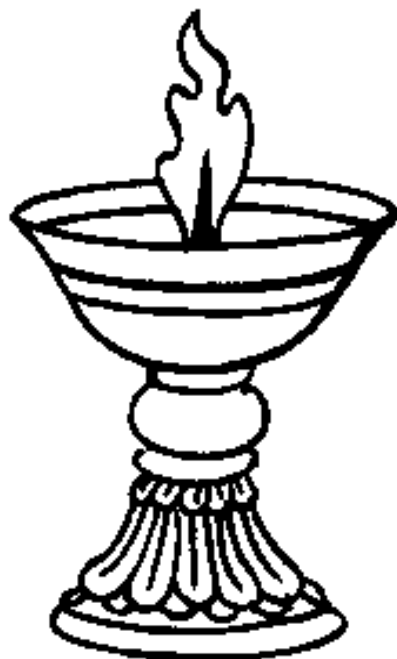


Vivir el camino

Lecturas requeridas



Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante

Enseñanzas extraídas del retiro *Una luz en el camino*, dirigido por
Kyabje Lama Zopa Rimpoché, en el centro Kadampa,
Carolina de Norte, EE.UU.
8-21 de septiembre de 2009 y
12-25 de septiembre de 2010.

Traducción basada en la transcripción simultánea efectuada en inglés por
V. Joan Nicell. Traducido al español por Hans Burghardt y Marina Brucet
para el Servicio de Traducción de la FPMT, 2012.

Estas enseñanzas van dirigidas a los estudiantes del programa *Vivir el camino*.

NOTA: El contenido de las lecturas de la presente instrucción se ha extraído
de las lecturas de los módulos 3 y 7 de *Vivir el camino*.



© FPMT Inc.

Índice



Ignorancia frente a realidad	5
Las auténticas vacaciones	17

Ignorancia frente a realidad

Como una estrella

Es muy positivo recitar el siguiente verso, lentamente y mientras meditamos:

Como una estrella, una aberración visual, una lámpara¹,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube:
considera así todos los fenómenos condicionados.

*Sutra del diamante*²

Hay que dejar un pequeño espacio de tiempo entre cada término, porque no es fácil entender su significado si no estamos familiarizados con ello. En particular, cuando nos referimos a «los fenómenos condicionados» (o «causados»), evoquemos nuestra propia vida, con sus agregados, familiares, amigos, enemigos, extraños, pertenencias materiales, los objetos que más deseo y enfado nos provocan, el pensamiento discriminativo de los venenos mentales, etc., puesto que son los objetos principales de la meditación. Apliquémosles todos los puntos del verso, teniendo en cuenta lo ya comentado acerca de la vacuidad³.

Hay que mirar a todos los fenómenos causados—el yo, los agregados, las pertenencias materiales, los familiares, los objetos de deseo y enfado, la ignorancia—como si fueran estrellas por ejemplo, que no percibimos durante el día. En breve, el yo, la acción y el objeto (todos los fenómenos) existen como meramente imputados por la mente. Todo—el infierno, el despertar, el samsara y el nirvana, la felicidad, la felicidad cotidiana, los momentos de paz y alegría, los problemas—existen, pero sólo como meramente imputados por la mente. Así es como existen.

Son meramente imputados por la mente porque hay una base [de imputación] válida, que, a su vez, es también meramente etiquetada por la mente. Si no fuera así, es decir, si la base sobre la cual imputamos fuera verdaderamente existente, los fenómenos no podrían ser meramente imputados, sino que también serían verdaderamente existentes.

La ignorancia tiene su propia visión

[Video n°1: «La ignorancia tiene su propia visión»]

Todo aquello que existe está meramente imputado por la mente; todo es vacío, nada existe por sí mismo. Esto en cuanto a la idea general. En particular, el yo, la acción, etc. son el yo meramente etiquetado, la acción meramente etiquetada y el objeto meramente etiquetado (aplica a la totalidad de los fenómenos), como mencioné antes, pero en el instante siguiente, cuando se nos vuelve a

¹ A veces (como ocurre en algunos de los módulos anteriores) se traduce como «la llama de una vela». N.T.

² También conocido como *Sutra del cortador vajra*. N.T.

³ Enseñanzas más extensas sobre la vacuidad, la transitoriedad y el karma, así como más comentarios de Lama Zopa Rimpoché acerca del verso, se pueden encontrar en los módulos 3 (*En qué creen los budistas*) y 7 (*Vivir la vacuidad*) de *Vivir el camino*.

aparecer, lo hace como si fuera verdaderamente existente, como algo real y no meramente etiquetado por la mente. Esto es totalmente falso. En el instante anterior la mente meramente lo etiquetó, pero en el instante siguiente, se nos aparece como una alucinación total. Esto es lo que tenemos que descubrir, aquello más importante de lo que tenemos que ser conscientes. Cuando hablamos y cuando meditamos etiquetamos constantemente, pero cuando el objeto se nos aparece de nuevo, parece como si la mente nunca lo hubiese etiquetado. Así que además de parecer *no meramente etiquetado por la mente* parece como si la mente *nunca hubiese etiquetado nada en absoluto*, como si todo existiera por completo por sí mismo. Aparece como si hubiera existido así desde tiempos sin principio, de acuerdo con la alucinación, con el modo en que aparece. Incluso si ha sido meramente imputado ahora mismo, hace un minuto, o hace un segundo, en este momento parece como si hubiera existido desde siempre por su propia parte; vuelve como *no meramente etiquetado por la mente*. Y no solamente esto, sino que además aparece como *no etiquetado por la mente en absoluto*, algo aún más burdo, extremadamente burdo, de hecho.

Y no sólo esto sino que además las cosas aparecen como permanentes, aun siendo transitorias por naturaleza. Así es como vemos al yo, con todas estas alucinaciones. El objeto muy sutil a refutar (*gag cha*) es el yo que aparece a la mente alucinada como no meramente imputado por la mente.

La visión del Madhyamaka según el Svatantrika y el Prasangika

Contamos con las escuelas Vaibhashika, Sautrantika, Chittamatra (o Sólo Mente) y Madhyamaka, la cual se divide en Svatantrika y Prasangika. La escuela Svatantrika afirma que el yo está etiquetado por la mente; acepta que el yo está etiquetado por la mente, que no existe verdaderamente (lo que significa que no existe como no etiquetado por la mente⁴), pero argumenta que se puede encontrar en los agregados. Está etiquetado por la mente, y por lo tanto, no existe verdaderamente. No es «verdaderamente existente» (*denpa truwa* en tibetano), lo que significa que no existe verdaderamente sin depender de una mente válida que lo etiquete. Es decir, sin aparecer a esta mente que lo etiqueta, no existe verdaderamente. Si el yo existiera sin aparecer a una mente no defectuosa que lo etiquetara, sería lo que llamamos «verdaderamente existente» según la escuela Svatantrika (conocida como *rangyupa* en tibetano).

Esta escuela acepta que el yo está *etiquetado* por la mente, pero no que está *meramente etiquetado* por ella. No pueden aceptar lo último porque para ellos, algo que estuviera meramente etiquetado por la mente sería inexistente. Así, esta escuela cae en el nihilismo. No pueden ver la visión de la vía media, que es la de los fenómenos meramente etiquetados por la mente, y por lo tanto, vacíos de existir por sí mismos, o por su propia naturaleza. Ésta es la vía media, pero ellos no pueden verlo de este modo, al no poder aceptar lo meramente imputado por la mente. Desde su punto de vista, esto es el nihilismo. Así que según la escuela Svatantrika Madhyamaka, los fenómenos son etiquetados por la mente pero *no meramente* etiquetados por la mente, porque tiene que haber *algo* que exista por sí mismo, según ellos. Para ellos, debe haber algo que exista por sí mismo; de lo contrario, sería imposible que existiera. Según los Svatantrika ésta es la visión correcta de la vía media, pero esto es *exactamente* el objeto a refutar según la escuela Prasangika: aquello que no está meramente etiquetado por la mente; porque algo así existiría por sí mismo, o por su propia naturaleza (*rang zhin gi drub pa*). Esto es exactamente de lo que está vacío el fenómeno, y lo que debemos comprender. Se trata de un objeto muy sutil. Lo que la escuela Svatantrika sostiene como algo real es exactamente

⁴ O que no existe sin ser etiquetado por la mente. N.T.

lo que hay que refutar, *gag cha*. Si entendemos que precisamente esto es lo que es vacío, habremos logrado la visión Prasangika de la vacuidad.

