

---

# Meditación en la Vacuidad



Enseñanzas impartidas por Ven. Jesus Revert  
(Champa Shenpen)

En el Centro Nagarjuna Valencia en febrero/2018

*Transcrito por el equipo de transcripción del Centro Nagarjuna  
de Valencia*

---

Estas transcripciones han sido revisadas por el equipo de transcripción del Centro Nagarjuna de Valencia, primavera 2018.

Los derechos de distribución de estas transcripciones pertenecen al Centro Nagarjuna Valencia. Es preciso un permiso previo para realizar copias.  
E-mail: [info@nagarjunavalencia.com](mailto:info@nagarjunavalencia.com)

**1ª Sesión****Prácticas preliminares**

Lectura del *Sutra del Corazón*, meditación en silencio, *oración de Refugio* y *ofrecimiento del mandala*.

Estas prácticas aunque sean un poco rutinarias son muy importantes. El *Sutra del Corazón* es la esencia de las enseñanzas de Buda y recibimos bendiciones al recitarlo, que nos ayudan a eliminar todo tipo de obstáculos y hacer que nuestra mente esté receptiva, para que la práctica sea mucho más efectiva.

La meditación en silencio al principio, nos ayuda a calmar la mente, a despejar preocupaciones y eliminar distracciones, para poder centrarnos en las enseñanzas.

La *oración de Refugio* nos ayuda a dirigir nuestra mente en dirección a las Tres Joyas, que es la dirección que nos lleva a la iluminación y el *ofrecimiento del mandala* nos permite acumular méritos para que tengamos condiciones favorables para comprender el tema y poder practicarlo.

Si empezamos cualquier práctica con estos preliminares, el resto de la práctica irá mucho mejor.

**Motivación**

Tratamos de recordar la motivación altruista de la bodichita, pensando que para poder beneficiar a todos los seres que son ilimitados como el espacio, tenemos que alcanzar el estado de la iluminación. En ese estado la mente está completamente libre de todos los oscurecimientos y de todas las faltas y ha desarrollado todo su potencial positivo.

Por lo tanto, con el propósito de alcanzar este estado perfecto y poder beneficiar a todos los seres, vamos a dedicar este tiempo a escuchar, analizar y practicar las enseñanzas del Buda.

Es bueno empezar con una buena motivación, porque hace que la práctica sea más o menos beneficiosa.

**Introducción**

Somos seres concientes o que sienten, y por eso podemos diferenciar, las sensaciones dolorosas de sufrimiento, de las agradables. Nuestra propia experiencia es que nos sentimos atraídos hacia las sensaciones agradables y rechazamos las dolorosas, al igual que todos los seres.

Es importante reconocer esto y que tanto la felicidad como el sufrimiento que experimentamos, vienen de nuestra relación como los demás. Por eso, nos afecta y sufrimos si vivimos con gente con problemas, y disfrutamos si vivimos en un ambiente de felicidad y respeto. Es decir, la felicidad y el sufrimiento es algo que tiene que ver con los demás, y no hay nadie que pueda obtener la felicidad y evitar el sufrimiento, independientemente de los demás.

Es importante darnos cuenta de esto, porque tendemos a pensar, que somos lo más importante, al igual que nuestra felicidad y nuestros problemas. Cuando los demás son causa de felicidad, los tenemos en cuenta, pero si son causa de sufrimiento, los rechazamos. Esta es nuestra realidad, que nuestra felicidad y sufrimiento depende de los demás.

Por eso la actitud egocéntrica o de pensar que somos lo más importante y que los demás son secundarios, va en contra de nuestra realidad. Debido a esta actitud, tenemos muchos problemas, sufrimos y no conseguimos la felicidad que deseamos, además, causamos problemas a los demás.

Es importante darnos cuenta, de que éste es un error en el que caemos por la familiaridad, porque no lo hemos pensado de otra forma. Además, esta actitud contradice la realidad, por eso tenemos muchos problemas. Por eso, la actitud egocéntrica que se centra en el *yo* o que piensa que somos el centro del universo, es como estar encerrados en nosotros mismos y la causa de todos nuestros problemas.

En general, distinguimos dos aspectos: el primero es la actitud egoísta, porque estamos en una comunidad de personas y buscamos nuestra propia felicidad e ignoramos la de los demás, por eso no nos importa causar daño a los demás, sino evitar nuestros problemas. Es fácil reconocer que es una actitud dañina, y sabemos que si nos comportamos así, le causamos problemas a los demás y a nosotros mismos. Por eso tratamos de corregirlo, en la medida en que podemos.

Las personas que están aferradas a la actitud egocéntrica tienen muchos problemas, a diferencia de las personas que se dedican a los demás. Este es un nivel de aferramiento al *yo* y de actitud egocéntrica.

La medicina para curar esto, es verlo como una actitud equivocada y causante de problemas, conflictos y enfermedades, así buscamos su cura que es la compasión y el amor. Es decir, ver a los demás iguales que nosotros y sentir compasión hacia ellos, viendo su sufrimiento como algo indeseable y que debemos evitar, al igual que hacemos con nuestro sufrimiento, y el amor es el deseo de que los demás sean felices y actuamos para darles felicidad.

La actitud egocéntrica es más fácil reconocerla en los demás, por que creemos que nosotros no lo somos. La mayoría de las veces, no podemos ver nuestros propios errores y nos evadimos enfocándonos en los demás.

Es muy importante ser sinceros, reconociendo que tenemos esta actitud en mayor o menor medida y recordarnos a nosotros mismos, que si no le prestamos atención, lo que predominará en nosotros es el interés por nuestra propia felicidad, y conseguir lo que deseamos, mientras que los demás serán algo secundario.

Esta es nuestra tendencia natural, por eso queremos evitar los problemas e ignoramos los problemas de los demás. El antídoto es pensar en los beneficios de la mente altruista, del buen corazón y de preocuparnos por los demás.

Este es un problema que todos tenemos, a no ser que seamos un bodisatva elevado. Este es el aspecto del *método* y por eso hacemos prácticas como meditar en la bodichita, en el amor, en la compasión, en la ética y la paciencia. Este sería un primer nivel.

El segundo aspecto se refiere, a que si continuamos analizando a un nivel más profundo, veremos que tenemos una sensación de *yo* que compartimos todos los seres. Se trata de una sensación de que existe un *yo* muy real o sólido, con existencia independiente e intrínseca. De acuerdo al budismo, si buscamos este *yo*, nos daremos cuenta de que se desvanece y por eso no lo podemos encontrar.

Tenemos un cuerpo que ejerce funciones, tenemos sensaciones agradables y desagradables, la capacidad de discriminar objetos, colores, personas, recuerdos, nombres, etc. Tenemos la capacidad de generar sentimientos de amor, compasión, orgullo, ira, etc. Tenemos la capacidad de percibir o ser conscientes de objetos a través de nuestras conciencias sensoriales. Pero si buscamos el *yo* que sentimos de forma sólida y real, analizando la base del *yo* que es el cuerpo y la mente, veremos que no podemos encontrarlo. Pero a pesar de no poder encontrarlo, la sensación que tenemos es que existe como algo sólido.

Este trabajo de identificar el *yo* y reconocer lo que es, es lo único que puede eliminar todas las equivocaciones o formas incorrectas de percibir nuestra realidad y la de los demás.

Esto está relacionado con lo que se mencionó antes, que todos estamos relacionados y diferenciamos entre sensaciones agradables y desagradables, pero sentimos que somos independientes o estamos separados. Esta equivocación sobre nuestra propia existencia, puede tomar distintas formas y es la causa de la actitud egocéntrica. Esta incapacidad de saber quiénes somos o dónde está el *yo* que creemos que existe, es la raíz de todos nuestros sufrimientos.

Esta raíz del sufrimiento, que es una idea equivocada de concebirnos a nosotros mismos, es también una patología, porque es una forma incorrecta de ver la realidad, que causa el karma negativo, nuestro sufrimiento y el de los demás.

Debemos reconocer que tenemos este problema, que es la causa de nuestro sufrimiento, para buscar su medicina. La medicina es desarrollar la sabiduría que conoce la realidad del *yo* o cómo existe. Para este nivel más sutil, el único antídoto es la sabiduría o el conocimiento de cómo existe el *yo*.

Si solo desarrollamos amor y compasión y carecemos de esta sabiduría, nos convertiremos en buenas personas y crearemos bienestar para nosotros y para los demás, pero más pronto o más tarde, se hará evidente esta raíz de sufrimiento trayendo problemas y sufrimiento.

Además, por mucho que desarrollemos amor y compasión, si carecemos de la sabiduría de la vacuidad, no podremos liberarnos de sufrimientos como la enfermedad, la muerte y de renacer en la existencia cíclica. Por eso, tenemos que reconocer que es necesario aplicar ambos antídotos.

También podemos pensar, que como la ignorancia es la raíz de los problemas, al desarrollar la sabiduría, eliminamos la ignorancia y los demás problemas, así que la compasión no es importante. Esto es una equivocación, porque sin compasión nuestra vida está llena de conflictos y no tenemos las condiciones adecuadas para desarrollar la sabiduría.

Esta sabiduría es algo tan sutil, que para desarrollarla debemos reunir muchas causas y condiciones favorables, a través de la compasión, porque sin méritos no podemos desarrollarla.

Todos los seres, desde los reinos inferiores hasta el pico del samsara, desean eliminar el sufrimiento, pero no tienen condiciones favorables para conseguirlo y mientras estén en esa situación, no pueden eliminar su sufrimiento. También la inmensa mayoría de seres humanos, incluso nosotros, estamos involucrados en una vida mundana, que busca la felicidad inmediata de esta vida. Estamos muy ocupados en ello, y no tenemos tiempo para desarrollar la compasión y la sabiduría, por eso progresamos muy poco. Por eso, es muy importante desarrollar ambos aspectos y no descuidar ninguno.

