Los estadios progresivos sobre la meditación en la vacuidad

Primer estadio: EN BUSCA DEL YO

Programa de Novosibirsk, enero 2021
Jim Scott

Canciones.....3

Ofrenda de luz 3

Desarrollo de la bodhichitta 3

Generación de la bodhichitta.....3

El problema con el yo 3

Identificar a un estudiante capaz.....4

Seis ejemplos de la ilusión que enseñan la transitoriedad 4

Una canción del no apego hacia esto o aquello 5

Dieciocho tipos de alegría del yogui 5

Palabras de Niguma a Khyungpo Naljor.....6

Estrofas sobre el samadhi ilusorio extraídas de textos del camino medio 7

• Extraído de El sutra de la noble recopilación.....7

• Extraído de El sutra rey de los samadhis.....7

• Extraído de El conocimiento fundamental del camino medio de Nagarjuna.....7

Plegaria de aspiración imparcial 7

Dedicación de méritos de Milarepa.....7

Amigos (Yoguis y yoguinis).....7

Ilusión automanifiesta 8

Plegaria de larga vida para Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché 8

Análisis: Cómo buscar el yo.....9

Lámpara de sabiduría: Pasaje de Versos sobre la meditación en la ausencia de yo.....9

Mulamadhyamakakarika, La sabiduría fundamental del camino medio, del noble Nagarjuna.....10

Pasajes del capítulo 18: Examinando el yo y los fenómenos 10

Una refutación de «yo» y «mío».....10

Obtener la liberación eliminando la fijación.....11

Una presentación de las características que definen la naturaleza auténtica..13

Los cuatro sellos que determinan la enseñanza de Buda 14

La igualdad de apariencia y vacuidad 14

Estrofa extraída de Los ocho giros de la lanza del señor del Dharma Gotsangpa.....14

Canciones

Ofrenda de luz

Que la luz radiante de la llama de esta vela que ofrecemos
a los victoriosos de la diez direcciones y a sus hijos,
elimine la oscuridad de la ignorancia de los seres.
¡Que resplandezca la luz radiante del conocimiento y la sabiduría!

Compuesto por Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché.
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con la colaboración de Lama Djampa Dzangmo
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora.

Desarrollo de la bodhichitta

Que la preciosa y suprema bodhichitta surja donde no ha surgido
y que, donde ya ha surgido, jamás decline y continúe expandiéndose más y más allá.

Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con la colaboración de Lama Djampa Dzangmo.
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora.

Generación de la bodhichitta

(Extracto de *Las treinta y siete prácticas del Bodhisattva*)

Si, desde tiempos sin principio, las madres que me han cuidado con gran cariño permanecen en el sufrimiento, ¿cómo puedo yo sentirme feliz? Por esto, para liberar a esta infinidad de seres, desarrollar la mente despierta es la conducta práctica de los hijos del victorioso.

Traducción de Lama Djinpa Tarchín, en Dag Shang Kagyu, Panillo, 2000.
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora

El problema con el yo

Allá donde hay yo, hay noción de otro.
Al haber yo y otro, la ira y el apego surgen.
Al participar enteramente de ello,
los estados problemáticos se manifiestan bajo todos sus disfraces.

Estrofa extraída de Comentario sobre la cognición válida *de Dharmakirti*
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con la colaboración de Lama Djampa Dzangmo.
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora.

Identificar a un estudiante capaz

Al Lama que ha realizado el modo de ser básico, la no existencia del yo, con mi cuerpo, palabra y mente devotamente dirijo esta plegaria: por favor, bendícenos, así como a los discípulos que han de venir, para que también nosotros alcancemos esta realización.

Por favor, sostennos con tu constante compasión a fin de que nuestros skandhas se mantengan libres de la idea de un «yo» y de todo sobre lo que esta idea se fundamente. Ahora que ya hemos hecho esta plegaria, atento pastor, escucha mis palabras: a esta conciencia que concibe el «yo» y «lo mío», aunque se la intente mirar, no se sabe cómo verla.

La meditación Mahamudra te dará esta capacidad, pues se revelará el modo de visión en el que nada es visto. ¡Medita, pues, en Mahamudra! Para hacer esta meditación, son fundamentales la fe, el respeto y una gran resolución.

