

- La fase culminante de estar en retiro para lograr shamata como base para entrar y proceder a lo largo del camino del Dzogchen implica dedicarse a la práctica a tiempo completo en retiro solitario con un único énfasis en shamata, desentenderse de todas las recitaciones y liturgias, y complementar la propia shamata sólo con guru yoga, tomando las cuatro transmisiones de poder y la fusión de la propia mente con la mente del guru.
- *The Kṣitigarbha Sūtra del Décimo Ciclo (Daśacakrakṣitigarbhasūtra):* “¿Cómo notas correctamente, con el poder de la atención plena, el movimiento de entrada y salida de la respiración? Los cuentas correctamente.”
- El Tantra Primario de Mañjuśrī (Mañjuśrīmūlatantra): «Al recurrir a la atención plena de la respiración, se calma la conceptualización. Puesto que la mente está completamente inflamada, sujétala firmemente a un objeto meditativo».
- La atención plena a la respiración, con la atención plena puesta en el espacio frente a ti, mientras que introspectivamente notas el ritmo de la respiración a través de las sensaciones táctiles de la respiración
- Asentar la mente en su estado natural, con la atención plena enfocada en la quietud de la luminosidad y la cogniciencia de la consciencia, mientras que mantienes una consciencia periférica, introspectiva de los movimientos de la mente.
- La analogía de la ingeniería (ej. atención plena a la respiración) frente a la ingeniería inversa (ej. Asentar la mente en su estado natural) la mente como un láser de shamata.
- Asaṅga (*Abhidharmasamuccaya*): “¿Qué es la atención plena? El no olvido de la mente con respecto a un objeto familiar, que tiene la función de no distracción».
- Śāntideva (*Bodhicāryāvatāra* V:108): “ En resumen, ésta es por sí sola la definición de introspección: el examen repetido del estado del propio cuerpo y de la propia mente.”
- Machik Labdrön (1055-1149): “Enfócate firmemente, luego suelta. Ahí está el lugar de descanso de la mente.”

o En la práctica de shamata de asentar la mente en su estado natural, esta consciencia oscilante se utiliza como una bola de demolición para atravesar las mentalidades subjetivas hasta la luminosidad de la consciencia sustrato, de la que surgen los modos de pensar, y para atravesar las apariencias objetivas hasta la vacuidad del sustrato, de la que surgen las apariencias.

o En la práctica de vipaśyanā de atravesar, esta consciencia oscilante se utiliza como una bola de demolición para atravesar la realidad oscurecida de la consciencia sustrato hasta la naturaleza real de la mente (cittatā), la consciencia primordial, y para atravesar la realidad oscurecida del sustrato hasta la naturaleza real de los fenómenos (dharmatā), el espacio absoluto de los fenómenos.

- *La Esencia Vajra:* “Anteriormente, la cognición y la actividad mental demarcaban lo externo de lo interno y se aferraban a ellos como si fueran distintos. Ahora,

comprobando que no hay exterior ni interior, te encuentras con la naturaleza de la gran apertura que todo lo penetra, que se llama meditación libre de cognición y desprovista de actividad. En tal estado meditativo, descansa inmóvil tu cuerpo sin modificarlo, como un cadáver en un cementerio. Deja que tu voz descansa sin modificaciones, prescindiendo de todo discurso y recitación, como si tu voz fuera un laúd con las cuerdas cortadas. Deja que tu mente descansa sin modificaciones, liberándola naturalmente en el estado de ser primordial, sin alterarla en modo alguno. Con estos tres, prescindiendo de las actividades del cuerpo, el habla y la mente, te estableces en el equilibrio meditativo que está desprovisto de actividad. Por eso, esto se llama equilibrio meditativo.”

- Todas las apariencias ante nuestros seis sentidos (incluyendo apariencias “objetivas” y “subjetivas” a la percepción mental) son nuestra Puerta de entrada a todo el saṃsāra, mientras que nuestra experiencia de la pura luminosidad y la cognición de la consciencia, es nuestra puerta de entrada al nirvāṇa y al dharmakāya, al igual que mirando hacia fuera al entorno físico en la tierra y hacia arriba en el cielo nocturno, es nuestra puerta de entrada al universo físico. “Por el momento, a lo que atendemos, es la realidad”, escribió William James. Así que es nuestra elección el mirar hacia afuera y perpetuar la realidad oscurecida del saṃsāra , o mirar hacia el interior y desvelar la realidad última de la indivisibilidad del dharmadhātu y dharmakāya, mediante descansar en la dicha, luminosidad y no conceptualidad de la consciencia sustrato, que es la base de todo el saṃsāra.
- *El Sello Real del Mahamudra* por el Tercer Khamtrul Rinpoche Ngawang Kunga Tenzin:

o “Además, se ha dicho, que al cultivar el samādhi, se evita el anhelo por los atractivos del reino del deseo; se cortan los puntos de incertidumbre; surge la percepción extrasensorial y el samādhi; nace la gran compasión; se ve la realidad auténtica[13]; uno es capaz de establecer discípulos en el camino a la iluminación; y muchas otras cualidades sublimes son desarrolladas.” P. 25 (mi traducción)

o [82] “Así, simplemente sin dejar que el centinela de la atención plena y la introspección se distraiga o se engañe, desde esa misma perspectiva, sin bloquear o sostener deliberadamente el surgimiento de los pensamientos, pero sin caer bajo su influencia, cualquier cosa que surja, mientras reconoces su propia naturaleza esencial, enfócate justo ahí. De ese modo, sin esforzarte, libre de rechazar y aceptar, si te familiarizas con centrarte en su naturaleza esencial, con el tiempo, los pensamientos no infligirán ningún daño, y la conceptualización misma se convertirá en la práctica principal. Así que éste es un punto muy profundo y crucial”. Pág. 64 (mi traducción)

