

MEDITACIÓN PROGRESIVA SOBRE LA VACUIDAD

Según las enseñanzas de

KHENPO TSULTRIM GYAMTZO, Rinpoché



[Biografía de Khenpo Tsultrim Gyamtso, Rinpoché](#)

Nota: Este documento está publicado en 'Acharia' solamente para su lectura y estudio. No se puede cambiar, ni modificar, ni vender o comprar, ni publicar con intención de hacer ganancia o utilidad monetaria o material de ninguna clase. Está publicado con el único propósito de beneficiar espiritualmente a la humanidad, y por lo tanto su diseminación es completamente gratuita.

ÍNDICE

ÍNDICE	3
Prólogo a la edición española.....	7
Introducción.....	9
Las tres fases de la práctica	10
El estudio de los textos.....	11
Generalidades.....	14
1. Enfoque realista.....	14
2. Enfoque idealista	15
3. Enfoque de la Vacuidad.....	16
4. Enfoque de la pureza adamantina.....	18
Observación.....	19
Sobre el buen uso de las palabras «vacío» y «vacuidad».....	19
Vía de los Śravākas.....	21
1. Enfoque del No-Yo según los Śravākas	21
2. Método de investigación.....	23
3. Meditación en los 5 agregados (Sánscrito: Skandha).....	24
1. Agregado de la forma (rūpa skandha)	24
2. Agregado de la sensación (vedanā skandha)	25
3. Agregado de la conceptualización (samjnā skandha)	25
4. Agregado de las impulsiones-voliciones (samskāra skandha).....	26
5. Agregado de la conciencia (vijñāna skandha)	26
4. Práctica de la meditación	28
Vía de los Cittamātras	30
1. Posición de esta escuela.....	30
Observación.....	33
1. Yeu pa y Den par drub pa	33
2. Ejemplo del sueño.....	34
3. Método de investigación.....	35
4. Práctica de la meditación	36
Las Vías del Mādhyamaka	40
Vía de los Mādhyamika-Svāntarikas.....	40
1. Posición de esta escuela	40
2. Métodos de investigación.....	42
3. Práctica de la meditación.....	43
Vía de los Mādhyamika Prāsanguikas	45
1. Posición de esta escuela	45
4. Método de investigación	46
3. Práctica de la meditación.....	47
a) Base.....	48

b) Camino	48
c) Fruto	49
Vía de los Mādhyamika-Shentongs	51
Final del Documento	54

«Cuando se busca el objeto,
No hay objeto: sólo espíritu;
Cuando se busca el espíritu.
No hay espíritu: su esencia es vacuidad;
Cuando se los busca juntos,
La dualidad se libera por sí misma.
Que pueda yo realizar la Clara Luz,
La verdadera naturaleza del espíritu».

Extraído de la plegaria del Mahamudra de Rang Djong Dorje.



Prólogo a la edición española

Consideramos que la publicación de este texto es particularmente significativa y valiosa en el ámbito de la lengua castellana, con escasa bibliografía al respecto, por dos razones principales. La una, porque quizá nunca han sido expuestas de una manera tan sencilla a la vez que rigurosa, gráfica y conceptualmente, las diferencias en profundidad que más caracterizan el amplio abanico de las escuelas budhistas, que no son otra cosa que la expresión de la riqueza y variedad de estas enseñanzas que se manifiestan así para atender a las diferentes necesidades y capacidades de los discípulos, sin subvertir nunca el concepto esencial de las enseñanzas de Buddha: La Vacuidad.

Así pues, si por un lado esta exposición puede satisfacer al erudito y al estudioso de temas tradicionales, mostrando con claridad los diversos enfoques de que es objeto este tema fundamental de la Vacuidad por parte de las escuelas tradicionales, por otro lado, y para todos aquellos que quieran profundizar en la cuestión, este texto aporta instrucciones prácticas para poder meditar y realizar progresivamente cada una de las enseñanzas dadas por las diferentes escuelas, permitiendo así la realización de la unidad esencial que las configura funcionalmente en un mismo proceso de enseñanzas, que nunca en sectas o ramas divergentes como erróneamente interpretan tantos eruditos occidentales.

Por demás y a fuerza de insistir en el particular interés de este texto, es imposible comprender ni esotéricamente ni exotéricamente al budhismo sin haber esclarecido este aspecto que le distingue, y del que emana el Amor y la Compasión Mahāyāna que, lejos de constituir una justificación doctrinal, se manifiestan espontáneamente como una consecuencia activa de la comprensión misma de la Vacuidad. El Amor y la Compasión que caracterizan a la Escuela Mahāyāna Tibetana hasta el punto de instar a sus Lamas a que regresen al mundo en lugar de permanecer en él más allá del sufrimiento, en el Nirvana, constituyen el Bodhisattva-yana y alumbran el fenómeno de los «tulku» que vuelven a tomar cuerpo con el único y exclusivo propósito de beneficiar y liberar a todos los seres que permanecen encadenados a los

ciclos de las existencias, en los que experimentan indefinidamente los sufrimientos de la enfermedad y la vejez, el nacimiento y la muerte, precisamente a causa de su ignorancia de que todo ello está desprovisto de existencia propia, pues su naturaleza última es la de la Vacuidad.

Es la exposición exhaustiva e irrefutable del aspecto de la Vacuidad lo que define al Budhismo, antes que como una religión, como una tradición no-teísta y no-dogmática, accesible siempre al razonamiento lógico, tanto como comprobable por la experiencia meditativa que conduce a la completa realización de la verdadera naturaleza del espíritu. Es por esto que el Budhismo trasciende fácilmente las fronteras de los diferentes entornos culturales y psicológicos, constituyendo siempre un enriquecimiento espiritual que trasciende los límites aparentes de las distintas tradiciones sin menoscabo de las mismas. Su profunda comprensión puede ser compartida por toda auténtica espiritualidad.

Introducción

«Meditación progresiva» es traducción del tibetano GOMRIM. Se trata de una serie de meditaciones que conducen progresivamente al practicante desde los niveles elementales hasta los superiores, puesto que la realización de una etapa asegura la aptitud para comprender la etapa siguiente.

En general, los discípulos reciben del Lama una práctica que corresponde a su capacidad de comprensión y de meditación: un discípulo de capacidad superior recibirá instrucciones más profundas que un discípulo de capacidad menor, pues la mayor parte de ellos no están preparados para aplicarse de inmediato a las prácticas avanzadas.

Tal como en el sistema escolar, el mejor medio para triunfar consiste en empezar por el nivel más elemental, y ascender gradualmente hasta los niveles más avanzados. Aquel que quiere estudiar un tema muy técnico no puede analizar las sutilidades del mismo sin antes haber dominado los principios básicos; igualmente resulta bastante improbable que alguien pueda tener una comprensión exacta de las más profundas enseñanzas de Buddha, sin haber dominado antes los estadios preliminares.

Esta progresión puede compararse al proceso que se emplea en el refinamiento del mineral de oro. Las primeras fases del tratamiento son bastante groseras, pero sin embargo eficaces. Las siguientes son más elaboradas y hacen aparecer finalmente el oro completamente puro. El resultado obtenido, el oro puro, es comparable a la verdad última de la Vacuidad.

Esta progresión de lo grosero hacia lo sutil en el Gom-Rim puede ilustrarse con el ejemplo de alguien que busca una aguja en una montaña. Primero, el buscador deberá saber en qué dirección está situada la montaña. Habiéndola localizado, necesitará saber sobre qué parte rocosa de la montaña se encuentra la aguja. Entonces, habrá que indicársele un lugar fijo, como el pie de un árbol, y luego el sitio preciso donde se encuentra escondida. Pero al fin, él solo, por sus propios ojos, descubrirá el objeto de su búsqueda. Así, los estadios preliminares del Gom-Rim constituyen aproximaciones, cada vez más sutiles,

para alcanzar la perfecta realización de la Vacuidad. Pero ésta, finalmente se alcanzará por la visión directa.

La práctica del Dharma se basa en el abandono de las acciones nocivas y el cultivo de los actos benéficos: los cimientos que aseguran una escucha atenta del Dharma y una reflexión correcta de su verdadero sentido. Sin embargo, una simple comprensión intelectual no puede liberarnos del sufrimiento de Samsara ni romper la estructura confusa de nuestros hábitos mentales. Estos no pueden ser rectificad- dos más que integrando en la experiencia práctica lo que ha sido aprendido. Este procedimiento se denomina en tibetano «Gom», y significa literalmente un acto que nos familiariza y nos une con algo. En español, este término es traducido por «meditación» cuando requiere una concentración mental «formal», generalmente en la postu- ra sentada; y por «práctica post-meditativa» cuando indica una con- centración mental «aplicada» al quehacer cotidiano.

Las tres fases de la práctica

1. Escucha o estudio del Dharma.
2. Reflexión sobre el sentido de esta enseñanza.
3. Práctica de la meditación a fin de experimentar su sentido y ad- quirir su comprensión directa.

Estas tres prácticas dependen unas de otras, debiendo ser hábilmente ejercida cada una de ellas a fin de aumentar la eficacia de las otras dos. Disipan progresivamente la oscuridad de la ignorancia y permi- ten que resplandezca la luz de la sabiduría y del conocimiento.

En primer lugar, hay que escuchar y estudiar la significación del Dharma, contenido en los Sutras y los otros textos, siguiendo las ex- plicaciones de un Lama cualificado capaz de responder a las pregun- tas y disipar las dudas.

Después de este estudio del Dharma, es necesario reflexionar en su sentido. Si surgen nuevas incertidumbres en el espíritu, a fin de disi- parlas, hay que recurrir a un Lama, o referirse a los textos. Este pro- cedimiento ha de repetirse hasta que nazca una confianza real en las enseñanzas.

En último lugar, hay que meditar en las instrucciones recibidas a fin de que aparezca una experiencia directa, significativa, en nuestro es- píritu. Es posible que se presenten dudas durante la meditación. En-

tonces, es necesario escuchar y reflexionar de nuevo hasta que se pueda meditar sin ninguna duda ni vacilación.

Aunque no necesariamente en la misma medida, cada estudiante precisa desarrollar estas tres fases de la práctica. En efecto, aquel que medita en las enseñanzas no puede hacerlo sin haber captado antes su sentido por medio de la palabra y el razonamiento. Igualmente, tampoco el exégeta y el lógico pueden liberarse del sufrimiento sin finalmente dedicarse a la meditación.

El estudio de los textos

—«*El Ornamento de la Liberación*» de Gampopa
Tib.: Dagpo Targyen.

El Dagpo Targyen expone el conjunto de las vías y niveles del Mahāyāna según los Sutas. Su estudio es importante para comprender los diversos aspectos de la verdad relativa, como el karma, la impermanencia, el amor y la compasión, etc.

— «*Introducción a la vía del medio*» de Chandrakirti
Tib.: Uma la Djugpa
Sánscrito: «Madhyamakāvatāra».

El Urna la Djugpa es el fundamento lógico que permite mostrar la verdad absoluta de la Vacuidad. El presente texto está estrechamente vinculado a él, pues expone los medios para acceder a la comprensión de la Vacuidad por la meditación progresiva.

