



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

La mejor meditación

La mejor sesión de meditación y de postmeditación
El mejor retiro

Enseñanza de
Chökyi Nyima Rinpoche
Gomde México

31 Julio 2025

Seminario con
Chökyi Nyima Rinpoche

El Camino Medio, el Gran Sello
y la Gran Perfección

Últimos días









Gomde México

Casa del Dharma

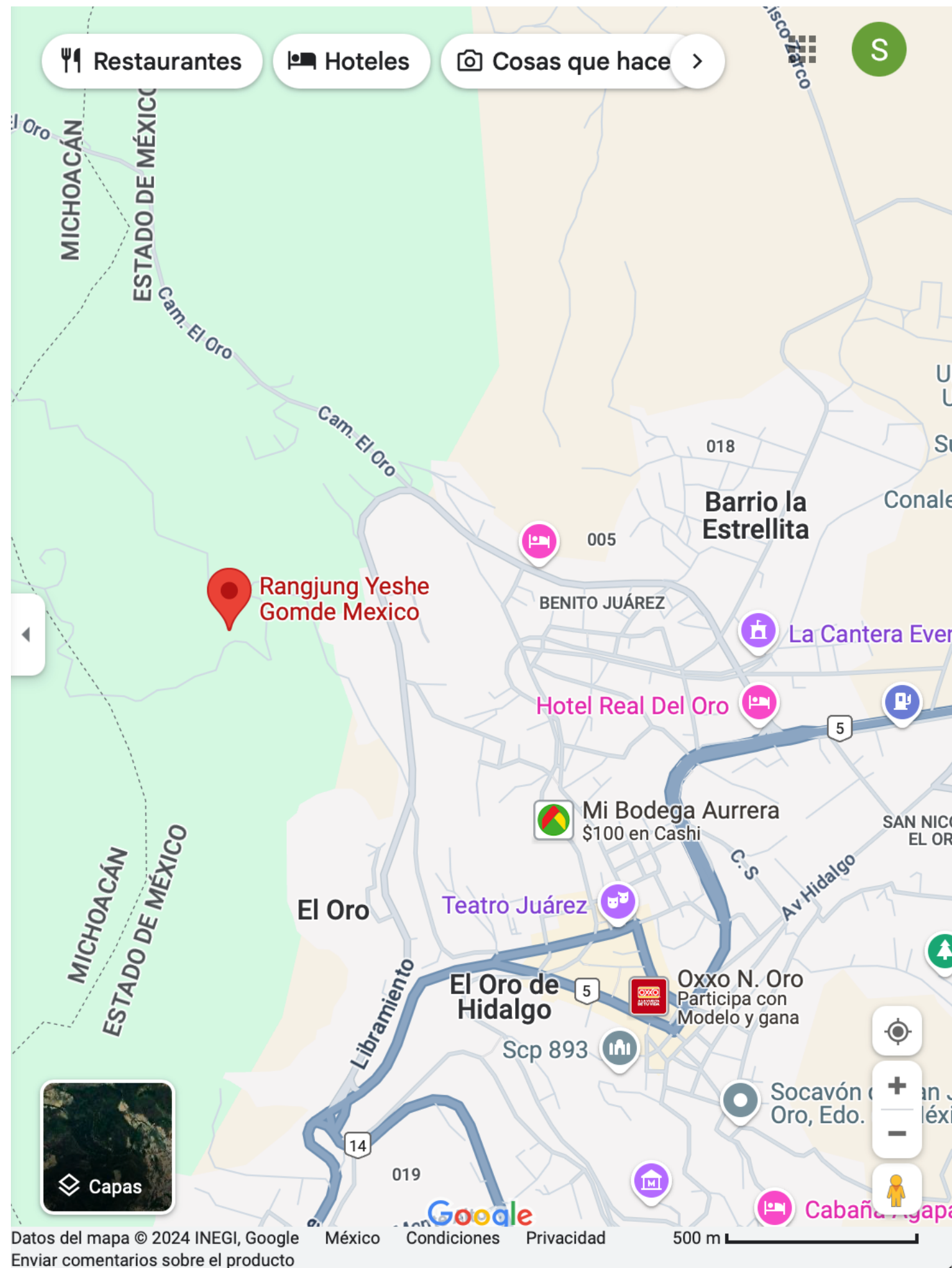
Pronto va a tener Cuatro Monjes

Rangjung Yeshe Gomde Mexico

Centro de retiro en México

Dirección: Tiro México domicilio conocido Cerro Somera, Camino a las antenas, 50600 El Oro de Hidalgo, Méx.

https://www.google.com/maps/place/Rangjung+Yeshe+Gomde+Mexico/@19.8094704,-100.1408078,15z/data=!4m6!3m5!1s0x85d2ef7162b113a3:0x82576887f5ddf491!8m2!3d19.8094704!4d-100.1408078!16s/g/11vsqx4tpt?entry=ttu&g_ep=EgoyMDI0MTIwMi4wLjKXMDSoASAFQAw==



La Mejor Meditación

Chökyi Nyima Rinpoche

Gomde México

Retiro jueves 31 de julio de 2025

“Pero cuando llegamos a la práctica de la Naturaleza de la Mente. ¿Cómo debemos hacerlo? ¿Cómo debemos practicar? Debemos sentarnos de cierta manera, que nuestro cuerpo sea como una paca de heno, que estaba atada con una cuerda y de repente la cuerda ... Nuestra mente (?) debe ser como un instrumento de cuerdas que se ha quedado sin cuerdas. Y nuestra mente debe ser como un molino de agua que ya no tiene agua. Así permanecemos en este estado, descansamos en el Estado Natural ¿y como es...?

Hay una plegaria que dice:

"Guru Padmasambhava es inseparable de la Naturaleza Primordial.

Y esto quiere decir que la Naturaleza de nuestra mente es Guru Padmasambhava. Nuestra Naturaleza más Básica es Guru Rinpoche. Es Buda.

Es Es el campo búdico de la Montaña Cobriza. Es conciencia y apariencia indivisible. Es el Estado Natural libre de artificios.

Que todos puedan nacer en esta Tierra Pura primordial".

De hecho, el Estado Natural de nuestra mente es Guru Padmasambhava y cuando permanecemos en ese estado, toda nuestra experiencia es de un Campo Búdico. Cuando estamos en ese estado. Cuando estamos en el Estado de Rigpa mismo, cuando las apariencia y la conciencia son indivisibles. Cuando estamos en ese Estado innato y libre de artificios ?. Si lo practicamos de manera auténtica. Los campos búdicos no están fuera de nosotros. La pureza, pasamos por esa experiencia: Rigpa mismo, cuya identidad son los Tres Kayas. Lo mejor es si podemos practicar así. Si no podemos practicar así. Si nos dejamos llevar por nuestros apegos, no nos vamos a interesar en practicar. No nos vamos a inspirar en la práctica, no vamos a ser diligentes. Tal vez somos descuidados, perezosos, nos dejamos distraer. Vamos a pasar por todo tipo de cosas. Y eso va a hacer que desperdiciemos nuestras vidas.

¿Qué pasa si no podemos practicar en la medida que describimos, que podemos permanecer en ese Estado Natural? Que los Campos Puros y Tierras Puras se manifiestan en nuestra experiencia ¿tiene que haber algo más que podemos hacer? ¿Qué más podemos hacer? ¿Hay algo? Esto es integrarnos en los Cuatro Métodos para Renacer en Sukawati, el Reino del Gran Gozo. Dewachen. Si tenemos fe estable, estable y genuina, es posible renacer en este Reino Puro. Pero tenemos que cultivar las Cuatro Causas que producen este tipo de renacimiento:

- una de ellas es recordar esa Tierra Pura, visualizarla, familiarizarnos con ella, ¿cómo es estar en esa Tierra Pura?

- la segunda causa es cultivar amor y compasión, bodhichitta.

- porque la tercer causa es virtud. Y cuando tenemos amor y bodhichita como nuestro compañero, como nuestros acompañantes, naturalmente vamos a cultivar la virtud y naturalmente vamos a habitar en la virtud. No vamos a cometer las 10 acciones negativas y muy naturalmente vamos a cultivar las 10 acciones positivas, cuando son acompañadas del amor, la compasión y de la bodhichita.

Esas son las tres causas, a veces sólo son causas de evitar la no virtud y cultivar la virtud.

- Luego tenemos otras condiciones para renacer en este Reino Puro y estas son hacer aspiraciones, hacer la Plegaria de Aspiración para renacer ahí.

Y aquí hemos hablado acerca de la práctica, el corazón de la práctica, de la esencia de la práctica budista que es el reconocimiento de la Naturaleza de la Mente. Y esta práctica es la mejor sesión de meditación, es el mejor equilibrio meditativo, es el mejor retiro. Cuando vamos de retiro, el mejor retiro es simplemente permanecer en la Naturaleza de la Mente... ¿y cómo hacemos esto? Cortamos la fijación, el aferramiento de los cinco tipos de conciencias sensoriales y permanecemos de manera natural en Rigpa. En la sabiduría primordial de Rigpa. Esto es lo más auténtico, lo más puro, la práctica más perfecta. Esta es la práctica genuina. Esto es algo muy importante. Es la mejor práctica meditativa. La mejor sesión de meditación. ¿Y cómo es? ¿Es fácil hacerla? ¿Es difícil? Eso depende de nosotros mismos, de nuestra experiencia. Descansa en esa experiencia personal.

