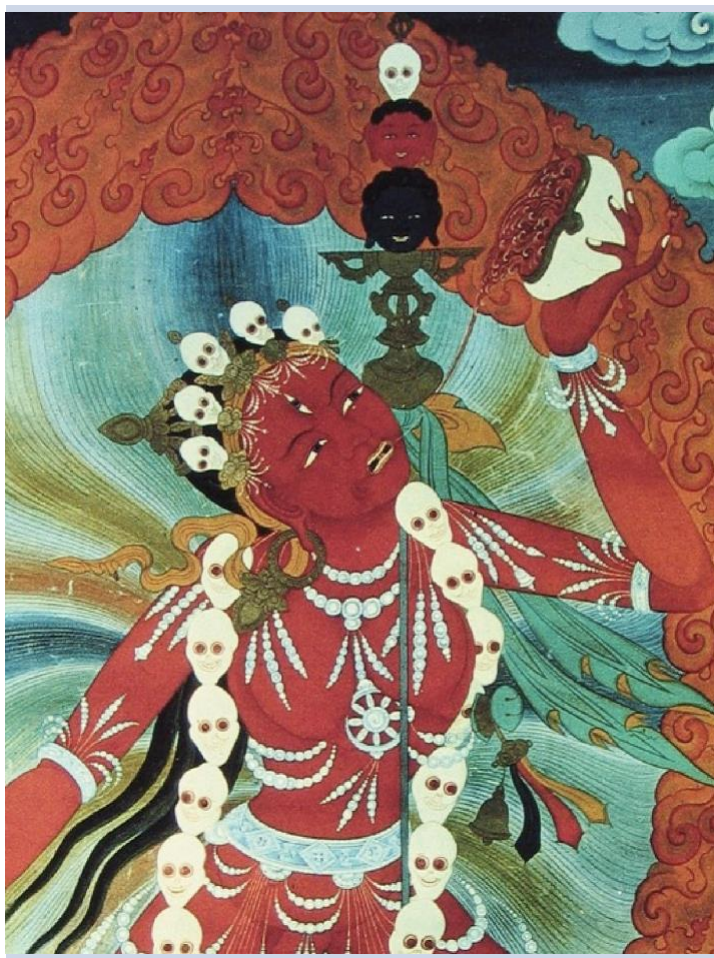




Programa de Psicoterapia Contemplativa
Sabiduría Encarnada: fundamentos de la psicoterapia contemplativa y
cambio psicosocial corporizados



Mar Aige,
Codirectora, PPC E&P

James Bae
Profesor titular

Chantelle Brown
Codirectora

Dr. Nida Chenagtsang
Profesor invitado

Rahshaana Green
Directora CCP &
equidad

Pilar Hurtado
Codirectora, PC E&P

Geri Loizzo
Directora de
programas

Joe Loizzo
Director académico

Retiro de apertura en línea
Programa de Psicoterapia Contemplativa del Instituto Nalanda
27-29 septiembre 2024

Horario del retiro

El horario listado se refiere a Nueva York (EDT) y Caracas, nuestra referencia. Si vives en otra zona horaria, por favor suma o resta las horas necesarias:

En Ciudad de México, resta 2 horas.

En Lima y Bogotá, resta 1 hora.

En Buenos Aires, Montevideo, Santiago de Chile y Río de Janeiro, añade 1 hora.

En Porto, añade 5 horas.

En Barcelona, añade 6 horas.

Viernes 27 de septiembre

12:00 - 12:30	<u>Práctica de centrado y orientación.</u> Orientación sobre el programa, presentaciones del profesorado
12:30- 1:00	<u>El yoga del vínculo con el mentor.</u> El proceso diamantino de autocuración encarnada y transformación de uno mismo y el mundo
1:00 - 1:30	<u>Comunidad de aprendizaje.</u> Aprender y crecer juntos mediante acuerdos comunitarios
1:30 - 2:00	<u>Presentaciones e intenciones.</u> Reuniones en pequeños grupos: compartir intenciones y dedicación final

