

Perder el yo

[Video n°10: «Perder el yo»]

He estado dando una idea acerca del modo en que la renuncia tiene lugar, pero ahora regresemos a la vacuidad. Cuando meditamos en el surgir dependiente se produce un cambio inmediato en el modo en que percibimos el yo. Nuestra forma de pensar, de ver nuestro propio yo, de sostenerlo, cambia de repente, mientras que antes de meditar lo que hay es un yo real.

Voy a presentar, a modo de ejemplo, una técnica para meditar en la vacuidad, una forma simple de reconocer el objeto a refutar. Nos preguntamos: «¿Qué estoy haciendo?». «Estoy sentado», o «escuchando» o «hablando». ¿Por qué decimos «estoy sentado»? No hay más razón excepto la de que los agregados, el cuerpo, están realizando la acción de estar sentados. Esto es todo. Los agregados, el cuerpo, están sentados. Nada más. Así que la mente ha etiquetado: «Estoy sentado», y esto es todo. Ahora, la respuesta a «¿por qué razón creo que estoy sentado?» no es otra que «simplemente, el agregado del cuerpo está realizando la acción de estar sentado». En el instante en que pensamos esto nos percatamos de que el yo real en el que creíamos, ahora, y aquí, no existe en absoluto. El efecto de ello es enorme. Creíamos firmemente en un yo, en que había un yo real, y ahora, al pensar en por qué razón lo creíamos, vemos que no hay más razón que el hecho de que los agregados, el cuerpo, están sentados. Así, el yo real en el que creíamos bien deviene totalmente inexistente o bien se vuelve muy débil. Esto conlleva un gran cambio en relación al yo real y en la forma en que sostenemos, o aprehendemos, el yo.

Al realizar esta técnica surge una visión diferente y totalmente opuesta a la anterior. De repente, se produce un gran cambio en nuestra visión y en el modo en que se nos aparece el yo. Lo que creíamos antes, el yo real, no es verídico. Éste se debilita mucho (más de la mitad), aunque no lo veamos como totalmente inexistente. De este modo, percibiremos una transformación de la vida, en nuestra visión, en la mente que sostiene el yo. Por supuesto, cuánto más meditemos más profunda será nuestra comprensión de que está totalmente vacío. Así que esto es lo que sucede, en oposición a lo que habíamos sostenido hasta ahora: «Oh, realmente existe, es verdadero, el yo es real» (y no únicamente desde esta mañana sino desde renacimientos sin principio); «oh, hay un yo real ahí», sosteniéndolo tal como aparece, en lo que es una alucinación proyectada por la ignorancia que creemos realmente verdadera, creyendo al cien por cien en la existencia de este yo.

La devoción al maestro con convicción es una ciencia interior

El día en que hayamos desarrollado una fuerte devoción al maestro habrá, definitivamente, una conexión con ello. Podemos estar al cien por cien seguros de esto. Conectaremos con ello cuando experimentemos una fuerte devoción al maestro, y esto es la ciencia de la meditación, la experiencia científica interior de un meditador; es como un científico interior. Definitivamente, siempre que tengamos una fuerte experiencia, ésta estará sin duda relacionada con una mayor devoción al maestro; y la certeza de ello es de un cien por cien. Gracias a una purificación fuerte e intensiva y a una práctica paralela de extensa acumulación de mérito, nuestra manera de pensar deviene la correcta, y cuando se produce una experiencia positiva en meditación (incluso si no se trata de un logro propiamente dicho, sino de una cierta experiencia),

de acuerdo con las enseñanzas ello está sin lugar a dudas conectado a la devoción al maestro.

No es algo que nos hayamos sacado de la manga, algo inventado, como puede ocurrir en algunas religiones, en que alguien escribió algo que se inventó, como una filosofía humanística o algo para el beneficio propio o para conseguir poder. Esto es real, es una experiencia verdadera, algo que nos ocurre o que ocurre a algunos de los que han estado meditando durante muchos años. Siempre sucede lo mismo: siempre que se trate de una experiencia profunda y especial, ocurrirá en un momento en que tengamos una fuerte devoción al maestro, y es que, invariablemente, estos son los momentos en que la mente es más positiva.

Por el contrario, cuando la mente es supersticiosa, está repleta de dudas o cerrada; cuando pensamos «ya conozco esta enseñanza, esto ya lo sé, ya he escuchado esto, y aquello, lo sé todo»; cuando estamos llenos de orgullo y la mente es ciega; en este estado se convierte en un desierto, y el corazón también. Sin agua, calurosa y seca; nada crece allí; nada ocurre. E incluso si nos encontramos con las enseñanzas más efectivas y las escuchamos, creeremos que ya lo sabemos y nada sucederá en la mente.