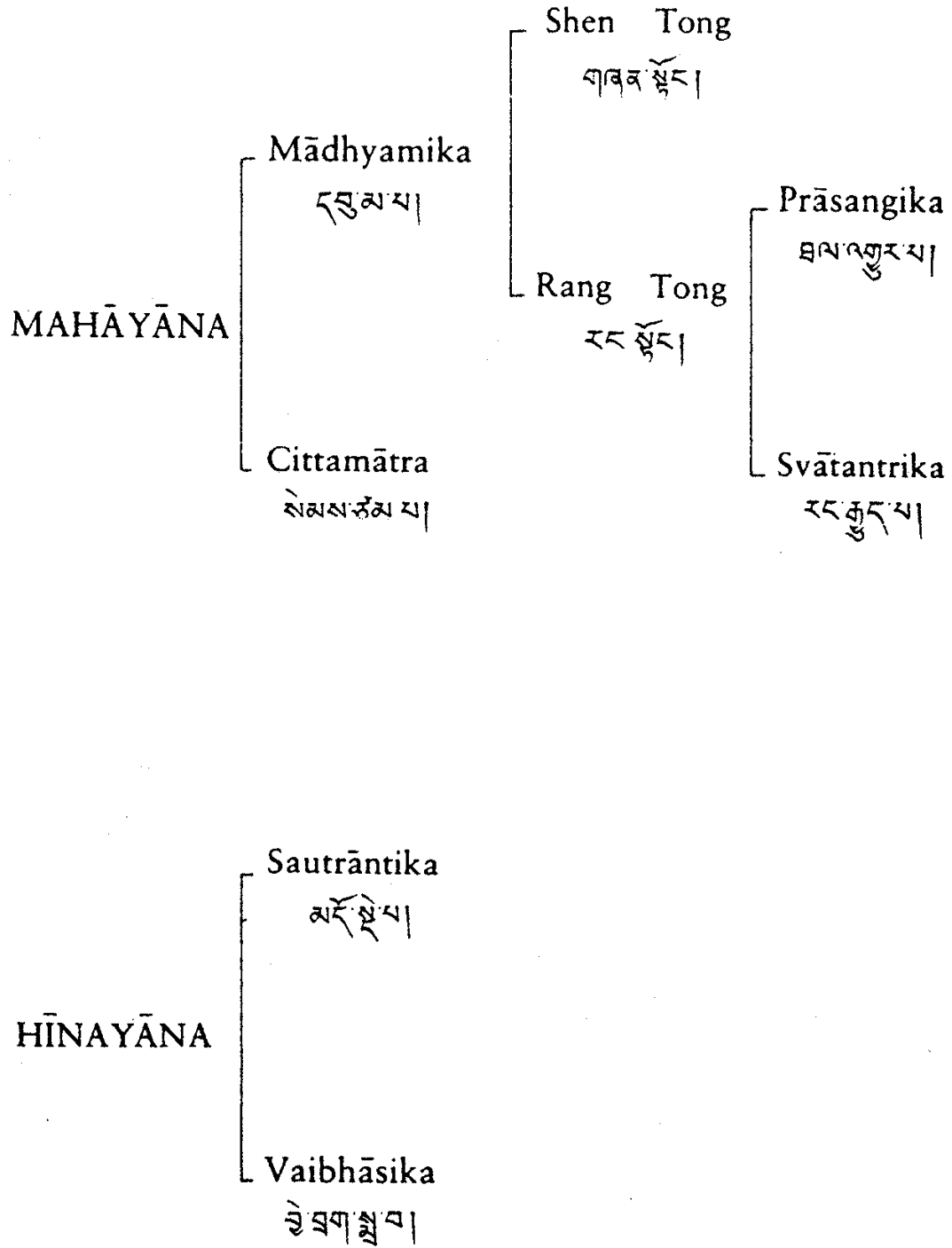
— «*Tratado de la Naturaleza Inmutable*» de Asanga
Tib.: Gyu Lama
Sánscrito: «Mahāvāna-Uttara Tantra Sāstra».

El Gyu Lama, trata de la naturaleza del espíritu y de la doctrina de la Clara Luz. Este texto es primordial para los meditadores, pues les da las bases teóricas que permiten comprender el Mahāmudrā. Prepara así para las técnicas del Vajrayāna, que son los medios para realizar el Mahāmudrā en esta vida misma.

Antes de emprender esta serie de meditaciones sobre la Vacuidad, es bueno reflexionar y meditar algún tiempo sobre las enseñanzas del «Ornamento de la Liberación» de Gampopa, a fin de situar este enfoque de la Vacuidad en su verdadera perspectiva, que es la del Mahāyāna, la vía de los Bodhisattvas.



TABLA SINÓPTICA DE LAS ESCUELAS



Generalidades

El Dharma está constituido por el conjunto de prácticas que Buddha expuso para purificar los velos que cubren la naturaleza del espíritu. Estas prácticas se encuentran en los diferentes vehículos (yāna), pues fueron establecidas para responder a las aspiraciones y las capacidades de los diferentes seres, e introducirlos en la Vía Única. Se las puede clasificar según cuatro enfoques principales:

1. Enfoque realista.
2. Enfoque idealista.
3. Enfoque de la Vacuidad.
4. Enfoque de la Pureza adamantina.

1. Enfoque realista

Según el enfoque realista, los fenómenos exteriores tienen por sí mismos cierto nivel de existencia y realidad fuera de la mente que los percibe. Así, las formas, los sonidos, los olores, etc., existen con independencia de aquel que los percibe.

El punto de vista realista lo enseñan dos escuelas del Hinayāna: la de los Vaibhāsika y la de los Sautrāntika. Para los Vaibhāsika, todos los fenómenos naturales susceptibles de ser destruidos o de transformarse, constituyen la verdad relativa. Sin embargo, estos compuestos están hechos de partículas indestructibles e indivisibles que constituyen su verdad última.

Así, cuando el Universo es destruido por las aguas, el fuego o el viento, estas partículas permanecen en suspensión. Después, por la conjunción del viento y del karma de los seres, vuelven a reunirse y forman un nuevo universo. Los universos se hacen y deshacen, son contingentes, pero las partículas que los constituyen son permanentes.

Igualmente, el cuerpo grosero hecho de carne y de huesos, y el espíritu mismo agitado por los pensamientos errantes, cambian continuamente de estado según ciertas condiciones: son transitorios. Pero

más allá de esta impermanencia, existe en cada instante una «conciencia primordial» que constituye el nivel último del espíritu. Cabe comparar estas partículas con los átomos de la ciencia occidental, antigua o moderna, pero lo específico del punto de vista budhista consiste en la concepción del karma de los actos y sus frutos, como factores que determinan la organización de estas partículas elementales.

La segunda escuela de este enfoque realista es la de los Sautrāntika (los que siguen los Sūtras). Aquí, la verdad última se define como el modo de existencia que un fenómeno posee por sí mismo. Así, la verdad que implica la simple aparición de un objeto a la conciencia, antes de su captación por un concepto, o su inclusión como sujeto en un juicio: «esto es una flor», es considerada como la verdad última por los Sautrāntika, mientras que el aspecto conceptual del objeto es considerado como relativo.

En este ejemplo, la flor tiene la capacidad de hacer aparecer una imagen a la «conciencia que capta la forma», y esta primera impresión los Sautrāntika la consideran como real, mientras que la flor incluida en el concepto «flor» y en el juicio «esto es una flor», es considerada como algo falso, engañoso o relativo.

Estas dos escuelas reconocen alguna existencia real a los fenómenos, sea por el juego de las partículas elementales, sea por cierto nivel de existencia propia: por esto se considera a estas escuelas como «realistas».

Las meditaciones sobre la estructura defectuosa del Samsāra y sobre la impermanencia de los compuestos están vinculadas a este enfoque. La meditación sobre la Vacuidad se expone en la Vía de los Śravāka (capítulo 1).

2. Enfoque idealista

Este enfoque se basa en las palabras de Buddha: «Oh Bodhisattva, los tres mundos no son distintos del espíritu».

Aquí, la realidad de los fenómenos no es más que una apariencia, pues a nivel último, están desprovistos de existencia propia. Aunque los objetos exteriores y la mente interior que los percibe parecen existir como dos entidades distintas, en realidad, objeto y sujeto son

vacuidad, y no son distintos del espíritu, el cual está libre de tal dualidad.

Estos dos aspectos, dualidad aparente y no-dualidad última, se ilustran con el ejemplo del sueño. Durante el estado onírico, aparecen sujetos y objetos: nosotros, nuestro cuerpo, el fuego que arde y el enemigo que lo amenaza, se manifiestan a nuestra conciencia que sueña. Aunque aparece como amenazador, el enemigo no es ni existente ni amenazador, es indiferenciado de la mente que lo concibe; y lo mismo sucede con el cielo, el mundo exterior y nuestro propio cuerpo, que no son más que ilusiones oníricas desprovistas de existencia separada de la mente que las proyecta.

Es reflexionando atentamente en el ejemplo del sueño como se llega a comprender el punto de vista idealista y a transponerlo a la experiencia de la vigilia.

En efecto, las manifestaciones del estado de vigilia también están desprovistas de la realidad sujeto-objeto, y su realidad depende de la mente que las percibe. Si tomamos, por ejemplo, la forma del cuerpo de Mao Tse Tung, para algunos su sola visión hará nacer en ellos cólera y aversión, mientras que otros se embargarán de gozo como si encontrasen a su amigo más querido. Pero, para los insectos que se alimentan del cuerpo de Mao Tse Tung no es más que un medio de subsistencia entre otros, y para otros será todo un universo. ¿Cuál es entonces la realidad del cuerpo de Mao Tse Tung? El mero hecho de que un objeto pueda aparecer de maneras tan diferentes es señal de que no es distinto del espíritu mismo. A este punto de vista se lo califica de idealista por analogía con ciertas escuelas modernas del pensamiento occidental, pues acentúa el papel activo de la mente y de las «ideas» que produce en sus relaciones con el mundo exterior y con el mundo interior.

Este enfoque corresponde a la escuela de los Cittamātra en el Mahāyāna. El punto de vista de esta escuela se explica en el capítulo II.

3. Enfoque de la Vacuidad

En el segundo ciclo de la demostración de las enseñanzas Buddha expuso la naturaleza última de los fenómenos: «Los fenómenos no son

realmente existentes, son Vacuidad». En esta frase se apoya el enfoque de la Vacuidad.

El término vacío se emplea generalmente en sentido privativo, pero el concepto de Vacuidad (Tong-pa-ñi) va más allá del simple vacío o nada: debe entenderse como el estado naturalmente abierto y sereno del espíritu.

Tomemos el ejemplo del enemigo: ¿puede encontrarse una entidad susceptible de ser reconocida como enemigo? Si esta fuese su forma corporal, entonces habría que admitir que su cadáver continúa siendo el enemigo; ¿lo serían entonces sus sensaciones, agradables o desagradables, sus percepciones, sus impulsos mentales, o incluso su conciencia? Observando sistemáticamente los cinco agregados del enemigo, no se podrá encontrar ninguna entidad que sea tal enemigo, y se concluye que este es vacuidad, es decir, que está desprovisto de existencia propia.

El mismo razonamiento vale para la búsqueda del «yo», del ego o del «sí». No se encuentra ninguna entidad que responda exactamente a la apelación «yo», «uno», etc. Se concluye pues que el «yo» o el «sí» es Vacuidad, es decir, que está desprovisto o vacío de existencia propia. Pero si no hay «yo», ¿qué es lo que alcanza el estado de Buddha? Es el espíritu que purificado de las impurezas pasajeras que lo recubren despierta a su verdadera naturaleza, la naturaleza de Buddha.

