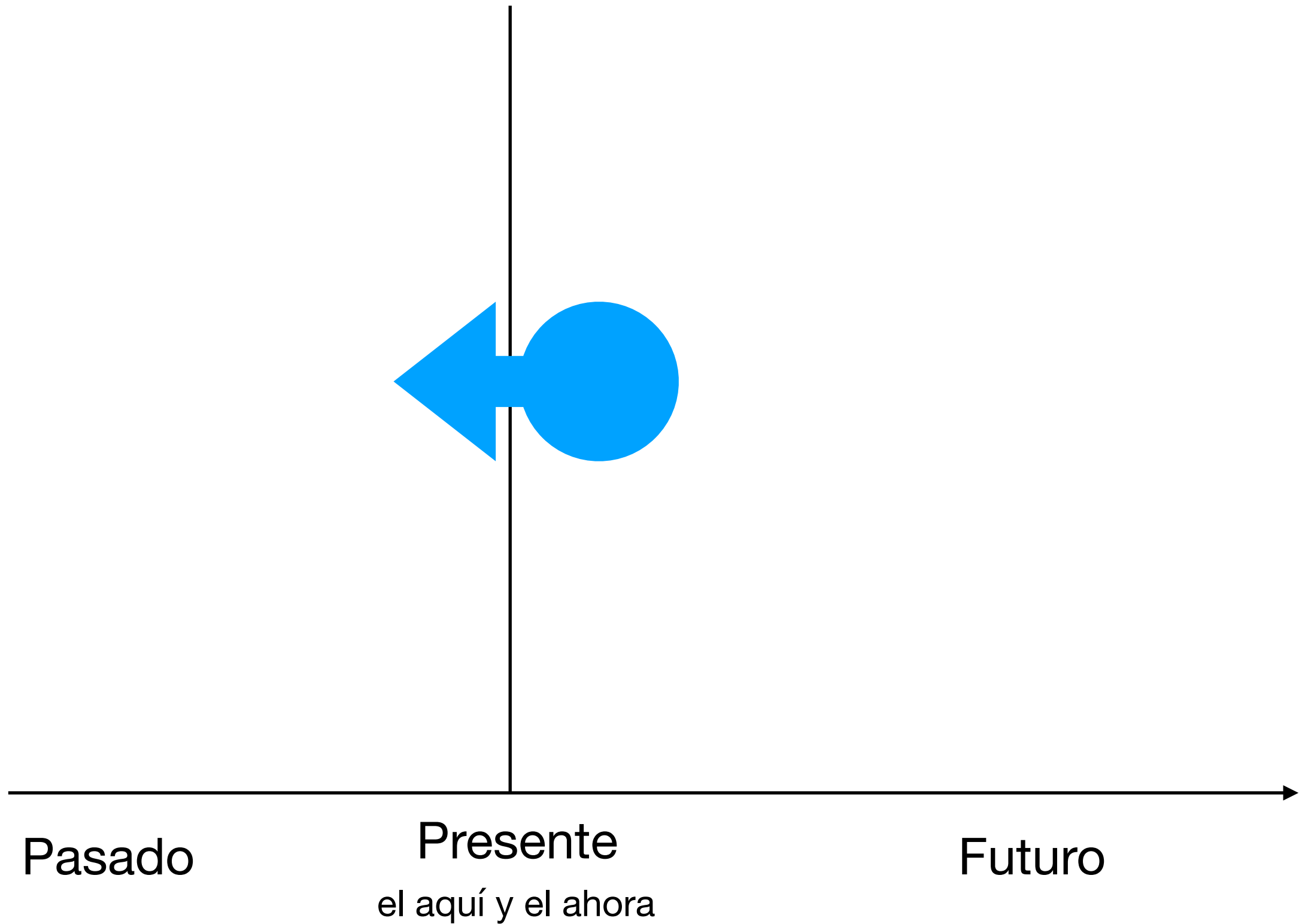




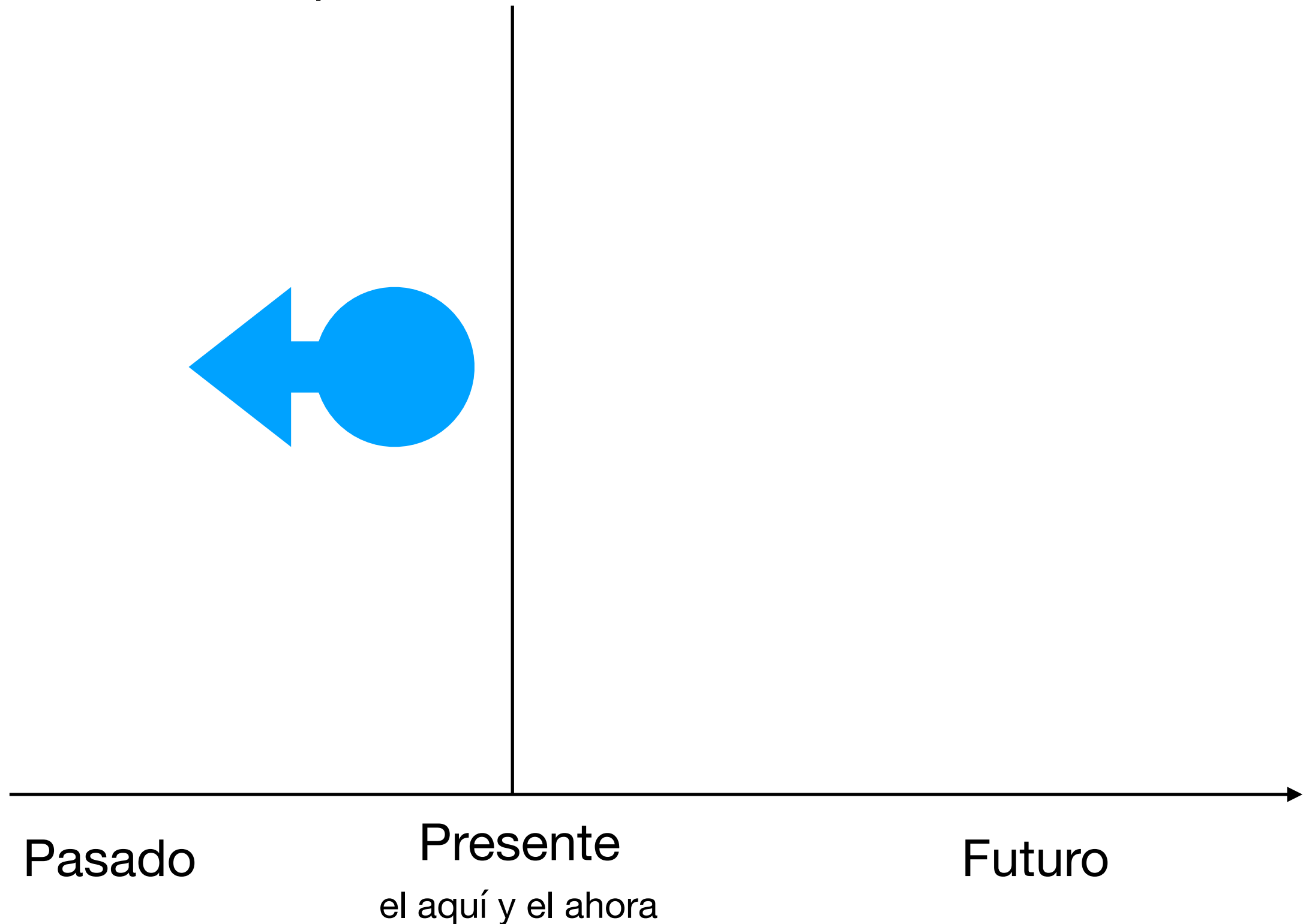
Lo único que tenemos es
el presente... que dura
un instante



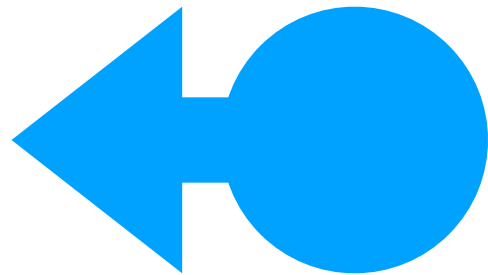
Lo único que tenemos es
el presente... que dura
un instante



En la película Kung Fu Panda, el maestro Shi Fu le dice que "el presente es un regalo, por eso se llama «presente»".



Y cuando estamos
verdaderamente en el presente,
no hay ningún problema, ni
dificultad, ni crisis, ni stress....



Pasado

Presente
el aquí y el ahora

Futuro

Cuando nuestra mente se va al
pasado, surge la depresión y
cuando nuestra mente se va al
futuro surge el ansia

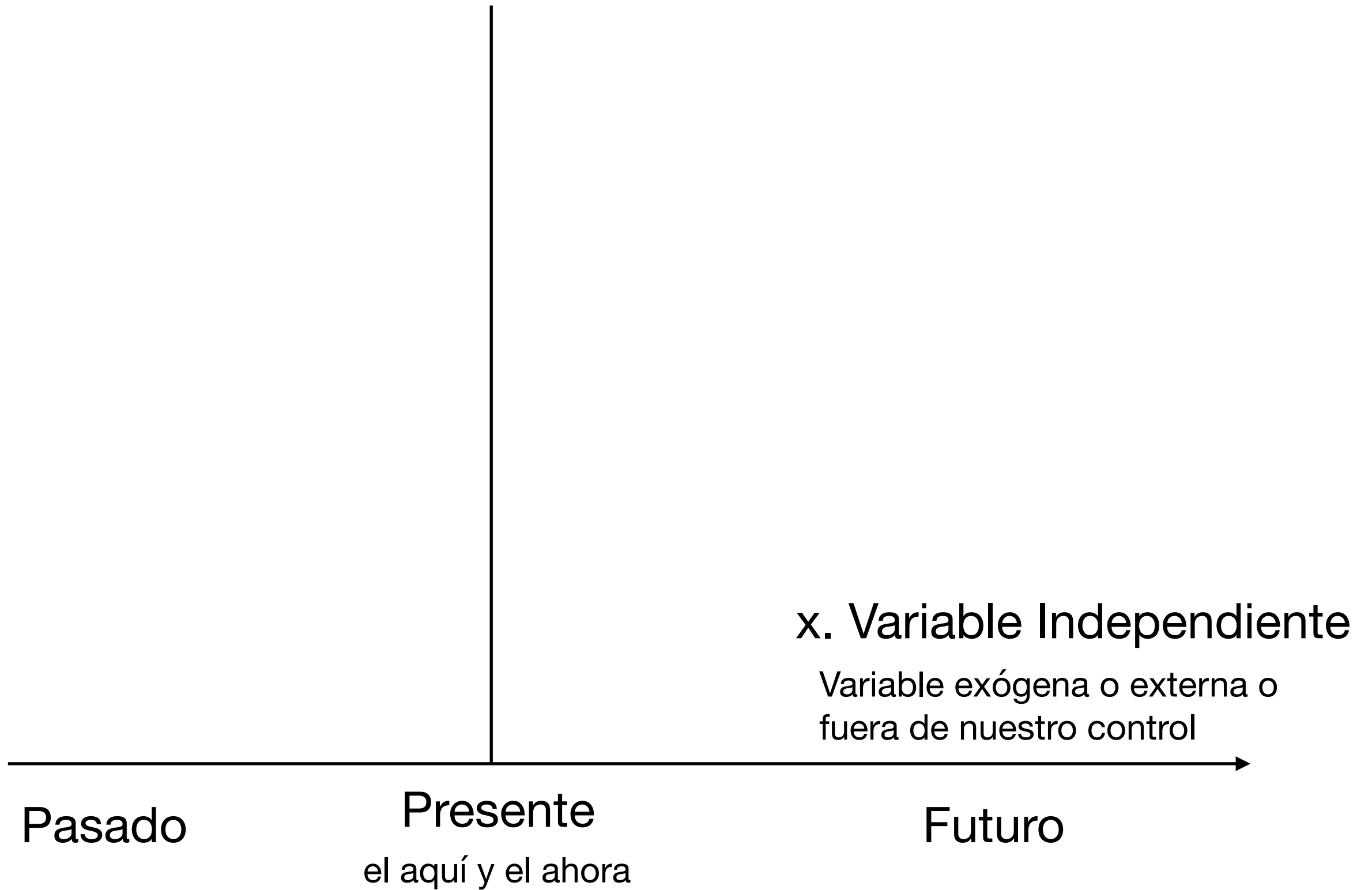
depresión

ansia

Pasado

Presente
el aquí y el ahora

Futuro



Variable vertical: nuestros
potenciales

Variable horizontal: el tiempo

x. Variable Independiente

Variable exógena o externa o
fuera de nuestro control

Pasado

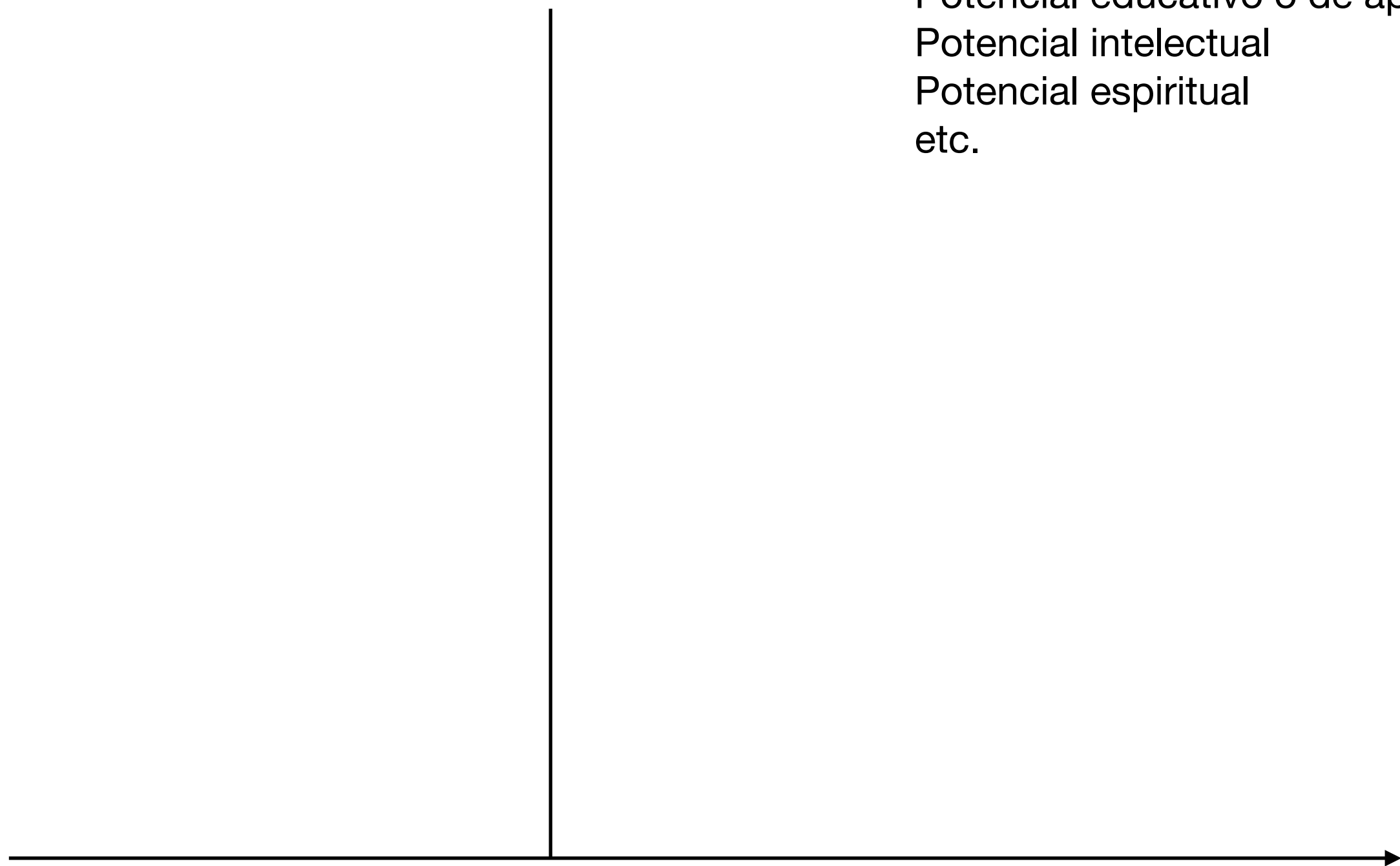
Presente
el aquí y el ahora

Futuro

y. Variable Dependiente

Variable vertical: nuestros
potenciales

Potencial física
Potencial emocional
Potencial educativo o de aprendizaje
Potencial intelectual
Potencial espiritual
etc.