La Naturaleza de Nuestra Mente

Es nuestra verdadera esencia

Es nuestra naturaleza búdica

Nuestra Naturaleza Primordial

Rigpa

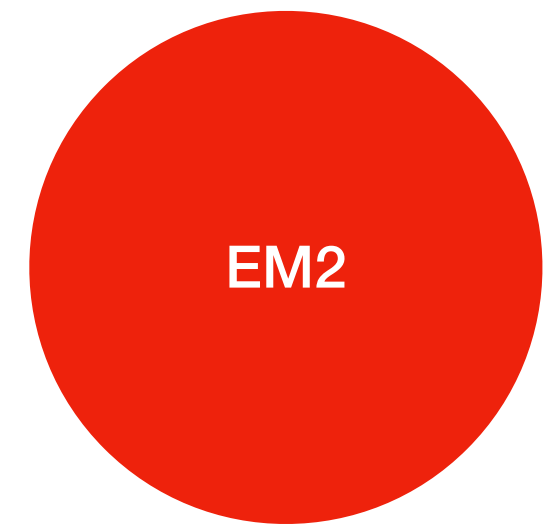
La sabiduría primordial

Estado Natural



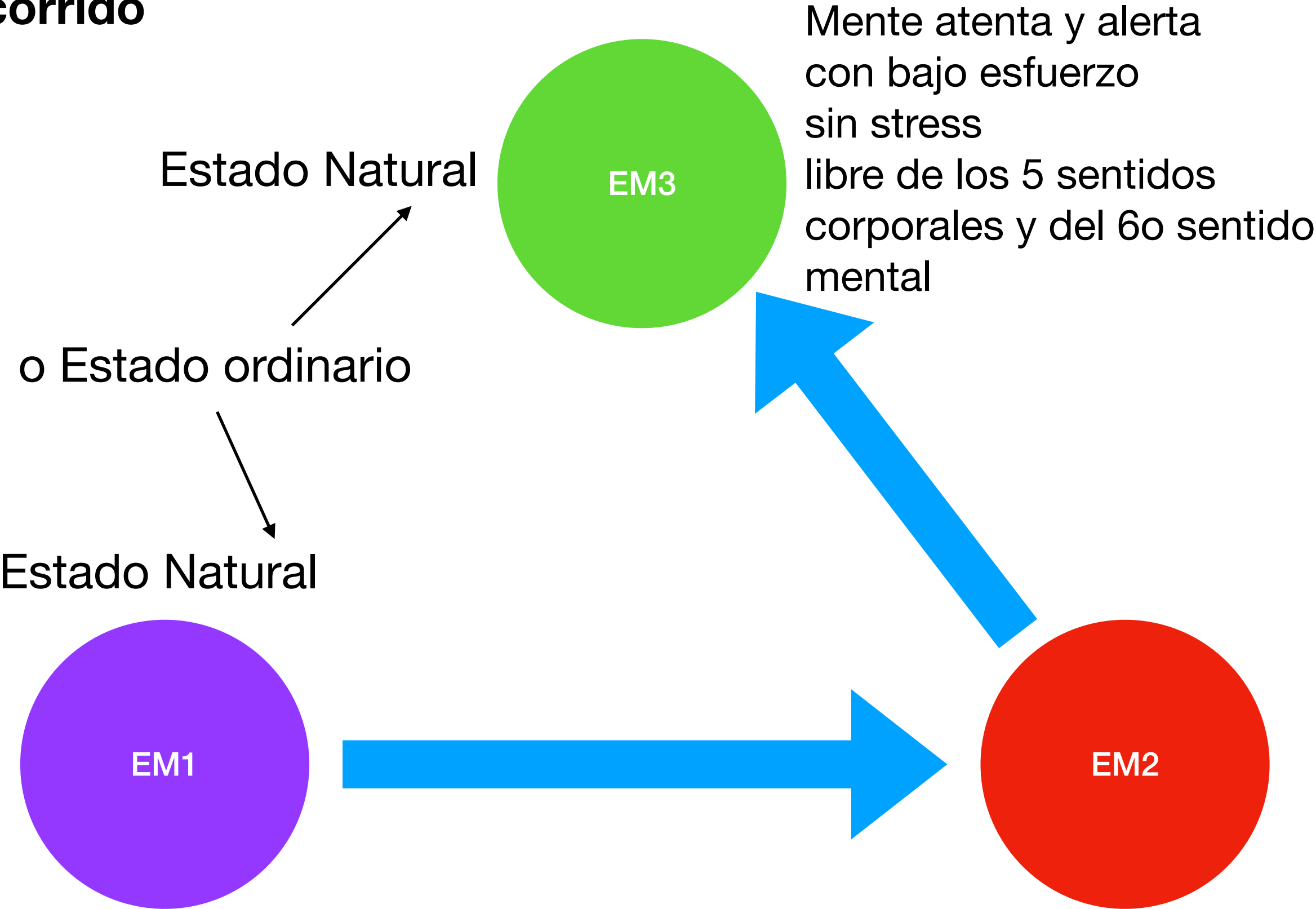
Mente dispersa, distraída, con
atención múltiple
con stress o depresión

Meditación



Mente con atención unipuntual en
un solo objeto. Shamatha. A través
de los 4 jhanas mundanos y 4
jhanas trascendentes se trata de
llegar al samadhi. No es el Estado
Natural. Es un Estado creado por
nosotros para entrenar o domar a
nuestra mente

El primer objetivo que tratamos de alcanzar con el Primer recorrido



Primer Recorrido

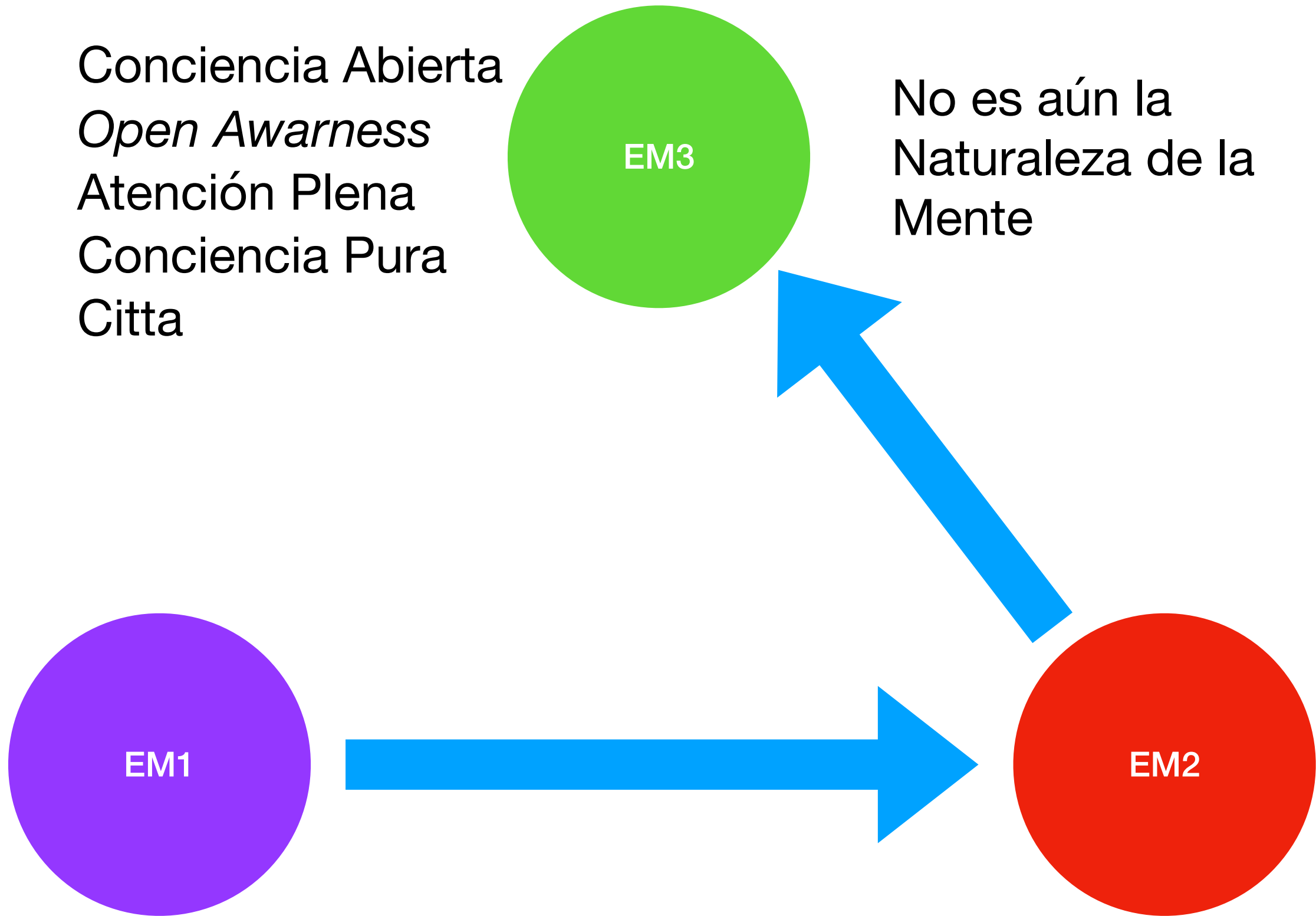
Conciencia Abierta
Open Awarness
Atención Plena
Conciencia Pura
Citta

