

# DEZHUNG RINPOCHE- Una Lámpara para el Camino Hacia la Liberación

---

Dezhung Rinpoche, o Dezhung Lungrik Tulku Jampa Kunga Tenpé Nyima Rinpoche (1906-1987) fue un importante maestro Sakya, conocido por su amplia erudición y realización, que vivió en Seattle, USA, la última parte de su vida, desde 1960, donde enseñó a un buen número de los principales especialistas tibetanos del mundo occidental. Fue discípulo de Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, y de otros muchos maestros.

Dezhung nació en el año del Caballo de Fuego (1906) en la región de Ga, del Este de Tibet, en una familia famosa por sus conocimientos en medicina. A la edad de cuatro años, pidió a sus padres el ser enviado a un monasterio, de forma que pudiera dedicar su vida al sendero budista. Fue mandado a vivir y estudiar con su tío, Ngawang Nyima, un monje que se pasó la mayor parte de su vida en retiro, en el Monasterio de Tharlam. A los diez años, encontró al gran maestro Sakya Jamgön Ngawang Lekpa, que había acabado de salir de un retiro de quince años. Dezhung Rinpoche consideró a Ngawang Lekpa como su lama raíz, y consecuentemente llegó a ser su discípulo principal, recibiendo de él los votos de monje novicio en 1921. Su educación incluyó instrucciones sobre los más importantes tratados de la filosofía budista, además de poesía y ciencias. Entre sus maestros, en aquel tiempo, estaba un lama gelugpa, Lobsang Chökyi Gawa, y el gran Khenpo Shenga.

A los diecinueve años, fue entronizado como la tercera encarnación de Dezhung Lungrik Nyima, habiendo sido reconocido previamente como tal reencarnación, por Jamgön Ngawang Lekpa. El respeto por su gurú, lleva a Dezhung Rinpoche a elegir como su práctica personal, el desarrollo de la compasión a través de la meditación en Avalokiteshvara. Siguiendo la guía de su lama, recibió intensas instrucciones e iniciaciones de más de cuarenta lamas, incluyendo al renombrado maestro Rimé, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. Estas enseñanzas incluyeron el Lamdré Sakya y el *Compendio de los sádhana*s. También completó unos diez años de retiros, y viajó extensamente por Tibet, enseñando y dando iniciaciones.

A la muerte de Lekpa Rinpoche, designó a Dezhung Rinpoche como su sucesor en el cargo de abad del Monasterio de Dezhung. Sin embargo, poco después de esto, Dezhung Rinpoche se vio obligado a abandonar el país. En 1960 acompañó a Jigdal Dagchen Sakya y su familia a los Estados Unidos, para participar en un proyecto de rescate de la cultura y religión tibetana en la Universidad de Washington, en Seattle. Durante su estancia de más de veinte años en América, enseñó y dio iniciaciones ampliamente en centros de enseñanza de Estados Unidos y Canadá; y fundó centros en Nueva York, Minneapolis, Boston, Los Ángeles y Seattle. En 1986, Dezhung Rinpoche fue a vivir al Monasterio de Tharlam, en Nepal, para enseñar y supervisar los trabajos de construcción. Fue allí donde murió el 16 de Mayo de 1987 (el 18º día, del tercer mes, del año del Conejo de Fuego)

## UNA LAMPARA PARA EL CAMINO HACIA LA LIBERACION

“Una forma de desarrollar la profunda absorción de calma mental y de la visión penetrante”  
por el Muy Venerable Dezhung Lungrik Tulku III, Kunga Tenpa'i Nyima (1906-1987)

¡Homenaje al gurú!<sup>1</sup>

*Para que los individuos dotados con buena fortuna y buen karma, que han entrado en el sendero del vehículo inigualable<sup>2</sup>, obtengan el logro final de sus esfuerzos, la Iluminación del Completo Despertar, es necesario que se entrenen, directa, o indirectamente, en las seis paramitas<sup>3</sup>, que son la forma de conducta de los Bodhisattvas, los Hijos del Buda.*

EL CONTEXTO GENERAL DE SAMATHA-VIPASHYANA

**Términos técnicos:** Lo que nos importa a nosotros en particular, con respecto a este punto, es una breve explicación de las diferentes formas de abordar la meditación, para desarrollar el *samadhi*<sup>4</sup> o absorción profunda. El entrenamiento en *samatha*<sup>5</sup> o calma mental, como la esencia de la estabilidad meditativa, y en *vipashyana*<sup>6</sup> o visión penetrante, como esencia de la sabiduría, conduce a *samadhana*<sup>7</sup>, o el emplazamiento de la mente en un estado de equilibrio.

**Diversos enfoques:** Hay tres enfoques para desarrollar la meditación samatha-vipashyana.

El primero es el desarrollo de vipashyana que está precedido por samatha. El segundo es el desarrollo de samatha precedido por vipashyana. El tercero es la meditación que integra samatha y vipashyana desde el principio. Para los individuos con buen karma, que han despertado la devoción por un gurú, combinado esto con el poseer sabiduría y esfuerzo, no existe ninguna diferencia en los resultados, elija un enfoque u otro; todos ellos se realizarán con facilidad. Sin embargo, para los individuos menos capaces, cualquier demora en el conseguir una estabilidad mental firme e intachable, pondría en peligro la oportunidad de meditar en la Perfección de la Sabiduría. Si la mente está estabilizada, como una parte del

---

<sup>1</sup> Tradicionalmente, las obras de un autor budista comienzan con una invocación semejante a esta. La invocación expresa la devoción y la humildad del escritor al componer el texto, e indica un particular acercamiento que el autor quiere adoptar. Aquí, Dezhung Rinpoche está identificando al principio del Gurú, el factor de guía en el desarrollo espiritual del individuo, con Mañjushri, el Bodhisattva de la Sabiduría, para subrayar la importancia de la inteligencia en la práctica verdadera de la meditación. El arquetipo de Mañjushri también tiene una importancia capital dentro de la Tradición Sakya del Budismo Vajrayana de Tibet, linaje al cual pertenece Rinpoche, y que es famoso por su énfasis en la excelencia de la erudición.

<sup>2</sup> El Mahayana, o Vehículo Único.

<sup>3</sup> Generosidad, disciplina ética, paciencia, esfuerzo entusiasta, concentración, y sabiduría.

<sup>4</sup> Samadhi (sánscrito) implica “meditación intensa o profunda”, el término tibetano *ting nge 'dzin* significa literalmente “agarrar a lo profundo”.