Pasado

Presente
el aquí y el ahora

Futuro

y. Variable Dependiente

Variable vertical: nuestros
potenciales

Potencial física
Potencial emocional
Potencial educativo o de aprendizaje
Potencial intelectual
Potencial espiritual
etc.

100%

75%

50%

25%

0%

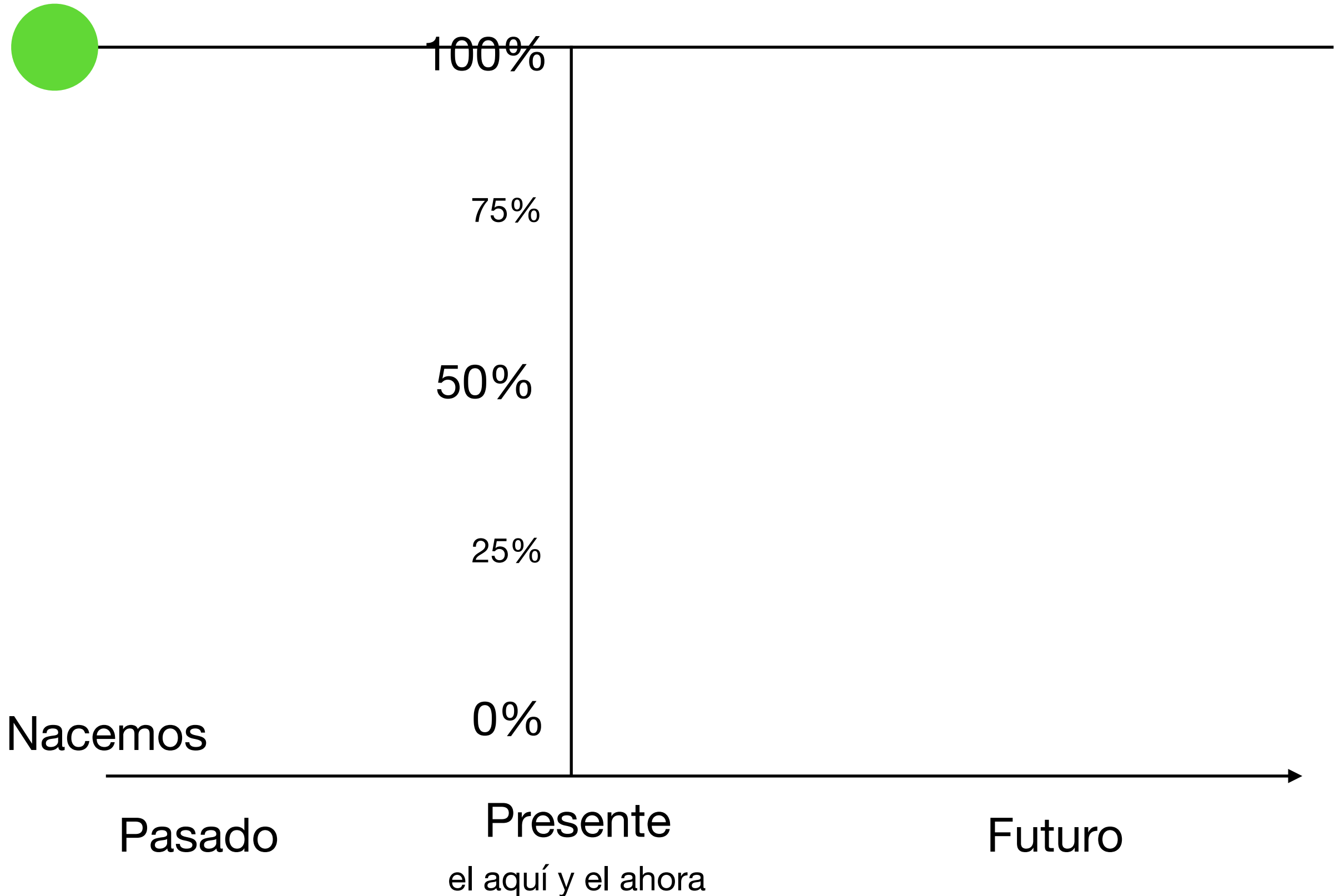
Pasado

Presente
el aquí y el ahora

Futuro

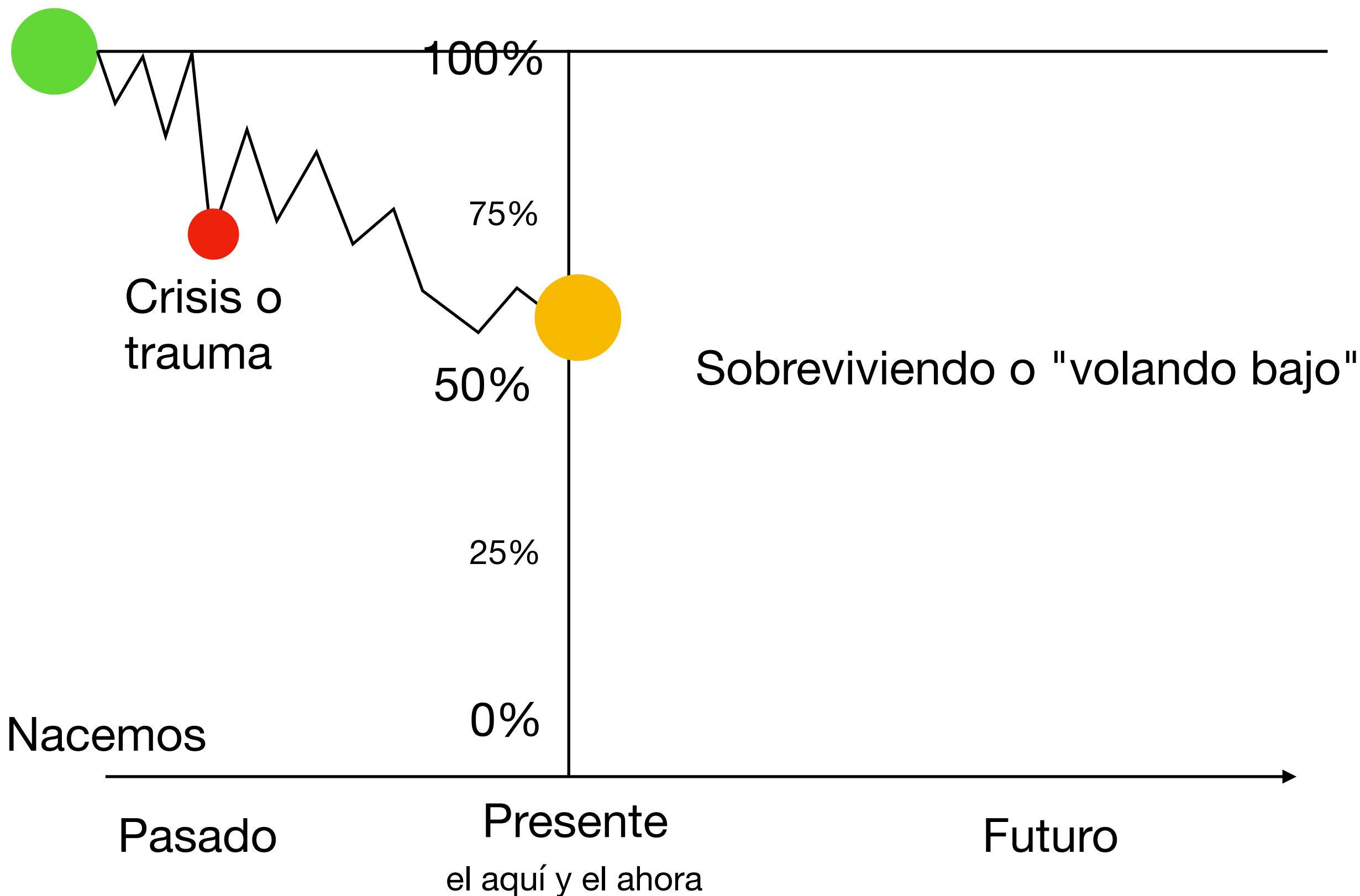
y. Variable Dependiente

Variable vertical: nuestros potenciales



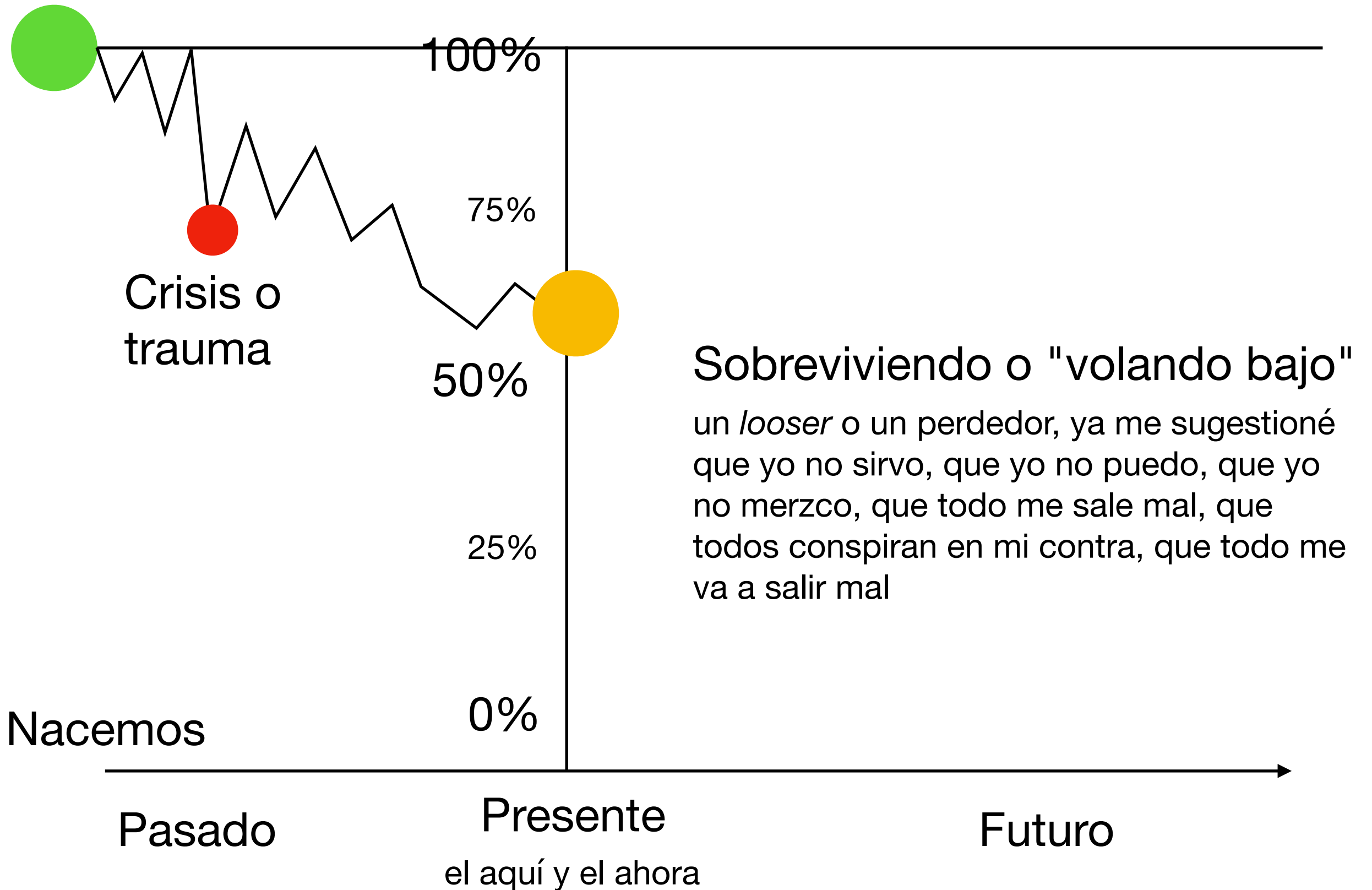
y. Variable Dependiente

Variable vertical: nuestros potenciales



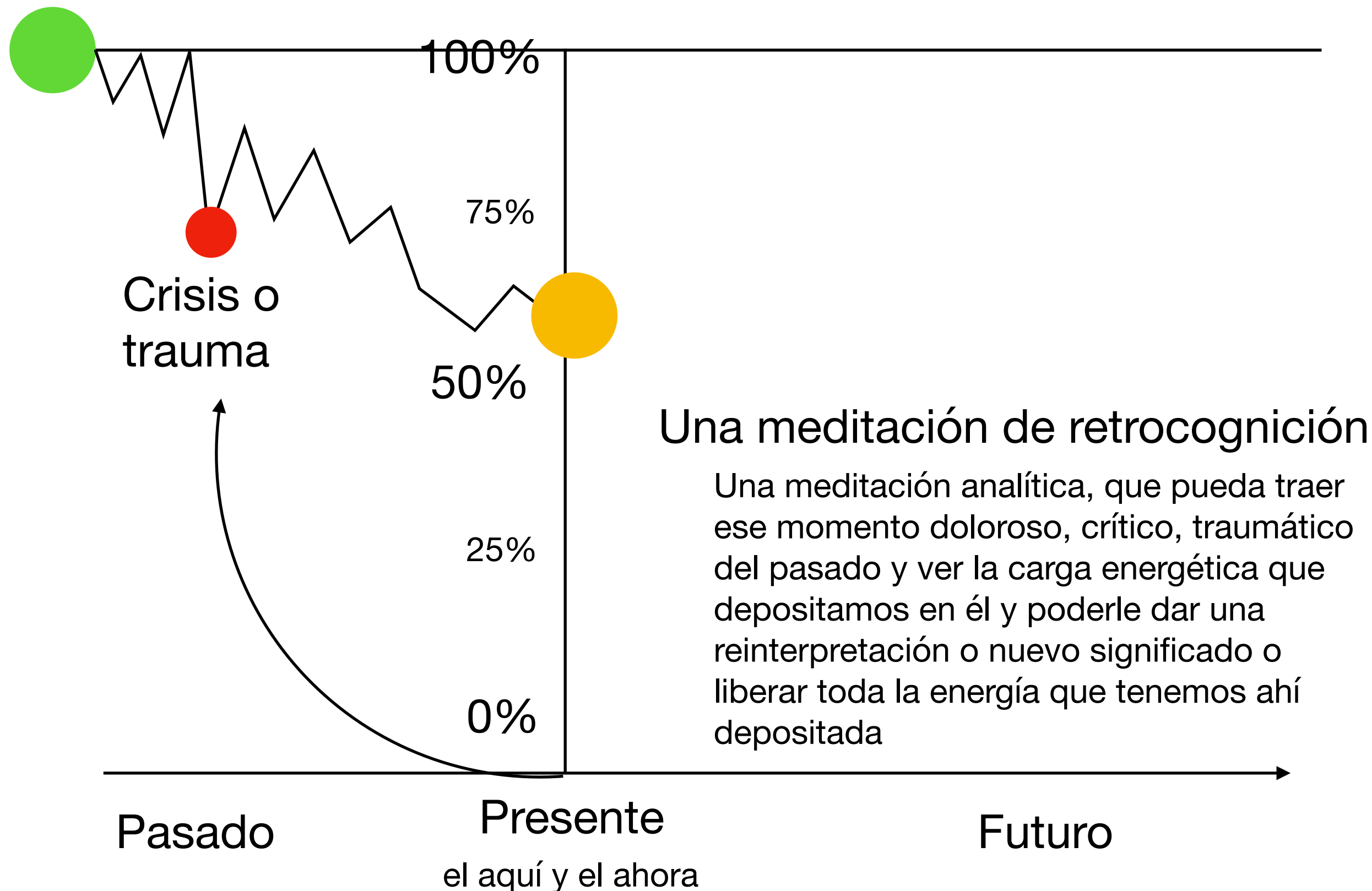
y. Variable Dependiente

Variable vertical: nuestros potenciales



y. Variable Dependiente

Variable vertical: nuestros potenciales



Meditación de Retrocognición

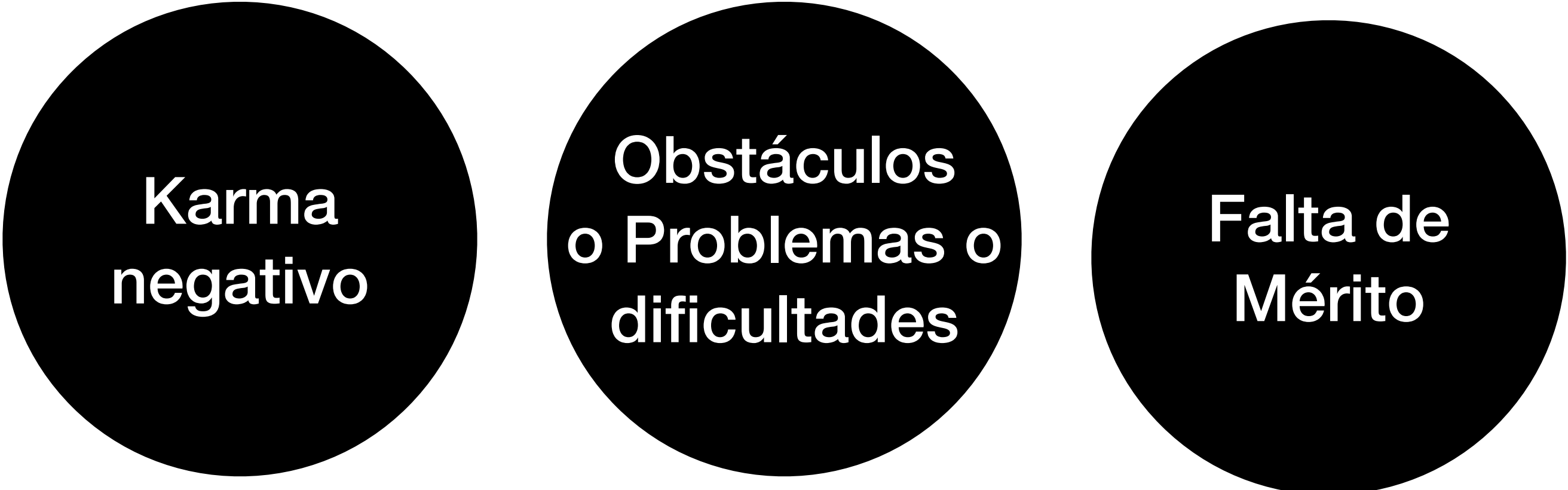
Poder "revivir" ese momento, pero ya no como actor, sino como espectador. Como si nos fuéramos al techo de la habitación donde ocurrió ese evento y lo contempláramos instante a instante:

- qué pensé, qué sentí, qué dije, que hice, porqué reaccione así
- qué me dijeron, qué me hicieron

Hasta que podamos ver los patrones que ocurren cada que se repite una circunstancia igual y entonces los podemos liberar, soltar, sanar

Es doloroso, sí, es como curar una herida muy profunda y sin anestesia. Entonces nos da miedo o no sabemos cómo hacerlo o necesitamos ayuda de profesionales (terapeuta, psiquiatra, psicólogo, un coach, un sacerdote o un Guru, etc)... Pero necesitamos estar en un lugar limpio y seguro, donde tengamos protección, donde nos podamos abrir... y siempre hay el riesgo de que si no tenemos la contención adecuada, nos quedemos en una situación peor, con la herida abierta... que no sepamos luego cómo cerrarla.

