

Vivir el camino

Instrucción 1: Meditación en el *Sutra del diamante*

PDF combinado

Contenido

Este documento contiene los materiales de trabajo para la Instrucción 1 de *Vivir el camino* (a excepción de las *Lecturas requeridas* y los extractos de videos), para facilitar su impresión y/o su lectura en libros electrónicos. Note que las *Lecturas requeridas* no están incluidas aquí y que, por tanto, deberán descargarse y/o imprimirse por separado. También deberán obtenerse a parte los extractos de videos correspondientes a cada sesión y las meditaciones recopiladas en formato cuaderno en el *Cuaderno de prácticas*, en el caso en que se quieran en ese formato. Todos los materiales se pueden encontrar en el *Centro de aprendizaje en línea*, <http://onlinelearning.fpmt.org> (pestaña *Español*).

Los materiales contenidos en el presente documento son los siguientes:

- Acerca del programa
- Guía para seguir los módulos
- Temario de la Instrucción 1
- Los materiales de cada sesión de la Instrucción 1. Cada sesión contiene:
 - Resumen de la sesión
 - Meditación y práctica
 - Ejercicios de atención
 - Servicio (o karma yoga)
 - Cuestiones para reflexionar

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

Vivir el camino

Acerca del programa

Bienvenidos a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT.

En el presente documento encontrará una explicación acerca de los objetivos y el contenido del programa, dónde situarlo dentro de los programas educativos de la FPMT, y cómo determinar si se trata de un curso adecuado a sus necesidades.

Objetivos y contenido

El principal propósito de *Vivir el camino* es preservar las enseñanzas y el linaje de práctica de Lama Thubten Yeshe, fundador de la FPMT (*Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana*) y de Lama Zopa Rimpoché, director espiritual de la organización, por lo que el material que contiene proviene casi exclusivamente de las enseñanzas de estos dos grandes maestros.

Vivir el camino es un programa en continua evolución en el cual se irán añadiendo materiales originales de los dos lamas, si bien el currículo y los materiales iniciales provendrán de Lama Zopa Rimpoché, concretamente de las enseñanzas impartidas durante el retiro *Una luz en el camino*, un curso pensado para que tenga lugar anualmente en el centro *Kadampa Center*, en EE.UU. Los cursos iniciales se han organizado en forma de módulos y están basados en las transcripciones de las enseñanzas que Lama Zopa impartió en dicho retiro. Contienen, además, extractos cortos de los videos grabados durante el curso. Excepto en algunos pocos casos, cada módulo contiene los siguientes apartados:

- *Temario*, una introducción para cada módulo que incluye un resumen del material cubierto.
- *Lecturas requeridas*, basadas en las transcripciones de los temas tratados por Rimpoché durante las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*.
- *Extractos de videos* de los temas más relevantes explicados por Rimpoché. (También están disponibles los videos enteros traducidos con *voice over* al español).
- *Meditaciones*: prácticas y/o meditaciones guiadas.
- *Ejercicios de atención* para la vida diaria, relacionados con los temas tratados.
- Sugerencia de *Servicio social o karma yoga*.
- *Cuestiones para reflexionar* planteadas a los estudiantes.
- *Recursos útiles*, sección que incluye una lista de lecturas sugeridas y otras referencias.

Es la esperanza de los organizadores que, gracias al curso *Vivir el camino* y a los estudiantes interesados en él, se vaya formando a lo largo del tiempo una comunidad virtual de gran alcance y dinamismo formada por estudiantes procedentes de todo el mundo. De esta forma, se crearía una red de soporte e inspiración para el estudio y la práctica individuales, y así, *Vivir el camino* se convertiría en una causa para la transformación hacia el despertar en todo el mundo.

***Vivir el camino* en el contexto de los programas educativos de la FPMT**

Actualmente la FPMT ofrece diez programas estándar en inglés, cinco de los cuales se imparten también en español. Algunos de ellos se imparten en los centros (cursos presenciales), mientras que otros se pueden seguir desde casa (cursos en línea). Si bien algunos de los programas se pueden cursar sólo a través el centro que lo organiza (como es el caso del máster universitario del Maitripa College que se imparte en Portland, EE.UU.), la mayoría de los cursos ofrecen una amplia gama de opciones de currículo, estilo y localización, que habrá que tener en cuenta en el momento de considerar qué programa es más indicado para las necesidades y las aspiraciones de cada persona en particular.