En el *Bodhisatvacharyavatara* verso 1, capítulo 9 se dice:

*“El Sabio enseñó todas estas ramas<sup>1</sup> con el propósito de la sabiduría. Por lo tanto, quien desee calmar los sufrimientos, debe alcanzar la sabiduría”.*

Significa, que la finalidad de todas las enseñanzas del Buda es desarrollar la sabiduría que reconoce la realidad tal cual es, porque es lo único que elimina el sufrimiento.

Lo que produce nuestro sufrimiento, son las emociones aflictivas y el karma que creamos, que luego produce nuestras experiencias de sufrimiento.

Esto indica, que para desarrollar la sabiduría es necesario realizar los pasos previos, que son desarrollar el amor, la compasión, la generosidad, la ética, la paciencia, etc. Por eso generamos al principio la motivación altruista que desear alcanzar la iluminación.

La bodichita tiene dos aspectos: la *bodichita convencional*, que es el aspecto del amor y la compasión, y la medicina que nos cura de la actitud egocéntrica. Y la *bodichita última*, que es la mente capaz de percibir directamente la realidad tal cual es, que es lo único que elimina completamente la ignorancia, así como las aflicciones que dependen de ella y los resultados del karma contaminado, que son todos los sufrimientos que deseamos eliminar.

Al principio, debemos generar la motivación de la bodichita lo más sinceramente posible, tratando de entender el significado de alcanzar la iluminación, que es una mente que percibe la realidad tal como es, ha desarrollado todas las virtudes y es capaz de guiar a todos los seres a ese estado. Por lo tanto, la actitud de la bodichita incluye estos dos aspectos: el aspecto de la compasión y el aspecto de la sabiduría.

---

<sup>1</sup> Nota del transcriptor: se refiere a las enseñanzas de los capítulos anteriores.

## La sabiduría de la vacuidad

Hoy vamos a hablar acerca de cómo desarrollar la sabiduría que conoce la realidad tal cual es. Las 4 escuelas budistas explican esta sabiduría de forma distinta. No es un tema fácil, porque cada escuela tiene sus propios razonamientos sobre su visión, y hay mucho debate entre ellas.

No veremos detalladamente cada escuela, sino sus aspectos más importante. La explicación de la vacuidad de cada una de ellas, nos acerca progresivamente a la visión de la siguiente escuela, por eso, si carecemos de la explicación de la escuela anterior, es difícil comprender la siguiente. Por lo tanto, para comprender bien la visión de la escuela Madhyamika Prasanguika, se debe entender la postura de las anteriores escuelas. Si progresamos en este orden, la comprensión de la escuela Madhyamika Prasanguika será más acertada.

Se explicará la vacuidad y las dos verdades (verdad convencional y última) según cada escuela. Aunque cada escuela habla detalladamente de otros aspectos, como la etimología, lo que es el objeto y sujeto, etc., ahora no se van a mencionar.

## El origen de las 4 escuelas filosóficas budistas

Las enseñanzas de las 4 escuelas filosóficas budistas vienen del Buda, porque explican su visión en base a los *Sutras*.

Para comprender la diferencia entre las posturas de estas escuelas, se deben recordar los *3 giros de la rueda del Dharma*, porque cada escuela basa sus enseñanzas en alguno de estos giros.

El Buda dio enseñanzas durante más de cuarenta años y sus enseñanzas se mantienen en los *Sutras* que son los discursos del Buda. Hay una división de sus enseñanzas en 12 tipos, pero las enseñanzas que diferencian estas escuelas, están relacionadas con el aspecto de la sabiduría o vacuidad del *yo* y de los fenómenos, que es lo que se menciona en los *3 giros de la rueda del dharma*.

**1º giro de la rueda del Dharma:** sobre *Las 4 nobles verdades*, fue dado en Sarnat. En base a estas enseñanzas, surgen las escuelas Vaibhasika y Sautántrica, que son escuelas Hinayana (vehículo pequeño) y no aceptan los *Sutras Mahayana*.

Estas escuelas mencionan la vacuidad de la persona, pero no aceptan la vacuidad de los fenómenos. Ponen énfasis es la liberación del sufrimiento individual, a través de la meditación en la vacuidad del *yo*.

Para alcanzar la liberación, el antídoto es meditar en la vacuidad del *yo* o de la persona, y no aceptan la vacuidad de los fenómenos, porque sostienen que los fenómenos existen verdaderamente, es decir, que no están vacíos de existencia inherente.

**2º giro de la rueda del Dharma:** donde el Buda dio los *Sutras de la perfección de la sabiduría*, en el Pico del Buitre, en Rajagriha.

Hay varias versiones de este texto: el *Sutra del corazón* es la versión más abreviada, la versión corta tiene 8.000 versos, la mediana tiene 20.000 versos y la extensa tiene 100.000 versos.

En estas enseñanzas se basa la escuela Madhyamika (escuela del camino medio) que se divide en dos:

- Escuela Madhyamika Prasanguika.
- Escuela Madhyamika Svatantrika.

Son las escuelas más elevadas, en especial, la escuela Madhyamika Prasanguika.

**3º giro de la rueda del Dharma:** se le llama *de la explicación del pensamiento* y es dado en Vaishali. En este giro, el Buda trata de clarificar sus enseñanzas anteriores, donde mencionó que existe el sufrimiento, sus causas, el *yo* y los agregados, y esto se menciona en el *Sutra de la perfección de la sabiduría* cuando se menciona: “*en la vacuidad no hay forma, ni sensación...*”.

Es decir, en las enseñanzas del *1º giro de la rueda del dharma*, el Buda menciona que los agregados existen y en el *2º giro de la rueda del dharma* el Buda niega su existencia. Por eso, en el *3º giro de la rueda del dharma*, el Buda menciona, en qué sentido el *yo* y los fenómenos existen. En estas enseñanzas se basa la escuela Chitamatra (solo mente).

En conclusión, las dos escuelas Hinayana siguen las enseñanzas del *1º giro de la rueda del dharma*, la escuela Madhyamika sigue los *Sutras de la perfección de la sabiduría* que se dan en el *2º giro de la rueda del dharma* y la escuela Chitamatra sigue las enseñanzas del *3º giro de la rueda del dharma*.

También nos ayuda a entenderlo mejor *Los cuatro sellos* de la filosofía budista o principios que aceptan todas las escuelas.

#### **Los cuatro sellos budistas son:**

- Todos los fenómenos compuestos son impermanentes.
- Todos los fenómenos contaminados son sufrimiento.
- Todos los fenómenos están vacíos de identidad.
- El nirvana es paz.

#### **Todos los fenómenos compuestos son impermanentes**

Con *fenómenos compuestos* se refiere, a los que tienen partes y dependen de causas y condiciones, que serían los agregados del cuerpo y de la mente. En general, serían los fenómenos impermanentes que percibimos y que cambian constantemente.

Hay una impermanencia burda y otra sutil.

**Impermanencia burda:** se refiere a que las cosas nacen, permanecen y mueren o empiezan, permanecen durante un tiempo y se acaban, p. ej. cuando fabrican un reloj comienza a existir y dura un tiempo hasta que se daña y desaparece. Esto mismo ocurre con cualquier objeto material. Cualquier cosa compuesta dura, hasta que finalmente



desaparece, como nosotros, que nacimos un día determinado, viviremos durante unos años, hasta que llegue el momento de la muerte. Este nivel de impermanencia es fácil de percibir.

**Impermanencia sutil:** se refiere a que todos los fenómenos compuestos están cambiando constantemente, están en continua transformación. Por eso, no hay nada que dure ni siquiera un instante.

Pero nosotros pensamos que las cosas tienen una existencia sólida, real y duradera, por eso nos aferramos a la permanencia y creemos que las cosas no cambian, sino que duran y esto es una equivocación que es la causa de muchos problemas.

El que todos los fenómenos compuestos sean impermanentes, es una afirmación que aceptan todas las escuelas budistas y un punto muy importante para comprender las enseñanzas del Buda, que además nos acerca a comprender la vacuidad.

Se refiere, a que ni las cosas materiales, ni la conciencia, duran ni siquiera un instante, p. ej. la conciencia, en cada momento está percibiendo algo diferente. Sin embargo, nuestra percepción es que las cosas duran y son reales.

Este punto es muy importante y si comprendemos la impermanencia sutil, estamos a un paso de comprender la vacuidad, porque sabremos que no podemos identificar lo que creemos que son las cosas, que es algo permanente.

En este punto está de acuerdo la física cuántica, que ha demostrado que no existen objetos sólidos o reales como los percibimos, sino que son una energía que está cambiando constantemente. Por lo tanto, no hay nada que dure ni el instante más breve que podamos imaginar.

Hay que reflexionar mucho en esto, porque nuestra forma de percibir las cosas es justo la contraria, como si existieran de forma permanente, sólida y real.

### **Todos los fenómenos contaminados son sufrimiento**

Se refiere a la mente equivocada o una patología de nuestra mente, que le impide percibir la realidad tal como es. Lo que impide a la mente percibir la realidad tal como es, son los velos o polución que hay en nuestra mente.

Esta polución es la ignorancia, el deseo, el enfado, etc., es decir, todas las aflicciones que son formas equivocadas de mente. La función de la mente es percibir objetos, y cuando está contaminada, percibe su objeto de forma distorsionada o equivocada.

La ignorancia crea las aflicciones por las que realizamos acciones contaminadas, que dejan impresiones en la conciencia, que es el karma que se manifestará en el futuro, como experiencias de sufrimiento.

Significa, que mientras la mente esté contaminada por la ignorancia y las aflicciones, no hay forma de evitar el sufrimiento, porque es como una fábrica que constantemente crea sufrimiento. Con la mente contaminada, nuestros pensamientos, palabras y acciones están contaminadas y crean karma que nos trae sufrimiento.

