

Los estadios progresivos sobre la visión y la meditación en la vacuidad

Primer estadio: Visión y meditación en la ausencia de un yo individual

Enseñanzas impartidas en 1985 en Kagyu Dechen Ling, Madrid

«Para beneficiar a todos los seres tan numerosos como vasto es el espacio he de obtener el estado de la perfecta budeidad. Con este propósito escucharé, reflexionaré y meditaré en las enseñanzas auténticas». Pensad de este modo y comenzad generando la motivación suprema de la bodhichita.

-

El estado de Buda es lo que ha de ser realizado u obtenido. ¿En qué consiste? Un buda es alguien que ha perfeccionado —traído a su máxima expresión— el amor y la compasión, y el conocimiento preciso que ve directamente la ausencia de entidad propia.

-

Si esto es la budeidad, ¿es posible que alguien como nosotros, un ser ordinario, obtenga este estado? Sí, es posible, porque el «elemento» inherente de los seres es el sugatagharba, los seres están dotados de la esencia de la budeidad. Por esto es que pueden manifestar la budeidad.

-

Aunque los seres poseen la esencia de Buda, esta esencia está cubierta por manchas adventicias. Estos velos han de ser purificados y el santo Dharma provee los métodos para purificarlos.

-

El Dharma genuino se puede subclasificar de diversas maneras, el camino tiene muchas etapas. Estas suelen resumir en tres: el shravakayana, el pratyekabuddhayana y el mahayana.

El camino de los shravakas comprende la visión, la meditación, la conducta y el resultado.

-

¿Cuál es la visión del camino de los shravakas? El punto esencial de la visión es la ausencia de un yo individual, y esto es lo que se hace manifiesto a través del camino. ¿Cómo se establece con certeza la ausencia del yo individual? ¿Qué es lo que tenemos que comprender? Hemos de emprender que los cinco agregados no son el yo.

-

Los cinco skandhas —los cinco componentes principales de una persona— son los skandhas de la forma, las sensaciones, la discriminación, las formaciones y la conciencia.

El skandha de la forma tiene muchas subdivisiones, pero aquí nos referimos a nuestro cuerpo compuesto de carne y sangre.

-

En resumen, el cuerpo consiste en cinco facultades principales, las facultades del: ojo, oído, nariz, lengua y sensaciones corporales. Cuando hablamos del cuerpo, nos referimos a estas cinco. Hemos de darnos cuenta de que este cuerpo no es el yo individual.

-

En general, los pensamientos que conciben un yo individual surgen en conexión con las partes del cuerpo: la cabeza, los miembros... ¿Cómo es esto? Cuando nos duele la cabeza, podemos pensar: “Estoy enfermo”, “Me siento mal”. En tal caso, cuando hay un dolor de cabeza y pensamos: “No me encuentro bien”, equiparamos la cabeza con lo que somos.

-

Lo mismo ocurre si algo no va bien con el brazo y pensamos: “Estoy herido”. Nuestra forma de pensar equipara el brazo con nosotros mismos.

Otras veces, cuando hay una dolencia en la cabeza o en el brazo, pensamos: “Me duele la cabeza” o “Me duele el brazo”. Tales pensamientos no expresan la aprehensión de que estos son directamente el yo, pero sí que la cabeza o el brazo pertenecen al yo.

-

Deberíamos de empezar por darnos cuenta de cómo a veces nos apegamos a ciertas partes específicas del cuerpo como siendo yo y cómo otras veces son apegamos a estas partes como si perteneciesen al yo. Debemos conocer bien el modo en que estos pensamientos surgen.

-

Podemos ver que conceptualmente nos relacionamos con la cabeza de estas dos maneras: como siendo nosotros mismos o como algo que nos pertenece. De manera similar, incurrimos en estos dos enfoques en relación con todas las demás partes del cuerpo.

-

El que se den todos estos pensamientos contradictorios en relación con todos estos numerosos referentes es un signo de que los pensamientos en relación a un «yo» son confusión. Si fuesen percepciones acertadas, solo se referirían al yo de una manera en particular. Pero tenemos pensamientos contradictorios acerca de lo que es el yo y esto en sí mismo es un signo de que estas nociones son una forma de engaño.

¿Entiendes cómo esto es un signo de engaño? (Intérprete: «Sí»).

Pues entonces traduce lo que significa con precisión. (Risas).

