

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

PDF combinado

Contenido

Este documento contiene los materiales de trabajo para el módulo 7 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 del módulo 7
- Los materiales de cada sesión del módulo 7. Cada sesión contiene:
 - Resumen de la sesión
 - Meditación y práctica
 - Ejercicios de atención
 - Servicio (o karma yoga)
 - Cuestiones para reflexionar

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

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Temario

INTRODUCCIÓN

El presente módulo, que contiene consejos esenciales de Lama Zopa Rimpoché acerca de cómo meditar en la vacuidad y de cómo mantener la sabiduría a lo largo del día, encontraremos recomendaciones adicionales para meditar a partir del verso del *Sutra del diamante* presentado inicialmente en el tercer módulo de *Vivir el camino* (*En qué creen los budistas*); explicaciones sobre la importancia de identificar el objeto de refutación (*gag cha*) con claridad en el análisis de la vacuidad; y detalles acerca de las alucinaciones proyectadas por la ignorancia a refutar según las diferentes escuelas de filosofía budista; algo que nos resultará de gran ayuda para comprender con nitidez la visión de la Vía Media Prasangika. Asimismo, Rimpoché nos aporta valiosos consejos para que completemos el logro de la comprensión de la vacuidad y nos habla del conocimiento y la confianza que de dicho logro se derivan. Las enseñanzas para el módulo provienen del retiro *Una luz en el camino* guiado por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2010.

«Aquello a lo que nos hemos aferrado desde renacimientos sin principio: resulta que no hay nada a lo que aferrarse.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

Primera sesión: Reconocer el objeto de refutación (*gag cha*)

- Destruir las delusiones con los símiles del *Sutra del diamante*
- El primer referente de «yo» en el análisis: 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
 - 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*
- Las auténticas vacaciones

Segunda sesión: Lo que la vacuidad hace por ti

- 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*
- 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: *Vivir el camino*, Módulo 7: *Vivir la vacuidad*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*).

Apéndices: 1. Meditación en el *Sutra del diamante*; 2. Prácticas de atención plena; 3. Prácticas de atención para las reuniones.

EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- Buscando el yo real (11 min.) (Sesión 1)
- Nada a lo que aferrarse (8 min.) (Sesión 1)
- Meditación en el *Sutra del diamante* (20 min.) (Sesión 1)
- Cómo existe el yo (5 min.) (Sesión 2)
- Ver la visión de la Vía Media (8 min.) (Sesión 2)
- Sencillamente hacemos *clic* (5 min.) (Sesión 2)
- Pasar por el miedo (8 min.) (Sesión 2)
- Nadie nos puede engañar (7 min.) (Sesión 2)
- Libera la mente (5 min.) (Sesión 2)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Las nueve analogías del *Sutra del diamante* (Sesión 1)
- Superar la alucinación, según las diferentes escuelas budistas (Sesión 2)
- Visión correcta, de *Los tres aspectos principales del camino*, v.10 (Sesión 2)

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- «Considera así a todos los fenómenos condicionados» (Sesión 1)
- «Toda realidad es completamente vacía, falsa, una alucinación» (Sesión 2)
- «Mirarlo todo como una alucinación, aquello que *es* una alucinación» (Sesión 2)

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. (Sesión 1)

- Recordando el verso de Lama Tsong Khapa acerca de la visión correcta, ayudar a otro ser. (Sesión 2)

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

- Ver las cuestiones para cada sesión en el *Resumen de la sesión* correspondiente.

LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS

- *El arte de la sabiduría*, XIV Dalái Lama, Grijalbo / Random House Mondadori
- *Conócete a ti mismo tal como realmente eres*, Dalái Lama, Grijalbo
- *El gran vacío*, Gueshe Tashi Tsering, Ediciones Amara
- *Nada es lo que parece*, Gueshe Tashi Tsering, Ediciones Amara
- *Apariencia y realidad*, Guy Newland, Ediciones Dharma
- *Introducción a la vacuidad, como se explica en El gran tratado de los estadios en el camino a la iluminación de Tsongkhapa*, Guy Newland, Ediciones Dharma
- *Sutra del cortador vajra (Sutra del diamante)*, Ediciones Mahayana
- *Meditation on Emptiness*, Jeffrey Hopkins, Wisdom Publications (en inglés) (edición en español, *Meditación en la vacuidad*, en preparación)
- *Emptiness Yoga*, Jeffrey Hopkins, Snow Lion Publications (en inglés)
- *The Middle Way: Faith Grounded in Reason*, Dalái Lama, Wisdom Publications (en inglés)
- *Realizing Emptiness: Madhyamaka Insight Meditation*, Gen Lamrimpa, Snow Lion Pubs. (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.org/>) 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*
- MP3 con meditaciones en la vacuidad guiadas por V. Steve Carlier (en inglés): *Looking for the Real I v.s. the Merely Labeled I in Meditation on Emptiness* (revisión de las distinciones entre buscar el mero yo y el yo real en meditación en vacuidad, 20 min.); *The Three I's* (revisión de la diferencia entre el yo verdaderamente existente, el mero yo y el yo general, 15 min.); *Emptiness Only* (acerca de las negaciones afirmativas frente a las negaciones no afirmativas, relacionadas con la meditación en vacuidad, 51 min.); *Meditation on Nine Similes from the Diamond Cutter Sutra* (meditación en los nueve símiles del verso del *Sutra del diamante*, aplicado a emociones negativas, 36 min.)
- *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, especialmente sesiones 5 y 6 (Programa educativo de la FPMT)
- *Guía de meditación para principiantes*, vacuidad, Karin Valham, 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)

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

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,
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.

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Primera sesión – Meditación

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 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 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

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.

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.

Para mayor detalle acerca de cómo realizar la meditación de las nueve analogías del Sutra del diamante, ver el módulo 3 de Vivir el camino, En qué creen los budistas (quinta y sexta sesión).

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

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Primera 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.

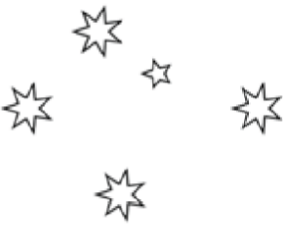
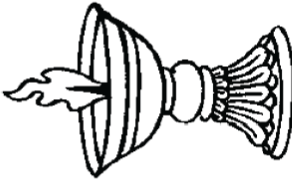
Como una estrella, una aberración visual, una lámpara,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube:
considera así todos los fenómenos condicionados.

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

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Primera 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

Módulo 7: Vivir la vacuidad

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.

- 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.

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?

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Segunda sesión – Meditación 1

Superar la alucinación

El objetivo de la presente meditación es llegar a entender con más claridad el objeto de refutación de las diferentes escuelas budistas, lo que nos ayudará a identificar las alucinaciones ignorantes que sostenemos acerca de la realidad. Explorando todas las analogías en una sesión o bien dedicando toda la sesión a una de ellas, nos sumergimos en este crucial primer aspecto, la identificación del objeto de negación, para después analizar la analogía desde el punto de vista de la sabiduría. Tomemos el tiempo necesario para cada punto a considerar.

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 lujo muy difícil de encontrar, nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de meditación del que disponemos y a centrarnos en el objeto. 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 para este fin, debo comprender la vacuidad. Con esta intención voy a meditar en las alucinaciones de la ignorancia según las diversas escuelas del pensamiento budista.»

La meditación propiamente dicha

Se trata de explorar, con cada meditación, los diversos tipos de alucinaciones proyectadas por la ignorancia. Primero, intentar ver si podemos descubrirnos a nosotros mismos creyendo en los varios tipos de «yo», y a continuación dedicar un tiempo al análisis para comprobar si el yo existe de esa forma o no.

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.