Es importante entender los fenómenos contaminados y ver que son la causa de sufrimiento. Si queremos evitar el sufrimiento, debemos purificar la mente de las contaminaciones.

Se trata de corregir una forma equivocada de percibir la realidad, que es creer que lo que es sufrimiento es felicidad y aferramos a los agregados contaminados, que se refieren al cuerpo y a la mente resultados de acciones del pasado, manchados por el karma y los engaños, que son por naturaleza sufrimiento y están sometidos a la vejez, la enfermedad y la muerte.

Como nuestra forma de percibir los objetos está contaminada por la ignorancia, cuando percibimos objetos atractivos se despierta el deseo y creamos karma. Si percibimos un objeto desagradable, se despierta el rechazo o el miedo, que nos impulsa a actuar de forma que creamos karma que luego experimentamos como sufrimiento.

Por eso, mientras haya ignorancia, todo lo que percibimos alimenta la mente dualista y demás aflicciones. Si no eliminamos esta contaminación, tenemos una fábrica que crea el sufrimiento que experimentamos.

Estos *cuatro sellos budistas* están relacionados con las *Cuatro nobles verdades*. El que los fenómenos sean impermanentes, está relacionado con la *noble verdad del sufrimiento*, el que los fenómenos contaminados sean sufrimiento, está relacionado con la *noble verdad del origen del sufrimiento*, que el nirvana sea paz está relacionada con la *tercera noble verdad de la cesación del sufrimiento* y que todos los fenómenos estén vacíos de identidad, está relacionado con la *cuarta noble verdad del camino*.

### **Todos los fenómenos están vacíos de identidad**

Esto lo aceptan todas las escuelas filosóficas budistas, pero su explicación difiere.

Si desarrollamos esta comprensión y vemos la realidad última de las cosas, alcanzaremos iluminación que es una mente que ve la realidad tal cual es.

### **El nirvana es paz**

El nirvana es la ausencia de contaminaciones. Cuando la mente se ve libre de los velos que le impiden percibir la realidad tal cual es, hay paz en la mente, porque los estados aflictivos son estados agitados de la mente, donde no percibe la realidad tal cual es.

Cuando la mente está libre de los velos de la ignorancia, percibe la realidad sin error y esto le trae un estado de gozo y de paz.

### *Meditación*

Sobre la vacuidad del yo, hay dos niveles: *la vacuidad burda* y *la vacuidad sutil*.

#### **Escuela Vaibhasika o de la gran exposición**

Se le llama así, porque son seguidores del Abhidharma o la *Gran exposición*. Se basan en estas enseñanzas y en el comentario del *Abidharmakosa* de Vasubandu. De hecho, se les llaman "particularistas" porque siguen las particularidades.

#### **Vacuidad burda**

Su presentación de la vacuidad burda es la que hemos tratado de identificar en la meditación, que es la ausencia de un yo permanente, unitario e independiente.

**Permanente:** significa que el yo dura y no cambia.

**Unitario:** significa que el yo no tiene partes.

**Independiente:** significa que no depende de causas y condiciones, por eso es algo permanente y que no cambia.

Por eso se enfatiza el darnos cuenta de que el yo no es permanente, no es una unidad, ni independiente.

La sensación de un yo aparece en base a los agregados, pero en ellos no se puede encontrar nada permanente, unitario, ni independiente. Si meditamos en esto, desarrollaremos la vacuidad burda, que es el primer paso para desarrollar la vacuidad sutil.

#### **Vacuidad sutil**

La vacuidad sutil según esta escuela, es meditar en la ausencia de un yo autosuficiente o con existencia sustancial.

**Autosuficiente:** significa que no depende de los agregados o del cuerpo y la mente, sino que controla el cuerpo y la mente.

Es decir, no es ni el cuerpo ni la mente, porque no depende de ellos. Sería como el conducto de un coche que es independiente del mismo.

**Existencia sustancial:** significa que es algo sólido y no producto de la imaginación o una imputación.

No se refiere solo a algo "material", sino que la mente se puede considerar sustancia si se cree que tiene existencia propia. Se refiere a pensar que el yo existe realmente, como el propietario o el que controla el cuerpo y la mente.

Comprender que el yo no es ni *autosuficiente* ni tiene *existencia sustancial*, es la vacuidad sutil, porque es más profunda o refinada que la anterior. Sin embargo, de acuerdo a la escuela Madhyamika Prasanguika, esto sería la vacuidad burda del yo y la vacuidad burda según esta escuela (que el yo está vacío de ser permanente, unitario e

independiente) no sería vacuidad, sino una concepción adquirida por una forma de razonamiento, que sería creer en un *yo* como un *atman* (alma de los seres).

Esta concepción se basa en un tipo de razonamiento, porque la adquirimos en base a ciertas ideas filosóficas. En cambio la vacuidad sutil, se refiere a una concepción innata que tienen todos los seres, incluso los animales.

Para comprender la vacuidad, hay que reconocer el aferramiento innato al *yo* y verlo como una equivocación, por eso la vacuidad sutil tiene como objeto de meditación el aferramiento innato al *yo*, que de acuerdo a la escuela Madhyamika Prasanguika es la vacuidad burda.

### **Las dos verdades**

- Verdad convencional.
- Verdad última.

### **Verdad convencional**

Sería cualquier objeto material como un reloj o un jarrón. Se dice que es verdad convencional porque si lo destruimos, la mente que lo percibe desaparece y deja de existir el objeto.

Es decir, serían los fenómenos que al dividirlos en partes o separarlos mentalmente, desaparece la mente que los percibe como un vaso o una tela.

### **Verdad última**

Son los fenómenos que al ser destruidos o divididos mentalmente en partes, no desaparece la mente que los percibe, como p. ej. las partículas indivisibles que forman la materia (los átomos), porque a partir de ellos se crea la materia y son indivisible. En cuanto a la conciencia, serían los momentos de conciencia más breves que son indivisibles.

Aunque suene extraño, hasta hace poco ésta era la concepción de la física, que ha buscado una partícula fundamental creadora de la materia. Pero la física cuántica, hace que se ponga en duda esta concepción, porque plantea la posibilidad de que la mente que percibe, influya en la existencia del objeto percibido.

Esta teoría se acerca a la visión budista de la *interdependencia* entre el objeto y la conciencia que observa, ya que la conciencia depende de aquello que conoce y el objeto conocido, que es cualquier cosa que existe, depende de una conciencia que lo perciba, porque sin la conciencia no se puede demostrar que existe.

### **Preguntas**

Estudiante: es fácil identificar el *yo* con la conciencia ¿cómo podría meditar en su vacuidad?.

Ven. Jesús: de hecho, hay una escuela budista a la que le resulta difícil concebir que el *yo* no sea la conciencia. Esto no está claro para nosotros, por nuestra familiaridad con esta concepción errónea, por eso buscamos algo con lo que identificarnos.

Debemos dedicar mucho tiempo y análisis sobre lo que creemos que es el *yo*, por eso es muy bueno identificar un lugar donde creemos que está.

Si analizamos la conciencia, recordamos que buscamos un *yo* permanente, unitario e independiente. La conciencia se divide en 4 agregados: de la *sensación* (que se subdivide en sensaciones agradables, desagradables y neutras), de la *discriminación* (que es la capacidad de la mente de diferenciar colores, objetos, personas, pensamientos, nombres, etc.), de los *factores compositivos* (que incluye todas las emociones o actitudes positivas o negativas como la inteligencia, el amor, la compasión, el orgullo, etc.) y el agregado de la *conciencia* (que siempre está acompañado por los *5 factores mentales omnipresentes* y por otros que van y vienen) que tiene la capacidad de ser conciente y sería como un espejo que refleja cualquier objeto que aparece.

Además, la conciencia son muchos instantes unidos por una continuidad, como el agua de un río que está cambiando constantemente, pero que vemos como una unidad. Sería el continuo de instantes muy breves de percepción, como un espejo porque permite que se reflejen los objetos que percibimos.

Generalmente, de los 4 agregados mentales pensamos que el *agregado de la conciencia* es el *yo*, pero si lo analizamos, nos daremos cuenta de que cambia constantemente conforme cambian los *factores mentales* y los objetos que refleja, por lo tanto, no hay nada estable o que dure.

De hecho, no tiene la capacidad de discriminar entre esto y lo otro, sino que esta función la realizan los *factores mentales*. La conciencia sería solo el espejo que deja que se reflejen las cosas.

El *agregado de la conciencia* no lo podemos identificar con el *yo*, porque es algo neutro, que no experimenta sufrimiento ni felicidad, sino que solo reflejar las cosas. No tiene preferencias por nada, sino la capacidad de ser conciente de las experiencias de dolor y de sufrimiento, es decir, no experimenta dolor ni sufrimiento. Por eso el *yo*, que es el sujeto que experimenta, debemos buscarlo en otra parte.

Este no es un tema fácil, pero es muy bueno analizarlo mucho.

Estudiante: cuando dice que el *primer sello budista* se refiere a que los fenómenos compuestos son impermanentes, ¿significa que hay fenómenos no compuestos?

Ven. Jesús: fenómenos no compuestos serían p. ej. el espacio no compuesto, la cesación, el nirvana y la vacuidad, que son permanentes.

Estudiante: la bodichita última tiene que ver con la vacuidad, ¿por qué se le llama *bodichita*?

Ven. Jesús: porque la sílaba "*bodhi*" significa iluminación y "*chita*" significa mente, es decir, la mente que se dirige hacia la iluminación y la bodichita convencional, es la mente que tiene el deseo de alcanzar la iluminación, por eso, tanto la bodichita convencional como la última se llaman igual.

De hecho, la mente es capaz de alcanzar la iluminación no solo por la bodichita convencional, sino también por la bodichita última, que es la mente que percibe la vacuidad junto con la mente de la bodichita. Esto a diferencia del camino Hinayana, donde no se le llama bodichita última, porque no va junto a la mente que desea alcanzar la iluminación.