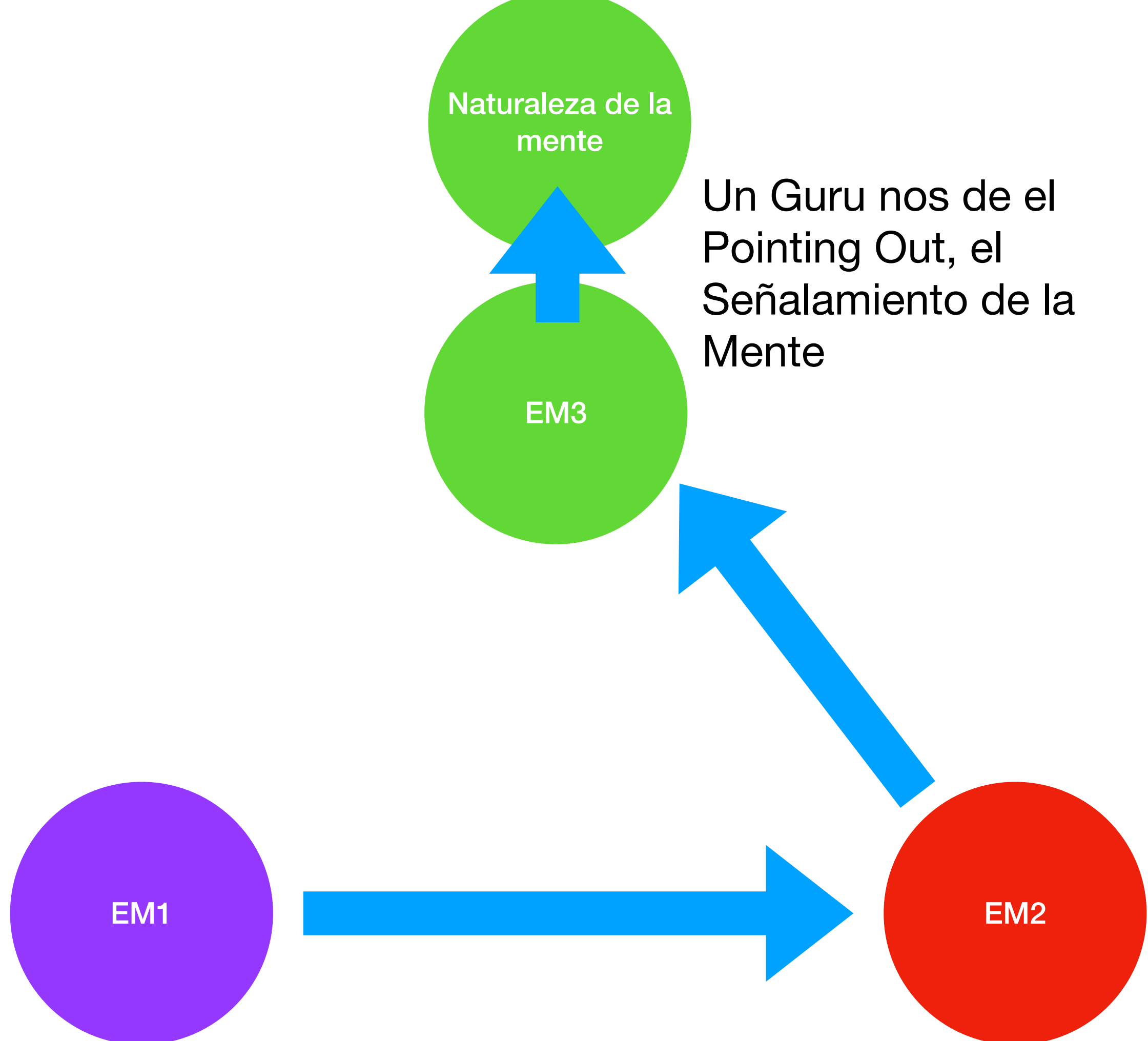
EM3

No es aún la
Naturaleza de la
Mente

EM1

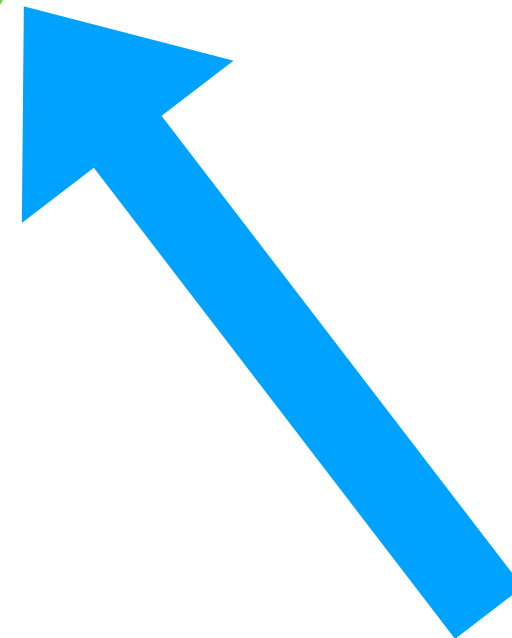
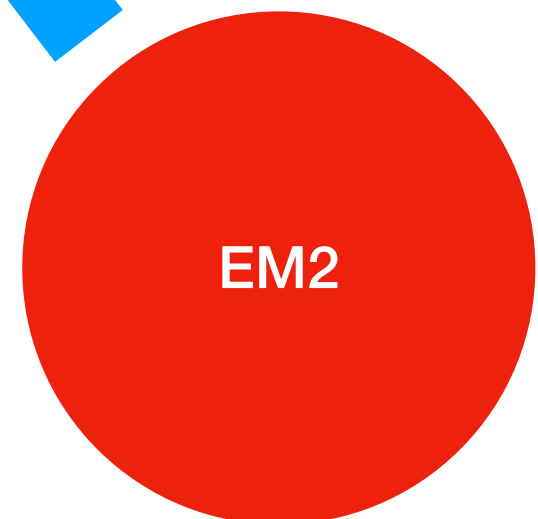
EM2





Mingyur Rinpoche

- 3. Alegría de Vivir tres
- 2. Alegría de Vivir dos
- 1. Alegría de Vivir Uno.



Un Guru nos da el
Pointing Out, el
Señalamiento de la
Mente



Mingyur Rinpoche

Mingyur Rinpoche

3. Alegría de Vivir tres (Despertando la sabiduría. Prajñaparamita, con la sabiduría de la vacuidad)
2. Alegría de Vivir dos. Abriendo el corazón. Amor, bondad y Bodhichitta. (está relacionado con la ética, con el comportamiento virtuoso)
1. Alegría de Vivir Uno. Calmar la Mente (meditación), nos va a preparar para llegar a Open Awareness o Conciencia Abierta (Estado Mental Tres - EM3)

Triple Entrenamiento

1. Ética o Shila
2. Meditación o Samadhi
3. Sabiduría o Prajña

Triple Toma de Refugio

1. Refugio en el Buda
2. Refugio en el Dharma
3. Refugio en la Sangha

Formal

Informal

Triple Entrenamiento

1. Etica o Shila
2. Meditación o Samadhi
3. Sabiduría o Prajña

Etica Universal

Parte del Entrenamiento Shila o autodisciplina ética.

10 Acciones no Virtuosas

Cuerpo

- Tomar la vida de otros seres (matar)
- Tomar lo no dado (robar)
- Conducta sexual poco sabia (sexo que daña)

Palabra

- Decir lo no propio (mentir)
- Usar lenguaje que divide
- Usar lenguaje que daña (ofender)
- Usar lenguaje irreflexivo (chismear)

Mente

- Ser malicioso (aversión)
- Ser codicioso (apego)
- Sostener creencias falsas (ignorancia, tener una visión incorrecta)

10 Acciones virtuosas

Acción/Cuerpo

- Respetar toda forma de vida
- Ser generoso
- Promover una actitud sexual sabia

Comunicación/Habla

- Ser veraz (decir la verdad)
- Usar un lenguaje que concilia
- Utilizar un lenguaje que ayuda
- Cultivar un lenguaje reflexivo

Mente/Pensamiento

- Ser generoso y cultivar un buen corazón
- Cultivar una mente altruista
- Sostener visiones correctas de la realidad

Buda



Primer sorbo 🌊

Naturaleza de la
mente

Un Guru nos da el
Pointing Out, el
Señalamiento de la
Mente

Triple Entrenamiento

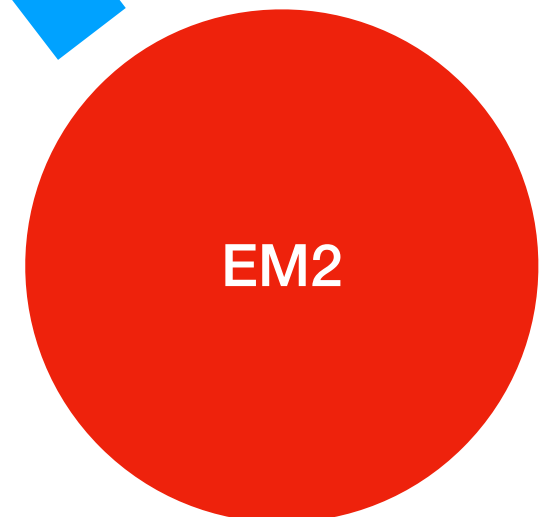
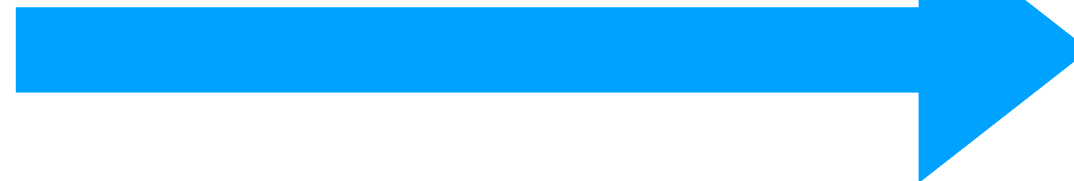
1. Ética
2. Meditación (EM2)
3. Sabiduría (Dharma)

