

Vivir el camino

Lecturas requeridas



Módulo 7: Vivir la vacuidad

Enseñanzas extraídas del retiro *Una luz en el camino*, dirigido por
Kyabje Lama Zopa Rimpoché, en el centro Kadampa,
Carolina de Norte, EE.UU.
12-25 de septiembre de 2010.

Traducción basada en la transcripción simultánea efectuada en inglés por
V. Joan Nicell. Traducido al español por Hans Burghardt para el Servicio de
Traducción de la FPMT Hispana, 2012.

Estas enseñanzas van dirigidas a los estudiantes del programa *Vivir el camino*.



© FPMT Inc.

Índice



Reconocer el objeto de refutación (<i>gag cha</i>)	5
Lo que la vacuidad hace por ti	21
Apéndice 1: Meditación en el <i>Sutra del diamante</i>	34
Apéndice 2: Prácticas de atención plena	35
Apéndice 3: Prácticas de atención para las reuniones	38
NOTAS SOBRE EL ORIGEN DEL TEXTO	39

Reconocer el objeto de refutación¹ (gag cha)

Destruir las delusiones con los símiles del *Sutra del diamante*

KAR MA RAB RIB MAR ME DANG

Como una estrella, una aberración visual, una lámpara de mantequilla²,

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.

Este verso proviene de la parte final del *Sutra del diamante*; proviene, por lo tanto, del habla sagrada de Buda. El verso anterior a éste [en la *Alabanza a Buda Shakyamuni* (de las *Oraciones al comienzo de las enseñanzas*)] tiene su origen en una enseñanza del Vinaya, *dul wa lung* o algo parecido. Mi impresión es que si se recita lentamente [el verso del *Sutra del diamante*] se da tiempo a meditar. «Considera así todos los fenómenos condicionados» significa pensar en los objetos específicos que para nosotros son objeto de aferramiento, enfado o ignorancia, es decir, recordar los objetos principales de las delusiones. Es como lanzar una bomba atómica sobre el enemigo, las delusiones, destruyéndolas al instante. Como en los tiempos de George Bush padre, durante la guerra de Iraq: recuerdo haber visto en la televisión como lanzaban un misil desde los Estados Unidos, que tras un largo recorrido por el cielo impactó exactamente sobre un almacén de armas enemigo, exactamente donde ellos querían. No recuerdo haber visto imágenes posteriores al impacto, pero en cualquier caso es como lanzar una bomba, todo queda destruido, desintegrado.

En este verso se describen nueve símiles. Ver los fenómenos condicionados como una estrella tiene el siguiente significado: en nuestra vida hay aferramiento al yo, el pensamiento egoísta; sobre éste la mente piensa «yo» y «mío» en relación con los agregados —la base sobre la que se imputa meramente el yo— y genera aferramiento. Además, al no ver su naturaleza transitoria, sea la más burda o la sutil (es decir, el hecho de que cambia no tan sólo día a día, u hora a hora, o minuto a minuto, sino incluso segundo a segundo), existe el concepto de permanencia del yo. Al no ver su transitoriedad sutil, el hecho de que cambia segundo a segundo, existe el concepto de permanencia del yo, de mis posesiones, de mis familiares, amigos, enemigos, etc. Básicamente, «todos los fenómenos condicionados» se refiere a nuestros objetos habituales de aferramiento y aversión.

¹ También llamado «objeto a refutar» N.T.

² Traducción literal de lo que a veces es traducido por «la llama de una vela». N.T.

El primer referente de «yo» en el análisis

[Video n°1: «Buscando el yo real»]

Buscando el yo real

En tibetano dice *tag shing che pai tshe na ñe gyu me pa*, «cuando lo analizas no lo encuentras», por lo que hemos de analizar. ¿Cuál es su significado? Hay dos cosas a las cuales puede referirse: (1) al «**yo real**» [o (2) al «**yo meramente etiquetado**»]³. Con el primero, al decir «yo real», hago referencia al término que habitualmente usamos la gente corriente. No obstante, si describimos cómo se nos aparece ese yo real, y cómo nuestra mente cree en él, eso es el **yo con existencia verdadera**; el **yo que existe desde su propio lado**⁴; el **yo que existe por su propia naturaleza**; *rang zhin gyi drub pa* y *den par drub pa*, «verdaderamente existente».

Por supuesto, en relación a ese yo, poseemos una alucinación, el falso yo. Cuando no analizamos, cuando no meditamos, cuando no poseemos el conocimiento de que eso es una alucinación mayúscula (es decir, de que es totalmente no existente desde su propio lado), permitimos que la mente aferre esa alucinación como verdadera. Pero cuando buscamos o analizamos el yo real no lo podemos encontrar: (a) ninguno de los agregados individualmente —ni el agregado de la forma, ni el de las sensaciones, ni el de la cognición, ni el compuesto, ni el de la conciencia— es el yo real; (b) el conjunto de los agregados tampoco es el yo real; (c) en ninguna parte de los agregados, de los pies a la cabeza, se puede encontrar el yo real. Si lo buscamos, no lo encontraremos en ningún sitio, ni en los agregados ni en ningún otro lugar, lo único que descubriremos es su total y completa no existencia. Si lo buscamos, no lo encontramos. No obstante, cuando no estamos analizando, cuando no tenemos este conocimiento, nos aferramos a él. Dejamos que la mente se aferre a ese «yo real que existe verdaderamente, que existe realmente».

Dios no nos hizo alucinar

Es al razonar que se prueba su total no existencia, su completa no existencia. No es que Dios nos hiciera alucinados; no es que alguien nos haya hechizado, que haya hechizado nuestra mente para que se aferre a ello como realmente existente o verdaderamente existente. Es uno mismo el que utiliza la mente para aferrarse a ello pensando «esto existe realmente»; es uno mismo el que hace de la mente la raíz del samsara, no Dios. Nadie, ni Dios ni nadie, te ha hechizado; tú mismo lo hiciste.

Esto quiere decir que este yo real, a pesar de que lo que existe es meramente imputado por la mente, aparece a la mente alucinada como si existiera verdaderamente, y no sólo desde esta mañana, o desde el nacimiento, sino desde renacimientos sin principio. El yo ha estado apareciendo a la mente alucinada como una alucinación, falsamente, como si existiera desde su propio lado, y esto es lo que ocurre. Pero en realidad, el yo nunca ha llegado a existir, nunca ha existido desde su propio lado, ni siquiera por un segundo; nunca ha existido, ni por un segundo; nunca ha existido desde su propio lado ni por un segundo ni desde renacimientos sin principio. El yo existe, pero nunca vino a la existencia desde su propio lado, y eso es así desde renacimientos sin principio. Nunca ha existido de ese modo desde renacimientos sin principio, ni por un segundo. El yo ha existido, hay un yo, pero está totalmente vacío; ha existido desde renacimientos sin principio pero

³ El segundo se describirá más adelante (en la página 9).

⁴ A veces traducido por «por su propio lado» o «por su propia parte». N.T.

está totalmente vacío de existir desde su propio lado. Así es como existe el yo ahora y como existirá en el futuro. Tampoco en el futuro existirá desde su propio lado, ni por un segundo. Esto es así por la definición de existencia. Al pensar en ello conocerás por qué nunca ha existido desde su propio lado ni siquiera por un segundo. *[Fin del video]*

La definición de existencia

La definición de existencia es, en general, parecida a *she drub pa*, «existir en la base», en el fundamento o la base, algo que una mente válida puede descubrir. En el *dudra*, la materia condensada de debate que se estudia al inicio de los estudios de filosofía, se explica así: «Aquello que es descubierto por una mente válida». La razón por la que una mente válida puede descubrir el yo no es únicamente el hecho de que sea meramente etiquetado por la mente. Esa no es la única razón por la cual existe, ya que todo lo que soñamos (por ejemplo, que ganamos la lotería, un billón o un trillón de euros, o que encontramos un compañero o compañera atractivos o que nos convertimos en presidente de nuestro país) es meramente etiquetado por la mente. Todo lo que aparece en un sueño, sea el dar la vuelta al mundo o una visita a Tíbet o Afganistán o cualquier otro lugar, todo ello es meramente etiquetado por la mente. Son meramente etiquetados por la mente y no obstante, al despertarnos, nos damos cuenta que no eran verdad, de que eran una alucinación, un sueño. Es algo parecido al mago que ha hechizado la audiencia: todo lo que haga después del hechizo, todo lo que vea la audiencia (lo cual no está allí, no existe), no son más que alucinaciones, todas ellas meramente etiquetadas por la mente. Incluso el mago posee estas alucinaciones, pero no se las cree, porque sabe que las ha creado por el poder del mantra y de sustancias, de esos métodos.

Existen numerosas cosas que, como esas, son alucinaciones. Ese mago puede incluso transformar una ciudad entera. Pari Rimpoché explicaba que alguien —cuyo nombre o detalles no recuerdo— encontró a una persona por el camino, creo que en Tíbet, que le invitó a comer a un lugar maravilloso, una casa hermosa y algo exótica. Disfrutó de la comida y se marchó. Pues resulta que la siguiente vez que estuvo allí no había nada en ese lugar, ni las cosas exóticas, ni las casas, ni nada; nada de ello existía cuando regresó, todo había desaparecido.

En cualquier caso, muchas cosas son meramente etiquetadas por la mente pero no existen. Así, la razón principal por la que algo existe no es ésta, sino el hecho que tenga una base válida. Ésta es la razón principal que determina que algo exista. Por lo tanto, el tema recae en la dependencia en la base válida, los agregados; guarda relación con ella: la razón es que la base válida, los agregados, existe, y a partir de ahí el yo es meramente imputado por la mente. Así es como existe. *Tshā mā drub pa*, «es algo descubierto por una mente válida». En dependencia o en relación a la base válida (esto es, los agregados), el yo es meramente imputado. Si no fuera así, no habría nada que descubrir con una mente válida, nada que existiera. Debemos pensar en cómo existe, en la definición de existencia, del siguiente modo: el yo existe porque hay una base válida y una mente válida que meramente imputa el yo; el yo existe como mero nombre; el yo está totalmente vacío de un yo real (en términos de lo que creemos que es el yo, del uso cotidiano del término, en el sentido en que lo usamos la gente corriente: no meramente etiquetado por la mente, existente desde su propio lado). El yo está vacío de todo eso, de todo lo que hemos estado creyendo que era, desde siempre y 24 horas al día.

En lo que creemos desde siempre

En lo que dejamos que la mente crea 24 horas al día, desde el nacimiento y durante toda la vida, es el yo real, existente desde su propio lado desde renacimientos sin principio; no meramente etiquetado por la mente, sino existente desde su propio lado. A pesar que permitimos que la mente crea en este yo desde tiempo inmemorable, éste nunca ha existido... ni tan sólo por un segundo. De hecho, desde renacimientos sin principio, ha estado completamente vacío y así continuará para siempre: vacío, sin existencia verdadera, sin tan sólo un átomo de existencia desde su propio lado, completamente vacío en su totalidad.

Del mismo modo, los agregados, tanto individualmente como en su conjunto, son lo mismo: aparecen en un modo alucinado, falso, erróneo. Falso, porque el modo en que aparecen y la realidad son totalmente contradictorios —ésta es la definición de «falso»—. El modo en que aparecen es como algo real, en el sentido de existir desde su propio lado, algo en lo que hemos estado creyendo desde siempre y que, sin embargo, nunca ha existido ni por un instante; ni en el pasado, ni ahora, ni en el futuro. Están completamente vacíos desde su propio lado. Ésta es la realidad: completamente vacíos en su totalidad.

Y lo mismo para las formas, sonidos, olores, gustos y objetos tangibles. Todas las formas: las luces, el techo, el altar, los ofrecimientos, las flores, los objetos sagrados, las alfombras, la gente... todos los colores y figuras, todas las formas, aparecen como reales, existiendo desde su propio lado, pero no son más que una alucinación, totalmente falsos. Dejamos que la mente se aferre a eso y que se lo crea, a pesar que son totalmente no existentes. El modo en que nos aparecen y en el que creemos, es completamente vacío en su totalidad, es totalmente no existente, vacío; así es la realidad. Asimismo aparecen los sonidos, y del mismo modo creemos en ellos, a pesar de no existir verdaderamente y de ser totalmente falsos. Aparecen como existentes desde su propio lado, no meramente etiquetados por la mente, pero, de nuevo, en realidad están completamente vacíos en su totalidad, totalmente vacíos; ésa es también su realidad. Es lo mismo para los sonidos y para los olores, gustos y objetos tangibles, para todos ellos el modo en que aparecen y en el que creemos es totalmente falso: en realidad, tal cosa no existe.