En el camino Hinayana se medita también en la vacuidad, pero como falta la bodichita convencional, no se le llama bodichita última, porque no se dirige hacia la iluminación. Por eso el término de *mente dirigida a la iluminación* es igual, para la bodichita convencional y última.

**3ª Sesión****Meditación**

*Prestamos atención al proceso natural de la respiración, además, podemos pensar que cuando inspiramos recibimos la inspiración de los Budas desde el espacio, que nos llena de paz y bienestar y cuando espiramos pensamos que los problemas, preocupaciones y negatividad sale de nuestro cuerpo y desaparecen en el infinito.*

**Continuamos con el comentario****Clarificación de términos**

Hay muchos términos que son sinónimos que se utilizan para referirse a la vacuidad y a las dos verdades.

**Vacuidad:** es sinónimo de ausencia de identidad, ausencia de entidad, la realidad, talidad, vacío.

**La verdad última:** es sinónimo de vacuidad, de acuerdo a las escuelas Madhyamika Prasanguika y Solo mente.

**Verdad última y verdad convencional:** se traducen como *los modos* y *las variedades*. *Los modos* se refieren a la vacuidad o al modo de ser a nivel último de las cosas y *las variedades*, se refieren a la verdad convencional, porque la vacuidad aparece en muchos aspectos distintos o con apariencias distintas como personas, sensaciones, etc.

También se traduce como *lo que es* y *lo que parece*: *lo que es* se refiere a la vacuidad y *lo que parece* se refiere a verdad convencional, porque la vacuidad aparece en formas distintas.

También se traduce como: *tal como aparece*, que se refiere a la verdad convencional y *tal como es*, que se refiere a la verdad última.

**Verdad última:** se refiere a lo que percibe una mente que es capaz de llegar a la realidad última de las cosas o al fondo de las cosas.

**Verdad convencional:** se traduce como lo que es verdad para una mente equivocada u oscurecida, que no es capaz de percibir la realidad última. También se le llama verdad falsa.

Es *verdad*, porque es lo que percibimos cuando no cuestionamos la existencia de las cosas, o lo que comúnmente aceptamos como realidad, y es *falsa*, porque si buscamos la forma real en que aparece, nos daremos cuenta de que no existe así, sino de forma distinta.

**Escuela Sautántrica o del Sutra**

La vacuidad es similar. Se les llama así porque son seguidores del Sutra del Buda y siguen las enseñanzas sobre las *cuatro nobles verdades*. Afirman lo mismo que la escuela *Vaibhasika* sobre la vacuidad burda y sutil. Por lo tanto, tampoco acepta la vacuidad de los fenómenos como los agregados, la materia, etc., sino que consideran que existen por su propia entidad o inherentemente.

## Las dos verdades

- Verdad convencional.
- Verdad última.

### Verdad convencional

Son los fenómenos que no pueden realizar una función de modo último. Se refieren a los fenómenos permanentes o aquellos establecidos de forma falsa o caracterizado de forma general, que existe con características generales como p. ej. el espacio no compuesto.

### Verdad última

Son los fenómenos que pueden realizar una función a nivel último o cosa funcional. Serían las cosas tal y como las percibimos, que la conciencia considera que existen de forma última.

La verdad última se refiere a los fenómenos impermanentes como la materia y la conciencia, que están establecidos verdaderamente.

Los sinónimos de *cosa funcional* son: fenómeno impermanente, producto, compuesto, sustancia, aquello caracterizado de forma específica, aquello establecido por sus propias características.

### Divisiones de los fenómenos

- Fenómenos positivos.
- Fenómenos negativos.

#### Fenómenos positivos

Es aquello que es percibido sin negar algo.

#### Fenómenos negativos

Es aquel que se percibe a través de negar el objeto de negación o percibimos al negar algo, p. ej. si decimos que algo es imposible, se niega la posibilidad de que algo exista, si se dice que algo es infinito, se niega la posibilidad de que tenga un fin.

Se dividen en:

- Negativos afirmativos.
- Negativos no afirmativos.

Los *fenómenos negativos afirmativos* serían lo contrario a lo que es una cosa. En este caso, la mente conceptual percibe un objeto a través de negar lo que no es un objeto. Se dice que nuestra forma de concebir los objetos y conceptos, es a través de negar lo que no es ese objeto, p. ej. si se dice “el gordo de Devadata no come durante el día”, se entiende que come durante la noche. También si preguntamos: ¿la ensalada está en la cocina o en el comedor? si se responde que no está en la cocina, implica que está en el comedor.

Los *fenómenos negativos no afirmativos* niegan algo sin afirmar otra cosa.



Estos conceptos son importantes para comprender la vacuidad, que es una *negación no afirmativa*, donde se niega el objeto de negación sin afirmar otra cosa.

Normalmente pensamos que si meditamos en vacuidad encontraremos algo, pero en realidad, además de p. ej. la mesa, no hay nada más que encontrar. Es decir, no encontramos algo distinto de la mesa.

Esto es importante comprenderlo, porque la vacuidad quita algo o elimina algo, que es el objeto de negación. Para explicarlo mejor, podemos pensar en la siguiente analogía: imaginemos que estamos en medio de un campo y a lo lejos vemos un espantapájaros que confundimos con una persona. El hecho de que pensemos que es una persona, es algo que hemos añadido nosotros, porque no está en el objeto. En cambio, si hay otra persona con nosotros que sabe que es un espantapájaros, aunque ve lo mismo, como sabe lo que es, no le añade algo extra a lo que está percibiendo. Esto sucede por la distancia a la que se encuentran y la ignorancia que está presente en una persona, pero no en la otra, que hace que impute algo que no está en el objeto.

Pero si nos acercamos y comprobamos que en realidad es un espantapájaros, no descubrimos nada nuevo, sino que eliminamos una idea errónea que habíamos fabricado. El objeto sigue siendo el mismo que antes, pero hemos eliminado el concepto equivocado que teníamos de ese objeto.

Sucede lo mismo con la vacuidad, que no se trata de ver algo nuevo, sino de reconocer lo que hemos añadido, que es un *yo* que existe con entidad propia, que es algo que no existe en absoluto. Esto sería como el que piensa que hay una persona, donde hay un espantapájaros. Hasta que no reconozcamos esto, no descubriremos la realidad del objeto.

Por eso, para comprender la realidad del *yo*, hay que hacer un trabajo de búsqueda, hasta darnos cuenta de que el *yo* que hemos fabricado no está en el objeto. Por lo tanto, no se trata de percibir algo distinto de los *agregados*, sino de eliminar el concepto equivocado que tenemos de que existe algo que en realidad no existe, y que es una fabricación mental.

### **Escuela *Chitamatra* o *Solo mente***

Es una escuela Mahayana, que se basa en el *3º giro de la rueda del dharma*. En tibetano significa “solo la mente” y admite, tanto la vacuidad del *yo* como de los fenómenos.

La vacuidad del *yo* burda y sutil es igual que las anteriores escuelas.

**Vacuidad burda del *yo*:** afirma que el *yo* está vacío de existir permanente, unitario e independiente.

**Vacuidad sutil del *yo*:** afirma que *yo* está vacío de existir sustancialmente.

Se les llaman “solo mente” porque afirma que todos los fenómenos son de la naturaleza de la mente y que no hay fenómenos externos separados de la mente, sino que las impresiones de la mente se manifiestan con la dualidad de un objeto que se percibe y de

un sujeto que percibe, pero en realidad no hay tal dualidad, que es una mente equivocada.

Para esta escuela hay dos niveles de *vacuidad sutil de los fenómenos*:

- El fenómeno y la mente que lo percibe, están vacíos de ser sustancias distintas.
- Los fenómenos están vacíos de existir por sus propias características, como el referente de sus nombres.

### **El fenómeno y la mente que lo percibe, están vacíos de ser sustancias distintas**

Se refiere a que cualquier forma que percibimos a través de los sentidos están vacíos de ser sustancia distintas, p. ej. el reloj y la conciencia que lo percibe, se nos aparecen como cosas distintas, pero no son diferentes sino una forma errónea de percibir las cosas.

Por lo tanto, la vacuidad sería la ausencia de que el objeto percibido y la mente que lo percibe sean sustancias distintas.

### **Los fenómenos están vacíos de existir por sus propias características como el referente de sus nombres**

Si p. ej. al reloj le ponemos un nombre, está claro que estamos añadiendo una etiqueta. Según esta escuela, la etiqueta es algo distinto al objeto, porque en el reloj no hay nada que se refiera al objeto, es decir, el reloj no es la cosa en sí misma.

Entendemos que por un lado está el objeto y por el otro, el nombre con el que nos referimos al objeto, y según esta escuela, no hay objeto al que se refiera el nombre.

En esta escuela se enfatiza la *no dualidad de sujeto y objeto*, pero para ellos, la conciencia existe inherentemente y todo lo que vemos son objetos de la conciencia o impresiones de la conciencia que se manifiestan.

### **Preguntas**

Estudiante: se ha dicho que para la escuela *Chitamatra* el objeto y la mente no son distintos, sino de la misma sustancia, ¿cómo se puede explicar la diferencia entre que no son sustancias diferentes pero son distintos?.

Ven. Jesús: ahora se entenderá cuando se expliquen *las tres naturalezas* que menciona esta escuela. La diferencia, es que los objetos y la mente que los perciben aparecen como resultado de impresiones anteriores y las impresiones tienen la capacidad de convertirse en una planta con hojas y flores. Estas impresiones anteriores son dejadas por el karma, que tienen la capacidad de aparecer como objeto y sujeto al mismo tiempo, es decir, como un objeto que percibimos y una mente que percibe, pero ambos son de la naturaleza de la mente. En realidad no hay objetos separados de la mente.