Para una descripción detallada de los diferentes programas e información sobre dónde cursarlos, visite:

- FPMT hispana (www.fpmt-hispana.org/estudios.php)
- FPMT internacional (www.fpmt.org/education)

Para información y acceso a los cursos en línea, visite:

- Centro de Aprendizaje en Línea de la FPMT (*Online Learning Center*) (<http://onlinelearning.fpmt.org/>):
Web desde donde se cursan los programas en línea.
- Cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.org/>):
Web con información acerca de los cursos en línea en español y donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.
- Tienda en línea de la FPMT (*Foundation Store*) (<http://shop.fpmt.org/>):
Web donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.

Aquello que caracteriza *Vivir el camino* como un curso único y especial es el énfasis que pone en mantener el estilo del linaje de la FPMT en cuanto a la presentación, la práctica y el contenido; un estilo que se ve reflejado desde los primeros módulos del programa. Dichos módulos se han creado, como se ha mencionado anteriormente, a partir de las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*, planteadas para que tengan lugar en un ambiente de retiro durante dos semanas al año a lo largo de cinco años (2009-2013) y que han de ser un comentario del texto de Lama Atisha *Una luz en el camino hacia el despertar*. Durante los primeros dos encuentros (2009 y 2010), Lama Zopa Rimpoché se centró sobretodo en cómo generar una motivación para vivir, cómo hacer que cada momento sea significativo, y cómo realizar la práctica de la devoción al maestro de la manera más adecuada.

Además de esto, Rimpoché explicó las prácticas preliminares necesarias para generar una motivación adecuada, en los métodos para la purificación y la acumulación de mérito que ayudan a la maduración de la mente, y en cómo transformar cada momento de cada día en una práctica para tener presente el dharma. Y éste es precisamente el linaje de consejos de Lama Zopa Rimpoché: una enseñanza sólo puede ser una herramienta de transformación efectiva si está precedida por una preparación apropiada. Es por esta razón por la que los primeros módulos del programa se consideran como un preliminar necesario antes de poder recibir las enseñanzas del texto del gran maestro Atisha.

Rimpoché también expuso con detalle cómo llevar a cabo prácticas y rituales específicos en el marco de la FPMT, explicando cómo, y porqué, le gustaría ver a sus estudiantes realizar las diversas prácticas. Como reflejo de ello, varios módulos del programa presentarán las instrucciones básicas acerca de cómo hacer, por ejemplo, la práctica de *Lama Chöpa*, el *Guru yoga de Lama Tsongkhapa*, y otras meditaciones de gran importancia.

Teniendo esto en cuenta, cada persona se decantará por el tipo de curso que más se adapte a sus características. Así, los cursos más apropiados para aquellos que busquen el estudio de los textos filosóficos son el *Programa de maestros* (sólo en inglés e italiano), el *Programa básico* o el máster del Maitripa College (sólo en inglés); para los que prefieran estudiar el *lam rim* (los estadios del camino al despertar) de forma progresiva quizá lo más adecuado será inscribirse en el curso *Descubre el budismo*; mientras que a aquellos que estén interesados en empezar a investigar acerca de lo que la tradición del budismo tibetano nos puede ofrecer, se le aconseja comenzar con *Meditación budista* o *El budismo en pocas palabras*. Los demás cursos ofrecidos por la FPMT son: *Foundation of Buddhist Thought*, un curso impartido en inglés en el centro Jamyang de Londres; *Heart Advice for Death and Dying*, curso que actualmente se ofrece sólo en inglés pero cuyos materiales (los libros *Consejos esenciales para el momento de la muerte* y *Prácticas esenciales para el momento de la muerte*) están disponibles también en español; y el curso para traductores del tibetano *Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program*, desarrollado en Dharamsala, India.

Las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que sientan una conexión personal con Lama Thubten Yeshe y/o con Lama Zopa Rimpoché, así como aquellas que deseen conocerlos mejor y profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de estos dos grandes maestros.

Conclusión

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Vivir el camino

Guía para seguir los módulos

Bienvenido a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT, y una nueva experiencia de aprendizaje en línea. Le recomendamos que antes de empezar lea *Acerca del programa*, un documento que describe el programa y que puede encontrar en la página de inicio de cada uno de los módulos, para asegurarse de que los objetivos del curso se corresponden con sus expectativas. En breve, las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que quieran profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché.