El yo permanente que se sostiene por sí mismo³

Intentar identificar la concepción de un yo caracterizado por el conjunto de las siguientes cualidades: un yo que (1) sentimos como permanente, en el sentido de que no cambia; (2) que se sostiene por sí mismo, existiendo sin depender de sus partes; y (3) que existe con su propia libertad, sin surgir de causas y condiciones. Mantenemos la atención en estos aspectos y reflexionamos en los puntos indicados a continuación para identificar la alucinación que tenemos de semejante «yo».

1. El yo aparece como **permanente** y creemos que es permanente, no cambia
2. Tenemos la alucinación de que este yo además **existe por sí mismo**, unitario e indivisible, sin depender de partes como el cuerpo o la mente
3. Este yo además parece ser independiente, existente **con su propia libertad**, sin depender de causas y condiciones

A continuación consideramos:

Desde el punto de vista de la escuela Vaibhashika [(la inferior de las escuelas filosóficas budistas)], la alucinación, lo que hay que comprender como vacío, el objeto de refutación, lo que hay que reconocer (es decir, la alucinación que no existe pero en la que en realidad se cree) es la identidad, el *atman*, el yo, que es permanente, existe solo [es decir, se sostiene por sí mismo] y existe con su propia libertad.

Superar la alucinación

Sostener esta sensación de un yo que, en primer lugar, es permanente y no cambia. A continuación, considerar cómo en realidad este yo cambia a cada momento, no dura ni un segundo. Sentimos el contraste entre el yo que sostenemos como permanente y el que cambia momento a momento. ¿Cuál de los dos es acorde con la realidad?

A continuación nos centramos en la segunda característica de ese yo, esto es, el hecho de que se sostiene por sí mismo, sin depender de sus partes. Contemplamos cómo, contrariamente a tal concepción, el yo consta de partes físicas y mentales y por lo tanto no puede existir independientemente de ellos.

Para concluir, contemplamos también la tercera característica: ese yo que parece existir con su propia libertad, sin depender de causas y condiciones. Consideramos cómo en realidad el yo existe bajo el control de gran variedad de causas y condiciones, viéndose completamente afectado por los momentos previos de consciencia, los elementos del cuerpo, los elementos externos, etc. ¿Realmente disfruta de libertad, o es susceptible a la fluctuación, dependiente de todo tipo de fenómenos?

Conclusión

Puede que el yo me aparezca como permanente, sosteniéndose por sí mismo y con su propia libertad, pero ni siquiera la primera de las escuelas budistas cree en un yo así. El yo es por naturaleza transitorio, depende de muchas partes y depende también de causas y condiciones.

³ En los textos tradicionales que presentan los principios filosóficos budistas (*tib. grub mtha*), normalmente este objeto de refutación se equipara a la creencia hindú en un *atman*, el cual se describe con tres cualidades: «una identidad permanente, sin partes e independiente» (Hopkins, *Meditación en la vacuidad*. Versión inglesa *Meditation on Emptiness*, Wisdom Pubs., 1996, pp.319-320). Según Lama Tsong Khapa, esta sensación de yo sería adquirida intelectualmente o «artificial», lo que significa que para poseer dicha concepción se deben haber estudiado principios filosóficos erróneos que propongan tal sensación de identidad (Hopkins, *Tsong-Kha-Pa's Final Exposition of Wisdom*, Snow Lion Pubs., 2008, p.46). Por esta razón, es posible que no todos los que mediten en este aspecto encuentren que dicha sensación de yo existe en su mente.

El yo autosuficiente⁴

Cuando pensamos en el yo, tenemos también la alucinación de que es autosuficiente, esto es, de que puede aparecer sin depender de los agregados físicos y mentales (forma, sensaciones, discriminación, factores de composición y consciencia) o de la continuidad de los mismos. Intentar identificar esta sensación de yo, del cual se dice que aparece como un «dueño» o un «jefe» de la mente y el cuerpo.

A continuación consideramos:

Éste es el objeto a refutar según varias de las escuelas budistas, como la Vaibhashika, la Sautrantika y la Sólo Mente, las cuales no creen ni aceptan que el yo sea autosuficiente.