### **Las tres naturalezas**

- Naturaleza imputada, imaginaria o nominal.
- Naturaleza dependiente o que está bajo el control de otro.
- Naturaleza completamente establecida o consumada.

**Naturaleza imputada, imaginaria o nominal**

Son las elaboraciones de la mente conceptual, que hace ver los objetos separados de la mente. Es una forma imputada o creada por la ignorancia. Carece de una entidad o por sus propias características, porque es algo meramente conceptual o imputado.

La identidad de las cosas como separadas de la mente, no tienen características propias, es decir, está vacío de ser diferente el objeto y la conciencia que lo percibe.

**Naturaleza dependiente o que está bajo el control de otro**

Se refiere a que depende de otras circunstancias, p. ej. todos los fenómenos impermanentes dependen de causas y condiciones como una mesa, por eso si la analizamos, a parte de sus causas y condiciones no hay mesa. También se refiere a carecer de una entidad autoproducida. Carece de entidad última, porque depende de causas y condiciones. Esto existe de forma intrínseca o por sus propias características.

**Naturaleza completamente establecida o consumada**

Es la naturaleza real de las cosas, que sería la *verdad última* o vacuidad.

Sería la ausencia de la naturaleza imputada en la naturaleza dependiente, es decir, lo que depende de causas y condiciones está vacío de existir de forma separada de la mente que lo percibe, p. ej. si miramos nuestra cara en un espejo, vemos su reflejo y nos parece que está enfrente de nosotros. Pensar que es una cara lo que vemos, sería la *naturaleza imputada*, porque la mente fabrica una cara donde solo hay un reflejo.

Sería la *naturaleza dependiente*, el hecho de que en dependencia de causas y condiciones aparezca sobre el espejo un rostro, porque está bajo el poder de este conjunto de circunstancias.

La *naturaleza completamente establecida*, sería el hecho de ver la cara y saber que no es una cara real, que sería una *negación no afirmativa*, porque la mente comprende que no hay una cara en realidad, sino que es una ilusión o que es falso lo que vemos.

No es algo fácil de comprender, porque para comprender la vacuidad hace falta una apariencia y la mente que comprende que está vacía esa apariencia, porque la mente que niega el objeto de negación no afirma nada.

Este ejemplo nos ayuda a entender cómo hacer el análisis de la vacuidad, pero hay que analizarlo mucho porque no es algo fácil de entender.

Llegar a ver que lo que vemos es falso o como un sueño, es muy difícil y hay que meditar mucho en ello.

**Preguntas**

Estudiante: ¿cuál sería el método para tener la experiencia de la vacuidad?.

Ven. Jesús: el análisis que hemos mencionado antes, es el primer paso para entender la vacuidad y esto lo podemos entender intelectualmente.

Con esta comprensión se medita, junto al desarrollo de la concentración, para ser capaces de centrar la mente en ese significado. De esta forma se medita durante años, dedicando mucho tiempo y esfuerzo en esto. Parece algo inaccesible pero no lo es, aunque tampoco es tan fácil como parece.

Es muy importante practicar el estudio y la meditación al mismo tiempo. También debemos tener una mente en calma, porque si nuestra mente esta agitada con muchos pensamientos, actividades, preocupaciones, planes, etc., será muy difícil profundizar en este tema. Por eso, es aconsejable hacer meditación y retiro.

Si conseguimos tener una mente que mantenga la atención durante mucho tiempo, facilitará nuestra comprensión de la vacuidad. Además, comprender la vacuidad y meditar en ella, depende de los méritos acumulados, que hace que encontremos las circunstancias propicias para meditar sobre este tema.

En nuestra situación actual, si disponemos de poco tiempo como media hora o una hora, pero combinamos el análisis con la meditación, conseguir el logro de la vacuidad no es algo inaccesible, aunque no es fácil, sino que progresaremos poco a poco.

Estudiante: ¿cómo podemos meditar en la vacuidad del amor?

Ven. Jesús: está bien comprender la vacuidad de un objeto, porque eso lo podemos aplicar a otros objetos.

No solemos meditar en la vacuidad de la mente o del amor. Se trata de identificar la forma en que aparece ante nosotros esa emoción y ver que aparece con entidad propia, luego analizamos los factores que influyen en su surgimiento, como que aparece en base a un una persona hacia la que dirigimos esa emoción, etc. Por lo tanto, es dependiente.

Se trata de ver todas las causas y condiciones que hacen surgir el amor. Por lo tanto, son muchas partes las que lo conforman, pero creemos que tiene una entidad propia. Si analizamos cada una de sus partes, nos daremos cuenta de que ninguna de ellas es el amor, y aparte de ellas no hay amor, pero cuando confluyen se siente amor.

Es un análisis minucioso de causas y condiciones, partes y del nombre o imputación que le añadimos. Si hacemos este mismo análisis con el yo y los agregados, nos daremos cuenta de que no podemos encontrar el objeto que buscamos.

No significa que el objeto no exista, porque sí existe, pero hay que comprender cómo existe el yo convencional para no negar completamente su existencia. Se trata de negar el yo inherentemente existente.

**4ª Sesión***Meditación*

Meditamos en la vacuidad del *yo* autosuficiente y sustancialmente existente, que es la sensación innata del *yo* que compartimos todos los seres. En el sentido, de que es el dueño del cuerpo y de la mente.

**Continuamos con la Escuela Chitamatra**

La escuela Chitamatra o “solo mente” tiene razonamientos muy sutiles y lleva tiempo comprenderla. Para entender las *tres naturalezas* que propone esta escuela, se utiliza el ejemplo del espejo, para ver que los fenómenos son dependientes, porque dependen de causas y condiciones, que es lo opuesto a que sean independientes.

A los fenómenos dependientes que cambian momento a momento, les añadimos algo que no tienen o que no existe. En realidad, hay muchos factores que confluyen para que aparezca algo, y a esto le damos un valor que no tienen fabricando algo que no existe.

Lo que fabricamos es la *naturaleza imputada*, que es algo que no existe y que es una creación de la mente ignorante que no percibe las cosas tal cual son. Darnos cuenta de que los fenómenos dependientes carecen esta existencia inventada, es la *vacuidad de los fenómenos*.

Todos los fenómenos son dependientes y sobre ellos añadimos algo que no está, y como creemos en esta realidad cometemos todo tipo de equivocaciones. Sin embargo, conforme avanzamos en la comprensión de la vacuidad, nos damos cuenta de ésta equivocación, y así nuestra tendencia a imputar algo donde no existe se debilita, hasta que desarrollamos la visión de la vacuidad.

Una cita de Asanga dice: *las cosas no son mas que una imputación de la mente, porque antes del nombre no existe el objeto*. Por eso, en el momento en que llamamos a algo “reloj” existe, y antes de eso, no lo conocemos como reloj. Sin embargo, pensamos que existe independientemente y que la palabra “reloj” se refiere a ese objeto.

En realidad, no hay nada sólido, sino que todo sigue un proceso de transformación, pero en el momento en que damos un nombre a algo, creamos algo sólido donde no existe, sino que depende de causas y condiciones.

Según la escuela Chitamatra, las impresiones dejadas en la mente, hacen que aparezcan las cosas y a esto le añadimos características que los objetos no tienen. Esto se aplica al *yo* y a los fenómenos.

**Las dos verdades**

- Verdad convencional.
- Verdad última.

## **Verdad convencional**

Es lo percibido de forma dualista, por la conciencia que lo percibe. La percepción dualista percibe como separados el objeto y el sujeto. La *naturaleza imputada* y la *naturaleza dependiente* se refieren a la verdad convencional.

La *naturaleza imputada* es una fabricación de la mente, que percibe a la mente separada de lo que percibe, y la *naturaleza dependiente* según esta escuela, existe inherentemente.

## **Verdad última**

Es aquello percibido de forma no dualista, por la conciencia válida directa que lo percibe. El objeto que se percibe y la mente que lo percibe, no son dos cosas separadas y la verdad última es la ausencia de esta dualidad.

Verdad última es sinónimo de realidad, esfera de los fenómenos y el modo último de existencia.

Todas las *cosas funcionales* (naturaleza dependiente), están establecidas verdaderamente, es decir, existen realmente por sus propias características y es algo falso. Es decir, son las dos cosas al mismo tiempo: “existe realmente”, porque dependen de causas y condiciones y son “falsas”, porque aparecen a la mente como separadas de la conciencia.

Todas las realidades (vacuidad) o *fenómenos completamente establecidos*, existen realmente o por sus propias características. Esto es verdadero y no falso, porque es la forma en que existen las cosas, que es la ausencia de dualidad entre el sujeto y el objeto. Es decir, existe tal y como se percibe.

La *naturaleza imputada* se refiere a que lo imputado está establecido falsamente o no existe por sus propias características, porque es fabricado por la mente ignorante.

Esta escuela enfatiza la no dualidad.

## **Escuela Madhyamika o del Camino medio**

Es una escuela Mahayana. Se le llama “del camino medio” porque evita los dos extremos: del *nihilismo* que niega la existencia de algo que existe y del *eternalismo* o afirmar la existencia de algo que no existe.

En tibetano se dice “*Tondog*” que se refiere a algo fabricado, es decir, creer en algo que no existe, sino que es fabricado por la mente, que es una exageración de la mente. Y “*kuldep*” significa llevar una carga pesada, que se refiere a negar la existencia de algo que existe, que es una mente equivocada.

Tiene dos divisiones: la escuela Svatantrika y Prasanguika.

## **Escuela Svatantrika (autonomistas)**

Para esta escuela, la vacuidad del *yo* burda y sutil es igual que para las escuelas Hinayana.

**La vacuidad de los fenómenos:** es la ausencia de existencia verdadera. En esto coincide con la escuela Prasanguika, pero su significado es diferente.

Para comprender la vacuidad, es bueno estudiar cada escuela en detalle, porque es un camino progresivo que nos acerca a la visión sutil de la realidad.