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Usted mismo será quien gestione los materiales del programa, que son, principalmente y al menos los primeros módulos, lecturas basadas en las transcripciones de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché, así como los videos correspondientes a las mismas. Además, también encontrará meditaciones y ejercicios de atención, que también provienen directamente de las explicaciones de Rimpoché. En las siguientes líneas le explicamos paso a paso cómo puede conocer y utilizar el material de la mejor forma posible para sacar el mejor provecho de esta experiencia.

Pasos para sacar el máximo provecho de esta experiencia de aprendizaje en línea

1. Repasar el *Temario* del módulo correspondiente.
2. Descargar y/o imprimir las *Lecturas requeridas* para el módulo correspondiente. Así podrá almacenarlos de la forma que le parezca más apropiada.
3. En la sección de *Recursos útiles* encontrará un PDF que combina todos los documentos para el módulo correspondiente, pensado para facilitar la impresión de los materiales y/o para su uso en libros electrónicos.
4. El *Resumen de la sesión* contiene una síntesis esquemática de los materiales incluidos en cada sesión. Éstos están pensados para que nos demos un tiempo para leerlos y para reflexionar y meditar sobre ellos, para lo cual recomendamos seguir la siguiente secuencia:
 - **Repasar los temas tratados en cada sesión** usando el *Resumen de la sesión*.
 - **Leer las *Lecturas requeridas* asignadas a cada sesión**, basándose en el *Resumen de la sesión* para reconocer los temas más destacados y, por lo tanto, más importantes a tener en cuenta.

- **Mirar los *Extractos de videos* asociados a cada sesión** (tenga en cuenta que no todas las sesiones contienen videos relacionados). En las lecturas se indica a qué parte de las enseñanzas corresponden los videos, los cuales son fragmentos extraídos de la grabación entera de las enseñanzas. Hay que comentar, para los que no conozcan a Lama Zopa Rimpoché, que Rimpoché tiene un estilo único al que puede que nos cueste un poco acostumbrarnos. Por otro lado, lamentamos que la calidad de audio no es la óptima en alguno de los videos, y, si bien estamos trabajando para mejorarla, aún no hemos podido completar el proceso de mejora porque hemos dado prioridad al hecho de poder tener los videos disponibles, aunque los reemplazaremos por videos de más calidad en cuanto nos sea posible. Le recomendamos tener las lecturas a mano al visualizar los videos, para poder clarificar algunos puntos si es necesario.
 - **Realizar la *Meditación* al menos una vez.** Las meditaciones se han escrito con la intención de ayudarle a través del tema en cuestión, y están pensadas para tener una duración de 10 a 30 minutos, según su complejidad. De todas formas, lo mejor sería que repitiera varias veces cada meditación, hasta que pudiera realizarla por usted mismo sin basarse en la guía escrita. Puede ser útil escribir en un diario cualquier comprensión o duda que se le plantee como resultado de la práctica meditativa.
 - **Realizar el *Ejercicio de atención* tantas veces como sea posible** a lo largo del día. Puede escribir las observaciones que hayan surgido al realizar la práctica.
 - **Realizar la componente sugerida de *Servicio (o karma yoga)*** al menos una vez, o, preferiblemente, unas cuantas veces a lo largo del módulo correspondiente.
 - **Repasar las *Cuestiones para reflexionar*.** Una buena forma para integrar mejor su experiencia y comprobar su comprensión podría ser escribir la respuesta, además de pensar en ella.
 - Si tiene alguna duda, puede mandar un correo electrónico a education@fpmt.org
5. Para llevar un seguimiento de su progreso en el curso, puede consultar la lista que encontrará en la sección *Certificado de realización del curso*.
6. Consultar la sección de *Recursos útiles*, donde encontrará material adicional que le puede ayudar a ampliar su comprensión y experiencia acerca del módulo correspondiente.

El presente programa se encuentra en fase de desarrollo, por lo que le agradeceremos que nos dé su opinión o aporte observaciones constructivas, de forma que podamos ayudar al mayor número de estudiantes posible a utilizar el material de *Vivir el camino* del modo más significativo. Le agradecemos enormemente el esfuerzo que está realizando para lograr el despertar para ayudar a otros seres, y deseamos que lo pase lo mejor posible con este curso. Y ahora, ¡a disfrutar!