Así, afirmar la Vacuidad de existencia propia de los fenómenos no significa que estos sean inexistentes, como el cuerno de la liebre o las flores del cielo. Tampoco significa que no sean «nada» o la nada. Afirmar la Vacuidad de los fenómenos es reconocer que, en el nivel último, están desprovistos de realidad propia, aún cuando en el nivel relativo aparecen bajo diferentes formas.

Meditando sobre esta naturaleza última de la mente y de los fenómenos, desaparecen espontáneamente las emociones como la ira, el deseo, el odio, etc., y el espíritu permanece en paz, abierto y sereno, en su estado natural.

Este enfoque de la Vacuidad se llama Mādhyamaka, la Vía del Medio, pues se encuentra más allá de todas las concepciones parciales, realistas o nihilistas.

El Mādhyamaka se divide en dos escuelas: La de los Mādhyamika Rang Tong, que establece la Vacuidad de todos los fenómenos, y la de los Mādhyamika Shen Tong, que considera que el espíritu es Vacuidad, pero también claridad y lucidez (Capítulo III, IV y V).

Gracias a esta claridad del espíritu, el Yogui puede transformar las apariencias impuras en la pureza original, lo que constituye el cuarto enfoque, la pureza adamantina.

4. Enfoque de la pureza adamantina

Según este enfoque, que comprende principalmente las enseñanzas del Vajrāyāna, el Ciclo de las existencias condicionadas, los sufrimientos del samsara y todas las apariencias impuras, no son más que los productos del espíritu bajo la impronta de la confusión y de las apariencias ilusorias. En el nivel último, cuando el espíritu se ha liberado de los velos de la ignorancia, libre de los velos mentales, el mundo aparece en su pureza original.

Asimismo, los campos de experiencia de las seis clases de seres se le aparecen a la conciencia por la fuerza de los actos nocivos del pasado y las tendencias fundamentales de la mente. El suelo recubierto de lava y de metal en fusión de los estados infernales es fruto de los actos nocivos de los seres; cuando el espíritu está purificado de las manchas del karma negativo, los paraísos supremos de los Buddhas aparecen espontáneamente.

Igualmente, el enemigo que se le aparece a la conciencia bajo la impresión de la ira y la aversión, no existe en sí mismo en cuanto enemigo: no es distinto del campo de la Clara Luz del espíritu, exactamente como en un sueño en el que toda clase de sufrimientos son experimentados por el que sueña, mientras que no tienen otra realidad que la conciencia del durmiente que los produce, lo que equivale a decir que también ellos, como la conciencia, son el juego de la Clara Luz. Así, el samsara es percibido tan sólo por el espíritu al que atormentan las apariencias ilusorias, pero su naturaleza última es la pureza original.

El Vajrāyāna utiliza medios de meditación extraordinariamente poderosos para permitir esta transformación de las apariencias impuras, tales como la visualización del mundo como paraíso puro de la divini-

dad, los seres como cuerpo de la divinidad, o nuestro cuerpo como la divinidad misma, etc.

Sin embargo, el presente Gom Rim no expone este enfoque de la pureza que sólo puede ser fruto de la comprensión de los otros puntos de vista, y en particular del enfoque de la Vacuidad cualificada que es el lazo entre el Māhāyāna y el Vajrāyāna.

Observación

Sobre el buen uso de las palabras «vacío» y «vacuidad».

Los mejores especialistas europeos del Mahāyāna advierten con toda razón que sería mejor emplear el adjetivo «vacío de» que el sustantivo «Vacuidad»; pero como el adjetivo «vacío» puede sustantivarse (el vacío), no se adelanta nada. «Vacuidad» parece preferible, pues «el vacío» evoca demasiado «la nada» e incluso «el nihilismo» que tantas mentes bien intencionadas atribuyen sistemáticamente al buddhismo.

Puede proponerse la cautela de utilizar las palabras «vacío» y «Vacuidad» solamente como predicados y nunca como sujetos de una proposición: se indica el vacío de, pero no se enuncia el vacío. Ser sunyavadin no es enunciar la «naturaleza del vacío» (que supuestamente es esto o aquello), sino profesar el «vacío de naturaleza propia», svabhavasunya, lo que traduce exactamente el tibetano Rang Tong. Interrogarse sobre la naturaleza del vacío no tiene sentido, puesto que está vacío...

En el enfoque Rang Tong, se insiste en la Vacuidad de naturaleza propia (o de esencia propia) de todos los fenómenos (dharma con «d» minúscula), mientras que en el enfoque Shen Tong se dice que la naturaleza del espíritu está vacía de las imperfecciones (o impurezas) contingentes, pero no vacía de cualidades; la naturaleza del espíritu, pues, ya no se concibe como sólo vacuidad.

Conforme a lo dicho antes, sería mejor escribir «Vacuidad de sí», pero la expresión es ambigua en español, como la de «ausencia de sí». En todo este texto «Vacuidad de sí» ha de entenderse como «Vacuidad de un sí supuestamente dotado de naturaleza propia».

En castellano, generalmente, es preferible utilizar «Vacuidad del yo» o «ausencia de sí», en el sentido de ausencia de naturaleza propia del yo, lo que no es decir que el «yo» es nada o que no hay nada, sino decir que en el «yo» no hay nada fijo o permanente a lo que atribuir una entidad propia, de ahí su calidad de vacío pues se hace y deshace, se configura y disuelve, surge y desaparece de acuerdo con causas y condiciones interdependientes; lo que excluye la posibilidad de un sí-mismo o quid esencial e independiente al que referirse como núcleo central de un yo autoexistente. El «yo», lo mismo que sus constituyentes (la forma, las sensaciones, las percepciones, las voliciones y la conciencia), es existente a nivel relativo, pero nunca autoexistente, pues careciendo de entidad propia depende siempre de un conjunto de circunstancias o componentes, como los cinco enumerados, que lo configuran como un compuesto dependiente de sus partes que, a su vez, dependen cada una de ellas del conjunto al que denominamos «yo». Esta rigurosa interdependencia se resuelve siempre, en última instancia, en la Vacuidad, en el «estado naturalmente abierto y sereno del espíritu» no-dual.

Vía de los Śravākas

1. Enfoque del No-Yo según los Śravākas

La meditación en el no-yo es práctica esencial del Śravākayāna, la vía de los Śravāka. Sin embargo, esta meditación es común a todas las escuelas Hināyāna y Mahāyāna. El propio Milarepa se la enseñó a un joven pastor que era discípulo suyo. Este entró en Samadhi durante una semana sin darse cuenta del tiempo transcurrido, que le pareció breve. A continuación, Milarepa le dio otras instrucciones sobre la meditación de la Vacuidad.

En este enfoque no se considera la vacuidad de todos los fenómenos. Lo que se ha de comprender es la vacuidad o no existencia de una entidad individual, pues el apego a la noción corriente de un «yo» es la causa de todos los sufrimientos del ciclo de la existencia. Lo que se entiende por «yo» se refiere aquí al sentido más corriente del término, exactamente como un animal se apega a su propia existencia individual, se identifica con su cuerpo, busca las comodidades y evita el dolor.

Las diferentes escuelas de los Śravāka, así como las tradiciones no budhistas, definen el «sí», situado en el cerebro o en otras partes del cuerpo, como permanente, único e independiente. Todos estos puntos de vista son tan sólo abstracciones filosóficas que no atañen verdaderamente al meditante. Este, simplemente ha de observar la mente que se apega a la idea de un «sí», esa mente que piensa «yo», «a mí» y «lo mío». Todos tenemos tendencia a aprehender un sí, pero cuando lo examinamos de más cerca no hay ningún sí que captar. Mientras se piensa que hay un «yo» se padece sufrimiento, pero tan pronto como uno se da cuenta de que el objeto de esta aprehensión carece de realidad, esta aprehensión cesa, y cesan simultáneamente todos los sufrimientos que de ella se derivaban.

La idea de un «yo» es semejante al error que, en la oscuridad, hace que tomemos un trozo de cuerda por una serpiente. Tan pronto como se enciende la luz nos damos cuenta de que no había ninguna serpiente: el miedo y el sufrimiento desaparecen instantáneamente. En

realidad, nunca ha habido serpiente y solamente nuestra propensión a esta idea, y ninguna otra cosa, es lo que ha causado el sufrimiento.

Así, para desprenderse del propio sufrimiento, de lo que se trata no es de desprenderse de un «yo», puesto que este nunca ha existido, sino de hacer cesar el hábito de agarrarse a un «yo», y ello gracias a la comprensión de la no existencia del «sí» (núcleo intrínseco del «yo» supuestamente permanente, único e independiente).

Por eso enseñó Buddha esta meditación como primer paso hacia la realización verdadera de la Vacuidad, que ilustra con el ejemplo del sueño. Este ejemplo puede aplicarse a todos los niveles del Gom Rim a fin de ilustrar la diferencia entre verdad relativa y verdad última.

En la experiencia del sueño, se toma un «yo», uno siente que tiene cuerpo, las cosas parecen pertenecernos y distinguimos amigos y enemigos. Estas percepciones, sentidas como reales, provocan felicidad y sufrimiento, apego y aversión.

Por ejemplo, si uno sueña que lo estrangulan o lo queman, en realidad nadie es estrangulado o quemado, pero no obstante uno sufre como si le ocurriera realmente.

La causa de este sufrimiento es la identificación del que sueña con su cuerpo onírico y la percepción errónea de la verdad de las apariciones del sueño. Desde el instante en que esta identificación cesa, el que sueña reconoce la naturaleza de esas apariciones, y el miedo al tigre o a la serpiente desaparece instantáneamente, así como todos los demás sufrimientos. Esta meditación sobre el no-yo corta la identificación o la apropiación del «yo», y aniquila todos los sufrimientos del ciclo de la existencia condicionada. El «yo» no es más que un concepto, y sólo tiene existencia relativa, dependiente de causas y condiciones: en realidad es inexistente.

Así pues, hay que examinar la no-existencia del «sí» o del «yo», y reflexionar sobre ella hasta que se alcance una convicción profunda. Cuando se ha adquirido la certidumbre del no-yo, se medita a fin de disipar los velos que resultan de las tendencias habituales de pensamientos y comportamientos. Finalmente, se alcanza la realización efectiva e inmediata del no-yo, más allá de una simple comprensión por conceptos. Es esta experiencia directa lo que libera del sufrimiento.

2. Método de investigación

En general, los seres se apegan instintivamente a su cuerpo y su mente como si se tratara de ellos mismos. Hay pues que empezar por examinar el cuerpo y la mente por separado, con el fin de establecer que no hay «sí» en ninguno de los dos. Observemos atentamente el proceso de la aprehensión del «sí». Por ejemplo, cuando se tiene dolor de cabeza se puede decir: «estoy enfermo». Uno se identifica entonces con la cabeza como si fuese el «yo». Pero igualmente podría decir: «la cabeza me duele», como si la cabeza perteneciese al «yo». Este parece ser entonces una cosa, y la cabeza o el cuerpo otra. Ello muestra que la idea general del «yo» es bastante confusa e imprecisa. Por consiguiente, hay que hacerse la pregunta estudiando sistemáticamente todas las partes del cuerpo: «¿es esto el «yo», o pertenece al «yo»?». Si no lo son, entonces ¿qué es el «yo»? Finalmente se llega a la conclusión que no es más que una simple idea, un concepto vago.