Así que tenemos esta alucinación que es el objeto a refutar extremadamente sutil (el yo no meramente imputado por la mente sino existente por sí mismo, por naturaleza). Esta alucinación está ahí, pero resulta que en realidad no existe ni siquiera el más mínimo átomo de ello, está completamente vacío, inexistente justo ahí. Es esta comprensión de la vacuidad la que elimina la raíz del samsara, que es la ignorancia (o pensamiento supersticioso) de la cual todos los engaños y emociones negativas derivan. Aquello en lo que el pensamiento supersticioso cree no es verídico. En realidad, el aferramiento, y el enfado, y la ignorancia, son en su totalidad pensamientos supersticiosos. Todo aquello en lo que creen todos los engaños no es cierto, ¿por qué? ¿por qué no es real tal como es concebido? Porque se basa en el objeto de la ignorancia, en aquello que es sostenido por ella y en lo que ella cree: que todo existe por sí mismo como no meramente etiquetado por la mente sino como existente por su propia naturaleza, verdaderamente existente.

Amigos, enemigos y todos los fenómenos a partir de los cuales surgen los engaños están basados en el objeto de la ignorancia, en lo que es creído por ella, en la alucinación de existencia verdadera que es decorada en los fenómenos meramente imputados. Y todos los demás engaños y las mentes emocionales surgen a partir de esta enorme alucinación. Una tremenda alucinación: una apariencia de existencia verdadera proyectada, decorada por la mente debido a la ignorancia. Y es que la concepción de existencia verdadera proviene de la ignorancia. Y en base a esta gran alucinación, emergen todas las demás emociones negativas, que tienen sus propias visiones: el aferramiento tiene su propia visión, y también el enfado, y la ignorancia, que tienen su propia visión de existencia verdadera, su propia alucinación. [*Fin del video*]

La tremenda alucinación de la ignorancia

Se menciona en el texto Madhyamaka de Lama Tsong Khapa *Iluminación del pensamiento* (*Uma Gongpa Rab Sel* en tibetano), en un pasaje donde se comenta un verso del texto *Los cuatrocientos versos* de Aryadeva: «En primer lugar, la ignorancia (*dro dagpa*) exagera la existencia verdadera», lo que significa que pensamos que las cosas existen por su propia naturaleza. La ignorancia mira a los fenómenos—amigo y enemigo, los objetos del aferramiento y de la aversión—y los exagera. Así que primero se da dicha exageración de existencia verdadera, provocada por la ignorancia, y a partir de ahí consideramos lo bonito que es un cuerpo, o lo sabio que uno es, o cuán maravillosamente dulce es la voz de esa cantante, o la hermosura de una nariz, o lo bella que es esta cara. Esta idea de «qué bonito es» es también una gran alucinación, que se forma de diversas maneras en base a la exageración comentada, y después de la cual emerge el aferramiento que quiere agarrar el objeto, por sostener la visión que ha sido etiquetada por este mismo aferramiento. Así que el aferramiento primero proyecta su propia visión, y acto seguido se aferra a ello. De nuevo, esto no es más que algo completamente falso.

Se da un proceso similar con el enfado, que etiqueta lo mala o dañina que es la actitud de una persona, o sus maneras, o lo terrible que es, y hace que luego, cuando nos hallamos en su compañía, detectemos como nos mira desde arriba, o que no nos mira, o como se mofa de nosotros. Esto es porque hemos etiquetado esta actitud como algo malo, la hemos exagerado y a raíz de esto nos hemos irritado. Así que, una vez creada la etiqueta, nos la hemos creído; si no nos la hubiéramos creído no nos enfadaríamos, pero nos la hemos creído, así que estamos enfadados. Vemos como el

enfado también tiene su propia, completa y total alucinación, construida encima de la alucinación proyectada previamente por la ignorancia. Sería bueno tratar de entender todo este proceso.

En el texto también se dice algo como: «De esta forma, podemos darnos cuenta cómo todo esto es una alucinación», señalando así cómo la concepción alucinada, el objeto, no es real. No cabe duda alguna de que podemos comprender que el objeto de la ignorancia no existe, que, aunque aparezca como real, verdadero y existente por sí mismo, es vacío, es totalmente inexistente. Definitivamente, tenemos la capacidad de hacerlo, y el ser conscientes de ello nos dará una confianza infinita en que podemos alcanzar la liberación, porque nos daremos cuenta de que la ignorancia, que es la concepción de existencia verdadera, es la raíz de todo el sufrimiento, del karma y de los engaños. De este modo logramos la convicción de que podemos librarnos de los océanos de sufrimiento samsáricos y de sus causas. Aryadeva mismo lo comenta en uno de los versos del texto *Cuatrocientos versos*.

Se trata ésta de una meditación de extrema importancia: la de observar cómo de equivocada es esta concepción, que juega con nosotros y con la cual no hacemos más que auto engañarnos, de forma que permanecemos atascados en el samsara, siguiendo la concepción errónea y creyendo todo lo que la ignorancia percibe como real. No me cansaré de repetirlo: el pensar que lo sostenido por la ignorancia es real es una completa falsedad, puesto que es algo que no existe. Y ésta es la realidad. La realidad es algo totalmente distinto que ni alcanzamos imaginar.

El objeto a refutar según las diferentes escuelas⁵

Como se ha mencionado, la escuela Madhyamaka se divide en las sub-escuelas Prasangika y Svatantrika, las cuales presentan sus propias visiones del objeto a refutar. Según la escuela Prasangika lo que se nos aparece es algo muy sutil. Por su lado, la visión Svatantrika sostiene que el yo que se nos aparece *sí* existe. El significado de «existencia verdadera» es diferente para ambas escuelas. Para la Svatantrika, cuando el yo aparece, la existencia verdadera definida por la escuela Prasangika (el hecho de que el objeto aparezca como *no meramente etiquetado por la mente*) también aparece. La vía media es la visión Prasangika, que sostiene que el objeto a refutar, la existencia verdadera, es el existir por sí mismo sin ser *meramente* etiquetado por la mente. Así es como el Prasangika define la existencia verdadera. Pero según la escuela Svatantrika, este objeto es correcto, y la existencia verdadera es el hecho de que el objeto aparezca a una mente no defectuosa como *no etiquetado por ella*; esto es el objeto a refutar, el falso yo.

Por otro lado, también contamos con el objeto a refutar (también conocido como «objeto de negación») definido por la escuela Sólo Mente. Éste sería un objeto que existe sin depender de la sustancia que es la impresión depositada en la séptima consciencia (de entre las ocho consciencias propuestas por esta escuela), la consciencia principal conocida como «mente base de todo» (abreviación de «mente base de todo el samsara y el nirvana»). Esta escuela sostiene que el yo y los fenómenos existentes—los objetos de los sentidos—existen en dependencia a dicha sustancia, que se manifiesta de dos formas: como el fenómeno que conoce (*shepa*) y como el objeto. El primero a veces se traduce como «conocedor», pero hay que tener en cuenta que no se refiere a la *persona* que conoce (*shepapo*) sino al *fenómeno* que conoce (*shepa*). Por otra parte, dicha manifestación es en

⁵ Para enseñanzas más extensas acerca de las alucinaciones según las diferentes escuelas, consultar *Vivir el camino*, módulo 7, *Vivir la vacuidad*.

realidad como una especie de *exteriorización*. De esta forma, los objetos de los sentidos, como los del sentido del ojo (formas), de la nariz (olores), del oído (sonidos) o del cuerpo (objetos tangibles) son manifestaciones de la sustancia depositada en la séptima consciencia, que se manifiesta como el objeto y también como el fenómeno que conoce. El yo que existe sin depender de que esta sustancia se manifieste como el fenómeno que conoce no existe. El yo que aparece de esta forma, es decir, sin depender de la sustancia, es el falso yo, según la escuela Chittamatra.