-

¿Qué consecuencias ilógicas seguirían si el cuerpo fuese el yo? Habrían numerosos «yoes» y el yo se extinguiría cuando el cuerpo fuese destruido. ¿Cómo es esto?

-

Si decimos que el cuerpo es el yo y que las distintas partes del cuerpo son el yo, la consecuencia absurda es que habrían tantos yoes como partes distintas del cuerpo.

-

Si, al contrario, decimos que las distintas partes en sí no son el yo, sino que la colección de todas las partes constituyen el yo; el problema resultante es que cuando se examina el cuerpo, no se encuentra una colección, solo las partes individuales. Si seccionásemos el cuerpo, nos quedaríamos sin nada, no encontraríamos ese cuerpo que es la colección de las partes.

-

Entonces, si dices que el cuerpo es el yo, habrías de tener tantos yoes como partes cuerpo.

-

Otra consecuencia que seguiría si el cuerpo fuese el yo, es que cuando se interrumpe la continuidad del cuerpo, la continuidad del yo sería igualmente interrumpida y el yo sería aniquilado.

La creencia de que el cuerpo es el yo también implicaría la ausencia de vidas pasadas y futuras. Porque cuando el cuerpo es destruido, el continuo del yo sería interrumpido.

-

De manera similar, podemos considerar una parte del cuerpo en particular, por ejemplo, la mano, y ver que no es el yo. ¿Por qué? La mano esta constituida por cinco dedos individuales, cada uno con su nombre.

Los cinco dedos en sí mismos no constituyen una entidad individual, un yo, están formados por partes: por falanges. Y cuando examinamos estas partes más fondo, de una manera mas sutil, llegamos a los átomos e incluso los átomos están constituidos por partículas más pequeñas, y estas partículas aún se pueden dividir más. Así que no hay ninguna entidad real ahí. Con esto queda claro que no se puede establecer que el cuerpo sea el yo.

-

De esta manera, cuando examinamos el agregado de la forma con conocimiento preciso, fortalecemos nuestra comprensión de que el agregado de la forma no es el yo.

Al analizar con precisión, se obtiene certidumbre en que aunque nos surgen nociones de un yo en relación con el agregado de la forma, estos pensamientos de apego al yo son, en realidad, una forma de confusión.

Pensar: “El agregado de la forma definitivamente no es el yo” y cultivar más y más certeza al respecto conducirá a la visión que reconoce que el cuerpo no es el yo. Se desvelará la visión que contempla que el cuerpo no es el yo.

-

Pero, si no se puede establecer que el cuerpo sea el yo, ¿cómo es que tengo todos estos conceptos de: «Yo, yo, mío, mío» que conciben un yo en relación con el cuerpo? ¿Cómo surgen tales fijaciones?

La razón es que desde vidas sin principio hemos cultivado el hábito del apego al yo y estamos bajo la influencia de estas tendencias habituales confusas.

Por ejemplo: el cuerpo onírico no constituye un yo, pero alguien que está soñando habitualmente lo identifica consigo mismo, ¿o no? El hábito de pensar que somos el cuerpo se traslada al sueño.

-

Al considerar en detalle la analogía del sueño, podemos entender claramente cómo los conceptos del cuerpo como entidad y la fijación de que es un yo acontecen debido a la confusión. ¿Cómo?

Un cuerpo onírico no puede constituir una entidad que pudiese ser «yo». Pero, bajo el poder de la confusión, durante el sueño nos parece obvio que somos el cuerpo onírico. Y por tal identificación acontecen diversos tipos de sufrimiento.

-

Algo similar ocurre en la vigilia, donde aunque el agregado de la forma, este cuerpo, no es el yo, bajo la influencia de la confusión, surgen los pensamientos de que soy el cuerpo. Y estos pensamientos que se apegan al cuerpo como siendo lo que soy «yo» engendran todos los diversos tipos de sufrimiento que surgen en relación con los seres corpóreos.

Por esto es que es útil reflexionar en el ejemplo del sueño repetidamente.

-

En segundo lugar, es necesario entender que el agregado de las sensaciones no es el yo y no puede ser establecido como tal.

¿Qué se entiende por sensación? Es el carácter de la experiencia, el sabor mismo de la experiencia.

Las sensaciones se clasifican en tres tipos: agradables, desagradables y neutrales.

Las sensaciones agradables son experiencias que se sienten placenteras, las que se experimentan como negativas son las desagradables y las experiencias que no son agradables ni desagradables son las sensaciones neutrales.