Uno puede observarse la mano y decir: «esto es una mano». Pero examinándola más de cerca, no se puede hallar mano alguna: los dedos no son la mano, la palma no es la mano, y el dorso tampoco. Lo mismo ocurre con la piel, los huesos, la sangre o los átomos que la componen. Si se piensa que la mano es el conjunto de todos estos elementos, ello equivale a decir que no hay cosa o entidad separada que sea la mano; no es sino un concepto de conjunto. De igual manera hay que asegurarse de que al «yo» no se le puede identificar ni con una parte del cuerpo ni con el conjunto de las partes.

Pero es evidente que la aprehensión del «yo» es algo más que la simple identificación con el cuerpo, puesto que a este se lo concibe como «perteneciente» al «yo». De hecho, identificamos fácilmente el «yo» con la mente, como prácticamente hizo Descartes cuando dijo: «Piense, luego existo».

Si sufrimos mentalmente es porque nos apegamos a la idea de que hay una entidad «yo», que sufre. Pero si tal entidad existiese, tendría que existir necesariamente en el tiempo. Habría entonces algo permanente a lo que le sobrevendría el sufrir. Así pues, es necesario que examinemos si este «yo» que está sufriendo y al que constantemente tratamos de proteger del sufrimiento existe en cada uno de los tres tiempos. No puede existir en el pasado pues este ya ha desaparecido.

No puede existir en el futuro pues este no existe todavía. En cuanto al presente, es tan momentáneo que estaría desprovisto de sentido querer encontrar en él un «yo».

El «yo», como entidad existente, no está ni en el cuerpo ni en la mente. Si por esta introspección se llega a la conclusión de que el «yo» existe como una especie de flujo o continuidad, o de que es un nombre o un concepto convencional, ello es aceptable a condición de que se adquiriera la convicción de que el «yo» no existe en el plano último.

En el nivel de la verdad relativa, puede decirse por ejemplo: la llama de la vela ha estado ardiendo todo el día. Sin embargo, en el nivel de la verdad absoluta no hay nada que haya estado ardiendo todo el día, pues la llama nunca es la misma de un segundo a otro, lo que equivale a decir que, en verdad absoluta, no hay llama.

Tan pronto como se ha establecido la no-existencia del «yo», es preciso meditar sobre la «Vacuidad del yo». En la experiencia del sueño, si uno se concentra en la ausencia de un sí, se disipa el sueño. Así, cuando uno medita, la mente concentrada en la ausencia de sí, cesan de producirse las manifestaciones del mundo exterior, y se deja que el espíritu permanezca en el espacio vacío del no-yo.

3. Meditación en los 5 agregados (Sánscrito: Skandha)

Con arreglo a la explicación precedente, pues, hay que observar el cuerpo y la mente, y al no poder encontrar en ninguno de ellos un sí que exista realmente, se permanece absorto en la vacuidad. Este es el método habitual de las instrucciones preliminares de la tradición del Mahamudra. Sin embargo, en la experiencia de los Sravakas esta meditación se desarrolla por la investigación sistemática de los cinco agregados.

1. Agregado de la forma (rūpa skandha)

El agregado de la forma es una acumulación de partículas o átomos que componen un todo, al que se llama forma, que en el presente caso concierne principalmente al cuerpo.

Observemos en primer lugar cada una de las partes del cuerpo: la cabeza no es el «yo», la mano tampoco lo es, ni el pie, ni las piernas, etc. ¿Cómo podría afirmarse que el «yo» puede ser la cabeza pero no el pie o las manos? Por el contrario, si el «yo» fuese la cabeza, la mano y el pie, etc., ello tendería a probar que hay varios «yo», lo cual está en contradicción con la idea generalmente establecida de un «yo» único. Es más, si por ejemplo se piensa que el «yo» es la mano, hay que repetir el análisis anterior que divide mentalmente la mano en diferentes partes, hasta los átomos, y establece la vacuidad: ¿cómo podría encontrarse en ella un «yo»?

El agregado de la forma es vacuidad, está desprovisto de existencia propia, luego no puede ser el «yo», tiene la naturaleza de la paz y la serenidad, en la que se permanece absorto.

2. Agregado de la sensación (vedanā skandha)

Hay tres clases de sensación: agradable, desagradable e indiferente. Se dice que uno se siente feliz o que su espíritu está feliz, como si las sensaciones fuesen el «yo» o pertenecieran al «yo». Pero, como en el caso de la identificación con el cuerpo, este pensamiento es más bien confuso.

¿Puede el «yo» ser las sensaciones? No puede ser ninguna de las tres por separado, pues en tal caso habría que aceptar que siendo el «yo» la sensación agradable, este tendría continuamente por naturaleza la sensación agradable, lo que manifiestamente no es el caso. Tampoco es las tres a la vez, puesto que las tres sensaciones nunca aparecen simultáneamente.

Así, las sensaciones están desprovistas de existencia propia, son vacuidad.

3. Agregado de la conceptualización (samjñā skandha)

Aunque sensaciones y conceptualizaciones son acontecimientos mentales, se separan aquí por necesidades de análisis. Son los conceptos o denominaciones de objetos que se utilizan en juicios como: «esto es rojo» o «el cielo es azul», etc. Si una de estas percepciones fuera el «yo», por ejemplo la percepción del color rojo, el «yo» tendría que percibir continuamente el rojo. Además, no hay ninguna razón para que el «yo» sea la percepción del rojo y no la del azul o el verde, en

cuyo caso habría que admitir que hay un «yo» para cada percepción, lo cual es inconcebible.

Así, esas agitaciones de la mente, esas conceptualizaciones, no pueden ser el «yo», pues tales agitaciones no son realmente existentes, son vacuidad.

4. Agregado de las impulsiones-voliciones (samskāra skandha)

Este agregado abarca todos los acontecimientos mentales que no son ni sensaciones ni percepciones, los acontecimientos nocivos como la ira, el deseo, la envidia, etc., los acontecimientos benéficos como la fe, la energía, el conocimiento, etc.

Si un impulso como la ira fuera el «yo», este tendría que estar permanentemente dominado por la ira. En realidad, nuestro ánimo cambia continuamente de estado y estos impulsos se contradicen unos a otros, lo que prueba que no pueden ser el «yo». Analizando cada uno de estos acontecimientos mentales, se llega a la conclusión de que no son realmente existentes, son vacuidad y por consiguiente no puede encontrarse en ellos una entidad que se pueda llamar «yo». No obstante, bajo la influencia del apego a un «yo», se podría decir «mis pensamientos han cambiado» como si ese «yo» fuese algo situado fuera de esos impulsos mentales.

5. Agregado de la conciencia (vijñāna skandha)

Hay una conciencia para cada uno de los cinco sentidos y una sexta para la mente. Tales conciencias perciben o reconocen la naturaleza de los objetos de los sentidos, y la sexta los objetos mentales.

No hay ningún motivo para pensar que un «yo» pudiera estar contenido en una de esas conciencias más bien que en otra, pues si, por ejemplo, tuviese que estar contenido en la conciencia de la forma, dicho «yo» tendría que percibir la forma permanentemente. Cuando se analizan en detalle estas conciencias uno se da cuenta de que no funcionan simultáneamente, lo cual prueba que no hay «yo» en las conciencias sensoriales ni en la conciencia de la mente.

En efecto, para que un «yo» exista en la conciencia de la mente sería necesario que ésta existiera en los tres tiempos. Pero, la conciencia de la mente pretérita no puede ser el «yo» pues ya está pasada. La

conciencia de la mente futura tampoco puede serlo pues todavía no ha nacido. En cuanto a la conciencia mental del presente se destruye de un instante a otro, lo cual interrumpe la continuidad de un «yo». Así, los cinco skandhas no tienen existencias reales, y puesto que fuera de estos agregados no hay nada que la mente pueda percibir como un «yo», hemos de concluir que el «yo» no puede tener existencia real.

Este medio de introspección prueba la no existencia de un «yo» a nivel absoluto, como en el ejemplo de la no-existencia de la llama de la vela.

El punto importante, en el enfoque de los Śravāka, es que el apego al «yo», causa de todo sufrimiento, ha de ser abandonado. El fin de los Śravāka es el Nirvāna o cesación del sufrimiento. Los propios Śravāka no afirman que su método de meditación lleve a la perfecta realización de la naturaleza de Buddha, y no reivindican la posibilidad de realizar la verdad última y suprema.

Sin embargo, los Arhant tienen una profundísima realización de la vacuidad que equivale a la de los Bodhisattvas de los seis primeros niveles. La experiencia de la vacuidad que nace de la meditación en el no-yo es un medio efficacísimo para eliminar el sufrimiento y desarrollar la visión penetrante. Aparta los velos creados por la percepción de un «yo» y por las emociones perturbadoras. Una vez realizada la ausencia de sí, es más fácil comprender los aspectos sutiles de la vacuidad, tales como se enseñan en los demás enfoques.

¿Cómo puede suprimirse el sufrimiento por la realización de la ausencia de sí? La respuesta es: así como las tinieblas se dispersan en presencia de la luz, asimismo no puede subsistir el sufrimiento en presencia del «conocimiento que realiza la no-existencia del «yo»:

— si hay sufrimiento es que hay percepción de un «yo»;

— si hay percepción de un «yo», es que se ignora la ausencia de sí. El remedio del sufrimiento, pues, es siempre idéntico: la meditación en la ausencia de «sí». Tan pronto como se realiza la comprensión profunda de que el ego al que uno se apega es vacuidad, la percepción desaparece por sí misma con todos los sufrimientos que implicaba. El sufrimiento creado por la percepción de un «sí» se debe a la

concepción dualista de un «yo» y de un «otro», de donde surgen todas las emociones perturbadoras o klesha.

La palabra klesha significa emoción, aflicción, sufrimiento; son todos los venenos mentales que afectan al espíritu y crean la confusión. Aunque existente en gran número, se los puede clasificar no obstante en tres categorías principales:

1. Deseo y apego.
2. Ira y aversión.
3. Ignorancia y estupidez.

Estos klesha son lo que da origen a las acciones kármicas, cuyo resultado es siempre el sufrimiento.

El origen de todo el proceso del sufrimiento es la percepción de un «yo» que proviene de la ignorancia fundamental de la no-existencia del «yo». Dado que el método de meditación de los Śravāka se funda en el «conocimiento que realiza la ausencia de sí», este constituye la enseñanza básica de la cesación del sufrimiento en todas las escuelas. Luego, los métodos de meditación del Mahāyāna enseñan los medios de mejorar la propia realización, a fin de poder suprimir igualmente el sufrimiento de los demás.

4. Práctica de la meditación

El mejor medio de obtener provecho de este Gom Rim es practicarlo etapa por etapa. Hay que meditar en cada una de las etapas hasta que la experiencia confirme la enseñanza recibida. Es importante mantener un empleo de tiempo regular para la práctica, comenzando por períodos cortos de 15 a 30 minutos, mañana y noche. En general, más vale meditar bien durante períodos cortos que más tiempo sin eficacia.