Tongpa-nyi: sólo vacuidad

La realidad está totalmente vacía, *tongpa-nyi*, **sólo** vacuidad. [En tibetano,] *nyi* es «sólo», aunque en inglés [y en español] *nyi* no se traduce, se usa «vacuidad», y algunos entienden su significado. En sánscrito es *shunya-ta*, pero desconozco si también significa «sólo vacuidad», si la *ta* es *nyi*. En tibetano esto queda muy claro. En su uso común, «vacío» hace referencia a una ausencia. Por ejemplo, cuando alguien tiene los bolsillos vacíos porque se ha quedado sin dinero, ese vacío, la ausencia de dinero, es *tongpa*. A ese vacío no lo llamamos *tongpa-nyi*, tan sólo *tongpa*. Del mismo modo, cuando el estómago está vacío porque hemos tomado preceptos y por eso no hemos cenado, a eso se le llama *tongpa*, pero no *tongpa-nyi*. La ausencia de forma, de sonido, de olor, de gusto, de objetos tangibles; la ausencia de la verdad convencional, *tha nye denpa*, son ausencias que no llevan el *nyi*. Al añadir *nyi* se corta con la vacuidad ordinaria de todos estos ejemplos. En tibetano esto queda muy claro, al usar *tongpa-nyi*.

Lo que os acabo de explicar lo escuché de Gueshe Legden, un increíble abad de Sera Je, monasterio al cual dedicó completamente su vida, que se ocupaba de los monjes, de sus estudios y de su

bienestar como un padre volcado en los hijos. Lo escuché durante un comentario suyo del surgir dependiente, un comentario a la *Alabanza a Buda por revelar a los seres el surgir dependiente*. Volviendo a *tongpa-nyi*, recordar que la palabra tibetana *nyi* corta la vacuidad ordinaria. *Tongpa nyi tsewa* corta todo eso. Así, cuando se pronuncia la palabra *nyi* se hace referencia únicamente a la vacuidad de existencia verdadera; la vacuidad de existencia desde su propio lado; la vacuidad de existencia por naturaleza; la vacuidad de algo real no meramente etiquetado por la mente; la vacuidad de todo esto. No hace referencia a la vacuidad de dinero, al vacío de dinero. El dinero no está vacío de dinero, pero sí que está vacío de dinero real no meramente etiquetado por la mente. El dinero está vacío de eso, pero no de dinero; está vacío de dinero que existe desde su propio lado. Por esta razón el dinero, aunque existe, está vacío; aunque está vacío, existe, existe como mero nombre, meramente imputado por la mente. Aunque existe como mero nombre, meramente imputado por la mente, está vacío de ser real, de ser dinero real que existe desde su propio lado.

Unificar vacuidad y surgir dependiente

Es lo mismo con el yo: aunque el yo está totalmente vacío, el yo no está vacío de yo pero está vacío de un yo real, en el sentido de existir desde su propio lado; está vacío de un yo real no meramente etiquetado por la mente, por el lado de la mente. Así, aunque está vacío —completamente en su totalidad— existe como mero nombre, meramente etiquetado por la mente; así, aunque existe como mero nombre, meramente etiquetado por la mente, está totalmente vacío. Es la unificación de vacuidad y surgir dependiente en un solo objeto, en un solo fenómeno, en este caso, el yo. De este modo existe el yo, en el medio, la Vía Media libre del extremo del nihilismo y del extremo del eternalismo (la existencia desde su propio lado) —forma es vacuidad; vacuidad es forma— que asimismo muestra la unidad, al mostrar que aunque la forma está vacía, existe. La visión Prasangika es la del surgir dependiente extremadamente sutil, la existencia como mero nombre, meramente etiquetada por la mente. Aunque existe, está totalmente vacía de una forma real no meramente etiquetada por la mente, está totalmente vacía de eso. No hay una vacuidad distinta de la forma y no hay una forma distinta de la vacuidad. La visión de la Vía Media está libre de los dos extremos: nihilismo (no existe la forma) y eternalismo (si existe, debe existir verdaderamente).

Desde los infiernos hasta el despertar —samsara y nirvana, infierno, la causa del infierno, y despertar—, el camino en su totalidad —los sufrimientos verdaderos (samsara) y la causa del sufrimiento (el karma y las delusiones)—, así como las cesaciones verdaderas y su causa, lo que hace que uno alcance el camino verdadero, y demás, nada de esto existe: nunca ha existido desde su propio lado. Ni ha existido así en el pasado, ni existe así en el presente, ni existirá así en el futuro. Ya hemos visto como existen: están totalmente vacíos, completamente vacíos; completamente vacíos desde su propio lado.

Están completamente vacíos de algo real no meramente etiquetado por la mente, existente desde su propio lado, y sin embargo, aunque están totalmente vacíos, existen como mero nombre, meramente imputados por la mente. Y lo mismo con la felicidad y los problemas cotidianos, la causa de la virtud y la no virtud: aparecen a la mente como reales, como existentes desde su propio lado, no como meramente etiquetados por la mente. Permitimos que la mente se aferre totalmente a eso y que se lo crea como cien por cien cierto... aunque todo ello es totalmente falso; aunque, en realidad, está totalmente vacío de eso. El modo en que se nos aparece y cómo creemos en eso: todos los fenómenos están vacíos de esto. Aunque todo es así, todo aparece como existente desde su

propio lado, en un modo erróneo, falso. De este modo usamos la mente en el modo equivocado; creemos, sin lugar a dudas, que todo eso es cierto al cien por cien, y de resultas todos nuestros conceptos son erróneos, ignorancia. Ese desconocimiento de la naturaleza última —el significado de la naturaleza última de los fenómenos—, esa alucinación, hace que todos los conceptos sean erróneos, que todo devenga ignorancia, el rey de las delusiones, el monarca de la mente supersticiosa.

El segundo referente de «yo» en el análisis

Buscando el yo meramente imputado

Antes de continuar con esto, volvamos al comienzo. Ya hemos mencionado el primer [referente de «yo» en el análisis]. El segundo, *tag shing chä päi tshe na nye gyu me pa*, es el hecho de que cuando lo buscamos, no podemos encontrar ni siquiera el yo **meramente etiquetado**: no es el agregado de la forma; no es el agregado de las sensaciones; no es el agregado de la cognición; no es el agregado de los fenómenos compuestos; no es el agregado de la conciencia; ni tan siquiera el conjunto de los cinco agregados. Incluso el yo meramente etiquetado, aunque existe, no se puede encontrar en ninguna parte de los agregados, de los pies a la cabeza. Pero *eso no es lo que hay que conocer*. No tan sólo el primero, sino que también el yo existente, el meramente imputado, no se puede encontrar cuando se busca; en ninguna parte, de pies a cabeza. Podemos analizar lo siguiente: si se pudiese encontrar en los agregados hablaríamos de lo mismo que la visión *rangyupa* (la visión Svatantrika); si se pudiese encontrar en los agregados, eso implicaría que existiría desde su propio lado. Lo menciono por ser un punto interesante a analizar.

Así pues, existen dos [objetos que se pueden analizar y no encontrar], no tan sólo el primero. Después del análisis, el primero no es el único que es imposible de hallar. Pero es necesario entender si en el caso del segundo el análisis es de vacuidad o no, si se trata de «sólo vacuidad»: *tongpa-nyi*. Ésta es una pregunta cabal, ya que, como menciona Lama Tsong Khapa en el lam rim, si buscas la vasija, dejando de lado la falsa —la real, que existe desde su propio lado, que existe por su propia naturaleza, verdaderamente—, es decir, si buscas dónde existe la mera vasija, la general, la vasija imputada, sin entrar en la otra, te preguntarás dónde encontrarla, y al buscarla verás que no puedes encontrarla. Por más que la busques no la encontrarás. Te preguntarás qué sucede: el resultado es que no puedes encontrar ni tan sólo la vasija general, la imputada. Después de buscarla en todas partes eres incapaz de encontrarla. *Ngö zung me pa*, no hay nada que pueda ser reconocido como la vasija, nada a lo que apuntar y decir: «Esto es la vasija».

Ten drel shig päi chä tar lung wa. Estás cayendo en el nihilismo; *Ten drel shig päi...* en el nihilismo, destruyendo el surgir dependiente, como el que destruye o derriba una casa. En esencia, aunque lo expresa en más palabras, esto es lo que menciona Lama Tsong Khapa. Estás cayendo en el nihilismo, destruyendo el surgir dependiente. En este tipo de análisis se supone que uno analiza lo que no existe. La vasija es meramente imputada sobre la base válida: el perfil, la forma redonda, el hecho de que puede funcionar como recipiente de agua, etc., todo esto es la base válida, sobre la cual la mente meramente imputa «vasija». Y ésta es la vasija que existe, la vasija meramente imputada.

De resultas de esta explicación podemos entender que la vasija está vacía desde su propio lado; que la vasija está completamente vacía en su totalidad desde su propio lado, y aún así existe. No

obstante, aunque está totalmente vacía desde su propio lado, inmediatamente después de la mera imputación de la vasija, sobre esto se proyecta una alucinación: una alucinación de existencia verdadera que adorna la vasija meramente etiquetada, proveniente de la ignorancia —no de Dios, de otros o de tus enemigos— que dejó una impresión negativa en el continuo mental. Esa impronta negativa adorna con la existencia verdadera, proyecta la existencia verdadera. Esa total alucinación se proyecta sobre, o adorna, la vasija meramente etiquetada, y el resultado es la apariencia de una vasija real. Es esa apariencia la que tenemos que comprender que está vacía.

No ver al enemigo

Si no pensamos en esto, perdemos totalmente el punto. Es como no ver al ladrón o al enemigo; como si el enemigo estuviera a nuestro lado, viviendo en nuestra casa, siempre cercano a nosotros, y en cambio siempre pensáramos que está fuera. Creemos que está en el exterior y que ese [que está cercano a nosotros] es nuestro mejor amigo, en el que siempre podemos confiar. Pensamos que el que nos daña, el que nos roba, está fuera, y por eso usamos nuestras armas en el exterior... Pero no hay nadie allí fuera, porque de hecho está con nosotros, es ese al que tanto amamos, el que creemos que es nuestro amigo en el que siempre podemos confiar. Pensando así estamos perdiendo el punto; no hemos entendido en absoluto qué es lo que tenemos que analizar, lo que tenemos que comprender que está totalmente vacío. Entonces, con la vasija general, la mera vasija, la buscamos y no la encontramos: *ngö zung me pa*, no hay nada que puedas reconocer como la vasija.

¿Cuál es el resultado de este análisis? Éste es un punto interesante: dicho análisis nunca llegará a la conclusión de que la vasija existe, ya que estaremos analizando la vasija en lugar de la existencia verdadera proyectada sobre la vasija. Así, después de analizar dónde está y ser incapaces de encontrarla destruimos o dañamos [el surgir dependiente]. La conclusión daña la comprensión de *kun dzob denpa*, la vasija que existe, y ésta es la razón por la que *ten drel shig päi chä tar lung wa*, caemos claramente en el nihilismo que destruye el surgir dependiente: puesto que no hay vasija, no la podemos llenar de agua, ni la podemos hacer, ni la podemos romper. Al no haber vasija, no hay nada que romper; si no existe, no puede funcionar como tal. Del mismo modo, si no hay yo, no hay experiencia de yo, ni creación de karma positivo o negativo, ni experiencia de felicidad o sufrimiento. El yo no existe: buscamos el yo general, el yo meramente etiquetado, en los agregados, y no lo encontramos... eso solamente daña la comprensión de la existencia del yo. Eso es lo que advierte Lama Tsong Khapa. Y entonces, puesto que no hay yo, no hay experiencia de yo, ni resultado de felicidad y sufrimiento, ni samsara ni nirvana, ni liberación ni despertar, ni felicidad o problemas... nada existe.

Desconozco si hay distintos tipos de meditación zen, pero el punto de vista general del zen es que nada existe, [y aún así] practicamos eso y ¡nos convertimos en yoguis o yoguinis zen! El resultado es que no llegamos a una conclusión acerca de la vasija que existe o del yo que existe. Este análisis no ayuda a realizar la verdad convencional, *kun dzob denpa*, la verdad para la mente que todo lo oscurece. El gueshe residente en el centro de Madrid pensó que en lugar de «verdad convencional» sería mejor usar «verdad ilusoria», lo cual me parece muy apropiado, así tendríamos la «verdad para la sabiduría absoluta» y la «verdad para la mente que todo lo oscurece», o ignorancia.

