

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Segunda sesión – Meditación 2

Visión correcta

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

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya 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 la visión correcta descrita por Lama Tsong Khapa y explicada por Lama Zopa Rimpoché.»

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.

La meditación propiamente dicha

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

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

Los tres aspectos principales del camino, v.10

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

Reflexión:

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

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

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

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

Reflexión:

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

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

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

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

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

Reflexión:

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

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

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

ha entrado en el camino que complace a los budas.

Reflexión:

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

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

Conclusión

Nos determinamos a recordar:

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

Dedicación

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

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