

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Segunda sesión – Resumen de la sesión

Lo que la vacuidad hace por ti

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión Rimpoché explica los diversos objetos de negación según las diferentes escuelas budistas, así como la importancia de explorar cada uno de ellos en meditación. Todo ello nos llevará a apreciar tanto lo que existe como la relación entre el surgir dependiente y la vacuidad. Finalmente, Rimpoché describe el fuerte impacto de comprender la vacuidad: el gran miedo que puede surgir justo antes de la comprensión y la profunda convicción que logramos una vez comprendida, después de lo cual nadie nos puede engañar.

«Es muy importante entender el proceso entero y la visión de las distintas escuelas, aquello que creen que es cierto y lo que creen que es alucinación y, especialmente, entender [la diferencia] entre las escuelas Svatantrika y Prasangika, puesto que si se comprende bien la visión de la primera, se comprende exactamente el objeto de refutación de la segunda.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- Las alucinaciones en las escuelas inferiores de la filosofía budista: la escuela Vaibhashika
- La escuela Chittamatra (Sólo Mente)
- La alucinación en las escuelas Madhyamaka
 - La escuela Madhyamaka Svatantrika
 - La escuela Madhyamaka Prasangika
- El riesgo de caer en el nihilismo
- Décimo verso de *Los tres aspectos principales del camino*
 - Entender que la ley de causa y efecto nunca traiciona
 - El «yo real»
 - Después de conocer la vacuidad, el descubrimiento: la definición de existencia
 - Ver la visión de la Vía Media:
 - Sueños y películas
 - Simplemente hacemos *clic*
 - Cuando se suelta la bomba atómica sobre «el yo en el yo»
 - Observar cómo el yo está totalmente perdido
 - Nadie nos puede engañar

- Los Svatantrika y el yo existente desde su propio lado
- La importancia de comprender ambas visiones
- La visión sutil Prasangika y su efecto sobre las delusiones
- Cambia el modo de pensar

LECTURAS REQUERIDAS: VC 7: Vivir la vacuidad, *Lo que la vacuidad hace por ti*, págs. 21-33 del PDF *Lecturas requeridas*. Apéndice 2: Prácticas de atención plena (págs. 35-37), Apéndice 3: Prácticas de atención para las reuniones (pág. 38).

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Cómo existe el yo (5 min.)
- Ver la visión de la Vía Media (8 min.)
- Sencillamente hacemos *clic* (5 min.)
- Pasar por el miedo (8 min.)
- Nadie nos puede engañar (7 min.)
- Libera la mente (5 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Superar la alucinación*, meditación en el objeto de refutación según las diferentes escuelas budistas
- *Visión correcta*, meditación basada en *Los tres aspectos principales del camino*, v.10

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Toda realidad es completamente vacía, falsa, una alucinación»

- **Ejercicio de atención 1:** Tres modos de meditar en vacuidad: todo es completamente vacío; todo es meramente imputado por la mente; todo es una alucinación de existencia verdadera.
- **Ejercicio de atención 2:** Mirarlo todo como una alucinación, aquello que *es* una alucinación.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Recordando el verso de Lama Tsong Khapa acerca de la visión correcta, realizar alguna acción virtuosa que ayude a otro ser.

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.

- Describa las diferentes alucinaciones de ignorancia que sostienen un yo, de acuerdo a las diferentes escuelas budistas.
- ¿Con cuál de las alucinaciones se relaciona usted más?

- Explique la diferencia más significativa entre la visión de la vacuidad del yo en las dos escuelas Madhyamaka (Svatantrika y Prasangika). ¿En qué modo esto nos ayuda en la meditación?
- Recitar el décimo verso de *Los tres aspectos principales del camino* de Lama Tsong Khapa. ¿Cuáles son sus puntos principales?
- ¿En qué modo la meditación en vacuidad confirma la verdad de causa y efecto?