El adorno es el *gag cha*

Si el objeto del análisis pasa a ser sólo el yo general, el yo (o la vasija) meramente imputado, y estamos comprobando dónde está en los agregados; si eso se convierte en *dön dam chöpa*, análisis de la verdad última —análisis acerca de si el yo (o la vasija) verdaderamente existente existe o no—; si pasa a ser análisis sobre esto, de nuevo nos estamos equivocando. Hay cuatro análisis de los puntos vitales. El primero, *gag cha nge päi nä*, es la importancia de reconocer *gag cha*, el objeto a refutar, es decir, el yo que no existe, el falso yo. Como veíamos anteriormente, la mente ve los agregados, la base válida, meramente imputa «yo» y después de eso, en el siguiente instante, la ignorancia del pasado, que dejó una impronta negativa en la mente, fabrica mentalmente existencia verdadera, o lo adorna con ella. Eso es el *gag cha*, el objeto a refutar, lo que tenemos que comprender que está vacío; vacío desde su propio lado.

La experiencia a la que debemos llegar no es la de que el yo no existe, sino que debemos comprender que hay algo acerca del yo de lo cual éste está vacío, y esto es la alucinación que se proyecta sobre el yo meramente etiquetado. Tenemos que comprender que está vacío de esto, completamente vacío en su totalidad. No existe en un solo átomo del yo meramente etiquetado, y eso es el *gag cha*.

El daño que recibimos del enemigo o del ladrón es enorme, por lo que si queremos paz y felicidad debemos vencerlo. Y para ello, lo primero y más importante es reconocer al enemigo, al ladrón que nos roba. Antes de usar nuestras armas, debes identificarlo. Del mismo modo debemos reconocer la vacuidad (*tongpa-nyi*) del yo; debemos comprender que el yo está vacío de la existencia verdadera que se proyecta sobre el yo meramente etiquetado, que aparece desde *allí*. Tenemos que comprender que ése es el objetivo sobre el que usar la lógica. En el Madhyamaka se usa mucho la lógica, y de los muchos razonamientos que contiene, el rey de la lógica es el razonamiento del surgir dependiente: «El yo no tiene existencia verdadera porque es un surgir dependiente».

Usar la lógica

Como decíamos, antes de usar todas las armas, lo primero es reconocer [el enemigo]. De entre los cuatro análisis de los puntos vitales (*nä zhi chä pa*) el primero (*gag cha nge päi nä*), es el punto vital de reconocer el objeto de refutación. Luego, sobre eso, se usa todo tipo de lógica, como la *chig dang du dräl wäi tän tshig*, la lógica en la que se analiza si es uno con los agregados o si existe separado de ellos, y es que cualquier cosa que existiera [verdaderamente] debería existir bien como uno con los agregados o bien separado de ellos. También existen los siete tipos de razonamientos relacionados con el carruaje, *shing-ta*, que se pueden encontrar en el capítulo de la visión superior del *Lam Rim Chenmo*. Existen numerosos razonamientos, los cuales debemos usar, puesto que de lo contrario no hay razón alguna por la que contemplar este primer objeto como al objeto a refutar. Lama Tsong Khapa indica la importancia de esto, es un punto muy significativo ya que de él pueden surgir muchos otros errores.

En una ocasión pregunté a un maestro residente de nuestros centros, muy conocido y cultivado, si examinar sólo la vasija, si buscarla sin pensar en la vasija falsa —el *gag cha*, el objeto de refutación— constituía el análisis de la vasija existente verdaderamente, y me respondió que «sí, que constituye un análisis que examina la vasija que existe verdaderamente». Añadió que eso era algo comúnmente conocido en los monasterios, por lo que le pedí el texto en el que así se afirmaba. Al

día siguiente, durante una comida me comentó que había comprobado los textos pero que no pudo encontrarlo; pensé que eso se había convertido en algo común. No obstante, pregunté a Dagpa Rimpoché, antiguo abad de Sera Me en Buxa —un gran lama, sostenedor de numerosas enseñanzas e iniciaciones y un gran yogui de numerosas deidades— que me respondió que para algunas personas eso podía ser cierto. Pero Lama Tsong Khapa afirma que en eso hay múltiples contradicciones y que meditar así no es meditar en vacuidad. Hay mucho de lo que hablar en relación a esto, puesto que existe el riesgo de caer en el nihilismo. Como ya dejé claro anteriormente, la conclusión es que no ayuda [analizar] la [mera] existencia de la vasija, ya que no destruye [el objeto de negación, es decir, la vasija que existe verdaderamente].

Un experimento

El otro es el yo que está totalmente vacío, el yo real, el existente verdaderamente, en el que meditamos y que analizamos. Es interesante ver cómo cuando creemos en *gag cha* —la existencia verdadera con la que la ignorancia adorna al yo meramente etiquetado—, creemos que el yo que existe verdaderamente es el yo; es interesante ver cómo permitimos que la mente piense que «esto es el yo, el yo tiene que ser esto, el yo real que existe desde su propio lado». Si concebimos así el yo, si alguien nos critica nos enfadamos, porque sostenemos el concepto de que «éste es el yo», porque no reconocemos *gag cha*, no sabemos qué no existe y qué existe. Lo que existe es lo meramente etiquetado, mientras que lo que no existe es lo que fabricamos mentalmente encima de lo anterior. De este modo, creemos que eso es la realidad: «Esto es real, así es como existe el yo». Y mientras sostengamos este concepto nos enfadaremos si alguien nos critica. Sin embargo, si lo concebimos como meramente imputado por la mente y en ese momento alguien nos critica, no nos enfadamos: es imposible.

Vale la pena probarlo, quizá durante el fin de semana, cuando tengamos más tiempo: ir a ver a esa persona que nos hace enfadar o que se enfada con nosotros o nos critica, sentarse cerca y meditar en el yo, no con el concepto de existencia verdadera que decora al yo meramente imputado, sino sin ese concepto, que es el habitual; sin hacer lo que venimos haciendo desde renacimientos sin principio. Hagámoslo esta vez con el nuevo concepto: el que libera del samsara —de los océanos de sufrimiento de los seres infernales, de los espíritus hambrientos, de los animales, de los humanos, de los suras y de los asuras—; el que cesa la causa —karma y delusiones— y la semilla de la delusión; el que, con bodichita, cesa directamente eso y todas las máculas sutiles, recolectando de este modo extensos méritos para así, con todo ello, ser capaz de completar las acumulaciones de sabiduría y mérito, las causas del dharmakaya y del rupakaya.

Meditemos en la visión sutil del surgir dependiente de la escuela Prasangika: que el yo es meramente etiquetado por la mente; que existe como mero nombre, meramente imputado por la mente. Consciente de eso, meditando, por nuestra parte, continuamente en eso, escuchemos a esa persona que nos critica, nos insulta, nos provoca o nos zarandea. Mientras la mente esté en esa meditación pensando en el «yo» acorde a la realidad, es imposible enfadarse, lo cual es magnífico. Al pensar de ese modo, con la mente en ese estado, en esa meditación, en esa comprensión, de repente nos resulta imposible encontrar razón alguna para enfadarnos, dañarle o menospreciarle. De pronto, nada de eso tiene sentido alguno y resulta incluso infantil. Es un experimento que merece la pena probar.

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. Pero si en cambio pensamos de un modo distinto, en la dirección correcta, es decir, pensando «meramente etiquetado por la mente», se convierte en algo increíble, simplemente increíble, porque nos damos cuenta de cómo muchas de las cosas que hacemos son absurdas, sin sentido, y encontramos el tiempo necesario (y en abundancia) para dedicarnos a lo que tiene sentido. Por supuesto, debido a esa ignorancia del yo existente verdaderamente, surgen celosía, orgullo, aferramiento y demás, a los cuales, debido a ese concepto, seguimos durante toda la vida. Imagínate, nada de eso es verdad: si la raíz, lo que la ignorancia cree, no es verdad, ¿cómo puede el resto ser verdad? Todo lo demás se desarrolla después, todas esas delusiones surgen a continuación, sobre la base de la ignorancia. Así pues, ¿cómo puede ser cierto aquello en lo que creen?

El miedo a «nada a lo que aferrarse»

[Video n°2: «Nada a lo que aferrarse»]

Comprendemos que el yo está vacío. Buscamos el yo verdaderamente existente, el yo real, pero no lo encontramos. No es unidad con los agregados ni existe separadamente de ellos; el yo en el que hemos estado creyendo como lo más precioso. Creemos, desde renacimientos sin principio, en que existe un yo real, precioso, lo más importante; un yo que existe verdaderamente, cien por cien cierto. Ese concepto no tiene origen; esa ignorancia no tiene origen. El concepto erróneo, el que hasta ahora hemos estado creyendo que es el yo, no tiene origen. Lo que hemos estado creyendo desde renacimientos sin principio, de repente, es completamente, totalmente no existente: no hay un yo al que aferrarse.

Aquello a lo que nos hemos aferrado desde renacimientos sin principio: resulta que no hay nada a lo que aferrarse. Es como aferrar el propio puño: no se va a ninguna parte, no escapará por la puerta o la ventana, no saldrá por la nariz o por las puertas inferiores, no se irá a la estación o a un aeropuerto... Sencillamente, allí está.

Aquello a lo que nos hemos aferrado desde renacimientos sin principio: de pronto comprendemos, descubrimos, que allí no hay nada. No va a ninguna parte, sencillamente está allí y de pronto comprendemos que no está allí. De repente entendemos que no hay nada allí que aferrar, y no porque se haya ido a otra parte.

Quizás podría compararse a una proyección, como cuando un objeto proyecta la sombra de un tigre. Hay algo que se asemeja a la sombra de un tigre, pero que no reconocemos; algo que, en cambio, creemos que es un tigre real. Y entonces una luz potente hace presencia y el tigre en el que hemos estado creyendo desaparece. No se va a ninguna parte, por la puerta o la ventana, sino que, con esa luz intensa, es inexistente. Vemos que es inexistente y que lo es allí mismo, vemos que aquello en lo que antes alucinábamos, que creíamos real, no está allí. No ha ido a ninguna parte y sin embargo de pronto observamos que allí no hay nada. No hay un yo al que aferrarse, un yo verdaderamente existente.

Aun así, ¿por qué tenemos la sensación de perder el yo? Ketsang Jamyang Monlam lo explicó. Se trataba de un gran bodisatva quien, una vez en que había peligro de aluvión en el monasterio de Tashi Lhunpo, escribió en una roca: «Si es cierto que tengo bodichita, el aluvión se alejará», giró la roca en la dirección del aluvión y el agua que se acercaba al monasterio se desvió. Ketsang Jamyang Monlam, el gran bodisatva, decía en su comentario sobre Mahamudra que la razón por la que sentimos que perdemos el yo es que desde renacimientos sin principio hemos creído que el yo existía verdaderamente. Eso prueba que no hay existencia verdadera en el yo meramente etiquetado: no hay existencia verdadera en el yo. Es el mostrar esto, el probarlo, la razón por la que sentimos que perdemos el yo. Lo más importante a conocer, lo más importante a poseer, es el conocimiento de que debemos pasar por ese miedo, del mismo modo en que, por ejemplo, tenemos que superar el miedo cuando cruzamos un río. Tenemos que experimentar ese miedo y superarlo, y entonces podremos comprender la vacuidad, y éste es un conocimiento extremadamente importante. Cuando surge el miedo, no se trata de un temor común, puede que sea, quizás, incluso más profundo que el que surge cuando nos encontramos de repente ante un tigre. Puede que sea aún más profundo, porque hemos estado creyendo en el yo verdaderamente existente, en un yo real que existe desde su propio lado, desde renacimientos sin principio, y ahora nos damos cuenta de que está vacío. Y descubres eso sólo ahora: tan sólo ahora descubres tu yo, tu identidad; sólo ahora descubres tu yo, observas lo que es. *[Fin del video]*

Tratemos de imaginarlo. Incluso los bodisatvas menores —aquellos con menos inteligencia y mérito— experimentan un terror indescriptible. Cuando los bodisatvas superiores comprenden la vacuidad experimentan una inmensa alegría, su ojos se humedecen y se les eriza el pelo, pero no obstante los bodisatvas menores experimentan un miedo indescriptible al observarlo. Así pues, ese conocimiento es lo más importante: debemos superar ese temor, no debemos detener la meditación, la experiencia. No detenemos la experiencia que se ha iniciado sino que en ese momento recordamos que debemos superar el miedo. De ese modo vencemos a la ignorancia, que nos ha estado estafando, engañando, destruyendo, desde renacimientos sin principio; que siempre nos ha torturado, que nos ha hecho sufrir, que nos impidió lograr la liberación y el despertar, que nunca ha dejado de engañarnos. Si superamos el temor, completamos la experiencia de perder el yo. Así pues, permitamos su total pérdida.