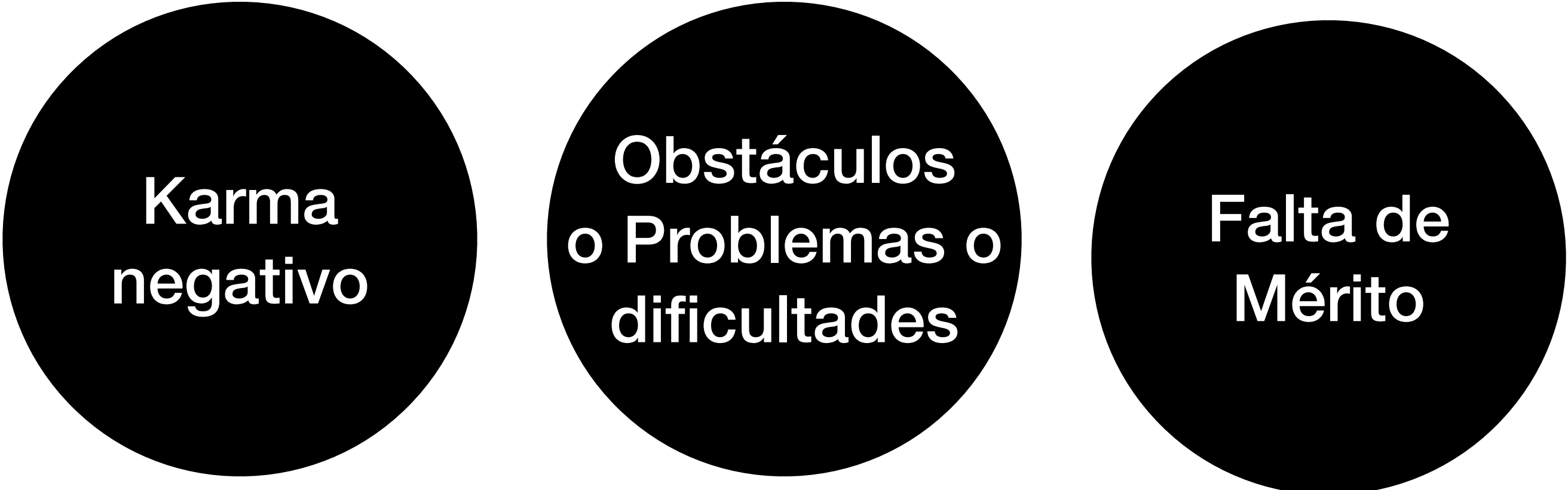
Tres Obstáculos

Three black circles are arranged horizontally. Each circle contains white text. The first circle on the left contains the text 'Karma negativo'. The middle circle contains the text 'Obstáculos o Problemas o dificultades'. The third circle on the right contains the text 'Falta de Mérito'.

**Karma
negativo**

**Obstáculos
o Problemas o
dificultades**

**Falta de
Mérito**

Three black circles are arranged horizontally. The left circle contains the text 'Karma negativo'. The middle circle contains the text 'Obstáculos o Problemas o dificultades'. Below the middle circle is the text 'económicos, falta de tiempo, de relaciones, de enfermedad'. The right circle contains the text 'Falta de Mérito'.

**Karma
negativo**

**Obstáculos
o Problemas o
dificultades**

económicos,
falta de tiempo,
de relaciones, de
enfermedad

**Falta de
Mérito**

**Karma
negativo**

Purificar

**Meditar en la
vacuidad**

**Obstáculos
o Problemas o
dificultades**

**Tomar
Refugio**

**Falta de
Mérito**

Bodichita

**Ofrecimiento del
mandala**

1. fe o devoción
2. concentración
3. motivación

**Obstáculos
o Problemas o
dificultades**

**Karma
negativo**

**Falta de
Mérito**

**111,111
Postraciones
con Toma de
Refugio**

**111,111
Mantra de
Vajrasattva**

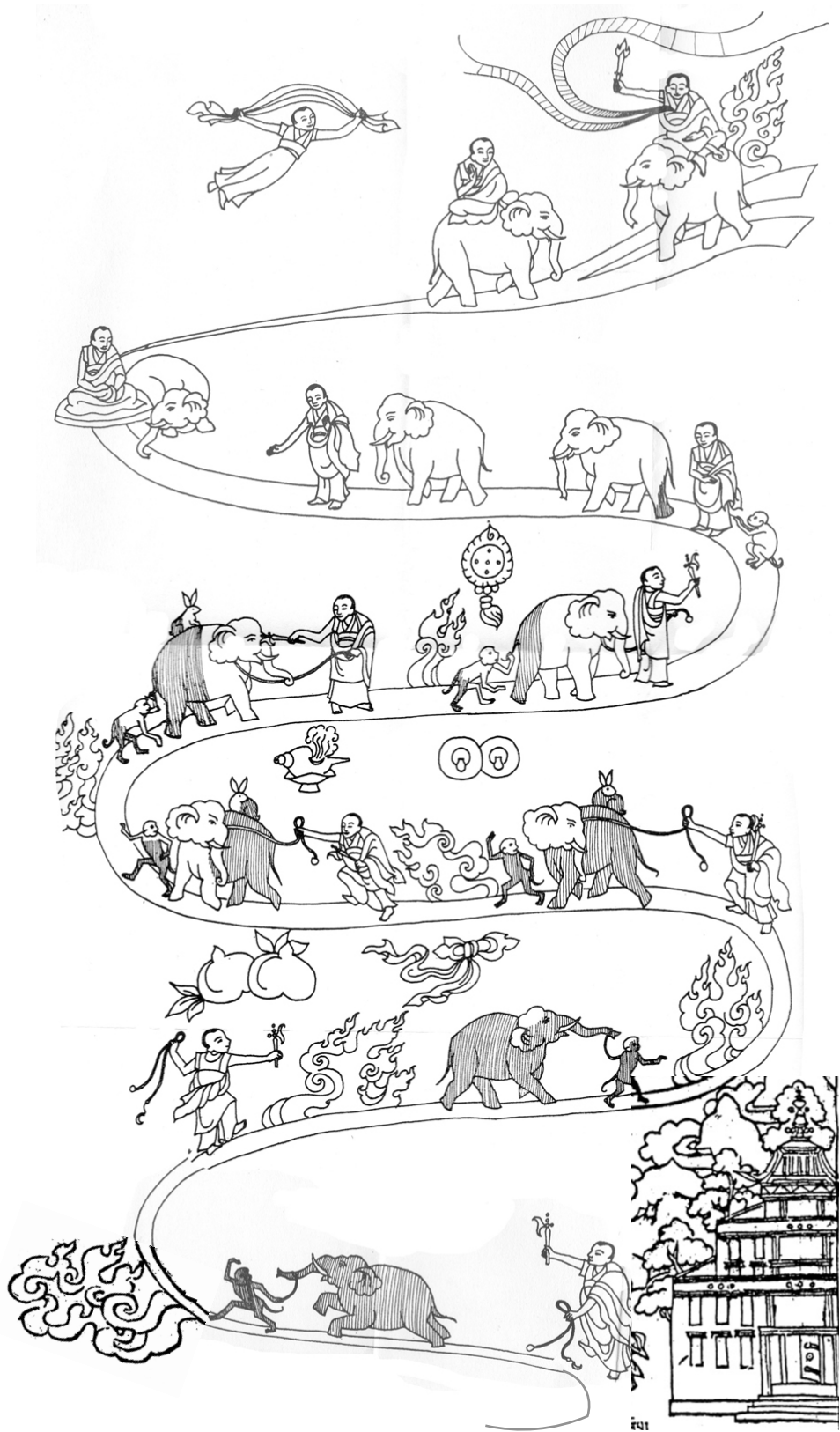
**111,111
Ofrecimientos
del Mandala**

1. Ngöndro -> 6 Yogas de Naropa (permiso o iniciación o empoderamiento de un Guru y vigilancia)

2. Naturaleza de la Mente (Mingyur Rinpoché). Pointing Out o el Señalamiento de la Mente y que hayas hecho la Alegría de Vivir 1, 2 y 3 o prácticas alternativas de meditación o de retiro.