Como ocurre con el estudio y la reflexión, para la meditación son necesarios perseverancia y esfuerzo. Pero es importante no tener el ánimo demasiado tenso: cuando se afina un instrumento hay que regular sus cuerdas según la tensión correcta. Todo el arte está en encontrar la tensión justa.

Hay que elegir un momento fijo de la mañana y de la noche; sentarse en meditación, y con la mente sin distracción tomar Refugio. Al prin-

En principio hay que reflexionar en el sentido de la no-existencia de un «yo», pero más tarde se podrá meditar directamente en la vacuidad; no hay necesidad de proseguir la reflexión a partir del momento en que uno se ha demostrado lógicamente que no hay «yo». Reflexionar en ello por más tiempo sería como encender y apagar continuamente una lámpara. No es necesario: una vez encendida la luz hay que dejarla encendida, simplemente.

Al final de cada sesión, se dedican los méritos de la meditación para el bien de todos los seres.

Entre las sesiones, hay que reflexionar en la ausencia de sí en cada uno de los agregados, y pensar que todos los fenómenos son semejantes a sueños o a simples ilusiones. Las cosas aparecen, pero están desprovistas de entidad propia. Manteniendo esto en la mente ¿cómo podría nacer ira, odio, deseo o apego?

Vía de los Cittamātras

1. Posición de esta escuela

Aunque las escuelas del Mahāyāna no niegan la validez del método de los Śravāka en cuanto medio de suprimir las emociones, consideran sin embargo que las prácticas y el camino seguido no llevan al fin último. El fin último de los Śravākas es la mera pacificación de las emociones y la paz del Nirvāna. Esta paz es considerada como una especie de extinción, semejante a la extinción de la llama de una vela: cuando la cera se ha consumido no subsiste ningún resto de llama.

El fin de la vía del Mahāyāna es el Supremo Estado de Buddha, es decir, no solamente la supresión de los velos de la ignorancia y de las emociones, sino también de aquellos más sutiles que ocultan el conocimiento de todos los fenómenos. Tan pronto como estos velos se disipan, la capacidad de obrar para el despertar de todos los seres se manifiesta espontáneamente.

Así, la etapa siguiente es el desarrollo de la disposición del espíritu de la Iluminación, que es la motivación de obrar para bien de todos los seres, y ello hasta que todos estén liberados del sufrimiento de las existencias condicionadas. Para el Bodhisattva que engendra tal motivación, sólo el supremo estado de Buddha puede darle esta capacidad, y por consiguiente, tras haber realizado la no-existencia del «yo», le es necesario realizar la no-existencia de todos los fenómenos.

Esta segunda etapa corresponde al enfoque de los Cittamātra (el mero pensamiento o puro y simple pensamiento), que se basa en las palabras de Buddha: «Todos los fenómenos no son sino espíritu», en el sentido general del término. Esta doctrina acepta 8 conciencias: las 6 conciencias de los sentidos y mente, el espíritu bajo el dominio de las emociones, y la Conciencia Fundamental que transmite las tendencias kármicas del pasado. Los actos anteriores imprimieron en esta Conciencia Fundamental tendencias que engendran ahora los modos de percepciones erróneas. Así, la captación de un espíritu interior que percibe y de objetos exteriores percibidos, es sólo el fruto de tales tendencias llegadas a su madurez.

Estas impresiones permanecen en la Conciencia Fundamental un poco como los sonidos grabados permanecen en una cinta magnética: cuando se reúnen todas las condiciones, la impresión dejada en la cinta se convierte de nuevo en un sonido audible.

La Conciencia Fundamental se compara al océano, mientras que las 6 conciencias sensoriales son semejantes a las olas que agita el viento del espíritu, bajo la influencia de las aflicciones negativas y las tendencias kármicas del pasado. Aunque las olas emergen a merced de los humores cambiantes del viento, no afectan al océano ni son diferentes de él.

Así, todas las apariencias del samsara se manifiestan por las 6 conciencias sensoriales, teniendo como base la Conciencia Fundamental que es el continuum que liga entre sí todos los estados del ser: el sueño profundo, la conciencia de la vigilia o el samadhi del Yogui. En el sistema de los Cittamātra todos los fenómenos se clasifican según tres características:

- naturaleza imaginaria
- naturaleza dependiente
- naturaleza finalmente existente

Los nombres y conceptos, que no tienen otra realidad que el pensamiento mismo, se denominan «imaginarios». Son los fenómenos que, desprovistos de existencia propia, al igual que las apariencias oníricas no son más que simples concepciones: «este es un enemigo», «este es un amigo», «esto es fuego», etc. Pero, incluso antes de que la conciencia reconozca este fenómeno por un nombre o concepto, este produce una primera imagen en la conciencia. Esta simple aparición se denomina «dependiente», pues depende de causas y condiciones.

«Dependiente» es aquí sinónimo de real, pues la conciencia aún no le ha sobreañadido juicio ni concepto.

Sin embargo, como en el estado de sueño, aunque los fenómenos exteriores tales como el amigo o el fuego aparecen como diferentes del espíritu, de hecho, el objeto percibido y la conciencia que lo percibe no son de sustancia distinta: ambos son indiferenciados en la Vacuidad y desprovistos de existencia propia. Esta Vacuidad, según el punto de vista de los Cittamāpatra, es la Verdad Última o «finalmente existente».

Así, la mera aparición de un fenómeno, producto de causas y condiciones, es dependiente, mientras que su reconocimiento por conceptos es imaginario. Estas dos características constituyen el nivel de la verdad relativa de existencia. A nivel último, los objetos exteriores percibidos y el espíritu interior que percibe están desprovistos de existencia propia, son Vacuidad.

Para los Cittamātra, la conciencia que capta un objeto está orientada simultáneamente en dos direcciones: una conciencia vuelta hacia el exterior que capta el objeto, por ejemplo una flor, y una conciencia vuelta hacia el interior que experimenta su propia naturaleza sin distinción entre lo que es conocido, la flor, y aquello por lo cual se conoce, la conciencia misma. Esta conciencia interna «que se conoce y se ilumina a sí misma» es lo que permite recordar un recuerdo o una experiencia vivida; aunque el objeto exterior haya desaparecido, permanece presente en el espíritu. La conciencia vuelta hacia el exterior, como una pantalla de televisión, puede hacer aparecer una imagen o un sonido, pero no puede cogerlos ni conservarlos.

Según este punto de vista, la Vacuidad enseñada por Buddha se refiere al hecho de esta «conciencia que se conoce y se ilumina a sí misma» no consiste en un espíritu interior que percibe y un objeto exterior que es percibido, pues el espíritu que percibe y el objeto percibido no son realmente existentes en el sentido de que no son dos entidades separadas. «La Conciencia que se conoce y se ilumina a sí misma», está pues vacía de la dualidad sujeto-objeto.

Cuando esta conciencia cesa de percibir como entidades separadas los objetos exteriores y el espíritu interior, o, en otros términos, cuando ve que ella es ella misma fuera de esta dualidad, percibe entonces su propia naturaleza de Clara Luz. Por eso se la denomina «la Conciencia que se conoce y se ilumina a sí misma».

Según el punto de vista de los Cittamātra, esta conciencia es realmente existente, y este es un punto muy importante pues la afirmación de la existencia de esta conciencia es refutada por el conjunto de las escuelas de la Vía del Medio (Mādhyamaka).

En efecto, todas las escuelas del Mādhyamaka se fundan sobre la Verdad última de la Vacuidad del espíritu y de todos los fenómenos. Todas ellas se refieren al segundo ciclo de la demostración de las en-

enseñanzas de Buddha según el cual «todos los fenómenos están desprovistos de existencia propia».

El punto de vista de los Cittamātra, por el contrario, se apoya en el tercer Ciclo de las enseñanzas y utiliza la misma terminología que los Mādhyamika Shen Tong. Sin embargo, los Cittamātra se distinguen de todas las escuelas del Mādhyamaka pues no establecen completamente la Vacuidad de todos los fenómenos. Muestran simplemente que estos fenómenos están vacíos de una naturaleza propia que pudiera considerarse diferente del espíritu mismo. Sujetos y objetos son el espíritu. No hay diferencia de naturaleza entre ellos. Esta es la razón por la cual los adeptos de esta escuela son llamados Cittamātra que significa «mero pensamiento» o «solamente espíritu».

A veces se dice que este enfoque se dirige a discípulos de capacidad inferior que no pueden comprender inmediatamente la Vacuidad y la naturaleza de Clara Luz del espíritu. Este modo de enseñanza conviene de hecho a todos aquellos que tienen una buena comprensión de la no-existencia del «yo».

La expresión: «la Conciencia que se conoce y se ilumina a sí misma» de la vía de los Cittamātra es «la Sabiduría aperceptiva» o «nacida de ella misma» desde el punto de vista ShenTong. Pero en el enfoque de los Cittamātra, la sabiduría no es verdaderamente realizada. La Conciencia que se conoce y se ilumina a sí misma se supone que es otra conciencia que mira al interior, hacia sí misma.

Los Cittamātra se aplican principalmente a refutar el punto de vista rudimentario de los Śravākas sobre la «vacuidad del yo», y su práctica es útil durante los estadios preliminares de la meditación sobre la naturaleza del espíritu, pues se refiere a la Clara Luz que está libre de la dualidad sujeto-objeto.

Observación

Para comprender lo precedente, es necesario precisar primero los diferentes significados de los términos empleados.

1. Yeu pa y Den par drub pa



Yeu pa significa «existir» en el sentido más general del término. Desde el punto de vista del sueño, se puede decir que el fuego que aparece en el sueño «existe».

Den par drub pa también significa «existir», pero en el sentido de existir en cuanto entidad real. En este sentido, no se puede decir que el fuego del sueño existe, pues carece de existencia real.

2. El espíritu interno que percibe es la conciencia vuelta hacia objetos que le parecen exteriores a sí misma; mientras que el yo parece situado en el interior como la conciencia onírica, que percibe el fuego como algo exterior a sí misma.

Por el contrario, la Conciencia que se conoce y se ilumina a sí misma es la conciencia vuelta hacia el interior, sobre sí misma.

2. Ejemplo del sueño

El ejemplo del sueño es particularmente significativo en la vía de los Cittamātra. Muestra cómo los objetos exteriores y el espíritu que los percibe parecen existir como dos entidades separadas, mientras que en realidad ni los objetos ni los sujetos son jamás producidos. Puesto que jamás se han producido, nunca han existido verdaderamente ni pueden estar sometidos a la cesación ni a la destrucción.

A fin de comprender lo que esto significa hay que preguntarse: «¿Cómo saber que en este mismo momento no estoy soñando?». Si se responde: «no, porque los sueños nunca son tan vivos, ni los colores tan claros, las formas no son tan nítidas, los sonidos, los olores, las impresiones táctiles, etc., son más confusos e indeterminados». «¿Quiere esto decir que bastaría que las facultades de los sentidos se debilitasen, para que la experiencia de la vigilia se convirtiese en un sueño?». ¿No son a veces los sueños vivos y claros?

