

<http://misticosofia.wordpress.com>

## ***Centro de Misticosofía El Sendero Espiritual***

### **Enlaces a las páginas Web del Autor:**

1. <http://joseantonioramon.wordpress.com>
2. <http://shivashambho.wordpress.com>
3. <http://shivashambhofrases.wordpress.com>
4. <http://misticosofia.wordpress.com>
5. <http://laparusia.wordpress.com>
6. <http://laexperienciadeldespertar.wordpress.com>
7. <http://toltekayotlmexico.wordpress.com>
8. <http://mindfulnessweb.wordpress.com>
9. <http://universidaddemisticosofia.wordpress.com>

<http://misticosofia.wordpress.com>

*“El del resplandor solar, luz ilimitada,  
mira hacia abajo y escuchando el clamor  
y los lamentos del mundo,  
responde con infinita compasión y sabiduría,  
dando enseñanza adecuada a los tiempos,  
para liberar a la humanidad de la ignorancia  
y el sufrimiento.”*

*Sambhu*



***Dzogch'en***

*por Sambhu*

*“Lo importante no es esto o  
aquello; lo importante es despertar”.*

*Sambhu*

## Contenido

13	Introducción
17	Dzogch'en (Ati yoga) Gran perfección
18	1. Serie de la mente
19	Cuatro yogas
19	a) El primer yoga: quietud
20	b) El segundo yoga: movimiento
21	c) El tercer yoga: no dualidad
22	d) Cuarto yoga: realización espontánea
23	2. Serie de la expansión del espacio primordial
24	Cuatro indicadores
24	a) Primer indicador: no conceptualización
24	b) Segundo indicador: claridad
24	c) Tercer indicador: gozo
24	d) Cuarto indicador: unión
25	3. Serie de la instrucción secreta
25	Consejos de carácter empírico para integrar más profundamente el estado contemplativo de rigpa

29	Treksho Cortar a través o cortar completamente
31	Cuatro modos de dejar las cosas tal cual son o cuatro contemplaciones naturales
31	a) Contemplación de la montaña
31	b) Contemplación del océano
31	c) Contemplación de las apariencias
32	d) Contemplación del rigpa
35	Thogal Realización insuperable o pase o cruce directo hacia arriba
36	Seis medios esenciales de adiestramiento
36	a) Cuerpo
36	b) Palabra
36	c) Mente
37	Y los tres medios esenciales para establecerse en la contemplación de la clara luz
37	d) Organo visual
37	e) Objetos provisionales
37	f) La respiración
38	Cuatro etapas de desarrollo de las visiones
39	a) Percepción directa de la naturaleza última
39	b) Desarrollo de las experiencias
40	c) Perfección de la conciencia primordial de rigpa
40	d) Disolución de los fenómenos en la naturaleza última

41	Cuatro consolidaciones
42	a) Triple inmovilidad
43	b) Triple presencia
44	c) Triple realización
45	d) Cuádruple confianza

#### Información sobre el Centro de Misticosofía

- Presentación
- Las dos vías que conducen a la iluminación espiritual
- El Sendero Espiritual en el budismo
- Información sobre las Colecciones de libros del Centro de Misticosofía
- Sobre el autor
- Mensaje de Sambhu
- Proyecto Homo All'erta

## **Introducción**

*“Así como en el gran océano,  
oh discípulos, no existe sino un solo sabor,  
el sabor de la sal, de igual manera,  
oh discípulos, en la Doctrina que les predico,  
no existe sino un solo sabor,  
el sabor de la Liberación.”*

*Buda, del Udana*

*“Reconociendo al vacío de tu propio intelecto  
como el Estado Búdico, y conociéndolo al mismo  
tiempo como tu propia conciencia,  
moraras en el estado de la  
mente divina del Buda.”*

*Mensaje budista*

Dzogch'en (gran perfección) es la doctrina principal de la escuela Ningmapa (escuela de los antiguos) del lamaísmo o buddhismo tibetano. Recibe también la denominación de ati-yoga (unión primordial). Es considerada la enseñanza que se encuentra más allá de los vehículos de causa y efecto y la más elevada de los tantras internos, la última de las ochenta y cuatro mil secciones del Dharma. Sus practicantes la consideran la enseñanza definitiva y más secreta del Buddha Siddharta Gaútama, fundador del buddhismo, nacido en 566 o 563 a.C.

El dzogch'en tiene su origen tradicional en Samantabhadra, quien representa la verdad del dharmakaya (cuerpo de la Ley: la propia y verdadera realidad del Buddha). De éste paso a Vajrasattva, y de éste llego a Garab Dorje. El maestro Garab Dorje, nacido en 55 d.C., fue el primero que puso esta doctrina del dzogch'en por escrito y lo transmitió a su discípulo Mañjusrimitra. Este lo clasificó en tres ciclos: Serie de la Mente (Semdé), Serie del Espació (Longdé) y Serie de la Instrucción (Mengagdé); esta división fue la base de las exposiciones de la doctrina en los siglos sucesivos. Un discípulo de Mañjusrimitra, Srisimha, reelaboró la Serie de la Instrucción, y en esta forma llegaron las enseñanzas hasta Jñanasutra y Vimalamitra, y a través de éste al Tibet.

Otra línea de transmisión del dzogch'en se inicia en el siglo VIII d.C. con el Mahasiddha Padmasámbahva, venerado en los países del Himalaya con el nombre de Guru Rímpoch'e (precioso maestro) y fundador de la escuela Ningmapa, a quién la doctrina del dzogch'en fue transmitida, según la tradición, por las Dakinis.

La enseñanza del dzogch'en se divide esencialmente en dos secciones: trekcho y thogal. La práctica del trekcho (cortar completamente) busca obtener el reconocimiento por experiencia inmediata de la mente alerta y <desnuda>, más allá de la ilusión de la dualidad. La práctica del thogal (realización insuperable) busca la realización del <cuerpo de arco iris>, es decir, la disolución y transmutación del cuerpo físico en pura luz (ascensión corporal).

