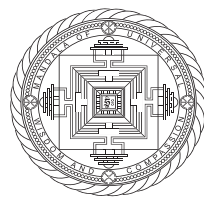


Vivir el camino

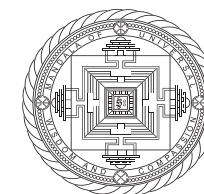
*Cuaderno de prácticas
(recopilación de meditaciones)*



*Módulo 7:
Vivir la vacuidad*



Fundación para la preservación de la tradición Mahayana



FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

NOTAS PARA LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

Pronunciación:

- ä en tibetano: se pronuncia como una e.
- ö en tibetano: se pronuncia como una mezcla de o y e.
- ü en tibetano: se pronuncia como una mezcla de u e i, como la u francesa o la ü alemana.
- g en tibetano o sánscrito: se pronuncia siempre suave. Ante a, o y u, como en castellano (gato, gota, gusto...) y ante e o i se pronuncia gue o gui, por ejemplo, Gyatso se pronuncia Guiatso.
- h en tibetano o sánscrito: se pronuncia aspirada, como una j muy suave.
- j en tibetano o sánscrito: se pronuncia como la j en inglés, francés o catalán, como una y fuerte. Por ejemplo, jang se pronunciaría yang.
- sh en tibetano o en sánscrito: se pronuncia como sh en inglés o ch en francés (parecido al sonido que se hace para pedir silencio).

© 2011 FPMT Inc.

Todos los derechos reservados.

La traducción al español ha sido realizada por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, marzo de 2012.

Edición en español: abril de 2012

Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso por escrito del editor.

La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT en inglés) es una organización dinámica de ámbito mundial dedicada a la educación y el servicio público. Creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, la FPMT entra en contacto con la vida de seres de todo el mundo. A principios de los 70, unos jóvenes occidentales, inspirados por la profundidad del método budista, y por su posibilidad de ser llevado a la práctica, entraron en contacto con estos lamas en Nepal, y así nació la organización. Ahora, con más de 150 centros de Dharma, proyectos, servicios sociales y editoriales en treinta y tres países, seguimos llevando ese mensaje iluminado de compasión, sabiduría y paz por doquier.

Le invitamos a que se una a nosotros en nuestro esfuerzo por desarrollar la compasión en todo el mundo. Visite nuestra página web (www.fpmt.org), donde podrá encontrar su centro más cercano, un programa de estudios adaptado a sus necesidades, textos para la práctica, materiales de meditación, arte sagrado, y enseñanzas en línea. Ofrecemos una serie de beneficios para los socios, como la revista Mandala y descuentos en la tienda de la fundación en línea (Foundation Store). También puede ver algunos de los vastos proyectos que Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado para preservar la tradición mahayana y ayudar a acabar con el sufrimiento en nuestro mundo. Por último, no dude en contactar con nosotros si podemos serle de ayuda.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition
1632 SE 11th Avenue
Portland OR 97214 USA
(503) 808-1588
www.fpmt.org

Índice

Nueve analogías del Sutra del diamante	5
Superar la alucinación	13
Visión correcta	25

perfectamente con lo que él afirmo, así que es imposible ser engañados. Cuando lo descubrimos, nadie nos puede engañar en relación a la vacuidad. Ya *nadie nos puede engañar*, y nos damos cuenta de ello con total claridad.»

Conclusión

Nos determinamos a recordar:

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

Dedicación

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

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Don Handrick y Kendall Magnussen en diciembre de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2012.



el soporte. Primero se adquiere la comprensión que el yo está totalmente vacío, libre de existencia desde su propio lado, y seguidamente la comprensión de que el yo existe. Pero descubrimos que este yo no tiene nada que ver con el modo en que creíamos que existía.

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

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

ha entrado en el camino que complace a los budas.

Reflexión:

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

»Debemos comprender que cuando tenemos esta experiencia, ésta sucede *exactamente* como la explicó Lama Tsong Khapa. Vemos que sucede exactamente del modo en que él la describió, con lo cual si alguien viene y nos explica que estamos equivocados, resulta imposible que cambiemos nuestra visión, nuestro descubrimiento. Da igual lo que otros puedan decir, ya que hemos descubierto por nosotros mismos *exactamente* lo que él explica, es nuestro propio descubrimiento y encaja

Nueve analogías del Sutra del diamante

El verso de abajo proviene del Sutra del diamante (también conocido como Sutra del cortador vajra). Se trata de recitar el verso deteniéndose para reflexionar en cada analogía. Si lo preferimos, también podemos dedicar toda la sesión a una analogía o a un par de ellas. Recitar el verso lentamente, parando en cada uno de los símiles y meditando en él, o bien hacerlo al final de cada línea. Para finalizar la meditación, continuar la recitación hasta completar el verso y dedicar.

Inspiración, de Lama Zopa Rimpoché

«Meditar de este modo es tomarse unas auténticas vacaciones, unas vacaciones para el yo, para uno mismo. Aunque podemos desplazarnos físicamente a otra parte, el hacerlo con las delusiones, con todos los conceptos erróneos, no constituye unas vacaciones reales.