-

Si hacemos una clasificación más exhaustiva, encontramos dieciocho tipos. Cada una de las seis operaciones primarias de la mente —visual, auditiva, olfativa, gustativa, táctil y conciencia racional— está acompañada por cualquiera de los tres tipos de sensaciones. En otras palabras, las sensaciones surgen simultáneamente con cualquiera de estas operaciones primarias de la mente, constituyendo dieciocho tipos.

-

¿Cómo nos apegamos a la noción de yo en relación con las sensaciones? Cuando estamos pasando un buen rato y experimentamos sensaciones agradables, pensamos: “¡Estoy feliz!”. Cuando no nos va tan bien y experimentamos sensaciones desagradables, pensamos: “Estoy triste”, “Estoy sufriendo”. Tales pensamientos son tipos de apego al yo en relación con las sensaciones.

-

¿Por qué las sensaciones no pueden constituir un yo? Entre estas tres categorías de sensaciones, podemos mirar, por ejemplo, a las sensaciones agradables y ver que si las sensaciones agradables constituyesen el yo, la consecuencia absurda es que el yo exclusiva y constantemente experimentaría sensaciones agradables.

Si las sensaciones de sufrimiento fuesen el yo, seguiría que «yo» siempre experimentaría sensaciones desagradables.

Y si las sensaciones neutrales fuesen el yo, este yo nunca podría experimentar sensaciones placenteras o de sufrimiento, sino que siempre experimentaría meramente sensaciones neutrales.

-

Pero esto contradice nuestra experiencia. En ocasiones nos sentimos contentos y en otras ocasiones, experimentamos que la felicidad se convierte en sufrimiento y sufrimos. Y entremedias, experimentamos sensaciones neutrales.

Las sensaciones cambian, y que lo hagan es un signo de que estas sensaciones —ya sean agradables, desagradables o neutras— no son el yo.

-

Bueno, ¿no es factible que el yo no sea una sensación en concreto, sino toda la variedad de sensaciones? En tal caso, como hay dieciocho tipos de sensaciones, seguiría que habría un número de yoes correspondiente.

Luego podríamos pensar que toda la colección de sensaciones en su conjunto son el yo. Pero no hay manera en que las numerosas sensaciones de felicidad, sufrimiento e indiferencia pudiesen ser una sola cosa. Por lo tanto, el agregado en sí no puede ser el yo.

-

Así pues, el agregado de las sensaciones no es el yo. Esto no es algo simplemente enseñado por nuestro maestro, el Buda, sino que en concordancia con su enseñanza podemos llegar a ver su veracidad. Cuando analizamos con conocimiento preciso, no lo estamos declarando retóricamente. Es a través de un análisis inteligente que nosotros mismos podemos concluir que las sensaciones no son un yo.

Estas son las razones por las cuales las sensaciones no constituyen un yo. Lo sabremos decisivamente cuando hayamos cortado todas las dudas al respecto.

-

Si las sensaciones no son el yo, ¿por qué nos relacionamos con ellas como si lo fuesen? Tal como fue explicado antes, esto es debido a las tendencias acumuladas desde tiempo sin principio de identificar y fijar a las sensaciones como siendo el yo. Incluso al soñar creemos que las sensaciones son el yo.

-

En tercer lugar, necesitamos advertir que el agregado de la discriminación no es un yo. ¿Qué se entiende por discriminación? Se define como la creación de etiquetas, todos los conceptos que conciben etiquetas.

Por ejemplo, concebir el atributo «blanco» y pensar: “Esto es blanco”. O pensar: “Esto es rojo”, “Es de día”, “Es de noche”, “Ese es un enemigo”, “Este es un amigo”. Hacemos surgir una variedad insondable de tales pensamientos discriminativos.

El que tengamos un cantidad tan numerosa de pensamientos que conciben etiquetas hace fácil ver, al aplicar la misma lógica de antes, que estas no pueden constituir un entidad individual.

-

Si las discriminaciones fuesen el yo, ¿qué consecuencias habría? Si por ejemplo, un pensamiento que discrimina: “Este es un enemigo” fuese un yo, entonces todas las discriminaciones que surgirían en conexión con este yo serían necesariamente de enemigo.

Si el pensamiento discriminativo: “Este es un amigo” fuese un yo, entonces esta entidad (pensante) solo podría aplicar la etiqueta «amigo». No le sería posible cambiar y tener el pensamiento que evalúa a alguien como «enemigo».