*“Puesto que el mundo es transitorio y la muerte inevitable para todas las cosas vivientes, ha llegado el momento de mi propia partida. Pero no lloréis; porque doce siglos después que yo me haya marchado, en una flor de loto sobre el lago Dhanakosha, en el confín noroeste del país de Uryán, nacerá alguien mucho más sabio y más poderoso espiritualmente, que yo mismo. Se llamará Padma-Sambhava, y por su intermedio se establecerá la Doctrina Esotérica.”*

*La profecía de Buda  
sobre el nacimiento de  
Padma-Sambhava*



## ***Dzogch'en (Ati Yoga)***

### Gran Perfección

La práctica del dzogch'en o atiyoga se agrupa en tres cuerpos que enfatizan, de modo progresivo: la contemplación y la no acción. Estos cuerpos son: 1. Serie de la mente; 2. Serie de la expansión del espacio primordial; y 3. Serie de la instrucción secreta.

Esta triple división responde al contenido de enseñanza que lleva por título *Las tres indicaciones que aciertan en el punto esencial*, de Garab Dorje, el primer maestro budista de la tradición atiyoga, y que dice así: “Primeramente, viene la introducción directa a la verdadera naturaleza de la mente, que es rigpa en sí (serie de la mente); a continuación, no hay que albergar la más mínima duda acerca de su significado (serie de la expansión del espacio primordial); y, por último, se debe continuar en dicho estado en todas circunstancias con una confianza absoluta en la liberación (serie de la instrucción secreta)”. En realidad, el principal discípulo de Garab Dorje, Mañjushrimitra, fue quien estableció la triple clasificación de las instrucciones del atiyoga. Estas tres series de enseñanza no mantienen una relación jerárquica entre sí, sino sólo diferentes estilos de presentación de una misma instrucción.



## 1. Serie de la mente

El objetivo de la serie de la mente es que el meditante logre descubrir la verdadera naturaleza de la mente, que es el rigpa en sí. Rigpa es un término clave en las enseñanzas del dzogchen que se ha definido como “la pura y total presencia cognitiva”, la perfecta vigilancia del momento presente, de todo lo que sucede tanto dentro como fuera de nosotros mismos. Rigpa es el estado de atención total o alerta percepción de todos los fenómenos, tanto internos (pensamientos, emociones, sensaciones e imágenes) como externos (lo percibido a través de los cinco sentidos) en el momento mismo del suceder.

## Cuatro Yogas

### a) El Primer Yoga: Quietud

El objetivo de este primer yoga implica la capacidad de acceder a un estado de inmovilidad mental, a una condición de profundo sosiego mental en la que desaparecen casi por completo el flujo de pensamientos y que puede conllevar sensaciones de extremo gozo y dicha.

Para la práctica de este primer yoga, se recomienda sentarse en postura de meditación y permitir que la respiración fluya libremente, al tiempo que se manetienen los parpados abiertos y los ojos mirando al frente y ligeramente hacia arriba sin centrar el foco visual.

Sobre este primer yoga puede leerse en un texto de esta tradición: “Sin anticipar el futuro, sin seguir el pasado, sin tratar de corregir o alterar el presente, uno sólo tiene que descansar en la conciencia ordinaria naturalmente libre de conceptos”.

## b) El Segundo Yoga: Movimiento

Dado que la función de la mente es conocer y experimentar, no importa cuán profundo sea el estado de inmovilidad mental alcanzado por la práctica de la meditación del primer yoga, tarde o temprano se verá asaltada la conciencia del meditante por un flujo de pensamientos, emociones, sensaciones e imágenes. Esto nos lleva al segundo yoga llamado “movimiento”.

En la práctica de este segundo yoga, no hay que oponerse al movimiento de la mente ni tratar de modificarlo en modo alguno, sino tan sólo prestar una profunda atención al proceso de surgimiento, permanencia y desaparición de los pensamientos, emociones, sensaciones e imágenes que aparecen y desaparecen como un flujo continuo en la esfera de la conciencia. Uno debe permanecer en la vigilancia y observación directa de todo el movimiento de la mente, sin conceptualizar dicho proceso y sin perder la atención del mismo en ninguna circunstancia.

## c) El Tercer Yoga: No Dualidad

Cuando se contempla clara y profundamente dentro de la esfera de la conciencia, se percibe que tanto el estado de quietud mental como el de movimiento mental son, no solo transitorios, sino también inseparables del vigilante que los percibe y, por lo tanto, una manifestación de su verdadera naturaleza intrínseca. Se comprende, entonces, la no dualidad entre el perceptor y lo percibido; ya sea lo percibido quietud mental o movimiento mental, el perceptor que percibe es inseparable de lo percibido. Debido a esto, se comprende que no hace falta ejercer ningún esfuerzo adicional para deshacerse de los pensamientos, las emociones conflictivas y el resto de experiencias que suceden en la esfera de la conciencia, porque aparecen y desaparecen simultáneamente como trazos en el agua.

#### d) Cuarto Yoga: Realización Espontánea

Este cuarto yoga implica la plena consolidación de la contemplación no intencional, como una acción impremeditada que no dirige la atención hacia algo en especial, sino que permanece absolutamente vigilante de todo lo que aparece y desaparece en la esfera de la conciencia. Es por esto que a este cuarto yoga se le conoce como “carente de meditación y de distracción”. La correcta comprensión de la verdadera naturaleza de la mente implica que ya no es necesario adoptar una actitud especial externa o interna para la práctica, sino que absolutamente todo lo que uno hace durante la vida cotidiana, ya sea caminar, comer, hablar, sentir, pensar, etc., se convierte en objeto de contemplación.

#### 2. Serie de la Expansión del Espacio Primordial

El objetivo de la serie de la expansión del “espacio primordial” o rigpa, es seguir adiestrando a la conciencia para que sea capaz de reconocer y preservar en toda circunstancia su estado natural, que es el rigpa en sí.