<sup>5</sup> “Etimológicamente, la calma mental (*samatha*, *zhi gnas*) se explica como el permanecer de la mente (*stha*, *gnas*) en un objeto interno de observación para calmar (*shama*, *zhi*) la distracción del exterior” – Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness*. (Londres, Wisdom Publications, 1983, pag67)

<sup>6</sup> “Etimológicamente, la visión penetrante especial (*vipashyana*, *lhag mthong*) significa visión (*pashya*, *mthong*) que va más allá (*vi*, *lhag*) que la calma mental porque es una claridad conseguida a través del análisis, la cual es diferente del no análisis de la calma mental” – Hopkins, *ibídem* pág. 92.

<sup>7</sup> La palabra sánscrita *samadhana* significa “asentar o colocar en equilibrio”.

proceso de descubrimiento de la experiencia de la visión correcta, esto tiene un efecto simultáneo en samatha- vipashyana. Tradicionalmente, lo que se dice que se requiere de un enfoque, es un método fácil para guiar a los estudiantes, y un método confortable para promover el descubrimiento de la experiencia del propio estudiante.

**Función de samatha:** Primero desarrollas samatha, y entonces meditas en vipashyana. Esto se afirma en varios Sutras y comentarios. Samatha se requiere como base para eliminar las emociones aflitivas, tanto por los yoguis que siguen disciplinas budistas, como por los no budistas. Además cada yogui, tanto en el Hinayana como en el Mahayana, debe de desarrollar este samadhi. En el propio Mahayana, todos los yoguis del Mantrayana y del Paramitayana, necesitarán desarrollar samatha. Es el factor más importante para todos los yoguis, como la base para caminar por el sendero.

Nosotros hemos nacido en tiempos degenerados, y la gente que, como yo, quiere dirigir su inteligencia a la práctica de la meditación, debería de entender que es muy relevante cultivar samatha. ¡El reflejo de la Luna no es claro en el agua turbulenta! Una lámpara tiene que tener dos cualidades para apartar la oscuridad, de forma que puedas ver un fresco: tiene que estar iluminando, y no ha de ser perturbada por el viento. Una mente que nunca está libre del pensamiento discursivo, ni siquiera por un instante, nunca reconocerá la consciencia primordial de vipashyana. Incluso si logras algo parecido a un vago reconocimiento de esta consciencia, no lograras estabilidad.

### **PRACTICA DE SAMATHA**

**Seis requisitos previos:** El proceso de cultivar samatha, además, requiere aislamiento de cuerpo y mente, puesto que la meditación no se desarrollará si el principiante llega a distraerse. Para este aislamiento, tienes que confiar en los seis prerrequisitos de samatha. Son:

- 1) vivir en un ambiente adecuado para la práctica
- 2) tener pocos deseos
- 3) sentirse contento
- 4) abandonar preocupaciones, por estar implicado en muchos proyectos
- 5) mantener una disciplina pura
- 6) abandonar los pensamientos conceptuales de deseo, apego y gusto

**Elementos del sendero de samatha:** Cuando vives en aislamiento, y cultivas una profunda absorción en samatha, encuentras cinco obstáculos que deberían de ser eliminados; y utilizas ocho técnicas que son sus antídotos. Utilizas los seis poderes (que se describen más tarde en el texto) para desarrollar samatha. Alcanzas nueve niveles para conseguir que la mente permanezca estable. Estos nueve niveles comportan cuatro actitudes vinculadas. Conforme llegues a familiarizarte con todo lo anterior, cinco experiencias de estabilidad meditativa surgirán sucesivamente. Y lo que es llamado “samatha dotado con intensa flexibilidad” es logrado.

**Cinco obstáculos:** Los cinco obstáculos que inhiben la estabilidad meditativa son:

- 1) *pereza*, que es la falta de compromiso de la mente con la virtud
- 2) *olvido del consejo* para cultivar el samadhi, incluso aunque la mente este comprometida con la virtud
- 3) *Laxitud* (la mente llegando a estar torpe y embotada) o *agitación* (la mente que no se concentra) aunque no hayas olvidado el consejo para cultivar el samadhi
- 4) *no aplicación*, o no buscar los antídotos para la laxitud o agitación, incluso cuando percibes estos obstáculos
- 5) *sobre aplicación*, o estar utilizando demasiado intensamente un antídoto, de forma que la mente no es estable.

**Ocho antídotos:** Entre los ocho antídotos para desechar los cinco obstáculos, los antídotos para desechar la pereza, que es el primero de los obstáculos, son cuatro.

- 1) *Entusiasmo* en la búsqueda intencionada del samadhi.
- 2) *Esfuerzo* en la perseverancia del samadhi.
- 3) *Confianza* al ver las cualidades positivas del samadhi.
- 4) *Flexibilidad* como resultado de la perseverancia.

De estas, el entusiasmo es el entorno para el samadhi, y la perseverancia es permanecer dentro de ese entorno. La confianza es la causa del entusiasmo, y la flexibilidad es el resultado de la perseverancia. De entre ellos, el principal factor necesario para conseguir esas cualidades, es el esfuerzo.

Mientras que el esfuerzo es la clave para el éxito en la práctica de samatha, la pereza es un obstáculo cuando desarrollas el samadhi. Es importante que te esfuerces con diligencia. Abandona la pereza a través de recordar la naturaleza defectuosa del samsara, a través de recordar las oportunidades y libertades de una existencia humana que es tan difícil de encontrar, y de recordar la muerte y la impermanencia.

El olvido de los consejos es un obstáculo cuando perseveras en el samadhi. Su antídoto es (5) la *memoria*. La memoria no consiste tan solo en no olvidar el objeto de atención de la mente. Es también la atención enfocada en un solo punto de la mente, la cual está dotada de una seguridad finamente sintonizada que agudiza la consciencia discriminativa.

La laxitud y la agitación son ambos obstáculos cuando estás permaneciendo en equilibrio meditativo. Su antídoto (6) es la *vigilancia*. La vigilancia significa discernir minuciosamente si la laxitud y la agitación han o no han surgido. Una inteligencia superior sería capaz de descartar la laxitud y la agitación justo cuando comienzan a surgir. Un intelecto de capacidad media sería consciente de esos obstáculos inmediatamente después de que hayan surgido. Incluso un

intelecto de capacidad inferior llegaría a ser consciente de la laxitud y agitación antes de que haya pasado mucho tiempo, y entonces los descartan.