También se podría decir que en la experiencia de la vigilia hay cierta continuidad. Al despertar, las cosas que nos rodean son las mismas que antes del sueño, mientras que los sueños cambian constantemente: son muy breves y sin continuidad. Si se soñase durante muy largos períodos, despertándose sólo por breves momentos y volviendo a proseguir el mismo sueño con los mismos personajes en el mismo lugar, ¿sería este sueño una experiencia de vigilia? Si despertándose sólo breves momentos, no se recordaran las cosas que nos ro-

deaban antes, ¿se convertiría esta experiencia en un sueño? Al fin y al cabo, a veces se sueñan lugares familiares, y sucede que algunas personas sueñan que se despiertan, toman el desayuno y se van al trabajo... para finalmente despertarse en la cama y comprobar que estaban soñando.

Por último, el estado de vigilia no tiene ninguna característica que lo distinga claramente del estado de sueño. No es más que una cuestión de grado y de apreciación. Por otra parte, todo lo que se produce en la experiencia de vigilia puede producirse en el sueño.

Si aún se tienen dudas respecto al tiempo en el sueño y en el estado de vigilia, un buen ejemplo es el de las ilusiones creadas por ciertos magos. Se cuenta la historia de uno que ofreció a alguien una taza de té en la que había puesto un hechizo. Apenas el invitado había bebido el primer sorbo cayó bajo el efecto de la ilusión. Entonces, monta a caballo y se va al otro extremo del continente, allí encuentra una bella muchacha y se casa. Viven juntos durante tres años y tienen tres hijos. Después sobrevienen calamidades, y desesperado se tira al océano... pero, súbitamente, el encanto se disipa, y se encuentra en presencia del mago. Apenas había transcurrido un minuto, pues el té removido giraba aún en la taza.

Estos ejemplos nos ayudan a comprender que, aunque parece haber un espíritu interior que percibe y un mundo exterior percibido, en realidad todo esto no es más que pura imaginación y no son realmente distintos.

En el caso de la experiencia onírica, se ve claramente que la ilusión es creada por el espíritu. Si en un sueño alguien siente que el fuego le quema, el fuego que quema y el cuerpo quemado son ambas creaciones de la mente, y no son de sustancia diferente al espíritu mismo.

En el proceso onírico, las seis conciencias habitualmente orientadas hacia los objetos externos se interiorizan en la Conciencia Fundamental, literalmente «la conciencia que es la base de todo». Esta se mueve en sí misma, creando la impresión de sujetos y objetos que el espíritu toma por reales y experimenta como en el estado de vigilia.

3. Método de investigación

El ejemplo del sueño muestra claramente que según la verdad absoluta no hay dualidad sujeto-objeto aunque, según la verdad relativa, se manifiestan sujetos y objetos varios. El espíritu que aprehende sujetos y objetos, en cuanto manifestación de sí mismo, es «la Conciencia que se conoce e ilumina a sí-misma».

Cuando se medita así en la Vacuidad, los objetos exteriores y el sujeto interior que los percibe cesan de manifestarse y se deja reposar al espíritu en la Vacuidad. Sin embargo, no se medita en esta conciencia como vacía. Se la tiene por existente, pero como es un continuo que sin embargo cambia de un instante a otro, es impermanente y no se la puede denominar verdad última.

Después de haber reflexionado sobre el ejemplo del sueño, se observa como el espíritu percibe las cosas en la experiencia del estado de vigilia. Si en última instancia los objetos existiesen independientemente del espíritu, deberían ser entonces capaces de manifestarse antes o después de que el espíritu fuese consciente de ellos. Decir que los objetos existen cuando nosotros no los percibimos es una inferencia.

Esta es la razón por la cual no se puede afirmar que los objetos existen como verdad última. Solamente se puede avanzar que existen como verdad relativa.

Se podría pensar entonces que, puesto que los otros perciben los objetos, estos han de existir incluso cuando ya no se es consciente de ellos. Pero esto tampoco prueba que existan como algo distinto de la mente ajena. No hay pues ningún medio para determinar si los objetos y los sujetos que los perciben son otra cosa que el espíritu mismo. Los objetos y la mente que los percibe aparecen y desaparecen simultáneamente, como las apariencias del sueño. Sujeto y objeto son parecidos a los sueños: y están desprovistos de toda naturaleza propia.

Este enfoque de los Cittamātra es muy profundo y debe explicarse con mucha precisión. Pero, para el que medita, el punto importante es comprender que el espíritu está vacío de la dualidad de un sujeto que percibe y de un objeto percibido.

4. Práctica de la meditación



Como anteriormente, se empieza por tomar Refugio, y puesto que se trata de una práctica del Mahāyāna, se desarrolla la Bodhichitta. Es necesario reflexionar atentamente sobre las instrucciones que explican la manera de examinar el carácter de Vacuidad de la mente interna que percibe y de los objetos externos percibidos. A partir del momento en que se está seguro de que su naturaleza no es diferente, se deja que el espíritu permanezca en la Vacuidad, en el espacio completamente vacío.

Entre las sesiones de meditación, se medita en toda cosa como si tuviese la naturaleza del sueño: el mundo que nos rodea y el que lo percibe son idénticos y desprovistos de naturaleza propia, pues no son más que el espíritu.

Puede plantearse la pregunta de cómo saber que la realización de la ausencia de diferencia entre sujeto y objeto puede eliminar el sufrimiento. La respuesta es que, lo mismo que la oscuridad no puede existir en presencia de la luz, el sufrimiento no puede existir a la claridad de la Sabiduría que realiza la Vacuidad sujeto-objeto.

Hay que acordarse de que la raíz de la ignorancia es la creencia en un «yo», allí donde no hay «yo». A partir de esta creencia se concibe a otro, diferente de sí, que es la causa de todas las emociones. Estas crecen y aumentan por el apego a lo que es querido, y por la aversión hacia lo que no lo es, y así sucesivamente.

El espíritu liberado de esta concepción de sujeto y objeto separados, ya no está sometido al sufrimiento. Si se sigue este razonamiento hasta su última conclusión, el espíritu debe liberarse de toda dualidad. A fin de realizar esto, es necesario ir más allá de todas las formaciones mentales, las aserciones, las refutaciones, y de todo punto de referencia.

No obstante, es bastante difícil alcanzar este estadio directamente. Al principio, es necesario tener una cierta idea conceptual que se depura progresivamente gracias a la meditación. Los velos creados por las concepciones erróneas son gradualmente abandonados, y puede surgir de manera natural la luz de la sabiduría. Por la luz de la sabiduría sin velo, el apego sutil a toda concepción se disuelve y la verdadera naturaleza del espíritu se revela directamente. De hecho, entender a aquel que percibe y al objeto percibido como entidades separadas y reales, es precisamente la causa de todo sufrimiento.

Cuando se está convencido de la no existencia de esta dualidad, se ha de dejar que el espíritu permanezca en la Vacuidad desprovista de sujeto que percibe y de objeto percibido. Como en la primera fase del Gom Rim, el espíritu queda en el espacio vacío.

Las Vías del Mādhyamaka

Vía de los Mādhyamika-Svātantrikas

1. Posición de esta escuela

Las escuelas del Mādhyamaka se diferencian de la vía Cittamātra en cuanto al sentido de la verdad última de la Vacuidad. El Mādhyamika, que se apoya en el 2.º Ciclo de la demostración de las enseñanzas, considera que, en verdad absoluta, todos los fenómenos, desde la forma grosera hasta la Omnisciencia de los Buddhas, están vacíos de naturaleza propia. Esto no significa solamente que los sujetos y los objetos están desprovistos de naturaleza separada, sino que su propia naturaleza (o su esencia) es vacuidad.

La doctrina de los Cittamātra considera que sujetos y objetos están desprovistos de naturaleza separada, pero que el espíritu que los produce no está vacío. De ello se concluye que según dicha doctrina el espíritu es lo único que existe. La Vía de los Mādhyamika va más allá al afirmar que todos los fenómenos no son más que conceptualizaciones, y están desprovistos de existencia propia: lo que se resume por las dos palabras: Rang Tong.

Aquel que concibe es el individuo; ahora bien, éste es vacuidad en esencia, y su existencia en cuanto individuo no es más que el resultado de causas y condiciones. No se da otra explicación. Se puede comparar a un arco-iris: su aparición se debe a la conjunción del espacio y del cielo, la lluvia, el sol, el ángulo de luz, etc., pero su naturaleza última no es otra cosa que el espacio vacío.

Cuando un científico examina una flor, llega hasta descubrir que está compuesta de átomos. Esto no es más que un análisis rudimentario, análogo al que harían los Śravāka. A partir de ahí, puede proseguir sus investigaciones y establecer que la naturaleza de los átomos es el espacio vacío.

Existen pues dos verdades distintas: la verdad de la apariencia de las cosas y la verdad de su naturaleza real, que es Vacuidad. Esto es lo que se denomina el punto de vista de la «Vacuidad de existencia propia» (Rang Tong).

La vía del Mādhyamaka de la Vacuidad de existencia propia se divide a su vez en dos escuelas: la escuela de los Svātantrika y la escuela de los Prāsangika.

El enfoque de los Svātantrika presenta numerosos argumentos para refutar la tendencia de los Cittamātra a considerar la «Conciencia que se conoce y se ilumina a sí misma» como algo real, independiente de la dualidad sujeto-objeto, siendo el argumento principal que, de igual manera que un cuchillo no se puede cortar a sí mismo, ni un ojo verse a sí mismo, una conciencia no puede experimentarse a sí misma.

Todos los fenómenos exteriores e interiores están desprovistos de existencia propia, y vacíos como el espacio.

En el Prajnāparamitasūtra, Buddha expuso 108 clases de Vacuidad que son definidas a partir de los dieciocho elementos de la existencia que comprende todos los fenómenos, incluidos los Diez Poderes y la Sabiduría de Buddha. El fin de esta investigación es establecer que todos los fenómenos, cualesquiera que sean, son Vacuidad.

Desde el punto de vista de los Svūtantrika, la afirmación de Buddha: «Todos los fenómenos no son sino espíritu» es una verdad que hay que interpretar. Todos los fenómenos no son más que simples conceptualizaciones, y no pueden ser producto del espíritu, como si fuesen una especie de substancia. Cada elemento de la existencia está dotado de naturaleza propia en términos de manifestación, pero en verdad absoluta sólo es puro concepto, y su esencia Vacuidad.

Los Svātantrika se subdividen en dos tendencias. Por una parte, los que aceptan que la verdad absoluta es Vacuidad total y que la verdad relativa es distinta de esta. Por otra parte, los que piensan que las dos verdades son inseparables, como dos aspectos de una misma cosa, la cual es inconcebible, sea en cuanto existente y no existente a la vez, sea sin ser ninguna de las dos.

No es necesario al que medita insistir más en estas diferentes terminologías y polémicas de escuelas. Lo importante es establecer minuciosamente la Vacuidad de todos los fenómenos, a fin de clarificar los velos originados por la captación sutil del espíritu en cuanto entidad real, pues en tanto que no se ha comprendido profundamente que la naturaleza absoluta de todos los fenómenos es la Vacuidad, no se

puede comprender cómo pueden ser transformados en las Tierras Puras y los Cuerpos de los Buddhas.

Los adeptos a la escuela Rang Tong pretenden que la naturaleza última de la Vacuidad es lo que permite esta transformación. Los de la escuela Shen Tong, por el contrario, consideran que la vacuidad no tiene más poder que el espacio vacío. Añaden que es el aspecto de la Clara Luz del espíritu lo que es la fuente de emanación de las Tierras Puras, las Divinidades de los Mandalas y los diferentes Cuerpos Formales.