Por otro lado, cuando el yo aparece como auto-suficiente, sin depender de los agregados ni de la continuidad de los mismos, la concepción del *yo* sigue ahí. Hay que abandonar el yo auto-suficiente, esto es, hay que comprender que dicho yo es vacío, y en esto coinciden las escuelas Svatantrika, Chittamatra, Sautrantika y Vaibhashika. El yo auto-suficiente que aparece es totalmente falso.

Por otro lado tenemos la corriente hindú, que cree en el *atman*, el yo eterno, que se concibe como algo permanente. El entender las diferencias entre las escuelas budistas y aquello cuya naturaleza es permanente según la descripción hindú nos será de gran utilidad, puesto que nos ayudará a comprender su vacuidad. En el hinduismo se cree que el yo es permanente, que no depende de partes, que existe en solitario, sin depender de causas y condiciones, que existe con su propia libertad (*rangwangwa*). Por el contrario, la aserción más básica y fundamental de las escuelas budistas, que está en línea con la realidad misma, es precisamente que el yo es transitorio (esto es, *impermanente* o *no-permanente*). En este sentido, encontramos por ejemplo que el objeto a refutar según la escuela Vaibhashika, el falso yo, es el yo permanente.

Así, en contraposición a la creencia hindú en un yo (el *atman*) permanente, eterno, que existe en solitario y con su propia libertad, encontramos las cuatro escuelas filosóficas budistas, que afirman que lo primero que hay que entender es que el yo es transitorio por naturaleza, por estar bajo el control de causas y condiciones, lo que implica que el yo cambia, y decae, segundo a segundo. Esto es justamente lo que define y caracteriza la transitoriedad: los fenómenos cambian segundo a segundo. No perduran, sino que decaen. Como lo expresó el tibetano Gen Lamrimpa: «Transitoriedad es el cambio en cada segundo, es el no perdurar». Así que el yo está vacío de existir por sí mismo, vacío de existir sin depender en causas y condiciones, vacío de existir con su propia libertad, y ésta es la filosofía fundamental que debemos descubrir y comprender.

La escuela Vaibhashika cuenta con 18 sub-escuelas, entre las cuales encontramos los Vatsiputriyas, que creen que el yo no es ni permanente ni no-permanente. Son considerados cercanos al pensamiento hindú, pero sin embargo no son hindúes, porque no afirman exactamente la permanencia, y eso supone una variación respecto al hinduismo.

Tenemos todas las visiones erróneas relacionadas con el modo en que se nos aparece el yo, y todas ellas se nos aparecen, incluyendo esta última, aun siendo, como es, burda en extremo. Dependiendo de varios factores, como del momento en que aparece el yo, o de cómo expliquemos el falso yo, tendremos una visión del objeto a refutar u otra, que corresponderá a la visión errónea descrita por la escuela Prasangika, por la Svatantrika, por la Chittamatra, por la Sautrantika o por la Vaibhashika. Y dichas visiones erróneas no sólo aplican al yo, sino también a las formas, los sonidos, los olores, los gustos y demás, en definitiva, a todos los fenómenos que aparecen y que la mente alucinada percibe erróneamente. De modo que todo—el yo, la acción y el objeto, así como el infierno, la budeidad, el *samsara* y el *nirvana*, la felicidad y los problemas—todo, aparece como verdaderamente existente, como no meramente etiquetado por la mente.

Lo que ve una mente omnisciente

Lo que un buda ve y comprende es que todas nuestras visiones del objeto a refutar, todos estos niveles de alucinación presentes en los seres comunes, son completamente vacíos. Así es como percibe una mente omnisciente, esta mente santa que está libre por completo de oscurecimientos de pensamientos perturbadores y de oscurecimientos sutiles (estos últimos, los oscurecimientos a una mente que todo lo conoce, la mente que no se equivoca y que percibe directamente cualquier cosa que se nos aparezca a nosotros, esto es, la alucinación, que incluye la alucinación final de existencia verdadera según es descrita por el Prasangika). Una mente omnisciente ve que todo lo que se nos aparece y en lo que creemos es completamente vacío. Esta mente, libre de toda equivocación, no tiene ni alucinaciones ni ninguna apariencia de existencia verdadera, y, así, conoce directamente todos los fenómenos y ve que todas las cosas, incluido el yo que se nos aparece (nada más que una alucinación, que sin embargo nos creemos al cien por cien), son totalmente carentes de existencia, vacías. Así que la omnisciencia no tiene la apariencia de existencia verdadera. De hecho, incluso los bodisatvas aryas y los arhats (es decir, los seres aryas) ven de forma directa que todos estos gigantescos montones de alucinaciones que consideramos verdaderamente existentes en realidad no existen en absoluto. Y ésta es la simple y pura verdad.

En resumen, y no me cansaré de repetirlo, aquello que se nos aparece y en lo que creemos no es verdadero; es verdadero sólo desde el punto de vista de los seres mundanos, pero en realidad no es más que una alucinación, la cual no existe para los seres aryas (sean bodisatvas aryas o aryas de los vehículos inferiores), que ven directamente su inexistencia. Estos seres ven que el objeto a refutar de la escuela Prasangika es algo que no existe en absoluto; y por lo tanto, ni que decir hay que también ven cómo el resto de alucinaciones (es decir, el resto de objetos a refutar según la explicación de cada escuela, esto es, las diferentes visiones acerca de cómo el yo y los fenómenos aparecen y son concebidos como reales, que van desde la visión más burda de algo permanente y existente con su propia libertad hasta la visión más sutil Prasangika) tampoco existen.

La meditación

Ahora, y esto es importante, vamos a centrarnos en la meditación a realizar. Se trata de *mirar los fenómenos como si fueran una estrella mientras es de día*. El yo y los fenómenos aparecen y nos los creemos, cuando no son más que alucinaciones, lo que la escuela Prasangika define como el objeto a refutar sutil, aquello a lo que se apegaba la mente. Pero no es así para los budas omniscientes, los bodisatvas aryas y los aryas de los vehículos inferiores, que lo ven todo (el yo, la acción y el objeto), con total nitidez, como inexistente y vacío, percibiendo los fenómenos causados como si de una estrella se tratara.

Esta primera meditación es increíble y profunda en extremo. Se trata de mirarlo todo como si fuera vacío: 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). Meditar 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.

Lo que vemos nosotros y lo que ven los aryas

Empieza la meditación pensando que el yo, las acciones, los objetos, todos los fenómenos, todo lo que existe, es meramente imputado por la mente.

El yo no existe desde su propio lado; las acciones no existen desde su propio lado; son totalmente vacías. Los objetos no existen desde su propio lado; los demás fenómenos —el despertar, los infiernos, samsara y nirvana, la felicidad y los problemas— están totalmente vacíos desde su propio lado. Y, no obstante, el yo, las acciones, los objetos, los infiernos y el despertar, el samsara y el nirvana, la felicidad y los problemas, y el resto de los fenómenos aparecen a la mente alucinada pero de manera equivocada. Para la visión errónea no son meramente etiquetados por la mente, sino que existen desde su propio lado y son reales. La mente se relaciona con los objetos creyendo que son verdaderos, cuando en realidad son falsos. En lugar de verlos como falsos (porque son falsos), de verlos vacíos (porque están vacíos), los ve como verdaderos. Aquello que no existe en absoluto y es falso es visto como existente y verdadero.