EM3

Primer Recorrido

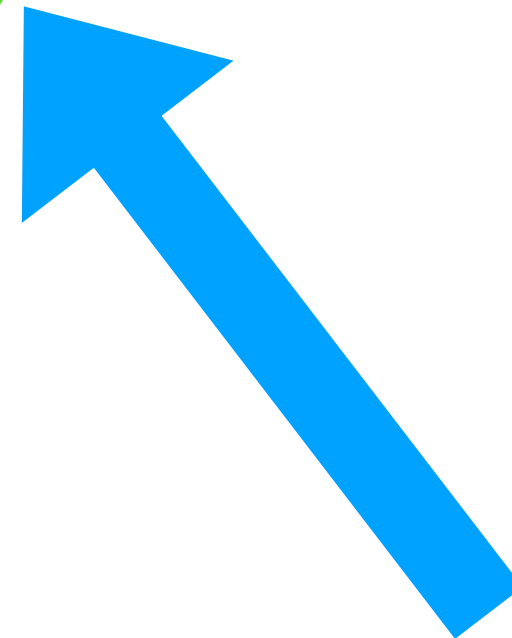
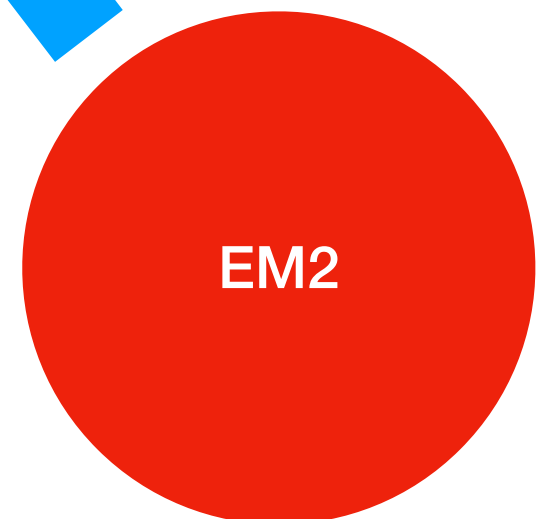
EM1

EM2



Mingyur Rinpoche

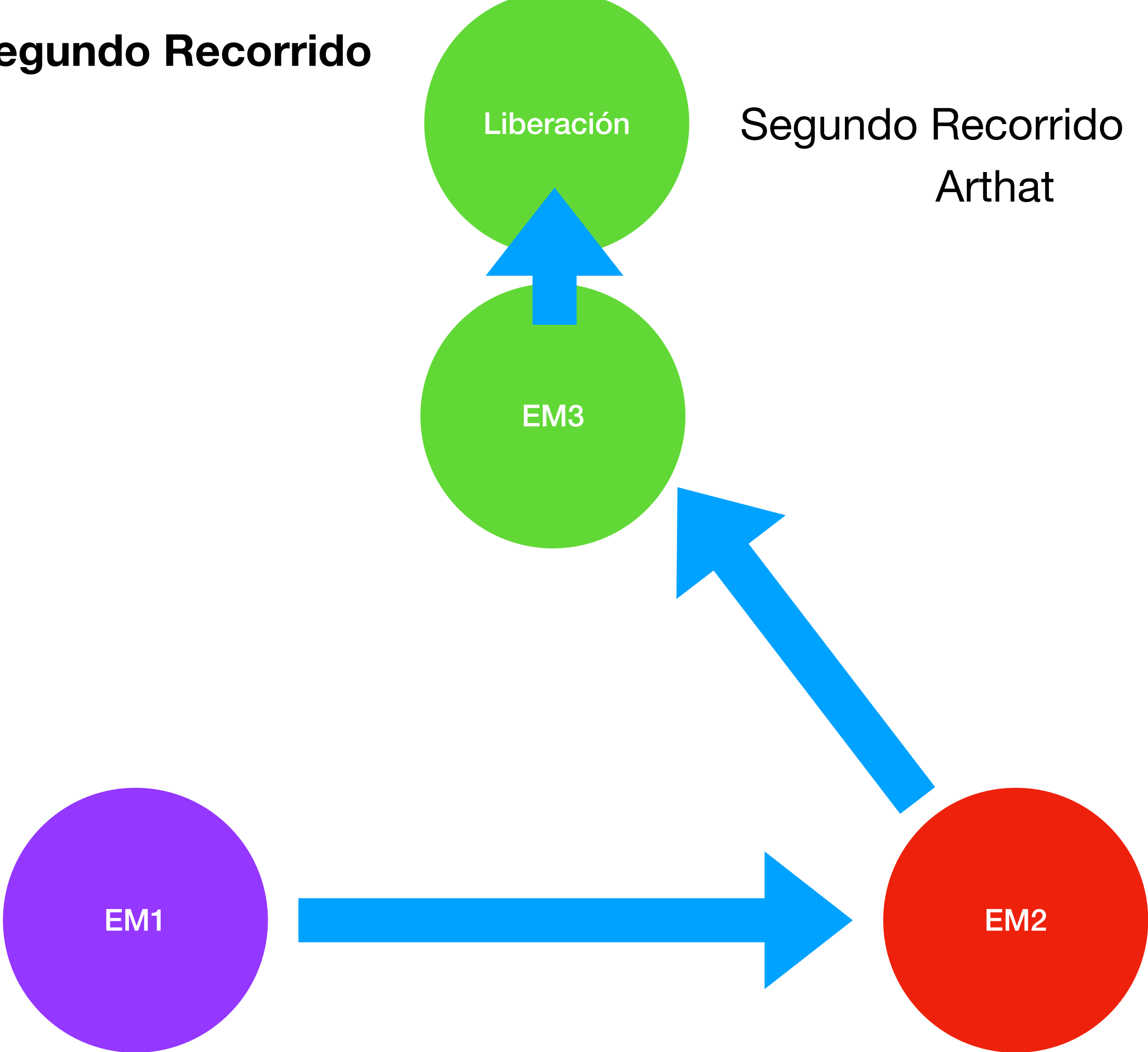
- 3. Alegría de Vivir tres
- 2. Alegría de Vivir dos
- 1. Alegría de Vivir Uno.



Un Guru nos da el
Pointing Out, el
Señalamiento de la
Mente

Segundo Recorrido

Segundo Recorrido
Arthat

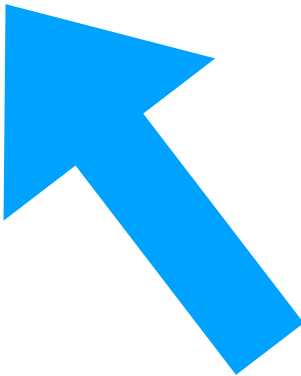
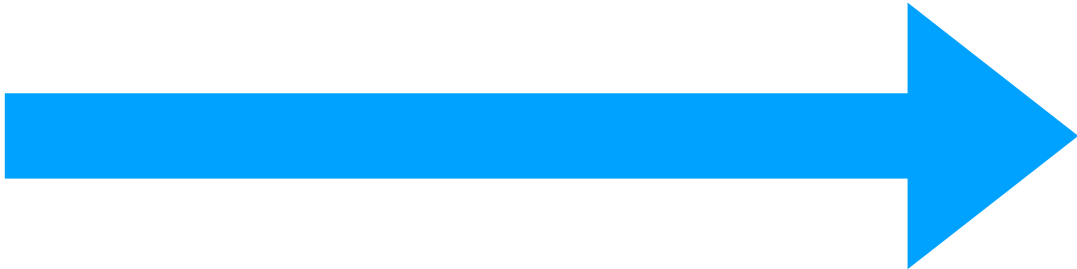
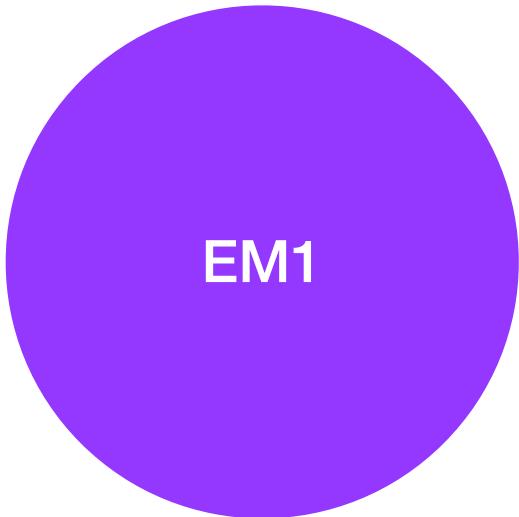


Tercer Recorrido

Pointing Out

Triple Entrenamiento

- 1. Etica
- 2. Meditación (EM2)
- 3. Sabiduría (Dharma)



Tercer Recorrido: Buda

Bodhisattvas: 10 Bhumis

Tantra-Vajrayana-Mantra Secreto

Vehículo Mayor: Mahayana

Segundo Recorrido:Arthat

Citta

Vehículo Menor: Hinayana

¿Qué se entiende por liberación?