La profunda absorción de samatha tiene dos características particulares. Está dotada con la agudeza de la claridad, y con una atención unipuntual enfocada en el objeto de la mente. Así pues, el obstáculo de la laxitud obstruye la claridad, mientras que el obstáculo de la agitación obstruye la atención unipuntual. Por esto es por lo que la laxitud y la agitación se convierten en los principales impedimentos para la realización de un samadhi verdaderamente auténtico. Se dice que si no sabes cómo reconocer la laxitud y la agitación bajo sus aspectos sutiles, o como detenerlos, incluso será imposible el que aparezca samatha, permitiendo solo vipashyana. En este caso, para conseguir el samadhi necesitas de un método para impedir que la mente se distraiga de su enfoque, y también el ser consciente de si ha habido una distracción o no. El primer método que se utiliza para lograr esto, es la memoria; el segundo la vigilancia. Si el objeto de observación es olvidado debido a una disminución de la memoria, el foco de atención se pierde inmediatamente debido a la distracción. La memoria es fundamental para no olvidar este enfoque. La mente ha de estar fijada sobre un objeto de observación, claramente atenta a él, sin la más ligera distracción. Se dice que sucede que ha sido perdida la memoria con el mero surgir de las distracción.

Puedes preguntarte por la diferencia entre la pesadez mental y las dos, laxitud y agitación. La *pesadez mental* se refiere a una falta de claridad en el enfoque de la atención, con una sensación de pesadez de cuerpo y mente. La laxitud burda acontece cuando la mente parece caer en la oscuridad, y la fuerza de la memoria se debilita. Entonces carece del aspecto de la claridad y transparencia, incluso aunque la mente no se cambie del centro de atención. Cuando pierdes la certidumbre finamente sintonizada con respecto al enfoque, aun ligeramente, ha ocurrido entonces la laxitud sutil, aun cuando estén presentes los factores de la claridad y la transparencia. Los antídotos para estos problemas es el reflexionar en las cualidades de las Tres Joyas, crear una imagen mental de la luminosidad, y el aplicar las técnicas recomendadas para combinar respiración, mente, y espacio.

La *agitación sutil* ocurre cuando la mente cambia ligeramente, y entonces ya no descansa sin oscilaciones en su centro de atención. En este caso, tienes que meditar confiando en las técnicas de la memoria y la vigilancia como antídotos. La agitación burda acontece cuando la mente cambia a objetos de fascinación, y entonces no es estable aunque confíes en la memoria y la vigilancia. Los antídotos para esto es el meditar en la impermanencia, los tres estados inferiores de la existencia, y el sufrimiento del samsara; y aplicar las técnicas recomendadas para cortar completamente la agitación de forma radical.

La *no aplicación* es un obstáculo cuando llegas a estar laxo o agitado. El antídoto es (7) *aplicar la técnica apropiada* para descartar inmediatamente la laxitud o la agitación, tan pronto como te hayas dado cuenta de que han surgido. Ahora bien, si tu mente está concentrada de forma demasiado tensa a su objeto de meditación, habrá un elemento de claridad, pero debido al predominio de la agitación, será difícil alcanzar un elemento de estabilidad. Si la mente está demasiado relajada al no tener mucha tensión, habrá un elemento de estabilidad; pero debido a que hay una laxitud desequilibrada, será difícil encontrar un elemento de claridad.

Tienes que sopesar tu propia experiencia. El equilibrio adecuado viene del pensar: *“Si yo estimulara mi consciencia hasta este punto, surgiría la agitación”*, y entonces te relajas ligeramente. Tú también puedes pensar: *“Si me dejo ir hasta este punto, surgiría la laxitud”*, y entonces aplicas una ligera estimulación. Intenta permanecer en el medio entre estas dos alternativas, refrenando la mente del cambio y la agitación. Cuando ha surgido el elemento de la estabilidad, evoca a su vez al elemento de la claridad, el cual tiene la aguda consciencia discriminadora, que vigila a la laxitud. Mientras que el samadhi correcto será realizado a través del mantenimiento de la alternancia de estos dos<sup>8</sup>, no confíes en la mera transparencia de la mente, porque esto carece de un elemento de esa claridad que agudiza la seguridad con la que la mente aprehende el objeto.

Cuando continúas con la aplicación los antídotos, cuando tanto la laxitud como la agitación sutil han sido cortadas, y la mente comienza a estar continuamente en samadhi, esta sobre aplicación es también un impedimento. Su antídoto es relajarse y asentar la mente en (8) la *ecuanimidad*, sin aplicar ningún antídoto para la laxitud o agitación.

### **Los Seis Poderes, los Nueve Niveles, y las Cuatro Tipos de Atención.**

Para conseguir el samadhi, es necesario que sean reunidos seis poderes. Son los seis poderes de:

- 1) Aprender<sup>9</sup>.
- 2) Contemplación.
- 3) Memoria.
- 4) Vigilancia.
- 5) Perseverancia.
- 6) Familiarización completa.

Todos ellos se requiere que sean empleados en los nueve niveles para asentar la mente, lo cual a su vez lleva a los cuatro tipos de atención. Los cuatro tipos son:

- 1) Emplazamiento forzado.
- 2) Emplazamiento con interrupción.
- 3) Emplazamiento sin interrupción
- 4) Emplazamiento sin esfuerzo.

### **Los Nueve Niveles.**

Los nueve niveles son:

- 1) Asentamiento de la mente, la cual viene de la escucha.

---

<sup>8</sup> Claridad y estabilidad.

<sup>9</sup> Por ejemplo, a través del estudio o la escucha.

- 2) Asentamiento continuado de la mente a través de la contemplación.
- 3) Asentamiento de la mente de forma repetida.
- 4) Asentamiento de la mente más estrechamente a través de la memoria.
- 5) Mente disciplinada.
- 6) Mente pacificada a través de la vigilancia.
- 7) Mente pacificada completamente.
- 8) Mente asentada en un solo punto a través de la perseverancia.
- 9) Mente asentada en el equilibrio a través de la familiarización completa.

De estos niveles, los dos primeros tienen como consecuencia el primer tipo de atención, el emplazamiento forzado. Del tercero al séptimo nivel tienen como consecuencia el segundo tipo de atención, el emplazamiento interrumpido. El octavo nivel del asentamiento de la mente tiene como consecuencia el tercer tipo de atención, el emplazamiento sin interrupción. El noveno nivel tiene como consecuencia el cuarto tipo de atención, el emplazamiento sin esfuerzo.