Así pues, los que han comprendido la vacuidad, los arhats y los bodisatvas aryas, descubren y ven que son totalmente inexistentes, algo no verdadero. Un buda no tiene tal alucinación, su mente sagrada está libre de ella, y no sólo eso, sino que además ve directamente todos los fenómenos como vacíos, incluso a los seres aryas. Un buda ve directamente como totalmente vacíos el yo, las acciones y los objetos. Aquello que se nos aparece como real, él lo ve como completamente inexistente.

Emplaza la mente por unos instantes en esto y concéntrate en la realidad.

Visión defectuosa y el ejemplo del cabello

Como he comentado, a mí me gusta traducir la palabra tibetana *rab rib* como «visión defectuosa». Y con ello no me refiero a la mente alucinada misma sino a su visión, cuyo resultado es el hecho de que tengamos una alucinación. A este respecto, en los textos se utiliza a menudo el ejemplo de alguien que ve cabellos que caen en su comida, y es que, en efecto, hay quien ve cosas en la comida, como cabellos o hasta gusanos (yo mismo tengo una gran cantidad de karma para ver este tipo de cosas). El ejemplo del cabello se usa en los textos filosóficos para ilustrar la visión alucinada o defectuosa, *rab rib*, si bien cabría también utilizar el ejemplo de cómo vemos después de aplicarnos colirio en los ojos. El término «visión defectuosa» indica, pues, cómo los fenómenos se nos aparecen como verdaderamente existentes, y señala que en realidad todo ello es totalmente vacío, inexistente. Al entender esto, lo que se llega a comprender de corazón es que toda esta visión de existencia verdadera, la forma en que se nos aparecen las cosas, no es más que *rib rab*, de modo que las percibimos como no verdaderamente existentes sino por completo vacías.

Como una lámpara

En esta analogía se utiliza la imagen de una lámpara de mantequilla (conocida en tibetano como *mar me*), y con ella se ilustra el cómo los fenómenos dependen de muchas causas y condiciones, como por ejemplo, en el caso de la lámpara, de la persona que ha confeccionado el objeto. Esto implica que no se trata de algo permanente sino que es transitorio. Así es como debemos mirar a los fenómenos causados: dependientes de causas y condiciones, y por lo tanto transitorios, lo que explica el por qué decaen sin cesar, minuto a minuto y segundo a segundo.

Como la ilusión creada por un mago

[Video n°2: «Como la ilusión creada por un mago»]

La siguiente ilustración es la ilusión. Todos los fenómenos causados son como ilusiones. Anteriormente mencioné, a raíz de la meditación en vacuidad, que es muy positivo realizar, en diferentes días, diferentes meditaciones, una de las cuales sería la siguiente. Se trataría de un mago que utiliza mantras y sustancias para realizar un conjuro en los sentidos de las personas del público que les haría ver un bello palacio, un hombre o una mujer hermosos, un elefante dorado y todo tipo de cosas; y de hecho quizá hasta podría crear estas ilusiones para un pueblo o una ciudad enteros.

Contamos con tres aspectos, aquí: [1] El público no se da cuenta que sus sentidos se encuentran bajo el efecto de la ilusión, y se cree lo que ve, cree que lo que aparece es real. [2] Además, quizá haya en la audiencia alguien que sí sabe que sus sentidos están bajo el efecto del conjuro; esta persona podría ser el mago mismo, que está bajo la ilusión pero que se da cuenta de que no es algo verdadero, que es totalmente inexistente. [3] Y por último, hay alguien cuya mente no ha sido afectada, cuyos sentidos no están bajo la ilusión y que por lo tanto no tiene la alucinación; esta persona sabe que todas esas apariencias son una alucinación, y esto es gracias a que no tiene esa ilusión. De este modo, contaríamos con tres tipos diferentes de personas.

De manera similar: [1] Por un lado está la gente común, para quienes el yo, el objeto, la acción y los fenómenos aparecen, debido a la ignorancia del pasado, como verdaderamente existentes. Son aquellos a quienes todas las cosas meramente etiquetadas se les aparecen como verdaderamente existentes, y acto seguido lo sostienen como real al cien por cien. [2] Además están los que tienen el logro de la vacuidad, que entienden que el yo, la acción, el objeto y los fenómenos son vacíos, que no existen por sí mismos en absoluto, y los ven *como una ilusión* (no ven *la ilusión*, sino que lo ven *como una ilusión*). Por otro lado están, por supuesto, los bodisatvas aryas, los arhats y los demás seres aryas que poseen la sabiduría que percibe *directamente* la vacuidad. Se trata de seres hasta el décimo terreno que, no obstante, aún mantienen la alucinación de existencia verdadera, a excepción de cuando su mente está en equilibrio meditativo, momento en que no tienen la apariencia de existencia verdadera puesto que la visión dualística ha sido absorbida (si bien no cortada, dado que sólo los seres búdicos pueden eliminarla para siempre). El mago y aquellas personas del público que tienen la alucinación pero que se dan cuenta de que no es real serían como estos últimos, aquellos que han logrado la comprensión [directa] de la vacuidad, los seres aryas (los bodisatvas aryas y los arhats y aryas del vehículo inferior, que poseen la sabiduría que percibe directamente la vacuidad) quienes, cuando no están en equilibrio meditativo, tienen la alucinación pero gracias a su sabiduría la ven como vacía. [3] Y finalmente están los seres omniscientes (los budas), que no tienen la apariencia de existencia verdadera. Ésta ha cesado por completo para ellos porque lo que produce dicha apariencia son los engaños sutiles, las impresiones negativas sutiles depositadas por la concepción de existencia verdadera, y éstas han cesado totalmente para ellos.

Cómo meditar en todo momento

Mi sugerencia es tomar esta meditación en particular para practicar en el día a día: es practicar durante un día el ver que la ignorancia es el mago que nos ha echado un conjuro y que nosotros mismos somos el público. A partir de ahí, vemos el yo, la acción, los objetos, los sonidos, los olores y los gustos (todo, el infierno, el despertar, todos los fenómenos del samsara y el nirvana), los vemos como una ilusión, como un mundo de ensueño, siendo la ignorancia el mago que nos ha hechizado

a nosotros, el público, y a nuestros sentidos. *Todo ello es un mundo de una alucinación absoluta, una ilusión*, y esto es lo que practicamos mientras viajamos, caminamos o vamos de compras. Debemos hacerlo a conciencia; ir de compras, o trabajar por ejemplo, prestando atención y siendo conscientes de ello.

De modo que, siendo la ignorancia el mago y nosotros el público, tenemos toda esta ilusión de que todo es real, todo aparece como si existiera por sí mismo, todo: el coche, la carretera, nosotros mismos, el conducir, la casa, nuestra habitación, todas las habitaciones, el comedor, el salón, el baño y el jardín. Y después nos vamos de compras, y todos los vendedores existen por sí mismos según lo que la ignorancia, este mago, ha conjurado, haciendo que todo aparezca como verdaderamente existente y no meramente etiquetado por la mente. De modo que cuando nos dirijamos a la sección de frutería del supermercado, donde haya quizá cincuenta o cien clases de frutas y verduras, y después también a la sección de la carnicería, y a todas partes, meditemos, practiquemos el ser conscientes de que todo ello es una ilusión, creada por la ignorancia o el mago y que hace que lo percibamos todo como real y existente por su propia parte, cuando en realidad está *totalmente, absolutamente* vacío ahí, es *absolutamente* inexistente ahí, por su propia parte. Y a continuación nos vamos a la sección de vestir, con toda la ropa, para niños, mujer y hombre, y de nuevo la ignorancia o mago nos conjura para que lo veamos todo como no meramente etiquetado por la mente, a pesar de que todo está siendo meramente etiquetado por nuestra mente en este mismo instante, hace justo un segundo, y de forma constante. Pero no somos conscientes de ello, así que existe por su propia parte; algo que en realidad es alucinación total, una ilusión, totalmente vacío ahí mismo.