Pero aquí, de repente, descubrimos: «¡No hay nada ahí!». Desde renacimientos sin principio hemos creído que existía de verdad, que era real, verdadero, hemos creído en un yo real; pero ahora, de golpe, en este momento, al realizar todas estas prácticas—la purificación intensiva y la acumulación de mérito—vemos crecer la devoción al maestro y una mente positiva hacia los demás maestros; y de esta forma las causas y condiciones se reúnen y de repente descubrimos que no está ahí, que no hay nada ahí que agarrar. No hay nada ahí. De repente, vemos que no hay nada a que aferrarse.

Miedo a comprender la vacuidad

Me dijeron que alguien de la sangha, un estudiante, obtuvo una felicidad increíble, con lágrimas de joya, de una joya increíble. De hecho se menciona en el Madhyamaka que los bodisatvas inteligentes experimentan una gran dicha al comprender la vacuidad, les asoman las lágrimas y se les pone la piel de gallina. En cambio, un miedo tremendo surge en aquellos bodisatvas menos inteligentes. Cuando esto ocurre, ven de repente que «no hay nada a lo que aferrarse, ¡nada ahí a lo que aferrarse!», y en ese momento surge el gran miedo. En mi opinión, este miedo debe ser diferente al experimentado cuando nos topamos con un tigre o a otro tipo de miedos. Debe ser diferente; es más profundo, porque, ¿podemos imaginarlo? Aquello en lo que hemos depositado nuestra confianza desde renacimientos sin principio, aquello que hemos creído real durante todas las vidas, de golpe, no está ahí. Realmente, ¿lo podemos imaginar? Se trata de un shock increíble, de un miedo impensable. Esto les sucede a los seres menos inteligentes, que sienten un miedo profundo desde el corazón, un temor que seguramente es diferente a todos los demás temores.

Cuando surge el miedo, tenemos que completar la experiencia

Así, indudablemente, la mente llega a una experiencia, y cambia. Cuando esto ocurre no debemos parar de inmediato, de hecho esto es algo que no debemos hacer, porque se convertiría en un obstáculo enorme. Estamos a punto de alcanzar el logro de la vacuidad, justo a punto de ver la vacuidad total, de comprender que el yo es totalmente vacío y de eliminar la ignorancia, raíz del samsara. Somos muy afortunados de que esto esté sucediendo en este instante de nuestra vida, porque a

partir de esa experiencia podemos lograr, sin lugar a dudas, la liberación, y liberarnos de los océanos de los sufrimientos del samsara y de sus causas: el karma y los engaños.

Así que *tenemos que* pasar por ello, como quien cruza un puente que le conduce a la otra orilla. Si pasamos por ello y continuamos, alcanzaremos el otro lado. De lo contrario no lo alcanzaremos, así que debemos completar la experiencia; de ningún modo el miedo debe detenernos, ya que esto sería un tremendísimo error, porque entonces no volveríamos a tener esa experiencia por un largo período de tiempo. Si no tomamos la oportunidad cuando se hayan reunido todas las causas y condiciones, si nos frenamos pensando «quizá esto no es lo correcto», o «me da demasiado miedo», será un grave error. Tenemos tanto miedo porque tememos caer en el nihilismo al experimentar la pérdida del yo, que es algo que hemos estado aferrando como lo más importante y valioso, incluso más que los incontables seres, budas y bodisatvas. Pero ahora, estamos perdiendo aquello más valioso; ¿podemos hacernos a la idea?

Como ya he comentado, hemos estado viviendo toda la vida, al completo, para este yo; siempre, en todo momento, para lograr su felicidad, y además trabajando duro por ello. Cuando se ponía difícil, si había que robar, robábamos; si había que matar, matábamos a otros seres. Todo por la felicidad de este yo, realizando las diez acciones no virtuosas para hacerlo feliz, cuando resulta que no está ahí. Por lo tanto, ¿podemos imaginar lo que significa perderlo repentinamente? Este miedo increíble que surge se debe a que no estamos familiarizados con la experiencia, nunca antes nos hemos encontrado con ella desde un punto de vista experiencial y por lo tanto no la conocíamos en su totalidad y no sabíamos de antemano lo que iba a suceder. Solamente contamos con un conocimiento limitado acerca la vacuidad, pero no con una idea clara acerca de la experiencia, y ello es la razón que explica el miedo que sentimos.

El miedo es tal que tememos caer en el nihilismo, porque nos encontramos con que estamos perdiendo el yo. Pero de hecho se trata de algo muy positivo, el éxito más importante en la vida, y está sucediendo ahora mismo. Pero entonces, como no tenemos un conocimiento claro acerca de la experiencia, y nos detenemos. Y esto provoca que no vuelva a suceder durante mucho tiempo. Así que lo que intento transmitir es que se debe pasar por ello, se debe completar la experiencia, se debe dejar que el yo se pierda *por completo*. Debemos completar esta experiencia. Y *entonces* veremos la vacuidad, la comprenderemos. Veremos la verdad última, y además, como consecuencia de ello, también comprenderemos la verdad convencional (*kundzob denpa*), es decir, la verdad para una mente oscurecida. [*Fin del video*]