Servicio de Educación de la FPMT: education@fpmt.org

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.es/>) 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.

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 arya (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.»

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.

Vivir el camino

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

Como una estrella, etc.: Las nueve analogías del Sutra del diamante

El verso citado más abajo es un verso muy famoso proveniente del Sutra del diamante, que también se puede encontrar en Elogio a Buda Shakyamuni, recitado a menudo durante las Oraciones al comienzo de las enseñanzas. En esta sesión de meditación podemos recitar el verso y reflexionar en cada analogía, o bien podemos dedicar la sesión entera a una o dos de las analogías, como nos vaya mejor.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor¹. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, en todo momento. Nos determinamos a usar este tiempo para desarrollar nuestro potencial lo más posible y convertir así nuestra vida en el mayor beneficio para nosotros mismos y para los demás, y generamos la motivación pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y para conseguirlo debo comprender la verdadera naturaleza de la realidad. Con esta intención voy a meditar en la naturaleza de la realidad mediante las diferentes analogías del *Sutra del diamante*.»

¹ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

La meditación propiamente dicha

Recitar el siguiente verso muy lentamente, meditando en cada analogía como se explica a continuación. Al meditar, más que pensar simplemente en los «fenómenos condicionados», pensemos en nuestra propia vida, los agregados, las posesiones materiales, los miembros de la familia, los amigos, enemigos y extraños, etc. (es decir, los principales objetos de nuestro apego y aversión), los cuales serán los principales objetos de la meditación. Utilizar todos los aspectos de la meditación con estos objetos.

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.

Como una estrella

Mirar todos los fenómenos causados—el yo, los agregados, las posesiones materiales, los miembros de la familia: los objetos del aferramiento, del enfado y de la ignorancia—como si fueran *estrellas durante el día*. Creemos que estas cosas existen «realmente», pero ni los budas ni los seres arias las ven de esta forma, en absoluto. Del mismo modo en que durante el día no vemos las estrellas, asimismo los seres realizados no ven que los fenómenos aparezcan como verdaderamente existentes.

Ésta es la manera de meditar en ello:

En primer lugar, mirar la alucinación, el modo en cómo se aparecen las cosas. Dejar que aparezcan como concretas, reales y existentes por sí mismas (es decir, como *no* meramente imputadas por la mente). Imaginar que aparecen ante nosotros del mismo modo en que lo hace una estrella en medio de la noche.

A continuación, pensar en cómo las ven los seres arias: como totalmente vacías. Justo como cuando el Sol amanece en el cielo y la apariencia de la estrella desaparece, asimismo ocurre con los arias: cuando los seres realizados miran aquello en lo que nosotros creemos (los fenómenos verdaderamente existentes), su sabiduría hace que esa apariencia se disipe por completo.

«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.»

Como una, una aberración visual, una visión defectuosa

Meditar en la visión de la mente alucinada, la visión de que las cosas existen verdaderamente. De nuevo, reflexionar en cómo nos relacionamos con el yo, los agregados, las propiedades, la familia, los amigos, etc. Se trata de observar cómo parecen provenir de la parte del objeto (por su propia parte) en lugar de provenir de la mente que los proyecta.

Igual que cuando nos ponemos colirio en los ojos vemos las cosas de un modo distorsionado, *la ignorancia distorsiona nuestra visión de la realidad*. Vemos cosas que no están ahí *en absoluto*, y nos las creemos.

Reflexionar acerca de que el hecho de que los fenómenos se nos aparezcan como verdaderamente existentes no es más que una visión defectuosa. Intentemos sentirlo con convicción: «Voy errado acerca de cómo existen las cosas». Con esta comprensión, lo que llegamos a entender e interiorizar es que toda esta visión de existencia verdadera, el modo como las cosas se nos aparecen como

verdaderamente existentes, es algo *defectuoso*. Las cosas no existen verdaderamente, sino que son totalmente vacías.

Como una lámpara

Meditar en que todas las cosas en nuestra vida—el cuerpo, las posesiones materiales, la familia, los amigos y demás—surgen en dependencia de muchas causas y condiciones, *igual que una lámpara de mantequilla* depende del contenedor, la mecha, la cera o aceite, la chispa, la persona que la ha confeccionado y la que la enciende. Por el hecho de que dependen de muchas causas y condiciones, las cosas no son permanentes, sino transitorias.