-

En cuarto lugar, hemos de entender e integrar que el agregado de las formaciones no es un yo.

¿Qué se entiende por el agregado de las formaciones? Cubre muchos casos que no están incluidos en los otros cuatro agregados. Estos se pueden resumir en aquellos que tienen un carácter mental y en aquellos que no tienen un carácter directamente mental.

-

Las formaciones que tienen un carácter mental son los 51 eventos mentales que surgen en relación —o que acompañan— a las seis conciencias, las seis mentes primarias. Estas formaciones son llamadas factores mentales congruentes.

Por ejemplo, cuando surge la conciencia visual y ve «blanco», está acompañada del evento mental de las sensaciones. Ambas, la conciencia visual y la sensación que la acompaña tienen el mismo referente —en este caso el objeto que ha sido catalogado como: «blanco»— la misma base —la facultad visual—, y así, sucesivamente, hay cinco congruencias en total.

Ya que los 51 eventos mentales son congruentes con las mentes primarias en que tienen el mismo objeto de referencia, etc., se les llama «formaciones congruentes».

-

Luego, están todos los nombres y términos, así como la variedad de formaciones descriptivas. Estas son llamadas las formaciones no asociadas, ya que no son formas y tampoco son conciencia. Pero en las situaciones en que estas dos están activas, constituyen el aspecto del proceso de designación. «Nacimiento», «enfermedad», «vejez», «muerte», etc., son ejemplos de formaciones no asociadas.

Son los nombres aplicados como un aspecto temporal de una situación de forma y de mente. No son la forma y no son de manera específica la mente en sí, pero tampoco son algo completamente distinto.

-

Podemos, por ejemplo, aplicar nombres en relación con los procesos de tu cuerpo y mente (refiriéndose al intérprete), tales como «nacido», «envejecido», «enfermo», «moribundo». Estos nombres describen tu situación física y mental, pero no son tu cuerpo como tal, no son tu mente en sí, y tampoco son algo completamente distinto de estos.

¿Lo entiendes? Piénsalo a fondo. (Risas).

-

Existen muchas clasificaciones para los factores no asociados, pero los que son fáciles de comprender son principalmente procesos como: nacimiento, vejez, enfermedad y muerte.

Son llamados «no asociados» porque no son forma, no son mente, pero no son completamente distintos de la forma y de la mente. Parece que estuviesen aconteciendo, ¿no es así? Podemos hablar del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, ¿o no?

-

En total hay 51 eventos mentales, pero las sensaciones y las discriminaciones son destacados y cada uno constituye un skandha diferente: el agregado de la sensación y el agregado de la discriminación.

Los 49 eventos mentales restantes constituyen el agregado de la formación.

-

¿Por qué de entre los 51 eventos mentales son destacados las sensaciones y las discriminaciones y por qué se presentan como skandhas separados? Las sensaciones y las discriminaciones son la raíz del conflicto, son la raíz de la polémica y la discordia. ¿Por qué?

Cuando las personas mundanas discuten y pelean, lo hacen principalmente en relación a las sensaciones. Cuando las personas afiliadas a una tradición del Dharma discuten, lo hacen principalmente en torno a las discriminaciones: “Esta es una buena visión”, “Esta es una visión errónea”, “Mi visión es buena”, “Su visión es mala”, etc. Estos conflictos surgen principalmente sobre la base de la discriminación.

Se presentan por separado para que estas dos instancias se identifiquen claramente.

-

Que este agregado de las formaciones no pueda constituir un yo sigue el mismo análisis realizado con anterioridad, donde examinamos cómo cada caso no puede constituir un yo y cómo el conjunto tampoco.

-

El agregado de la conciencia consiste en los seis tipos de conciencia: visual, auditiva, olfativa, gustativa, táctil y la conciencia racional.

Entre estas seis, cinco son conciencias sensoriales, las conciencias: visual, auditiva, olfativa, gustativa y táctil. Si estas conciencias fuesen un yo, seguiría que en esas situaciones cuando nos desmayamos o entramos en sueño profundo, el continuo del yo sería interrumpido.

-

Existe otra razón por la que estas operaciones sensoriales no pueden constituir una entidad individual. ¿Cuál es la lógica que se sigue?

Consideremos, por ejemplo, que la conciencia visual fuese el yo. La conciencia visual ve una forma. Si yo fuese verdaderamente la conciencia visual, yo vería formas todo el tiempo y solo podría ver formas.