Mientras recorres el camino, comprende y ten en cuenta la ley de causalidad. Para que el fruto se haga manifiesto es necesario recibir el lung y el wang acompañados de los consejos de tu guru. Si quieres ser capaz de ser un receptáculo adecuado para instrucciones de este tipo, como discípulo has de generar el mérito necesario, y debes seguir perseverando a través de malos y buenos tiempos, persistiendo, incluso, frente a la muerte.

Oh, joven aprendiz, ¿crees que puedes practicar así? Si puedes, es debido a tu adiestramiento en vidas pasadas. Si no, no tiene sentido decir nada más.

Lo captaste bien cuando dijiste: «no puedo encontrar a mi yo», ya que lo que encontraste fue la ausencia de entidad del yo. Si aspiras a descubrir que todos los fenómenos también carecen de ella, sígueme durante doce años como si fuera yo el pastor y podrás así conocer el rostro de tu propia mente. Joven aprendiz, trabaja con tu mente así.

Milarepa
Extraído del capítulo 'La última visita a Ragma'
©Círculo Niguma, traducción al español.

Seis ejemplos de la ilusión que enseñan la transitoriedad

Observa los objetos, apareciendo ahí fuera:
transitorios, como el sueño de anoche.
Recordando los sueños, la confusión me entristece.
¿Has eliminado la confusión, Rechungpa?
Cuando recapacito en esto, recuerdo el santo Dharma.

Observa ahora tu propio cuerpo:
transitorio, como una ciudad de gandharvas.
Su crecimiento y deterioro me entristecen.
¿Has eliminado el nacimiento y la muerte, Rechungpa?
Cuando recapacito en esto, recuerdo el santo Dharma.

Observa la mente que percibe, aquí en el interior:
transitoria, como el pájaro que se posa en un árbol.
No permanece ahí, donde la dejaste; esto me entristece.
¿Te has hecho con la fortaleza de la mente, Rechungpa?

Cuando recapacito en esto, recuerdo el santo Dharma.

Observa detenidamente tu inhalación:
transitoria, como la fina bruma del atardecer.
Ver la bruma desaparecer me entristece.
¿Has encontrado la pureza en el movimiento, Rechungpa?
Cuando recapacito en esto, recuerdo el santo Dharma.

Observa bien tu grupo de amigos:
transitorio, como el gentío de una feria.
Los amigos seguro partirán, esto me entristece.
¿Has mejorado tus relaciones, Rechungpa?
Cuando recapacito en esto, recuerdo el santo Dharma.

Observa la riqueza que has acumulado:
transitoria, como el manjar de las abejas.
Tu comida se la come otro, esto me entristece.
¿Has descubierto el tesoro de la mente, Rechungpa?
Cuando recapacito en esto, recuerdo el santo Dharma.

Compuesto por Milarepa.
Traducción de la versión inglesa de Ari Goldfield por Imanol Moreno.
Música de la versión en castellano: Mara Mora

Una canción del no apego hacia esto o aquello

Aunque las apariencias cambiantes surgen sin cesar,
permanece desapegado como un niño al jugar.
Aunque surjan las aparentes alegrías, problemas, amigos, enemigos y demás,
todos los pensamientos se liberan por sí mismos como las olas del mar.
¡Vaya riqueza de pensamientos —de pasión, agresividad, elogio, culpa—!
Simplemente mira su esencia, el vacío desnudo y claro.
Caminar, sentarse, comer, tumbarse y todo cuanto puedas hacer,
no son sino formas vacías que brillan en la extensión de la clara luz.

Compuesto por Dechen Rangdrol. Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con la colaboración de Lama Djampa Dzangmo.
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora

Dieciocho tipos de alegría del yogui

ALABANZA A YOLMO GANGRA, UNA CANCIÓN DEL DESPERTAR DEL CORAZÓN

Me inclino a los pies del gurú genuino,
a quien encontré gracias al mérito.
La profecía del gurú me trajo hasta aquí,
la cómoda fortaleza de un bosque en la montaña,
con su pradera en bella floración

y los árboles que bailan entre sí.

Es un lugar de recreo de langures y monos,
donde los pájaros charlan en su propia lengua
y las abejas vuelan con alas ligeras... ¡alas ligeras!
Brilla el arco iris, mientras el día se desliza hacia la noche;
cae una fina lluvia, mientras el verano se desliza hacia el invierno;
y llega la niebla, mientras el otoño se desliza hacia la primavera.

