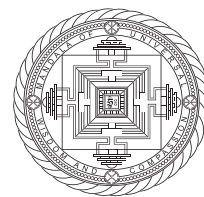


Vivir el camino

*Cuaderno de prácticas
(recopilación de meditaciones)*

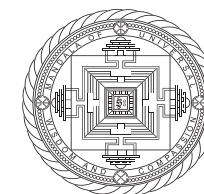


*Instrucción 1:
Meditación en el
Sutra del diamante*



Fundación para la preservación de la tradición Mahayana

Fundación para la preservación de la tradición Mahayana



FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

NOTAS PARA LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

Pronunciación:

- ä en tibetano: se pronuncia como una e.
- ö en tibetano: se pronuncia como una mezcla de o y e.
- ü en tibetano: se pronuncia como una mezcla de u e i, como la u francesa o la ü alemana.
- g en tibetano o sánscrito: se pronuncia siempre suave. Ante a, o y u, como en castellano (gato, gota, gusto...) y ante e o i se pronuncia gue o gui, por ejemplo, Gyatso se pronuncia Guiatso.
- h en tibetano o sánscrito: se pronuncia aspirada, como una j muy suave.
- j en tibetano o sánscrito: se pronuncia como la j en inglés, francés o catalán, como una y fuerte. Por ejemplo, jang se pronunciaría yang.
- sh en tibetano o en sánscrito: se pronuncia como sh en inglés o ch en francés (parecido al sonido que se hace para pedir silencio).

© 2012 FPMT Inc.

Todos los derechos reservados.

La traducción al español ha sido realizada por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2012.

Edición en español: septiembre de 2012

Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso por escrito del editor.

La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT en inglés) es una organización dinámica de ámbito mundial dedicada a la educación y el servicio público. Creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, la FPMT entra en contacto con la vida de seres de todo el mundo. A principios de los 70, unos jóvenes occidentales, inspirados por la profundidad del método budista, y por su posibilidad de ser llevado a la práctica, entraron en contacto con estos lamas en Nepal, y así nació la organización. Ahora, con más de 150 centros de Dharma, proyectos, servicios sociales y editoriales en treinta y tres países, seguimos llevando ese mensaje iluminado de compasión, sabiduría y paz por doquier.

Le invitamos a que se una a nosotros en nuestro esfuerzo por desarrollar la compasión en todo el mundo. Visite nuestra página web (www.fpmt.org), donde podrá encontrar su centro más cercano, un programa de estudios adaptado a sus necesidades, textos para la práctica, materiales de meditación, arte sagrado, y enseñanzas en línea. Ofrecemos una serie de beneficios para los socios, como la revista Mandala y descuentos en la tienda de la fundación en línea (Foundation Store). También puede ver algunos de los vastos proyectos que Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado para preservar la tradición mahayana y ayudar a acabar con el sufrimiento en nuestro mundo. Por último, no dude en contactar con nosotros si podemos serle de ayuda.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition
1632 SE 11th Avenue
Portland OR 97214 USA
(503) 808-1588
www.fpmt.org

Índice

«Como una estrella», etc.:

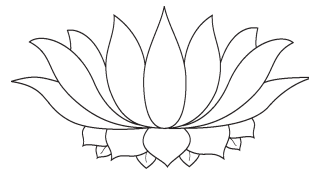
Las nueve analogías del *Sutra del diamante* 5

Reflexión alternativa en las nueve analogías

del *Sutra del diamante* 13

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

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.



«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. 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:

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.

«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.»

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 arya 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

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.

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

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 arya: como totalmente vacías. Justo como cuando el Sol amanece en el cielo y la apariencia de la estrella desaparece, asimismo ocurre con los arya: 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 visión defectuosa, una aberración visual

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 de mantequilla, 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:

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,

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.

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?

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.

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.

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.

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»,

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 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.»

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.

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 mirarla ya no estará 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.

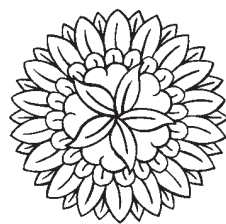
Conclusión

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.

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.

Todas las meditaciones contenidas en el presente cuaderno han sido extraídas de las explicaciones de Lama Zopa Rimpoché en 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.

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