Superar la alucinación

Sosteniendo esta sensación de un yo autosuficiente, considerar si la mente y el cuerpo dependen del yo o si el yo depende de la mente y el cuerpo. ¿Cómo puede el yo existir como una cosa propia, autosuficiente, si depende por completo de los agregados? ¿Dónde hay un yo, a parte del cuerpo y la mente?

Conclusión

La naturaleza del yo es el ser vacío de ser autosuficiente: no puede existir sin depender de los agregados o de la continuidad de los mismos. No hay un yo autosuficiente; está vacío. Y ésta es la realidad.

El yo que existe externamente (externo respecto a la mente)⁵

Se trata de reflexionar en un yo que parece existir externamente, sin depender de una impresión procedente de la consciencia principal que se manifiesta como los dos, el objeto percibido (el yo) y el conocedor de dicho objeto. Según los principios filosóficos de la escuela Sólo Mente, poseemos también esta alucinación.

A continuación consideramos:

Este yo que parece existir afuera de la mente, sin depender de una sustancia o impresión en la mente base de todo que se manifiesta como los dos, el yo y el conocedor del yo, es el objeto a refutar según la escuela Sólo Mente.

⁴ Para una descripción más detallada de tal concepción de un yo autosuficiente, la cual se dice ser innata en la mente de todos los seres, se puede consultar Hopkins, *Meditación en la vacuidad* (versión inglesa *Meditation on Emptiness*, Wisdom Pubs., 1996, pp.303-304) y Hopkins, *Emptiness yoga*, Snow Lion Pubs., 2001, pp.61-67, obra de la cual se ha extraído una pequeña parte para la meditación *Superar la alucinación* aquí presentada.

⁵ Esta visión particular, que Lama Zopa Rimpoché presentó en las enseñanzas, es única de la escuela Sólo Mente. La escuela superior, la Madhyamaka Prasangika, refuta en su totalidad la enseñanza explícita de que los objetos (como por ejemplo el yo) son de la misma entidad que la mente –algo que es una aserción principal de los principios filosóficos de la escuela Sólo Mente–. Para más detalles se puede consultar Hopkins, *Meditación en la vacuidad* (versión inglesa *Meditation on Emptiness*, Wisdom Pubs., 1996, pp.374-381).

Superar la alucinación

Sin la percepción de un yo, ¿cómo puede existir un yo? ¿Es posible que el yo exista sin depender de la impresión que da lugar a la apariencia del yo y a la mente que lo percibe?

Conclusión

Según la escuela Sólo Mente, el yo no puede existir sin depender de la impresión depositada en la mente que se manifiesta como los dos, el conocedor y el objeto conocido, el yo. Tanto el hecho de que el yo aparezca como el modo en que el yo es percibido dependen de la mente. El yo que existe como algo externo de la mente está vacío.

El yo que existe sin depender de una mente válida que lo etiqueta

Se trata de encontrar el yo que parece existir sin depender *en absoluto* de una mente válida que lo etiqueta, algo que existe *completamente* desde su propio lado sin depender de ser etiquetado por una mente no defectuosa.

A continuación consideramos:

El yo que existe sin depender de una mente válida y no defectuosa que lo etiqueta es el objeto a refutar según la escuela Madhyamaka Svatantrika.

Superar la alucinación

¿Cómo existe el yo? Incluso si existe, ¿cómo puede ser conocido sin una mente que lo percibe y que lo etiqueta? ¿Puede el yo existir verdaderamente sin depender de que aparezca a una mente válida y de que ésta lo etiquete?

Conclusión

El yo no existe sin que aparezca a una mente válida y sin que esta mente lo etiquete. El yo está vacío de existir completamente desde su propio lado sin que dependa de una mente que lo etiqueta.

Aproximarnos al pensamiento Madhyamaka Prasangika

Madhyamaka Svatantrika: «El yo depende de una mente que lo etiqueta, pero hay *algo* que existe desde su propio lado que permite que haya la apariencia y la imputación «yo»».