### **Diferencias entre ambas escuelas Madhyamika**

**En cuanto a la vacuidad del yo y de los fenómenos:** se diferencian en cuanto al objeto de negación, pero no en cuanto a la base, p. ej. si tomamos la persona como base, la ausencia de existir de forma permanente, unitaria e independiente sería su *vacuidad burda* y la ausencia de existir autosuficiente y sustancial es la *vacuidad sutil*.

El que una forma y el conocedor que la percibe estén vacíos de ser sustancias diferentes es la *ausencia de identidad burda de los fenómenos*. Y la ausencia de existencia verdadera de los fenómenos es la *vacuidad sutil de los fenómenos*, según la escuela Svatantrika, porque para la escuela Prasanguika es diferente.

Para la escuela Prasanguika, la diferencia entre la vacuidad del yo y de los fenómenos es en cuanto a la base que se toma. Si se toma el yo como la base, la ausencia de existencia inherente del yo sería su *vacuidad sutil* y si tomamos el cuerpo como la base, la ausencia de existencia verdadera del cuerpo sería la *vacuidad de los fenómenos*.

**Existencia verdadera:** sería existir sin depender de la mente que lo percibe o existencia objetiva.

Algo existe porque aparece a una mente que lo percibe y no hay nada que exista sin depender de que aparezca a una mente que lo perciba. Sin embargo, para la escuela Svatantrika, las cosas no existen verdaderamente, pero existen por sus propias características o inherentemente.

### **Preguntas**

Estudiante: ¿a qué se refiere con existencia inherente?

Ven. Jesús: se refiere a una existencia propia por parte del objeto, sin la mente que lo etiquete. Entender que las cosas existen de forma imputada, elimina la existencia inherente. Es lo que la mente se da cuenta de que etiqueta y que no está. Para refutar esta idea, se demuestra que la existencia es una imputación de la mente y que no viene del objeto.

Estudiante: ¿cómo se medita en la vacuidad de existencia inherente de las emociones?

Ven. Jesús: el mismo razonamiento que se utiliza para refutar la existencia inherente de los objetos, se usa para rebatir la existencia inherente de las emociones.

Para ello, vemos que hacen falta un conjunto de causas y condiciones para que las emociones surjan, como las predisposiciones, el objeto, etc., porque si quitamos alguna de ellas, la emoción no surge. Por eso, aunque parece que es una entidad, no la encontramos si lo buscamos, porque son un conjunto de condiciones.

**5ª Sesión****Meditar en la vacuidad de las emociones negativas**

Se dice que gracias a meditar en la vacuidad se elimina cualquier obstáculo, porque es un antídoto contra las aflicciones y la ignorancia. Meditar en la vacuidad del *yo* funciona como antídoto al aferramiento al *yo* y a todas las aflicciones.

La razón por la que normalmente no se menciona meditar en la vacuidad de las emociones que nos agitan, es porque para meditar en la vacuidad necesitamos tener una mente en calma, de lo contrario, es muy difícil hacerlo. Incluso es difícil comprender la vacuidad.

Para elegir un objeto de meditación, Lama Tsong Khapa aconseja que empecemos a trabajar con la aflicción que más predomina en nuestra mente, aplicando su antídoto. De lo contrario, aunque meditemos durante mucho tiempo en otro objeto, no vamos a progresar, ni desarrollar concentración.

Por eso debemos observar nuestra mente, para reconocer el tipo de aflicciones con las que estamos más familiarizados para aplicar su antídoto. Esto no quiere decir, que no podamos meditar al mismo tiempo en la vacuidad, porque es bueno hacerlo.

Vivimos en un mundo que se alimenta el deseo y la distracción. Si alimentamos todo el tiempo éstas aflicciones y sólo dedicamos unos pocos minutos a calmar la mente, es difícil que tenga la fuerza suficiente para conseguir un estado de paz.

Si sentimos a menudo enfado, odio, ira, etc., el antídoto es meditar en el amor, la compasión y la paciencia. Si sentimos deseo, ansiedad, etc., debemos meditar en las desventajas de esos objetos, porque el deseo exagera los aspectos positivos del objeto e impide que veamos sus desventajas.

Meditar significa pensar una y otra vez en algo, de hecho lo hacemos constantemente cuando pensamos en algo de forma incorrecta, p. ej. generamos deseo porque pensamos una y otra vez en las cualidades de un objeto y las exageramos. Se trata de ser inteligentes y frenar el deseo para que no nos domine.

Sabemos que el placer que produce el deseo es efímero, porque al poco tiempo desaparece, p. ej. cuando deseamos a una persona la idealizamos, pero luego nos resulta indiferente o incluso se vuelve desagradable.

Con el enfado sucede igual, si algo nos parece desagradable, nuestra tendencia es dejar que esa emoción aumente y no la refrenamos cuando recordamos constantemente lo que alguien nos hizo.

Así que para meditar, debemos hacer lo mismo pero de forma inteligente, p. ej. cuando un objeto nos genera deseo, debemos ver sus desventajas y así lo frenamos. Si algo nos produce miedo, pensamos en que es impermanente y que incluso nos beneficia.

Se trata de utilizar bien nuestros pensamientos, para conseguir calmar nuestra mente y tener una mente más positiva. Si al contrario, dejamos que las aflicciones continúen,



seríamos como una persona que tiene un grave problema de salud por comer demasiado y en vez de solucionarlo come más.

Se trata de utilizar nuestra inteligencia y conocimiento para tratar las aflicciones que agitan nuestra mente. Para conseguirlo, debemos observar constantemente nuestro estado mental, reconocerlas y recordar sus desventajas para refrenarlas.

Si queremos meditar en la vacuidad y avanzar en el camino, es necesario tener un estado mental calmo. Tenemos la capacidad de ver las cosas tal como son a través de la vacuidad, pero si tenemos una mente que es como un espejo sucio, las cosas aparecen distorsionadas. En cambio, si la purificamos reflejará todo con nitidez. Además, la vacuidad es la realidad y no algo inventado, ni una filosofía extraña.

En conclusión, para poder meditar en la vacuidad, necesitamos que la mente perciba con claridad, sin la agitación de las aflicciones que hacen funcionar mal nuestra mente.

Si conseguimos disminuir las aflicciones y meditamos en la vacuidad, una pequeña comprensión de la vacuidad tendrá mucha fuerza para eliminar las impurezas de nuestra mente.

### **Repaso breve**

Hasta ahora hemos visto las 4 escuelas filosóficas budistas. Las escuelas Hinayana se centran en la vacuidad como parte del camino a lograr la liberación.

Cuando percibimos la vacuidad y meditamos en ella, purificamos las aflicciones de nuestra mente y alcanzamos la liberación individual o la omnisciencia, dependiendo de si nuestra motivación es liberarnos del sufrimiento o el deseo altruista de beneficiar a los demás seres.

La meta en las escuelas Hinayana es la liberación individual, por eso se centran en la vacuidad del *yo*. Para estas escuelas, la vacuidad del *yo* es percibir que está vacío de existir de forma permanente unitaria e independiente, y de una existencia autosuficiente o sustancial.

Para la escuela “solo mente” que es Mahayana, lo que impide percibir la realidad es la percepción dualista que ve los objetos que percibimos como separados de la mente que los percibe. Para ellos, la vacuidad se refiere a meditar en que ambos no son sustancias diferentes y que la mente existe inherentemente y es la que lo crea todo, debido a sus impresiones dejadas por el karma, que se manifiestan como objetos que percibimos separados de la mente que los percibe.

Por lo tanto, se trata de darse cuenta de no es así como existe, sino que son de la misma naturaleza. Es decir, que no hay dualidad objeto-sujeto y según esta escuela si meditamos así, alcanzamos la iluminación.

Para la escuela Svatantrika, la vacuidad de la persona es igual que las anteriores escuelas, pero difiere con ellas en la vacuidad de los fenómenos.

Para esta escuela, la vacuidad de los fenómenos se refiere a que no existen de forma verdadera, que es la misma definición que da la escuela Madhyamika Prasanguika, pero se diferencian en la forma en que interpretan el término “verdadera”.

Para la escuela Svatantrika, los fenómenos o apariencias no existen independientemente de una mente válida. Los objetos se nos aparecen no solo como siendo meras apariencias, sino como un objeto independiente de la mente que lo percibe. Este es el error que hay que corregir, y por eso se medita en que los fenómenos no existen de forma separada de la mente que los percibe.

También dicen, que hay algo por parte del objeto o del fenómeno, aunque afirman que no existe de forma verdadera o independiente de una mente válida. Además, normalmente pensamos que el yo es la conciencia y para esta escuela, ésto es correcto.

En cambio, la escuela Madhyamika Prasanguika niega que haya algo por parte del objeto y por eso dice, que las cosas son meramente imputadas sobre una base, es decir, no hay nada por parte del objeto, sino que es solo una imputación de la mente. Es decir, la mente lo imputa y lo crea, pero ésto no niega la existencia convencional de los objetos.

Esta es la principal diferencia entre ambas escuelas.

Si se reflexiona en la postura de la escuela Madhyamika Prasanguika, entenderemos porqué parece una postura nihilista, porque no hay nada que encontrar por parte del objeto, pero Lama Tsong Khapa utiliza muchos razonamientos para demostrar este punto, en el apartado de la visión superior.

Es una postura muy sutil y es importante comprenderla correctamente.

### **Continuamos con la Escuela Svatantrika (autonomista)**

#### **Las dos verdades**

- Verdad convencional.
- Verdad última.

**Verdad última:** es la vacuidad.

**Verdad convencional:** todo lo que no es verdad última, como los fenómenos compuestos, los fenómenos permanentes y desde la materia hasta la mente omnisciente.

En esto coinciden con la escuela Prasanguika.