Sábado, 28 de septiembre

9:30 - 10:00	<u>Práctica de apertura y contexto.</u> Visión general del retiro y determinar intenciones
10:00 - 12:00	<u>Introducción al Tantra: sanación y transformación</u> encarnadas. Antecedentes y visión general con el Dr. Nida Chenagtsang
12:00 - 12:30	Pausa y preguntas y respuestas
12:30 - 1:00	<u>Comprendiendo el camino tántrico.</u> Preliminares y etapas de transformación personal y colectiva
1:00 - 2:00	Pausa
2:00 - 2:30	<u>Escucha encarnada y presencia relacional/comunitaria.</u> Entrando en el camino de ser un mentor curativo/agente de cambio
2:30 - 3:00	<u>Preliminares encarnados.</u> Apertura y limpieza de los canales y chakras mediante el automasaje y la respiración
3:00 - 3:30	<u>Encontrando nuestras raíces y nutriendo la práctica.</u> Honrando la comunidad, la indigeneidad y descolonizando el cuerpo
3:30 - 4:00	<u>Reflexiones y práctica finales</u>

Domingo 29 de septiembre

9:30 - 10:00	<u>Práctica de apertura y contexto.</u> Establecer intenciones y recibir empoderamiento
10:00 - 12:00	<u>Convertirse en un mentor curativo.</u> Iniciación al Buda de la Medicina con el Dr. Nida Chenagtsang
12:00 - 2:30	Pausa y preguntas y respuestas
12:30 - 1:00	<u>Practicando el yoga del mentor-arquetipo.</u> Elegir un arquetipo, trabajar con guiones de práctica y despertar el cuerpo sutil
1:00 - 2:00	Pausa para comer
2:00 - 2:30	<u>Preliminares encarnados.</u> Apertura y limpieza de los canales y chakras mediante el automasaje y la respiración
2:30 - 3:00	<u>Adaptando y transplantando los Tantras al aquí y ahora.</u> Del patriarcado a la relacionalidad y la comunidad inclusiva
3:00 - 3:30	<u>Sesión en grupos pequeños.</u> Promesas y compromisos, vinculación de la práctica con la sanación personal y la transformación del yo y del mundo.
3:30 - 4:00	Preguntas y respuestas. Mirando hacia el futuro, detalles prácticos, dedicatoria de clausura

Textos seleccionados del Vehículo Diamantino (Vajrayana)



1. **VÍNCULO CON EL MENTOR: EL CAMINO PROFUNDO DE LA PRÁCTICA NO DUAL DEL GOZO-VACUIDAD** de Panchen Lozang Chokyi Gyaltsan (1570-1662)
Traducido al inglés por Joe Loizzo y al español por Mar Aige
2. **LOS TRES PRINCIPIOS DEL CAMINO** de Je Tsong Khapa Lozang Drakpa (1357-1419)
Traducido al inglés por Joe Loizzo y al español por Mar Aige
3. **LLUVIA DE LOGROS: EL CANTO DE LA CUÁDRUPLE ATENCIÓN PLENA QUE REVELA LA VISIÓN CENTRISTA**
Por el VII Dalai Lama, Kelsang Gyatso (1708-1757)
Traducido al inglés por Joe Loizzo y al español por Pedro Castillo, revisado por Mar Aige

VÍNCULO CON EL MENTOR: EL CAMINO PROFUNDO DE LA PRÁCTICA NO DUAL DEL GOZO-VACUIDAD de Panchen Lozang Chokyi Gyaltsan (1570-1662)

Traducido al inglés por Joe Loizzo y al español por Mar Aige

I. INVOCACIÓN

En mis nobles mentores de bondad incomparable
Me refugio. Que sea abrazado por vuestro amor sin límites
Siempre y en todo lugar, en todos los sentidos.
Ya que confiar en vosotros otorga una gran dicha encarnada
Y logros tanto mundanos como espirituales
Tan instantáneamente como una joya que concede deseos,
Con sincero agradecimiento
Os honro, altruistas preciosos.
Esta práctica es incomparable,
Un recurso ilimitado para los afortunados que la practican,
El collar de guirnaldas supremo seleccionado
Del lago de loto de los preceptos, comunes y poco comunes.

