

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Primera sesión – Resumen de la sesión

Reconocer el objeto de refutación (gag cha)

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión Lama Zopa Rimpoché explica las diferencias más sutiles entre una sesión de meditación en vacuidad auténtica y una equivocada, y nos muestra cómo identificar con claridad el objeto de refutación (*gag cha*), imprescindible para que nuestra meditación en vacuidad dé en la diana. Descubriremos además cuáles son unas vacaciones auténticas, que podremos llevar a cabo si aprendemos a meditar en la transitoriedad y en la vacuidad con métodos como las nueve analogías del *Sutra de diamante*.

«Desplazarnos físicamente a otra parte 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

- Destruir las delusiones con los símiles del *Sutra del diamante*
- El primer referente de «yo» en el análisis: el yo real
 - Buscando el yo real
 - La definición de existencia
 - En lo que creemos desde siempre
 - *Tongpa-nyi*: sólo vacuidad
 - Unificar vacuidad y surgir dependiente
- El segundo referente de «yo» en el análisis: el yo meramente imputado
 - Buscando el yo meramente imputado
 - No ver al enemigo
 - El adorno es el *gag cha*
 - Usar la lógica
- Un experimento
- El miedo a «nada a lo que aferrarse»
- Verlo todo como una ilusión
- Meditación en los símiles del *Sutra del diamante*
 - Una estrella

- Una aberración visual
- Una lámpara de mantequilla
- Una ilusión
- Una gota de rocío
- Una burbuja
- Un sueño
- Un relámpago
- Una nube
- Las auténticas vacaciones

LECTURAS REQUERIDAS: VC 7: Vivir la vacuidad, *Reconocer el objeto de refutación* (gag cha), págs. 5-20 del PDF *Lecturas requeridas*. Apéndice 1: Meditación en el *Sutra del diamante* (pág. 34).

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Buscando el yo real (11 min.)
- Nada a lo que aferrarse (8 min.)
- Meditación en el *Sutra del diamante* (20 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Las nueve analogías del *Sutra del diamante*, meditación adjunta en el presente curso.
- MP3 de Lama Zopa Rimpoché recitando el verso del *Sutra del diamante*

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 de mantequilla,
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 de dharma a aplicar alguna de las nueve analogías para superar una emoción negativa, para que experimente lo que son unas vacaciones libres de ellos.

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.

- Describir la diferencia entre buscar el «yo real» y el yo meramente imputado en una meditación en vacuidad.
- ¿Cuál es el peligro de buscar el yo meramente imputado?
- ¿Cómo entiende el significado de «sólo» (*nyi*) en el término «sólo vacuidad» (*tongpa-nyi*)? ¿Tiene esto alguna implicación en cuanto a la meditación en vacuidad? Si la tiene, ¿cuál o cuáles son?
- Recitar el verso del *Sutra del diamante* y explicar tres de las analogías que contiene.