

Vivir el camino

Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante Temario

INTRODUCCIÓN

Al final del *Sutra del diamante* (conocido también como el *Sutra del cortador vajra*) se halla un verso de una gran fuerza que nos hace reflexionar acerca de la vacuidad y la transitoriedad. Es este verso, que también encontramos en el *Elogio a Buda Shakyamuni* recitado a menudo durante las *Oraciones al comienzo de las enseñanzas*, el tema del presente curso, en el cual Lama Zopa Rimpoché nos explica cómo meditar en su significado y cómo aplicarlo en la vida de cada día. Las enseñanzas provienen de los retiros *Una luz en el camino* guiados por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2009 y de 2010.

««Considera así todos los fenómenos condicionados» significa pensar en los objetos específicos que para nosotros son objeto de aferramiento, enfado o ignorancia, es decir, recordar los objetos principales de las delusiones. Es como lanzar una bomba atómica sobre el enemigo, las delusiones, destruyéndolas al instante.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

Primera sesión: Ignorancia frente a realidad

- «Como una estrella», verso del *Sutra del diamante*
- La ignorancia tiene su propia visión
- Lo que ve una mente omnisciente
- «Como una estrella»
- «Como una aberración visual»
- «Como una lámpara de mantequilla»
- «Como una ilusión»
- «Como una gota de rocío»
- «Como una burbuja»
- «Como un sueño»
- «Como un relámpago»
- «Como una nube»

Segunda sesión: Las auténticas vacaciones

- Analogías para la ignorancia, la vacuidad y la transitoriedad
- La esencia de cada analogía
- Conseguir paz mental
- Destruir las delusiones con los símiles del *Sutra del diamante*

- En lo que creemos desde siempre
- Meditación en los símiles del *Sutra del diamante*
- Las auténticas vacaciones

LECTURAS REQUERIDAS: *Vivir el camino, Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*).

EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- La ignorancia tiene su propia visión (14 min.) (Sesión 1)
- Como la ilusión creada por un mago (24 min.) (Sesión 1)
- Meditación en el *Sutra del diamante* (20 min.) (Sesión 2)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- «Como una estrella», etc.: Las nueve analogías del *Sutra del diamante* (Sesión 1)
- Reflexión alternativa en las nueve analogías (Sesión 2)
- MP3 de Lama Zopa Rimpoché recitando el verso para la meditación (Sesión 2)

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- «La ignorancia me ha hechizado» (Sesión 1)
- «Considera así a todos los fenómenos condicionados» (Sesión 2)

Tipo de atención a cultivar: «Considera así a todos los fenómenos condicionados»

Ejercicio de atención: Memorizar el siguiente verso del *Sutra del diamante* y usar las nueve analogías para superar el aferramiento, el enfado y la ignorancia tan pronto como surjan. Se pueden usar los dibujos proporcionados con la meditación.

Como una estrella, una aberración visual, una lámpara,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube:
considera así todos los fenómenos condicionados.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Cada vez que interaccionemos con alguien, recordemos que la ignorancia es como un mago que nos ha hechizado. No creamos lo que la ignorancia, el aferramiento o el enfado nos dicen, y hagamos algo que beneficie al otro. Al hacerlo, intentemos recordar que el yo, la acción y el objeto son meramente etiquetados por la mente, totalmente vacíos. (Sesión 1)
- Con medios hábiles, ayudar a un compañero a aplicar alguna de las nueve analogías y con ello experimentar unas auténticas vacaciones del enfado o del aferramiento. (Sesión 2)

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

- Recitar el verso del *Sutra del diamante* y explicar las analogías que contiene. (Sesión 1, 2)
- Acerca de su experiencia al practicar algunos de los ejercicios de atención o de servicio. (Sesión 1, 2)
- ¿Cuál de las nueve analogías le ha ayudado más a superar alguno de sus engaños? (Sesión 2)

LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS

- *Conócete a ti mismo tal como realmente eres*, Dalái Lama, Grijalbo
- *El gran vacío*, Gueshe Tashi Tsering, Ediciones Amara
- *Sutra del cortador vajra (Sutra del diamante)*, Ediciones Mahayana
- *Emptiness Yoga*, Jeffrey Hopkins, Snow Lion Publications (en inglés)

RECURSOS ÚTILES

Se pueden encontrar en los centros de la FPMT o bien, algunos de ellos, en Ediciones Mahayana (www.edicionesmahayana.es), en la web de acceso a los cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.org/>) o en la tienda en línea de la FPMT (<http://shop.fpmt.org/>), a no ser que se indique lo contrario.

- MP3 de Lama Zopa Rimpoché recitando el verso del *Sutra del diamante*
- Audio del *Sutra del diamante* recitado en español
- *Descubre el budismo*, Módulo 12: La sabiduría de la vacuidad (Programa educativo de la FPMT)
- *Vivir el camino*, Módulo 3: En qué creen los budistas (Programa educativo de la FPMT)
- *Vivir el camino*, Módulo 7: Vivir la vacuidad (Programa educativo de la FPMT)
- *Guía de meditación para principiantes*, sección de meditaciones en la vacuidad, Karin Valham, Ediciones Dharma
- *Nada es lo que parece*, Gueshe Tashi Tsering, Ediciones Amara
- *Introducción a la vacuidad, como se explica en El gran tratado de los estadios en el camino a la iluminación de Tsongkapa*, Guy Newland, Ediciones Dharma
- *How to Meditate on Emptiness*, MP3 con enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché (en inglés)
- *Emptiness Explained*, MP3 o DVD con enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché (en inglés)
- *Realizing Emptiness: Madhyamaka Insight Meditation*, Gen Lamrimpa, Snow Lion Publications (en inglés)

En la página de inicio del correspondiente módulo, bajo la sección *Recursos útiles*, se encontrarán enlaces para acceder a los diversos materiales.