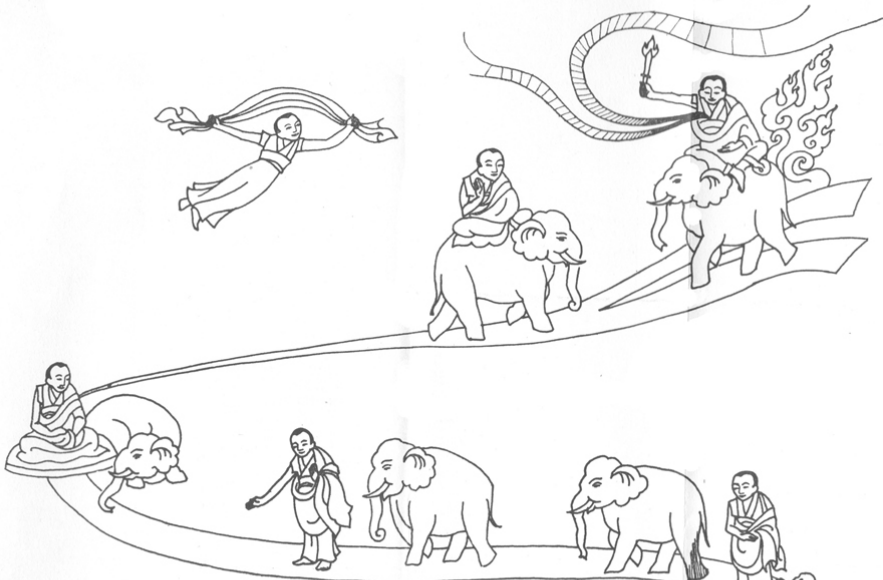
Soltar las 3 Puertas

Los Nueve Estados de la Meditación Shamatha

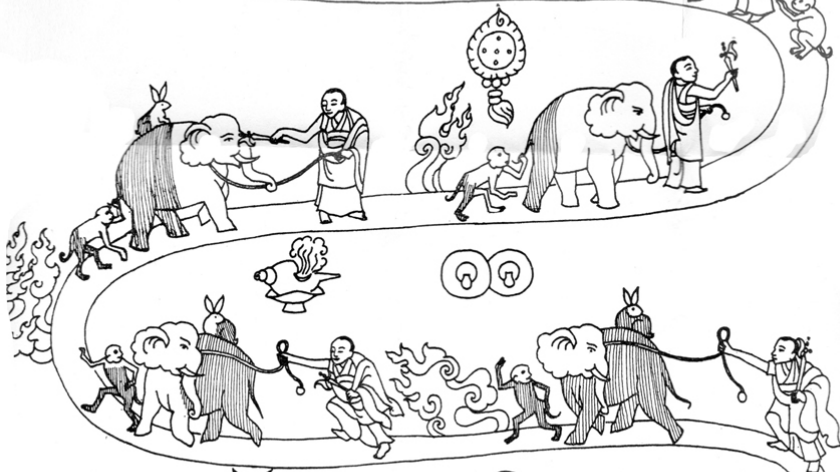


Los Nueve Estados de la Meditación Shamatha

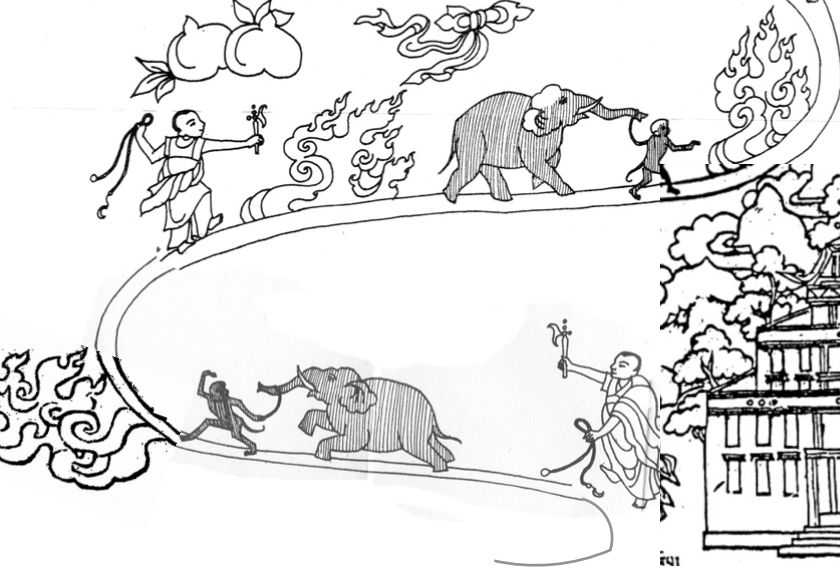
6a Curva



5a Curva

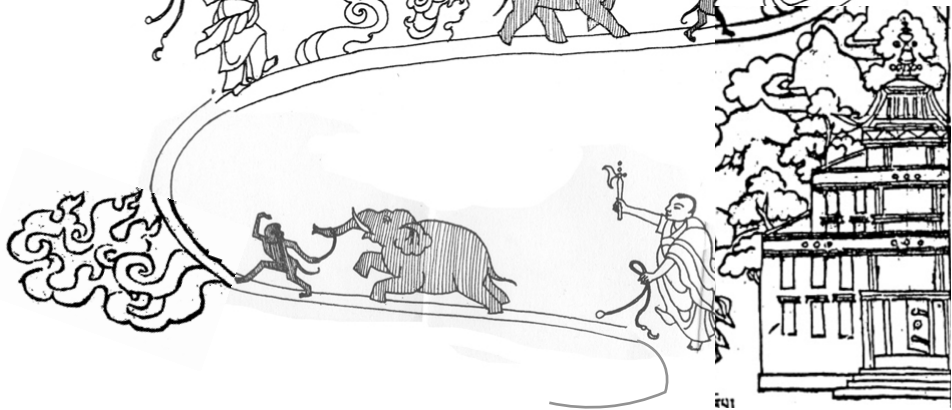


4a Curva

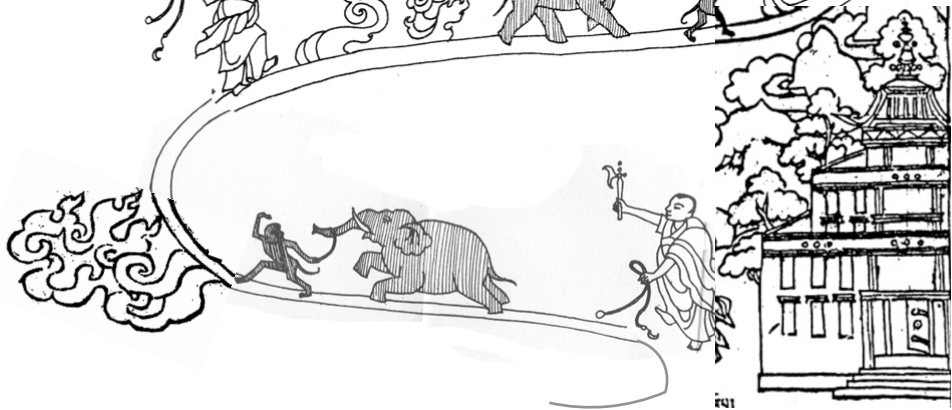


3a Curva

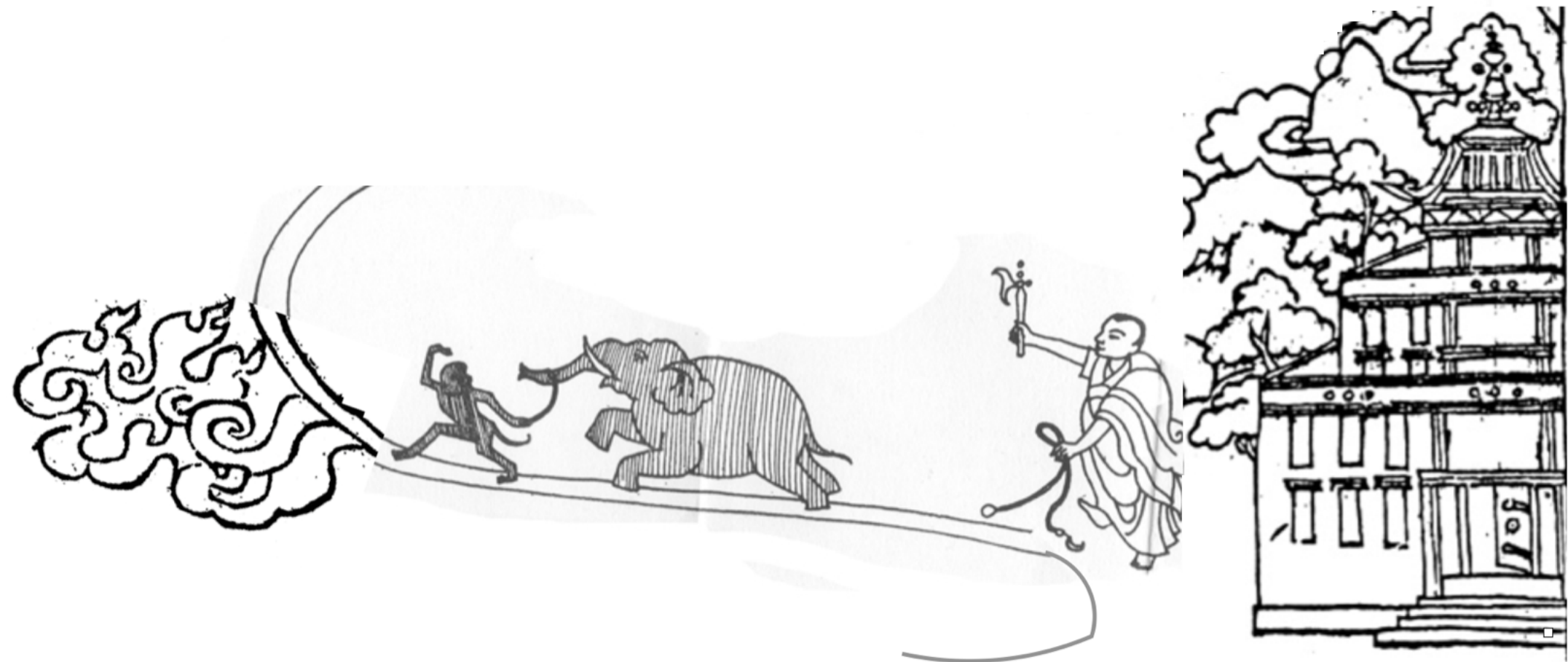
2a Curva



1a Curva



**El objetivo de la Primera Curva
es recordar las instrucciones y practicar con ello**



1a Curva

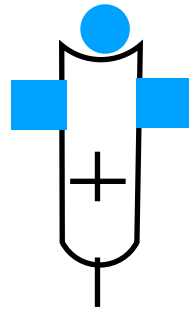
La Primera Curva:

7. Vacuna

los antídotos

a. subir la energía

b. bajo la energía



4. Alerta

She Zhyn

Vigilante-el observador

la mano derecha

el gancho

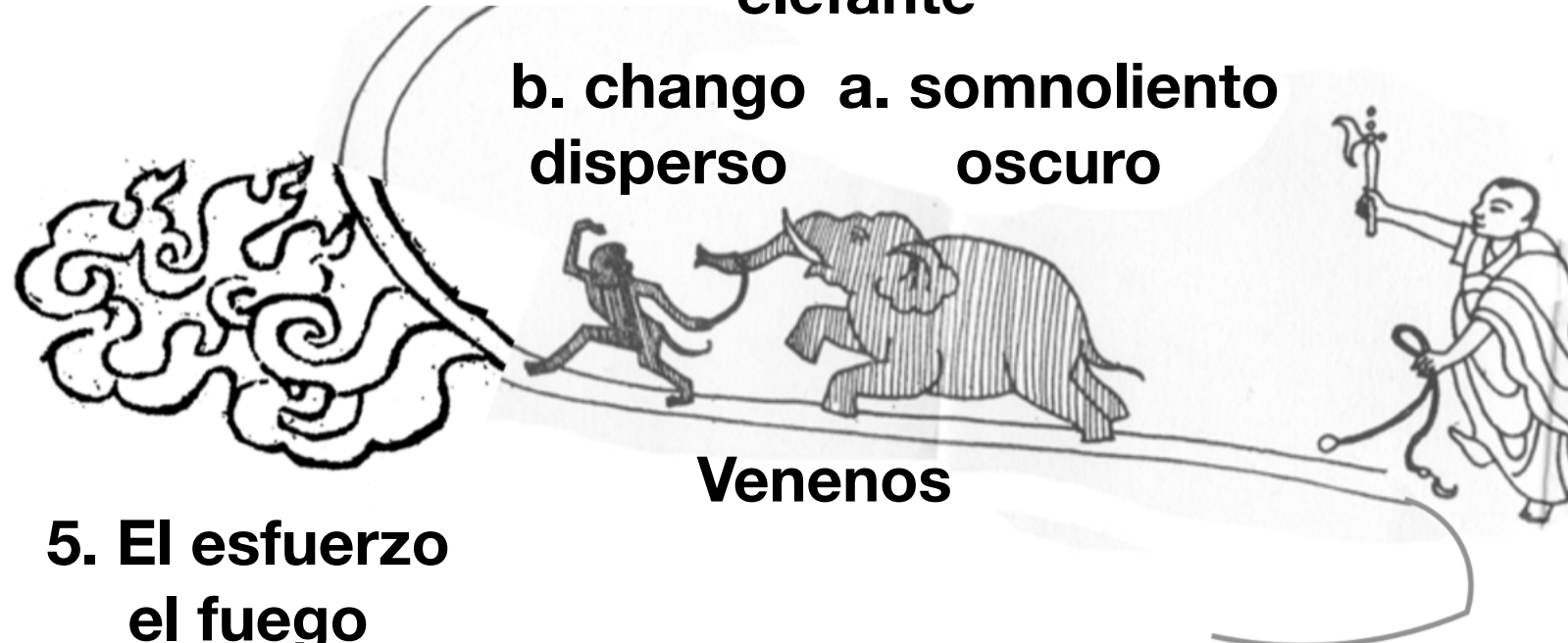
1. Motivación



6. Mente

elefante

b. chango disperso
a. somnoliento oscuro



Venenos

5. El esfuerzo

el fuego

Tsol ba

portero

saca borrachos

3. Objeto de atención

¿donde amarro a Dran pa?

la cuerda

Por ejemplo: la respiración

la mano izquierda

2. Decisión de Cerrar la

Puerta de los Sentidos

5 sentidos corporales

1 sentido de la mente

total 6 sentidos

¿En qué nivel estás? ¿Cuál es tu caso?

- ➡ 1. Trauma o Crisis Anidada - Retrocognición o Terapias
- 2. Karma negativo, muchos problemas u obstáculos, falta de mérito -> Purificación, Refugio y Bodhichita (Kyabsem)
- 3. Soltar las Tres Puertas (cuerpo, habla y la mente)

Soltar el Stress



Soltar el stress

Soltar Todo lo Mundano por el momento de la meditación

Soltar problemas y preocupaciones al menos durante el período de la meditación (1min, 3 min, 5 min... 24 min)

Hacer una lista de pendientes

Soltar las Tres Puertas

Soltar el cuerpo -> Postura

Soltar el habla -> Pranayana

Soltar la mente -> Cerrar 3 conciencias

Me imaginaba que estaba en el centro del huracán



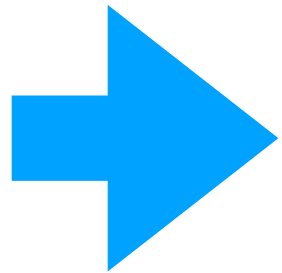
donde se respira una calma, aunque alrededor haya vientos de 140 km por hora

Soltar las Tres Puertas

Soltar las Tres Puertas

1. Soltar el cuerpo -> Postura
2. Soltar el habla -> Pranayana
3. Soltar la mente -> Cerrar 3 conciencias

1. Soltar el cuerpo -> Postura de Meditación



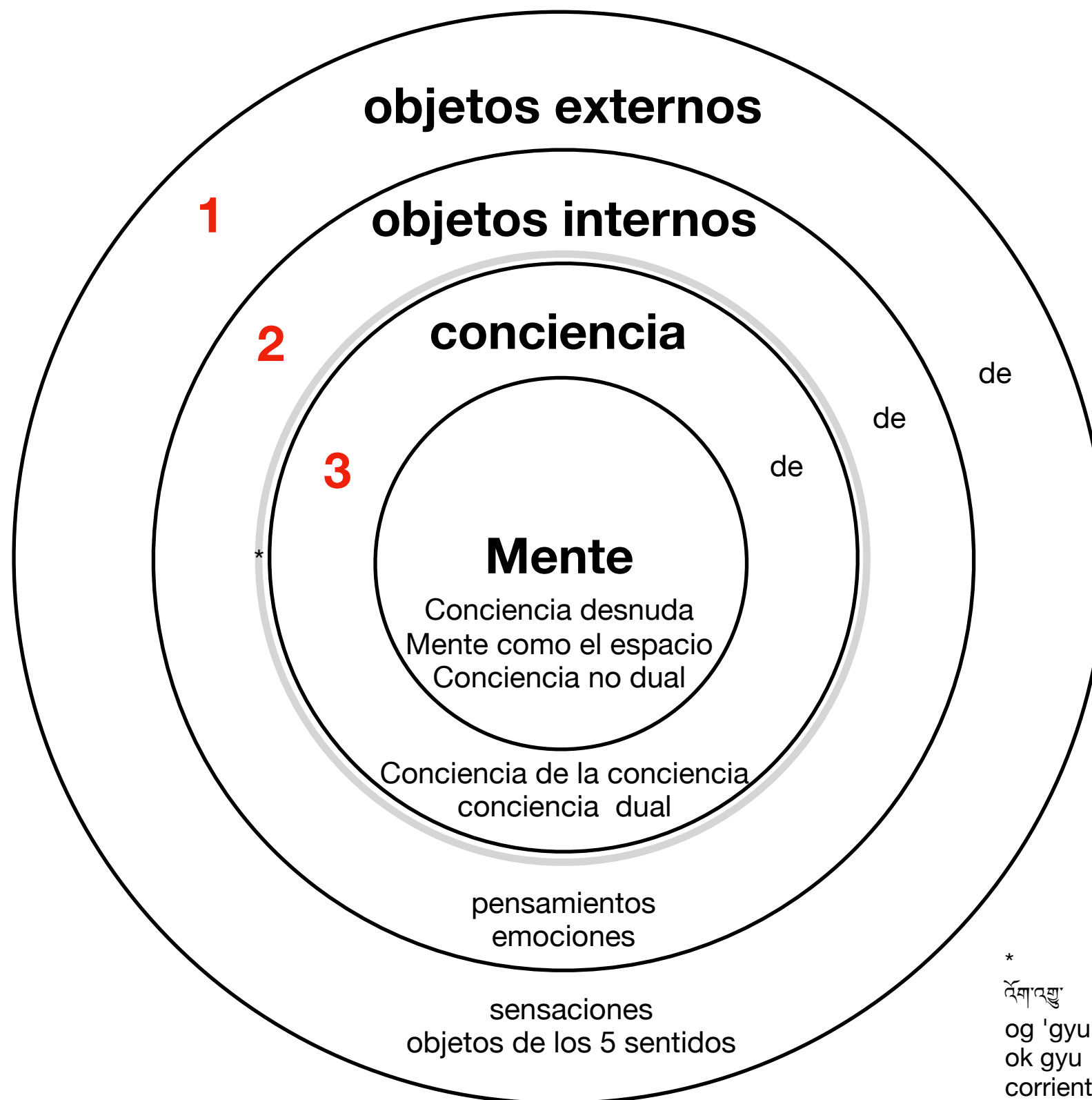
- a. Lo más sencillo es poner la espalda recta, así estés parado, acostado, sentado o caminando
- b. La postura clásica o tradicional de los 7 puntos del Buda Vairochana
- c. La postura de Mahamudra