Lo podemos comprobar, pero yo afirmaré que con el nihilismo ese miedo no aparece. Eso es así porque el nihilismo se convierte en cierto modo en una filosofía, y puesto que en el nihilismo no hay un yo, no daña a la ignorancia, no le hace nada. Esto por un lado. Por el otro, si buscamos el yo o la vasija meramente etiquetada y no lo encuentras, eso tampoco daña la ignorancia; de nuevo nos equivocamos. La razón por la cual analizar la vasija o el yo meramente etiquetados no es meditar en la vacuidad es porque esa meditación no daña a la ignorancia, sino que la deja indemne. A la ignorancia que aferra el yo, el yo real que existe desde su propio lado, que es confortable, no le hace nada; no le causa el menor daño. Si dañara a la ignorancia, constituiría un análisis que medita en la vacuidad. Un análisis del yo que existe verdaderamente daña a la ignorancia, al hacernos ver que está vacío, que no existe; ese análisis daña el concepto erróneo que cree que eso es real o verdadero. Ése es otro punto que debemos comprender.

En resumen, debemos dejar que se pierda, pasar por el miedo. Si pasamos por él y lo superamos, si completamos el proceso, entonces observamos que el yo está totalmente vacío, que el yo real es el objeto de la ignorancia. Observamos que aquello a lo que la ignorancia se ha aferrado, en lo que hemos estado creyendo desde renacimientos sin principio, está completamente vacío en su

totalidad, y eso daña, elimina, la ignorancia, de un modo similar al tigre que desaparece cuando entra la luz, al modo en que desaparece la ignorancia que se aferra al tigre real. Así, debido a eso, comprendemos que el yo está completamente vacío en su totalidad, que está totalmente perdido, que no existe ni tan sólo un átomo de él; comprendemos que está completamente vacío *allí*. A continuación, con eso como causa, comprendemos como resultado que el yo no es inexistente, sino que *existe*. Ese resultado proviene del corazón: el yo existe, no es inexistente, existe como mero nombre, meramente etiquetado por la mente. Y eso es algo inquebrantable, como lo es la comprensión en su conjunto. Ahora comprendemos *kun dzob denpa*; antes, comprendimos la verdad absoluta. Ahora comprendemos la «verdad ilusoria», como decía el gueshe, o «verdad para la mente que todo lo oscurece». Cualquier cosa que aparezca como verdad para la mente que todo lo oscurece es una «verdad para la mente que todo lo oscurece», *kun dzob denpa*. Así, comprendemos ahora la segunda verdad.

Verlo todo como una ilusión

Uno de mis maestros, Gen Jampa Wangdu, el grande, [explicaba algo acerca de esto]. Después de la muerte de Lama, regresé a Dharamsala para asistir al comentario que su santidad Song Rimpoché hacía de uno de los ocho lam rims (*lam rim gyä*). Había llegado hasta la enseñanza sobre el ser de capacidad media (*kyebu chungwa*), y al día siguiente se preparó una puja de larga vida para Su Santidad. Esa mañana Gen Jampa Wangdu falleció. Un año antes, su amigo Gueshe Rabgye, una persona muy ilustrada y que además había logrado la calma mental plenamente cualificada (*shiné*), también murió antes de la puja de larga vida para Su Santidad. De hecho, durante ese período fueron muchos los lamas que fallecieron.

Antes de la defunción de Gen Jampa Wangdu recibí [la transmisión] del *chu-len* («tomar la esencia»), la píldora de la flor medicinal, que incluye el retiro de 21 días. Aunque no he hecho ese retiro, tomé el linaje por si acaso en el futuro se convierte en algo poco común. Numerosos miembros de nuestra sangha hicieron el retiro en esa época, y si bien alguno no pudo llevarlo a cabo porque su cuerpo no toleraba bien el ayuno, otros lo realizaron con gran éxito.

Gen Jampa Wangdu explicaba que después de lograr la comprensión de la vacuidad tardó quince días en verlo todo como una ilusión. En verlo todo *como una ilusión*: no [en verlo todo] *una ilusión*, sino *como una ilusión*. Hay una gran diferencia [en lo anterior], por ejemplo, no son lo mismo un *sueño* que *como un sueño*, son dos conceptos distintos.

El comprender que el yo está totalmente vacío desde su propio lado conduce a la conclusión de que el yo existe, como mero nombre, meramente imputado por la mente, *kun dzob denpa*, la verdad para la mente que todo lo oscurece. Observemos la totalidad de fenómenos causados [de ese modo]: todas las cosas que he mencionado anteriormente, los objetos principales del aferramiento y del enfado, y también los de la ignorancia, el concepto de existencia verdadera. Naturalmente, todo es un objeto de esta última, pero a lo que aquí me refiero es a los objetos particulares que son los objetos principales del enfado y el aferramiento. Tal y como mencionaba anteriormente, yo, acción, objeto, todo fenómeno, es meramente imputado por la mente, desde el lado de la mente.

El yo está vacío; la acción está vacía; y así también el resto de fenómenos. Incluso el despertar, el samsara y el nirvana están vacíos desde su propio lado. Ésa es la realidad, y a pesar de esto, no nos aparecen como meramente etiquetados por la mente.

En general, se puede decir que hasta alcanzar el despertar se tienen alucinaciones, con la excepción de los aryaes cuando se encuentran en la absorción meditativa que comprende directamente la vacuidad. Durante esos momentos de absorción en la vacuidad la sabiduría no alucina, pero sin embargo, al salir de esa meditación, en los periodos en que no se está en absorción meditativa, se tienen de nuevo las alucinaciones que hacen que todo parezca existir verdaderamente. Y eso es así hasta que se logra el despertar, que es cuando se purifican las impresiones sutiles, ya que son estas impresiones las que dan lugar a la proyección de la apariencia de existencia verdadera. Ésa es la razón por la que dichas alucinaciones se tienen hasta lograr el despertar.

Todo es meramente imputado por la mente, por *tu* mente. Todo ello está completamente vacío, tú estás vacío y las acciones también están vacías. Todos los objetos son vacuidad; totalmente vacíos. No existe siquiera un átomo desde su propio lado, y a pesar de esto, la impronta negativa depositada en la mente por la ignorancia del pasado adorna con existencia verdadera al yo meramente etiquetado, a la acción meramente etiquetada y a todos los fenómenos meramente etiquetados. Esa impresión hace que todo sea real para nosotros, que todo se nos aparezca como real, como si existiera desde su propio lado: una absoluta alucinación. Poseemos esa alucinación y permitimos que la mente crea que todo es cien por cien real: yo verdaderamente existente, acción verdaderamente existente, infierno verdaderamente existente, samsara y nirvana verdaderamente existentes, problemas verdaderamente existentes. Consentimos que la mente piense de ese modo y eso deviene la raíz del samsara, la raíz de todo el sufrimiento: de donde proviene la muerte, el nacimiento, la enfermedad, la vejez y otra vez la muerte. Todo ello proviene de la ignorancia. Padezcamos lo que padezcamos, como enfermedades o dolores, todo eso proviene de la ignorancia. Y así es para la mayoría de nosotros, aunque no podría afirmar que sea así para todos.

Meditación en los símiles del *Sutra del diamante*

KAR MA RAB RIB MAR ME DANG

Como una estrella, una aberración visual, una lámpara de mantequilla,

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.

[Video n°3: «Meditación en el Sutra del diamante»]

Una estrella

Ahora observa todos los fenómenos como una estrella.

Medita del siguiente modo, la falsedad es como sigue: Los que han comprendido la vacuidad, los seres aryaes —arhats, bodhisattvas aryaes 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: 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, *yul dang yul chen*, objetos y mente. 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].

Eso es en lo que debes meditar: Observa todos los fenómenos causados como una estrella, pensando en particular en los ejemplos mencionados, observando todos esos fenómenos como totalmente vacíos. Dedica unos segundos a meditar en esto. [*Pausa para meditar*].

Además, usa la siguiente afirmación como ejemplo: «Durante el día no se ven estrellas».

Una aberración visual

Seguidamente observa los fenómenos causados como una aberración visual, *rab rib*, lo cual guarda relación con la existencia verdadera.

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.

Una lámpara de mantequilla

Mar-me: estos fenómenos causados son como una lámpara de mantequilla.

Mar es mantequilla y *me* significa lámpara. 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. [*Pausa para meditar*].

Una ilusión

Seguidamente, 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. [*Pausa*].

Una gota de rocío

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. [*Pausa*].

Al final puedes hacer lo siguiente, aunque quizás sea mejor hacerlo después de cada meditación. En cualquier caso, la conclusión es que no tiene sentido que surjan aferramiento, enfado e ignorancia. Puede que sea beneficioso llegar a esta conclusión después de cada una, o si no al final. Eso es lo que aparece en el corazón.

Una burbuja

Todos estos fenómenos causados son como una burbuja de agua.

Como explica Kyabje Denma Locho Rimpoché: «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. *[Pausa]*.

Un sueño

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. *[Pausa breve]*.

A pesar de que aparece como si existiera desde su propio lado, nada existe de ese modo. Así, exactamente así, todos esos fenómenos que existen verdaderamente, todos esos fenómenos reales, son, en realidad, totalmente vacíos. *[Pausa breve]*.

No tiene sentido aferrarse a ellos o enfadarse con ellos. *[Pausa]*.

Un relámpago

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

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. *[Pausa breve]*.

[Fin del video]

Las auténticas vacaciones

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, ya que al ir de viaje con todas esas delusiones, con esas alucinaciones, nos encontramos constantemente con problemas. Tenemos todas estas alucinaciones, delusiones y conceptos incorrectos, y mientras los tengamos, se nos presentarán todos esos problemas. Así pues, en realidad no tenemos unas vacaciones, unas fiestas o un descanso. El meditar en todo ello, en cambio, nos concede unas vacaciones, un descanso para nosotros mismos y para nuestra mente.

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, cuyo resultado es la liberación del samsara y el completo despertar. Esto es lo que conseguimos, lo que estamos buscando. En contraposición, en las otras vacaciones —las delusivas, en las que seguimos las delusiones como si fueran conceptos correctos y les ofrecemos nuestra servidumbre— acabamos siendo el esclavo de nuestras propias delusiones, del concepto de existencia verdadera, de la ignorancia, del aferramiento y del enfado. Nos convertimos en su esclavo e incesantemente creamos la causa del sufrimiento, sufriendo así constantemente.

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.

Lo que la vacuidad hace por ti

KAR MA RAB RIB MAR ME DANG

Como una estrella, una aberración visual, una lámpara de mantequilla,

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.

Las alucinaciones en las escuelas inferiores de la filosofía budista: la escuela Vaibhashika

Al explicar anteriormente las alucinaciones no entramos en detalles acerca de las diferentes alucinaciones que son el objeto de refutación de las cuatro escuelas de filosofía budista. Desde el punto de vista de la escuela Vaibhashika (*che drag ma wa*), 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 y en el que se cree por ejemplo en la religión hindú. En el budismo, incluso en las escuelas previas, en la Vaibhashika —con sus dieciocho subescuelas—, el principio filosófico consiste en la afirmación de que el yo es transitorio, que su naturaleza es transitoria.

Su Santidad explica la historia de una familia de Lucknow o sus alrededores cuyo padre, con quien yo mismo me encontré en varias ocasiones, se hizo monje. Ahora no recuerdo su nombre. Se trataba de una persona muy agradable y con mucha experiencia tanto en los negocios como, en mi opinión, en la religión, y era familiar con la religión hindú. Vivió en la Escuela de Dialéctica de Dharamsala, y ya hace algunos años que falleció. En una ocasión, ya hace tiempo, se encontraba en el Root Institute y Su Santidad se complació en darle enseñanzas privadas del *Bodhisattvacharyavatara* a él solo, a este monje indio.

Le enseñó en su habitación, y al final del comentario el monje sólo tenía una pregunta en mente, después de que Su Santidad le diera todo el comentario, solamente planteó una cuestión: si existía *atman* o no, si era permanente o no. Esa era la única pregunta que tenía, porque los hindús creen en *atman*, en un yo permanente. Su Santidad le respondió con un «no», y así finalizó.