Seguimos, para dirigirnos ahora a la sección de cosas del hogar, donde encontramos inspiradores cuchillos, todo tipo de cosas atrayentes *verdaderamente existentes* por su propio lado, *verdaderamente* ahí, creadas por la ignorancia que es el mago, aunque en realidad no haya nada que exista ahí. Y así con todo. Nos vamos a la sección de cosmética por ejemplo, con sus billones y *zillones* de tipos de maquillajes varios para todas las partes del cuerpo, los labios, la nariz, las orejas, los ojos, las cejas (para las cuales contamos con gran variedad de productos), y también las pestañas (con su también gran variedad de productos), y asimismo los muchos artículos para las mejillas; todo ello, debido a la ignorancia que es el mago que nos tiene conjurados, como si existiera *verdaderamente* por su propia parte, sin ser para nada meramente etiquetado por la mente.

Estoy hablando aquí de la meditación, de una maravilla de meditación, asombrosa y muy potente, que se puede realizar incluso al ir de compras, para que este hecho no se quede en un mero comprar sino que devenga una sesión de meditación muy efectiva y de una gran fuerza.

Y es que una sesión de meditación no tiene porqué desarrollarse únicamente en nuestro duro cojín, donde nos sentamos con las piernas cruzadas y cerramos los ojos, y también la mente, y cerramos todo... y es que tarde o temprano, ¡nos abrumará el sueño! Así que, en mi opinión, una sesión muy efectiva se podría desarrollar como se ha expuesto, porque yendo de compras seguro que no nos dormimos. Incluso si no adquirimos nada, podemos ir igualmente y hacer la meditación, yendo de acá para allá sin comprar nada, simplemente practicando la meditación. Y lo mismo aplica cuando vemos un paisaje: cuando vamos a ver unas cascadas, montañas o la nieve, o bien antiguas construcciones arquitectónicas o ruinas, deberíamos usarlo, debería convertirse para nosotros en una sesión de meditación. Independientemente de lo que hagan los demás, para nosotros debería convertirse en una meditación, que sería de una gran efectividad. De este modo, sea lo que sea que estemos haciendo, estaremos extrayendo la esencia de la vida, estaremos trabajando para la liberación de una forma continua, y, si lo combinamos con bodichita, para el despertar. Así, el

comer, caminar, sentarnos, dormir, ir al trabajo, todo (y no sólo cuando realizamos las prácticas tradicionales), deviene un antídoto para el samsara en vez de su causa; destruye y elimina la causa del samsara, que es la ignorancia; todo se convierte en su antídoto y en la causa para lograr la liberación (o, con bodichita, en la causa para lograr el despertar).

Por otro lado, la gente acostumbra a ir a caminar por razones de salud, tanto si tienen un perro como si no (por supuesto, la gente con perro sale siempre a dar un pequeño paseo por muy ocupada que esté, porque el animal necesita salir), y si éste es nuestro caso, sería muy bueno que al partir generáramos la motivación de la bodichita y que después, al pasear, utilizáramos el tiempo para meditar bien en bodichita o bien en vacuidad; de este modo la vida ganaría mucha riqueza y acumularíamos muchos méritos que nos llevarían felicidad, la liberación y el despertar.

En resumen, uno de los modos de meditar es ver que la ignorancia es el mago y nosotros somos el público bajo el hechizo. Todas las carreteras, los árboles, los lagos, todo lo que es meramente imputado por la mente, todo ello es inexistente, vacío por su propia parte. Todo ello es, en realidad, algo completamente asombroso e increíblemente sutil: yo, acción y objeto, todo, todos los fenómenos, llamados «éste» y «aquél» y «el otro» y «el de más allá», son algo casi inimaginable, muy, muy sutil: existentes solamente como mero nombre. El fenómeno existe sólo como mero nombre, es meramente imputado por la mente. Es decir, en otras palabras: es completamente vacío por su propia parte. Existe, pero es vacío; es vacío, pero existe. Lo que existe es algo increíblemente, inconcebiblemente, sutil, pero aparece como real. Todas las cosas, todo esto que vemos, está cubierto, hecho real, como verdaderamente existente, es una decoración; está cubierto, y eso lo hace todo real. Como los ladrillos de una pared que están cubiertos de barro, como una tela que cubriera una flor, o como una tabla cubierta por un brocado, asimismo todo está completamente cubierto por la alucinación; el mago nos ha hechizado a nosotros y a nuestros sentidos.

Practiquemos el ser conscientes de ello de forma continuada, puesto que se trata de algo muy valioso que puede practicarse aunque no tengamos mucho tiempo para sentarnos y meditar, porque ir a caminar es fácil: no disponemos de mucho tiempo para sentarnos a meditar, pero sí hay más tiempo para ir a pasear, éste último lo encontramos con más facilidad. Como sea, utilicemos esos momentos para la meditación. *[Fin del video]*

Como una gota de rocío

También se dice *como una gota de rocío*, que puede desaparecer en cualquier momento porque es transitoria. Se trata de pensar que nuestra vida y todas las cosas, como las posesiones, la familia, la gente que nos rodea, los amigos, los enemigos y los extraños, todo ello, es como una burbuja. Es mejor que no pensemos sólo en los «fenómenos causados», sino que lo relacionemos con los objetos que nos producen un mayor aferramiento y una mayor aversión.

Como una burbuja de agua

Entonces, veámoslo también como una burbuja de agua, que nos resulta tan bella pero que puede estallar en cualquier momento, y por ello no se puede confiar en ella: del mismo modo, todos los fenómenos causados apenas mencionados pueden también cesar en cualquier momento.

Como un sueño

Es también como un sueño: en él, todo aparece muy real, pero al despertarnos nos percatamos de que no era verdad. Aquí se trata de lo mismo: todo aparece como verdadero, pero es totalmente vacío, como en un sueño; todo lo que aparece a la mente ensoñada lo hace como si fuera real, cuando en realidad no es verdadero, nada de ello existe.

Un día, mirémoslo todo como si de un sueño se tratara: nuestra habitación, la casa, el trabajo y demás; por un día, nuestra vida al completo es como un sueño. Cuando hacemos este ejercicio, que también es muy recomendable, nada existe por sí mismo sino que todo es vacío.

Como un relámpago

También como un relámpago, que viene y se va. Cuando hay relámpagos de noche, todo se ve muy claramente, pero luego esto acaba. De forma similar, ahora disfrutamos de este cuerpo humano tan precioso e increíble, con su riqueza, en un sitio bonito, con familia y demás, pero todo lo que tenemos no es más que un relampagueo, cuando muramos será como un relámpago, que aconteció pero ya se marchó, y no hay nada que podamos mantener, nada a lo que aferrarnos. Hay mucha gente que sufre sobremanera debido a este apego, pero de todas formas al final no perduran ni por un segundo.

Como una nube

La última analogía muestra que los fenómenos son como las nubes, que cambian a cada segundo, sin perdurar, como vemos cuando las observamos: cuando volvemos a mirarlas un minuto más tarde, ya no están allí. Así son también los fenómenos causados, de forma que es imposible sostener el concepto de permanencia, no hay ninguna razón por la que aferrarse, ningún motivo para dejar surgir el apego y el enfado. Siguiendo este camino, lograremos la liberación y el despertar.