II. PRELIMINARES

Autocreación y bendición

A través de la esfera de la gran dicha
Me convierto en el mentor-arquetipo
Desde mi cuerpo luminoso
Luces de arco iris brillan en todas direcciones
Bendiciendo esta tierra y su vida,
Revelando la maravilla y la pureza de todo,
La consumación de toda cualidad.

En este estado expansivo, libre y claro,
Yo y todos los seres preciosos en todo el espacio
Nos refugiamos en nuestros mentores y en la triple joya,
¡Desde ahora hasta que nuestros corazones despierten totalmente!

Por el bien de todos los seres preciosos
Debo convertirme en un mentor arquetipo
En esta vida, lo antes posible,
Para ayudar a cada ser a liberarse del sufrimiento
Y alcanzar su propio estado de mentor arquetipo.
Con esa intención practico este
Profundo yoga del mentor arquetipo.

(como arquetipo-mentor, bendice las ofrendas externas, internas y secretas:)
Sabiduría genuina que se manifiesta como experiencias internas
Y la diversidad de percepciones externas

Sirve para estimular intuiciones de éxtasis-vacío en el ámbito de los seis sentidos,
Como un torbellino de ofrendas externas, internas y secretas,
Instrumentos sagrados y apariciones inconcebibles
Cubriendo el suelo hasta el horizonte y llenando el cielo.

III. LA PRÁCTICA REAL DEL VÍNCULO CON EL MENTOR

Homenaje

En la esfera celestial del estado de gozo-vacío,
En medio de nubes de apariciones no duales,
En la copa de mi árbol ancestral espiritual
Sobre una gran flor de loto con cojines de sol y luna,
Se sienta mi mentor de triple bondad,
Realidad de todos los seres despiertos,
En la forma de un monje con túnica remendada, enseñando con la mano derecha,
La izquierda en meditación, sosteniendo un cuenco lleno de elixir.
En su corazón está Shakyamuni, sol dorado,
Con ambas manos sobre su corazón en el gesto de girar la rueda,
Encarnando la compasión y la sabiduría no duales.
En el corazón de Shakyamuni está su precioso ser,
Personificando la maestría de la dicha encarnada,
Azul de medianoche, sosteniendo un cetro y una campana, abrazando la realidad
femenina,
que sostiene un destal y un cuenco, deleitándose
juntos en el juego del éxtasis-vacío primordial.

Triplemente encarnado, mi mentor principal tiene
Todas las marcas y signos de una madurez perfecta,
Con un aura de arco iris de mil rayos,
Sentado en postura de diamante, sus sistemas vitales
Son los cinco budas contemplativos puros,
Sus cinco elementos, los cinco budas femeninos intuitivos puros,
Sus sentidos, canales y articulaciones, altruistas despiertos,
Sus poros, los 21.000 santos, sus extremidades,
Los terribles feroces, su aura, protectores del reino
Y furias juradas, las plantas de sus pies, los dioses del mundo.

En tu reino de gran compasión y dicha
¡Incluso el supremo estado triplemente encarnado
Se concede instantáneamente! Oh mentor precioso,
Honro tu forma totalmente compasiva.

Realidad de todos los seres despiertos, maestro de dioses,
Fuente de 84.000 enseñanzas liberadoras,
Espléndido en medio de toda la noble asamblea,
¡Mentor de amabilidad, te honro!

A los mentores de todos los tiempos y lugares,
Supremas gemas triples dignas de toda alabanza,
Con canciones oceánicas de fe y devoción,
¡Me inclino en formas tan innumerables como átomos en el espacio!

Ofrenda

A vosotros, honorables mentores y anfitriones,
Os presento nubes de océanos con diversos regalos:
Aguas curativas puras; flores exquisitas;
Incienso penetrante; lámparas brillantes;
Perfumes de sándalo;
Comida y bebida con cien sabores;
Una vasta orquesta de instrumentos musicales;
Un torrente de sensaciones internas y externas: formas
sonidos, aromas, sabores, texturas --por todas partes;
mil millones de mundos de ocho continentes con sus montañas,
aguas, bosques, sol, luna y estrellas,
sus siete maravillas y cosas preciosas;
sus entornos perfectos y sus residentes de pura alegría;
un vasto tesoro que proporciona placer divino y humano;
Con pura gratitud os lo ofrezco,
Preciosos mentores de la dicha-vacío encarnada

Confesión

De todos los actos malsanos que he cometido,
Hábitos adquiridos en un tiempo sin principio,
Me arrepiento y confieso ante tu gran compasión,
Y resuelvo no volver a caer en ellos.