»Éstas son las auténticas vacaciones: tomarse vacaciones del aferramiento y también de la mente egoísta, pero no de la bodichita y la sabiduría ni tampoco de la renuncia.

»De este modo conseguimos la liberación de los océanos de sufrimientos samsáricos, y con bodichita y la comprensión de la vacuidad, la verdad última, logramos el completo despertar para todos los seres y somos capaz de liberar incontables seres de los océanos de sufrimientos samsáricos y conducirlos al completo despertar. Llegados a este punto podemos comprender en qué modo meditar en el lam rim constituye las mejores vacaciones, las auténticas vacaciones.»

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos

ajustamos a ella como nos vaya mejor¹. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

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

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo conseguir el estado de un buda plenamente despierto, y con esta intención voy a meditar en las nueve analogías que me ayudarán a comprender la naturaleza de los fenómenos causados.»

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.

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

Reflexión:

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

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

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

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

Reflexión:

«Cuando se lleva el conocimiento de la vacuidad al corazón, lo que se entiende acto seguido es que el yo existe, porque tiene

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo conseguir el estado de un buda plenamente despierto, y con esta intención voy a meditar en la visión correcta descrita por Lama Tsong Khapa y explicada por Lama Zopa Rimpoché.»

La meditación propiamente dicha

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

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

Los tres aspectos principales del camino, v.10

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

Reflexión:

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

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

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

La meditación propiamente dicha

Recitar el verso lentamente, deteniéndose a meditar en el significado de cada analogía.

KAR MA RAB RIB MAR ME DANG

Como una estrella, una aberración visual, una lámpara 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.

Sutra del diamante

KAR MA RAB RIB MAR ME DANG

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

Una estrella (kar ma)

Observa todos los fenómenos como una estrella [al amanecer]. Los que han comprendido la vacuidad, los seres aryas —arhats, bodisatvas aryas y los budas— te ven a ti, a tu yo, como completamente vacíos, en su totalidad. Lo que te aparece, en lo que crees, es en algo que «no está vacío, sino que existe verdaderamente». Sin embargo, lo que ellos ven es la realidad, ellos ven tu realidad como completamente vacía [(como cuando el sol al amanecer hace desaparecer la apariencia de una estrella)]: ven tus agregados como completamente vacíos en su totalidad allí mismo, sin lo más mínimo existiendo desde su propio lado. Ellos ven la forma que tú percibes como real desde su propio lado —en lo que crees— como totalmente vacía. Lo mismo con los sonidos, olores y demás, hasta la totalidad de los fenómenos. Tú los ves como reales, crees que son reales, pero ellos los perciben como

totalmente vacíos, completamente vacíos de ser «reales», totalmente inexistentes [de existir de este modo]. ¿Cómo me puedo enfadar o aferrarme a algo que los sabios no ven en absoluto?

Una aberración visual (*rab rib*)

Seguidamente observa los fenómenos causados como una aberración visual. Si con vista defectuosa crees que las cosas son reales, te creas muchos problemas. Del mismo modo, los fenómenos causados te aparecen como verdaderamente existentes y, si te crees eso, te hace morir y renacer continuamente y experimentar sin fin todos los sufrimientos del samsara, que son no sólo sin comienzo, sino también sin fin. Ése es el efecto y gran peligro. Todos ellos aparecen como algo real, que existe desde su propio lado, sin ser meramente etiquetado por la mente. Obsérvalos como una aberración visual, *rab rib*; no son verdaderos, están vacíos. Así pues, no hay razón que dé lugar al enfado, el aferramiento o la ignorancia en relación a algo que es una total malinterpretación.

Una lámpara de mantequilla (*mar me*)

Estos fenómenos causados son como una lámpara de mantequilla. Una lámpara de mantequilla depende de múltiples causas y condiciones: quiénes la hicieron, los materiales, etc. Todos los fenómenos causados —esta vida, el yo, los agregados, las posesiones, la familia, los amigos, los enemigos...—, todos dependen de una multitud de causas y condiciones, están bajo su control. Ésta es la razón por la que su naturaleza es la transitoriedad. Cambian, dependen de numerosas causas y condiciones, no son permanentes, no existen solos con su propia libertad. ¿Debo ofenderme o aferrarme, cuando es la naturaleza de las cosas el hecho de ser transitorias?

Visión correcta

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

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor⁶. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

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

⁶ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

GYU MA ZIL PA CHHU BUR DANG

una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,

Una ilusión (gyu ma)

Observa todos los fenómenos como una ilusión. Existen multitud de alucinaciones, pero en este contexto se refiere específicamente a la existencia verdadera, al yo, las acciones, los objetos y todos los restantes fenómenos verdaderamente existentes. Todos ellos son como ilusiones: no existen, están totalmente vacíos. Realmente, no hay nada allí a lo que aferrarse, con lo que enfadarse o acerca de lo cual ser ignorantes.