En este lugar solitario, yo, el yogui Milarepa,
con claridad medito en la vacuidad de la mente.
Aunque se manifiesten las kleshas, me siento bien, ¡me siento bien!
Y cuando tengo altibajos, estoy mejor aún, ¡estoy mejor aún!
¡Qué estupendo es no tener deudas kármicas!, ¡deudas kármicas!
Aunque la confusión se complique, me siento bien, ¡me siento bien!

Si aparecen visiones de terror, aún estoy mejor, ¡aún estoy mejor!
¡Qué bueno es sentirse libre de kleshas, nacimiento y muerte!, ¡nacimiento y muerte!
Aunque me ataquen agresores me siento bien, ¡me siento bien!
Y si no hay dolor ni enfermedad me siento aún mejor, ¡me siento aún mejor!
Siendo el sufrimiento gozo, sentirse mal es sentirse bien.
Puesto que el trulkhor surge de mí, es estupendo sentirse así.

Saltar y corretear es para mí como bailar, ¡como bailar!
Me siento como el rey de la palabra, con un tesoro de canciones, ¡qué bueno es sentirse así!
Mis palabras son como un zumbido de abejas que recolecta el mérito, ¡que bien que sea así!
Nace el gozo al abrirme confiado en la fuerza de la mente,
que crece fruto de su propia energía. (x2)

Si aparece el caos de la confusión me siento bien, ¡me siento bien!
Esta canción expresa la grata experiencia de un yogui libre de preocupaciones.
A vosotros, que confiáis en lo que hacéis aquí, ¡en lo que hacéis aquí!,
os escribo esta canción, ¡que os acompañe en vuestro camino!

Traducción del inglés cotejada con el tibetano: Lama Tashi Lhamo. Versión revisada de 2004. Música: Luis Solinho. Songs of Realization, pp. 35-36.
© Marpa Foundation; ©2004, Círculo Niguma, traducción al español.

Palabras de Niguma a Khyungpo Naljor

¡Hijo mío!
Lo que te arroja al océano de samsara,
son todos estos conceptos de apego y rechazo.
Cuando descubres que no existen en realidad, ¡hijo mío!,
todo es como una isla de oro! (x3)

Compuesta por la dakini de sabiduría Niguma. Traductor al inglés y compositor de la melodía desconocidos.
Traducción del inglés: Lama Tashi Lhamo. Música: Roberto Pérez.

Estrofas sobre el samadhi ilusorio extraídas de textos del camino medio

- **Extraído de *El sutra de la noble recopilación***

  Reconoce los cinco skandhas como una ilusión;
  no separes la ilusión de los skandhas;
  mantente libre de pensar que hay algo real:
  ¡esa es la conducta suprema, fruto de la perfecta sabiduría!

- **Extraído de *El sutra rey de los samadhis***

  Toda apariencia conjurada por un mago:
  elefantes, caballos, carruajes y demás ilusiones,
  todo cuanto haga aparecer, sabes que no es real.
  Lo mismo ocurre con toda manifestación.

Traducción de la versión inglesa de Jim Scott y Ari Goldfield por Imanol Moreno. Música: Mara Mora

- **Extraído de *El conocimiento fundamental del camino medio* de Nagarjuna**

  Como un sueño, como una ilusión,
  como una ciudad de gandharvas,
  Así se enseña qué son el surgir,
  el morar y el cesar.

Traducción del tibetano de Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini

Plegaria de aspiración imparcial

A todos los seres con quienes tengo conexión, buena o mala:
que cuando dejéis esta dimensión de confusión,
podáis renacer en el oeste, en Sukhavati,
y una vez allí completar las cinco sendas y diez bhumis.

Compuesta por Khenpo Tsültrim Rinpoché, 29 de agosto de 1999. Traducción de la versión inglesa de Jim y Birgit Scott: Lama Tashi Lhamo y Berna Wang. Panillo (Huesca, España), 15 de febrero de 2007.

Dedicación de méritos de Milarepa

Que podamos vivir largo tiempo y estar libres de enfermedad.
Que gocemos de felicidad, libertades y recursos.
Y en la próxima que nos encontremos en un reino puro
y que siempre gocemos del dharma y beneficiemos a todos los seres.