A continuación reflexionamos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«El punto de vista de la escuela Svatantrika, lo que ellos entienden que es real, lo que es correcto desde su punto de vista, es *exactamente* el correcto objeto a refutar según la escuela Prasangika, lo que se debe conocer como vacío, algo totalmente equivocado.»

El yo que no es meramente imputado por la mente, que existe verdaderamente

Se trata de encontrar la sensación de un yo que parece que, de alguna manera, *debe* existir. De no ser así, ¿cómo podría la mente etiquetarlo? Recordar alguna situación que nos haya causado una fuerte sensación de «yo», como por ejemplo cuando nos hemos sentido culpados injustamente o nos han tratado mal, momentos en que aparece el pensamiento «¿cómo me han podido hacer esto a mí?», o bien una situación que nos hizo enfadar o pasar miedo, o experimentar alguna otra emoción fuerte. Centramos la atención en este fuerte sentimiento de «yo» que surge, sin dejarnos atrapar por la historia. Notamos cómo este yo aparece como algo verdadero, real, que existe desde su propio lado; y vemos cómo creemos en esta apariencia.

A continuación consideramos:

Este yo que parece existir desde su propio lado es *exactamente* el objeto a refutar según la escuela Prasangika.

Superar la alucinación

¿Dónde puedo encontrar este yo verdaderamente existente y real? Si es verdadero, debo poder encontrarlo bien como una unidad con el cuerpo y la mente o bien como separado de cuerpo y mente [es decir, como algo diferente del cuerpo y la mente]; no hay otra posibilidad. Buscamos atentamente este yo verdaderamente existente en todas las partes del cuerpo, en cada momento de la mente, en la combinación de cuerpo y mente. Estos son la base que se etiqueta como «yo», por lo tanto, ¿cómo puede el yo ser verdaderamente existente o real? [¿Cómo puede ser una unidad con cuerpo y mente, exactamente lo mismo que cuerpo y mente?]. Ahora observamos la posibilidad de que este yo real exista separadamente de cuerpo y mente: ¿podemos encontrarlo de este modo, [como algo separado, diferente, no exactamente lo mismo que cuerpo y mente]? ¿Dónde está el yo real?

Conclusión

Un yo que existe desde su propio lado está totalmente vacío, ahí mismo. No se puede encontrar existiendo de este modo *en absoluto*. Así, el yo existe como «*meramente* imputado por la mente», no como «imputado por la mente». Y no existe de ninguna otra forma.

Conclusión

«Mucho de lo que hacemos en la vida lo hacemos con el concepto de que esto es el yo real: los gastos, las demandas, los juicios... millones gastados en eso. El reconocer el yo de ese modo, como el yo real, en el que en cierto modo se ha perdido de vista lo que es *gag cha* —la alucinación de que este yo es real, de que la realidad existe así—, el no usar la mente y pensar de ese modo, resulta en una vida con abundantes perjuicios.»

Lama Zopa Rimpoché

Nos determinamos a reconocer la alucinación como una alucinación, a lo largo del día, pensando «esto es una alucinación» y siendo conscientes de que está vacío.

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. Don Handrick clarificó a pie de página algunos detalles sutiles, basándose en información sacada de varias fuentes. Todos los errores son debidos a los editores. Revisado por Kendall Magnussen en diciembre de 2010. Traducido al español por Marina Brucet para el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2012.

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Segunda sesión – Meditación 2

Visión correcta

Según Lama Tsong Khapa, si nuestra meditación en vacuidad es correcta la conclusión a la que llegaremos debería ser acorde con lo que se refleja en el verso presentado abajo, es decir, la vacuidad debería confirmar la verdad de causa y efecto. En esta meditación se trata de reflexionar en los puntos clave mencionados abajo para describir la visión correcta. Si durante la meditación encontramos que algún aspecto en particular se hace más difícil de entender o de aceptar, nos tomamos más tiempo para examinarlo.