Finalmente, sea cual sea el punto de vista adoptado, lo esencial es adquirir una visión minuciosa del aspecto Vacuidad de la verdad última. A este efecto, la escuela de los Svātantrika de la vía Mādhyamaka es particularmente apropiada.

2. Métodos de investigación

En todas las escuelas existen clasificaciones de los elementos psicofísicos, tales como los cinco Agregados o las doce puertas de la Conciencia. La más detallada es la de los dieciocho elementos de la existencia que constituyen, para los Svātantrika, la base de la Vacuidad. Hay que examinar sistemáticamente estos dieciocho elementos de la existencia, que son:

- a) Los seis objetos de la conciencia: forma, sonido, olor, sabor, tacto y fenómenos mentales.
- b) Las seis facultades de los sentidos: ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente.
- c) Las seis conciencias: la visual, la auditiva, la olfativa, la gustativa, la táctil y la mental.

Para comprender la Vacuidad hemos de seguir con el ejemplo del sueño. La forma que aparece durante el estado onírico no tiene ninguna realidad propia, al no estar compuesta de ninguna partícula. La facultad del ojo está desprovista de existencia propia, así como la conciencia visual que da base a esta forma. Aplicando el mismo razonamiento a todos los elementos de la existencia, se comprueba que todos ellos están desprovistos de existencia real.

De igual modo, durante la vigilia, todos estos elementos están desprovistos de característica propia a nivel de la verdad última.

Así, todos los fenómenos son semejantes a apariciones mágicas, a sueños o a espejismos. Aunque parece que nacen, están desprovistos de nacimiento; aunque parece que permanecen, están desprovistos de presencia; y aunque parece que desaparecen, están desprovistos de cesación.

Tomemos el ejemplo del fuego en un sueño. Ese fuego no lo produce un montón de madera. Simplemente aparece; y puesto que nunca ha existido verdaderamente, a no ser como un fuego de la mente, no puede extinguirse. Parecía que existía, pero su existencia era pura convención, una denominación, un término. Los sueños no existen, pero, mientras uno no se ha despertado, parecen reales. De modo similar, durante la experiencia de la vigilia, las cosas parecen existir, pero en realidad su esencia es Vacuidad.

La tesis de los Svātantrika define pues todos los fenómenos como:

«Vacuidad aunque manifestados»
y «manifestados aunque Vacuidad».

Sin embargo, no se precisa que lo que es Vacuidad es la naturaleza de la Clara Luz del espíritu, ni que la naturaleza del espíritu es «Claridad y Vacuidad». Esta es la razón por la cual, según los Mādhyamika Shen Tong (Vacuidad Cualificada), los puntos de vista de la Vacuidad de los Svātantrika son correctos, pero no definitivos.

3. Práctica de la meditación

Primero, hay que tomar Refugio y desarrollar la Bodhicitta. A continuación, se ha de reflexionar sobre la Vacuidad de todos los elementos de la existencia, y cuando esta convicción se establece firmemente, se entra directamente en la Vacuidad tan vasta e infinita como el espacio vacío. Durante la fase de meditación sobre la Vacuidad, todas las imágenes mentales deben de cesar de manifestarse, lo mismo que los sueños desaparecen en cuanto se ha reconocido su naturaleza ilusoria.

Teniendo como soporte el espacio vacío, esta práctica es particularmente apropiada para los principiantes para quienes puede ser difícil

abordar directamente la Vacuidad sin soporte ni conceptualización. No por ello deja de constituir un medio poderoso para cortar el apego a la realidad de los fenómenos.

Entre las sesiones de meditación, es bueno reflexionar en el hecho de que si bien todos los fenómenos se manifiestan, en realidad son semejantes a las apariencias vacías del sueño: son Vacuidad y espacio infinito.

Al igual que la oscuridad no puede existir en presencia de la luz, el sufrimiento causado por el apego a la realidad de las cosas no puede existir en presencia de la Sabiduría de la realización de la Vacuidad. Esta Vacuidad es la naturaleza última de todos los seres e igualmente la del Dharmakāya. No hay pues diferencia entre la Vacuidad de los seres y la de los Buddhas, y realizando la Verdad última de la Vacuidad es como el Bodhisattva realiza el Dharmakāya y adquiere la capacidad de obrar para la iluminación de todos los seres.



Vía de los Mādhyamika Prāsanguikas

1. Posición de esta escuela

Las prácticas meditativas de las escuelas Svātantrika y Prāsanguika Rang Tong son más o menos idénticas. Sin embargo, su enfoque de la Vacuidad es sensiblemente diferente.

Mientras que los Cittamātra afirman la existencia del espíritu, y los Svātantrika niegan tal existencia, los Prāsanguika demuestran que ninguna aserción o negación concerniente al espíritu resiste un examen lógico sistemático.

Todas las afirmaciones y refutaciones del espíritu son tal vez muy sutiles, no obstante, para los Prāsanguika, en tanto que haya interpretación supone un velo que impide la realización directa de la Verdad Última: afirmar que la Verdad Última es Vacuidad o afirmar que el espíritu es existente, son, en ambos casos, construcciones de la mente. Es asimismo una producción mental afirmar que la Verdad relativa es una cosa y la Verdad absoluta otra.

La Verdad Última no puede ser interpretada, dividida, afirmada, negada o conceptualizada de manera alguna, pues por naturaleza está libre de toda creación. Sus argumentos refutan por el absurdo todas las aserciones y negaciones enunciadas por las demás escuelas, sin añadir no obstante una visión particular. Sea cual sea la opinión que se sostenga, se cae en un extremo o en otro. Mientras quede una idea sobre la Verdad Última, eso no puede ser, por definición, la Verdad Última misma.

Volvamos al ejemplo del sueño. El enfoque de los Svātantrika establece las manifestaciones del sueño como vacías. Los Prāsanguika sostienen que incluso esta idea de Vacuidad es un concepto. A fin de realizar verdaderamente su naturaleza vacía hay que ir más allá de los extremos de «vacío» y de «no-vacío».

Proponer como los Svātantrika que la Verdad Última es simplemente Vacuidad, es apearse a una idea de Vacuidad que tiene por efecto

velar aún más sutilmente su naturaleza última. Por eso, aunque consideran la Verdad absoluta como vacía, los Prāsanguika no la afirman. Para ellos, la Verdad Última es la «Vacuidad más allá de toda construcción mental».

¿Es la Verdad absoluta misma, la naturaleza Vacuidad-Clara Luz del espíritu, la que por naturaleza está más allá de toda producción o construcción mental, o es la conciencia de esta Vacuidad-Clara Luz del espíritu la que debe de ser desprovista de artificio y de producciones mentales? De hecho, lo uno implica lo otro, pues a nivel último son inseparables.

4. Método de investigación

Los Prāsanguika no afirman que la apariencia de los fenómenos sea Verdad relativa, ni que su Vacuidad sea Verdad absoluta, pues estas dos verdades no son más que creaciones mentales.

Aunque es muy difícil meditar sin el soporte de alguna idea conceptual, las explicaciones de los Prāsanguika sobre la Vacuidad son muy útiles para eliminar la tendencia a separar la Verdad relativa, la apariencia de los fenómenos, de la Verdad absoluta, su naturaleza última, lo que tendría el peligro de privilegiar el apego al concepto de Vacuidad en detrimento del reconocimiento de las manifestaciones relativas como naturalmente vacías.

A partir del momento en que se reconoce sin artificio la Vacuidad natural de las cosas, se advierte que Verdad relativa y Verdad última son únicamente denominaciones de dos aspectos de la misma cosa. Los términos «relativo» y «último» no son más que creaciones mentales, y a nivel de la Verdad Última tales distinciones no existen.

En la experiencia del sueño se manifiestan numerosas apariencias. Son relativas y no tienen ninguna existencia propia. No siendo reales ¿cómo podría serlo la Vacuidad de su esencia, que es la Verdad absoluta?

Así, el enemigo que aparece en sueño es la unión indiferenciada de apariencia y vacuidad. El fuego que nos quema o nuestro cuerpo onírico son también la unión de apariencia y Vacuidad.

La única manera de percibir la realidad es abandonar toda elaboración conceptual, y es necesario dejar al espíritu en meditación sin punto de referencia, en la Vacuidad que también está desprovista de punto de referencia. Esta no puede ser conceptualizada, sea como existente, sea como no existente, sea como cualquier otra combinación de ambas proposiciones. En tanto que no se ha experimentado directamente la verdadera naturaleza de la Vacuidad, no se puede prescindir de las formaciones mentales, puesto que subsiste aún cierta interpretación de la Vacuidad.

Ahondando continuamente en la Vacuidad, incluso en la Vacuidad de los conceptos sutilísimos de ésta o de las dos verdades, la mente se purifica progresivamente de sus hábitos de conceptualizar y de interpretar, y la esencia naturalmente vacía del espíritu se revela cada vez más claramente.

Cuando la meditación, hay que estar relajado: hay que dejar al espíritu tan vasto, infinito y vacío como un cielo claro. Si se encuentra tenso a causa de un sobreesfuerzo debido al estudio o al trabajo, hay que dejarlo reposar naturalmente, sin artificio, en la Vacuidad. Este es el medio de apaciguar la mente. Cuando se tiene una buena comprensión de ese estado natural, todas las tensiones y emociones se disipan por sí mismas, al igual que las olas desaparecen en el océano apaciguado. En el momento en que surgen cólera, deseo, celos y demás tendencias negativas, si se permanece en meditación sobre la Vacuidad en un estado no imaginario y sin ningún punto de referencia, todas estas pasiones se desvanecen espontáneamente. Así ocurre con el sufrimiento, pues si se reconoce que es Vacuidad en esencia, todas las penas y aflicciones se diluyen en el infinito sin límites.

Es igualmente importante meditar de esta manera cuando se experimenta felicidad. Las experiencias felices no duran eternamente, y el apego a la felicidad se transforma siempre en sufrimiento. Sea cual sea el estado de ánimo en el que uno se encuentre, feliz o desgraciado, positivo o negativo, la práctica de la meditación es dejar al espíritu en la Vacuidad, sin ningún punto de referencia.

3. Práctica de la meditación

El enfoque Prāsanguika de la meditación en la Vacuidad se puede dividir en tres partes:



Base: las dos Verdades
Camino: las dos Acumulaciones
Fruto: los dos cuerpos (kaya)

Esta presentación de Base, Camino y Fruto, también se encuentra en los Svātantrika. Se recordará que estos subrayan particularmente la verdad relativa de la apariencia de los fenómenos y la verdad absoluta de su verdadera naturaleza.

a) Base

El método de los Prāsanguika consiste en dejar reposar en la Vacuidad la mente que aprehende la inseparabilidad de las dos verdades, en un estado desprovisto de todo esfuerzo conceptual, perfectamente natural y no-imaginario.

Fuera del tiempo de meditación, sin embargo, hay que guardarse de creer que no es necesario practicar el Dharma y acumular mérito, so pretexto de que ambas verdades carecen de realidad. El abandono de todo concepto de bien y mal, de felicidad y desgracia, etc., se sobreentiende durante la meditación y no en la actividad corriente. En la vida activa es indispensable, en primer lugar, renunciar a todas las acciones nocivas del cuerpo, de la palabra y del espíritu, y, en segundo lugar, deshacerse de la creencia en la realidad del sufrimiento, y luego se hace posible abandonar el apego a las buenas acciones, pues todas estas nociones carecen de realidad. Finalmente, todas las concepciones de bien o mal, de verdadero o falso, todo juicio y toda discriminación, son eliminados.

