

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Segunda sesión – Meditación 1

Superar la alucinación

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

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor¹. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos brevemente en las oportunidades el día a día nos brinda para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Reconociendo que el hecho de meditar es un lujo muy difícil de encontrar, nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de meditación del que disponemos y a centrarnos en el objeto. A continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo conseguir el estado de un buda plenamente despierto, y para este fin, debo comprender la vacuidad. Con esta intención voy a meditar en las alucinaciones de la ignorancia según las diversas escuelas del pensamiento budista.»

La meditación propiamente dicha

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

¹ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

El yo permanente que se sostiene por sí mismo²

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

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

A continuación consideramos:

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

Superar la alucinación

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

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

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

Conclusión

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

² En los textos tradicionales que presentan los principios filosóficos budistas (*tib. grub mtha*), normalmente este objeto de refutación se equipara a la creencia hindú en un *atman*, el cual se describe con tres cualidades: «una identidad permanente, sin partes e independiente» (Hopkins, *Meditación en la vacuidad*. Versión inglesa *Meditation on Emptiness*, Wisdom Pubs., 1996, pp.319-320). Según Lama Tsong Khapa, esta sensación de yo sería adquirida intelectualmente o «artificial», lo que significa que para poseer dicha concepción se deben haber estudiado principios filosóficos erróneos que propongan tal sensación de identidad (Hopkins, *Tsong-Kha-Pa's Final Exposition of Wisdom*, Snow Lion Pubs., 2008, p.46). Por esta razón, es posible que no todos los que mediten en este aspecto encuentren que dicha sensación de yo existe en su mente.

El yo autosuficiente³

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

A continuación consideramos:

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

Superar la alucinación

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

Conclusión

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

El yo que existe externamente (externo respecto a la mente)⁴

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

A continuación consideramos:

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

³ Para una descripción más detallada de tal concepción de un yo autosuficiente, la cual se dice ser innata en la mente de todos los seres, se puede consultar Hopkins, *Meditación en la vacuidad* (versión inglesa *Meditation on Emptiness*, Wisdom Pubs., 1996, pp.303-304) y Hopkins, *Emptiness yoga*, Snow Lion Pubs., 2001, pp.61-67, obra de la cual se ha extraído una pequeña parte para la meditación *Superar la alucinación* aquí presentada.

⁴ Esta visión particular, que Lama Zopa Rimpoché presentó en las enseñanzas, es única de la escuela Sólo Mente. La escuela superior, la Madhyamaka Prasangika, refuta en su totalidad la enseñanza explícita de que los objetos (como por ejemplo el yo) son de la misma entidad que la mente –algo que es una aserción principal de los principios filosóficos de la escuela Sólo Mente–. Para más detalles se puede consultar Hopkins, *Meditación en la vacuidad* (versión inglesa *Meditation on Emptiness*, Wisdom Pubs., 1996, pp.374-381).

Superar la alucinación

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

Conclusión

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

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

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

A continuación consideramos:

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

Superar la alucinación

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

Conclusión

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

Aproximarnos al pensamiento Madhyamaka Prasangika

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

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

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

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

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

A continuación consideramos:

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

Superar la alucinación

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

Conclusión

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

Conclusión

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

Lama Zopa Rimpoché

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

Dedicación

Que gracias a los méritos de mí mismo y de otros, que son vacíos desde su propio lado, pueda yo, que soy vacío desde mi propio lado, lograr el despertar del maestro Buda Shakyamuni, que es vacío desde su propio lado, y llevar a todos los seres, que son vacíos desde su propio lado, a este despertar, que es vacío desde su propio lado, por mí mismo, también vacío.

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2010. Don Handrick clarificó a pie de página algunos detalles sutiles, basándose en información sacada de varias fuentes. Todos los errores son debidos a los editores. Revisado por Kendall Magnussen en diciembre de 2010. Traducido al español por Marina Brucet para el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2012.