#### **Las Cinco Experiencias.**

Conforme pasamos por estas nueve situaciones, son cinco las experiencias que surgen:

- 1) *Movimiento*: como una cascada de agua precipitándose por un acantilado.
- 2) *Logro*: como un torrente corriendo por una profunda quebrada.
- 3) *Familiarización*: como un río con meandros.
- 4) *Estabilidad*: como un océano sin olas.
- 5) *Realización*: como una montaña.

#### **Los Nueve Niveles en Detalle.**

Ahora, si enseñamos las instrucciones directas para la práctica que permita el obtener estas experiencias, existen nueve niveles para desarrollar la estabilidad de la mente:

- 1) Asentamiento de la mente, la cual viene de la escucha.
- 2) Asentamiento continuado de la mente a través de la contemplación.
- 3) Asentamiento de la mente de forma repetida.
- 4) Asentamiento de la mente más estrechamente a través de la memoria.
- 5) Mente disciplinada.
- 6) Mente pacificada a través de la vigilancia.

- 7) Mente pacificada completamente.
- 8) Mente asentada en un solo punto a través de la perseverancia.
- 9) Mente asentada en el equilibrio a través de la familiarización completa.

**El primer nivel.**

**Asentamiento de la mente:** Primero tienes que tener cuatro cosas para asentar la mente:

- a) Un objeto centro de atención sin oscilaciones.
- b) Una postura corporal inmóvil.
- c) Los ojos medio cerrados por los párpados.
- d) Una imagen clara del centro de atención.

**1.a)** Para el primero de estos requisitos, en un entorno solitario y agradable, coloca una imagen atractiva e impresionante del Tathagata, en forma de un dibujo o cualquier otra cosa; o bien una flor azul o un trozo de paño de seda o de tejido, ya que estos no irritarán los ojos. Coloca el objeto de forma que no se mueva, y ponlo a una distancia adecuada frente a ti. Aunque se mencionan diversas cosas como objetos de observación que son utilizados para enfocar la atención, al fijar la atención en la forma de un Buda, puesto que nos hace recordar el principio de Buda, origina el que se consiga un mérito ilimitado. Esta imagen es particularmente efectiva para purificar los oscurecimientos. A la hora de la muerte, recordarás el principio del Buda; si practicas el Sendero del Mantra, este tipo de enfoque de la mente es particularmente efectivo para prepararte para el Yoga de la Deidad. Muchas de sus funciones hablan de ello.

Entrénate en el tener la impresión de que el Buda está apareciendo realmente, sin tomar en consideración la forma, mejor o peor, en la que esté dibujado o tallado. Además, no bases tu samatha en tu consciencia sensorial, sino que el objeto has de cogerlo con tu mente. Finalmente, es suficiente con el visualizar meramente la forma en general.

Usando otro método, puedes contar o prestar atención a la inhalación y exhalación de tu respiración. Se dice que este método es especialmente muy beneficioso, puesto que es una técnica excelente para poner fin a los oscurecimientos y lograr longevidad.

**1.b)** Segundo, puesto que la postura física y la mirada son importantes para samatha, uno es exhortado a colocar las piernas cruzadas en la *posición del Vajra*, a colocar las manos en el *mudra del equilibrio meditativo* a cuatro dedos por debajo del ombligo, a colocar la columna vertebral derecha como una flecha, a colocar los hombros hacia atrás, a colocar la barbilla presionando suavemente las cuerdas vocales, a relajar los labios sin separarlos o sonreír mientras la lengua está tocando el paladar, y a mantener firmemente la mirada en un espacio situado en torno a unos veinte centímetros frente a la punta de tu nariz.

Conforme entra y sale en aire durante la respiración, no debería de hacerse de forma ruidosa, jadeando, o de forma desigual. En vez de ello, deberías de inhalar con naturalidad, lentamente, y suavemente sin la más ligera sensación. Haz lo mismo con la exhalación. Siéntate inmóvil en



un asiento cómodo adoptando esta postura, y observa estas reglas para la estabilidad meditativa en su totalidad.

**1.c)** Tercero, mantén una mirada firme sobre tu objeto de atención. Cierra los ojos de forma que se queden medio cubiertos por los párpados. Si tus ojos se humedecen o similar, deja que la mirada se pose en cualquier otro objeto que sea agradable, sin frotar los ojos con las manos. Si sobrevienen picores, no les prestes atención, sino que has des seguir con la mirada puesta intensamente en tu centro de atención.

**1.d)** Cuarto, sin darse arrastrar por un pensamiento discursivo con respecto a las cualidades, etc, del objeto, deja que la imagen, sea cual sea, surja brillantemente clara ante tu consciencia no conceptual. (Estos son todos los puntos de la primera fase del emplazamiento de tu mente.)

#### **El segundo nivel.**

**Asentamiento continuado de la mente:** puesto que este tipo de asentamiento no dura mucho al principio, ve emplazando la mente poco a poco, aumentando gradualmente la duración.

#### **Tercer nivel.**

**Asentamiento de la mente de forma repetida:** Una vez que ya reconoces cuando surge una distracción, vuelve a dirigir a la mente hacia el objeto de observación.

#### **Cuarto nivel.**

**Asentamiento de la mente más estrechamente:** Utiliza la memoria para enfocar a la mente en su objeto de observación, de forma que no llegue a estar distraída.

#### **Quinto nivel.**

**Mente disciplinada:** Si surgiera la laxitud y la agitación, domina la mente con los antídotos, haciendo uso de un esfuerzo entusiasta para obtener las cualidades positivas del samadhi.

#### **Sexto nivel.**

**Mente pacificada:** Si la mente llega perder su confort debido a causas tales como la distracción, entonces pacifica la mente enfocándola en el objeto de observación.

#### **Séptimo nivel.**

**Mente pacificada completamente:** Si la codicia, o las condiciones que no llevan a la estabilidad meditativa surgen, pacificalas confiando en tu centro de atención.

#### **Octavo nivel.**

**Mente asentada en un solo punto:** Cuando la mente no cambia, porque han sido aplicados los remedios para descartar la laxitud y la agitación, simplemente asíentate en eso.

#### **Noveno nivel.**

**Mente asentada en el equilibrio:** Debido a la influencia de la familiarización, este es el nivel en el que el samadhi se origina espontáneamente, sin que sea necesario ningún esfuerzo. Esto es llamado *“samatha unipuntual de la mente del reino del deseo”*, hasta que surge el éxtasis de la flexibilidad. Una vez que este éxtasis ha surgido, tú has conseguido lo que es llamado *“samatha auténtico incluido en los niveles de estabilidad meditativa”*.