Enhorabuena

Aunque las cosas no tengan identidad ni realidad intrínsecas
Desde el fondo de nuestros corazones nos regocijamos
En cualquier forma pura de felicidad que surja
Como los sueños tanto de seres sabios como descaminados.

Pidiendo enseñanzas

De nubes llenas de tu perfecta sabiduría y amor
Por favor haz que lluevan las profundas y magníficas enseñanzas
Para deleitar y nutrir el campo de lirios nocturnos de estos
Innumerables seres, alimentando el crecimiento y la longevidad.

Pidiendo presencia

Aunque tu cuerpo de diamante no tenga nacimiento ni muerte
Te pido que permanezcas sin entrar en el nirvana
Hasta el fin del mundo
En el recipiente místico de tu integración.

Dedicación

Todo el mérito así reunido
Lo dedico a ser cuidado en todas las vidas
Por un mentor precioso de triple bondad,
Hasta que encarne la integración del diamante.

Voto

¡Tú, mi mentor! ¡Tú, mi arquetipo!
¡Tú, mi modelo! ¡Tú, protector!
Desde ahora hasta el despertar pleno
no busco refugio fuera de ti;
En esta vida y en todas las vidas imaginables,
Mantenme en el anzuelo de tu compasión hasta el final,
Libérame de los temores de la existencia y de la paz,
¡Concédeme toda conquista y sé el compañero constante
Que me protege del mal!

Consagración

En virtud de hacer esta petición tres veces
Del cuerpo, la palabra y la mente de mi mentor principal,
Rayos y néctares blancos, rojos y azules
Vienen en secuencia, y luego juntos, para fusionarse
En secuencia, y luego juntos, en mis tres puntos vitales (superiores),
Purificando cuatro bloqueos, otorgando cuatro consagraciones,
Obteniendo cuatro cuerpos gemiformes y un mentor duplicado
Quien se funde alegremente en mí y me otorga bendiciones.

IV. PIDIENDO AYUDA EN TODAS LA ETAPAS DEL CAMINO

En virtud de ofrecer y hacer peticiones sentidas
Al campo de gemas, mis nobles mentores
Raíces de felicidad, que puedan
bendecirme con alegría con sus cuidados constantes.

Renuncia

Dándome cuenta de que esta rara oportunidad podría llegar sólo una vez,
Tan difícil de encontrar y desapareciendo tan rápidamente—
Pido vuestra bendición para captar su verdadera esencia
Sin distraerme con las actividades sin sentido de esta vida.

Temiendo los dolores ardientes de la desgracia,
Refugiándome de corazón en la triple joya
Pido vuestra bendición para esforzarme con devoción
renunciando al vicio y acumulando todo el acervo de virtud.

Agitado en un mar de evolución y compulsión,
Devorado por los cocodrilos de los tres sufrimientos,
Bendíceme para desarrollar el deseo de libertad
De este vasto y turbulento mar de existencia.

Ayúdame a mantener los principios reales de la libertad,
Guardando el tesoro de las tres nobles disciplinas,
Y a desistir de ver como un bosque de placeres
Esta vida cíclica insoportable, parecida a una prisión.

Espíritu aspiracional del altruismo

Reconociendo a todos estos seres enfermos como queridas madres
Que amablemente me han nutrido una y otra vez,
Ayúdame a desarrollar una compasión auténtica
Como el amor de una madre por su precioso hijo.

Ya que al no querer ni el más mínimo dolor
Y no estar contento con ninguna cantidad de placer
No hay forma de distinguirme de los demás,
Pido vuestra bendición para traer alegría a los demás.

Viendo esta enfermedad crónica del autoencierro
Como la raíz que produce sufrimiento insoportable,
Ayúdame a convertir mi resentimiento en el culpable,
Y transformar a este demonio autolimitador.

