



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Ganjes Mahamudra por Tipola



Homenaje a la Vajradakini

Aunque el Mahamudra no puede ser enseñado, Naropa inteligente y paciente, tolerante con el sufrimiento, que se dedica a la austeridad y es devoto del gurú, afortunado, pide este deseo a tu mente.

Por ejemplo, en el espacio ¿qué descansa sobre qué? En la mente de uno, Mahamudra, no hay nada que mostrar. Descansa relajado en el estado natural sin intentar alterar nada. Si esta atadura o atadura del pensamiento se afloja, no hay duda de que serás liberado.

Por ejemplo, es como mirar en medio del cielo y no ver nada. De la misma manera, cuando tu mente mira a tu mente, los pensamientos se detienen y alcanzas un despertar insuperable.

Por ejemplo, así como el vapor que, saliendo de la tierra, se convierte en nubes y se disuelve en la extensión del espacio, sin ir a ninguna otra parte y sin embargo no continuar morando en ninguna parte, de la misma manera la agitación de los pensamientos que surgen de la mente y dentro de la mente se calma el instante en que ves la naturaleza de la mente

Por ejemplo, es como el corazón luminoso del sol, que nunca podría ser ensombrecido ni siquiera por la oscuridad de mil eones. De esa manera, esa claridad luminosa que es la esencia de la mente nunca es ocultada por el samsara de innumerables kalpas.



Por ejemplo, así como aplicamos el término vacío al espacio, en realidad, no hay nada dentro del espacio que estemos describiendo con precisión mediante ese término. De la misma manera, aunque llamamos a la mente luz clara o luminosidad, el simple hecho de llamarla así no hace que sea cierto que haya realmente algo dentro de la mente que sea una base verdadera para esa designación.

De esa manera, la naturaleza de la mente ha sido desde el principio como el espacio, y no hay dharmas que no estén incluidos en él.

Abandonando todas las acciones físicas, el practicante debe descansar tranquilo. Sin ninguna expresión verbal, tu discurso se vuelve como un eco, un sonido inseparable del vacío. No pienses en nada en absoluto con la mente y observa los dharmas del salto.

Está más allá de un objeto de enfoque conceptual, y la naturaleza de la mente es la lucidez. No hay un camino que recorrer y, sin embargo, de esa manera entras en el camino hacia la budeidad. No hay objeto de meditación, pero si te acostumbras a él, alcanzarás un despertar insuperable.

Examina a fondo las cosas mundanas o las cosas del mundo. Si lo haces, verás que ninguno persiste, ninguno es capaz de perdurar y, en ese sentido, son como sueños e ilusiones mágicas. Los sueños y las ilusiones mágicas no tienen sentido. Por lo tanto, genera renuncia y abandona las preocupaciones mundanas.



Corta los lazos de apego y aversión hacia quienes te rodean y tu entorno. Medita en retiros aislados, bosques, etc., viviendo solo. Permanece en ese estado sin meditación. Cuando alcanzas lo que no se puede alcanzar, has alcanzado el Mahamudra.

El cuerpo no tiene significado, está vacío como un tallo de bambú. La mente es como el medio del espacio, es inconcebible. Descansa relajado dentro de eso, sin soltarlo ni colocarlo. Descansa relajado en ese estado sin enviarlo o colocarlo, dejarlo ir o intentar colocarlo. Si la mente no tiene dirección, es Mahamudra. Con esto alcanzarás un despertar insuperable.

Aquellos que siguen el tantra y el vehículo de los paramitas, el Vinaya, los Sutras y las diversas enseñanzas del Buda con un apego por sus tradiciones textuales individuales y su filosofía individual no llegarán a ver el Mahamudra luminoso, porque la visión de esa luminosidad o la luz clara es oscurecida por su intención y actitud.

El mantenimiento conceptualizado de los votos en realidad hace que perjudiques el significado de samaya. Sin dirección mental o actividad mental, libérate de toda intencionalidad. Los pensamientos surgen por sí mismos y se autopacifican como diseños en la superficie del agua. Si no pasas más allá del significado que no permanece y no conceptualiza o enfoca, entonces al no pasar más allá de eso, no pasas más allá ni transgredes el samaya. Esta es la antorcha que disipa toda oscuridad u oscuridad.