¿De qué nos liberamos?

- Nos liberamos del sufrimiento
- Nos liberamos del "yo"
- Nos liberamos del karma
- Nos liberamos de los kleshas o emociones perturbadas
- Nos liberamos de la ignorancia
- Nos liberamos del Samsara
- Nos liberamos de renacimientos compulsivos o recurrentes. Nos liberamos de renacer, de envejecer, de enfermar y de morir... Del dolor de la pérdida de seres queridos

Buda

Despertar, Iluminación

b. Camino Rápido y Peligroso. Tantra. Vajrayana o Mantra Secreto

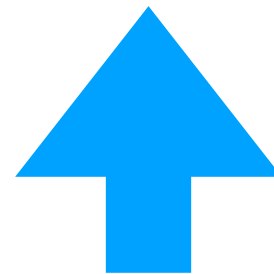
a. Paramitayana-Bodichita. Camino Gradual

Naturaleza de la Mente

Pointing Out-Señalamiento de la Mente por un Guru (con realización y linaje)

Bodhisattvas

Arthat



EM3

Tercer Recorrido

Segundo Recorrido

Buda

Despertar, Iluminación

Bodhisattvas

Arhat

Completamente Liberado

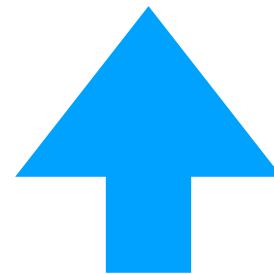
Cuatro Etapas

4. Arhat

3. Anagami

2. Sakadagami

1. Sottapana



EM3

Buda

Despertar, Iluminación

Bodhisattvas

Arthat

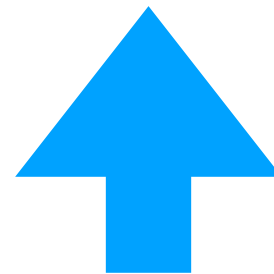
Completamente Liberado

4. Arhat

3. Anagami

2. Sakadagami

1. Sottapana



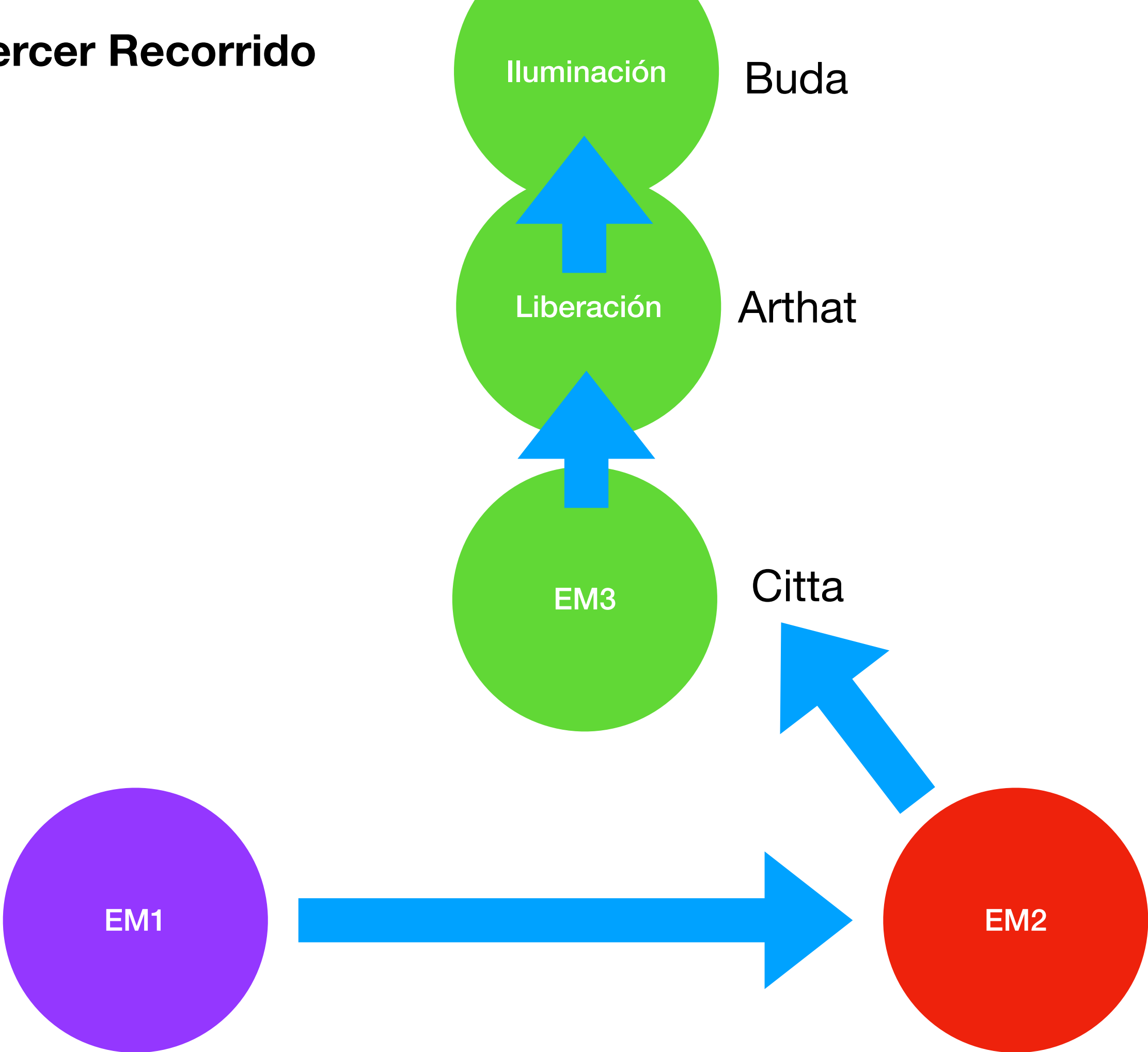
Ser Noble

Cambio de Linaje

EM3

Ser Ordinario

Tercer Recorrido



Segundo Buda

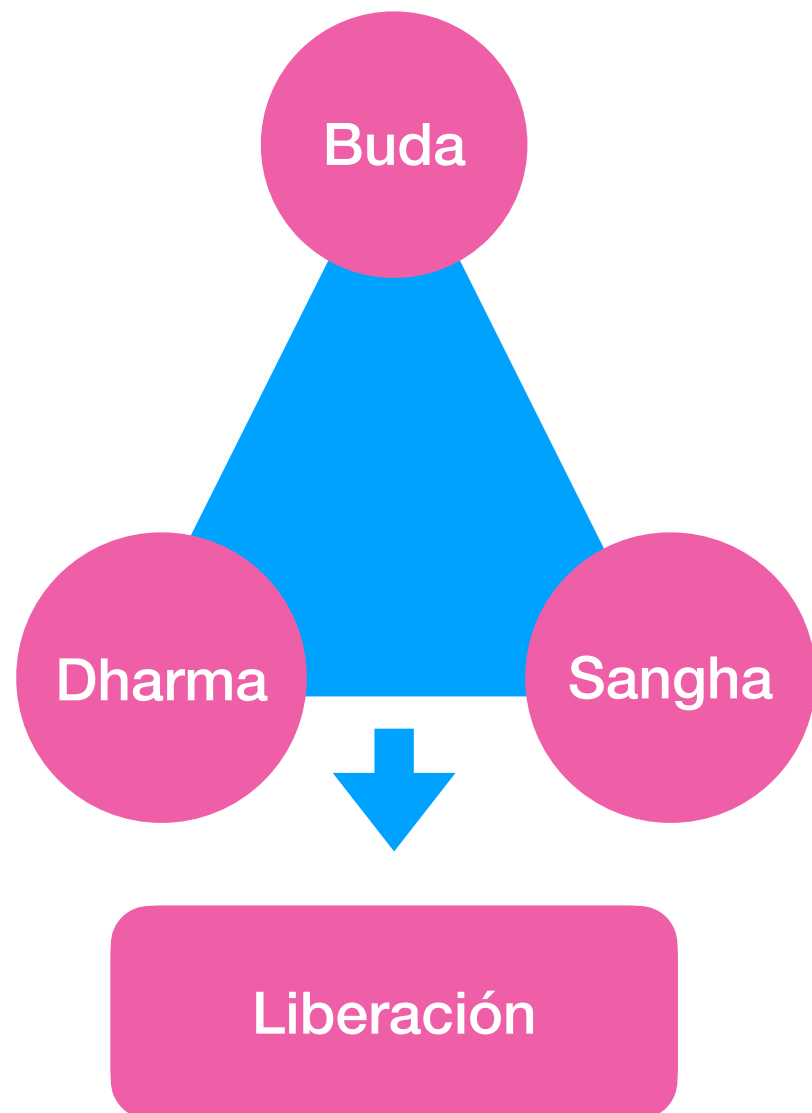


Guru Padmasambhava

Guru Rinpoché

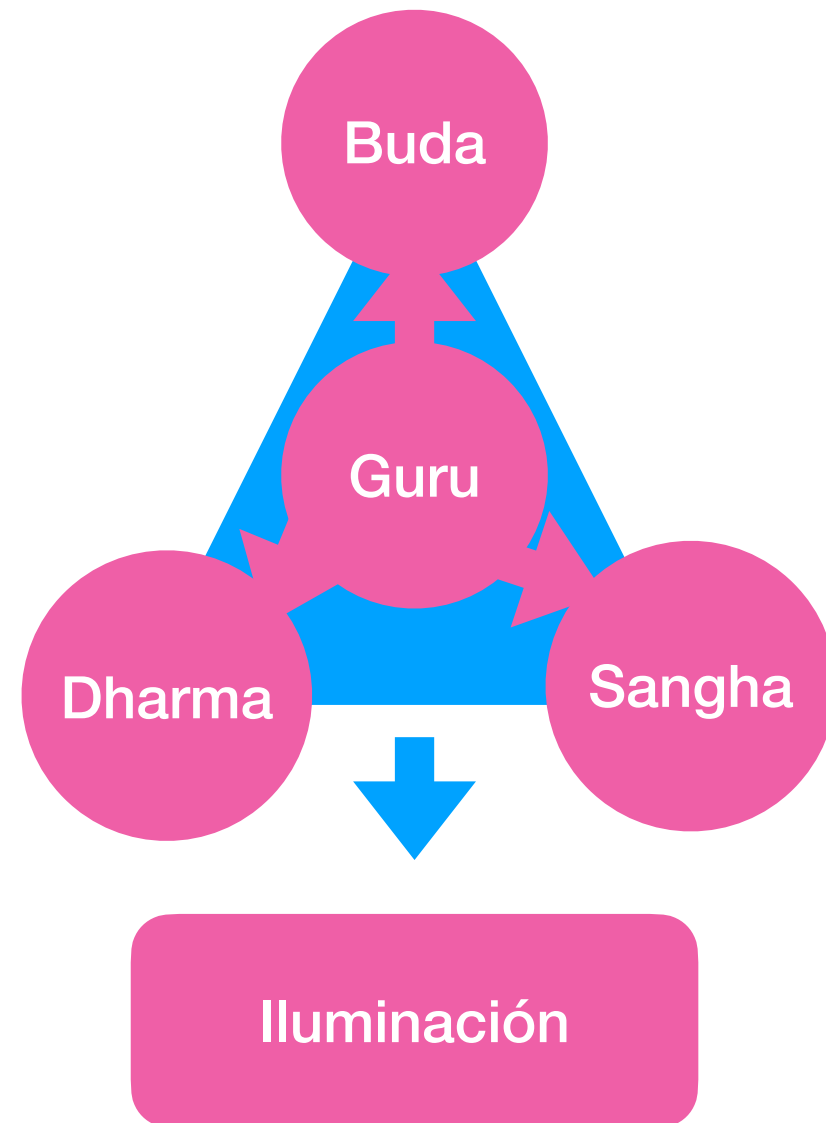
Hinayana

Tomamos Refugio
en la Triple Joya



Mahayana

Tomamos en el
Guru y en la Triple
Joya



Cantidad Inmensa de Mérito: Bodhichitta

Tres Kayas

1. Nirmanakaya. Cuerpo de Emanación
2. Sambhogakaya. Cuerpo de Gozo
3. Dharmakaya. Cuerpo de la Verdad

Analogía

Budismo

Cristianismo

Tres Kayas

Dios Padre, Dios hijo y
Dios Espíritu Santo

1. Nirmanakaya. Cuerpo de Emanación

Cualquier
persona

Jesucristo. Dios hijo

2. Sambhogakaya. Cuerpo de Gozo