## Cuatro Indicadores

### a) Primer Indicador: No Conceptualización

Para la práctica del primer indicador el cuerpo debe permanecer inmóvil sentado en estado de meditación, los párpados permanecen abiertos y los ojos hacia el espacio abierto mientras permitimos que los pensamientos, las emociones y sensaciones se desenvuelvan libremente.

### b) Segundo Indicador: Claridad

La práctica del segundo indicador implica que no hay que bloquear los sentidos sino dejarlos relajados, y que todo lo que aparece en la esfera de la conciencia, tanto externo como interno, pasa a formar parte de la contemplación.

### c) Tercer Indicador: Gozo

Permaneciendo en estado de rigpa el meditante debe ejercer una lejana retención de la respiración y en ocasiones un suspiro profundo y lento, a fin de suscitar diferentes sensaciones de gozo y dicha.

### d) Cuarto Indicador: Unión

La práctica del cuarto indicador implica la aplicación simultánea de los tres indicadores previos.

## 3. Serie de la Instrucción Secreta

### Consejos de Carácter Empírico Para Integrar más Profundamente el Estado Contemplativo de Rigpa

El objetivo de la serie de la instrucción secreta es alcanzar la síntesis de las prácticas anteriores y permanecer en dicho estado de rigpa. El maestro Garab Dorje alcaza esto al decir que uno debe “continuar en el estado natural en todas las circunstancias, con una confianza absoluta en la liberación”.

Para lograr que el discípulo permanezca en el estado natural de la mente o rigpa, utiliza consejos de carácter empírico para integrar más profundamente el estado contemplativo.

*Tu conciencia, brillante, vacía,  
e inseparable del Gran Cuerpo del Resplendor,  
no tiene nacimiento ni muerte,  
pues es la Luz Inmutable:  
Buddha Amitabha*

*Bardo Thodol  
(El libro tibetano de los muertos)*

*“Los fenómenos de la vida pueden semejarse  
a un sueño, un fantasma, una burbuja,  
una sombra, el reluciente rocío,  
o el brillante relámpago;  
y así deben ser contemplados.”*

*Buda, de El sutra inmutable*

## **Trekcho**

Cortar a Través o Cortar  
Completamente

El celebre maestro tibetano del siglo XVIII, Tsele Natshok, comenta con respecto a trekcho: “En términos generales, existen numerosas divisiones de la práctica del atiyoga, tales como la serie de la mente, la serie de la expansión del espacio primordial o la serie de la instrucción secreta... Pero, en esencia, todas ellas se resumen en la práctica de unión de sabiduría primordial y vacuidad, propia del trekcho (“cortar completamente”), y en la práctica del thogal (“realización insuperable”) de unión de forma y vacuidad”.



El término trekcho podría ser traducido como “cortar la solidez de la mente”. El punto principal de este abordaje -del que se afirma que permite obtener la liberación sin esfuerzo- consiste en relajar las tensiones más profundas que constriñen u opacan la base primordialmente iluminada de nuestro ser y vivir en un estado puro y continuo de rigpa. La enseñanza del trekcho puede resumirse en la declaración formulada por Garab Dorje en el Ati zabdon nyingpo: “La naturaleza de la mente está iluminada desde el principio. La mente, como el espacio, carece de nacimiento o cesación. Habiendo realizado la pureza y ecuanimidad inherente a todos los fenómenos, la contemplación consiste en permanecer, sin más búsqueda, en esta comprensión”.

En relación con ellos se declara también que, mirando hacia la conciencia, ésta no puede ser vista; meditando sobre ella, no puede ser realizada. Dudjom Rinpoche, escribe al respecto: “La visión se halla libre tanto de la afirmación como de la negación; la meditación carece de deliberación; la acción está más allá del apego y el rechazo; y el fruto trasciende la esperanza y el temor”.

De este modo, para poder situarse en la perspectiva del trekcho, deben desecharse todas las supersticiones e ideas preconcebidas acerca de lo que es o no es meditación pues, en el presente contexto, el acto de meditar y el fruto de la meditación, el objeto sobre el que se medita y el sujeto que medita, e incluso meditar y no meditar, son tan sólo olas en el océano de la mente.

La estructura contemplativa del trekcho se recoge en lo que se conoce como los “cuatro modos de dejar las cosas tal cual son” o las “cuatro contemplaciones naturales”.

A continuación se explican.

Cuatro Modos de Dejar las Cosas tal cual son o  
Cuatro Contemplaciones Naturales

#### a) Contemplación de la Montaña

Esta contemplación se aplica a la posición del cuerpo. El cuerpo debe permanecer firme y relajado como una montaña que siempre se halla en su propia posición natural, al tiempo que permanecemos en contemplación sostenida del mismo. Cuando el cuerpo se mueve, uno permanece inmutable en la contemplación del movimiento sin tratar de corregir ni cambiar nada artificialmente.

#### b) Contemplación del Océano

Esta contemplación tiene que ver con los ojos. En la práctica del atiyoga los ojos siempre permanecen plenamente abiertos mirando hacia el espacio, sin fomentar ni evitar las apariencias visuales, como un océano imperturbado por las olas y permaneciendo en estado de contremplación. La función de los ojos es mirar y, en consecuencia, cerrarlos para la práctica de la meditación sería un acto deliberado de la mente, reñido con el espíritu de no acción del atiyoga.

#### c) Contemplación de las Apariencias

Esta contemplación tiene que ver con los otros cuatro sentidos de percepción. En esta práctica debemos de permanecer en perfecto estado de contemplación a lo percibido en forma de sonido, olor, gusto y tacto.



#### d) Contemplación del Rigpa

En esta contemplación tanto el cuerpo como la mente permanecen completamente relajados en el estado natural de la conciencia primordial de rigpa. Uno no hace nada ni medita en nada en especial, sino que permanecemos en un estado de vigilancia y atención total de todo lo que sucede, tanto dentro como fuera de uno mismo, abandonándonos al flujo abierto de la experiencia del momento presente.