Las auténticas vacaciones

Analogías para la ignorancia, la vacuidad y la transitoriedad

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.

Sutra del diamante

Si fuera por mí, llevaría la última parte del verso («considera así todos los fenómenos condicionados») al principio, para los que no estén familiarizados con aquello que se debe ver como a una estrella, una visión defectuosa, una lámpara, una ilusión, una gota de rocío, una burbuja, un sueño, un relámpago y una nube. Sería mejor así para que pudieran leer el verso, parar y meditar un poco en él, puesto que si el tipo de fenómenos a los que hay que observar de esta forma están indicados al final, uno no tendrá una idea muy clara de qué se trata. De este modo, en cambio, nos podemos hacer una idea:

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

La esencia de cada analogía

Los fenómenos causados⁶ son los objetos principales que dan lugar a la ignorancia, el aferramiento y el enfado (los tres venenos mentales). La familia, los amigos, la gente que nos rodea, los extraños, las posesiones y el resto de fenómenos, los objetos de los cinco sentidos y demás, deben ser observados como si de **estrellas** se tratara. No olvidemos lo que mencioné con anterioridad, que es esencial recordar primero nuestra visión equivocada. A continuación, mirémoslo todo como vacío, del mismo modo en que una mente omnisciente nos ve a nosotros mismos, a las acciones y a los objetos. Esto aplica no sólo a los objetos causados sino a todos los fenómenos, tanto los permanentes como los transitorios. Pensemos en cómo creemos que son los fenómenos (verdaderamente existentes), algo que no está allí, y en cómo los ven la mente omnisciente y también los bodisatvas aryas (como totalmente vacíos). Meditemos en lo que ellos ven, en relación a nosotros, a los objetos y a las acciones.

Acto seguido, tenemos la **visión defectuosa** [o aberración visual] (*rab rib*): todo aparece como verdaderamente existente, algo real no meramente etiquetado por la mente, pero en realidad es *rab rib*, una alucinación, que encima sostenemos como verdadera. No sólo tenemos la alucinación, sino que además la consideramos una verdad.

⁶ También llamados condicionados o compuestos. N.T.

También tenemos la **lámpara de mantequilla**, que depende de causas y condiciones, razón por la cual no dura sino que se agota día a día, hora a hora, minuto a minuto, segundo a segundo, e incluso dentro de un mismo segundo. Mirémonos a nosotros mismos, a las acciones, a los objetos y a todos los fenómenos causados de este modo.

A continuación encontramos la **ilusión**, que es como un espejismo que nos parece agua aún no habiendo agua ahí. No existe, y así es como es: una ilusión que aparece. Del mismo modo, el mago nos ha hechizado y tenemos la ilusión de miles de cosas que no existen, que no están ahí, que aparecen como verdaderamente existentes. La acción aparece como verdaderamente existente; aparece, pero no está ahí, no existe. *De esta forma*, no existe. Así que todos los fenómenos causados son como ilusiones.

Además, estos fenómenos causados son como una **gota de rocío**, que puede dejar de existir en cualquier momento, y de la misma forma en que ésta se puede secar en cualquier momento, asimismo los fenómenos causados pueden dejar de existir, desaparecer, extinguirse en cualquier instante. Podemos hacernos una idea de esto en la vida cotidiana y practicar la atención con ello, manteniendo la consciencia de que todo puede terminarse en cualquier momento. Mantengamos esta mente independientemente de lo atareada que sea nuestra vida, miremos a las plantas por ejemplo y pensemos: «Todos los fenómenos causados pueden extinguirse en cualquier momento, porque están bajo el poder de causas y condiciones». Aquél cuya mente mora con constancia en la transitoriedad se siente en paz y feliz, se siente satisfecho, porque no en este estado no hay lugar para el aferramiento, ni tampoco para los otros dos venenos mentales, el enfado y la ignorancia. Así que *si observamos las cosas como transitorias, el corazón está en paz y satisfacción*, estemos hablando, conduciendo o cocinando.

Observemos también la vida con todas sus cosas—los objetos de los sentidos (formas, sonidos, olores, gustos, etc.)—como **burbujas de agua**. Un amigo, un enemigo, un extraño, la familia, los conocidos, las pertenencias que podamos tener, son como una burbuja de agua, que parece bella pero que puede explotar en cualquier momento; no podemos creer que existirá siempre. De exacto modo, yo, acción, objeto y la vida entera, con formas y demás, son como una frágil burbuja de agua que el viento puede hacer estallar ahora mismo, porque su naturaleza es perecedera. Y así es todo en nuestra vida. Se trata éste de un gran ejercicio de atención, algo increíble para hacer en la vida y que nos permitirá mantener la paz y la felicidad en todo momento, al no haber ningún aferramiento que nos confunda y nos llene de insatisfacción. Y es que todas estas alucinaciones y conceptos hacen de nuestra vida una locura, una auténtica locura, y encima nos las creemos...

Conseguir paz mental

Si recordamos la transitoriedad—como una gota de rocío, una nube, un relámpago, etc.—, que los fenómenos son transitorios, la mente y el corazón se calman, sentimos una gran paz y encontramos la satisfacción. Si esto ocurre cuando lo vemos así, ni que decir tiene cuando lo miramos con la consciencia de que todo proviene de la mente, y más aún cuando lo vemos todo como una gran alucinación: proveniente de la mente y en realidad vacío. Al verlo todo vacío, una gran paz nos embarga y la mente está por completo bajo control, suceda lo que suceda a nuestro alrededor, como que alguien nos critique u otro nos alabe, sentimos paz mental y nada de ello nos perturba.

De este modo, si somos capaces de crear la paz interior mencionada y de no vernos perturbados por los engaños, seremos capaces de mantener los votos y de protegerlos, en el caso que hayamos tomado los votos, sea los del pratimoksha, los del bodisatva o los tántricos. Podremos mantenerlos y no nos veremos dañados por pensamientos negativos, o engaños, que son los principales responsables de la degeneración de los votos. También son los responsables de crear los objetos externos, después de haber discriminado «esto» o «aquello» (de crear dichas etiquetas) y de creerlas reales, y acto seguido también del aferrarnos a ellas. Esto incluye por ejemplo la etiqueta «feo» que hace surgir el enfado, o la ignorancia que aparece hacia alguien que nos es indiferente; y todo por mirarlo como si fuera independiente, verdaderamente existente. Este tipo de cosas también surgen cuando vemos como permanente lo que es transitorio. En resumen, surge el veneno mental y la mente supersticiosa y nos hace perder los votos cuando entramos en contacto con el objeto en cuestión, nos lleva a degenerarlos y a romperlos; mientras que por el contrario, con el otro tipo de visión, la mente se encuentra en continua calma y no conoce la perturbación, está libre de toda emoción negativa y ello conlleva que no haya obstáculo alguno para mantener los votos, sino todo lo opuesto, siempre encuentra un sustento, ningún obstáculo, nos ocupamos de proteger los votos y somos capaces de conservarlos con pureza.

A partir de aquí podemos lograr una meditación perfecta, la calma mental (*shamata* en sánscrito), y además con facilidad y sin que tome mucho tiempo. Entonces, con esto como base podemos conseguir la visión superior (*lhag tong* en tibetano), que se deriva del éxtasis virtuoso de cuerpo y mente. Después, al meditar en vacuidad unificada a *shamata* podremos generar la sabiduría que conoce directamente la vacuidad, la cual pone fin a todos los engaños (los oscurecimientos de pensamientos perturbadores) y tiene lugar en el camino de la visión correcta. En ese momento también se detienen la visión errónea de aquello que cambia (*jig ta*), la visión relacionada con los agregados, la herejía (*log ta*) y la visión nihilista (*tha ta*). Los engaños sutiles son eliminados por el camino de la visión correcta y por el camino de la meditación, que eliminan no sólo los engaños sino también las semillas que los producen, y de esta forma alcanzamos la liberación en este continuo mental.