Traducción cotejada con el tibetano: Lama Tashi Lhamo y Berna Wang Panillo (España), 15.2.2007 *© Marpa Foundation; ©2007, Círculo Niguma, traducción al español.*

Amigos (Yoguis y yoguinis)

Yoguis y yoguinis son formas vacías, como la luna en el agua.
Pensar en ellos como reales,
solo hará tus sufrimientos aumentar.

Saber que son formas vacías, como la luna en el agua,

hará que el samadhi en la ilusoriedad
y la compasión libre de aferro crezca más y más.

La visión no referencial aumentará también,
y la meditación, libre de fijación,
y la conducta liberada del que actúa y su acción.

De todos los prodigios, este es el más prodigioso.
De todas las maravillas, esta es la más maravillosa.

Compuesta por Dechen Rangdröl, Marpa House, Reino unido, agosto de 1997. Traducción de Lama Tashi Lhamo. Adaptación musical basada en la versión inglesa de Jim Scott: Roberto Perez

Ilusión automanifiesta

Todas estas formas son apariencia-vacuidad,
como un arcoíris con su brillante resplandor.
En el ámbito de la apariencia-vacuidad
déjate ir, donde lo mental no pueda llegar.

Cada sonido es sonido y vacuidad,
como el sonido del eco al resonar.
En el ámbito del sonido-vacuidad
déjate ir, donde lo mental no pueda llegar.

Cada sensación es gozo y vacuidad;
ve más allá de lo que las palabras pueden mostrar.
En el ámbito del gozo-vacuidad,
déjate ir, donde lo mental no pueda llegar.

Todo el darse cuenta es consciencia-vacuidad;
yendo más allá que el pensamiento, comprenderás.
En el ámbito de la consciencia-vacuidad,
suelta en el darse cuenta, donde lo mental no pueda llegar.

Compuesta por Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché en El Jardín de la Traducción, cerca de la estupa de Boudhanath, Nepal. Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Lama Tashi Lhamo con la colaboración de Roberto Pérez.

Plegaria de larga vida para Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché

Tú que brillas con el resplandor del juego de un inteligente medio hábil;
tú que eres un campo fértil de excelentes cualidades;
tú que despliegas un océano de dharma, con cada punto claro y diferenciado;
el melodioso sonido de tu canción resuena en las diez direcciones.
Cantas las canciones del... significado profundo de la visión y la meditación.
Auténtico amigo espiritual, que tus pies continúen su danza juguetona.
Suplicamos que permanezcas siempre.

«Esta plegaria para la larga vida del amigo espiritual sin igual, Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoché, surge de mi propia devoción por este maestro genuino, y también en respuesta a las múltiples peticiones de varios grupos de discípulos occidentales, quienes poseen la joya de la fe. En el último piso del templo Gyuto Ramoche, en la noble tierra de la India, el afortunado en recibir el néctar curativo de sus excelentes enseñanzas, Karmapa Orgyen Trinle Palden Wangi Dorje, ha suplicado así con una mente clara. Que esta aspiración se realice exactamente como se ha compuesto».
Traducida y adaptada musicalmente al inglés por Jim Scott, Varsovia, Polonia, octubre de 2010 . Traducción provisional al castellano: Inmaculada Villalba, agosto de 2016.

Lámpara de sabiduría:
Pasaje de **Versos sobre la meditación en la ausencia de yo**

Me postro ante el maestro sin igual, el perfecto Buda,
ante el señor de sabiduría perfecta, el noble Manjushri, y ante todos los demás:
los sostenedores del linage del sentido definitivo.
Explicaré aquí, de manera concisa, los estadios de la meditación en la ausencia de yo. (1)

Los cinco agregados no son el yo propio:
no hay yo que sea lo mismo que los agregados
ni hay yo que exista separado de los agregados.
El yo no posee los cinco agregados.
Los agregados no se sustentan en el yo ni el yo se sustenta en los agregados. (2)

¿Por qué es necesario meditar en la ausencia de yo individual?
Porque la raíz de samsara es el apego al yo;
y a parte de su remedio, la ausencia de yo,
no encontrarás nada para anularlo. (7)

Toda la virtud acumulada por el esfuerzo,
si no se dedica a la perfecta Iluminación,
se verá destruida por el enfado y demás.
Por tanto, sella esta virtud con la dedicación sin referencia una y otra vez. (10)