2. Soltar el habla -> Pranayana

El habla está conectada con la respiración, con la energía

- a. Inhalación profunda y una exhalación como un suspiro, o podemos hacer tres respiraciones abdominales
- b. Semi pranayana que no requiera permiso
- c. Pranayana, pero esto requiere la iniciación o empoderamiento o permiso de un Guru

Tres Conciencias

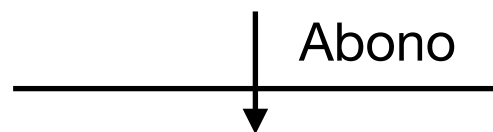


*
འོག་འགྲུ་
og 'gyu
ok gyu
corriente subterránea de pensamiento
agitación mental subliminal
namtok wogyu



Purificación

del
Cuerpo



Tierra

de la
Palabra



7 orificios de la Cabeza: 2
ojos, 2 orificios nasales, 2
oídos, 1 boca

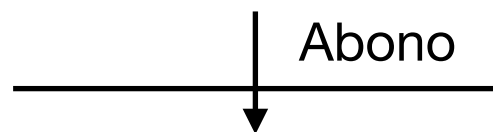
de la
Mente





Purificación

del
Cuerpo



Abono

Tierra

de la
Palabra



7 orificios de la Cabeza: 2
ojos, 2 orificios nasales, 2
oídos, 1 boca

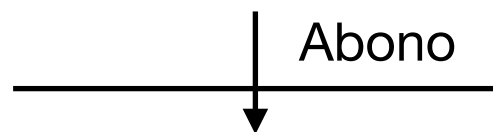
de la
Mente





Purificación

del
Cuerpo



Tierra

de la
Palabra



7 orificios de la Cabeza: 2
ojos, 2 orificios nasales, 2
oídos, 1 boca

de la
Mente





Purificación

del
Cuerpo



Abono



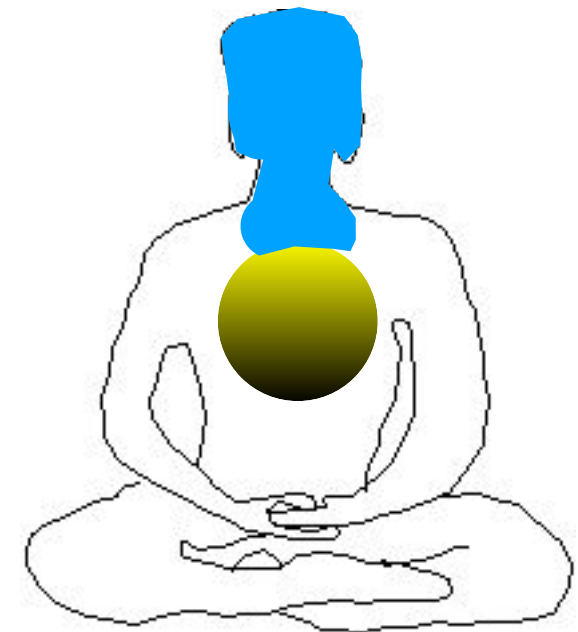
Tierra

de la
Palabra



7 orificios de la Cabeza: 2
ojos, 2 orificios nasales, 2
oídos, 1 boca

de la
Mente





Om
Cuerpo



Ah
Palabra



Hum
Mente

Om* Bendza Sa-to Sa-ma-ya/
Ma-nu Pa-la-ya/
Bendza Sa-to Te-no-pa
Ti-tha Dri-dho Me-bha-wa/
Su-to Kha-yo Me-bha-wa/
Su-po Kha-yo Me bha-wa/
A-nu Rak-to Me-bha-wa/
Sarva Sid-dhi Me-tra Ya-tsa/
Sar-wa Kar-ma Sut-sa me/
Tsi-tam Shri-yam Ku-ru Hung**/
Ha Ha Ha Ha Ho*** /
Bha-ga-wan Sar-wa Ta-tha-ga-ta
Bendza Ma-me Mun-tsa Bendzi Bha-wa/
Ma-ha Sa-ma-ya Sa-to Ah****//
(x3 x7 x21 x108...)

en tibetano

Anyan Rinpoche

ཨོཾབཛ་སཏཱ་ཧཱུྃ

om bendza sa-to hung (x21)

ཨོཾབཛ་སཏཱ་སམ་ཡམ་མཁུ་པ་ལ་ཡ། བཛ་སཏཱ་ཏེ་ཀོ་པ་ཏི་ཐ། དི་རྩོམ་ལྷ་བ། སུ་ཏོ་ ཏེ་མེ་ལྷ་བ། སུ་པོ་ ཏེ་མེ་ལྷ་བ། ཨུ་ཀུ་ར་རྩོམ་ལྷ་བ། ས་ཅ་སི་རྩོམ་པ་ཡ་རྩོ། ས་ཅ་ཀ་མ་
སུ་ཅ་མེ་ ཅི་རྩོམ་ཤེ་ཡ་ཤུ་རུ་རྩོ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ་རྩོམ་ག་བ་ན་ ས་ཅ་ ཏ་ཐུ་ག་ཏ་བཛ་སཏཱ་མེ་སུ་རྩ། བཛྲེ་ལྷ་བ་མ་རུ་སམ་ཡམ་སཏཱ་ ཨུ་ཤ། ཧཱུྃ ས་ཏ

Programa de Meditaciones

- ➡ 1. Terminar la Meditación del Sonido o del Silencio Interior (Nada Yoga)
- 2. Meditación del Enojo
- 3. Retrocognición
- 4. Mahamudra

Versión Gráfica

5a Sesión

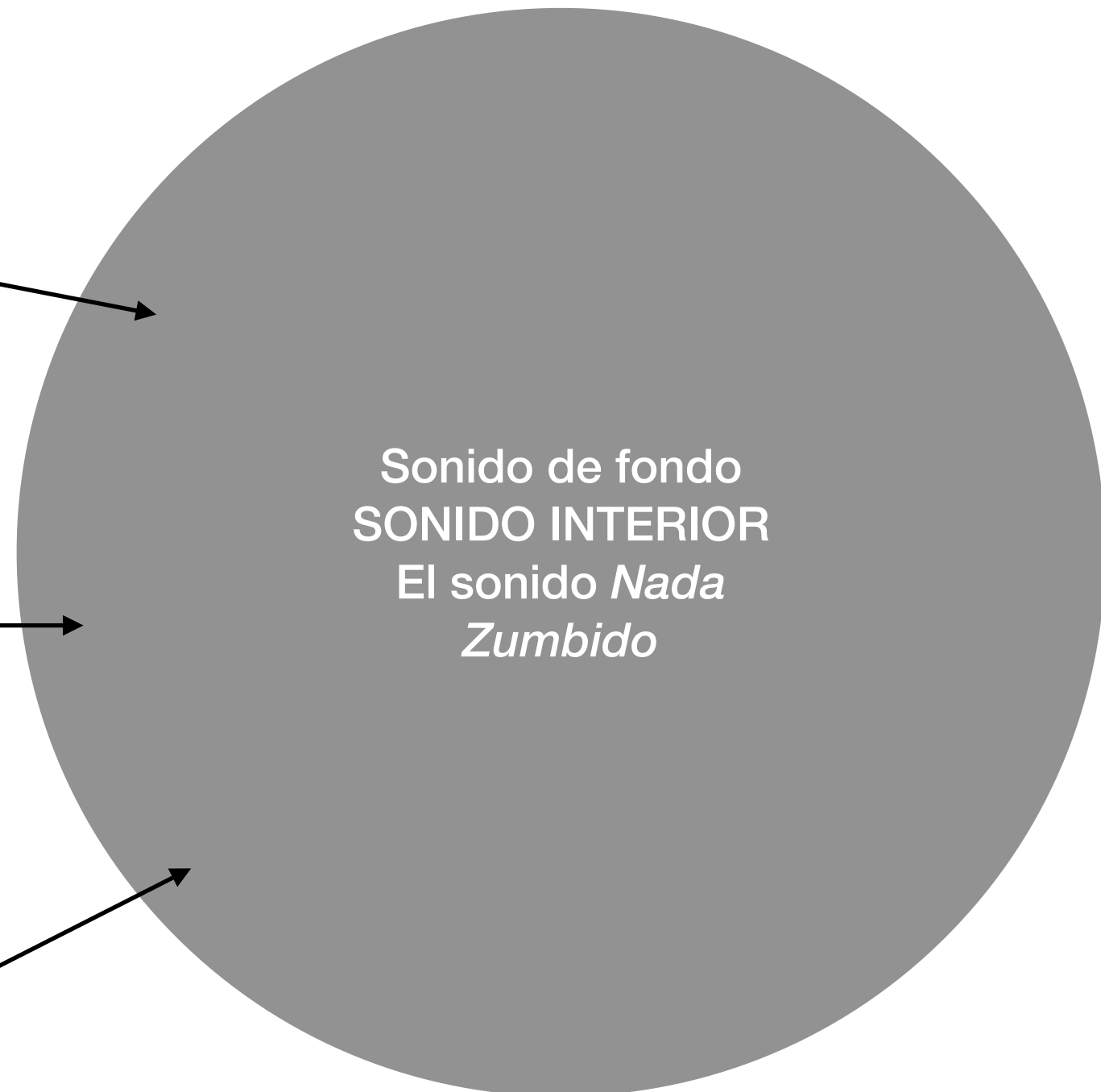
"A medida que desarrolles la escucha interna como método formal de meditación, podrás comenzar a notar cómo escuchar un objeto auditivo te ayuda a aprender a escuchar tus pensamientos y estados de ánimo con menos subjetividad".



"En muchos aspectos, el parloteo de nuestra mente pensante no tiene más significado que el zumbido del sonido *Nada*. El parloteo es simplemente un flujo continuo y murmurante de vibraciones que se transforman en patrones conceptuales. Así que aprendemos a escuchar nuestros pensamientos con la misma libertad de involucrarnos o identificarnos con la que escucharíamos el chapoteo de una fuente o el canto de un pájaro. No es gran cosa, nada que nos emocione".



parloteo
Pensamientos



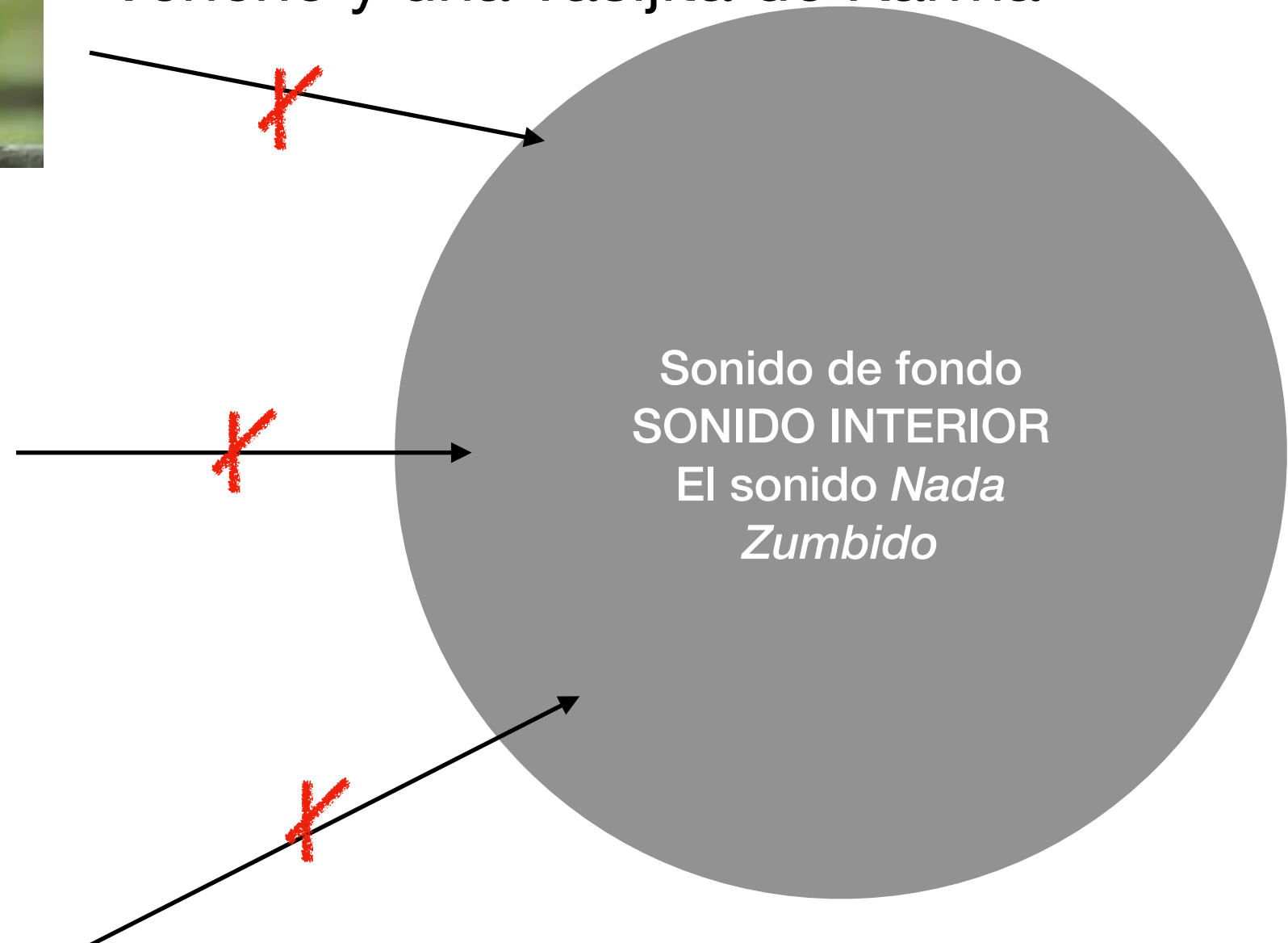
Sonido de fondo
SONIDO INTERIOR
El sonido *Nada*
Zumbido

"Claro que es más fácil decirlo que hacerlo, porque tendemos a obsesionarnos con nuestras historias, sobre todo con las que nos presentan a nosotros mismos, hablando de lo bueno que hemos hecho, lo malo que hemos hecho, lo que queremos hacer, lo que esperamos hacer, lo que tememos que nos suceda, lo que los demás piensan de nosotros, etc."

no le ponemos "hilito", no nos vinculamos. Es decir: cerramos la Puerta de los Sentidos, porque de lo contrario, generamos Triple Veneno y una vasijita de Karma



Pensamientos



Dos Opciones

de los sentidos

Puerta Abierta



Vínculo-
"Hilito".