Viendo como la puerta hacia toda excelencia al genio
Que aprecia a las madres y asegura su felicidad,
Ayúdame a considerar a estos seres como más preciosos que la vida,
Incluso cuando aparecen como enemigos.

En resumen, dado que los ingenuos trabajan sólo por sí mismos,
Mientras los despiertos trabajan para beneficiar a otros,
Ayúdame a distinguir los méritos de los defectos,
Y aprender a equipararme e intercambiarlo por los demás.

Dado que el autoencierro es la puerta a todos los males,
Y apreciar a las madres, la base de toda excelencia,
Ayúdame a actuar según el precepto esencial,
El arte de cambiar el autoencierro por el altruismo.

De ahora en adelante, mi compasivo mentor,
Que los dolores, las faltas y los bloqueos de todos los seres-madres
Me impacten completamente en este momento,
Y ayúdame a dotar a todos los seres de dicha,
Compartiendo con los demás mis virtudes y felicidad.

Dado que los resultados del vicio cubren el mundo y los seres
Con una lluvia de lesiones, estrés y trauma,
Ayúdame a convertir la adversidad en el camino
Y a elegir actos que pongan fin a la involución.

En resumen, sin importar que lo que se presente parezca bueno o malo,

Ayúdame a desarrollar la mente pura y gozosa
Para que sea un camino hacia ambos espíritus del altruismo,
Con los cinco poderes para sacar el mejor provecho de todas las cosas.

Ayúdame a dar sentido a esta oportunidad,
Aprendiendo cómo la educación y los votos entrenan la mente,
Luego aplicándome intensamente a la meditación
Mediante el dominio de las cuatro preparaciones.

Espíritu real del altruismo

Ayúdame a concebir el espíritu del altruismo
Para liberar a los seres del océano de la existencia
Con amor, compasión y gran determinación,
Y la magia de sustentar el dar y recibir con la respiración.

Bendíceme para esforzarme con devoción
Para observar el triple *ethos* del vehículo del diamante,
Para vincular mi mente con los votos del heredero de un vencedor,
El único camino seguido por todos los vencedores en todas partes.

Ayúdame a perfeccionar la generosidad trascendente
Con preceptos que cultiven la donación desapegada
Lo que transforma el cuerpo, los recursos y la reserva de mérito de todos los tiempos
En materiales adecuados a las necesidades de cada ser.
Ayúdame a perfeccionar la justicia trascendente
Que beneficia a los seres y reúne virtudes,
Manteniendo los votos de liberación, despertar
Y el proceso encarnado más queridos que la vida.

Ayúdame a perfeccionar la tolerancia trascendente
Que responde a los daños trabajando para ayudar,
Sin inmutarse por insultos, críticas ni amenazas,
Incluso la rabia de todos los seres en todas partes.

Ayúdame a perfeccionar la iniciativa trascendente
Que lucha por el despertar supremo
Con empatía inquebrantable, incluso quedándome
Océanos de eones en el infierno para cada ser.

Ayúdame a perfeccionar la meditación trascendente,
Abandonando los defectos de distracción y embotamiento,
Por la concentración equilibrada en un solo punto,
Sobre la naturaleza de la vacuidad, la realidad de todas las cosas.

Ayúdame a perfeccionar la sabiduría trascendente
Mediante la práctica del equilibrio espacioso supremo,
Uniendo el flujo extático de gran dicha
Con sabiduría que discrimina la realidad.

Ayúdame a perfeccionar el resultado del ensueño
Entendiendo cómo la apariencia de las cosas
Exteriores e interiores son irreales como un sueño o una ilusión,
O el reflejo de la luna en un lago prístino.

Visión perfecta

Ayúdame a comprender el verdadero propósito de Nagarjuna, en el cual
Que no haya ni un átomo de mundo real intrínseco ni trascendencia
Y la inexorable relatividad de causa y efecto
Son complementarios, sin contradicción.

Tantras del yoga insuperable

Ya que el océano de la práctica encarnada se cruza
Gracias a la bondad del piloto, el ser diamantino,
Bendíceme para querer más que a la propia vida
A los votos y promesas, raíces del logro.

Bendíceme para ver todas las apariencias surgiendo como formas arquetípicas,
Purificadas de las manchas del hábito perceptual ordinario
Mediante la práctica del primer estadio, convertir
Muerte, estado intermedio, y vida en tres encarnaciones triunfantes.

