

Vivir el camino

Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante Primera sesión – Resumen de la sesión

Ignorancia frente a realidad

INTRODUCCIÓN

La ignorancia proyecta (o *alucina*) la existencia verdadera, y sobre esto el aferramiento y el enfado añaden sus propias exageraciones, que nos creemos. Es así como sufrimos. Con la presente sesión podremos llegar a entender bien la visión de la ignorancia (*gag cha*, el objeto a refutar) y aprender métodos hábiles para combatir la alucinación de existencia verdadera con la verdad de la realidad.

«Primero miramos nuestra alucinación, el modo en que se nos aparecen las cosas, y después recordamos la forma en que son percibidas por los aryas (esto es, como totalmente vacías). Meditad en esto, es extremadamente positivo, es como una bomba atómica que destruye la raíz del samsara, la raíz de todos los sufrimientos, el karma y los engaños.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- «Como una estrella», verso del *Sutra del diamante* (que también se encuentra en *Elogio a Buda Shakyamuni*)
- La ignorancia tiene su propia visión
 - Las cosas aparecen como no meramente etiquetadas por la mente, aparecen como verdaderamente existentes
 - Las cosas aparecen como permanentes
 - La alucinación de la concepción de existencia verdadera
 - Proyecta su propia visión y a continuación se aferra a ella: después de la etiqueta, creer en ella
 - El falso yo (el objeto a refutar) según las diferentes escuelas
- Lo que ve una mente omnisciente
- Meditación *como una estrella*: primero, ver las cosas en el modo alucinado habitual, después imaginar que las vemos igual que las ve una mente omnisciente, vacías
- Meditación *como una aberración visual*: ver que nuestra visión es defectuosa, debido a la mente alucinada
- Meditación *como una lámpara*: todas las cosas son transitorias porque dependen de causas y condiciones
- Meditación *como una ilusión*: la ignorancia nos ha hechizado. Tres tipos de personas:
 - El público bajo el hechizo: ve la alucinación y cree que es real, es como los seres comunes

- El mago: ve la alucinación pero no se la cree, es como un ser arya que no se encuentra en equilibrio meditativo
- Alguien que no ha sido hechizado: no ve la alucinación ni se la cree, es como los budas o como los seres aryas en equilibrio meditativo
- Cómo meditar en todo momento: meditación caminada acerca de *como una ilusión*
- Meditación *como una gota de rocío*: esta vida, y todo lo que hay en ella, puede cesar en cualquier momento
- Meditación *como una burbuja de agua*: es muy hermosa, pero no se puede confiar en ella porque puede estallar en cualquier instante
- Meditación *como un sueño*: cuando nos despertamos nos damos cuenta de que sólo fue un sueño; del mismo modo, los fenómenos parecen reales pero podemos entender que son vacíos
- Meditación *como un relámpago*: las experiencias de la vida vienen y se van súbitamente
- Meditación *como una nube*: las cosas cambian segundo a segundo y después desaparecen

LECTURAS REQUERIDAS: VC Instrucción 1: Meditación en el *Sutra del diamante*, *Ignorancia frente a realidad*, págs. 5-15 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

EXTRACTO(S) DE VIDEOS ASOCIADO(S) AL MÓDULO

- La ignorancia tiene su propia visión (14 min.)
- Como la ilusión creada por un mago (24 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- «Como una estrella», etc.: Las nueve analogías del *Sutra del diamante*, meditación adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «La ignorancia me ha hechizado»

- **Ejercicio de atención:** Memorizar el siguiente verso del *Sutra del diamante*:

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.

Dedicar un tiempo a familiarizarse con las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché acerca de cómo hacer la meditación caminada practicando la atención de que todo es como la ilusión creada por un mago (págs. 13-15 del PDF *Lecturas requeridas*). La ignorancia es como el conjuro que el mago nos ha echado para que lo veamos todo como real, cuando es totalmente vacío.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Cada vez que interaccionemos con alguien, recordemos que la ignorancia es como el conjuro del 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.

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

Se trata de una pequeña lista de cuestiones relacionadas con el tema general que pueden ayudar a los estudiantes y a los profesores a valorar cómo se ha entendido la materia y cómo el estudiante se ha relacionado con ella a nivel personal.

- Recitar o escribir el verso que hemos memorizado para la sesión y explicar tres de las analogías.
- Describa su experiencia al practicar el ejercicio de atención.