2a. Características

- Qué bonito, qué bello o agradable
- tono agudo o grave o suave o alto o repetitivo, etc.
- Me gusta
- Lo quiero
- Apego (Triple Veneno)

Vasijita
de Karma



Mente



Sólo sonido
1a. Característica

dolor -> 1a flecha



no hay
Vasijita
de Karma

Puerta Cerrada

de los sentidos



Recordamos que el problema no es el órgano de los sentidos (el oído) ni los objetos de los sentidos (el canto del pájaro), sino el vínculo o hilito entre el órgano y el objeto.

Dos Opciones

de los sentidos

Puerta Abierta



Vínculo-
"Hilito".



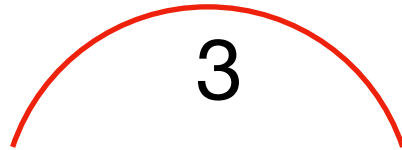
2a. Características

- Qué bonito, qué bello o agradable
- tono agudo o grave o suave o alto o repetitivo, etc.
- Me gusta
- Lo quiero
- Apego (Triple Veneno)

Vasijita de Karma



vínculo
"hilito"



2

Mente



Sólo sonido

1a. Característica

dolor -> 1a flecha



no hay

Vasijita

de Karma

Puerta Cerrada

de los sentidos



1

1. objeto sensorial (sonido). No hay problema

2. órgano sensorial (oreja u oído). No hay problema ahí

3. vínculo objeto-órgano. Aquí está el problema

Recordamos que el problema no es el órgano de los sentidos (el oído) ni los objetos de los sentidos (el canto del pájaro), sino el vínculo o hilito entre el órgano y el objeto.

Dos Opciones

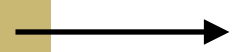
dolor -> 2a flecha

de los sentidos

Puerta Abierta



Vínculo-
"Hilito".



2a.
Características
- Qué horrible o
qué injusto o qué
desgraciado me
siento o ¿por qué
a mí?
Aversión
(Triple Veneno)

Vasijita
de Karma



Mente



Sólo sonido
1a. Característica

dolor -> 1a flecha



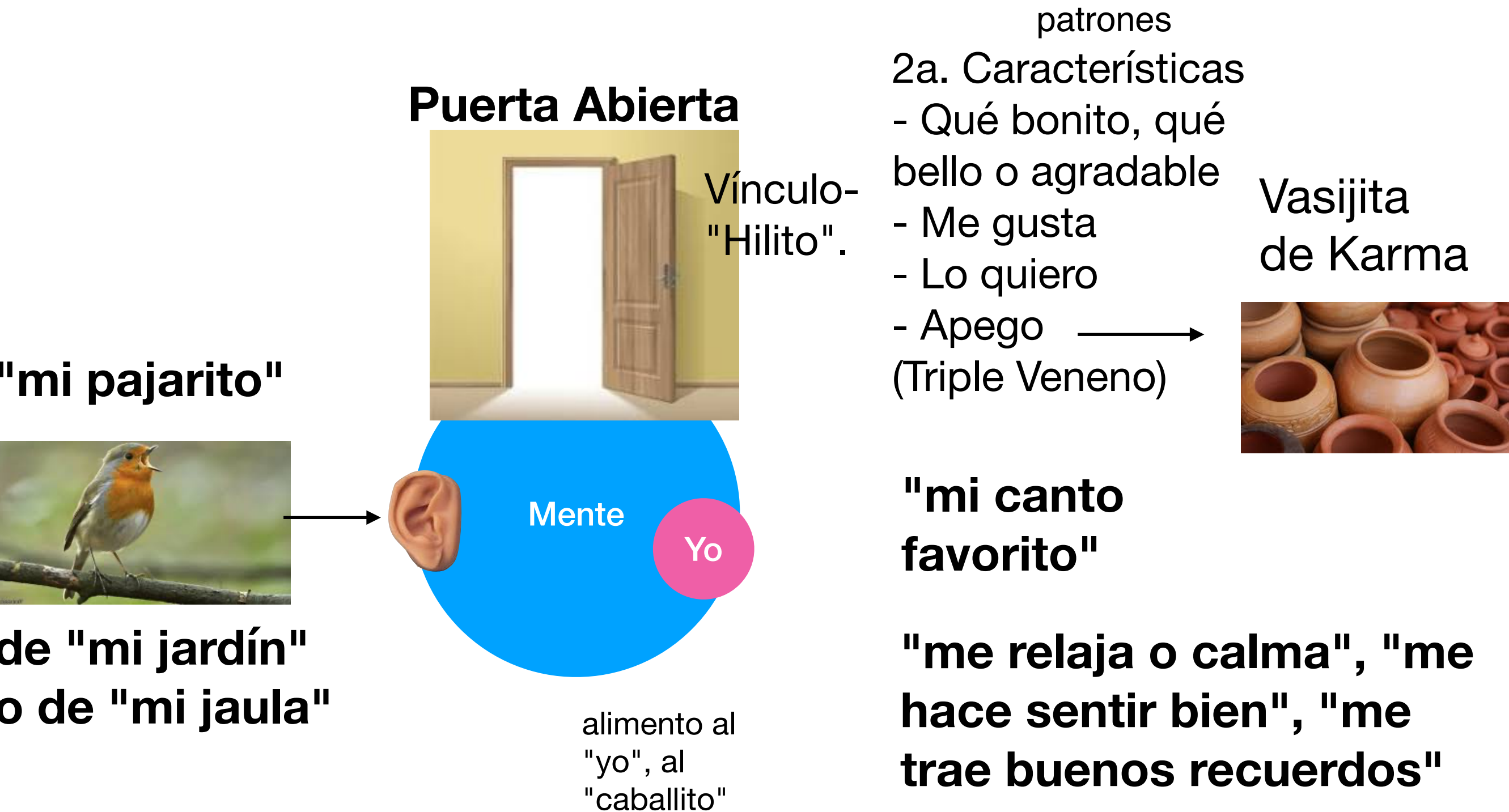
no hay
Vasijita
de Karma

Puerta Cerrada

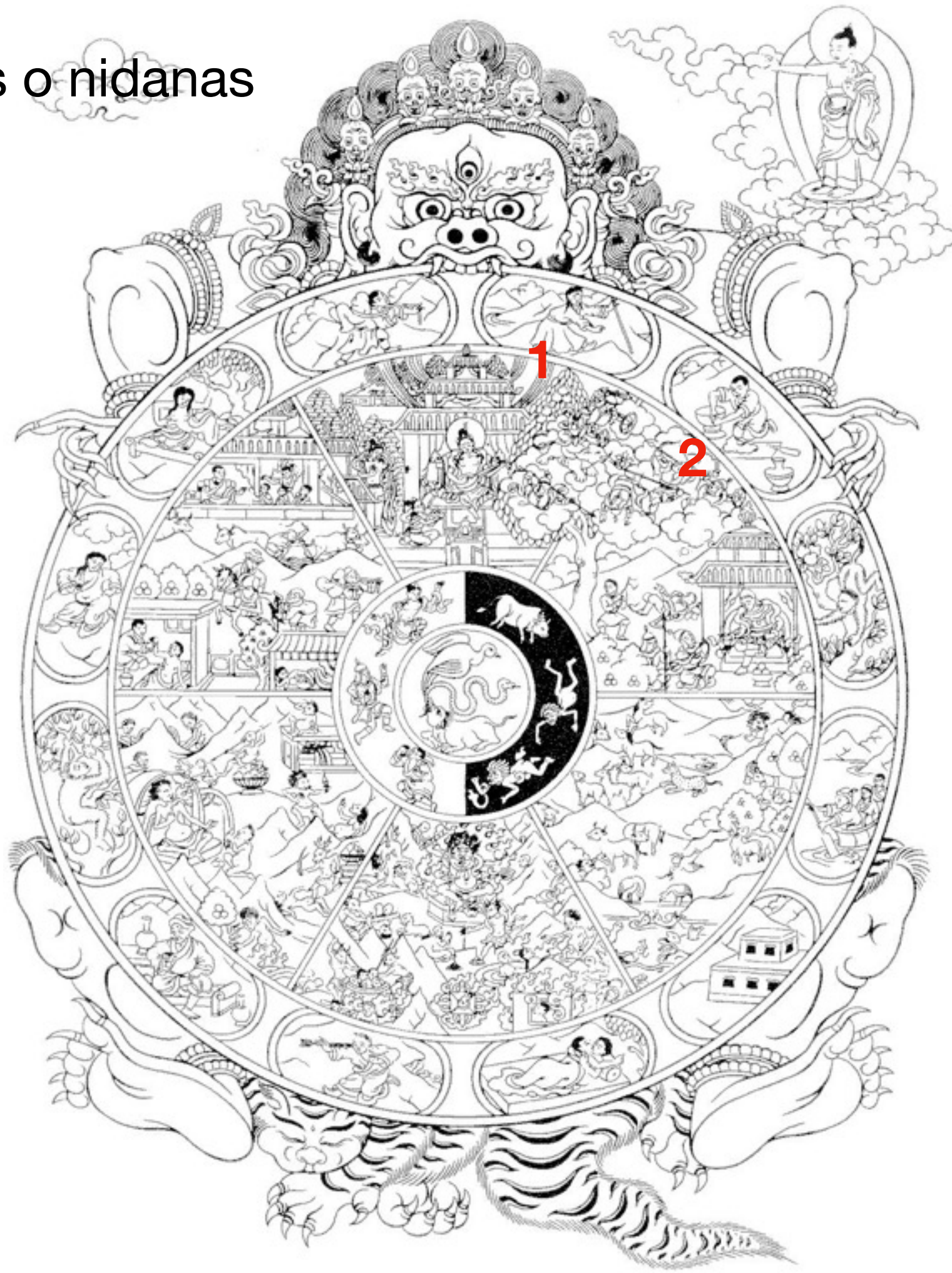
de los sentidos

Recordamos que el problema no es el órgano de los sentidos (el oído) ni los objetos de los sentidos (el canto del pájaro), sino el vínculo o hilito entre el órgano y el objeto.

"Estos patrones tan queridos son manifestaciones del elemento "yo", el hábito que tenemos a lo largo de nuestra vida de pensar en términos de "yo", "mí" y "mío". En el Canon Pali, *ahamkara*, o "creación del yo", y *mamamkara*, o "creación de lo mío", son los atributos clave de la autopercepción. Si una historia incluye el "yo", naturalmente tiende a ser mucho más interesante que otros relatos más remotos".



12 eslabones o nidanas



"En consecuencia, gran parte del desarrollo de *vipassana*, o meditación de introspección (nota del editor: o meditación analítica), consiste en aprender a reconocer los hábitos de creación del yo y de creación de lo mío en los pensamientos que experimentamos. *Ahamkara* significa "hecho de yoidad", mientras que *mamamkara* significa "hecho de lo mío". La verdadera introspección consiste en no permitir que esos conceptos se alejen de la mente y, en cambio, en ver su vacuidad y soltarlos".

No hay lo mío,
todo es vacuo
(el mundo, los
fenómenos, los
seres, los
objetos)

"mi pajarito"



Puerta Cerrada



Vínculo-
"Hilito".

2a. Características

- Qué bonito, qué bello o agradable
- Me gusta
- Lo quiero
- Apego → (Triple Veneno)

Vasija de Karma



"mi canto favorito"

"me relaja o calma", "me hace sentir bien", "me trae buenos recuerdos"

El "yo" es
vacuo, es como
un fantasma

de "mi jardín"
o de "mi aula"

El pajarito

Existe

en la realidad
convencional

no estamos negando
al pajarito, porque eso
sería caer en la nada,
en el nihilismo

No Existe

en la realidad
última

no tiene existencia
inherente, por si mismo,
desde su propio lado, desde
su propio poder

¿de qué está vacío?

- De simplicidad, porque es
compuesto: tiene huesos,
plumas, órganos

- es dependiente de causas
y condiciones

- no es permanente, es
impermanente

Por lo tanto es vacuo, es
vacío

Extremo de la inexistencia



Mente

Sólo sonido
1a. Característica

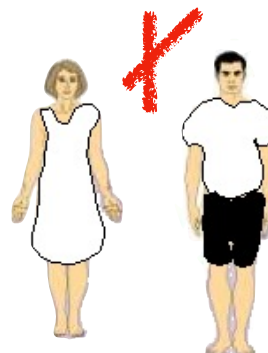


Puerta Cerrada

no reifico al mundo o le
asigno un "alma" que
no tiene



no alimento al "yo" o al
"caballito" y no me asigno un
alma que tampoco tengo



Cerrar la Puerta de los Sentidos

1. Soltar el cuerpo
2. Soltar los sentidos
3. Conectarte con tu alma

para conectar tu alma con Purusha

1a Escuela
Samkyas

para conectar tu alma con Brahma

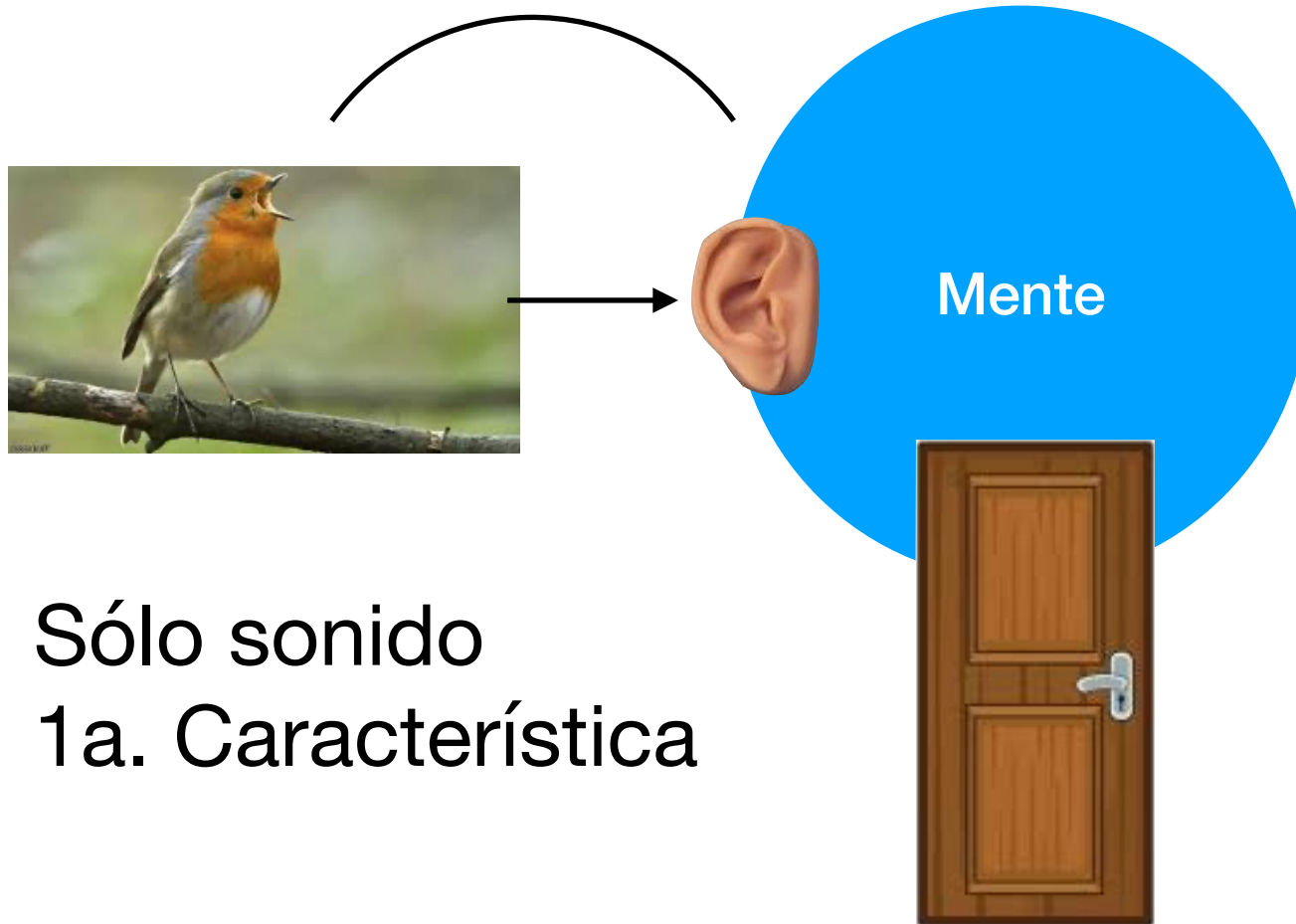
1a Escuela
Naiyayikas

Pottapada Sutta (pali)