Pero no siempre vemos formas y por lo tanto la conciencia visual no puede ser el yo.

-

Lo mismo, si yo fuese la conciencia auditiva, siempre y solamente escucharía sonidos.

Si yo fuese la conciencia olfativa, siempre y solamente olería fragancias.

Si yo fuese la conciencia gustativa, siempre y solamente degustaría sabores.

Y, por último, si yo fuese la conciencia táctil, siempre y exclusivamente sentiría las sensaciones corporales.

Esto está en contradicción con nuestra experiencia, ya que estas a veces surgen y a veces no. Esta lógica demuestra que las conciencias sensoriales no son el yo.

-

En cuanto a que la conciencia racional sea un yo, esto es algo que se ha de analizar en relación con los tres tiempos. ¿Cómo se efectúa el análisis?

Si tomamos la conciencia racional del pasado, encontramos que no puede ser el yo, debido a que el pasado ya se ha ido; ha cesado, ya no está aquí. Si fuese el yo, tendría que estar aquí ahora.

La conciencia racional del futuro no puede ser el yo, porque aún no ha surgido. Ahora mismo no está presente. Pensamos: “Yo estoy aquí ahora”, así que el yo tiene que estar presente.

-

¿Por qué la conciencia racional del presente no es el yo? Porque cesa a cada instante, no tiene poder para permanecer. Si fuese el yo tendría que permanecer o tener una duración en el tiempo —durante un primer instante, un segundo instante, etc.,— sin interrupción.

-

Esto se vuelve más claro cuando escuchamos tres chasquidos de dedos y estos son percibidos por la conciencia racional.

Cuando percibimos el primer chasquido, la segunda percepción aún no ha surgido. Cuando el segundo chasquido es percibido, la conciencia que percibió el primero ha cesado.

Además, un instante puede ser dividido en más y más instantes sutiles, tal que se convierte en cientos y cientos de instantes más pequeños.

-

Nuestro maestro, el Buda, enseñó que la mente no es el yo individual. Mediante el análisis con conocimiento preciso —prajna— que ha sido explicado, nosotros también podemos cultivar la comprensión auténtica mediante el razonamiento y llegar al comprender plenamente que los estados mentales no son establecidos como un yo.

Ya que esto es así, debemos aplicarnos a estos métodos para llegar a la realización de que la mente no es el yo.

-

Si la mente no es el yo, ¿por qué pensamos que la mente es el yo? La razón es la misma que antes: por la habituación desde tiempo sin principio surgen de manera constante en la mente pensamientos que aprehenden un yo. Incluso en sueños, nos surgen nociones de que la mente es el yo.

-

Ya que son simplemente las tendencias habituales confusas las que producen los pensamientos que se apegan al yo, ¿cuándo comenzó esta confusión? En la tradición budista se enseña que esto ha estado aconteciendo a lo largo de vidas desde tiempo sin principio.

Aunque esta confusión ha estado ocurriendo desde tiempo sin principio, esto no significa que exista verdaderamente. En el mahayana se enseña que el modo en que es sin principio es análogo a como las cosas no tienen principio en los sueños ni en las ilusiones.

-

En términos del shravakayana, lo importante es determinar personalmente y ganar una firme convicción en que los cinco agregados no son el yo. Esta ausencia de yo individual es el punto clave de la visión shravaka.

Por lo tanto, la meta para nosotros aquí es obtener una firme convicción y desarrollar certeza en esto con la ayuda de enseñanzas como las que acabamos de explicar.

Esto concluye una breve presentación de la visión del shravakayana.

-

La meditación en la ausencia de un yo individual consiste en examinar con conocimiento preciso que los cinco agregados no son el yo. Cuando surge una convicción firme en este hecho, esta nos provee de una base para la meditación.

Descansar sobre la firme convicción en este hecho es una forma de prajna que surge de la meditación. Consiste en enfocarse unidireccionalmente en la vacuidad que es la ausencia de un yo en los agregados y descansar en equilibrio en esa vacuidad similar al espacio.

-

La raíz del sufrimiento, la raíz de todas las aflicciones es el apego al yo. A través del estudio y de la reflexión detallada en la ausencia de yo, y por meditar en ello correctamente, se llega a la realización de la ausencia de yo.

Así es como podemos liberarnos del sufrimiento y de los estados afligidos.