Destruir las delusiones con los símiles del *Sutra del diamante*

KAR MA RAB RIB MAR ME DANG

Como una estrella, una aberración visual, una lámpara,

GYU MA ZIL PA CHHU BUR DANG

una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,

MI LAM LOG DANG TRIN TA BUR

un sueño, un relámpago o una nube:

DÜ JÄ CHHÖ NAM DI TAR TA

considera así todos los fenómenos condicionados.

Este verso proviene de la parte final del *Sutra del diamante*; proviene, por lo tanto, del habla sagrada de Buda. El verso anterior a éste [en la *Alabanza a Buda Shakyamuni* (de las *Oraciones al comienzo de las enseñanzas*)] tiene su origen en una enseñanza del Vinaya, *dul wa lung* o algo parecido. Mi impresión es que si se recita lentamente [el verso del *Sutra del diamante*] se da tiempo a meditar. «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. Como en los tiempos de George Bush padre, durante la guerra de Iraq: recuerdo haber visto en la televisión como lanzaban un misil desde los Estados Unidos, que tras un largo recorrido por el cielo impactó exactamente sobre un almacén de armas enemigo, exactamente donde ellos querían. No recuerdo haber visto imágenes posteriores al impacto, pero en cualquier caso es como lanzar una bomba, todo queda destruido, desintegrado.

En este verso se describen nueve símiles. Ver los fenómenos condicionados como una estrella tiene el siguiente significado: en nuestra vida hay aferramiento al yo, el pensamiento egoísta; sobre éste la mente piensa «yo» y «mío» en relación con los agregados —la base sobre la que se imputa meramente el yo— y genera aferramiento. Además, al no ver su naturaleza transitoria, sea la más burda o la sutil (es decir, el hecho de que cambia no tan sólo día a día, u hora a hora, o minuto a minuto, sino incluso segundo a segundo), existe el concepto de permanencia del yo. Al no ver su transitoriedad sutil, el hecho de que cambia segundo a segundo, existe el concepto de permanencia del yo, de mis posesiones, de mis familiares, amigos, enemigos, etc. Básicamente, «todos los fenómenos condicionados» se refiere a nuestros objetos habituales de aferramiento y aversión.

En lo que creemos desde siempre

En lo que dejamos que la mente crea 24 horas al día, desde el nacimiento y durante toda la vida, es el yo real, existente desde su propio lado desde renacimientos sin principio; no meramente etiquetado por la mente, sino existente desde su propio lado. A pesar que permitimos que la mente crea en este yo desde tiempo inmemorable, éste nunca ha existido... ni tan sólo por un segundo. De hecho, desde renacimientos sin principio, ha estado completamente vacío y así continuará para siempre: vacío, sin existencia verdadera, sin tan sólo un átomo de existencia desde su propio lado, completamente vacío en su totalidad.

Del mismo modo, los agregados, tanto individualmente como en su conjunto, son lo mismo: aparecen en un modo alucinado, falso, erróneo. Falso, porque el modo en que aparecen y la realidad son totalmente contradictorios —ésta es la definición de «falso»—. El modo en que aparecen es como algo real, en el sentido de existir desde su propio lado, algo en lo que hemos estado creyendo desde siempre y que, sin embargo, nunca ha existido ni por un instante; ni en el pasado, ni ahora, ni en el futuro. Están completamente vacíos desde su propio lado. Ésta es la realidad: completamente vacíos en su totalidad.

Y lo mismo para las formas, sonidos, olores, gustos y objetos tangibles. Todas las formas: las luces, el techo, el altar, los ofrecimientos, las flores, los objetos sagrados, las alfombras, la gente... todos los colores y figuras, todas las formas, aparecen como reales, existiendo desde su propio lado, pero no son más que una alucinación, totalmente falsos. Dejamos que la mente se aferre a eso y que se lo crea, a pesar que son totalmente no existentes. El modo en que nos aparecen y en el que creemos, es completamente vacío en su totalidad, es totalmente no existente, vacío; así es la realidad. Asimismo aparecen los sonidos, y del mismo modo creemos en ellos, a pesar de no existir verdaderamente y de ser totalmente falsos. Aparecen como existentes desde su propio lado, no meramente etiquetados por la mente, pero, de nuevo, en realidad están completamente vacíos en su totalidad, totalmente vacíos; ésa es también su realidad. Es lo mismo para los sonidos y para los olores, gustos y objetos tangibles, para todos ellos el modo en que aparecen y en el que creemos es totalmente falso: en realidad, tal cosa no existe.

Todo es meramente imputado por la mente, por *tu* mente. Todo ello está completamente vacío, tú estás vacío y las acciones también están vacías. Todos los objetos son vacuidad; totalmente vacíos. No existe siquiera un átomo desde su propio lado, y a pesar de esto, la impronta negativa depositada en la mente por la ignorancia del pasado adorna con existencia verdadera al yo meramente etiquetado, a la acción meramente etiquetada y a todos los fenómenos meramente etiquetados. Esa impresión hace que todo sea real para nosotros, que todo se nos aparezca como real, como si existiera desde su propio lado: una absoluta alucinación. Poseemos esa alucinación y permitimos que la mente crea que todo es cien por cien real: yo verdaderamente existente, acción verdaderamente existente, infierno verdaderamente existente, samsara y nirvana verdaderamente existentes, problemas verdaderamente existentes. Consentimos que la mente piense de ese modo y eso deviene la raíz del samsara, la raíz de todo el sufrimiento: de donde proviene la muerte, el nacimiento, la enfermedad, la vejez y otra vez la muerte. Todo ello proviene de la ignorancia. Padezcamos lo que padezcamos, como enfermedades o dolores, todo eso proviene de la ignorancia. Y así es para la mayoría de nosotros, aunque no podría afirmar que sea así para todos.

Meditación en los símiles del *Sutra del diamante*

[Video n°3: «Meditación en el Sutra del diamante»]

Una estrella

Ahora observa todos los fenómenos como una estrella.

Medita del siguiente modo, la falsedad es como sigue: Los que han comprendido la vacuidad, los seres arias —arhats, bodisatvas arias y los budas— te ven a ti, a tu yo, como completamente vacíos, en su totalidad. Lo que te aparece, en lo que crees, es en algo que «no está vacío, sino que existe verdaderamente». Sin embargo, lo que ellos ven es la realidad, ellos ven tu realidad como completamente vacía: ven tus agregados como completamente vacíos en su totalidad allí mismo, sin lo más mínimo existiendo desde su propio lado. Ellos ven la forma que tú percibes como real desde su propio lado —en lo que crees— como totalmente vacía. Lo mismo con los sonidos, olores y demás, hasta la totalidad de los fenómenos, *yul dang yul chen*, objetos y mente. Tú los ves como reales, crees que son reales, pero ellos los perciben como totalmente vacíos, completamente vacíos de ser «reales», totalmente inexistentes [de existir de este modo].

Eso es en lo que debes meditar: Observa todos los fenómenos causados como una estrella, pensando en particular en los ejemplos mencionados, observando todos esos fenómenos como totalmente vacíos. Dedicar unos segundos a meditar en esto. [*Pausa para meditar*].

Además, usa la siguiente afirmación como ejemplo: «Durante el día no se ven estrellas».

Una aberración visual

Seguidamente observa los fenómenos causados como una aberración visual, *rab rib*, lo cual guarda relación con la existencia verdadera.

Si con vista defectuosa crees que las cosas son reales, te creas muchos problemas. Del mismo modo, los fenómenos causados te aparecen como verdaderamente existentes y, si te crees eso, te hace morir y renacer continuamente y experimentar sin fin todos los sufrimientos del samsara, que son no sólo sin comienzo, sino también sin fin. Ése es el efecto y gran peligro. Todos ellos aparecen

como algo real, que existe desde su propio lado, sin ser meramente etiquetado por la mente. Obsérvalos como una aberración visual, *rab rib*; no son verdaderos, están vacíos.