*“Todo lo compuesto es perecedero,  
¡perseverad con ahínco!”*

*Últimas palabras de Buda,  
antes de morir*

Realización Insuperable o Pase o  
Cruce Directo hacia Arriba

Las enseñanzas del thogal (realización insuperable) constituyen el corazón del atiyoga y el aspecto mejor salvaguardado del budismo tibetano. En el thogal se explica que todos los fenómenos de samsara y nirvana se hallan iluminados por derecho propio en la esencia del bindu (thig-le), la gota creativa esencial que, en el presente contexto, se describe como la sabiduría primordial del dharmakaya, espontáneamente presente en el corazón de todos los seres. La meditación tántrica considera la existencia de diferentes tipos de gotas esenciales, siendo la más importante la llamada gota esencial indestructible, la cual mora en el centro del corazón y es la unión del prana muy sutil y la mente muy sutil de la clara luz. En el thogal se sostiene que, situándose en unas condiciones especiales de contemplación -una vez que se ha reconocido la verdadera naturaleza de la mente o el estado de conciencia de rigpa- resulta posible llegar a contemplar la gota esencial indestructible y, junto con ello, la mente de clara luz del dharmakaya resplandeciendo a través de todas las experiencias y niveles de conciencia.

## Seis Medios Esenciales de Adiestramiento

### a) Cuerpo

La contemplación del cuerpo en la técnica del thogal se divide en tres: La primera es conocida como la postura del león, para lograr la contemplación del dharmakaya. La segunda es conocida como la postura del elefante, para lograr la contemplación del sambhogakaya. Y la tercera es conocida como la postura del sabio indicada para la contemplación de nirmanakaya.

### b) Palabra

El medio esencial relacionado con la palabra consiste en permanecer en absoluto silencio.

### c) Mente

El medio esencial relacionado con la mente consiste en permanecer en estado de atención total tanto de los fenómenos externos, como de lo que sucede dentro de nosotros mismos.

## Y los Tres Medios Esenciales para Establecerse en la Contemplación de la Clara Luz

### d) Organismo Visual

En la técnica del thogal el uso del organismo visual se divide en tres: En la primera se dirigen los ojos hacia arriba para la contemplación del dharmakaya y conduce a la erradicación de todas las tendencias kármicas. En la segunda se dirigen los ojos hacia los lados para la contemplación del sambhogakaya y permite aprehender el estado de “un solo sabor” de samsara y nirvana. En la tercera se dirigen los ojos hacia abajo para la contemplación del nirmanakaya y permite percibir las manifestaciones de la conciencia primordial.

### e) Objetos Provisionales

Esta técnica se relaciona con el uso provisional de la luz de una lámpara, el sol, el cielo sin nubes, la refracción de un rayo luminoso en un cristal, la oscuridad, etc., con el fin de suscitar la contemplación de la clara luz.

### f) La Respiración

En la práctica del thogal el aire debe fluir en forma natural durante la respiración, sin tratar de controlar ni cambiar el ritmo o la longitud de la misma.

## Cuatro Etapas de Desarrollo de las Visiones

Debido a la práctica de los seis medios esenciales de adiestramiento, el practicante experimenta cuatro etapas en el desarrollo de las visiones de la clara luz. Esto se debe a que, como hemos visto, los ojos son un elemento fundamental en la práctica del dzgschen o atiyoga. Aparte de otras consideraciones, una de las razones técnicas de que deban mantenerse los párpados completamente abiertos durante la práctica, es que el órgano visual se halla conectado con un conjunto de canales energéticos especiales que comunican a los ojos con el centro del corazón. Cada ojo cuenta con dos canales, uno destinado a la percepción visual normal y otro canal especial - denominado kati o el "suave canal blanco"- que únicamente se activa gracias a la práctica del thogal y que es el que posibilita, a la postre, la aparición de las visiones y la contemplación directa de las gotas esenciales y la clara luz. Así, cuando el espacio secreto del corazón, el espacio interno del órgano visual y el espacio externo se unifican totalmente, la clara luz del corazón se proyecta a través de estos canales sutiles, dando lugar a todo tipo de visiones de la clara luz.

### a) Percepción Directa de la Naturaleza Última

En esta primera etapa el practicante experimenta que todo se halla en constante movimiento. Las gotas, punto o esferas luminosas y otros fenómenos lumínicos son muy numerosas y de variadas formas y tamaños que palpitan en la atmósfera. Sin embargo, no debe entenderse que las visiones que aparecen son un objeto contemplado por un sujeto independiente de ellas, puesto que tanto aquéllas como el sujeto que las percibe son tan sólo reflejos de la clara luz.

### b) Desarrollo de las Experiencias

En esta segunda etapa se dice que la gota esencial se halla más madura. Las visiones pueden surgir de manera constante, pudiendo alcanzar tamaños descomunales. Las imágenes que aparecen se van estructurando y adoptando la configuración de guirnaldas, flores, mandálicas, joyas, palacios, etc.. Esta fase supone la entrada en la esfera del nirmanakaya.

### c) Perfección de la Conciencia Primordial de Rigpa

Esta tercer etapa implica la contemplación de los buddhas, deidades y paraísmos búdicos en el interior de las gotas luminosas. Tsele Natsok Rangdrol explica: “Aunque los fenómenos materiales del mundo externo pueden o no seguir estando presentes, en cada brizna de hierba, en cada hoja de los árboles y en cada mota de polvo aparecen innumerables manifestaciones de los reinos de los buddhas”. Esta fase supone la obtención del sambhogakaya.

### d) Disolución de los Fenómenos en la Naturaleza Última

En esta cuarta etapa todas las visiones y formas que aparecen como mandalas, las deidades meditativas y demás se reúnen en una gran y única gora esencial que termina disolviéndose, a la postre, en el dharmakaya. Con la desaparición de las visiones también se extinguen todos los aspectos de la experiencia personal, es decir, la mente dualista, los órganos sensoriales y el cuerpo. Esta última fase supone el logro del dharmakaya.