#### **Escuela Madhyamika Prasanguika (consecuencialista)**

Se divide en: fenómenos evidentes, ocultos y muy ocultos.

**Fenómenos evidentes:** es todo lo que percibimos directamente a través de los sentidos, como un vaso, un reloj, las gafas, la impermanencia burda, etc.

**Fenómenos ocultos:** es lo que no podemos percibir directamente, pero si a través de razonamientos lógicos, como la impermanencia sutil, en el que cada instante es diferente al anterior.

**Fenómeno muy ocultos:** los que no podemos comprender con el razonamiento, sino solo basándonos en enseñanzas auténticas, en razonamientos y en observar que no contradice la percepción directa, p. ej. la relación de causa y efecto entre cierta acción y un resultado en concreto, que sólo un Buda puede percibirlo.

Algo que se explica en las escrituras, se puede confiar en que es palabra del Buda y la realidad, pero debemos además, comprobar que no contradice lo percibido directamente a través de la propia experiencia y de analizarlo por nuestra parte para darnos cuenta que no contradice la lógica. Si nos basamos en éstos tres puntos, podremos aceptarlo.

**Verdad convencional:** es aquello percibido por una mente convencional, que es lo que percibimos sin analizar los objetos y es aceptado por la mayoría de personas.

**Verdad última:** lo percibido por una mente última. Hace referencia a la mente que no se queda con la apariencia convencional de las cosas, sino que busca su esencia o profundiza en ellas para buscar su realidad última.

Sería el análisis de la vacuidad, que investiga la verdadera esencia de las cosas, p. ej. cualquier objeto se nos aparece con entidad propia o existencia inherente, que son las cosas tal como las percibimos, como separadas de la mente que las percibe.

Si buscamos esa entidad propia que percibimos en el objeto y para ello, separamos sus partes, cuando la mente llega hasta el fondo, no encuentra el objeto, p. ej. no percibe el reloj en absoluto, porque está vacío de existir como aparece. Ésto que percibe la mente es la verdad última o su vacuidad. Sería como el análisis de la física cuántica.

De esta forma nos damos cuenta, de que los objetos no son más que una apariencia y no existen por parte del objeto mismo. Pero decir que no hay nada que sea el objeto desde su propia parte, no contradice su existencia convencional, p. ej. del reloj.

El significado de que las cosas son meramente imputadas, no es que no existan p. ej. decimos que es reloj porque es meramente imputado por la mente y si digo que es un violín, porque desde su propio lado no hay nada, esta reflexión no sería correcta, porque no podemos imputar como queramos, sino que al ser una convención significa que todos están de acuerdo en que es un determinado objeto, pero por parte del objeto no hay nada que sea el objeto.

Si nunca hubiéramos visto un reloj y lo etiqueto “violín” lo sería, porque es una convención en la que estamos de acuerdo y funciona perfectamente. Se trata de ver que hay una base y que todos estamos de acuerdo en ponerle un nombre, pero que no hay nada en el objeto que se refiera a ese nombre.

Es bueno reflexionar en esto, para debilitar la idea de que las cosas tienen entidad propia y darnos cuenta de que todo depende de conceptos y convencionalidades. La verdad convencional cambia según cambia la convención general y la verdad última, es la que percibe la mente que llega al fondo de las cosas.

La escuela Svatantrika divide la verdad convencional en: convencional falso y verdadero.

**Convencional falso:** cuando vemos un rostro reflejado en un espejo.

**Convencional verdadero:** si miramos directamente la cara de una persona.

La escuela Madhyamika Prasanguika no hace esta diferencia, sino que establece que todo lo convencional es falso, porque aparece a la mente con existencia propia y no la tiene. Por lo tanto, la única mente que no es falsa, es la mente que percibe directamente la vacuidad y el resto son falsas porque el objeto aparece de una forma que no existe. La única mente que percibe la realidad tal y como es, es la mente última.

Lo que es correcto para una conciencia ordinaria, no necesariamente existe, p. ej. para una conciencia ordinaria todo aparece con existencia inherente y así no existe. Sin embargo, es correcto que una mente convencional perciba las cosas así.

**El nirvana:** es verdad última o vacuidad. En esto se diferencia de la otra escuela.

**Persona:** para la escuela Madhyamika Prasanguika es el yo meramente (solamente) imputado sobre la base de los 5 agregados, es decir, no hay nada más que la imputación de la mente. Para la Svatantrika es el yo imputado sobre los 5 agregados.

### **Las conciencias sensoriales**

De los seres son equivocadas, excepto la percepción de la vacuidad, porque todo aparece con existencia inherente y no aparece como meramente imputado por la mente.

### **La conciencia mental y percepción directa yóguica**

Pueden ser equivocadas y no equivocadas. Un ejemplo de percepción no equivocada para esta escuela sería la percepción directa de la vacuidad y de una percepción equivocada, son el resto de conciencias mentales, como la conciencia mental que percibe la impermanencia o cualquier objeto, porque a la mente convencional aparece con existencia inherente.

### **Preguntas**

Estudiante: mentalmente reflexionamos y pensamos que los seres sufren por las aflicciones ¿sería una percepción equivocada?.

Ven Jesús: sería equivocada, pero no sería errónea, sino que el objeto que percibe aparece con existencia inherente, porque no es una percepción directa de la vacuidad. No se percibe el objeto tal cual es, sino que aparece de forma distinta a como es, que es con existencia inherente.

Estudiante: ¿podríamos decir que el Buda lo propone como equivocado, para resaltar que es equivocado en relación a otro?.

Ven Jesús: con equivocado nos referimos a que no es la percepción directa de la realidad. Con la vacuidad nos referimos al camino a la iluminación y el resto no son camino. En el tantra se habla de que con la misma mente se perciben los dos aspectos, pero esto es diferente.

Ven. Jesús: se dice que la conciencia mental puede ser equivocada y no equivocada, al igual que la conciencia yóguica ¿puedes dar un ejemplo?.

Estudiante: la percepción yóguica directa de la vacuidad es no equivocada.

Ven. Jesús: la percepción directa yóguica puede ser de dos tipos: una que percibe la impermanencia sutil y la que percibe la vacuidad. La mente que percibe directamente la impermanencia sutil es equivocada, y la que percibe directamente la vacuidad es no equivocada, porque para la primera hay apariencia dualista o con existencia inherente, en cambio para la mente que percibe la vacuidad no hay equivocación.

Estudiante: ¿y la clarividencia es percepción directa yóguica equivocada?

Ven. Jesús: también es equivocada.

Según esta escuela, la percepción subsiguiente también es válida y todas las conciencias perciben necesariamente su objeto de aprehensión, p. ej. la mente equivocada que percibe los cuernos de un conejo, para una mente distorsionada percibe esta imagen mental, es decir, percibe su objeto.

### **Vacuidad del yo**

**Burda:** es la ausencia de un yo autosuficiente y con existencia sustancial. Se refiere al aferramiento innato al yo, tal como normalmente lo sentimos los seres.

**Sutil:** es la vacuidad del yo como existiendo inherentemente.

### **Vacuidad de los fenómenos**

**Burda:** es el hecho de que lo compuesto de partículas indivisibles y la mente que lo percibe no son sustancias distintas, como la materia. Para esta escuela, éstas partículas no existen y la mente que lo percibe como vacío de ser sustancias distintas, sería la vacuidad de los fenómenos.

**Sutil:** es la ausencia de existencia inherente de los agregados, que son la base de imputación.

Si tomamos como objeto la persona, la ausencia de existencia inherente sería su vacuidad y si tomamos de base los agregados, su ausencia de existencia inherente sería la vacuidad de los fenómenos.

Por lo tanto, el objeto de negación es el mismo, que es la existencia inherente o ausente de existir por su propio lado, que no es meramente imputado. Para esta escuela, la diferencia entre la vacuidad del yo y de los fenómenos, es el objeto de referencia o base que se utiliza para analizar la vacuidad del yo o de los fenómenos.

**6ª Sesión****Los dos tipos de oscurecimientos**

**Oscurecimientos a los engaños:** nos impide alcanzar la liberación, son las aflicciones como el apego, el deseo, el orgullo, la envidia, etc., que surgen de la ignorancia del aferramiento al *yo* burdo y sutil junto con sus semillas.

Lo que principalmente nos impide alcanzar la liberación, es la *visión de la colección transitoria*, que nos hace aferrarnos a los agregados como si existieran inherentemente.

**Oscurecimientos a la sabiduría:** nos impiden alcanzar la iluminación. Son las impresiones a la existencia inherente y las apariencias dualistas que surgen, por nuestra familiarización desde tiempo sin principio con ello.

Esto nos impide alcanzar la omnisciencia o capacidad de percibir los fenómenos y conocer las mentes de todos los seres para poder ayudarles.

**Preguntas**

Estudiante: respecto a la meditación en la vacuidad de la persona, se decía que es producto de mi proyección, me confunde el que sea resultado de mi mente ¿cómo se debe entender?

Ven. Jesús: es un punto difícil, porque si razono que la otra persona es una proyección de la mente, entonces yo también sería una proyección de la otra persona.

Si todo lo que percibo es una proyección de mi mente, no tiene sentido que sea una proyección de la mente de la otra persona, ¿hasta qué punto es una proyección de mi mente o hay algo que sea la otra persona?

De hecho, si analizamos lo que proyectamos y vamos quitando características como que sea atractiva, desagradable, etc., podremos ver fácilmente que es una proyección. Incluso la altura, el color de los ojos, etc., parece que existe objetivamente, pero si lo analizamos, podemos separarlo en partes.

De hecho, hay características de la otra persona en las que estamos de acuerdo varias personas, como su altura, y otros aspectos en los que cada uno tiene una percepción subjetiva.