Una lámpara de mantequilla

Mar-me: estos fenómenos causados son como una lámpara de mantequilla.

Mar es mantequilla y *me* significa lámpara. Una lámpara de mantequilla depende de múltiples causas y condiciones: quiénes la hicieron, los materiales, etc. Todos los fenómenos causados —esta vida, el yo, los agregados, las posesiones, la familia, los amigos, los enemigos...—, todos dependen de una multitud de causas y condiciones, están bajo su control. Ésta es la razón por la que su naturaleza es la transitoriedad. Cambian, dependen de numerosas causas y condiciones, no son permanentes, no existen solos con su propia libertad. *[Pausa para meditar]*.

Una ilusión

Seguidamente, como una ilusión.

Existen multitud de alucinaciones, pero en este contexto se refiere específicamente a la existencia verdadera, al yo, las acciones, los objetos y todos los restantes fenómenos verdaderamente existentes. Todos ellos son como ilusiones: no existen, están totalmente vacíos. *[Pausa]*.

Una gota de rocío

Son como agua de rocío.

El rocío o las gotas de agua en las plantas, en las cuerdas, en los cables, se pueden precipitar en cualquier instante, y este hecho muestra su transitoriedad. Eso no es algo definido, sino que es indefinido. Todos los fenómenos causados mencionados anteriormente son como una gota, como agua de rocío. Su naturaleza es la transitoriedad y ésta no se puede detener en ningún instante. *[Pausa]*.

Al final puedes hacer lo siguiente, aunque quizás sea mejor hacerlo después de cada meditación. En cualquier caso, la conclusión es que no tiene sentido que surjan aferramiento, enfado e ignorancia. Puede que sea beneficioso llegar a esta conclusión después de cada una, o si no al final. Eso es lo que aparece en el corazón.

Una burbuja

Todos estos fenómenos causados son como una burbuja de agua.

Como explica Kyabje Denma Locho Rimpoché: «Parecen muy hermosas, pero son muy efímeras y no son de fiar». Pueden reventar en cualquier momento, y esto presenta de nuevo la naturaleza transitoria. Del mismo modo, los fenómenos causados: no importa lo bellos que parezcan, pueden finalizar en cualquier instante. No hay nada a lo que aferrarse o con lo que enfadarse o con lo que hacer surgir la ignorancia. *[Pausa]*.

Un sueño

Todos estos fenómenos causados son como un sueño.

Esto se relaciona con la alucinación, la existencia verdadera. Observa al yo, las acciones, los objetos y todos los fenómenos verdaderamente existentes; todos ellos parecen existir verdaderamente. Aparecen como reales desde *allí*, y crees en su realidad. Consientes que la mente los crea reales, verdaderos. Pero todos esos fenómenos causados son como un sueño. Utiliza el ejemplo del sueño, como mencioné anteriormente: todo lo que aparece en un sueño es irreal. Nada existe desde su propio lado, nada es real. *[Pausa breve]*.

A pesar de que aparece como si existiera desde su propio lado, nada existe de ese modo. Así, exactamente así, todos esos fenómenos que existen verdaderamente, todos esos fenómenos reales, son, en realidad, totalmente vacíos. *[Pausa breve]*.

No tiene sentido aferrarse a ellos o enfadarse con ellos. *[Pausa]*.

Un relámpago

Observa todos estos fenómenos causados como un relámpago.

De nuevo, esto muestra la naturaleza de la transitoriedad. Al instante siguiente en que se ha producido un relámpago, éste ya ha desaparecido. Todo esto, este precioso renacimiento humano del que dispongo ahora, etc., es como un relámpago: permanece sólo por un breve instante. Sucede y desaparece. Cuando se presenta la muerte, todo luce así, la vida entera se ve así: sucedió pero se ha ido. Por lo tanto, no hay nada que aferrar, con lo que enfadarse o con lo que ser ignorante.

Una nube

Observa los fenómenos causados como una nube.

De nuevo, esto recuerda la transitoriedad, ya que mientras miras las nubes, éstas están cambiando, declinando. Observas las nubes y al siguiente minuto vuelves a levantar la vista y ya no están. Las cosas son así, de naturaleza transitoria. Es lo mismo para todos los fenómenos causados, cuya naturaleza es la transitoriedad: cambian a diario, hora tras hora, minuto a minuto, segundo a segundo, e incluso en cada segundo también cambian, decaen, no duran, y pueden finalizar en cualquier instante. Ésa es la realidad, por lo tanto, no hay nada que aferrar, con lo que enfadarse o con lo que ser ignorante. *[Pausa breve]*.

[Fin del video]

Las auténticas vacaciones

Meditar de este modo es tomarse unas auténticas vacaciones, unas vacaciones para el yo, para uno mismo. Aunque podemos desplazarnos físicamente a otra parte, el hacerlo con las delusiones, con todos los conceptos erróneos, no constituye unas vacaciones reales, ya que al ir de viaje con todas esas delusiones, con esas alucinaciones, nos encontramos constantemente con problemas. Tenemos todas estas alucinaciones, delusiones y conceptos incorrectos, y mientras los tengamos, se nos presentarán todos esos problemas. Así pues, en realidad no tenemos unas vacaciones, unas fiestas o un descanso. El meditar en todo ello, en cambio, nos concede unas vacaciones, un descanso para nosotros mismos y para nuestra mente.

De este modo conseguimos la liberación de los océanos de sufrimientos samsáricos, y con bodichita y la comprensión de la vacuidad, la verdad última, logramos el completo despertar para todos los seres y somos capaz de liberar incontables seres de los océanos de sufrimientos samsáricos y conducirlos al completo despertar. Llegados a este punto podemos comprender en qué modo meditar en el lam rim constituye las mejores vacaciones, las auténticas vacaciones, cuyo resultado es la liberación del samsara y el completo despertar. Esto es lo que conseguimos, lo que estamos buscando. En contraposición, en las otras vacaciones —las delusivas, en las que seguimos las delusiones como si fueran conceptos correctos y les ofrecemos nuestra servidumbre— acabamos siendo el esclavo de nuestras propias delusiones, del concepto de existencia verdadera, de la ignorancia, del aferramiento y del enfado. Nos convertimos en su esclavo e incesantemente creamos la causa del sufrimiento, sufriendo así constantemente.

Éstas son las auténticas vacaciones: tomarse vacaciones del aferramiento y también de la mente egoísta, pero no de la bodichita y la sabiduría ni tampoco de la renuncia.

NOTAS SOBRE EL ORIGEN DEL TEXTO

Capítulo 1, Ignorancia frente a realidad: Extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché en Una luz en el camino, septiembre de 2009. Versión inglesa revisada ligeramente por V. Steve Carlier. Traducido al español por Marina Brucet para el Servicio de Traducción de la FPMT, 2011.

Enseñanzas adicionales extraídas de Una luz en el camino, 17 de septiembre de 2010. Versión inglesa comparada con el audio y revisada por Don Handrick. Traducido al español por Hans Burghardt para el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2011.

Compilado y revisado por Kendall Magnussen en enero de 2011.

Capítulo 2, Las auténticas vacaciones: Extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché en Una luz en el camino, septiembre de 2009. Versión inglesa revisada ligeramente por V. Joan Nicell. Traducido al español por Marina Brucet para el Servicio de Traducción de la FPMT, 2011.

Enseñanzas adicionales extraídas de Una luz en el camino, 14 de septiembre de 2010. Versión inglesa revisada por Don Handrick. Traducido al español por Hans Burghardt para el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2011.

Compilado y revisado por Kendall Magnussen en enero de 2011.