Si estás libre de toda intención, no permaneces en los extremos, verás sin excepción el significado de todas las enseñanzas de Buda o de todas las secciones de las enseñanzas de Buda.



Si descansas en esto, serás liberado de la prisión del samsara. Si descansas uniformemente dentro de esto, todas tus malas acciones y oscurecimientos serán quemados. Esto se llama por esas razones la antorcha de la doctrina.

Las personas tontas que no tienen interés en esto solo serán continuamente arrastradas por el río del samsara. Esas personas tontas que experimentan sufrimientos intolerables en estados inferiores de existencia son dignas de compasión.

Deseando alcanzar la liberación del sufrimiento intolerable, confíe en un gurú sabio. Cuando las bendiciones del gurú entren en tu corazón, tu mente se liberará. Estas cosas del samsara son sin sentido o sin sentido, las causas del sufrimiento. Y dado que todas estas cosas que se han hecho o hecho no tienen sentido, mira lo que tiene sentido.

Si estás más allá de todo aferramiento a un objeto y aferrarte a un sujeto, ese es el monarca de todos los puntos de vista. Si no hay distracción, ese es el monarca entre todas las meditaciones. Si no hay esfuerzo, ese es el monarca entre todas las conductas. Cuando no hay esperanza ni miedo, ese es el resultado final, y la fructificación ha sido alcanzada o revelada.

Por ejemplo, así como la oscuridad que se ha acumulado durante mil eones es disipada por la iluminación de una lámpara o una antorcha, de la misma manera, un instante de la sabiduría de la luz clara de la mente de uno disipa toda la ignorancia, la maldad, y oscurecimientos acumulados a lo largo de numerosos eones.



El intelecto no puede ver lo que está más allá de la mente conceptual. Nunca te darás cuenta de lo que es increado a través de los dharmas creados. Si deseas alcanzar o darte cuenta de lo que está más allá del intelecto y es increado, entonces escudriña tu mente y desnuda la conciencia.

Deja que el agua turbia del pensamiento se aclare o se aclare. No intente detener o crear apariencias. Déjalos como están. Si no aceptas ni rechazas las apariencias externas, todo lo que aparece y existe se liberará como mudra.

La base total no nace, y dentro de esa base total no nacida, abandone o abandone los hábitos, las malas acciones y los oscurecimientos. Por lo tanto, no te fijas ni calcules. Descansa en la esencia del no nacido o en la naturaleza no nacida. En ese estado, las apariencias son totalmente aparentes; pero dentro de esa experiencia de apariencias vívidas permita que los conceptos se agoten o se disuelvan.

La liberación completa de todos los extremos conceptuales es el monarca supremo de las opiniones. La inmensidad sin límites es el monarca supremo de las meditaciones. Ser sin dirección y completamente imparcial es el monarca supremo de la conducta. La autoliberación más allá de toda expectativa o esperanza es el resultado o fruición supremo.

Para un principiante es como un río con una corriente rápida que atraviesa un lecho angosto o un desfiladero angosto. A la mitad o después de eso, se vuelve como la suave corriente del río Ganges. Al final, es como el fluir de todos los ríos hacia el océano madre, o es como el encuentro de la madre y el hijo de todos los ríos.



Aquellos de poca inteligencia, si encuentran que no pueden permanecer en ese estado, pueden aplicar o sostener la técnica de la respiración y enfatizar la esencia de la conciencia. A través de muchas técnicas o ramas, como la mirada y la retención de la mente, aprieta la conciencia hasta que se quede quieta, ejerciendo tensión o esfuerzo hasta que la conciencia descansa en ese estado o en su naturaleza.

Si confías en el karmamudra, surgirá la sabiduría de la dicha y la vacuidad. Entra en la unión habiendo consagrado el upaya o método y el prajna o conocimiento. Lentamente déjelo caer o envíelo hacia abajo, enróllelo, gírelo hacia atrás y llévelo a su lugar apropiado. Finalmente extiéndalo o haga que impregne todo su cuerpo. Si no hay apego o anhelo, aparecerá la sabiduría de la dicha y la vacuidad.

Poseerás longevidad sin canas y serás tan saludable como la luna creciente. Tu tez será brillante y serás tan poderoso como un león. Rápidamente alcanzarás los siddhis o logros comunes, y llegarás a posarte o alcanzar el siddhi supremo también.