### Cuatro Consolidaciones

Las cuatro consolidaciones corresponden respectivamente con cada una de las cuatro etapas de desarrollo de las visiones recién explicadas. En relación con las cuatro consolidaciones se ha dicho:

“La triple inmovilidad dispone el fundamento; la triple presencia aprehende el límite de la conciencia primordial; la triple realización refuerza el punto esencial; y la cuádruple confianza revela la esencia de la liberación”.

## a) Triple Inmovilidad

### i. Del Cuerpo

Posibilita que los canales sutiles y los vientos energéticos se relajen naturalmente.

### ii. Del Foco Visual

Permite la estabilización de las visiones.

### iii. Del Estado Natural de la Mente

Permite la estabilización necesaria para penetrar en las visiones en la medida que van apareciendo.

## b) Triple Presencia

### i. En la que no hay Actividad Física

Significa que la contemplación con ausencia de actividad física nos libera de los procesos mentales confusos.

### ii. En la que no hay Incremento en la Energía Vital

Significa que la contemplación en la que no hay incremento de la energía vital posibilita la cesación de los pensamientos dualistas.

### iii. En la que no hay Duda ni Vacilación de las Visiones

Significa la contemplación de las visiones sin dudas al respecto de su verdadera naturaleza como manifestaciones de la clara luz, permite purificar completamente la facultad de percepción y acceder a los dominios puros de los buddhas.

### c) Triple Realización

La triple realización se alcanza cuando el practicante obtiene resultados definitivos en la contemplación del thogal.

#### i. Poder sobre Las Percepciones Externas

Significa lograr la capacidad de transformar todas las percepciones externas en un puro entorno iluminado.

#### ii. Disolver el Cuerpo Físico en la Clara Luz Fundamental

Significa la capacidad de transmutar el cuerpo físico en la clara luz fundamental.

#### iii. Dirección de la Propia Conciencia y de la de Otros hacia los Reinos Puros de los Iluminados

Significa la culminación en el control de la mente y de los vientos energéticos que posibilita, no sólo el dirigirse hacia los reinos de los iluminados, sino el de conducir a otros hacia ellos también.

### d) Cuádruple Confianza

Este estado corresponde con el momento en que se extinguen todas las visiones.

#### i. En la Pureza de la Propia Naturaleza Original

Implica el reconocimiento de que la propia naturaleza original es completamente pura, más allá de la felicidad y el sufrimiento.

#### ii. De que Samsara y Nirvana están Vacíos

Debido a la comprensión de que samsara y nirvana están vacíos en sí mismos, no cabe albergar esperanzas ni temor alguno respecto a los resultados kármicos.

#### iii. En la Naturaleza Vacía del Nirvana

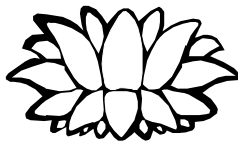
Implica la realización definitiva de la naturaleza vacía del nirvana y, por ende, la extinción de cualquier expectativa de alcanzar la iluminación.

#### iv. De que la Iluminación no Difiere de la Verdadera Naturaleza del Estado de Conciencia Actual

Implica la constatación de que, aquellos que se denomina iluminación no difiere de la verdadera naturaleza del estado de conciencia actual.

• • • •

## PRESENTACIÓN



Centro de Misticosofía

El Sendero Espiritual

El Centro de Misticosofía ofrece, a través de su colección de libros, un paradigma con la capacidad de transportar a la humanidad desde el estado del hombre ordinario hasta la iluminación espiritual o unicidad con el Absoluto. Este paradigma está basado en la esencia o mística universal que mantienen en común las principales tradiciones espirituales del mundo y puede ser comprendido a través del estudio de dos grandes vías:

- **La creación del cuerpo de luz**
- **El despertar de la conciencia espiritual**

Avanzar por cualquiera de estas dos vías, que no implica adoptar un sistema de creencias determinado sino una transformación real en la experiencia consciente del individuo, es conocido como el Sendero Espiritual y las principales tradiciones del mundo lo dividen generalmente en cinco etapas o iniciaciones.

Estas vías no son dos senderos independientes sino que mantienen una íntima relación e interdependencia mutua. Al avanzar por cualquiera de ellas estamos avanzando, simultáneamente, por la otra.

El estudio comparativo del Sendero Espiritual en las principales tradiciones del mundo, así como de las dos grandes vías a través de las cuales se puede avanzar por él, debe ser llamado, correctamente, *Misticosofía*.

