

Vivir el camino

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

Las auténticas vacaciones

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión descubriremos cómo dar el mejor tipo de vacaciones a la mente, mediante la meditación en la transitoriedad y la vacuidad a partir de las nueve analogías del verso del *Sutra del diamante*.

«Aunque podemos desplazarnos físicamente a otra parte, el hacerlo con las delusiones, con todos los conceptos erróneos, no constituye unas vacaciones reales. [...] Éstas son las auténticas vacaciones: tomarse vacaciones del aferramiento y también de la mente egoísta.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- 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: VC Instrucción 1: Meditación en el *Sutra del diamante*, *Las auténticas vacaciones*, págs. 17-24 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Meditación en el *Sutra del diamante* (20 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Reflexión alternativa en las nueve analogías
- MP3 de Lama Zopa Rimpoché recitando el verso para la meditación

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

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.

Sutra del diamante

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- 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.

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 el verso del *Sutra del diamante* y explicar el resto de las analogías que contiene.
- ¿De qué modo el ser consciente de las analogías del *Sutra del diamante* proporciona unas auténticas vacaciones a la mente?
- ¿Cuál de las analogías del verso le ha ayudado más a superar la ignorancia y aportar un poco de sabiduría? ¿Por qué?