Si se analiza, donde está el límite de hasta este punto ese objeto o persona tiene una entidad o características propias, y lo demás es añadido por la mente, es difícil encontrar algo que exista desde la otra persona. Entonces, podemos llegar a la conclusión, de que si los objetos son proyección de nuestra mente, de alguna forma le estoy quitando la realidad independiente del objeto, pero le estoy dando un valor muy real a la mente que proyecta. Por eso, debemos volver el análisis hacia la mente que proyecta.

Si vemos que todo depende de la mente, tenemos la fuente o el origen de todo, pero si buscamos la mente, vemos que tampoco se encuentra, porque al igual que *yo* soy una proyección de la mente, la mente es producto del objeto que percibe o proyecta.

Por lo tanto, este análisis no es fácil, pero lo enfatiza esta escuela. Se trata de analizar y darnos cuenta, de que no hay nada sólido, sino de que todo es como una ilusión.

Para nosotros este punto de que todo es como una ilusión parece caer en el nihilismo, pero en realidad, si lo entendemos correctamente, veremos que explica las cosas correctamente.

Debido a que hay una mente que no está clara en el sueño, o que no es capaz de reconocer que lo que ve son imágenes vacías dejadas por las impresiones de vidas anteriores, que hacen aparecer objetos y experimentar sensaciones, vive ese mundo de sueños y experimenta placer y sufrimiento, pero cree que es real.

Es igual con la vida, le damos cierto valor a las cosas, pero si las analizamos veremos que todo es como una ilusión, pero esto no contradice la realidad convencional, porque la *ley de causa y efecto* funciona, es más, la explica.

Es difícil para nosotros comprenderlo, porque estamos tan familiarizados con una realidad inherente, que nos cuesta mucho dudar de ella. De hecho, en los textos Aryadeva menciona: *el solo hecho de dudar, hace que el samsara se tambalee*.

Es decir, si dudamos que las cosas existen tal como las percibimos, es un paso muy grande para eliminar el sufrimiento.

Estudiante: entonces, eres la proyección de mi mente, pero como objeto condicionas mi mente.

Ven. Jesús: la mente depende del objeto que percibe. Si analizamos los objetos externos como la escuela "solo mente", los objetos que percibimos no existen separados de la mente que los percibe, pero afirman que la mente existe inherentemente, porque tiene impresiones.

Según la escuela Madhyamika Prasanguika, hay que hacer el mismo análisis pero tomando como objeto la mente, porque al igual que los objetos dependen de la conciencia que los percibe, la conciencia misma depende de lo que percibe. Por lo tanto, la conciencia depende del objeto que percibe o de lo que es conciente, por eso está vacía de ser independiente. Por eso no hay objetos externos independientes de la mente que los percibe.

Si hacemos este análisis y vemos que todo es una proyección de la mente o apariencias vacías de la mente, entonces, tenemos que dirigir la atención en la mente que lo crea todo y de esta forma nos quedamos sin nada a lo que agarrarnos.

La reacción mas común es de mucho miedo, porque es como perder tu propia identidad, por eso Aryadeva dice: *quien no la conoce no tiene miedo, pero conocerla destruye todos los miedos*. Significa, que si no nos acercamos a la vacuidad, no surge el miedo, pero cuando alguien la comprende, elimina todos sus miedos.

También, cuando nos acercamos a la vacuidad pasamos de un extremos al otro, porque al principio sentimos miedo, porque el aferramiento al *yo* es muy fuerte y reacciona ante algo que lo amenaza. Es una reacción normal y Lama Zopa Rimpoché nos aconseja, que no

abandonemos la meditación, sino que continuemos a pesar de ello, porque es un signo de que vamos por buen camino.

Estudiante: ¿que pasaría si los científicos produjeran unas gafas que te permitieran ver la realidad tal cual es?.

Ven. Jesús: los científicos pueden llegar a conclusiones parecidas a la budista y si continúan, pueden llegar a comprenderla y verían las cosas como son. Esto elimina completamente el error de creer que las cosas existen de forma distinta.

Estudiante: creo que las gafas no nos harían nada.

Ven. Jesús: Los científicos con la física cuántica ven que la realidad sólida se desmorona, porque existe en dependencia del perceptor, pero eso no modifica su *aferramiento al yo*, porque no han identificado el objeto de negación, por eso sigue el mismo ego y sus derivados.

Estudiante: ¿cuál es la diferencia entre las 2 escuelas del camino medio, en cuanto a la vacuidad de los fenómenos?.

Ven. Jesús: para la escuela Madhyamika Svatantrika las cosas no existen de forma verdadera, pero su significado es diferente al de la escuela Madhyamika Prasanguika.

Para la escuela Madhyamika Prasanguika, la existencia verdadera significa existir de forma distinta a ser una mera aparición a la mente que los percibe.

Para la escuela Madhyamika Svatantrika, hay algo en el objeto que existe de forma inherente, de forma natural o por sus propias características, que hace que se perciba, p. ej. la conciencia mental sería el *yo* y es la base para imputar *yo*.

La diferencia entre las dos escuelas, es que para la escuela Madhyamika Svatantrika hay algo por parte del objeto, mientras que para la Madhyamika Prasanguika, no hay nada en el objeto, sino que las cosas son meramente imputadas por la conciencia.

La Svatantrika utiliza el ejemplo de un mago, que hechiza un palo de madera para hacer aparecer un elefante ante la audiencia, que también está hechizada. La audiencia cree que hay un elefante en el auditorio, pero como el mago no está hechizado, aunque también ve el elefante, sabe que no es real. Y si viene alguien de fuera no ve el elefante sino el trozo de madera.

Este ejemplo explica, que las personas que no perciben la vacuidad, ven un elefante donde no lo hay, en cambio el mago sabe que el elefante es una creación y quien viene de fuera sería el Buda, que no percibe apariencias dualistas.

En este ejemplo se enfatiza que hay una aparición falsa, que es un objeto que no existe, pero hay un objeto separado de la conciencia que produce la aparición.

La escuela Prasanguika utiliza el ejemplo de una cuerda que está enrollada en una habitación oscura y parece una serpiente. La base de imputación es la cuerda, pero la serpiente es una mera imputación.



Estudiante: el ejemplo que mencionó anteriormente del reloj y el violín ¿era de la escuela Svatantrika o Madhyamika?.

Ven. Jesús: sería un ejemplo de la escuela Prasanguika, porque por parte del objeto no hay nada.

Estudiante: la convención de todos en que es un violín, ¿es lo que está por parte del objeto?.

Ven. Jesús: es una convención, porque por parte del objeto no hay nada, sino que todos estamos de acuerdo en que ese objeto se llama así, pero si cambiamos la convención, sería la base adecuada para llamarle violín.

Estudiante: ¿cómo sería desarrollar la gran compasión, en relación a los seres que carecen de existencia inherente?.

Ven. Jesús: este punto no es fácil, porque si meditamos en la vacuidad de todos los seres y vemos que todo es una mera imputación, podríamos cuestionarnos, cómo podríamos trabajar por ellos que son como un sueño. Es un peligro, porque es fácil caer en esta duda.

Por eso es muy importante no perder de vista ninguna de las dos verdades, ver que la existencia última de las cosas es la vacuidad, y que nada existe por su propio lado, pero la existencia convencional es que todo aparece como nosotros mismos.

Aunque el yo está vacío, experimenta felicidad y sufrimiento mientras está atrapado en el samsara. Todos deseamos la felicidad y evitar el sufrimiento, sería como ver que todo es como una ilusión, pero todos queremos tener un buen sueño y no una pesadilla.

Para nosotros, el sufrimiento y la felicidad aparecen muy reales y tratamos de buscar la felicidad y evitar el sufrimiento. Para el Buda todo es como una ilusión, pero ve la mente de cada persona, y sabe que sufre por su ignorancia y que tienen la posibilidad de salir de ese estado, así que actúa como en un sueño, con manifestaciones para ayudar a los seres a salir de allí.

Se trata de no perder de vista las dos verdades y meditar en la vacuidad, a través de la compasión, porque gracias a la vacuidad toda actividad es más efectiva. Se trata de no separar los dos aspectos del camino.

### **La importancia de meditar en vacuidad**

Es importante recordar los beneficios de meditar en vacuidad. Gracias a meditar en vacuidad todas las prácticas que hacemos de generosidad, ética, compasión, etc., son más efectivas, porque la mente que percibe la vacuidad es correcta, ya que ve la realidad tal como es.

La percepción de la vacuidad es el único camino a la iluminación y todas las enseñanzas del Buda se dirigen a que los seres comprendan la vacuidad, porque es el único camino para liberarse del sufrimiento, lo demás es temporal y limitado.

Mientras no comprendamos la vacuidad las demás prácticas están manchadas por la ignorancia y por lo tanto crean problemas.

También hay ideas equivocadas en relación a la meditación en vacuidad, como pensar que es dejar la mente en blanco, que eliminamos completamente el *yo* o dejamos de existir como personas. En realidad, la vacuidad no elimina nada de lo que existe, sino solo las ideas equivocadas, por eso, no lleva a la aniquilación de las personas o del mundo.

También es equivocado pensar, que para meditar en vacuidad tenemos que rechazar los pensamientos. Hay que tener concentración, pero los pensamientos ayudan a meditar en vacuidad.

Pensar que meditar en vacuidad nos vuelve pasivos o aleja de la vida, es algo completamente equivocado, porque nos hace más compasivos y activos para ayudar a los demás. Tampoco nos aleja de la compasión, porque debemos desarrollar el método y la sabiduría.

Hay que resaltar, que para que la meditación en vacuidad sea más efectiva, es muy importante acumular méritos y purificar negatividades. Prestar atención a nuestro comportamiento, evitando crear acciones negativas y practicar la virtud. Esta es la mejor preparación para comprender la vacuidad. Además, lo mejor es meditar en el *camino gradual* o Lam rim.

También es importante pedir las bendiciones de los maestros a través de oraciones, para que nuestra mente sea capaz de comprenderla.