Dedicamos unos minutos a reflexionar acerca de las cosas de nuestra vida, en como surgen, cambian y decaen con el tiempo hasta desaparecer.

Miramos todos los fenómenos causados de la vida del mismo modo, como dependientes de causas y condiciones, como transitorios. Ésta es la razón por la cual cambian y decaen, minuto a minuto y segundo a segundo. Permitámonos sentir desde dentro que nada en nuestra vida va a durar. Como una lámpara, que cuando no haya más combustible se consumirá, asimismo cuando las causas y las condiciones que hacen surgir las cosas que nos rodean hayan producido su efecto, no quedará nada más que la verdad de la transitoriedad.

Como una ilusión

Todos los fenómenos causados son *como ilusiones*. Igual que un mago puede echar un conjuro al público que haga que la gente vea cosas que no están realmente ahí, la ignorancia ha hechizado nuestra mente provocando que veamos las cosas como verdaderamente existentes.

Meditar en cómo debe ser sentirse bajo un conjuro, sin ver las cosas correctamente, viendo cosas que no existen *en absoluto*. A continuación, considerar la visión de los tres tipos de seres, poniéndonos en el lugar de cada uno de ellos por algún tiempo:

- (1) No nos damos cuenta de que la ignorancia nos ha hechizado, por lo que vemos las cosas como verdaderamente existentes y así lo creemos. Ésta es la visión de los seres comunes, que se encuentran bajo el conjuro que les hace ver las cosas como existiendo de un modo en el cual no existen en realidad y les hace creer que eso es verdad.
- (2) Sabemos que la ignorancia (el mago) nos ha hechizado, por lo que, si bien vemos las cosas como existiendo de un cierto modo, no nos lo creemos. Ésta es la visión de los seres arya cuando no se encuentran en equilibrio meditativo en la vacuidad. Aún tienen la alucinación de existencia verdadera, pero saben que es una alucinación y no se la creen.
- (3) Somos libres del hechizo de la ignorancia, por lo que ni vemos la ilusión de existencia verdadera ni creemos en ella. Ésta es la visión de una mente omnisciente o de un ser arya en equilibrio meditativo en la vacuidad, los cuales no tienen la alucinación ni creen en ella.

Como una gota de rocío

Como una gota de rocío, que con el calor del Sol se evaporará y desaparecerá en cualquier momento, así son todas las cosas en la vida, transitorias por naturaleza. Reflexionar en la realidad de que tanto nuestra vida como todo lo que hay en ella—riqueza, familia, entorno, amigos, enemigos, extraños y demás—son como una gota de rocío, que puede secarse y desvanecerse en cualquier instante.

Intentemos sentirlo con convicción. Lo relacionamos con nuestros principales objetos de aferramiento y aversión, reconociendo que dentro de un breve período de tiempo habrán desaparecido.

Como una burbuja de agua

Visualizar una burbuja flotando en la superficie del agua de un río que fluye, con toda su belleza. A continuación, observar cuán rápido estalla y se va; no podemos confiar en ella, porque en cualquier momento explotará. Después reflexionamos en cómo todos los fenómenos que nos rodean son *como una burbuja de agua*: nuestro cuerpo, la vida, las pertenencias, la familia, los amigos y enemigos, las situaciones, etc. No podemos depositar toda nuestra confianza en ellos porque pueden desaparecer en cualquier momento. Sintamos cuán frágiles son las cosas de la vida, igual que una burbuja de agua.

Como un sueño

En un sueño todo aparece muy real, pero cuando nos levantamos nos percatamos de que no era verdad. Recordamos, de forma clara y con fuerza, los detalles de nuestra vida, y a continuación imaginamos que nos despertamos y nos damos cuenta de que todo lo que habíamos creído acerca de nuestra vida no era real. Lo que aparece a la mente que sueña aparece como verdadero, pero cuando nos despertamos nos damos cuenta de que no era real en absoluto. Todo aparece como verdadero, pero es totalmente vacío, *como un sueño*.

Lo miramos todo como un sueño: el cuerpo, las posesiones, la casa, el trabajo, los compañeros y demás. Observamos nuestra vida entera como si de un sueño se tratara, y acto seguido nos despertamos. Es como un espejismo, que aparece como agua cuando en realidad no hay agua allí. Cuando realizamos este ejercicio advertimos que nada existe por sí mismo sino que todo es vacío.