Estas instrucciones del punto esencial del mahamudra, que permanezcan en los corazones de los seres dignos o afortunados.



Mahamudra - “Mahamudra” es una palabra sánscrita que significa “gran sello”. Es un sistema de meditación avanzada del Budismo Tibetano. Esta meditación se caracteriza por ser, puntual y sofisticada; se centra en la naturaleza de la mente, así como a las realizaciones que se obtienen a través de la misma. Así como los sellos en documentos legales sirven para dar autenticidad a su firma, el gran sello Mahamudra se imprime sobre la práctica misma que promueve la iluminación en beneficio de todos.

La característica distintiva de la meditación de Mahamudra es enfocarse en la mente misma y en su relación íntima con el mundo convencional de las apariencias y del vacío. El no darse cuenta (ignorancia) de esta relación y la confusión acerca de ella, dirige nuestras emociones perturbadoras y nuestra conducta kármica compulsiva, dando como resultado constantes sufrimiento y problemas.

La meditación Mahamudra es un método extremadamente efectivo para alcanzar la liberación de todo esto y, posteriormente, la iluminación, pero solo cuando se lleva a cabo sobre una base firme y práctica constante.

Samsara - El samsara es un concepto que proviene de las religiones nacidas en la India y se refiere a una forma de existencia cíclica ligada a la muerte, el renacimiento y el sufrimiento. El término puede traducirse como "vagar" o "dar vueltas" y es considerado como lo que define a la existencia compuesta en el budismo.

Buda explicó en su primera noble verdad que el mundo es sufrimiento, precisamente, el samsara es sufrimiento, ya que existe un modo de existencia basado en la sabiduría que trasciende el sufrimiento.

El origen del samsara y su perpetuación, tanto en el hinduismo y en el jainismo como en el budismo, es la ignorancia o el no reconocer la realidad. por lo que Buda nos incita al despertar de este ciclo., la liberación o también llamado en sánscrito Nirvana o Moksha.

Kalpa - Significa un largo período de tiempo (eón) relacionado con la vida del universo. La creación

La duración del universo material es limitada. Se manifiesta en ciclos de kalpas. Un kalpa es un día de Brahmā, y un día de Brahmā consta de mil ciclos de cuatro yugas, o edades: Satya Yuga , Treta Yuga , Dvapara Yuga y Kali Yuga

En el hinduismo , un kalpa equivale a 4,32 mil millones de años

Actualmente vivimos en el periodo de Kali Yuga.



Buddahood - Es aquel que ha llegado a alcanzar el estado de Buda completamente iluminado y que ayuda al practicante a reconocer su propia Budeidad.

Dharma - En sánscrito significa “ley” o “realidad”.

El ser humano tiene la libertad de escoger como y de qué manera quiere sufrir las consecuencias de sus acciones, es en este momento es donde entra el Dharma. Esta caracteriza la naturaleza interior del ser humano y reconoce que existe una Ley Divina y unos principios morales que deben de ser reconocidos y obedecidos para lograr el camino de la felicidad en este mundo, y en el próximo. Practicar El dharma se caracteriza por hacer el bien al prójimo, desenvolver la felicidad y la fraternidad universal, así como desarrollar una conducta, pensamientos y otras prácticas mentales que elevan el carácter de un Ser, que lo lleva a obtener prosperidad, felicidad eterna.

Samaya - en sanscrito significa un vinculo estrecho puro sin intenciones ni agenda personales

Karmamudra -Karmamudra (en sánscrito, "acción-sello" o "sello de acción"), llamada en ocasiones yoga sexual, es una práctica sagrada del budismo tántrico vajrayana, basada en el concepto de las relaciones sexuales como forma de avanzar hacia el nirvana.

Uppaya -es un término sánscrito que se refiere a ‘algo que hace conseguir un objetivo’.

Siddhi -Siddhi es un término sánscrito que significa ‘perfección’, ‘logro’ o ‘éxito’.¹ Los siddhis son poderes, habilidades y logros materiales, paranormales, sobrenaturales o mágicos que son producto del avance yóguico a través de sādhanās como la meditación y el yoga



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

www.globalmindfulness.com

hola@globalmindfulness.com