

I-36

• *viśokā vā jyotiṣmatī*

◦ O, contemplando una luz interna, luminosa, inalterable y radiante, más allá del dolor

I-37

• *vītarāgaviṣayaṃ vā cittam*

◦ También, [se estabiliza] la mente cuando su objeto de concentración no causa atracción ni apego

I-38

• *svapnanidrājñānāmbanaṃ vā*

◦ O, cuando su objeto de concentración es el conocimiento intuitivo que surge a partir del sueño, tanto con ensoñaciones como sin ellas

## **Prevenir los obstáculos y calmar la mente 4**

Mientras más cerca estemos de de nuestra luz interior mas calmada estará la mente.

Aspiramos a llegar a lo más profundo, lo más real donde solo brilla la luz inalterable, libre de dolor y radiante, podemos meditar llevando la concentración hacia esa luz

O meditar con concentración en un objeto, manteniéndonos libres de deseos y apegos

Para muchos autores también en presencia de de seres iluminados que se han liberado por completo de los apegos.  
O concentrando la mente en esos seres

También ayuda recordar y contemplar las experiencias del estado dormido, con sueños o sin ellos. Darse cuenta de los distintos estados de sueño y de alerta y de las intuiciones que surgen en esos estados.