Una gota de rocío (zil pa)

Los fenómenos causados son como agua de rocío. El rocío o las gotas de agua en las plantas, en las cuerdas, en los cables, se pueden precipitar en cualquier instante, y este hecho muestra su transitoriedad. Eso no es algo definido, sino que es indefinido. Todos los fenómenos causados mencionados anteriormente son como una gota, como agua de rocío. Su naturaleza es la transitoriedad y ésta no se puede detener en ningún instante. ¿Por qué enfadarse o estar aferrado a una gota de rocío?

Una burbuja (chhu bur)

Todos estos fenómenos causados son como una burbuja de agua. Parecen muy hermosas, pero son muy efímeras y no son de fiar. Pueden reventar en cualquier momento, y esto presenta de nuevo la naturaleza transitoria. Del mismo modo, los fenómenos causados: no importa lo bellos que parezcan, pueden finalizar en cualquier instante. No hay nada a lo que aferrarse o con lo que enfadarse o con lo que hacer surgir la ignorancia.

MI LAM LOG DANG TRIN TA BUR

un sueño, un relámpago o una nube

Un sueño (*mi lam*)

Todos estos fenómenos causados son como un sueño. Esto se relaciona con la alucinación, la existencia verdadera. Observa al yo, las acciones, los objetos y todos los fenómenos verdaderamente existentes; todos ellos parecen existir verdaderamente. Aparecen como reales desde *allí*, y crees en su realidad. Consientes que la mente los crea reales, verdaderos. Pero todos esos fenómenos causados son como un sueño. Utiliza el ejemplo del sueño, como mencioné anteriormente: todo lo que aparece en un sueño es irreal. Nada existe desde su propio lado, nada es real. A pesar de que aparece como si existiera desde su propio lado, nada existe de ese modo. Exactamente así, todos esos fenómenos que existen verdaderamente, todos esos fenómenos reales, son, en realidad, totalmente vacíos. No tiene sentido aferrarse a ellos o enfadarse con ellos.

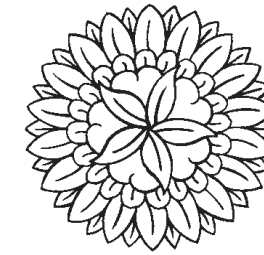
Un relámpago (*log*)

Observa todos estos fenómenos causados como un relámpago. De nuevo, esto muestra la naturaleza de la transitoriedad. Al instante siguiente en que se ha producido un relámpago, éste ya ha desaparecido. Todo esto, este precioso renacimiento humano del que dispongo ahora, etc., es como un relámpago: permanece sólo por un breve instante. Sucede y desaparece. Cuando se presenta la muerte, todo luce así, la vida entera se ve así: sucedió pero se ha ido. Por lo tanto, no hay nada que aferrar, con lo que enfadarse o con lo que ser ignorante.

Una nube (*trin*)

Observa los fenómenos causados como una nube. De nuevo, esto recuerda la transitoriedad, ya que mientras miras las nubes, éstas están cambiando, declinando. Observas las nubes y al siguiente minuto vuelves a levantar la vista y ya no están. Las

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.



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.

cosas son así, de naturaleza transitoria. Es lo mismo para todos los fenómenos causados, cuya naturaleza es la transitoriedad: cambian a diario, hora tras hora, minuto a minuto, segundo a segundo, e incluso en cada segundo también cambian, decaen, no duran, y pueden finalizar en cualquier instante. Ésa es la realidad, por lo tanto, no hay nada que aferrar, con lo que enfadarse o con lo que ser ignorante.

DÜ JÄ CHHÖ NAM DI TAR TA

considera así todos los fenómenos condicionados.

Conclusión

Dedicamos unos breves instantes a reflexionar acerca del hecho de que no haya ninguna razón para que el aferramiento, el enfado o la ignorancia surjan en relación a ningún fenómeno causado. ¿Cómo me puedo aferrar o enfadarme, o ser ignorante, con algo que en realidad no está allí, o con algo que desaparecerá en cualquier momento? Ésta es la comprensión a integrar.

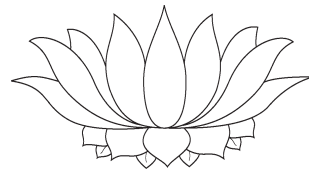
Tomamos la decisión de utilizar el ser conscientes de ello a lo largo del día para superar las delusiones.

Dedicación

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

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

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Don Handrick en septiembre de 2010 y posteriormente revisado por Kendall Magnussen en noviembre de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2012.



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 *mi*?», 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

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.»

Superar la alucinación

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

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor². Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

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

² Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

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.

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.

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

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

A continuación consideramos:

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

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.

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

El yo permanente que se sostiene por sí mismo³

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

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

A continuación consideramos:

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

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

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.

El yo autosuficiente⁴

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

A continuación consideramos:

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

Superar la alucinación

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

Conclusión

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

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