Atman [el yo o identidad] tiene una naturaleza transitoria. Existe bajo el control de causas y condiciones como mero nombre. En cada instante cambia, declina; no permanece ni tan sólo un segundo y no obstante nos aparece como permanente. El yo aparece como permanente y nos creemos que así es, sin comprender su naturaleza transitoria, sin ver la realidad. Además, tenemos la alucinación de que existe solo, sin depender de las partes, y al mismo tiempo, de que existe sin depender de causas y condiciones. Asimismo, también está el yo que existe con su propia libertad, *dag chig rang wang chän*, «que existe con su propia libertad», sin depender de causas y condiciones. Ésta es la creencia de la religión [hindú]. No obstante, en el budismo, incluso la escuela Vaibhashika (*che drag ma wa*), la primera escuela de filosofía budista, no cree eso. Ellos creen [que el

yo existe] de acuerdo con su naturaleza: transitorio, dependiendo de sus partes y dependiendo de causas y condiciones.

Además, su naturaleza es la de estar vacío de ser autosuficiente (*rang kya thub päi dzä yö du drub pä tong pa*). El yo está vacío de ser autosuficiente, esto es, de existir sin depender en los agregados o en la continuidad de los mismos. Ésa es la realidad o naturaleza del yo, y ellos no creen, o no aceptan, que sea autosuficiente (*rang kya thub pa*). Cuando pensamos en el yo, también hay esta alucinación de que es autosuficiente. Eso es parecido al objeto de refutación de la escuela de Sólo Mente, y puede que también de la escuela del Sutra [Sautrantika].

La escuela Chittamatra (Sólo Mente)

La tercera escuela, la de Sólo Mente, afirma que los fenómenos y el yo no existen afuera. [De acuerdo con una de las escuelas de Sólo Mente] hay seis conciencias principales a las que se suma una séptima conciencia principal, *kun zhi yi kyi nam she*, que es la base de samsara y nirvana: la «base de todo». Aceptan también la existencia de una octava conciencia. [En relación a] la base de todo —esa conciencia o mente—, todo lo que existe, el yo o los fenómenos, [se manifiesta desde] la sustancia, la impronta, que se deposita en la conciencia principal, la séptima mente. Cualquier sustancia allí depositada, la impronta, manifiesta simultáneamente por un lado el *yul chen*, el fenómeno conocedor (la mente, el que percibe), y por el otro el objeto.

En el texto lo ilustran del siguiente modo: la sustancia depositada en la séptima conciencia se manifiesta como ambos: (1) la percepción, ese conocedor sensorial que ve el color azul y (2) azul, el objeto. Nada existe sin depender en la sustancia, la impronta, depositada en la séptima conciencia principal, la «mente base de todo». El yo no existe sin esa sustancia que se deposita en la mente y que se manifiesta como ambos, conocedor y objeto; no existe sin depender de la sustancia que se manifiesta en la base de todo, la conciencia principal, la séptima, la mente base de todo. El yo no existe afuera, sin manifestarse a partir de esa sustancia. No obstante existe la alucinación que el yo existe afuera, sin depender de la sustancia depositada en la conciencia principal, la mente; sin depender de eso, sin manifestarse a partir de esa sustancia.

La alucinación en las escuelas Madhyamaka

La escuela Madhyamaka Svatantrika

La escuela Madhyamaka se divide en dos: la Svatantrika (*rang gyu pa*) y la Prasangika (*thäl gyur pa*). La Svatantrika no acepta que los fenómenos existan sin depender de una mente válida no defectuosa que los etiquete: si no aparecen a esa mente, si ésta no los etiqueta, no existen. [Los fenómenos] no existen completamente desde su propio lado. Para esta escuela el significado de «existencia verdadera» es la existencia completamente separada de esa mente, sin depender de ella. Así, entienden que «verdaderamente existente» significa «sin ser etiquetado por una mente válida no defectuosa». Para la escuela Svatantrika la definición de existencia verdadera es «verdaderamente existente desde su propio lado sin aparecer a la mente válida no defectuosa que lo etiqueta».

En ambas escuelas, Prasangika y Svatantrika, se usa la misma expresión, [verdaderamente existente], pero su significado es distinto. Éste es un punto esencial, muy importante, que se debe entender bien, ya que, de lo contrario, es fácil confundirse y desconcertarse y no entender con claridad lo que aquí se explica. Si se comprende la definición de la visión de la existencia verdadera

de la escuela Svatantrika, se entiende bien cuál es para ellos el objeto de refutación, y además se tiene la base necesaria para reconocer con precisión lo que se debe conocer como vacío en la escuela Prasangika⁵, aquello que según ellos no existe. El punto de vista de la escuela Svatantrika, lo que ellos entienden que es real, correcto, lo que consideran que es la visión correcta (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.

La escuela Madhyamaka Prasangika

La parte [de la definición de lo que existe según la escuela Svatantrika⁶] en la que se dice «etiquetado por la mente» es aceptada [por los Prasangika], no así la parte en que se habla de «existente desde su propio lado». En la visión Svatantrika⁷ ésa es la visión correcta, pero no lo es en la Prasangika. Lo que los Svatantrika consideran como «etiquetado por la mente» es considerado por los Prasangika como «*meramente* imputado por la mente», no tan sólo etiquetado por la mente si no *meramente* imputado por la mente.

[Video n°4: «Cómo existe el yo»]

«Por el lado de la mente, meramente imputado», *lo pä tag tsam*, que palabra a palabra se traduce así: «Por el lado de la mente, meramente imputado por la mente». [La escuela Prasangika] ofrece una descripción muy detallada: no tan sólo «etiquetado por la mente» sino «*meramente* imputado por la mente». De ese modo, presenta una descripción extremadamente sutil de lo que existe, de cómo existe, en qué modo; de cómo el yo existe, en qué modo existe el yo, entrando en el detalle más sutil. Así es la realidad, la naturaleza misma. Qué es el yo, cómo existe, es algo increíblemente sutil. No se niega totalmente el yo, no es que sea completamente no existente, no es que no haya un yo. No se trata de esto en absoluto. No es totalmente así, pero es así.

Comparémoslo con lo anterior, la apariencia del yo que normalmente tenemos, y el modo en que hemos aprehendido el yo, pensado o creído en él de esa forma (es decir, como verdaderamente existente, como existente desde su propio lado). Y no sólo ahora, sino que es algo en lo que creemos desde renacimientos sin principio.

Además, creemos que el yo ha existido de ese modo desde el comienzo, que el yo ha existido desde su propio lado, que es real, existente desde su propio lado, desde tiempo inmemorial. Así lo cree nuestra mente. A través del análisis llegamos al planteamiento acerca de cómo existe el yo, acerca de qué es con precisión, y de cómo existe. De acuerdo a la escuela Prasangika, [el yo] existe desde el lado de la mente, y lo que eso significa es que no es tan sólo etiquetado por la mente sino que es *meramente* etiquetado por ésta. [Fin del video]

⁵ Rimpoché dijo *rangyupa* o Svatantrika, que en el texto se ha cambiado por el término correcto: Prasangika.

⁶ Para los Svatantrika, desde su propio lado, el objeto (que según ellos es existente desde su propio lado) aparece y es etiquetado por la mente, dependiendo así para existir de la mente válida no defectuosa a la cual aparece y que lo etiqueta. Así, lo que no existe es aquello «verdaderamente existente desde su propio lado sin aparecer a la mente válida no defectuosa que lo etiqueta» (esto es, verdaderamente existente según la definición Svatantrika). N.T.

⁷ Rimpoché dijo Prasangika pero por el contexto parece que se refería a Svatantrika.

El riesgo de caer en el nihilismo

En comparación a la anterior [concepción errónea del yo], es como si éste no existiera, pero sin embargo no es inexistente, aunque es como si no existiera; se trata de algo increíblemente sutil. Así es como es —cómo existe, la realidad, la naturaleza—, y es por eso que numerosos meditadores y estudiosos tibetanos cayeron en el nihilismo, [creyendo] que nada existe, sin ser capaces de permanecer en la Vía Media que está libre del nihilismo y del eternalismo (que es la creencia que existe verdaderamente, desde su propio lado). No fueron capaces de permanecer en la tan sutil Vía Media y cayeron en el nihilismo o bien en el eternalismo (que es el caso de creer en su existencia).

[Al pensar que] «debería existir desde su propio lado» se cae en el extremo eternalista, y al no creerlo así se cae en el nihilismo, siendo uno incapaz de permanecer en la Vía Media, incapaz de entrar en la visión de la Vía Media. Y es que entrar en la visión de la Vía Media es algo muy difícil; tener el conocimiento y comprender interiormente que el yo es meramente imputado por el lado de la mente (no sólo imputado sino *meramente* imputado), entender qué es el yo, qué es la identidad, cómo existe, es algo que es difícil. Y no solamente el yo, sino que todos los fenómenos existen de ese modo, tienen esa misma naturaleza. Esa es la visión de la escuela Prasangika, y aplica no sólo al yo sino también al resto de fenómenos.

Entender que la ley de causa y efecto nunca traiciona

El décimo verso de *Los tres aspectos principales del camino*, [de Lama Tsong Khapa], (*lam tso nam sum*) lee así:

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.

Lo que Lama Tsong Khapa indica es que se llega a la conclusión de que la ley de causa y efecto nunca traiciona. 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. El ver que ese tipo de acciones siempre da lugar a ese resultado nunca traiciona, es infalible. 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, que es virtuosa, tendrá como resultado felicidad. Comprendemos que no traiciona, que nunca traiciona (*mig päi tä so gang yin kun zhig pa*).

El «yo real»

Cuando hablamos del yo, del «yo real», usamos términos corrientes, aquellos que empleamos habitualmente. En una discusión nadie dice: «has dicho cosas terribles a este yo», «a este yo que existe verdaderamente» o «a este yo que existe desde su propio lado, por su propia naturaleza». O, al menos, no es algo que se diga habitualmente, no vamos por ahí diciendo cosas como «fue tan terrible cómo me hablaste en público, cómo me miraste, tan doloroso para mi yo verdaderamente existente, para mi yo que existe desde su propio lado...». A pesar de tener esa creencia, nunca la articulamos de ese modo, usando un vocabulario filosófico. De hecho, alguien que se expresara de ese modo difícilmente se sentiría irritado.

Entonces, ¿cómo expresamos el yo real? Cuando decimos: «Cómo has podido hacerme eso a mí», al pensar en «mí», pensamos en un «mí real» que está allí, no un «mí meramente etiquetado». De hecho, si al decir «mí» pensáramos, reconociéramos o creyéramos que ése es el «mí meramente etiquetado», esa persona no podría afligirnos. Nada de lo que pudiera decir podría entristecernos, y es que al pensar en un mí meramente etiquetado, en ese instante no habría aferramiento ni aversión. Por el contrario, cuando algo nos aflige resulta que también hay aferramiento, y ése es el resultado de la mente de apego, de la mente egoísta que preserva al yo.

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. También el ejemplo de un actor nos sirve de ilustración: aunque se disfrace de rey o emperador y pueda actuar como tal, el actor no es rey o emperador.

Mig pä tä so es eso, algo no meramente etiquetado por la mente sino existente desde su propio lado, un yo real. *Mig pä* es el foco, en lo que se confía y se cree (*tä*). [Confiamos en] el yo real y en lo demás como si existieran desde su propio lado, *gang yin no*, y después *we zhig pa*. 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, *kun zhigpa*, desaparece, se pierde. Ésta es la experiencia de los grandes maestros, no se trata de que esté afirmando que yo mismo cuente con esta comprensión, sino que es por seguirlos a ellos por lo que lo puedo contar ahora.

Después de conocer la vacuidad, el descubrimiento: la definición de existencia

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. Es bueno recordar el significado de «a la vez que existe», relacionado con *tshä mä drub pa*⁸ y con la característica de *she drub*: un fenómeno existe porque lo descubre una mente válida y sin

⁸ Ver la sección *La definición de existencia* en el primer capítulo. N.T.

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. Ése el significado de «existir», el surgir dependiente extremadamente sutil. Mantener esa noción en mente, en todo lo que vemos, es sumamente beneficioso.

La comprensión de que existe pero que está vacío se unifican en un único fenómeno, el yo. Como ejemplo de algo meramente imputado a veces se usa el caso de alguien que ha fallecido, cuyo nombre se usa aún («hizo esto, hizo aquello» y demás anécdotas). Parece por lo tanto que en esa ocasión se trata de algo meramente imputado, y el ejemplo se usa en este sentido, para dar una idea de lo que puede ser. Hablábamos de «porque es descubierto por una mente válida», pero, aun así, se tiene la alucinación. En general, se dice que la alucinación existe hasta el despertar, aunque un ser arya, un ser supremo, en el momento en que posee la sabiduría que percibe directamente la vacuidad en equilibrio meditativo tiene la mente libre de esa alucinación. Además, cuando surge de la meditación, ese conocimiento no detiene totalmente la alucinación pero la deja en estado latente, sin que ésta se dé directamente. De este modo, incluso la bodichita, la compasión y el resto de logros tienen esa alucinación: los seres, el sufrimiento, el despertar, todo aparece como si existiese verdaderamente. Hasta que no se elimina completamente la impronta sutil negativa depositada por el concepto de existencia verdadera se posee la alucinación, la visión dualista, uno cuyos significados es apariencia verdaderamente existente.