Para alcanzar cada uno de estos niveles, deberías de emplear los medios apropiados descritos con anterioridad para eliminar los obstáculos, y confiar en los ocho antídotos. De entre los obstáculos, tú reconocerás a los dos extremos de la laxitud y la agitación como las principales faltas que han de ser suprimidas.

#### **Los remedios para la laxitud y la agitación.**

En el caso de la laxitud, reduce la cantidad de comida ingerida antes de una sesión de meditación. Siéntate en un asiento elevado. Utiliza ropa ligera y cojines. Recita el refugio y las oraciones de súplica en voz alta. Medita con el cuerpo erguido. En el caso de que haya agitación, los métodos contrarios a estos eliminarán el problema. Cuando tanto la laxitud como la agitación hayan sido pacificadas, medita en un estado relajado.

#### **Explicación de las cinco experiencias.**

1. Si tu acometes la meditación de esta forma, tu mente encontrará al principio un flujo ininterrumpido de pensamientos, pisándose los talones unos a otros, siendo imposibles de medir para la consciencia racional. Aunque esos pensamientos existen anteriormente a tu práctica, tu mente no estaba asentada en el equilibrio meditativo, y tú eras inconsciente de ellos. Ahora, al haber llegado a ser consciente de ello, tú puedes preguntarte: *“Los pensamientos son ahora más numerosos que antes. ¿Significa esto que mi meditación no va avanzando?”* Pero de hecho tú has conseguido el primer nivel de la experiencia auténtica, que es descrita como siendo *“como una cascada precipitándose por un acantilado”*. Este nivel es el reconocimiento de los pensamientos.

2. Cuando ocurren tales experiencias, continúa meditando sin dejar de trabajar en ello, e intenta cortar ese surgir de pensamiento tanto como te sea posible. Meditando de esta forma, mientras que un pensamiento le está pisando los talones a otro, llegarás a sentir que la actividad de los pensamientos llega a parar de vez en cuando, para solo volver a sentir que los pensamientos vuelven a surgir de nuevo inmediatamente. Esta vacilación es el segundo nivel de experiencia, que es descrito como el *“agua en una profunda garganta”*. Esto es el calmarse de los pensamientos.

3. Una vez que sigas meditando con asiduidad de este modo, al llegar a cierto punto, tú experimentarás un gran progreso en un estado de mente no conceptual, como si la actividad de los pensamientos se detuviera, lo mismo que tu respiración cuando respiras con dificultad. Gracias al meditar y enfocar tu consciencia intensamente es ese estado, ocurrirá de manera ocasional un estado mental en el que se producirá la cualidad de la transparencia, y que continúa hasta que surgen otra vez los pensamientos, o aparecen de nuevo inesperadamente. Este es el tercer nivel de experiencia, que es descrito *“como agua juntándose donde se encuentran tres valles”*. Este es el agotamiento de los pensamientos.

4. Continuando con la práctica de la meditación, al extender la duración de las anteriores experiencias, tú sentirás que se calma la mayor parte de la actividad de los pensamientos, con una mente que llega a quedar fijada en un solo punto. En semejante estado, mientras que un pensamiento se extiende, entonces al segundo siguiente es inmediatamente calmado. Este es el cuarto nivel de experiencia, que es descrito como *“un lago cubierto de olas”*. Esta es la experiencia de la cualidad de los pensamientos de ser similares a una ola.

5. Posteriormente a esto, gracias al permanecer en el equilibrio meditativo en la forma indicada anteriormente, tú experimentarás el calmarse de todo el surgir y el amainar de los pensamientos; mientras la mente permanece fija en un solo punto con un aspecto de claridad. Este es el quinto nivel de experiencia, que es descrito como *“un lago libre de olas”*. Esto es la calma de los pensamientos.

### **El Entrenamiento en Samatha.**

Si llegado a este punto no eres capaz de descubrir el elemento de la transparencia brillantemente clara de la consciencia, aunque el pensamiento envuelto por los pensamientos esté calmado y permanezca enfocado en un solo punto, tu solo has alcanzado un samatha que “ahoga” los pensamientos. Por lo tanto, medita hasta que la estabilidad unipuntual de la mente llegue a estar interpenetrada con esta cualidad de consciencia brillante, clara, y transparente; lo mismo que un lámpara imperturbable ante el viento. Cuando esa meditación haya causado el que surja en la mente un aspecto de claridad definitivo gracias al enfoque de la mente, entonces vuelve la mente hacia dentro sin ocuparte de su centro de atención, y déjala completamente enfocada en este aspecto de la consciencia clara. Utilizando los antidotos para clarear la laxitud y la agitación si llegaran a surgir, relaja todos los esfuerzos y permanece quieto en la brillante claridad de la transparencia de la consciencia.

Si mientras estás meditando y “reduciendo” de este modo, encuentras que al asentarse en el equilibrio meditativo este va malamente al principio de la sesión pero va mejorando al final, entonces necesitas apretar un poco. Medita con una intensidad unipuntual. Si después de esta intensificación la mente cambia y no quiere mantenerse, o si aparece la incomodidad física o mental, esto indica que hay mucha intensidad. Medita en un estado relajado, como con moderación cualquier tipo de comida que te vaya bien, y restaura tu fuerza con el sueño (sin abandonar tus habituales ritmos durante el día y la noche). Una vez que hayan sido restauradas tus fuerzas, puedes meditar extenuantemente.

Una vez que hayas trabajado en las nueve etapas de la calma mental, y haya sido conseguida la *“mente del samatha unipuntual del Reino del Deseo”*, la mente se identificará sin esfuerzo con su foco de atención y permanecerá en ese estado automáticamente durante todas las actividades. Cuando simplemente dejes de pensar en algo en particular, las sensaciones externas se verán interrumpidas, y surgirá una experiencia como si la mente estuviera mezclada con el espacio. Cuando salgas de ese estado, es como si el cuerpo físico hubiera aparecido de repente, y como consecuencia toda pasión y hostilidad va perdiendo fuerza y duración. Cuando las experiencias de la claridad se van haciendo más amplias, tú podrás sentir la sensación de que podrías contar los átomos que hay en un pilar, o en tu propio cuerpo. Surgen las experiencia adecuadas de éxtasis, claridad, y de consciencia no conceptual, e incluso el sueño aparece mezclado con una profunda absorción meditativa, mientras que la

mayor parte de los sueños se convierten en puros. Aunque un samadhi de este tipo, aparentemente válido y aparentemente tranquilo de una forma ordinaria, puede ser conseguido teniendo como base a cualquiera de los senderos de las distintas tradiciones, tanto budistas como no budistas, no es tan siquiera un verdadero samatha si no hay flexibilidad en este punto. ¿Y cómo puede haber una visión penetrante sin que haya un samatha auténtico?