Como un relámpago

Los relámpagos vienen y se van: cuando un relámpago cae en la noche, por un instante vemos muchas cosas, pero de repente el resplandor cesa y todo desaparece. Justo *como un relámpago* en una noche oscura, ahora mismo tenemos la oportunidad de este cuerpo humano tan increíblemente precioso, con cierta riqueza, quizá un buen lugar para vivir y una familia alrededor, etc. Sin embargo, lo que vemos ahora puede que se vaya de un momento para otro.

Así que todo lo que tenemos es como un relámpago, y también cuando muramos habrá sido como un relámpago: pasó, pero entonces, de repente, se fue. No hay nada que podamos sostener, nada a lo que aferrarse ni siquiera por un segundo.

Como una nube

Los fenómenos son *como nubes*: cuando las miramos vemos que cambian segundo a segundo, no perduran, sino que cambian constantemente. Si las miramos un minuto más tarde, ya no están. Los fenómenos causados—todas las cosas de nuestra vida—son así. Dedicar un tiempo a recordar algunos detalles de nuestra vida, así como personas, pertenencias, etc. Cada una de estas cosas es como una nube: cambia constantemente y cuando volvamos a mirarlas ya no estarán ahí.

Es muy positivo realizar esta meditación mientras estamos estirados mirando el cielo y el ir y venir de las nubes que en él se dibujan.

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.

Conclusión

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.

Así pues, no hay nada a lo que aferrarse, con lo que enfadarse o acerca de lo cual ser ignorantes.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la sabiduría de la vacuidad que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en abril de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT en octubre de 2011.

Vivir el camino

Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante *Primera sesión – Ejercicios de atención*

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.

Sutra del diamante

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.

Vivir el camino

Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante

Primera sesión – Servicio

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.

Vivir el camino

Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante Primera sesión – Cuestiones

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.

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?

Vivir el camino

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

Reflexión alternativa en las nueve analogías del Sutra del diamante

El verso de abajo proviene del Sutra del diamante (también conocido como Sutra del cortador vajra). Se trata de recitar el verso deteniéndose para reflexionar en cada analogía. Si lo preferimos, también podemos dedicar toda la sesión a una analogía o a un par de ellas. Recitar el verso lentamente, parando en cada uno de los símiles y meditando en él, o bien hacerlo al final de cada línea. Para finalizar la meditación, continuar la recitación hasta completar el verso y dedicar.

Inspiración, de Lama Zopa Rimpoché

«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.

»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.

»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.»

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor². Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos brevemente en las oportunidades el día a día nos brinda para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Reconociendo que el hecho de meditar es un

² Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

lujo muy difícil de encontrar, nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de meditación del que disponemos y a centrarnos en el tema. A continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo conseguir el estado de un buda plenamente despierto, y con esta intención voy a meditar en las nueve analogías que me ayudarán a comprender la naturaleza de los fenómenos causados.»

La meditación propiamente dicha

Recitar el verso lentamente, deteniéndose a meditar en el significado de cada analogía.

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.

Sutra del diamante

KAR MA RAB RIB MAR ME DANG

Como una estrella, una aberración visual, una lámpara,

Una estrella (*kar ma*)

Observa todos los fenómenos como una estrella [al amanecer]. Los que han comprendido la vacuidad, los seres aryas —arhats, bodisatvas aryas 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 [(como cuando el sol al amanecer hace desaparecer la apariencia de una estrella)]: 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. 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]. ¿Cómo me puedo enfadar o aferrarme a algo que los sabios no ven en absoluto?

Una aberración visual (*rab rib*)

Seguidamente observa los fenómenos causados como una aberración visual. 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. Así pues, no hay razón que dé lugar al enfado, el aferramiento o la ignorancia en relación a algo que es una total malinterpretación.

Una lámpara de mantequilla (*mar me*)

Estos fenómenos causados son como una lámpara de mantequilla. 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. ¿Debo ofenderme o aferrarme, cuando es la naturaleza de las cosas el hecho de ser transitorias?

GYU MA ZIL PA CHHU BUR DANG
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,

Una ilusión (*gyu ma*)

Observa todos los fenómenos 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. Realmente, no hay nada allí a lo que aferrarse, con lo que enfadarse o acerca de lo cual ser ignorantes.