Ver la visión de la Vía Media

[Video n°5: «Ver la visión de la Vía Media»]

Tenemos esa apariencia o alucinación, y sin embargo la mente se da cuenta de que no es verdad, porque la mente ya ha comprendido la inexistencia de eso, de que no existe en absoluto. Es como en los sueños: por más horas que soñemos, sean unos minutos o 24 horas, si somos capaces de reconocer el sueño como un sueño no creemos que sea real, entendemos que son irreales, que no existen. Aunque aparecen como si existiesen desde su propio lado, como reales, poseemos el conocimiento de que no existen.

Así, el enfado no surge, porque tenemos ese conocimiento, el descubrimiento de que no existe; da igual lo que suceda, sea bueno o malo, ni el enfado ni el apego surgen. [Los sueños] se convierten en algo interesante, en una escenografía o una película muy interesantes. Deberíamos ver más películas de este tipo, en lugar de las películas externas; deberíamos ver más películas de este tipo cuando dormimos. De hecho, cuando es así, se puede practicar dharma: meditar en vacuidad, en la renuncia, en la bodichita, en la visión correcta... De hecho, se puede hacer cualquier meditación, y en especial la de la vacuidad. Reconocer el sueño como sueño da una gran libertad y es algo muy potente, ya que a la par que la mente se vuelve más sutil la meditación se vuelve más potente.

Cuando comprendemos que el yo está vacío, que está totalmente perdido o vacío, de repente comprendemos que aquello que aparece, aquello en lo que confiábamos plenamente, durante toda la vida y desde tiempos sin principio, es totalmente falso y no existe. Este conocimiento de la vacuidad elimina el extremo del eternalismo.

Ésta es la causa del resultado [que elimina el extremo del nihilismo]: es la comprensión de que el yo no es inexistente, sino que existe bajo el control del nombre, bajo el control de la mente o del nombre (*lōi wang du gyur wa* o *ming gi wang du gyur wa*). El yo existente es el que existe bajo el control del nombre, y esto elimina el extremo nihilista. Y entonces es cuando vemos la visión de la Vía Media. [Fin del video]

[Video n°6: «Sencillamente hacemos clic»]

Cuando se tiene esta experiencia (*migpe te so ka yin kun shigpa*), el yo real, que es en lo que confiamos, se pierde, y esto es gracias a haber recibido en el corazón las bendiciones del maestro, por mirar al maestro como un buda y verlo como tal, y esto incluso sin un logro estable real sino con una fuerte devoción. Por lo tanto, sin duda es así también con un logro real, aunque una fuerte devoción es suficiente para que la bendición del maestro entre en el corazón.

Si a la vez se hacen numerosas prácticas de purificación (postraciones a los 35 budas, etc.) con una fuerte purificación y se sigue el consejo del maestro, recolectando abundante mérito y demás, incluso aunque no se haya estudiado o meditado demasiado, si existe el karma pasado (las impresiones positivas depositadas en vidas pasadas), entonces, sobre la base de todo ello, cuando se reúnen las causas y condiciones bastan dos o tres palabras del maestro que, desde su experiencia, expliquen la vacuidad (mostrando o explicando *gag cha*, el objeto a refutar), para que sencillamente hagamos *clic*. Así pues, cuando se reúnen todas las causas y condiciones, sencillamente hacemos *clic*.

Con los méritos acumulados en vidas pasadas, con las improntas depositadas, sencillamente hacemos *clic*. Es como deshacer un nudo: si el cordel está muy enredado no sabemos cómo deshacerlo, parece imposible, con lo que sólo nos queda quemarlo o tirarlo a la basura. Pero si conocemos la técnica, por donde empezar, entonces resulta muy fácil y en pocos segundos lo podemos deshacer. Por el contrario, si no la conocemos da igual que le dediquemos todo el día que no lo conseguiremos, y es que sólo hace *clic* cuando se reúnen todas las condiciones; entonces se produce un *clic*. [Fin del video]

Son muchos los meditadores —actuales y de antaño— que explican que empezaron reconociendo el objeto a refutar. Esto es muy cierto en el análisis en cuatro puntos, cuyo primer punto es el de reconocer *gag cha*, el objeto a refutar, después de lo cual uno ve su vacuidad. Éste es el modo de analizar. De repente reconocemos los colores de las tankas —rojo, amarillo, azul...— existiendo desde su propio lado; miramos al techo y también lo vemos como existente desde su propio lado. A pesar de que lo habíamos visto en innumerables ocasiones, nunca antes lo habíamos reconocido de ese modo; sólo en ese momento vemos el techo existiendo desde su propio lado. Cuando reconocemos un objeto a refutar, miremos donde miremos, todo se asemeja, todo es una alucinación. Si entonces miramos al yo nos damos cuenta de que también lo es éste, de que también lo es la identidad.

Cuando se suelta la bomba atómica sobre «el yo en el yo»

Los lamas hablan «del yo en el yo» o de «la vasija en la vasija», haciendo referencia, con el primer yo o vasija, al que existe verdaderamente.

[Video n°7: «Pasar por el miedo»]

[Cuando se habla de] «la vasija *en* la vasija» (no de «la vasija *de* la vasija»), la primera vasija es la que existe verdaderamente, mientras que la segunda es la meramente imputada. En relación al yo, «el yo en el yo», la explicación es exactamente la misma. «El yo no tiene existencia verdadera porque es un surgir dependiente» es una afirmación sencilla, pero muy profunda, ya que gracias ello el yo no puede permanecer. Esta razón, la del surgir dependiente, es como una arma atómica. Después de reconocer el yo en el yo, el yo que es el objeto de refutación no puede persistir. En ese momento surge el miedo, un increíble y profundo terror. Antes de llegar a ese punto, se debe ser consciente de que ocurrirá, se debe saber qué ocurrirá, lo que le sucederá a la mente, es decir, ser conscientes de que surgirá ese miedo extraordinario, para, de ese modo, saber de antemano qué hacer cuando eso ocurra. Debemos saber qué hacer con ello antes de que ocurra, puesto que de lo contrario se convertirá en un gran obstáculo.

Cuando estamos a punto de comprender la vacuidad, de ver la visión Madhyamaka de la Vía Media, somos la persona más afortunada, ya que con esta comprensión, con esta sabiduría, podemos erradicar la ignorancia, que es la raíz del samsara: la raíz de los océanos de sufrimientos de los seres infernales, la raíz de los océanos de sufrimientos de los espíritus hambrientos, la raíz de los océanos de sufrimientos de los animales, la raíz de los océanos de sufrimientos de los humanos, la raíz de los océanos de sufrimientos de los suras y de los asuras; la raíz de la que surgen todo el karma y las delusiones; la raíz de la ignorancia. Con este conocimiento podemos destruir todo esto y vencer la ignorancia. Desde incontables renacimientos —no desde esta mañana o desde el nacimiento— la ignorancia nos ha derrotado y conquistado; en todo momento nos está sometiendo. Ha llegado el momento de vencerla y conquistarla.

Es esencial, pues, conocer bien qué es lo que sucederá y saber bien lo que se debería hacer, tal y como explicaba con anterioridad. Debemos conocerlo y prepararnos, porque si no surgirá ese miedo increíble, muy profundo, y pensaremos que estamos cayendo en el extremo del nihilismo, a pesar de no estar cayendo en él. Estamos en el camino correcto y la meditación ha funcionado, por lo que estamos a punto de comprender la vacuidad, pero en ese momento vemos que tenemos miedo y debido a ese miedo indescriptible creemos, equivocadamente, que estamos cayendo en el nihilismo. [Fin del video]

Lama Tsong Khapa, en sus enseñanzas, pone mucho énfasis acerca del peligro de caer en el extremo nihilista, y, efectivamente, en ese momento surge el temor a caer en él. En ese instante, si no sabemos lo que hay que hacer, por miedo, detenemos la meditación, justo en mitad de la misma, cuando estábamos a punto de comprender la vacuidad. Y encima, es tal el terror que hemos padecido que perdemos las ganas de volver a meditar en la vacuidad por muchos años. Estamos aterrorizados, pero lo primero es que no estamos cayendo en el nihilismo, aunque así lo parezca, sino que estamos perdiendo totalmente el yo, algo que tiene que suceder. En una de sus anteriores encarnaciones, Ketsang Jamyang Monlam, el gran lama tibetano, comentaba que ése es un obstáculo inmenso, y del mismo modo Kyabje Kunu Lama Rimpoché, de quien Su Santidad recibió en Bodhgaya el comentario del *Bodhisattvacharyavatara*, afirmaba que ese tipo de experiencia —conocer a medias las enseñanzas sobre la vacuidad— es como un niño pequeño al que subimos a un caballo a pesar de que, subido a éste, no sabe cómo montarlo.

Observar cómo el yo está totalmente perdido

El gran maestro Kyabje Trehor Kyorbon Rimpoché, que, en Tíbet, llegó a ser gueshe lharampa, junto a Serkong Dorje Chang, abandonó el monasterio para irse a las montañas. Cerca de Lhasa se encuentra una gran montaña, a menudo con la cima cubierta de una niebla que impide verla y cuyo nombre es algo parecido a Monte Lhunpo, a la cual se dirigió él solo, sin asistente, en busca de una cueva. Para ello únicamente se llevó el *Lam Rim Chenmo* de Lama Tsong Khapa —la esencia de todo el budismo— y lo que necesita un monje: su *nam jar* y su *cho go*⁹.

Estando él allí, una roca se desprendió y empezó a caer ladera abajo. Él la siguió y encontró una cueva en la que había un esqueleto sentado en posición de meditación. Tomó asiento en el exterior y ofreció un mandala, tras lo cual el esqueleto se desmoronó. Así decidió que esa era la cueva donde debía meditar.

En sus enseñanzas, Trehor Rimpoché explicaba que si en el pasado hemos acumulado mucho mérito para comprender la vacuidad, alcanzar esa experiencia no es difícil. Para alguien que ha recolectado vastos méritos en el pasado, que tiene improntas pasadas, es decir, que ha estudiado con anterioridad la vacuidad, que ha recitado, ha meditado, etc., lograr la comprensión de la vacuidad es una tarea libre de dificultades. Por lo tanto, en esta vida debemos aplicarnos en estudiar y meditar todo lo que podamos aunque no logremos comprender la vacuidad, ya que es esencial prepararse para la próxima vida, para que en la próxima vida experimentar la vacuidad sea una tarea extremadamente fácil.

Son muchos los meditadores que experimentan la vacuidad mientras trabajan, en el curso de realizar tareas físicas, no mientras meditan. Por ejemplo, alguien comprendió la vacuidad mientras cortaba leña. Otro, mientras escuchaba enseñanzas, comprendió que el yo está totalmente perdido, y mientras aferraba su *dongka* pensó «el yo no es inexistente; el yo existe porque agarra la *dongka*¹⁰, pero el yo real está totalmente perdido». El yo no es totalmente inexistente. Solamente el yo real es absolutamente inexistente, mientras que el yo meramente etiquetado no es inexistente porque agarra la *dongka*.

Nadie nos puede engañar

[Décimo verso de *Los tres aspectos principales del camino al despertar*:

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.]

⁹El *cho go* y el *nam jar* forman parte del hábito de monje o monja. El primero está hecho con parches y se usa para envolver la parte superior del cuerpo, es de color amarillo y se usa durante ciertas ceremonias y enseñanzas. El segundo, de tamaño mayor y con más parches, también de color amarillo y a menudo hecho de seda, es para ceremonias formales. N.T.

¹⁰ La *dongka* forma parte del hábito de monje o monja. Es una camisa con mangas muy cortas que generalmente es de color granate o granate y amarilla, con ribetes azules. N.T.

