

Meditación en Vacuidad Lama Zopa Rimpoché

(Empieza generando la motivación de bodichita y concluye con la dedicación de méritos)

- ✧ Empieza con una meditación en la respiración para relajar y calmar la mente. Después, con la alerta de un espía, hazte consciente del yo despacio y con cuidado. ¿Quién o qué está pensando, sintiendo y meditando? ¿Cómo parece que llega a existir? ¿Cómo aparece ante ti? ¿Es tu yo una creación de tu mente o es algo que existe de forma concreta e independiente, por su propio derecho?
- ✧ Una vez hayas identificado al yo, intenta localizarlo. ¿Dónde está? ¿Está en tu cabeza... en tus ojos... en tu corazón... en tus manos... en tu estómago... en tus pies?
- ✧ Considera cuidadosamente cada parte del cuerpo, incluso los órganos, los vasos sanguíneos y los nervios. ¿Puedes encontrar el yo? Si no, quizá sea muy pequeño y sutil, así que considera las células, los átomos y las partes de los átomos.
- ✧ Después de considerar el cuerpo entero, pregúntate de nuevo cómo manifiesta tu yo su existencia aparente. ¿Te parece todavía vívido y concreto? ¿Es tu cuerpo el yo o no?
- ✧ Quizá pienses que tu mente es el yo. La mente consiste en pensamientos que cambian constantemente, en una alternancia rápida. ¿Qué pensamiento es el yo? ¿Es un pensamiento amoroso... un pensamiento de enfado... un pensamiento serio... un pensamiento tonto? ¿Puedes encontrar el yo en tu mente? Si tu yo no puede ser encontrado en el cuerpo ni en la mente, ¿hay algún otro lugar donde buscarlo? ¿Podría el yo existir en algún otro sitio o de alguna otra manera? Examina cada posibilidad.
- ✧ Examina una vez más la forma en la que el yo aparece ante ti. ¿Ha habido algún cambio? ¿Todavía crees que es real y que existe por su propio derecho? Si ese yo autoexistente todavía aparece, piensa: “Este es el yo falso, que no existe. No hay un yo independiente del cuerpo y de la mente”.
- ✧ Ahora desintegra mentalmente tu cuerpo. Imagina que todos los átomos de tu cuerpo se separan y flotan en el aire. Billones y billones de partículas diminutas se dispersan por el espacio. Imagina que puedes ver esto realmente. Desintegra también tu mente, y deja que cada pensamiento flote de forma separada.
- ✧ Ahora, ¿dónde estás tú? ¿Está todavía ahí el yo autoexistente, o puedes entender cómo el yo es dependiente, meramente atribuido al cuerpo y a la mente?