Las plegarias de aspiración siguen a la dedicación con el siguiente ruego:
«Por el beneficio de todos los seres, enemigos incluidos,
que nazca como animal, ser humano, dios, semidiós y en los demás reinos.
Que bajo cualquier forma pueda disciplinar a los seres». (11)

Por el poder de completar así las dos acumulaciones perfectamente,
¡que todos los seres se llenen de amor hacia su prójimo,
disfruten de una prosperidad pacífica, sin conflictos,
y, por este auspicio, iluminen el universo en su totalidad! (12)

Compuesto extemporáneamente en Kagyu Thubten Chöling, en la villa de Wappingers Falls, Nueva York, el 18 de octubre de 1998, por el único llamado «Khenpo», Tsultrim Gyamtso. Traducción de la versión inglesa de Ari Goldfield por Imanol Moreno.

Mulamadhyamakakarika, La sabiduría fundamental del camino medio, del noble Nagarjuna

Con el comentario de Ju Mipam Rinpoche:

Pasajes del capítulo 18: **Examinando el yo y los fenómenos**

Encontramos un comentario sobre esta materia en los sutras que se centran en la vacuidad de *yo* y *mío*. Nuestro comentario procede de la siguiente manera:

Una refutación de «yo» y «mío»

En este contexto, examinaremos el sentido instintivo de *yo*, el cual se percibe en conjunción con el sentido instintivo de *mío*. Veremos si estos objetos a examinar son lo mismo o diferentes de los skandhas (agregados) y dónde residen, si es el caso.

> Si el yo fuese los agregados,
> sería propenso a surgir y a cesar.
> Y si el yo fuese algo distinto de los agregados,
> no tendría las características de los agregados.

En el caso de que el yo fuese el conjunto de los cinco agregados, el yo se vería sujeto a surgir y a cesar; en consecuencia, habría mucho yoes, y no se manifestaría la fuerza imperiosa que tiene el yo de adoptar skandhas, puesto que los skandhas y su esencia —el yo— serían inseparables.

En caso contrario, si el yo fuese algo distinto de los skandhas, no tendría las tres características —surgimiento, manifestación y cesación— que sí tienen los skandhas. Este argumento resultaría en el yo siendo un *no-compuesto*, pues sería una *no-cosa*. Y aquello carente de composición carece, igualmente, de sustancia esencial, como una flor en el cielo. De este modo, el yo sería permanente, por lo cual no podría desempeñar ninguna de las acciones de un yo; es decir, no serviría para nada.

> Y si no hay *yo* que exista,
> ¿cómo puede haber *mío*?
> Puesto que *yo* y *mío* son coetáneos,
> el apego al yo y a lo mío desaparece.

Si, sobre esta base, no hay yo que exista con una esencia que lo constituya, ¿cómo podría haber skandhas y demás objetos que existan como algo mío, cuando *lo mío* solo puede existir en relación al yo? Puesto que nuestros objetos de observación, *yo* y todo cuanto se pueda concebir como *mío,* son coetáneos por naturaleza, esto significa que nunca han existido como objetos de observación: su observador —la idea del apego a mí mismo y a lo mío— se corrige y desaparece.

Si piensas: «El yogui o yoguini, que ve la ausencia de *yo* y *mío*, existe; prueba de que sí hay yo», la respuesta a tu afirmación sería la siguiente:

> Quien ve que no hay *yo* ni *mío,*
> no es alguien con existencia propia.
> Quien ve que la existencia carece
> de *yo* y *mío* tampoco ve el yo.

Para quienes no hay *yo* ni *mío,* es decir, yoguis y yoguinis que ven que estos no existen, ellos mismos no pueden existir como seres cuya naturaleza sea la de un yo, porque no hay yo individual posible más allá de los recién examinados yo y skandhas. Por ende, el yogui o yoguini que percibe la existencia carente de *yo* y *mío* tampoco ve un yo.

Un yogui o yoguini es quien no sostiene la creencia de *yo* y *mío.* Por consiguiente, se podría concluir que el «yogui» o «yoguini» que vea existencia dotada de componente sustancial, en realidad, no percibe la naturaleza última y, por lo tanto, es incapaz de soltar *las visiones del conjunto transitorio.*

Todos los estados mentales de aflicción tienen como raíz las visiones acerca del conjunto transitorio. No obstante, ya que tales visiones carecen de aplicación válida, la compulsión que nos arrastra a adoptar estados afligidos y, en consecuencia, skandhas, puede finalizar. Cuando logramos esto mismo, no se acumula más karma y, gracias a este hecho, no se renace de nuevo bajo la influencia de la compulsión kármica.

