

La visión sutil Prasangika y su efecto sobre las delusiones

[Video n°9: «Libera la mente»]

El yo, este último —el objeto muy sutil, la alucinación sutil, el *gag cha*, el objeto a refutar según la escuela Prasangika, el extremadamente sutil— también está allí. Durante toda nuestra vida hemos convivido con esta mente supersticiosa, creyendo totalmente en esta alucinación, que incluye el objeto cuya realidad refutan los Prasangika. Sin embargo, el yo y los demás fenómenos: acciones, objetos, infierno y despertar, samsara y nirvana, nosotros mismos y todo lo demás, es meramente etiquetado; todo existe como meramente etiquetado por la mente. Y aún así, a pesar de que son totalmente vacíos, están totalmente cubiertos por esa alucinación.

Esto es algo muy positivo a reflexionar, en lo que se puede pensar durante una sesión de meditación y también durante el tiempo libre, aplicando atención plena hacia el interior o hacia el exterior, y contemplando cómo el yo, las acciones, los objetos, todo ello —lo que es la realidad, en lo que ésta consiste, lo que existe realmente— está cubierto por esa alucinación. Algo real, como un coche real o un helado real —y si hay hambre, posiblemente una pizza o el chocolate—, está totalmente vacío. Toda la realidad es totalmente vacía. Existe y, no obstante, está totalmente vacía, cubierta por esa alucinación, por lo que no es real: son falso. El yo es falso, las acciones son falsas y también los objetos son falsos.

Ésta es una meditación increíble y muy potente, no sólo cuando se practica en una sesión sino también cuando se practica con atención plena durante el tiempo libre. Durante ese tiempo, resulta también de ayuda [observar] que no hay base para el aferramiento, para el enfado, para el pensamiento discriminativo o para la ignorancia, con lo que la mente se libera: la mente se vuelve libre. [Fin del video]