De acuerdo a ello, tú puedes tener o no tener una experiencia de éxtasis, claridad, y consciencia no conceptual conectada con la meditación del permanecer en equilibrio meditativo sobre la Talidad. Tienes que llegar a ser completamente diestro en los puntos esenciales del Sendero, y no debieras de exagerar unos breves destellos de estabilidad mental como si fueran un proceso profundo.

A través de la familiarización con esa mente unipuntual del Reino del Deseo, el cuerpo y la mente se sintonizan. Esto es llamado "*flexibilidad*". La mente, una vez que ha sido domada lo mismo que un caballo bien disciplinado, puede ser emplazada a placer en cualquier estado virtuoso. La mente está llena de arrobamiento, y está completamente liberada del futuro potencial que hace surgir los estados de infelicidad ocasionados por la ansiedad y demás. Por el poder del arrobamiento de su mente, una sutil energía sintonizada con él se mueve a través del cuerpo. El cuerpo está libre de la pesadez y de otros impedimentos para su funcionamiento, los cuales poseen el potencial para originar futuros estados negativos. La columna vertebral se siente como un montón de monedas de oro, el cuerpo se siente ligero como una bola de algodón. Arrobadado, sintiendo el cuerpo como si estuviera inundado por un flujo de leche caliente, se manifiesta en la flexibilidad del cuerpo, el cual puede funcionar a voluntad para la práctica de la virtud. Dicha flexibilidad es burda al principio, haciéndose progresivamente más sutil. A partir de estas fases burdas y sutiles, eventualmente acontece claramente una realización total de esta flexibilidad. Cuando la fase burda de la flexibilidad distrae a la mente, la fuerza de esta distracción se va debilitando de forma gradual, y comienza una fase sutil de flexibilidad, ligera como una sombra, actuando como un complemento para la absorción meditativa sin distracciones. Esto es llamado "*samatha incluido en los niveles de estabilidad meditativa*". Cualquiera que sea la técnica de meditación que tú emplees, sea el estado de generación<sup>10</sup> o el estado de realización<sup>11</sup>, llegará a ser auténtico.

### **Descripciones alternativas de samatha.**

Los anteriores tópicos representan una dilatada presentación de la forma en la que la profunda absorción meditativa es obtenida. De forma más concisa, tú descansas sobre tu objeto de meditación debido al entusiasmo hacia la absorción meditativa. Este esfuerzo crece hasta hacerse ininterrumpido, y la memoria se mantiene de forma continuada. La laxitud y la agitación son descartadas ahora por la vigilancia. Una vez que ya no hay faltas, uno se emplaza en el equilibrio. A través de la práctica continuada de estas cinco: entusiasmo, esfuerzo, memoria, vigilancia, y ecuanimidad, la mente llega a estar libre de la distracción, y permanece sin oscilaciones y excelentemente de forma espontánea.

---

<sup>10</sup> Upattikrama.

<sup>11</sup> Sampannakrama.

Además, de acuerdo a las diversas presentaciones existentes en los manuales de instrucciones para la práctica, uno puede conseguir samatha a través de cuatro factores:

- 1) Emplazando la mente con entusiasmo.
- 2) Generando el esfuerzo en la práctica.
- 3) Manteniendo la meditación con la vigilancia.
- 4) Permaneciendo enfocado en el objeto en equilibrio meditativo.

En otras obras puedes encontrar que se excluyen dos factores: el generar entusiasmo, y el permanecer centrado en el objeto de meditación. Hay incluso un tratamiento más conciso de estos tópicos, que se refieren al factor único de enfocar la mente en un objeto de meditación y permanecer en ese estado tanto tiempo como sea posible.

### **Los antídotos específicos para las Kleshas.**

Además, hay lo que es llamado *“técnicas para purificar completamente lo que ha sido cometido”*, que son utilizadas como un sistema para la purificación de las acciones cometidas en el pasado debido a las emociones aflitivas tales como la pasión, y prevenir su reaparición.

De estas cinco kleshas, el antídoto para el deseo-apego, es enfocarse en el aspecto desagradable. Puedes centrarte en los aspectos desagradables internos, tales como el cabello, los vellos del cuerpo, las heces, la orina, etc; o en los aspectos desagradables externos tales como la putrefacción, desecación, etc.

El antídoto para la agresividad es centrarse en el amor desinteresado. Esto supone empeñarse en la actitud de desear el beneficio y la felicidad para todos los seres. Los enemigos, los amigos, y aquellos que son extraños para nosotros y ante los que mantenemos una actitud de indiferencia, de una forma o de otra llegan a ser tratados con ecuanimidad.

El antídoto para la apatía es el centrarse en el proceso de la originación interdependiente. Piensa en los Doce Vínculos de la Originación Interdependiente tales como la ignorancia, etc; o en el surgir dependiente de la fructificación del karma.

El antídoto para la arrogancia es el centrarse en un análisis preciso de la constitución psicofísica de uno, y en examinar individualmente los factores de los seis elementos de la tierra, agua, fuego, aire, espacio, y mente.

El antídoto para la permisión de los pensamientos discursivos es el centrarse en la inhalación y exhalación de la respiración. Esto hace extremadamente fácil la consecución de samatha, evitando el vagabundeo de la mente por todas partes gracias al observar o contar ciclos de respiraciones moviéndose hacia dentro y hacia fuera.

### **LA PRÁCTICA DE VYPASHYANA.**

El segundo tópico principal es como lograr vipashyana o visión penetrante. Esta es la esencia de prajna o sabiduría. Por el momento no nos interesaremos por las técnicas “extraordinaria” del vipashyana. Estas son las meditaciones para establecer la experiencia definitiva y verdadera de la consciencia primordial del mahamudra. Aquí trataremos brevemente cómo practicar vipashyana como definida en referencia a los elementos esenciales de los senderos comunes al Sutra y Tantra.

#### **Hay cuatro tópicos en este tratamiento.**

- 1) Meditación en la carencia de un yo en la personalidad individual.
- 2) Meditación en la carencia de un yo en los fenómenos.
- 3) Meditación en la vacuidad dotada con la esencia de la compasión.
- 4) Meditación para integrar samatha y vipashyana.