[Video n°8: «Nadie nos puede engañar»]

Lama Tsong Khapa explicó en *Los tres aspectos principales del camino al despertar*: «Entiende que la ley de causa y efecto (...) nunca te traiciona» (*gyu trä nam yang lu wa me thong zhing*) y «...en lo que se enfoca o confía...» (*migs pä tä so gang yin kun shig pa*). [Es decir,] todos los objetos que se enfocan o en que se confía (*migs pä*) —cualquier objeto o el yo real que existe desde su propio lado—, «se han derrumbado totalmente» («derrumbado» suena a algo físico, como una casa), aquí se trata de «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. Resulta imposible que alguien nos convenza de que estamos totalmente equivocados.

Son muchos los que critican el punto de vista de Lama Tsong Khapa, sus textos, sus enseñanzas sobre la vacuidad, y afirman que son una visión completamente errónea. Pues 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, [sosteniendo] que «esto es una visión errónea». Es muy importante saberlo: ya *nadie nos puede engañar*, y nos damos cuenta de ello con total claridad.

No es tan sólo una creencia, algo que no tiene nada que ver con la realidad o algo que nos ha explicado alguien que cree en esto. No importa que algunos intelectuales digan que la visión Prasangika está equivocada y que la visión de la vacuidad es otra: no nos pueden engañar. Es muy útil y extremadamente beneficioso «visitar» el lam rim —no sólo [destinos] externos— y explorar el camino, para así lograr ese descubrimiento acerca del cual nadie nos puede engañar.

Este es un aspecto muy importante, puesto que, de lo contrario, si no lo comprendemos con claridad, nos podemos encontrar con alguien que sepa hablar muy bien y nos podemos dejar convencer con facilidad, ya que carecemos de sabiduría, la cual discrimina entre lo que es correcto y lo que está equivocado. [Fin del video]

Los Svatantrika y el yo existente desde su propio lado

Por otro lado también tenemos el objeto de refutación Svatantrika (*rangyupa*). Cuando aparece el yo, este objeto es el yo existente verdaderamente, que existe desde su propio lado sin depender de aparecer a una mente no defectuosa que lo etiqueta. El yo verdaderamente existente está allí; la alucinación está allí. Para la escuela Svatantrika, desde su visión de la realidad, el yo está vacío de existencia verdadera: totalmente vacío de existencia desde su propio lado sin aparecer y ser etiquetado por una mente válida no defectuosa.

Una parte de esta afirmación es correcta, pero no obstante el yo es «etiquetado por la mente», no «*meramente* etiquetado por la mente», ya que esta existe, [de acuerdo con los Svatantrika,] desde su propio lado. Su punto de vista es que todo lo que existe allí debe existir desde su propio lado. No creen en la existencia verdadera, (no creen en la existencia verdadera, según su propia definición de ella), en que el yo exista verdaderamente, en el sentido de existir *totalmente* desde su propio lado, pero

creen que el yo *no es* «meramente» etiquetado por la mente. Según ellos, aceptar [que el yo] existe meramente etiquetado por la mente es aceptar que el yo no existe, y por lo tanto, es caer en el extremo nihilista. No aceptan «meramente etiquetado por la mente», pero sí aceptan «etiquetado por la mente». Una de las razones por las que no pueden aceptarlo es porque creen que el yo debe existir desde su propio lado, es decir, que debe haber algo desde su propio lado, algo que provenga de su propio lado, ya que de lo contrario ¿cómo podrían existir las cosas? Algo debe existir algo desde su propio lado y por lo tanto que el yo sea meramente etiquetado por la mente es inaceptable.

Así pues, debemos saber que la escuela Svatantrika acepta que el yo existe desde su propio lado (*rang ngö nä drub pa*) y por su propia naturaleza (*rang zhin gi drub pa*), aunque no afirman que exista verdaderamente (*denpar drubpa*), algo que les connota su visión de existencia verdadera, lo cual no aceptan. Para la escuela Prasangika (y aquí hay que prestar mucha atención), lo que los Svatantrika creen —que el yo existe desde su propio lado, por naturaleza— es precisamente el significado de la existencia verdadera. Para los Prasangika, si el yo existe desde su propio lado existe verdaderamente. El significado, pues, de existencia verdadera, difiere en ambas escuelas. Para los Svatantrika el yo existe desde su propio lado, algo debe existir desde su propio lado, por su propia naturaleza, y ésta es la visión correcta y la realidad, según ellos. En cambio, para los Prasangika, eso es lo que no existe en modo alguno, el objeto a refutar, *gag cha*, algo totalmente inexistente allí: el yo que aparece como si existiera desde su propio lado es completa y totalmente inexistente allí.

La importancia de comprender ambas visiones

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, *gag cha*, visión errónea; 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. Lo que los Svatantrika afirman que es correcto, de acuerdo a los Prasangika está totalmente equivocado.

Cuando pensamos en el yo, éste se nos aparece como no meramente etiquetado por la mente. Analizar *gag cha* a un nivel muy sutil significa analizar el yo que aparece como no meramente etiquetado por la mente. El pensamiento «puede que esté etiquetado por la mente, no obstante, *algo* debe existir desde su propio lado» es la alucinación muy sutil, el objeto de refutación. Esto es *gag cha* según el Prasangika, el hecho de que existe algo desde su propio lado, y esto es algo que es totalmente inexistente y que debe ser refutado. Sólo ésta es la comprensión de la vacuidad que puede cortar la raíz del samsara, la ignorancia.

La visión sutil Prasangika y su efecto sobre las delusiones

[Video n°9: «Libera la mente»]

El yo, este último —el objeto muy sutil, la alucinación sutil, el *gag cha*, el objeto a refutar según la escuela Prasangika, el extremadamente sutil— también está allí. Durante toda nuestra vida hemos convivido con esta mente supersticiosa, creyendo totalmente en esta alucinación, que incluye el objeto cuya realidad refutan los Prasangika. Sin embargo, el yo y los demás fenómenos: acciones, objetos, infierno y despertar, samsara y nirvana, nosotros mismos y todo lo demás, es meramente etiquetado; todo existe como meramente etiquetado por la mente. Y aún así, a pesar de que son totalmente vacíos, están totalmente cubiertos por esa alucinación.

Esto es algo muy positivo a reflexionar, en lo que se puede pensar durante una sesión de meditación y también durante el tiempo libre, aplicando atención plena hacia el interior o hacia el exterior, y contemplando cómo el yo, las acciones, los objetos, todo ello —lo que es la realidad, en lo que ésta consiste, lo que existe realmente— está cubierto por esa alucinación. Algo real, como un coche real o un helado real —y si hay hambre, posiblemente una pizza o el chocolate—, está totalmente vacío. 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.

Ésta 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. Durante ese tiempo, resulta también de ayuda [observar] que no hay base para el aferramiento, para el enfado, para el pensamiento discriminativo o para la ignorancia, con lo que la mente se libera: la mente se vuelve libre. *[Fin del video]*

Al practicar así trabajamos por la liberación —y no me refiero a la liberación de la mujer, de la cual he oído hablar en Alemania y que según he observado es muy potente en algunos países—, porque esos pensamientos supersticiosos (*namtog*), ignorancia, enfado y aferramiento, cesan de surgir. Mientras la mente está en ese estado eso es el antídoto para la ignorancia, para todas las delusiones, con lo que nos estamos afanando para lograr la liberación —la felicidad última— como nunca antes hicimos, ni en esta vida ni desde renacimientos sin principio.

En Occidente se intenta ir allí donde nadie antes puso el pie, sin importar los peligros que ello conlleve. Muchos intentan coronar el Everest, según he visto en la televisión, y cuando llegan a mitad del recorrido retroceden intimidados por las numerosas dificultades, y sin embargo si alguien habla con ellos, les dan consejo y les alientan a continuar, deciden intentarlo de nuevo, aunque, por supuesto, son pocos los que logran la cima. Alguien intenta escalar esa montaña que nadie ha escalado; otro lo intenta por una vía por la que nadie antes ha probado porque es peligroso... En Occidente, son muchos los ejemplos de situaciones similares en los que hay quien trata de llegar a algún sitio o alcanzar algo que nunca antes ha hecho en su vida: «No he estado nunca allí... es muy importante que lo vea... es algo que es importante que experimente, y demás».

Aquí por otro lado estamos hablando de felicidad última, algo que nunca hemos logrado anteriormente, desde renacimientos sin principio, por lo que según el punto de vista Occidental esto debería ser algo en lo que poner todo nuestro esfuerzo, cada instante de nuestra vida. Y esto sin haber mencionado el despertar.

Cambia el modo de pensar

Sea durante la sesión o durante el tiempo libre, la atención plena es muy positiva, es otro modo de pensar. Desde tiempos sin principio hasta la actualidad hemos permitido que nuestra mente, que el pensamiento supersticioso, confiara y creyera que todo es verdad —el yo, las acciones, todas esas alucinaciones que refuta la escuela Prasangika—, y sin embargo, aquello en lo que cree no es verdad, no existe, no está allí, siendo ésta la razón por la que es supersticioso. Al analizar, comprendemos qué no existe y qué existe; mediante la meditación y el análisis comprendemos que aquello en lo que cree la ignorancia no existe. Ese concepto, ese pensamiento supersticioso que nos hace creer y confiar en todo esto, es la razón por la que sufrimos y hemos sufrido desde

renacimientos sin principio. El sufrimiento del dolor, el sufrimiento del cambio —todo placer samsárico— y el sufrimiento de composición que todo lo abarca de estos agregados, que están dominados por el sufrimiento de estar bajo el control del karma y las delusiones (la semilla contaminada de las delusiones) y cuya continuidad está unida al sufrimiento. Nunca, desde renacimientos sin principio, hemos disfrutado de un solo instante libre de sufrimiento. Debemos actuar para cambiar esto, debemos empezar a pensar de un modo distinto.

Apéndice 1: Meditación en el Sutra del diamante

Lo que nosotros vemos y lo que ven los aryas

KAR MA RAB RIB MAR ME DANG

Como una estrella, una aberración visual, una lámpara de mantequilla,

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.

Empieza la meditación pensando que el yo, las acciones, los objetos, todos los fenómenos, todo lo que existe, es meramente imputado por la mente.

El yo no existe desde su propio lado; las acciones no existen desde su propio lado; son totalmente vacías. Los objetos no existen desde su propio lado; los demás fenómenos —el despertar, los infiernos, samsara y nirvana, la felicidad y los problemas— están totalmente vacíos desde su propio lado. Y, no obstante, el yo, las acciones, los objetos, los infiernos y el despertar, el samsara y el nirvana, la felicidad y los problemas, y el resto de los fenómenos aparecen a la mente alucinada pero de manera equivocada. Para la visión errónea no son meramente etiquetados por la mente, sino que existen desde su propio lado y son reales. La mente se relaciona con los objetos creyendo que son verdaderos, cuando en realidad son falsos. En lugar de verlos como falsos (porque son falsos), de verlos vacíos (porque están vacíos), los ve como verdaderos. Aquello que no existe en absoluto y es falso es visto como existente y verdadero.

Así pues, los que han comprendido la vacuidad, los arhats y los bodisatvas aryas, descubren y ven que son totalmente inexistentes, algo no verdadero. Un buda no tiene tal alucinación, su mente sagrada está libre de ella, y no sólo eso, sino que además ve directamente todos los fenómenos como vacíos, incluso a los seres aryas. Un buda ve directamente como totalmente vacíos el yo, las acciones y los objetos. Aquello que se nos aparece como real, él lo ve como completamente inexistente.

Emplaza la mente por unos instantes en esto y concéntrate en la realidad.

[Tiempo para la meditación]

Apéndice 2: Prácticas de atención plena

Bodichita y tres maneras de meditar en la vacuidad

Se puede caminar con bodichita —de hecho, con la meditación en *tong len* la mente se vuelve bodichita— y también se puede caminar meditando en la vacuidad, [1] viendo todo como vacío. Otra posibilidad es meditar en *kar ma rab rib*: uno mismo y las acciones. Por ejemplo, al caminar por un camino dificultoso, que existe desde su propio lado, verdaderamente, (o lo mismo con el cielo, los árboles, etc.); ninguno de ellos existe desde su propio lado, son totalmente vacíos y únicamente meramente etiquetados por la mente. No existen, de ningún modo, más allá de la mente. Como ya mencionaba, **todo es totalmente vacío y no existe desde su propio lado**. El yo no existe desde su propio lado, las acciones no existen desde su propio lado, los caminos, el cielo, los árboles, nada de ello existe desde su propio lado, son completamente vacíos en su totalidad. Ni tan sólo un átomo existe desde su propio lado: así es la realidad.