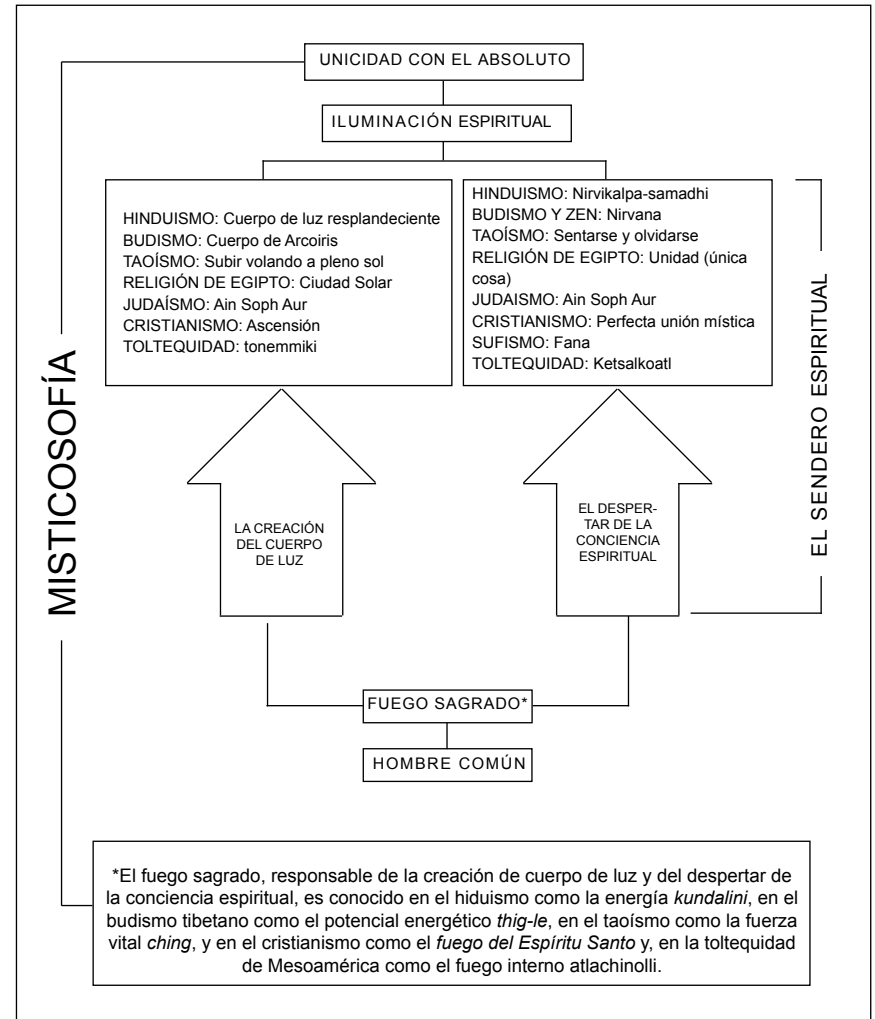
<http://misticosofia.wordpress.com>



La práctica diaria de las técnicas que se explican en los libros, es la llave para abrir el portal que conduce al Sendero Espiritual; mientras que el estudio intelectual solo resulta de utilidad como apoyo para el logro de este fin.

**LES TRAIGO UNA BUENA NUEVA:  
EL SENDERO QUE CONDUCE AL RECUERDO DE  
NUESTRO DIVINO ORIGEN, ES SÓLO UNO.  
NO EQUIVOQUEN EL CAMINO**

**SAMBHU**



UNICIDAD CON EL ABSOLUTO

ILUMINACIÓN ESPIRITUAL

BUDISMO

Hinayana

Mahayana

Budismo indio

Lamaismo tibetano

Zen japonés

Escuela Theravada

Escuela Nigama

Escuela Kagyu

Escuela Sakyapa

Escuela Geluga

Escuela Soto

Teoría: arya-marga  
Práctica: satipathana

Práctica: dzogch'en

Práctica: tumo  
Práctica: mahamudra

Práctica: liberación de los cuatro estados

Práctica: samatha y viparyana

Teoría: 10 figuras del toro  
Práctica: su-soku-kan y shikantaza

5 Nirvana póstumo	4 Atención a los contenidos de la mente
4 Arhat: el santo (nirvana en vida)	3 Atención a los estados mentales
3 Anagamin: el que no regresa	2 Atención a las sensaciones
2 Sakridagamin: el que retorna una sola vez	1 Atención al cuerpo
1 Srotapanna: entrado en la corriente	
Despertar	

Thogal: "Pase o cruce directo hacia arriba". Métodos centrados en el aspecto lumínico del conocimiento originario, cuyo objetivo es la realización del cuerpo de arcoiris; es decir, la disolución de los cuatro elementos que componen el cuerpo físico en pura luz.	Trakcho: "Cortar a través". Métodos centrados en alcanzar por experiencia inmediata la mente <desnuda> o vacía (sunyata), que subtiende todas las actividades conscientes.
Cuerpo de Luz	Despertar

Su objetivo último es ascender el potencial energético thig-le desde la base del tronco hasta la coronilla, para crear la protuberancia psíquica sobre la cabeza del practicante que provoca la budeidad.	4 El yoga de la no-meditación
	3 El yoga de la transmutación de los fenómenos y de la mente en la unicidad
	2 El yoga de lo increado
	1 El yoga de la concentración
Cuerpo de Luz	Despertar

Método para la purificación de la mente orientado a alcanzar la <verdadera naturaleza original de la mente>, donde se experimenta que el ciclo de la existencia fenoménica (samsara) y la trascendencia (nirvana) no son estados diferentes: el uno del otro, sino esencialmente uno.	Despertar
---	-----------

Método destinado a lograr un desarrollo equilibrado del <estado de calma> (samatha) y de la <visión discriminadora> (viparyana). Mientras que la primera tranquiliza la mente, la segunda conduce, por examen analítico, a la percepción del vacío (sunyata). El <estado de calma> es como un océano claro y sin olas donde la <visión discriminadora> se mueve tranquila como un pez.	Despertar
--	-----------

10 Entrada al mercado con espíritu positivo	2 Shikantaza: nada sino adecuadamente sentirse
9 Regreso al origen	
8 Olvido del toro y boveiro	1 Su-soku-kan: observación del número de respiraciones
7 El toro se olvida, solo queda el boyero	
6 Retorno a casa cabalgándolo	
5 Doma del toro	
4 Captura del toro	
3 Percepción del toro	
2 Percepción de las huellas	
1 Búsqueda del toro	
Despertar	

EL SENDERO ESPIRITUAL

MISTICOSOFÍA

FUEGO SAGRADO

HOMBRE COMÚN

• INFORMACIÓN DE LAS COLECCIONES DE  
LIBROS DEL CENTRO DE MISTICOSOFÍA

Colección Completa

- El Yoga de la Energía, El Yoga de la Atención  
*Curso Práctico*
- Místicos de la India  
*Su Enseñanza y su Mensaje al Mundo*
- El Despertar de la Conciencia Espiritual  
*De acuerdo al Budismo Hinayana y Mahayana*
- La Enseñanza del Embrión del Tao  
*El Cuerpo de Luz en el Taoísmo*
- La Mente Búdica  
*El Despertar en el Zen*
- La Creación del Cuerpo de Luz  
*De acuerdo al Cristianismo Iniciático*
- Místicos Cristianos de Oriente  
*Yoga Cristiano: El Hesicasmo*
- Místicos Cristianos de Occidente  
*La Mística del Amor y la Mística del Vacío*
- Con los Pies en el Sendero del Yoga y el Misticismo  
*Documento Autobiográfico*
- El Hombre Despierto  
*El Despertar Místico*
- Ascensión Corporal  
*Apoteosis Culminante*