¿Por qué sucede esto? Porque el karma, las kleshas y el resto derivan de los pensamientos, así que no pueden existir inherentemente. Los estados mentales de aflicción son el mero efecto de los pensamientos relacionados con creencias erróneas y de la interpretación de las apariencias como agradables, desagradables y demás.

Los pensamientos basados en creencias erróneas surgen por la habituación, sin principio, al proceso de elaboración de fuertes asunciones firmemente arraigadas a las ideas de conocedor y conocido y de designador y designado mediante voces tales como «jarra», «alfombra», «hombre», «mujer», «pérdida», «ganancia», etc. Dichas elaboraciones están atadas a la concepción de las cosas como realmente existentes. Cuando los objetos que designan no se perciben como nada más que vacíos, estos dejan de parecer reales.

> Cuando cesa la suposición de que
> el yo está dentro y lo mío está fuera,
> aquello que se adopta de forma compulsiva
> cesa, trayendo consigo el fin del nacimiento.

Nos vemos envueltos en las visiones del conjunto transitorio que supone que los skandhas con ánima en el interior son yo y que los skandhas inanimados en el exterior son míos. Cuando estas visiones se desvanecen, también lo hacen los cuatro factores de adopción compulsiva: los deseos, las visiones, las fijaciones al código ético personal como superior y la afirmación del yo. Puesto que la adopción compulsiva de dichos factores ha sido eliminada, el tipo de nacimiento cuya característica principal es manifestar una existencia samsárica también cesa.

> El fin del karma y las kleshas es la liberación.

No solo dijo: «Hay yo»,
también enseñó: «No hay yo».
Sin embargo, los budas enseñan la ausencia total
de ambos: del yo y de la ausencia de yo.

Buda no solo dijo, en determinadas ocasiones: «Hay yo», indicando su existencia con motivo de conducir al siguiente paso a quienes sostenían visiones nihilistas, como los Charvakas. En otras ocasiones, enseñó que no hay yo, con el ánimo de guiar a quienes mantenían las visiones propias del conjunto transitorio. Por otro lado, debido a hábitos cultivados previamente, hay quienes guardan un compromiso superior con las enseñanzas que ahondan en lo profundo, estos se encuentran cerca de nirvana. Dichos estudiantes avanzados son capaces de comprender que, cuando el Sabio Soberano enseñó en las escrituras la liberación de las pasiones, apuntaba a una mayor profundidad. De hecho, al punto más transcendental que los escritos albergan: la naturaleza última. Para estos estudiantes, Buda proveyó los medios para ir más allá mostrando la inexistencia de ambos: del yo y de la ausencia de yo.

En este contexto, Buda enseñó que su naturaleza auténtica no es ninguna de ellas; lo que significa que no es un yo ni es un no-yo. En otras palabras, no hay un yo que exista realmente ni tampoco un no-yo que exista realmente. Por tanto, los dos primeros casos —yo y no-yo— no señalan la naturaleza auténtica. ¿Por qué no? Porque pensar que hay un yo es un concepto y pensar que no hay yo es otro concepto más. La verdadera naturaleza está más allá de los conceptos y, por consiguiente, no se puede expresar mediante elucubraciones conceptuales. Sin embargo, el orden en el que se han enseñado es importante.

En primer lugar, viene la enseñanza de que hay un yo. Esta es la enseñanza inicial que dio Buda para contrarrestar el nihilismo, la idea de que las acciones propias no nos acarrean consecuencias. De este modo, Buda enseñaba el nivel fundamental, en el cual los estudiantes requieren conocimientos sobre el karma y el sufrimiento.

En segundo lugar, Buda enseñó que no hay yo, con la intención de corregir la idea de que el yo, que inicialmente señaló, es un yo con existencia permanente y real.

En tercer lugar, enseñó que la naturaleza auténtica está más allá de ambas elaboraciones conceptuales, del yo y del no-yo.

Este temario se presenta en las escrituras del siguiente modo:

Así como la visión de la existencia del yo es incorrecta,
su remedio —la ausencia de yo— tampoco es correcta.
Por ende, no hay yo alguno ni ningún no-yo.