[2] Además, **todo ello es meramente imputado por la mente**, existente como mero nombre, meramente imputado por la mente¹¹. [3] **Son alucinaciones de existencia verdadera**: existentes desde su propio lado, por su propia naturaleza, existentes verdaderamente, como si fueran reales. El yo real, la acción real de caminar, el cielo real y los árboles reales, todo ello existente desde su propio lado. Todas estas alucinaciones provienen de nuestra propia mente y son decoraciones, fabricadas mentalmente y proyectadas por la ignorancia. Todo es proyectado por nuestro propio lado. Todo es una total alucinación.

Constantemente, caminamos con esta atención, y cuando lo observamos, reconocemos la alucinación como aquello que es: una alucinación. En ese instante, cuando **practicamos atención plena, mirando la alucinación como una alucinación**, somos más poderosos que el objeto. No obstante, cuando no practicamos de este modo, cuando permitimos que la mente crea y se aferre a ello, todo es verdadero. En lugar de observar que es una alucinación lo reconocemos como existente verdaderamente, de modo que cuando lo vemos somos débiles y el objeto nos resulta muy poderoso. Las calles y demás, todo parece muy potente. Cuando observamos el objeto, en lugar de meditar y verlo como una alucinación, lo vemos como real, como verdadero —observamos la alucinación como si fuera real— y en ese momento todo se vuelve muy poderoso, dominante, controlador. Y sin embargo, si lo miramos del otro modo, reconociendo la alucinación como una alucinación, pierde todo el poder y somos nosotros los que nos volvemos en cierto modo más poderosos que el objeto.

Podemos meditar continuamente de este modo, con atención plena en esto, mientras caminamos —sea por la playa, por el bosque, etc.— o al viajar, en el coche, en el tren, en moto o a pie. Éste es el antídoto para el samsara, el que corta el samsara por la raíz, el que elimina su raíz, la ignorancia. Imaginémoslo. Meditando de ese modo, cada paso, todo lo que hacemos, se convierte no en causa de samsara sino en su antídoto, en una medicina para curar y erradicar la enfermedad de las

¹¹ Más adelante, en La vacuidad mientras caminamos, Rimpoché explica esta meditación y se refiere a ella como «la tercera técnica». En este punto del principio de la sesión no la explica en detalle.

delusiones, y en especial la ignorancia. Imaginemos lo que significa meditar así, practicando la atención plena en esto, durante horas, todo el día.

La vacuidad mientras caminamos

Hemos visto sobretodo dos prácticas de vacuidad. La tercera práctica de vacuidad que puede hacerse al caminar es aquella de la visión Prasangika extremadamente sutil del surgir dependiente. Cuando caminamos con atención plena podemos meditar o analizar del siguiente modo:

1. **Al principio hay un yo real que camina.** Lo que buscamos es ese yo real (no el meramente etiquetado), que creemos que camina. Ni el agregado de la forma, ni el de sensaciones, ni el de discriminaciones, ni el de factores de composición, ni el de consciencia es ese yo real; ni siquiera el conjunto de todos ellos es eso. Aún buscándolo de pies a cabeza, no se puede encontrar el yo real, con lo que de ningún modo puede existir, no existe en ninguna parte. **El yo real es total y completamente inexistente.**

A continuación se analizan los agregados (*phung po*), los agregados reales, que existen verdaderamente. Para ello se sigue el mismo procedimiento antes descrito: ni el agregado de la forma es eso, ni el de sensaciones o discriminaciones, ni el de factores de composición, ni el de la consciencia; ni tan siquiera su conjunto son los agregados reales, en absoluto. Así que los agregados reales no existen en ninguna parte. Los agregados no existen en absoluto en ninguna parte.

Seguidamente se analiza el agregado general de la forma: ni las piernas son eso, ni la cabeza, ni los brazos... ni tan siquiera el conjunto de todos ellos. ¿Por qué no es eso el conjunto? Antes ya hemos visto que el conjunto de partes, de los agregados, es la base que sirve para designar «forma» (*zug*). Es la base para etiquetar «forma», y «forma» es la etiqueta. De modo que las partes en conjunto son la base para ser etiquetadas «forma». Uno es la base que es etiquetada y la otra es la etiqueta misma. Queda claro, pues, que la etiqueta y la base para la etiqueta no son lo mismo, no son uno, sino que tienen que ser diferentes; son dos fenómenos distintos, aunque no existen de forma separada. En las partes del cuerpo, la forma, no es posible encontrar la forma real; en la forma general no es posible encontrar la forma real. Ésta no existe allí, ni en ningún otro lugar.

Lo mismo puede decirse de la cabeza, de las piernas, las manos, etc. y de la cabeza real, de las piernas reales, las manos reales, etc. De nuevo, en relación a la cabeza, ninguna de sus partes es la cabeza, la cabeza real, ni tampoco lo es el conjunto de sus partes. Éstas, en su conjunto, son la base de designación, no la cabeza real, la cual no existe en ningún lugar.

Esto es extensible a todo, ya que todo lo que aparece como real y creemos que es real, no existe en ninguna parte. El análisis llega hasta los átomos. Para la escuela Prasangika estos son partículas, mientras que para la escuela Chittamatra no. Esos átomos están hechos de partículas, que a su vez están hechas de otras partículas, y así sigue. Todo se reduce a átomos y estos tienen sus partículas. Ni las partículas ni su conjunto son el átomo real que existe desde su propio lado. Esto no existe en ninguna parte. Todo se reduce más y más hasta el punto en que ya no es posible ver con el ojo. Sólo mediante un microscopio puede uno ver partículas físicas, pero incluso así, [al seguir reduciendo], a un cierto punto, no es posible verlas.

Podemos caminar con la atención puesta en qué son todas esas cosas, con la atención totalmente enfocada en el hecho de que son completamente vacías.

2. Se prosigue **meditando en todo eso como «meramente etiquetado»**, existente como mero nombre. A pesar de que el ojo o una máquina no pueda verlo, aun así, es meramente etiquetado por la mente. Todo, incluso el yo, es meramente etiquetado por la mente, existe como mero nombre. Con la atención puesta en «meramente etiquetado por la mente» y en «existe como mero nombre» meditamos, ya sea caminando o sentados. Dicha meditación, que podemos realizar tanto cuando caminamos como en meditación sentada, es de un gran beneficio. Eso es meditar en lo que existe, ya que lo que existe es meramente etiquetado por la mente. Y lo que es meramente etiquetado por la mente, aquello que está vacío, es lo que existe.
3. Después de esto podemos ver el tercer aspecto: **aquello que la ignorancia ha decorado**. Partículas, átomos, lo más burdo, etc. es meramente imputado por la mente, y aun así, inmediatamente después, la ignorancia proyecta o decora sobre cada uno de ellos la existencia verdadera, es decir, los hace *reales*. Incluso para el caso del yo, la existencia verdadera, la alucinación, ha sido proyectada. **La ignorancia proyectó la alucinación, la existencia verdadera, con lo que aparece como real.**

Todo aparece como real aun siendo falso. Por eso debemos practicar atención plena y meditar con esa atención, ya sea caminando o sentados. Como hemos visto, hay tres modos de meditar en ello.

Turismo engañoso

Es algo similar para una casa. El tercer punto aquí es que el hecho de que la casa existe desde su propio lado, la casa real, es algo proyectado por la ignorancia, es decir, una alucinación. Y así es todo: infiernos y despertar, samsara y nirvana, felicidad y problemas... Si nos vamos de turismo todo lo que vemos es proyectado por la ignorancia, nada aparece como meramente etiquetado por la mente. A pesar de que todo existe meramente etiquetado por la mente, todo aparece como si fuera *no* meramente etiquetado por la mente. Lo que iremos a ver en nuestra visita turística es lo que la ignorancia ha proyectado sobre lo que son fenómenos meramente etiquetados. Así debería entenderse hacer turismo, aunque, no obstante, al no conocer esto y no reconocerlo, todas las alucinaciones aparecen como reales y el viaje se convierte en creer que todas las alucinaciones son reales, es decir, en una creencia errónea.

No reconocemos las alucinaciones como tales sino que creemos que todas son verdad. Ese turismo es un engaño, una total tomadura de pelo. **Creemos que es verdad, pero nuestra mente, nuestra ignorancia, nos está engañando.** Y lo viene haciendo desde renacimientos sin principio, y aun así no lo reconocemos. El no reconocerlo es la razón por la que hemos estado sufriendo hasta ahora y por la que no hemos alcanzado aún la liberación o el despertar.

De nuevo, ésta es otra técnica meditativa, con los tres niveles antes mencionados, que puede ponerse en práctica al caminar o sentados, analizando cómo existen las distintas cosas.

Apéndice 3: Prácticas de atención para las reuniones

La esencia de la práctica de la sabiduría

[Lo mismo que se explicaba en el Apéndice 2] puede hacerse cuando se tienen muchas reuniones o se está reunido por horas. Mientras hablamos, una parte de la mente está en meditación, observando todo y **reconociendo como alucinación lo que es una alucinación**, viendo como falso lo que es falso y distinguiendo como vacío lo que es vacío. Cuando observamos lo que es falso o alucinación como tales, al principio todo lo que es meramente imputado por la mente se nos aparece como si existiera desde su propio lado, como si fuera algo real. Después, cuando lo observamos de nuevo, debemos mirarlo como una falsedad o una alucinación. Así proseguimos una y otra vez, continuamente, incluso, por ejemplo, cuando estamos reunidos.

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 y para que el ánimo nos suba o nos baje; y si no hay aferramiento tampoco hay enfado. Cuando alguien nos critica o daña el aferramiento o el ego, entonces nos enfadamos y el ánimo se altera, arriba y abajo. Cuando está alto sufrimos, y también cuando está bajo, con lo que estamos sufriendo continuamente durante toda la vida.

En cambio, cuando la mente está continuamente en esa meditación cuando estamos de reunión, la mente está muy relajada, totalmente relajada y libre de las delusiones, del enfado y el aferramiento, y también de las múltiples preocupaciones mundanas. La vida se mantiene en el medio, libre de los extremos eternalista y nihilista, en un estado de paz interna en el que no se crea karma negativo, lo cual resulta de una ayuda increíblemente útil.

Éste es tan sólo un ejemplo de cómo meditar en vacuidad, la esencia o el corazón del budismo, mientras trabajamos.

Todas las enseñanzas que constituyen el método fueron expresadas o instruidas con el fin de hacer realidad la sabiduría, el corazón de la práctica de la sabiduría, por lo que, practicando de este modo, estamos practicando la enseñanza más importante del budismo. Mientras trabajamos, conducimos, vamos de compras, limpiamos o hacemos negocios, la mente está en eso. Una parte de la mente medita, con la atención puesta continuamente en que esas cosas que aparecen desde su propio lado son una alucinación. El suelo, la alfombra, la casa, etc., todo ello es falso. Lo que parece ser algo real proveniente de ahí [fuera], es una fabricación mental decorada por la ignorancia, es la visión de la ignorancia, la visión de la mente alucinada que es falsa, una alucinación.

De ese modo nos pasamos el día entero a lo grande, divirtiéndonos en todo momento, manteniendo una paz mental increíble que, inalterable, resulta en una gran diversión, y la vida se vuelve algo muy interesante.

NOTAS SOBRE EL ORIGEN DEL TEXTO

Capítulo 1, Reconocer el objeto de refutación (gag-cha): Extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché en Una luz en el camino, 14 de septiembre de 2010. Versión inglesa revisada por Don Handrick y posteriormente por Kendall Magnussen, diciembre de 2010. Traducido al español por Hans Burghardt para el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2011.

Capítulo 2, Lo que la vacuidad hace por ti: Extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché en Una luz en el camino, 15 de septiembre de 2010. Versión inglesa comparada con el audio y revisada por Don Handrick y posteriormente revisada ligeramente por Kendall Magnussen, diciembre de 2010. Traducido al español por Hans Burghardt para el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2011.

Apéndice 1, Meditación en el Sutra del diamante: Extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché en Una luz en el camino, 17 de septiembre de 2010. Versión inglesa comparada con el audio y revisada por Don Handrick. Traducido al español por Hans Burghardt para el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2011.

Apéndice 2, Prácticas de atención plena: Extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché en Una luz en el camino, 22 de septiembre de 2010. Versión inglesa comparada con el audio y revisada por Don Handrick y posteriormente revisada ligeramente por Kendall Magnussen, diciembre de 2010. Traducido al español por Hans Burghardt para el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2011.

Apéndice 3, Prácticas de atención para las reuniones: Extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché en Una luz en el camino, 22 de septiembre de 2010. Versión inglesa comparada con el audio y revisada por Don Handrick y posteriormente revisada ligeramente por Kendall Magnussen, diciembre de 2010. Traducido al español por Hans Burghardt para el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2011.