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 mejor⁶. 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 la visión correcta descrita por Lama Tsong Khapa y explicada por Lama Zopa Rimpoché.»

⁶ 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

Se trata de recitar el décimo verso de Los tres aspectos principales del camino de Lama Tsong Khapa reflexionando en los aspectos principales explicados por Lama Zopa Rimpoché y presentados a continuación.

Aquél que entiende que la ley de causa y efecto
de todo fenómeno de samsara y nirvana nunca te traiciona,
para el que se han derrumbado totalmente los objetos en que confía la mente de apego,
ha entrado en el camino que complace a los budas.

Los tres aspectos principales del camino, v.10

**Aquél que entiende que la ley de causa y efecto
de todo fenómeno de samsara y nirvana nunca te traiciona,**

Reflexión:

«Si una acción está motivada por un pensamiento negativo o supersticioso, por delusiones como la ignorancia, el enfado o el aferramiento, su resultado es sufrimiento.

»Del mismo modo, si una acción está motivada por la no-ignorancia, el no-enfado, el no-aferramiento, etc. y por supuesto por el pensamiento no-egoísta, y sin duda alguna si la acción no cuenta con el concepto de existencia verdadera, dicha acción tendrá como resultado felicidad.

»Comprendemos que no traiciona, [que de un tipo de acción siempre se deriva un tipo de resultado], que nunca traiciona.»

**para el que se han derrumbado totalmente los objetos en que confía la
mente de apego,**

Reflexión:

«Primero está el yo, que es meramente etiquetado, pero que a pesar de eso, cuando aparece lo hace cubierto con ese velo que es la alucinación de la existencia verdadera. Es como un espantapájaros, un montón de palos y paja que se visten con ropa y de lejos parecen una persona, aunque de cerca está claro que no lo es. De lejos no lo vemos claro y por tanto vemos esa persona en medio del campo: una alucinación que cubre el espantapájaros, la alucinación de que es una persona.

»Otro ejemplo es el del espejismo, fenómeno que se da cuando el sol calienta la arena: de cerca no se observa agua, sólo el sol calentando la tierra, pero a lo lejos parece que allí haya agua; a pesar de que allí no hay agua, se tiene esa ilusión.

»[Del mismo modo, confiamos en] el yo real, no meramente etiquetado por la mente sino existente desde su propio lado, confiamos en un yo real. De lejos, el espantapájaros parece real, pero al acercarnos ha desaparecido. De lejos, el espejismo parece real, pero al acercarnos ha desaparecido. La alucinación se ha ido. Vemos arena, no agua.

»Del mismo modo, ese yo real, ése al que en el mundo nos referimos habitualmente como «yo real», se describe en el texto que [aparece] como si existiera verdaderamente, desde su propio lado o por naturaleza. Pero desaparece cuando se reflexiona en el hecho de que el yo es un surgir dependiente. Cuando se analiza de ese modo, la alucinación, *gag cha*, no puede persistir, y lo único

que se ve es que [el yo] está vacío, justo *allí*. Lo que aparece como si existiera desde su propio lado (lo «real»), en realidad está vacío justo allí.»

Reflexión:

«Cuando se lleva el conocimiento de la vacuidad al corazón, lo que se entiende acto seguido es que el yo existe, porque tiene el soporte. Primero se adquiere la comprensión que el yo está totalmente vacío, libre de existencia desde su propio lado, y seguidamente la comprensión de que el yo existe. Pero descubrimos que este yo no tiene nada que ver con el modo en que creíamos que existía.

»[El yo] existe, pero es un fenómeno increíblemente sutil, que existe como mero nombre, meramente imputado por la mente, y a la vez está vacío. Así es como lo vemos y llevamos al corazón. A la vez que existe, está totalmente vacío de existencia desde su propio lado; y a la vez que es totalmente vacío, existe. Un fenómeno existe porque lo descubre una mente válida y sin defectos, una mente verdadera que no alucina, y lo descubre una mente válida porque existe, porque existe como mero nombre, meramente imputado por la mente.