#### **Definición de los términos técnicos.**

Para comenzar tenemos que definir la distinción entre “el yo o el ego de la personalidad individual” y “el yo o el ego de los fenómenos”. Después de reconocer esta distinción, tenemos que entender que ambos son “no-existentes”. Por consiguiente, deberías de comprender que el término “personalidad individual” se refiere a la impresión que tenemos de continuidad de los skandhas o agregados la cual aumenta rápidamente con la discriminación. El “ego de la personalidad individual” significa el concepto de, y el apego al “yo” y lo “mío”; tomando a esta continuidad percibida como siendo en sí mismo algo permanente y unitario. La “carencia de un yo en la personalidad individual” significa la comprensión de que este “yo” carece de una naturaleza propia.

“Fenómeno” se refiere a los elementos de experiencia y a los agregados asociados con este yo individual. El “ego de los fenómenos” significa el concepto de, y el apego a ellos como cosas que existen por sí mismas. La “carencia de un yo en los fenómenos” significa la comprensión de que estas “cosas” no tienen una naturaleza propia.

#### **El contexto general para la práctica de vipashyana.**

Para practicar el significado de estas afirmaciones, en primer lugar sitúate en un lugar solitario, toma refugio y suplica fervientemente a tu gurú y a las Tres Joyas. Entonces medita durante un tiempo prolongado en la bodhicitta, hasta que estés completamente motivado por la gran compasión. Cuando tu práctica de samatha haya inculcado en tu mente una rudimentaria estabilidad, piensa tal como sigue:

*“¡Ay! Nuestra mente en sí misma es genuinamente luminosa y clara. Está primordialmente libre de todos los extremos de la fabricación. Es luminosa y vacía, y permanece sin predisposición o división. Pero aún siendo así, nosotros estamos vagando por el samsara sin fin, debido al concepto de “yo” y “mío” mantenido por la falta de realización de que esto es así.*

*Aquí nosotros estamos afligidos continuamente por diversos sufrimientos, debido a que no encontramos satisfacción más que en la confusión. Somos como lunáticos al basarnos en esas impresiones falsas de las apariencias, y que consideramos como verdad. De hecho, surgen de las tendencias habituales que tienen que ver con la distorsión de la relación sujeto-objeto, y es como si estuvieran sobre infladas, huecas, e inconsistentes.*

*Ahora, confiando en las instrucciones de mis sagrados gurús, yo dominaré el insuperable misterio de la mente. Este es el profundo significado de todas las enseñanzas que se encuentran en las ochenta y cuatro mil colecciones del Dharma pronunciado por los Tathagatas de los tres tiempos. ¡Yo no caeré bajo la influencia de esta fuerza perturbadora del aferrarse de forma ingenua a las cosas como reales!”*

### **1) La meditación en la carencia de un yo en la personalidad individual.**

Mantén erguido tu cuerpo y tu mente, y deja a la mente en un estado singularmente confortable sin ningún tipo de análisis introspectivo. Entonces enfócala en los skandhas, los agregados de la experiencia los cuales están íntimamente relacionados con la mente.

Forma estas ideas una y otra vez: *“Los conceptos de “yo” y “mío” son confusión. Nosotros razonamos esto preguntándonos si hay algo tal como un “yo”, cómo sería ese “yo”, nombre o cuerpo o mente. Un nombre no es un “yo”, porque es meramente una etiqueta convencional. El cuerpo físico no es un “yo”, porque “el cuerpo” simplemente designa a un agregado de muchas cosas tales como la carne y la sangre, las cuales están organizadas de una forma particular. Por tanto, desde la coronilla hasta la suela de los pies, con o sin, no hay ningún “yo”. No es apropiado designar a la mente como un “yo”, porque la mente de un momento pasado ha dejado de existir, y la mente del momento futuro aún no ha surgido, mientras que la mente del momento presente está a punto de dejar de existir inmediatamente. Por consiguiente, este “yo” se reduce nada más que a una distorsión sin ninguna base, que es convencionalmente válida, pero que a un nivel último es irreal.*

### **2) La meditación en la carencia de un yo en los fenómenos.**

*“Similarmente, la mirada de apariencias en el entorno externo, tales como las montañas, edificios, etc, definitivamente no son productos de algún otro agente, sea el Destino, Dios, los cuatro elementos, los átomos, o de cualquier cosa. En vez de ello, se reduce simplemente a cosas que están aparentando ser lo que realmente no son. Esto es mantenido por la confusión, debido a una completa distorsión de mi mente debido a esas tendencias habituales que son las que mantienen la existencia cíclica. Estas apariencias son, por ejemplo, exactamente análogas a las ciudades, caballos, elefantes, y demás que aparecen en un sueño”. Desarrolla la certeza con respecto a esta irrealidad con asiduidad, reflexionando en ello durante mucho tiempo.*

Considera también que debido a que las apariencias objetivas de tu experiencia son análogas a las apariencias de los sueños, incluso la consciencia que las concibe, lo mismo que la consciencia que está experimentando un sueño, no puede ser establecida de ningún modo como algo dentro y de sí mismo. Por lo tanto, todos los fenómenos que están incluidos en las

apariencias dualísticas de la experiencia sujeto-objeto tan solo tienen las cualidades de la confusión, la falsedad, y el engaño.

Vuelve la mente hacia el interior, y observa durante mucho tiempo y de forma directa, desnuda, a la cualidad natural de la consciencia momentánea libre de toda la capa oscurecedora de las concepciones de sujeto y de objeto. Cuando surja de forma directa la consciencia clara semejante a un cristal, y tú intentas descubrir de donde viene esa consciencia inteligente y clara, no puedes encontrar ningún factor causal al que atribuirle el comienzo. La mente es la vacuidad prístina sin originación. Cuando intentas descubrir donde está situada ahora mismo la esencia de la mente, no está situada en ningún sitio dentro o fuera del cuerpo, o entre ambos. No puede ser establecida como algo con color o forma. Por mucho que puedas buscarla, no la encuentras. La mente es transparencia inmaculada sin localización. Finalmente, cuando intentas descubrir dónde está el final de la mente, esta no está limitada a ningún resultado específico.

De este modo, la mente está libre y está más allá de las tres limitaciones de la causa, el resultado, y la esencia definible. Su cualidad fundamental es la brillante desnudez en la vacuidad, mientras que la textura natural de la claridad que experimenta la vacuidad es la transparencia. La consciencia de la experiencia de la mente no está obstruida de ninguna forma. Nada está estableciendo la claridad, y la dinámica consciencia luminosa no está impedida por la vacuidad. Emplaza la mente directamente, de forma desnuda y vívida en esta esfera inefable. Es la luminosidad y vacuidad ilocalizable libre de todo límite, sin división. Es indescriptible, y está más allá del intelecto.