Una gota de rocío (*zil pa*)

Los fenómenos causados 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. ¿Por qué enfadarse o estar aferrado a una gota de rocío?

Una burbuja (*chhu bur*)

Todos estos fenómenos causados son como una burbuja de agua. 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.

MI LAM LOG DANG TRIN TA BUR
un sueño, un relámpago o una nube

Un sueño (*mi lam*)

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. A pesar de que aparece como si existiera desde su propio lado, nada existe de ese modo.

Exactamente así, todos esos fenómenos que existen verdaderamente, todos esos fenómenos reales, son, en realidad, totalmente vacíos. No tiene sentido aferrarse a ellos o enfadarse con ellos.

Un relámpago (*log*)

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 (*trin*)

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.

DÜ JÄ CHHÖ NAM DI TAR TA

considera así todos los fenómenos condicionados.

Conclusión

Dedicamos unos breves instantes a reflexionar acerca del hecho de que no haya ninguna razón para que el aferramiento, el enfado o la ignorancia surjan en relación a ningún fenómeno causado. ¿Cómo me puedo aferrar o enfadarme, o ser ignorante, con algo que en realidad no está allí, o con algo que desaparecerá en cualquier momento? Ésta es la comprensión a integrar.

Tomamos la decisión de utilizar el ser conscientes de ello a lo largo del día para superar las delusiones.

Dedicación

Que gracias a los méritos de mí mismo y de otros, que son vacíos desde su propio lado, pueda yo, que soy vacío desde mi propio lado, lograr el despertar del maestro Buda Shakyamuni, que es vacío desde su propio lado, y llevar a todos los seres, que son vacíos desde su propio lado, a este despertar, que es vacío desde su propio lado, por mí mismo, también vacío.

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Don Handrick en septiembre de 2010 y posteriormente revisado por Kendall Magnussen en noviembre de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2012.

Vivir el camino

Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante Segunda sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Considera así a todos los fenómenos condicionados»

Ejercicio de atención

Memorizar el siguiente verso del *Sutra del diamante* e imprimir las ilustraciones de las analogías (ver abajo). Después, usar uno de los métodos sugeridos a continuación para recordar la transitoriedad y/o la vacuidad. Recitar el verso y reflexionar en una de las analogías en particular, aplicándolo en el fenómeno condicionado (causado) que tengamos enfrente en este momento.

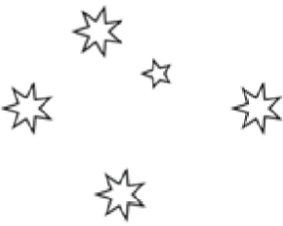
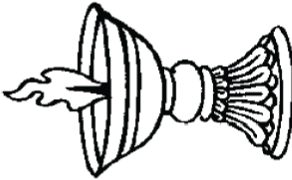
Como una estrella, una aberración visual, una lámpara,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube:
considera así todos los fenómenos condicionados.

Sutra del diamante

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

Lama Zopa Rimpoché

- Seleccionar una de las ilustraciones (que podemos recortar en forma de cartas) y cultivar por unos minutos, una hora o un día la atención de ver que los fenómenos causados con los que nos encontramos son como la analogía.
- Llevar encima las nueve cartas y, cuando nos encontremos con un reto relacionado con un objeto de aferramiento, enfado o ignorancia, sacar una carta y de inmediato dedicar unos momentos a aplicar la analogía a la situación.

Una estrella  Considera así todos los fenómenos condicionados	Una aberración visual  Considera así todos los fenómenos condicionados	Una lámpara de mantequilla  Considera así todos los fenómenos condicionados
Una ilusión  Considera así todos los fenómenos condicionados	Una gota de rocío  Considera así todos los fenómenos condicionados	Una burbuja  Considera así todos los fenómenos condicionados
Un sueño  Considera así todos los fenómenos condicionados	Un relámpago  Considera así todos los fenómenos condicionados	Una nube  Considera así todos los fenómenos condicionados

Vivir el camino

Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante Segunda sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

- Con medios hábiles, ayudar a un compañero de dharma a aplicar alguna de las nueve analogías del verso del *Sutra del diamante* para superar una emoción negativa, como enfado o aferramiento, para que experimente lo que son unas vacaciones libres de ellos.

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

«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 constituye las mejores vacaciones, las auténticas vacaciones.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante Segunda sesión – Cuestiones

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?