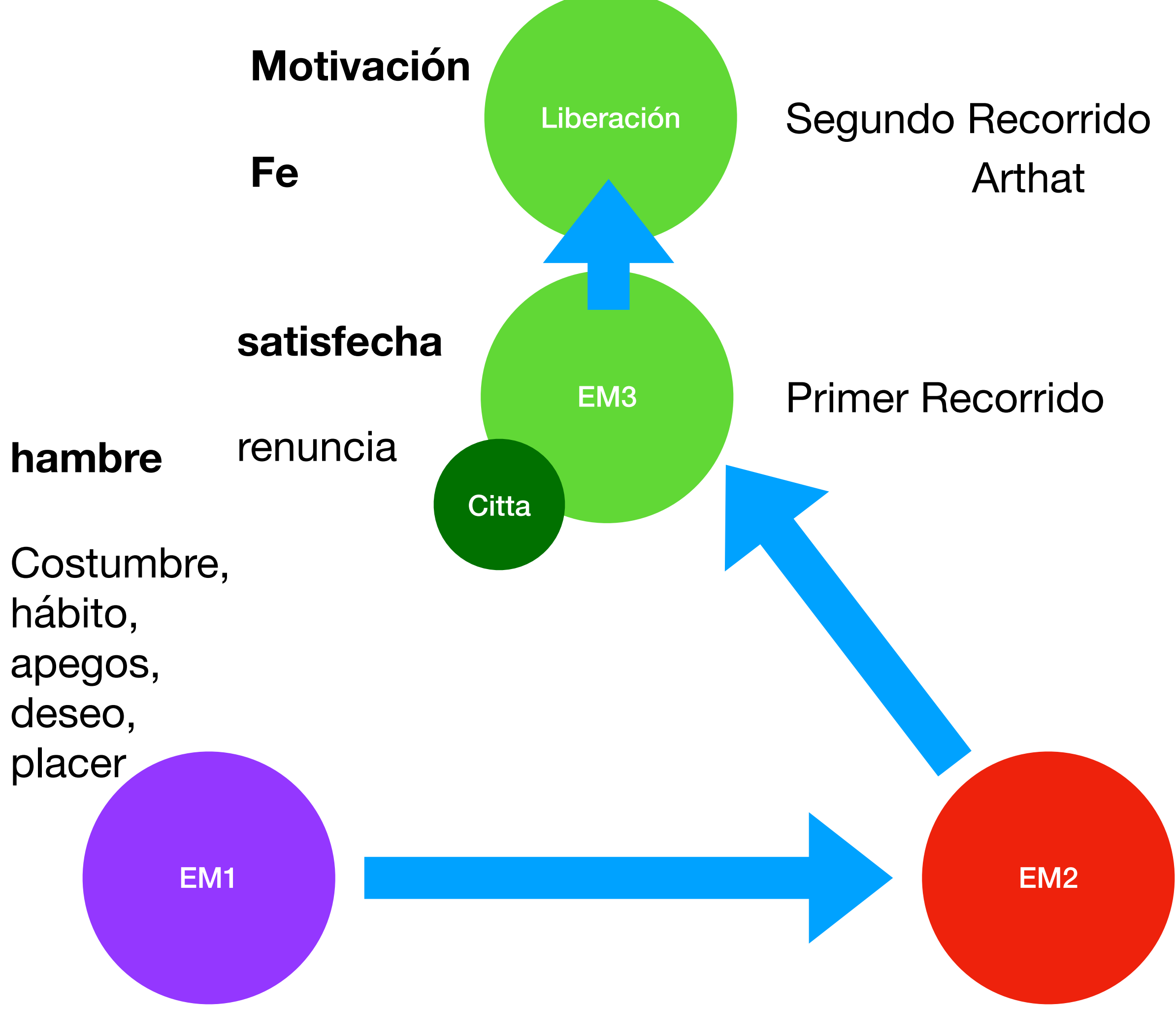
Bodhisattvas

Espíritu Santo

3. Dharmakaya. Cuerpo de la Verdad

Budas

Dios Padre





Tierra de la Suprema Felicidad

Sukavati Dewachen

La Tierra Pura del Buda Amitabha

El Buda de la Luz Infinita



Sukhavati Dewachen
La Tierra Pura del Buda Amitabha

Cuatro Causas para Renacer en Dewachen

1

**Imaginar a qué
se parece el
mundo de
Dewachen**

**Acumulación de
mérito**

**Purificarse-
Confesarse**

**Desarrollar el
espíritu del
Despertar (la
mente de la
Bodhichita)**

Cuatro Causas para Renacer en Dewachen

1

Imaginar a qué
se parece el
mundo de
Dewachen

2

Purificarse-
Confesarse. Llevar
vida ética

3

Acumulación
de mérito.
Generando amor,
bondad,
compasión y
bodhichita

4

Desarrollar el
espíritu del
Despertar (la
mente de la
Bodhichita)

Cuatro Causas para Renacer en Dewachen

1

Imaginar a qué
se parece el
mundo de
Dewachen

2

Purificarse-
Confesarse. Llevar
vida ética

3

Acumulación
de mérito.
Generando amor,
bondad,
compasión y
bodhichita

4

Plegarias de
Aspiración para
renacer en
Dewachen

Buda de Luz Infinita

Enseñanza de Shamar Rimpoché

(Shamarpa es considerado como una emanación del Buda Amitabha)

. : Índice

- . : Los mundos y las ilusiones
- . : El mundo de Dewachen
- ¿Por qué Dewachen es tal como es?
 - Acumular el mérito
- . : Desarrollar el espíritu del Despertar
 - . : Desear Dewachen
 - . : Sutra de Amitabha

. : ÍNDICE

Extracto del Gran Sutra del Buda de la Luz Infinita:

“Entonces el Buda dijo a Sariputra:

“en la dirección del oeste más allá de una miriada de millares de tierras de Buda existe un mundo que se llama tierra de la Suprema Felicidad. En esta tierra vive un Buda que se llama Amitabha, permanece actualmente y enseña el dharma”

Sariputra ¿por qué este mundo es llamado tierra de la Suprema Felicidad?”