con los comentarios de Ayya Khema

Tradición Theravada

no vínculo o hilito



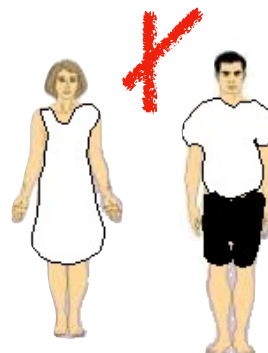
Sólo sonido
1a. Característica

Puerta Cerrada

no reifico al mundo o le
asigno un "alma" que
no tiene



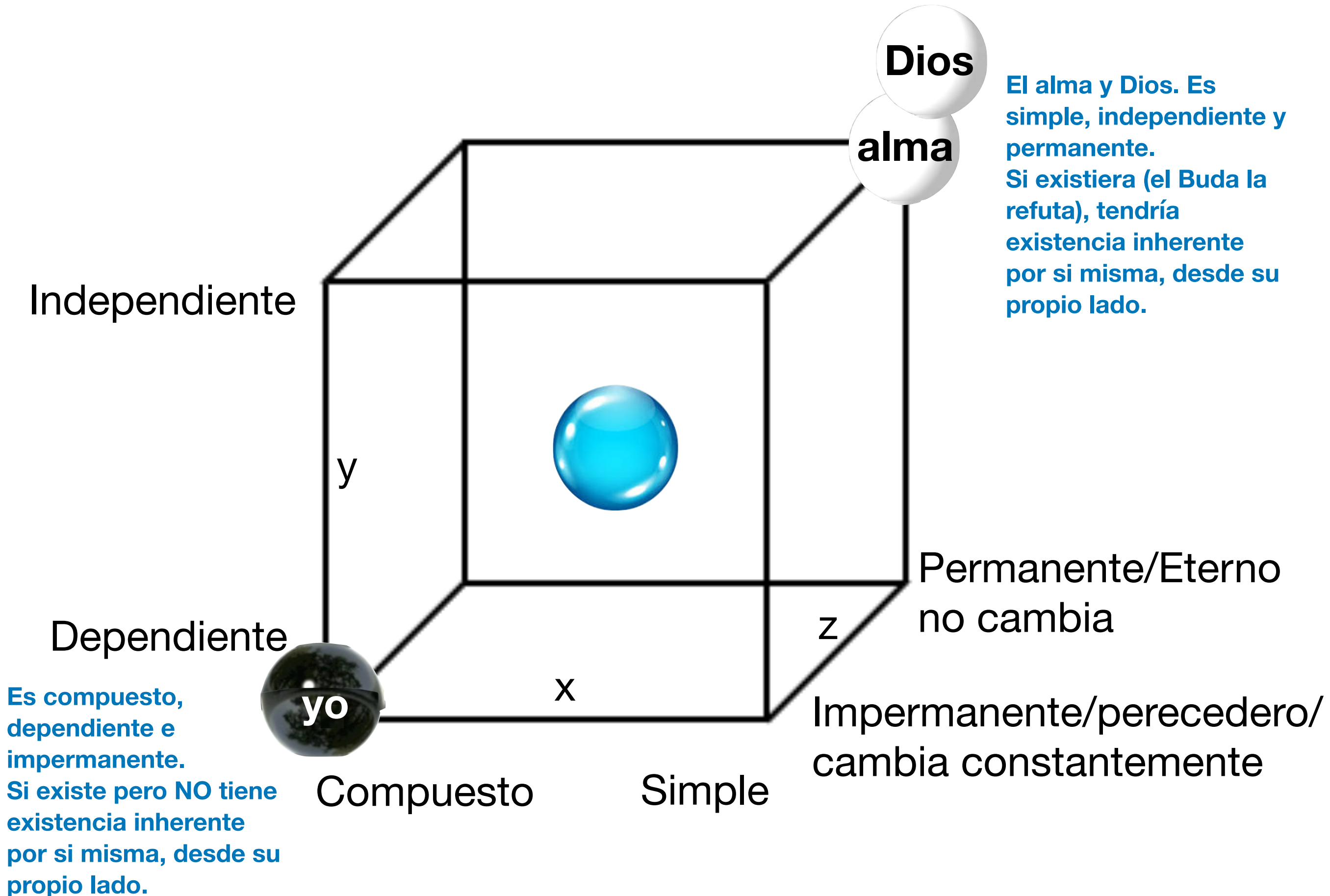
no alimento al "yo" o al
"caballito"



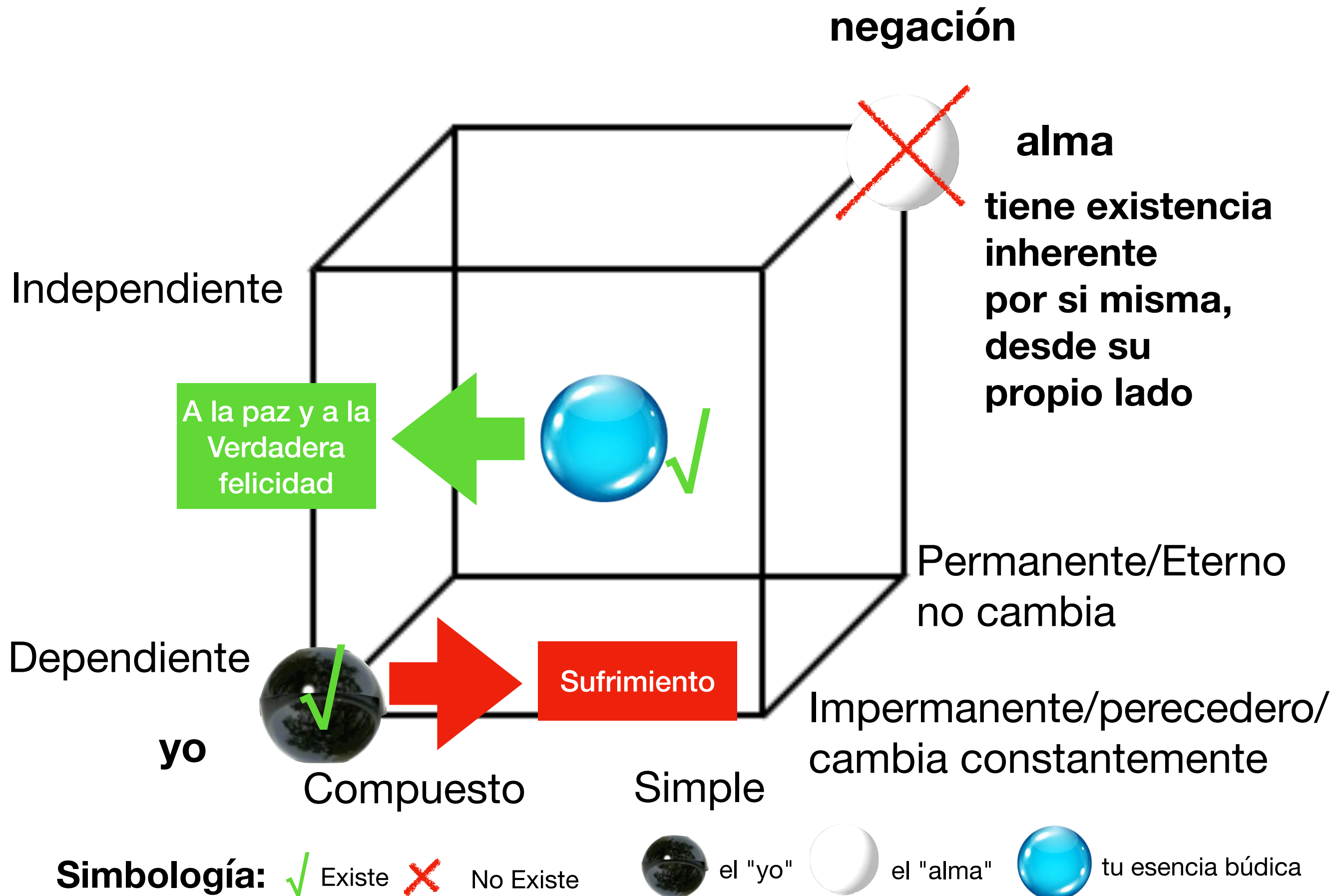
→ **Liberación**

No hay apego o
aversión o indiferencia
(no hay Triple Veneno)
No hay karma
No hay sufrimiento

Tres Características de TODA realidad



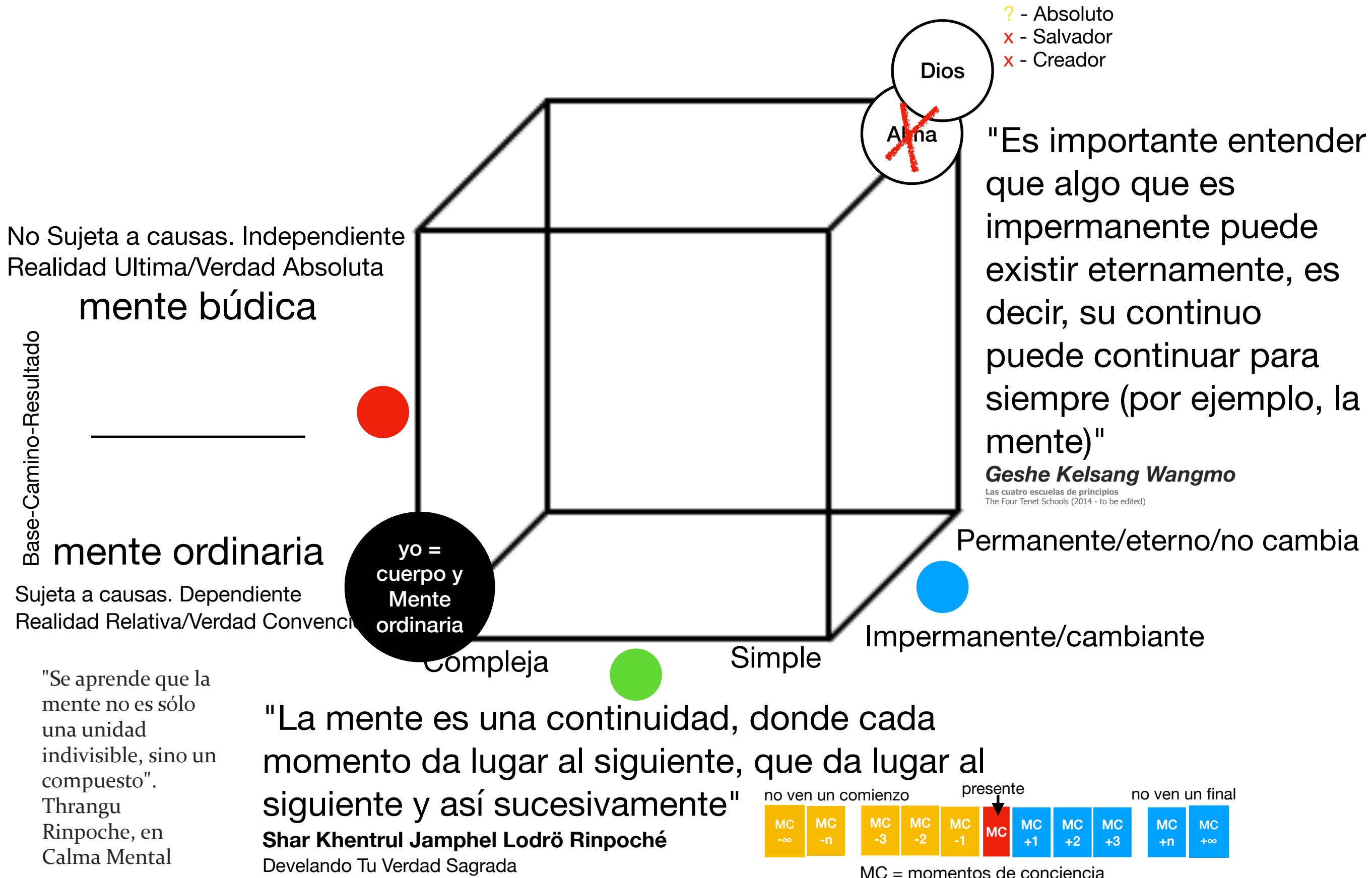
La Postura del Buda



La Clave



La Mente del Camino Medio en las 3Dimensiones



está más allá de los conceptos

está más allá de nuestro entendimiento

está más allá de nuestra razón

es inefable

es inombrable

es el Dharmakaya

si hay 31 planos de existencia y existe Dios, pues está en el plano 32. En el plano 31

Dios

? - 1. Absoluto

x - 2. Salvador

x - 3. Creador

x El Buda niega

Dos Opciones

de los sentidos

Puerta Abierta



Vínculo-
"Hilito".



2a. Características

- Qué bonito, qué bello o agradable
- tono agudo o grave o suave o alto o repetitivo, etc.
- Me gusta
- Lo quiero
- Apego (Triple Veneno)

Vasijita
de Karma



Mente



Sólo sonido

1a. Característica



no hay

Vasijita
de Karma

Puerta Cerrada

de los sentidos



Recordamos que el problema no es el órgano de los sentidos (el oído) ni los objetos de los sentidos (el canto del pájaro), sino el vínculo o hilito entre el órgano y el objeto.

**Por eso sólo la
meditación Vipassana
libera**

**Por eso la meditación
Shamatha NO libera**

Vamos a intentarlo

Motivación

2. Voy a alcanzar la Iluminación La Budeidad Completa

Para liberar a todos los seres del océano del sufrimiento de la existencia cíclica voy a alcanzar la Iluminación suprema y completa, para lo cual, con mi cuerpo, palabra y mente, tomo refugio en el Guru, en el linaje y en la Triple Joya: tomo refugio en el Buda, tomo refugio en el Dharma y tomo refugio en la Sangha



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

3. Por ello y para
ello con mi cuerpo,
palabra y mente
Tomo Refugio en el
Guru, en el
Linaje

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

སྐབས་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་སྐབས་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)

Purificación

Los Cuatro Poderes de Oposición

2. El Poder del Arrepentimiento

Al conocer la Ley del Karma y que toda acción tendrá consecuencias:

- Me arrepiento
- Ofrezco una disculpa
- Pido perdón

a los seres nobles y ordinarios.