Colección El Sendero Espiritual

- El Sendero Espiritual en el hinduismo
- El Sendero Espiritual en el budismo
- El Sendero Espiritual en el taoísmo
- El Sendero Espiritual en el zen
- El Sendero Espiritual en la Religión de Egipto
- El Sendero Espiritual en el judaísmo
- El Sendero Espiritual en el cristianismo
- El Sendero Espiritual en el sufismo

Colección Pláticas sobre la Enseñanza del Despertar

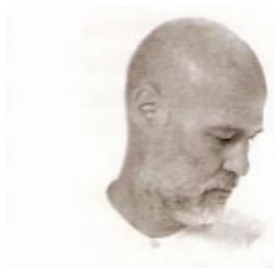
- Atman: el testigo puro
- El sendero del nirvana
- La unión mística con el Tao
- Tradiciones espirituales de Medio Oriente
- El ser humano es un creador de realidades
- Ascensión en la luz
- La fusión de la Trascendencia y lo transitorio
- Ingresando al Reino
- Sambhu habla
- El paso de la ilusión a la Realidad
- Yo Soy y existo
- El retorno al Origen
- Mecanismo para la creación del cuerpo de luz y la ascensión en la luz
- Creatividad y creación de realidades
- La nueva Era de Oro por venir
- Pláticas sobre el despertar de la conciencia Espiritual
- El paso del reino humano al reino Espiritual

## Colección Miscelánea

- Misticosofía, El Sendero Espiritual (Contenido de las enseñanzas de Misticosofía)
- Introducción al Tantra
  - Kundalini Yoga, Busca la transmutación de la energía kundalini desde la base del tronco (muladara chakra) hasta la coronilla (sahasrara chakra), logrando con esto la iluminación espiritual o experiencia de Brahman (el Absoluto).
  - Maithuna, Práctica tántrica que tiene por objeto, a través de la unión sexual de la pareja, elevar a divina perfección la totalidad del ser humano enseñándole a despertar la energía cósmica que lleva en sí (kundalini-Shakti).
  - Vipassana , Técnica de meditación basada en “los cuatro asentamientos de la atención” (satipathana) para lograr advertir las tres características de todos los fenómenos en la existencia, tanto físicos como mentales: la impermanencia, el sufrimiento y la no-sustancialidad.
  - Tumo, El yoga del Calor Interno o Psíquico, busca la transmutación del fluido generativo seminal (thig-le) desde la base del tronco hasta la cabeza, provocando con esto el nacimiento de la protuberancia psíquica sobre la coronilla y la gracia del estado búdico.
  - Mahamudra, El Yoga del Gran Sello purga la mente de escoria de la ignorancia y, así, lo humano se transmuta en divino mediante la alquimia espiritual del yoga.
  - Dzogchen, El Yoga de la Gran Perfección, también llamado Ati-yoga (Unión primordial), se considera la enseñanza definitiva y más secreta del Buddha Siddharta Gaútama: busca alcanzar la mente alerta y “desnuda” más allá de la dualidad, y, la transmutación del cuerpo físico en pura luz.

- Vehículos budistas, Son tres: el hinayana, que busca la liberación individual del aspirante; el mahayana, en el cual el aspirante busca el nirvana para, luego, auxiliar a otros en el camino de la liberación y, el vajrayana, cuya aspiración es la misma que motiva al mahayana. La diferencia entre estos dos radica en los métodos utilizados para alcanzar la liberación.
- Cinco Fórmulas para lograr la Ascensión Corporal
- El Corazón del Corazón de América
- La activación energética de la Gran Pirámide de Cholula

- SOBRE EL AUTOR



*“Yo soy un punto focal de la conciencia despierta de Buda en el mundo. Mi misión en el mundo es despertar la conciencia espiritual adormecida en el hombre; despertar, dentro del ser humano, al testigo puro (espíritu: Yo Soy) más allá del cuerpo y la mente y, sin embargo, uno con todo”.*

*“Lo importante no es esto o aquello,  
lo importante es despertar”*

Sambhu

Sambhu, (José Antonio Ramón Calderón), fundador del Centro de Misticosofía y de la Misticosofía \*, nació el 15 de Agosto de 1956 en la Ciudad de Puebla, México.

Inició su estudio y práctica del yoga tibetano el 7 de Julio de 1977, inscribiéndose en el curso básico (y posteriormente en el avanzado) de la Ciencia de la Física Mental, bajo la guía de su maestro Pedro Espinosa de los Monteros.

Al año y medio de haber iniciado la práctica de yoga se despertó el fuego sagrado dentro su organismo. Esta liberación del fuego trajo consigo no solo múltiples manifestaciones energéticas y de otros tipos, sino también una serie de vivencias místicas que culminaron con el estado de nirvikalpa-samadhi o perfecta unión mística el 18 de noviembre de 1985.

En 1988 publicó *El hombre despierto*, libro cuyo contenido se relaciona con las vivencias y estados de conciencia de orden superior que el autor había venido viviendo por años.

En 1990 fundó el Centro para la Enseñanza del Despertar con el objeto de mantener viva la llama de la enseñanza y transmitir a otros la forma en que pueden transportar su conciencia hacia regiones más elevadas del ser. La actividad del Centro de Misticosofía se ha mantenido ininterrumpidamente hasta el presente.

En 1999 publicó una serie de libros conocida como Colección Completa, en un esfuerzo más para difundir su mensaje al mundo. El 18 de diciembre de 2000, día en que hizo erupción el volcán Popocatepetl, José Antonio Ramón Calderón adoptó el sobrenombre sánscrito Sambhu.