Bendíceme para transformar esta vida en el camino,
La integración de la mente de luz clara y el cuerpo de ensueño
Que sale de tu baile sublime
En el corazón de loto de ocho pétalos en mi canal central.

En resumen, cuidando de mi
Siempre, a través de esta vida y más allá,
Bendíceme para ser un heredero principal
Que encarna tu cuerpo, palabra y mente místicos.

Con estas peticiones, mentor,
Que bendigas con gusto mi coronilla
Luego, al centro del loto de mi corazón,
¡Trae tu danza de afecto lúcido para quedarte!

V. DEDICACIÓN

Dedico la claridad y las virtudes así logradas
Para apoyar las enseñanzas textuales y prácticas,
¡Y lograr los objetivos ilimitados de todos
Los despiertos y sus herederos para siempre!
Que con la fuerza de esta práctica pueda, en todas las vidas
No separarme del vehículo gradual de cuatro ruedas,
Y completar los caminos de la renuncia,
Altruismo, visión clara y ambas etapas.
¡Finalmente, dedico esto para que todos los seres puedan ser cuidados

Siempre y en todas partes por nobles mentores, raíces de bendición!

Colofón: Vínculo con el mentor: el camino profundo de la práctica no dual del gozo-vacío (Zhab- lam bLa-ma mChod-pa'i Cho-ga bDe-strong dByer-med pa), también conocido como Gurupujasya-kalpa, compuesto por el “Primer Panchen Lama”, Panchen Lozang Chokyi Gyaltsan (1570-1662), fue traducido al inglés por Joe Loizzo, MD, Ph.D. para el Retiro de invierno de Jewel Heart de 1994, en el 575 aniversario del parinirvana de Je Tsong Khapa Lozang Drakpa (1357-1419), a petición del venerable Ngawang Gelek Demo Rimpoché (1939-2017). Fue revisado en el 2010, 2015, 2017 y 2022 para el Instituto Nalanda para la Ciencia Contemplativa.

LOS TRES PRINCIPIOS DEL CAMINO de Je Tsong Khapa Lozang Drakpa (1357-1419)
Traducido al inglés por Joe Loizzo y al español por Mar Aige

¡Homenaje a todos los mentores espirituales!

(En este breve texto) explicaré lo mejor que pueda
La quintaesencia de todas las enseñanzas de Buda
El camino revelado por sus nobles herederos,
La travesía para los afortunados buscadores de la libertad.

Escuchad con mente abierta, personas afortunadas
Que rompéis la adicción a los placeres mundanos,
Y trabajáis para dar sentido al ocio y a las oportunidades,
Confiando en el camino que satisface a los Budas.

El impulso de sobrevivir une a todos los seres encarnados,
Y ninguna cura puede detener la búsqueda del placer,
Las mareas de la mera supervivencia, excepto la verdadera trascendencia,
¡Así que lo primero de todo es trabajar para alcanzar la renuncia!

El ocio y la oportunidad son tan difíciles de encontrar,
Y una vida entera no deja tiempo que perder --reflexiona sobre esto
Y contrarrestarás las obsesiones de una vida mundana.
La acción y reacción compulsivas causan inexorablemente
Ciclos futuros de dolor --contempla esto repetidamente
Y contrarrestarás la obsesión de una vida después de la muerte.

Con la práctica, tu mente no se entretendrá
En fantasías pasajeras de riqueza o fama mundanas,
Sino que aspirará a la libertad día y noche-
¡Entonces habrás desarrollado la trascendencia!

Ya que la trascendencia sin resolución altruista
No puede producir la felicidad colectiva
De la plena iluminación (de un Buda),
El sabio concibe el espíritu del altruismo.
Arrastrados por los torrentes del nacimiento, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte,
Presos por las cadenas de la compulsión implacable,
Aprisionados en la jaula de hierro de la autoprotección,
Presos en el manto cegador de la delusión,
Viviendo y reviviendo sin cesar el ciclo del trauma,
Sufriendo constantemente en cuerpo, palabra y mente,
Tal es el estado de los seres, todos queridos como madres
Así que de tu respuesta natural crece la determinación heroica.