El conocer la ley de causa y efecto y el arrepentimiento me llevará a desear abstenerme

4. El Poder de Aplicar todos los antídotos

Tomo Refugio en los Budas y Bodhisattvas para que me ayuden a cumplir ese voto e invoco al Buda Vajrasattva para que me ayude a purificar el karma negativo generado por mis malas acciones de cuerpo, palabra y mente

1. El Poder de la Base

Ante los

- Seres Nobles y
- Seres Ordinarios

Reconozco y confieso mis faltas de cuerpo, palabra y mente por haberlos dañado, perjudicado, lastimado, herido o causado sufrimiento con mis acciones de esta y anteriores vidas.

A Ustedes los ofendí, ante Ustedes me purifico.

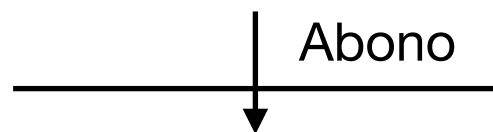
3. El Poder del Voto

Hago un voto, un compromiso, un juramento de no volver a realizar esa acción por un tiempo determinado, sin tener miedo de que no lo voy a cumplir, porque el voto me dará la fuerza, la energía y el poder para cumplirlo. Y si no lo cumplo, sin solemnidad y con alegría, pero sin cinismo, vuelvo a aplicar los Cuatro Poderes. La restricción rompe la continuidad.



Purificación

del
Cuerpo



Tierra

de la
Palabra



7 orificios de la Cabeza: 2
ojos, 2 nariz, 2 oídos, 1 boca

de la
Mente





Om
Cuerpo



Ah
Palabra



Hum
Mente

Om* Bendza Sa-to Sa-ma-ya/
Ma-nu Pa-la-ya/
Bendza Sa-to Te-no-pa
Ti-tha Dri-dho Me-bha-wa/
Su-to Kha-yo Me-bha-wa/
Su-po Kha-yo Me bha-wa/
A-nu Rak-to Me-bha-wa/
Sarva Sid-dhi Me-tra Ya-tsa/
Sar-wa Kar-ma Sut-sa me/
Tsi-tam Shri-yam Ku-ru Hung**/
Ha Ha Ha Ha Ho*** /
Bha-ga-wan Sar-wa Ta-tha-ga-ta
Bendza Ma-me Mun-tsa Bendzi Bha-wa/
Ma-ha Sa-ma-ya Sa-to Ah****//
(x3 x7 x21 x108...)

en tibetano

Ayan Rinpoche

ཨོཾབཛ་སཏཱ་ཧཱུྃ

om bendza sa-to hung (x21)

ཨོཾབཛ་སཏཱ་སམ་ཡམ་མཁུ་པ་ལ་ཡ། བཛ་སཏཱ་ཏེ་ཀོ་པ་ཏི་ཐ། དི་རྩོམ་ལྷ་བ། སུ་ཏོ་ ཏེ་མེ་ལྷ་བ། སུ་པོ་ ཏེ་མེ་ལྷ་བ། ཨུ་ཀུ་ར་རྩོམ་ལྷ་བ། ས་ཅ་སི་རྩོམ་པ་ཡ་རྩོ། ས་ཅ་ཀ་མ་
སུ་ཅ་མེ་ ཅི་རྩོམ་ཤེ་ཡ་ཤུ་རུ་རྩོ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ་རྩོམ་ག་བ་ན་ ས་ཅ་ ཏ་ཐུ་ག་ཏ་བཛ་སཏཱ་མེ་སུ་རྩ། བཛྲེ་ལྷ་བ་མ་རུ་སམ་ཡམ་སཏཱ་ ཨུ་ཀ། ཧཱུྃ ས་ཏ

* Om - Aum - consiste de tres letras que simbolizan el cuerpo, habla y mente de un ser totalmente consciente.

** Hum - Hung - es la sílaba raíz que representa la cognición primigenia.

*** Ha Ha Ha Ha Ho simboliza los 5 tipos de cognición o sabiduría prístina.

**** Ah significa la ausencia de naturaleza auto existente de todos los fenómenos.

Fuente: Ayang Rinpoche, Nyingma Phowa



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...)

en sánscrito

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་ལྟོ་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། བཛྲོ་རྩོ་བ་མ་རྩ་ས་མ་ཡ་སརྩ་ ཨུ་ཤ། ཏུ་ ས་ཏ



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 ː

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

en sánscrito

ཨོཾ་བཛ་སཏྲ་ཏུ་

om benza sa tto hūng (x21)

en tibetano

ཨོཾ་བཛ་སཏྲ་ས་མལ་མ་རུ་པ་ལ་ཡ། བཛ་སཏྲ་དེ་ལྟ་བུ་དེ་ལྟ་བུ་ རྩི་རྩི་མེ་ལྟ་བུ་ སུ་ཏི་ རྩི་མེ་ལྟ་བུ་ སུ་པོ་ རྩི་མེ་ལྟ་བུ་ ཨ་རུ་ར་རྩི་མེ་ལྟ་བུ་ ས་ཅ་སི་རྩི་མེ་ལྟ་བུ་ ས་ཅ་ཀ་མ་
སུ་ཅ་མེ་ ཅི་རྩི་ལེ་ཡ་ལྟ་བུ་ ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏི་ལྟ་བུ་བ་ན་ ས་ཅ་ ཏ་ལྟ་བུ་ཏ་བཛ་སཏྲ་ས་མལ་སཏྲ་ ཨུ་ཀླ་ ཏུ་ ས་ཏ



ཨོཾ་བཙུ་སྒྲུ་

om benza sa tto hūng (x21)

Las 10 Libertades de una Preciada Vida Humana

- 1. Vivo en una misma época en que un Buda se Iluminó
- 2. Ese Buda dio enseñanzas
- 3. Las enseñanzas han sido preservadas

4. Las enseñanzas son accesibles	Circunstancias
5. Tengo confianza natural en el Dharma	Condición Personal
6. No tengo perspectivas erróneas	
7. Puedo estudiar y practicar el Dharma	
8. Tengo un cuerpo sano con órganos sensoriales intactos	
9. Tengo una mente sana que me permite aprender y practicar el Dharma	
10. Tengo disposición amorosa hacia otros seres y de otros seres hacia mí	

4a

El estrés de apegarnos a todas nuestras experiencias desde el nacimiento ha mantenido nuestra atención absorta y desconcertada. Sin embargo, podemos usar la presencia del sonido *Nada* para romper el trance y ayudarnos a reconocer los sentimientos y estados de ánimo por lo que son: patrones de la naturaleza que van y vienen, haciendo lo suyo. No representan quiénes somos ni lo que somos, y cuando los observamos con perspicacia, nunca pueden satisfacernos ni decepcionarnos. La escucha interna conduce a una conciencia consciente con la que podemos reconocer más fácilmente la transparencia, el vacío y la insustancialidad de estas experiencias y dejarlas ir.

***Nada* y la mente pensante**

A medida que desarrolles la escucha interna como método formal de meditación, podrás comenzar a notar cómo escuchar un objeto auditivo te ayuda a aprender a escuchar tus pensamientos y estados de ánimo con menos subjetividad.

En muchos aspectos, el parloteo de nuestra mente pensante no tiene más significado que el zumbido del sonido *Nada*. El parloteo es simplemente un flujo continuo y murmurante de vibraciones que se transforman en patrones conceptuales. Así que aprendemos a escuchar nuestros pensamientos con la misma libertad de involucrarnos o identificarnos con la que escucharíamos el chapoteo de una fuente o el canto de un pájaro. No es gran cosa, nada que nos emocione.

Claro que es más fácil decirlo que hacerlo, porque tendemos a obsesionarnos con nuestras historias, sobre todo con las que nos presentan a nosotros mismos, hablando de lo bueno que hemos hecho, lo malo que hemos hecho, lo que queremos hacer, lo que esperamos hacer, lo que tememos que nos suceda, lo que los demás piensan de nosotros, etc. Estos patrones tan queridos son manifestaciones del elemento "yo", el hábito que tenemos a lo largo de nuestra vida de pensar en términos de "yo", "mí" y "mío". En el Canon Pali, *ahamkara*, o "creación del yo", y *mamamkara*, o "creación de lo mío", son los atributos clave de la autopercepción. Si una historia incluye el "yo", naturalmente tiende a ser mucho más interesante que otros relatos más remotos.

En consecuencia, gran parte del desarrollo de *vipassana*, o meditación de introspección, consiste en aprender a reconocer los hábitos de creación del yo y de creación de lo mío en los pensamientos que experimentamos. *Ahamkara* significa "hecho de yoidad", mientras que *mamamkara* significa "hecho de lo mío". La verdadera introspección consiste en no permitir que esos conceptos se alejen de la mente y, en cambio, en ver su vacuidad y soltarlos.

Nada, Vacuidad y Talidad

La mayoría de los practicantes budistas, independientemente de su tradición, están familiarizados con las tres características de la existencia: *anicca*, *dukkha* y *anatta* (impermanencia, insatisfacción y no-yo). Estas son las cualidades universales de todas las experiencias, y reconocer su presencia es el aspecto más activo de la meditación *vipassana*.

Sin embargo, existen otras características universales de la existencia que pueden emplearse de forma similar para ayudar a liberar el corazón de toda limitación y estrés. Dos de estas características, que funcionan como una especie de pareja, se denominan *suññata* (shunyata en sánscrito) y *tathata*, que significan, respectivamente, vacuidad y talidad.

La vacuidad expresa la idea de decir "no" al mundo fenoménico: "No voy a creer en esto. Esto es vacío, hueco, no del todo real". La talidad se conecta con la vacuidad de la misma manera que la mano derecha se conecta con la izquierda. Sin embargo, a diferencia de su compañera, la talidad expresa la idea de decir "sí" al mundo fenoménico. Un pensamiento, un narciso o una montaña pueden no ser algo separado y sólido, pero hay algo, una realidad última, que subyace, impregna, abraza y constituye cada uno. La talidad es, por lo tanto, una apreciación de la verdadera naturaleza de la realidad, y su realización puede caracterizarse como conocer y encarnar la presencia de lo incondicionado, lo inmortal o *amata-dhamma*.

En el Canon Pali, vacuidad suele significar "vacío del yo y de lo que pertenece al yo", pero también se refiere a la insustancialidad de los objetos. Al estabilizar la habilidad de prestar atención al sonido *Nada*, de modo que su tono brillante y plateado sea una presencia constante, se puede mejorar enormemente la capacidad de comprender ambos tipos de vacuidad: la del sujeto y el objeto, la del yo y la del otro.

La escucha interna facilita el reconocimiento de la insustancialidad de todas las actitudes y pensamientos basados en el yo, el mí y lo mío. Es como una luz brillante que nos permite ver claramente la vacuidad de las burbujas al flotar. De igual manera, la presencia del sonido *Nada* ayuda a iluminar la transparencia de los objetos mentales que experimentamos: todo lo que vemos, oímos, olemos, saboreamos y tocamos, y todos los recuerdos, planes, estados de ánimo e ideas que surgen en nuestra mente. Como dijo el Buda:

*La forma material es un trozo de espuma,
sintiendo una burbuja de agua;
La percepción es solo un espejismo,
las voliciones como el tronco de un plátano,
la consciencia, un truco de magia —
así dice el Pariente del Sol.*

*Por mucho que uno reflexione sobre ello
o indague con cuidado,
todo parece vacío y vacante* cuando se ve en verdad.*

**—“Un trozo de espuma”,
Samyutta Nikaya, 22.95**

* vacant = vacante, vacío, libre, desocupado, disponible.

El sonido *Nada* también puede ayudarnos a reconocer la talidad de la experiencia. Por naturaleza, la talidad es difícil de definir conceptualmente. Pero si bien posee una cualidad que puede hacerla parecer vaga o irreal, irónicamente, eso es parte esencial de su significado. Cabe destacar que la palabra que Buda acuñó para referirse a sí mismo fue Tathagata, que significa «aquel que ha alcanzado la talidad» o «aquel que ha alcanzado la talidad», según la interpretación. Así pues, aunque la talidad parezca intangible, también transmite una realidad fundamental.

Podría hacerse una comparación con el concepto matemático de la raíz cuadrada de menos uno. En el mundo de los números reales, no existe ningún número entero que pueda multiplicarse por sí mismo para obtener menos uno. Sin embargo, si existiera tal número, se desplegarían todo tipo de posibilidades interesantes, como se descubrió en la antigüedad y se desarrolló aún más por los matemáticos en el siglo XVIII.

Aunque este número tiene un estatus imaginario, sigue siendo esencial en la construcción de osciladores de desplazamiento de fase utilizados en ingeniería de sonido y se utiliza ampliamente en gráficos por computadora, robótica, procesamiento de señales, simulaciones por computadora y mecánica orbital. Al igual que la talidad, tiene una presencia clara y demostrable en el mundo real.

Ver el mundo en la mente

Más allá del vacío y la talidad existe una tercera característica de la existencia, aún más sutil, llamada *atammayata*, que significa "no hecho de eso".

Aunque hayamos trascendido la idea del "yo soy", conocida como *asmi-mana*, pueden permanecer rastros de apego; es decir, aferrarse a la idea de un mundo objetivo percibido por un conocimiento subjetivo, aunque no se perciba ningún sentido del "yo". Existe la sensación de un "esto" que es conocer un "aquello" y decirle "sí", en el caso de la talidad, o "no", en el caso del vacío.

Atammayata cierra todo el ámbito con la comprensión de que no existe "eso"; solo existe "esto". Expresa el colapso genuino tanto de la ilusión de separación entre sujeto y objeto como de la discriminación entre fenómenos como si fueran sustancialmente diferentes entre sí. Ayuda a comprender que solo existe la totalidad del Dhamma, la amplitud y la plenitud absolutas. Entonces, al conocer esa verdad, incluso el "esto" y el "aquí" pierden su significado.

Tendemos a pensar que la mente está en el cuerpo, pero en realidad nos equivocamos: el cuerpo está en la mente. Todo lo que sabemos sobre el cuerpo, ahora y en cualquier momento anterior, se ha conocido a través de la mente. Esto no significa que no exista un mundo físico, sino que la experiencia del cuerpo y la experiencia del mundo ocurren aquí, en nuestra mente.

Cuando realmente despertamos a ese "aquí", la externalidad del mundo, su separación, cesa. Cuando nos damos cuenta de que albergamos el mundo entero en nuestro interior, su cosificación, su alteridad, se ve frenada y somos más capaces de reconocer su verdadera naturaleza.

La presencia del sonido *Nada* puede ayudarnos a comprender y mantener esta perspectiva. La mente pierde poco a poco la costumbre de quedar atrapada en las emanaciones, el *asava*, y así perderse en las preocupaciones mundanas. El resultado es una serenidad interior y una liberación de las compulsiones que tan fácilmente nos enredan.

Una forma de desarrollar esta comprensión a nivel práctico es combinar la escucha del sonido *Nada* con la siguiente reflexión sencilla. Mientras te concentras en el sonido interior, recuerda que el mundo está en tu mente: «Mi cuerpo y el mundo están aquí, en este espacio de consciencia, impregnados por el sonido del silencio». Esto eventualmente provocará un cambio de visión. Descubrirás que tu cuerpo, tu mente y el mundo llegan a una solución: una comprensión de la perfección ordenada en la que el mundo se equilibra en el corazón del silencio vibrante.

Ajahn Amaro

Ajahn Amaro es abad del monasterio budista Amaravati, en el sureste de Inglaterra. Fue ordenado bhikkhu por Ajahn Chah en 1979 y fue coabad fundador del monasterio budista Abhayagiri en Redwood Valley, California, donde sirvió hasta 2010.

<https://www.lionsroar.com/the-sound-of-silence/>

Traducido con Google Translate y ligeramente editado.