Entre el año 2001 y el 2005 consolida su mensaje con la aparición de cuatro colecciones más: colección *El Sendero Espiritual*, colección *Pláticas sobre la Enseñanza del Despertar*, colección *Tantra* y colección *Miscelánea*. Estos trabajos sintetizan y coronan la labor del autor a través de más de 20 años de trabajo, con el único objetivo de clarificar, en una enseñanza inteligible, el Sendero Espiritual que conduce desde la mente humana hasta la conciencia divina y entregarlo al mundo para beneficio de los interesados.

\* El Centro de Misticosofía, inicialmente se llamó Centro para la Enseñanza del Despertar, posteriormente, Centro para el Despertar Místico y, finalmente, Centro de Misticosofía.

- MENSAJE DE SAMBHU

Alguien dijo una vez: “Sueña grandes sueños, porque solamente los grandes sueños tienen el poder para movilizar el alma y el corazón de los hombres”. Pues bien, yo he soñado un gran sueño, largamente acariciado:

Un sueño de una humanidad espiritualmente despierta y guiada por un verdadero sentido de hermandad y amor genuino (era de oro). Y sabes, muchos otros en el pasado y en la actualidad también, lo han estado soñando a su vez.

Pero, ¿cómo manifestar este gran sueño en el mundo? Así como es necesario de un puente para cruzar un río caudaloso, necesitamos también de “un puente” que nos conduzca desde esta orilla de egoísmo y sufrimiento actual en el cual vive la humanidad en su conjunto (era oscura), hacia la otra orilla de paz, armonía, libertad y amor que aún está por venir (era de oro).

Este “puente” del que te hablo, es conocido en cada una de las principales tradiciones espirituales del mundo, como el “Sendero Espiritual” y, Misticosofía, ha sintetizado y fusionado todos estos senderos particulares en uno solo, para beneficio de los interesados.

Debemos recordar siempre, que si se conoce el sendero, el puente, es posible cruzar el río hacia la otra orilla, transformándose la humanidad actual en otra nueva y esplendorosa.

Si el sueño del que te he hablado te entusiasma. Si en verdad anhelas que se manifieste en el mundo, puedes empezar a avanzar en el Sendero Espiritual y enseñar a otros ha hacerlo también. Conforme más y más seres humanos hagan propio este gran sueño y se animen a cruzar el puente, éste, finalmente, se hará realidad.

- PROYECTO HOMO ALL'ERTA

EL PRÓXIMO PASO...

“Una sociedad de seres humanos espiritualmente despiertos”:

El Homo All'erta

Recientemente, el fundador de Misticosofía a lanzado una nueva iniciativa llamada Proyecto Homo All'erta. Según nos explica, alrededor de este término, Homo All'erta, puede gravitar toda la discusión necesaria para que la humanidad en su conjunto, vaya obteniendo una visión común tanto de lo que implica crear una sociedad de seres humanos espiritualmente despiertos, como de las herramientas que deben utilizarse para crearla.

Sobre esta iniciativa, el fundador de Misticosofía comentó en una plática reciente:

Proyecto Homo All'erta

“Tal y como veo las cosas, el ser humano se encuentra al borde de experimentar una mutación de conciencia. Una mutación desde el estado de homo sapiens hacia el estado de homo all'erta. Me refiero a mutación y no a evolución debido a que, entiendo por evolución, en esta plática, al perfeccionamiento de una cualidad ya presente en una especie, como la inteligencia lo es en el homo sapiens. Y por mutación me refiero, entonces, a la incorporación de una cualidad nueva antes no presente en una especie dada.

El término homo sapiens proviene del latín homo “hombre” y sapiens “el que sabe”. Y saber, proviene también del latín sapere “tener inteligencia, ser entendido, comprender”. Esto indica que el término homo sapiens se refiere a un ser humano que ha desarrollado la inteligencia y las facultades mentales que ello implica.

Por su parte, el término homo all'erta proviene del latín homo "hombre" y del italiano all'erta "alerta". Esto indica que el término homo all'erta se refiere a un ser humano que ha obtenido la facultad de vivir en un estado permanentemente alerta, atento y vigilante del momento presente, de todo lo que sucede tanto dentro como fuera de sí mismo pero sin perder, por supuesto, las facultades ya desarrolladas por el homo sapiens. El estado de homo all'erta implica que, el ser humano no solo permanece alerta y es consciente de todo lo percibido tanto dentro como fuera de sí mismo sino que, también, de que él Es: es consciente de que él es un Ser que Es. Es decir, se da cuenta de: "YO SOY, me doy cuenta de que Soy porque permanezco alerta y consciente de que Soy". Como vemos, el homo all'erta es el testigo puro, la conciencia misma, que se da cuenta de la existencia y de sí mismo como el Ser que es consciente de que Es: YO SOY.

Comprendan que los términos "despertar", "hombre despierto", "despertar de la conciencia espiritual", "ser humano espiritualmente despierto", "testigo puro", "conciencia pura", "iluminación espiritual", "atman (sí-mismo)", "sat (ser)", "nirvana (extinción de los remolinos en la mente)", "espíritu", "estado contemplativo" y otros términos similares, se refieren, todos ellos, exactamente al estado de un homo all'erta consumado.

Como vemos, el objetivo a lograr es claro y concreto: la manifestación en el mundo del homo all'erta. Por lo tanto, bienvenidos al Proyecto Homo All'erta. Conforme la humanidad en su conjunto vaya obteniendo una visión común del objetivo a lograr y de las herramientas que deben usarse para lograrla, la mutación de la que les he hablado, será consumada en un tiempo relativamente corto. Y solo, entonces, la nueva Era de Oro, que el homo all'erta puede manifestar de manera enteramente natural debido a que, en éste tipo de hombre, el ego se ha desvanecido, se hará una realidad en el mundo."

Nota: Extracto de una plática de Sambhu sostenida en el jardín, el día 8 de enero de 2008.