Aunque practiques la renuncia
Y cultives la resolución altruista,
Sin la sabiduría para comprender la realidad,

No puedes cortar la raíz de la vida traumática.
Así que trabaja en el arte de ver la relatividad.

Quien ve la inexorable causalidad de todo
Lo que sea -mundano y trascendente
Y elimina cualquier atisbo de cosificación,
Entonces entra en el camino que satisface a los Budas.

La apariencia es invariablemente relativa
Y el vacío carece de convicción.
Mientras estas dos percepciones surjan por separado,
Aún no habrás realizado la intención de Buda.

Pero cuando aparecen simultáneamente, sin alternancia,
A partir del menor *insight* imparcial de relatividad
La percepción correctiva rompe el hábito reificador,
Y tu búsqueda del *insight* genuino se habrá completado.

A partir de entonces, toda apariencia disipa el absolutismo,
Y cada vacío elimina el nihilismo-
Viendo como el vacío surge como causalidad,
Ya no estás cegado por puntos de vista sesgados.

Así que una vez comprendas los puntos vitales
De estos tres principios del camino
Recorre a la soledad y al esfuerzo incansable
¡Alcanzarás rápidamente la meta eterna, hijo!

LLUVIA DE LOGROS: EL CANTO DE LA CUÁDRUPLE ATENCIÓN PLENA QUE REVELA LA VISIÓN CENTRISTA del VII Dalai Lama, Kelsang Gyatso (1708-1757)

Traducido al inglés por Joe Loizzo y al español por Pedro Castillo, revisado por Mar Aige

1.

Entronizado en la unión inmutable de la sabiduría y el arte
se encuentra mi mentor de bondad, realidad de todo refugio,
con la libertad y la realización de la plena iluminación.

Bendecida con esa visión impecable y pura,
que mi mente permanezca fija en el asombro y la devoción,
y con atención plena inquebrantable, mantenga ese estado puro.

2.

Atrapados en el inexorable sufrimiento de la vida cíclica,
seis tipos de seres sintientes se privan de felicidad,
madres y padres que me han nutrido amablemente.

Rechazando el deseo y el odio, que practique el amor y la compasión
(hasta que) mi mente permanezca fija en la compasión,
y con la atención plena inquebrantable, mantenga ese estado de calidez.

3.

En la mansión de la gran dicha, llena de deleite,
los sistemas y elementos puros de mi cuerpo asumen una forma divina,
una encarnación trina inseparable de mi arquetipo elegido.

Renunciando a mi ser ordinario por la visión y dignidad del arquetipo,
que mi mente permanezca fijada en un estado de profunda visión,
y que con atención plena inquebrantable, mantenga ese estado profundo.

4.

La esfera de los objetos de conocimiento nacientes y en evolución
está llena de la espaciosa translucidez de la realidad última,
el modo natural de ser que es su verdad inefable.

Sin complicación, viendo la realidad desnuda de la vacuidad,
que mi mente permanezca fijada en el campo de la realidad,
y con inquebrantable atención, lo comprenda.

5.

Donde la apariencia de la diversidad se encuentra con los seis estados de la mente,
veo la hechizante experiencia de la dualidad infundada,
como la óptica engañosa de los trucos de magia de un ilusionista.

No la considero real, sino que veo su vacuidad real,
Que mi mente permanezca fija en el dominio de la forma-vacío,
y con atención inquebrantable, la comprenda.

Cuatro verdades Camino individual	Cuatro ámbitos Camino individual	Cuatro pasos Camino comunitario	Cuatro habilidades Camino comunitario	Cuatro Empoderamientos Camino encarnado	Cuatro artes Camino encarnado
Sufrimiento	Cuerpo	Estrés social	Empatía	Vasija	Creación
Origen	Sensibilidad	Hábito del yo	Autoanálisis	Secreto	Sublimación
Cesación	Mente	Compasión	Dar y tomar	Sabiduría	Intuición
Camino	Elementos	Altruismo	Intercambio	Palabra	Integración

Tabla 1. Truths and Scopes, Steps and Skills, Empowerments and Arts. Loizzo, 2024.