»Es muy útil reflexionar en lo que significa existir de ese modo y relacionarlo con la razón «porque tiene una base válida», y en que a continuación una mente válida lo descubrió, puesto que «porque es descubierto por una mente válida» es lo que define la existencia.»

ha entrado en el camino que complace a los budas.

Reflexión:

«Todos los objetos que se enfocan o en los que se confía —cualquier objeto o el yo real que existe desde su propio lado—, «se han derrumbado totalmente». Esa persona «ha entrado en el camino que complace a los budas», a los innumerables budas.

»Debemos comprender que cuando tenemos esta experiencia, ésta sucede *exactamente* como la explicó Lama Tsong Khapa. Vemos que sucede exactamente del modo en que él la describió, con lo cual si alguien viene y nos explica que estamos equivocados, resulta imposible que cambiemos nuestra visión, nuestro descubrimiento. Da igual lo que otros puedan decir, ya que hemos descubierto por nosotros mismos *exactamente* lo que él explica, es nuestro propio descubrimiento y encaja perfectamente con lo que él afirmo, así que es imposible ser engañados. Cuando lo descubrimos, nadie nos puede engañar en relación a la vacuidad. Ya *nadie nos puede engañar*, y nos damos cuenta de ello con total claridad.»

Conclusión

Nos determinamos a recordar:

Aquél que entiende que la ley de causa y efecto
de todo fenómeno de samsara y nirvana nunca te traiciona,
para el que se han derrumbado totalmente los objetos en que confía la mente de apego,
ha entrado en el camino que complace a los budas.

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 de Lama Tsong Khapa, 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 y Kendall Magnussen en diciembre de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2012.

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Segunda sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Toda realidad es completamente vacía, falsa, una alucinación»

Ejercicio de atención 1

Practicar el ser conscientes de la vacuidad con alguno de los tres métodos listados a continuación, mientras hacemos meditación caminada o en general, a lo largo del día. Con cada cosa que encontramos, pensamos:

- «Todo es completamente vacío, no existe desde su propio lado»
- «Todo esto es meramente imputado por la mente»
- «Todo esto es una alucinación de existencia verdadera»

«Toda la realidad es totalmente vacía. Existe y, no obstante, está totalmente vacía, cubierta por esa alucinación, por lo que no es real: son falso. El yo es falso, las acciones son falsas y también los objetos son falsos. Esta es una meditación increíble y muy potente, no sólo cuando se practica en una sesión sino también cuando se practica con atención plena durante el tiempo libre.»

Lama Zopa Rimpoché

Ejercicio de atención 2

Practicar la atención en la vacuidad en el día a día, y en especial en el trabajo, durante las reuniones por ejemplo. Se pueden usar las palabras de Rimpoché citadas abajo como si de un mantra se tratara, para mantener la atención. Notemos además si la práctica nos ayuda a prevenir emociones efectivas. Una situación podría ser la siguiente: estamos hablando, pero una parte de la mente se mantiene en meditación, acordándose de:

Mirarlo todo como una alucinación, aquello que *es* una alucinación. Mirarlo todo como falso, aquello que *es* falso. Mirarlo todo como vacío, aquello que *es* vacío.

«Cuando la mente está en este estado de meditación, incluso si alguien nos critica, nos desanima o nos anima —da igual lo que suceda—, la mente no se ve afectada. No tiene relevancia, ni nos anima ni nos desanima, no nos disturba porque no es causa para que surja el aferramiento.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Segunda sesión – Servicio

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.

Aquél que entiende que la ley de causa y efecto
de todo fenómeno de samsara y nirvana nunca te traiciona,
para el que se han derrumbado totalmente los objetos en que confía la mente de apego,
ha entrado en el camino que complace a los budas.

Los tres aspectos principales del camino, v.10

Lama Tsong Khapa

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

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.

- 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?