En un sutra Buda enseña:

«Kashyapa, aquello llamado "yo" es el primer extremo. Lo que se denomina "no-yo" es el segundo extremo. ¿Cuál es el medio entre estos dos extremos? El medio se encuentra donde no hay forma, descripción, etcétera».

En *Ratnamala* de Nagarjuna encontramos entre otras estrofas:

Con una comprensión correcta del yo y
la ausencia de yo, estos no se encuentran.
Y, por esto mismo, el Sabio Soberano corrige
ambas: la visión del yo y la del no-yo.

El texto *Las claras palabras* (*Prasannapadda* de Chandrakirti) explica este asunto como una representación de la progresión ordenada adaptada al nivel del estudiante; una progresión que se sucede desde el nivel inferior pasando por el nivel medio hasta el más avanzado.

En la misma línea, Aryadeva nos dice:

> Inicialmente, aconsejó a quienes poseían un mérito deficiente.
> En el medio, corrigió la creencia en el yo.
> Y por último, eliminó el sustento de todas estas visiones.
> Quien comprenda esto es sabio.

Tal y como se dice en un sutra:

> Al igual que cuando enseñamos el alfabeto a alguien
> le presentamos las letras en su secuencia natural,
> Buda, al enseñar el Dharma a los seres,
> les proveyó de forma precisa con lo que podían asimilar.

En *Prajñaparamita* leemos:

«Si experimentas aquello que denominas "un yo existente", no estás experimentando el conocimiento transcendental. Lo mismo se aplica al no-yo. Y lo mismo sucede cuando llamas a los skandhas "vacíos"».

Una presentación de las características que definen la naturaleza auténtica

Puede que te preguntes: «¿Cómo se define el objeto de realización, la naturaleza auténtica?». Ya se ha demostrado que transciende el pensamiento y la expresión. A pesar de ello, puede que insistas en describir, usando los términos propios del convencionalismo mundano, las características que definen la naturaleza auténtica.

En dicho caso, su primer rasgo característico es que no puede ser comprendida mediante presentaciones de terceros basadas en razonamientos y ejemplificaciones; esto se correspondería con un enfermo de cataratas que ve como quien no presenta dicha afección por el mero hecho de que le expliquen que los «pelos» que ve no existen. Nadie puede aprehender correctamente el objeto de realización de este modo, ya que nadie ve directamente aquello que le están describiendo. Lo único que puede ocurrir al recibir una descripción es que comprendamos que nuestra visión está equivocada. Pues tan solo por la cura del trastorno ocular, mediante procedimientos médicos, una visión correcta emerge naturalmente.

Los cuatro sellos que determinan la enseñanza de Buda

- Todo lo compuesto es transitorio
- Todo lo corrompido es sufrimiento
- Todo fenómeno es vacío y carente de entidad individual
- Tan solo nirvana constituye la liberación y la paz genuina

La igualdad de apariencia y vacuidad

Desconocer la igualdad de apariencia y vacuidad,
y apegarse a las apariencias en sí mismas es un engaño,
pero apegarse a la vacuidad en sí misma también es un engaño.
Si conoces la igualdad de apariencia y vacuidad,
no hay necesidad de rehuir o involucrarse en los fenómenos;
pues son apariencias y vacuidad.
Lo que debes hacer es reposar en la espaciosidad
de la igualdad de apariencia y vacuidad.

Compuesta por Dechen Rangdrol. Traducción de la versión inglesa de Dechen Gyalpo por Imanol Moreno
Música basada en la melodía de Dechen Gyalpo: Mara Mora

Estrofa extraída de *Los ocho giros de la lanza* del señor del Dharma Gotsangpa

Agotadas las ambiciones egoístas,
nacen las olas de amor libres de conflicto,
sin tristeza, desánimo o interés personal.
Esta tríade libera la compasión,
como una lanza que, libre, ondea en el espacio.

Traducción de Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini. Música de Roberto Pérez.

Libreto creado para el curso de Novosibirsk impartido por Jim Scott, enero 2021
Los estadios progresivos sobre la meditación en la vacuidad. Primer estadio: EN BUSCA DEL YO
Diseño de la portada a petición de Jim Scott: Esther Gimeno e Imanol Moreno
Imágenes: Sherlock Holmes (www.getdrawings.com) / Huellas (www.freepik.com)
Traducción del texto principal y maquetación: Imanol Moreno
Revisión del texto: Margaret Mora