Hasta la venida del Buda Sakyamuni, el Dharma era desconocido para nuestro mundo, por el hecho de que las acciones negativas cometidas anteriormente por sus habitantes, lo impedían. Para suprimir este obstáculo, el Buda se manifestó históricamente. Recorrió las etapas del camino del Despertar y a continuación las describió en detalle, para permitir a los que lo desearan, alcanzar el mismo grado de perfección. Fue en el pico de los Buitres donde Sakyamuni explicó cómo Buda Amitabha, alcanzó la completa iluminación y cómo por algunos medios, es posible a cada ser conocer su mundo llamado Dewachen. Esta enseñanza fue transcrita y conservada bajo el nombre de Sutra de Amitabha y la explicación que sigue se basa en este texto.

**[https://
dharma3.odoo.com/
sukavati](https://dharma3.odoo.com/sukavati)**

Breve Aspiración para Renacer en Sukhavati



del terma de Mingyur Dorje

༥ གནམ་ཚུལ་འདྲ་ཆོག་བཟླ་བ་ནི།

Dedicatoria de la Enseñanza celestial del ritual de Amitābha

ཕྱགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་དགོངས། ཆོགས་གཉིས་ཚོགས་ལ་ཐེས་ཡི་རང་།
བདག་གིས་དུས་གསུམ་དགེ་བསགས་པུ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་མཚོན་པ་འབྱུང་།
chok dü gyalwa se che gong / tsokñi dzogla cheyi rang
dakgui dü sum gue sakpa / könchok sum la chöpa bul

Victoriosos y herederos de todas las direcciones y tiempos, ¡escúchenme! Me regocijo en la perfección de las dos acumulaciones y ofrezco toda la virtud que he acumulado en los tres tiempos a la Triple Joya.

རྒྱལ་བའི་བསྐྱེད་པ་འཕེལ་གྱུར་ཅིག། དགེ་བ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བཟླ།
འགྲོ་གྲན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་གྱུར་ཅིག། དགེ་ཆ་ཐམས་ཅད་གཅིག་བཟུས་ཏེ།
gyalwe tenpa pel gyur chik / guewa semchen künla ngo
drokün sangye tob gyur chik / gue tsa tamche chikdū te

¡Que las enseñanzas de los victoriosos se diseminen! ¡Que la virtud sea dedicada a todos los seres sintientes! ¡Que todos los seres obtengan la budeidad! ¡Que al reunir todas las raíces de virtud,

བདག་གི་རྒྱུད་ལ་སླིན་གྱུར་ཅིག། སྒྲིབ་གཉིས་དག་ནས་ཆོགས་ཚོགས་ཏེ།
ཁོ་རིང་ནང་མེད་ཉམས་རྟོགས་འཕེལ། ཆོ་འདིར་ས་བཙུ་ནོན་གྱུར་ཅིག།
dakgui gyü la mingyur chik / dribñi dag netsok dzog de
tsering neme ñam tok phel / tse dir sachu nongyur chik

maduren en mi mente! ¡Que purifique los dos oscurecimientos y reúna las dos acumulaciones! ¡Que mi vida sea larga, goce de buena salud e incremente mi realización! ¡Que en esta vida alcance el décimo bhūmi!

ནམ་ཞིག་ཆོ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག། སྐྱེས་ནས་པདྨའི་ཁ་ཕྱེ་སྟེ།
ལུས་རྟེན་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཤོག། བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་ནས་ཇི་སྲིད་དུ། སྤྲུལ་པས་འགྲོ་བ་འདྲེན་པར་ཤོག།
namshik tsepö gyurma tak / dewa chen du kye gyur chik / kyene peme kha che de
lū den dela sangye shok / changchub thobne chi si du / trülpe drowa dren par shok

¡Que al momento de dejar esta vida, renazca de inmediato en Sukhāvātī! ¡Que una vez ahí, el loto se abra y con el soporte de ese cuerpo obtenga el despertar! ¡Que una vez despierto, mis emanaciones guíen siempre a todos los seres!

ས་མ་ཡུལ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱུ་ཅེས་སྤྲུལ་སྐྱེ་མི་འགྱུར་དོན་ཇི་དགྲང་ལོ་བཙུ་གསུམ་བྱ་ལོ་ཚུ་མྱོད་ཟླ་བའི་ཆོས་གཅིག་ལ་སྐྱང་བ་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་བཀའ་རྒྱལ་བ་ལོ།
Samaya. Sello. Sello. Sello. Cuando Tulku Mingyur Dorje tenía trece años, en el primer día del sexto mes del año del ave, buda Amitābha le otorgó esta plegaria de aspiración.

Tercer Recorrido

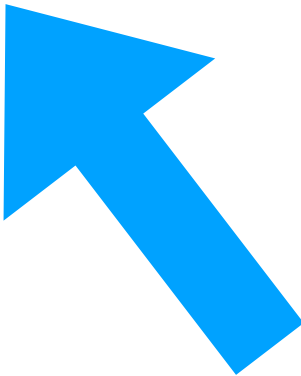
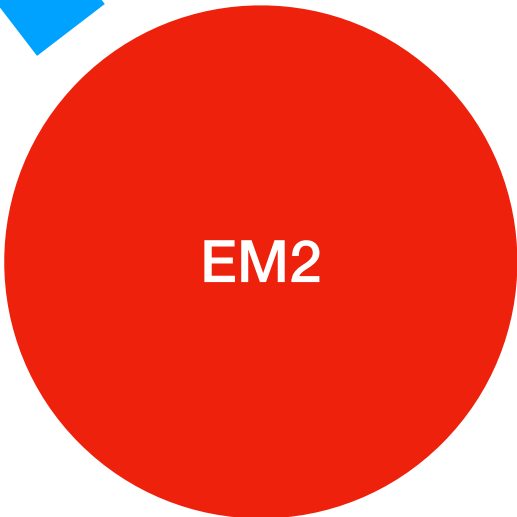
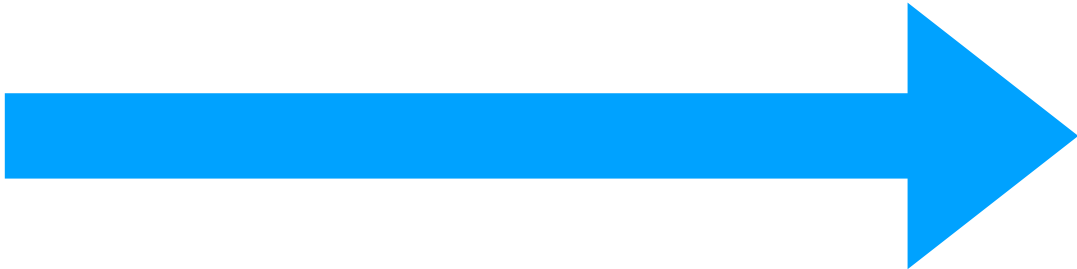
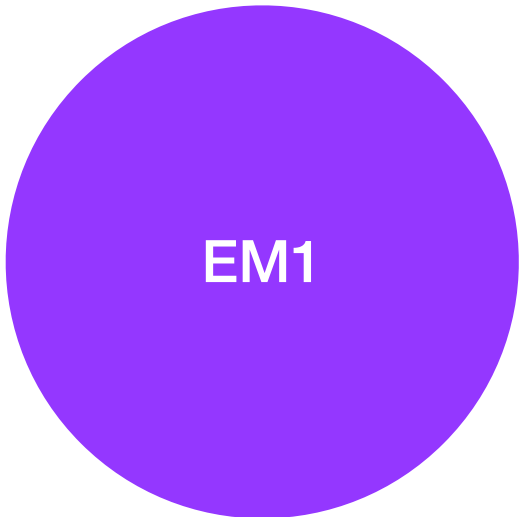
Plegaria de
Aspiración para
renacer en
Sukavati

Preciada vida
humana

Pointing Out

Triple Entrenamiento

- 1. Etica
- 2. Meditación (EM2)
- 3. Sabiduría (Dharma)