Hay que ser prudente y no confundir lo que hay que abandonar durante la meditación y lo que hay que abandonar después de la meditación; y no hay que engañarse tampoco sobre los diferentes niveles de la enseñanza.

Así, la base de la meditación es dejar naturalmente al espíritu en la inseparabilidad de las dos verdades, la Vacuidad sin artificio.

b) Camino

El Camino consiste en las dos acumulaciones:



- La Acumulación de Mérito por la práctica de las postraciones, ofrendas, etc.
- La Acumulación de Sabiduría por la realización de la Vacuidad.

Lo importante es comprender que no hay ni un átomo de verdad en las acumulaciones. Siendo el espíritu naturalmente Vacuidad, no tiene necesidad de ser sometido por nada. Sólo necesita liberarse de toda atadura para poder despertar a su verdadera naturaleza, la Vacuidad.

Durante la meditación, pueden surgir manifestaciones extrañas, como dioses o demonios. Dioses y demonios no son ni buenos ni malvados, son idénticos en la Vacuidad. En verdad, no hay ni bien ni mal, ni cualquier otra noción. Enunciar la Vacuidad del espíritu no significa que sea inexistente como el «cuerno de una liebre»: la inexistencia no es más que la negación de un concepto, es decir, otro concepto. Tampoco hay que meditar sobre la Vacuidad del espacio vacío que también es una idea conceptual. Dejar que el espíritu permanezca en la Vacuidad es comprender su verdadera naturaleza, sin que sea necesario imaginar, interpretar, elaborar o tener un punto de referencia. Al contrario, se deja reposar el espíritu en su estado natural, sereno y abierto, en la extensión de la Vacuidad.

c) Fruto

El Fruto está constituido por los dos Cuerpos de los Buddhas, el Dharmakāya o Cuerpo de Vacuidad y los Cuerpos Formales, ambos vacíos de toda existencia real.

Dharmakāya, según el punto de vista Prāsanguika Rang Tong, es la Vacuidad sin punto de referencia. Los Cuerpos Formales son el Cuerpo de Beatitud y el Cuerpo de Emanación de los Buddhas. Aparecen según las conciencias sensorias de los seres que los perciben, pero no tienen más existencia real que las apariencias oníricas.

En definitiva, Base, Camino y Fruto, son Vacuidad sin artificio.

La tesis de los Svātantrika, sobre la verdad relativa de la manifestación de los fenómenos y la verdad absoluta de su verdadera naturaleza, no es definitiva. En efecto, en el estado de sueño, las apariencias

que se manifiestan a la conciencia del soñador le parecen reales mientras no se ha despertado de su sueño, pero en cuanto se despierta se da cuenta de su irrealidad, tanto relativa como absoluta. Los sueños no son ni existentes ni no-existentes, ni existentes y no-existentes a la vez, ni tampoco la negación de ambos enunciados. Y lo mismo reza para la naturaleza última de todos los fenómenos. Así, la vía de la realización no es en modo alguno interpretar o imaginar la Vacuidad, sino realmente verla tal cual es.



Vía de los Mādhyamika-Shentongs

*«No hay nada que quitarle,
no hay nada que añadirle,
contemplas simplemente la Verdadera Naturaleza.
Viéndola tal cual es
te liberas perfectamente».*

El enfoque Rang Tong del Mādhyamika se apoya en el segundo Ciclo de las enseñanzas, por las que Buddha expuso la verdad última, es decir, la Vacuidad de existencia propia de todos los fenómenos. Pero, a fin de cortar el apego sutil a la Vacuidad, mostró en un tercer Ciclo de enseñanzas que todos los seres sin excepción están dotados de la Naturaleza de Buddha, y tienen el potencial de su realización.

La escuela Shen Tong (Vacuidad Cualificada) se basa en la Vacuidad de todos los fenómenos como los Rang Tong, pero su interpretación concerniente a los Ciclos de las enseñanzas y su sentido definitivo o intencional varía sensiblemente.

En el nivel de la verdad relativa, todos los fenómenos están ciertamente desprovistos de existencia propia (Rang Tong), pero basándose en el tercer Ciclo que ellos tienen por definitivo, los Shen Tong consideran que a nivel último, la Naturaleza del espíritu es la unión inseparable de la Vacuidad y la Claridad. Sin embargo, esta claridad está desprovista de existencia propia, siendo por tanto una escuela del Mādhyamika.

El punto de vista de la Vacuidad Cualificada se define como sigue:

«Aunque (la Naturaleza del espíritu) está vacía de las impurezas, pues le son ajenas, no está desprovista de cualidades». Esta frase se resume por las dos palabras subrayadas: «Shen Tong», que se pueden traducir literalmente por «Vacuidad de imperfecciones». Sin embargo, a esta expresión ambigua, preferimos la de «Vacuidad Cualificada», que parece expresar mejor la idea principal de la definición tibetana.

Aquí, a la verdad absoluta no se le considera únicamente como la Vacuidad desprovista de toda conceptualización, si no como unión indiferenciada de Vacuidad y Claridad. Esta Claridad del espíritu es sinónimo de su lucidez, y la verdad absoluta se define como:

—Inseparabilidad de Claridad y Vacuidad
o como:

—Inseparabilidad de Extensión (de la manifestación) y Conciencia

Para esta escuela, cuando todas las impurezas que recubren la naturaleza de Buddha están perfectamente purificadas, el espíritu despierta a su verdadera naturaleza, que no es distinta de la Buddhidad misma.

Bajo el dominio de la ignorancia, los seres se aferran a un «yo», lo que entraña la captación de un «otro», y de esta dualidad nacen todas las emociones, aflicciones y concepciones erróneas que les atormentan sin cesar. Pero estas impurezas son adventicias y no participan de la naturaleza del espíritu; esconden solamente su verdadera naturaleza.

Esta naturaleza de Buddha se designa por tres aspectos idénticos en esencia, que corresponden a las diferentes fases de su purificación.

a) La naturaleza de Buddha en cuanto *Fundamento*:

Pura desde el origen, es la unión de la Claridad y la Vacuidad, idénticas en los Buddhas y en todos los seres.

b) La naturaleza de Buddha en cuanto *Camino*:

Por la práctica de los medios hábiles, se va liberando progresivamente de las impurezas contingentes que la recubren.

c) La naturaleza de Buddha en cuanto *Frutos*:

Cuando todas las manchas se han disipado, la naturaleza del espíritu aparece en toda su pureza. Es la realización directa del Dharmakāya, espontáneamente dotada de todas las cualidades de los Buddhas.

Estas tres fases se ilustran tradicionalmente por el ejemplo del mineral de oro: la naturaleza del mineral bruto mezclado a las impurezas no es distinta de la del mineral en proceso de refinado, ni de la del oro puro que aparece finalmente. Estas impurezas no participan de la naturaleza del oro, si no que le son contingentes y adventicias, y el

oro puro producido por el refinado aparece espontáneamente dotado de todas las cualidades del oro. Si el oro puro no fuese lo mismo que el oro recubierto por las impurezas groseras, ¿de dónde provendría?

Asimismo, la Clara Luz del espíritu, presente desde el principio, se manifiesta por la mera purificación de las manchas contingentes que la recubren, y el espíritu así liberado de las impurezas se manifiesta en toda su pureza; y despierta a su verdadera naturaleza que es la Buddhidad. Si la purificación de las manchas no liberase espontáneamente el espíritu iluminado, dotado de todas las cualidades de los Buddhas, se habría de concluir que la Buddhidad podría ser algo nuevamente adquirido, lo que equivaldría a decir que es compuesta y, por ello mismo, sometida a nacimiento y muerte. Además, si los seres todos no poseyesen desde un principio la naturaleza de Buddha, la purificación de las impurezas sería semejante al agua que se evapora y de la que no queda nada.

En el «Tratado de la Naturaleza Inmutable» de Asanga (Gyu Lama), esta presencia de la naturaleza de Buddha en todos los seres se expone apoyándose en tres razones:

«Puesto que el Cuerpo de Vacuidad (Dharmakaya) de los Buddhas lo penetra todo,

Puesto que la Talidad (**Dharmata**) es indiferenciable y
 Puesto que todos los seres pertenecen a una familia de Buddha,
 Todos los seres sin excepción están dotados de la Naturaleza del Tat-hagata».

El punto de vista de los Rang-Tong es el punto de vista último de la Vacuidad, en un enfoque intelectual, pero, por lo mismo, analítico y conceptual. A partir de la tesis de los Mādhyamika Rang Tong apareció la escuela del «Gran Mādhyamika» que privilegia el papel del espíritu en el proceso del yogui que medita. Para el que se aplica a la realización última, no es necesario analizar todos los fenómenos para probar la Vacuidad de su naturaleza: le basta observar la naturaleza de su espíritu y realizar directamente la esencia de éste, es decir, la unión de la Claridad y la Vacuidad. En razón de la importancia concedida al espíritu, y de una terminología similar, es por lo que la escuela de los Shen Tong es confundida a menudo con las escuelas de los Citamātra.

Sin embargo, aunque este enfoque de la Vacuidad Cualificada es una escuela de la Vía del Medio (Mādhyamika) y que su asimilación a la de los Cittamātra no está justificada, es siempre necesaria una buena comprensión del punto de vista de los Rang Tong y de la Vacuidad de existencia propia de todos los fenómenos, antes de emprender la meditación de la Clara Luz, pues se corre el peligro de identificar esta Clara Luz con un «yo» sutil. En este sentido, la Clara Luz del espíritu no es un objeto de meditación; es la experiencia directa de la unión de Claridad y Vacuidad que realiza el yogui absorto en la contemplación de la naturaleza de su espíritu, sin dualidad sujeto-objeto. Es la razón por la que la Vía de la Vacuidad Cualificada no puede ser objeto de enseñanza pues la naturaleza del espíritu, más allá de las palabras, es inaprensible por el pensamiento: no puede ser realizada más que gracias a la transmisión directa de la influencia espiritual de un Lama a su discípulo animado de confianza y devoción.

Reconociendo todos los fenómenos como manifestación de la Clara Luz del espíritu, el yogui reconoce que Samsara y Nirvana no están separados en esencia: no son más que la distancia que separa al espíritu, bajo la impresión de las apariencias impuras, del espíritu que despierta perfectamente a su verdadera naturaleza.

En tanto que el soñador se apega e identifica a la realidad de su sueño, sufre. Cuando sabe que sueña, su sufrimiento desaparece instantáneamente y entra en la gran serenidad, la gran abertura. Finalmente, consciente de su sueño, adquiere la capacidad de transformar las apariencias oníricas impuras en las distintas Tierras puras, los paraísos de los Buddhas o los campos de felicidad de las divinidades. Permanece así en la experiencia del sabor único de Mahamudra, y penetra en el Mandala del juego inobstruido de la manifestación, en la gran Beatitud del Palacio de la Dinivididad.

**Qué por los beneficios de este texto,
puedan todos los seres sin excepción
despertar de su sueño, y realizar
rápidamente la Verdadera Naturaleza del espíritu.**

Final del Documento

Tomado de: <http://www.euskalnet.net/graal/>