Al menos, emplaza la mente sin excitación ni fijación, inefablemente. Si surge el pensamiento discursivo, córtalo tan pronto como surja, sin dejar que el pensamiento continúe, y emplázate sin fijación. Inicialmente, emplaza la mente sujetándola de forma estricta; más tarde emplázala relajándola de forma más suelta; finalmente, emplaza la mente sin anticipación o ansiedad.

Resumiendo, emplaza la mente sin esfuerzo en una esfera en la cual no hay nada que sea “meditado”; y nunca te apartes de esa consciencia dinámica sin fijación, luminosa, vacía. Practica de esta forma una y otra vez, intensamente y durante periodos cortos. Medita para mejorar la calidad, si causar una caída entre la mente y la meditación.

### **3) La meditación uniendo vacuidad y compasión**

Cuando estés finalizando una sesión de meditación, antes de que hayas interrumpido la actividad de tu estabilidad meditativa, recuerda: *“La naturaleza de los fenómenos está libre de la limitación, es ecuánime e indescriptible, trascendiendo el intelecto, sin fundamento y sin base, como el espacio. Pero cuán dignos de compasión son esos seres, mis antiguas madres<sup>12</sup>, quienes no son conscientes de esto, y que se entretienen tan solo en experiencia engañosas, encadenados por los apretados grilletes del ego y el dualismo. ¡Para su salvación tengo que conseguir a toda costa el estado omnisciente del Completo Despertar, la realización de la propia mente, que está más allá de todo límite y es suprema! “*

---

<sup>12</sup> En vidas anteriores.



En los periodos de post meditación, es una fuente de grandes bendiciones para establecer una inclinación de la mente hacia la visión correcta el recitar en voz alta citas de los profundos Sutas de significado definitivo, como esta: *“Como las formas creadas por un mago, que ha creado multitud de caballos, elefantes, carros. Aunque aparecen, no existen verdaderamente; ¡Has de saber que todos los fenómenos son como esto!”*

Recitándolo en voz alta, tú te esfuerzas en el beneficio de los seres, mientras adoptas el punto de vista de que todo lo que aparece es una forma vacía, como una ilusión.

### **5) Meditación integrando samatha y vipashyana.**

Esta es una práctica unificadora que integra los dos elementos es un “sabor único”, en un yoga que no es meditación “sobre” nada. Un elemento de esta práctica es el no tener ninguna elaboración mental durante samatha, porque todos los pensamientos discursivos potenciales han sido pacificados. El otro elemento es el no descubrir nada para que la mente no conceptualice durante vipashyana, dado que toda exageración ha sido cortada gracias a la sabiduría completamente precisa. Tal como se dice en el ***Mahayanasutralamkara***:<sup>13</sup> *“Este sendero de la unificación ha de ser conocido como el resumen”*

La forma de integrar samatha y vipashyana en su mayor parte ya ha sido descrito antes. Esta integración nunca debería de ser practicada sin la sabiduría que percibe a sus tres elementos<sup>14</sup> como estando carentes de existencia inherente. A partir de este estado, emplaza la mente directa y vívidamente, sin diferenciar la inseparable esencia de ambos factores, esto es, el samatha que permanece unipuntualmente enfocado en el aspecto de la apariencia sin impedir la luminosidad de la expansión de la consciencia, y el vipashyana que realiza la mera apariencia como no nacida.

Si el elemento de la estabilidad resulta dominante, afila el borde de tu consciencia discriminativa. Si la mente no es estable debido a una búsqueda demasiado vigorosa de la sabiduría, emplaza la mente relajadamente. Por medio del alternar la tensión y la relajación, tu conseguirás la integración de estas dos, por lo cual todo el potencial de las desviaciones en cortado.

Si no eres consciente de estos puntos esenciales, no importa lo grande que sea el elemento de la estabilidad de tu samatha, tú te perderás en una u otra de las cuatro estabilizaciones de la mente. No importa cuán noble sea el nivel de tu vipashyana, tú te perderás en uno u otro de los cuatro reinos de la no forma. Por lo tanto, ¡es extremadamente importante practicar para cortar todas las potenciales desviaciones en el samadhi!

En los periodos de post meditación, no deberías de dejar que tus sentidos corran muy lejos sobre sus objetos, sino que deberías de percibir a todas las apariencias meramente como avenidas para la expresión de la expansión de la consciencia, la cual no se extravía en su propio espacio. Actúa de acuerdo a tu capacidad para ayudar a los seres. Al menos, cuando se está

---

<sup>13</sup> El Ornamento de los Sutas del Mahayana, de Maitreyanath.

<sup>14</sup> El yoga que es cultivado, la técnica de meditación, y el meditador.

haciendo una práctica formal y uno está empeñado en la ejecución de diversas actividades, es importante el confiar una y otra vez en el recuerdo de que todas las apariencias son como un sueño y una ilusión, puesto que esto origina una inclinación hacia el que surja una visión completamente pura en tu continuo mental.

### **Conclusión.**

Esta visión profunda del Madhyamaka<sup>15</sup> es la fuerza vital de ambos senderos, el del Sutra y el del Tantra. No hay ninguna posibilidad de que pueda haber un Sendero del Tantra genuino sin esta visión, especialmente en el Sendero del Mantra Secreto del Anuttarayoga. Para descubrir la visión del Madhyamaka, resulta crucial lo siguiente: la purificación por medio de los cuatro poderes de las acciones kármicas negativas cometidas anteriormente; la súplica intensa, la cual unifica al gurú con el Venerable Mañjushri; la acumulación resultante de la práctica oración de las siete ramas, junto con la ofrenda del mandala; y la purificación a través de la influencia de la ordenación y del mantenimiento de los votos a los que te has comprometido.

### **Colofón.**

Este texto, *“Una Lámpara para el Sendero Hacia la Liberación”*, la cual explica la forma de cultivar el samadhi de samatha-vipashyana, fue escrito para beneficio de la práctica de todos mis amigos de Dharma de Kagyu Kunkhyab Chöling. Fue condensado a partir de los escritos de los eruditos y realizados del pasado, por el monje llamado Kunga Tenpa'i Nyima, cuyo título es Dezhung Lungrik Tulku.

¡Que por virtud de esto, puedan todas las criaturas alcanzar rápidamente la omnisciente consciencia primordial!

Trad. al castellano por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso.

---

<sup>15</sup> Camino del Medio.