Tercer Recorrido: Buda

Bodhisattvas: 10 Bhumis

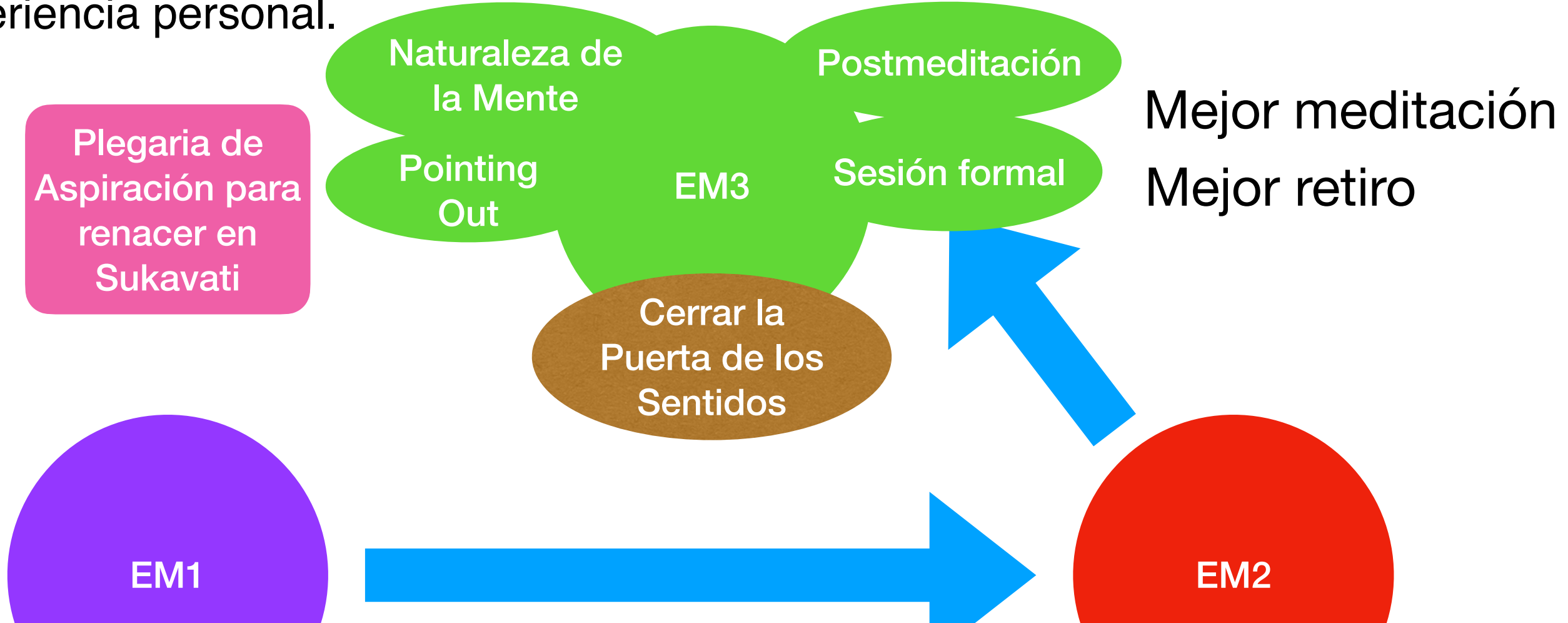
Tantra-Vajrayana-Mantra Secreto
Vehículo Mayor: Mahayana

Segundo Recorrido:Arthat

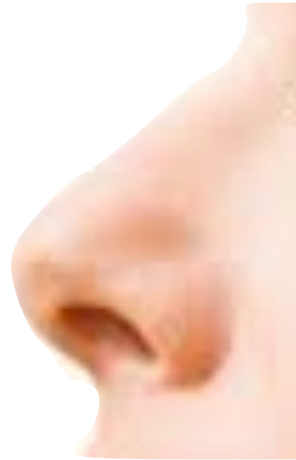
Citta

Vehículo Menor: Hinayana

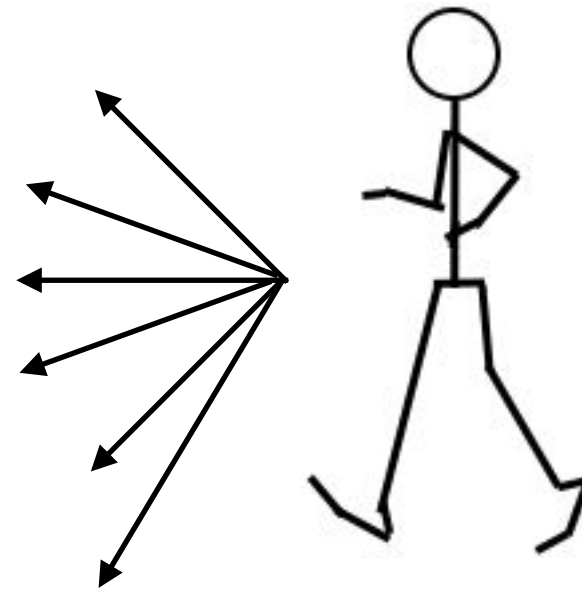
Y aquí hemos hablado acerca de la práctica, el corazón de la práctica, de la esencia de la práctica budista que es el reconocimiento de la Naturaleza de la Mente. Y esta práctica es la mejor sesión de meditación, es el mejor equilibrio meditativo, es el mejor retiro. Cuando vamos de retiro, el mejor retiro es simplemente permanecer en la Naturaleza de la Mente... ¿y cómo hacemos esto? Cortamos la fijación, el aferramiento de los cinco tipos de conciencias sensoriales y permanecemos de manera natural en Rigpa. En la sabiduría primordial de Rigpa. Esto es lo más auténtico, lo más puro, la práctica más perfecta. Esta es la práctica genuina. Esto es algo muy importante. Es la mejor práctica meditativa. La mejor sesión de meditación. ¿Y cómo es? ¿Es fácil hacerla? ¿Es difícil? Eso depende de nosotros mismos, de nuestra experiencia. Descansa en esa experiencia personal.



Los 5 Sentidos Corporales



Toda la vida

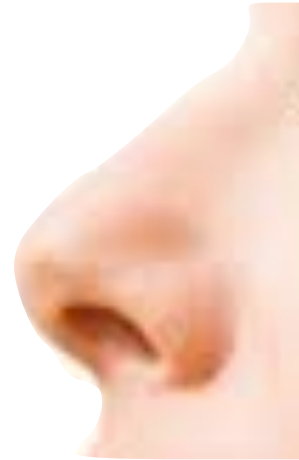


corriendo atrás de los sentidos

El sexto sentido: la mente



Los 5 Sentidos Corporales



Ahora



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

El sexto sentido: la mente



Dos Opciones



Mente

Puerta Abierta

de los sentidos



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



Formaciones kármicas



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.

Dos Opciones

de los sentidos

Puerta Abierta

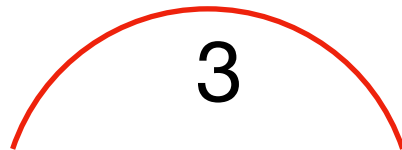


Vínculo-
"Hilito".



vínculo
"hilito"

3



Mente

2



Puerta Cerrada

de los sentidos

2a. Características

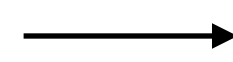
- Qué bonito, qué bello o agradable
- tono agudo o grave o suave o alto o repetitivo, etc.
- Me gusta
- Lo quiero
- Apego (Triple Veneno)

Vasijita
de Karma



Sólo sonido

1a. Característica



no hay
Vasijita
de Karma

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.

Pequeña Sesión de Meditación

1. Generamos Kyabsem (Refugio y Bodhichita)

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

སྐྱབས་སེམས།, **skyabs sems, kyabsem**

REFUGIO Y BODHICHITA

།སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོག་གི་མཆོག་རྣམས་ལ།

SANG GUIÉ CHÖ DANG TSOOG KYI CHOG NAM LA

En el Buddha, el Dharma y la Asamblea Suprema.

།ཁྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་ས་མཆི།

CHANG CHUB BAR DU DAG NI KYAP SU CHI

me refugio hasta alcanzar la iluminación.

།བདག་གི་སྤྱོད་སྟོབས་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)

- Purificación
- Cuatro Poderes de Oposición



Om
Cuerpo



Ah
Palabra



Hum
Mente

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

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

ཨོཾ་བཛྲ་སརྱ་ཏུ་
om va jra sa ttva hūṃ (x21)

ཨོཾ་བཛྲ་སརྱ་ས་མཁའ་མ་རྩ་པ་ལ་ཡ། བཛྲ་སརྱ་དེ་ལྟ་བུ་དེ་ལྟ་བུ་ རྩི་རྩི་མེ་རྩ་བ། སུ་ཏི་ རྩི་མེ་རྩ་བ། སུ་པོ་ རྩི་མེ་རྩ་བ། ཨ་རྩ་ར་རྩི་མེ་རྩ་བ། ས་ཅ་སི་རྩི་མེ་པ་ཡ་རྩ། ས་ཅ་ཀ་མ་
སུ་ཅ་མེ་ ཅི་རྩི་ཤེ་ཡ་ཤུ་རྩི་ ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏི་རྩི་ག་བ་ན་ ས་ཅ་ ཏ་ཤུ་ག་ཏ་བཛྲ་སརྱ་མེ་སུ་རྩ། བཛྲ་སརྱ་བ་མ་རྩ་ས་མཁའ་སརྱ་ ཨུ་ཤ། ཏུ་ ས་ཏ

- tres respiraciones unipuntuales (Shamatha)

- Pensar en los Cuatro Pensamientos que Orientan a la Mente hacia la Liberación

1. Tenemos una Preciada Vida Humana
2. Pero es vida es impermanente
3. Está sujeta a causas y condiciones
4. Es insatisfactoria

- tres respiraciones en la base de Vipassana, tres respiraciones analíticas en los 6 momentos de una respiración

- Ponemos la atención en el elemento Tierra
- Aquí y ahora
- Suelta el pasado y el futuro
- Suelta la depresión y la ansiedad
- Conecta con la inmensidad del espacio y del tiempo
- Métete al "Cuartito Aburrido"

- Cierra la puerta de los sentidos (corta los hilos)
- Voltea tu mente hacia dentro
- Salte del río de emociones, sensaciones, pensamientos

Conecta con tus tres "amigos" mentales o factores mentales

1. Atención - dran pa - ponla en la mente y los objetos mentales. En el cielo y las nubes (ya estás en Estado Mental Tres (EM3))

2. Activa a la alerta -she shin- vigila que tu mente (citta) no se vaya a EM1 a una mente dispersa, distraída, voraz o a EM2 a atención unipuntual.

3. Baja el esfuerzo -tsol ba- al mínimo. Suelta todo, el stress, el cansancio, la flojera, la tensión. Pon la energía al mínimo sin perder la atención y la alerta.

Posmeditación

Estar en EM3

Dedicar el Mérito

Dedicatoria del Mérito

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