

28 Abril 2026

La esencia da la vacuidad

Buscando la estabilidad

Lo que nos hace ser malas personas son los engaños. Ojalá pudiéramos eliminarlos completamente pero no es fácil ni rápido, lo que si ya podemos empezar es a identificar cuando surgen en la mente y expulsarlo lo antes posible. Eso va a suponer un profundo cambio en nuestra vida y nos aportará gran bienestar. Cuanto más nos familiarizamos con los engaños, más fácil nos resultará evitar estar bajo su influencia y eso nos hará tener una mayor estabilidad emocional más allá de los extremos de la alegría y la angustia. Tampoco se trata de no mostrar nuestras emociones, sino que no nos alteren tanto. Una persona con estabilidad emocional es de mayor beneficio para uno como para los demás. Cuando aparecen los problemas nos preocupamos mucho, exageramos y hacemos un drama, sucede igual cuando las cosas van muy bien. Hemos escuchado muchas veces los consejos sobre como afrontar los problemas para no permitir que nos altere, pero si no se nota un cambio en nuestra conducta, no habremos aprovechado plenamente las enseñanzas. Cada uno de nosotros hemos de responsabilizarnos de las propias acciones, ante situaciones difíciles recordemos que uno mismo creó las causas para esas experiencias, de esta forma dejaremos de culpar a los demás. Si logramos verlo de esta forma será un gran alivio, es como si algo muy pesado que cargabas, lo sueltas, pero si culpamos a otros no solo te libras de la carga, sino que la aumenta, es como aumentar la deuda. Esto son lineas directrices para ayudarnos a encontrar felicidad y estabilidad, sin embargo, la propia paz personal de esta vida, no es el objetivo ultimo, buscamos salir del sufrimiento, salir del samsara.

Salir del samsara

Es posible salir del samsara, y esto nos lleva a la pregunta ¿que debo hacer para salir del samsara?. Buscar solo la felicidad temporal es algo que los propios animales también buscan, pero como humanos tenemos que ir más allá ya que tenemos una mayor capacidad. Los animales cubren sus necesidades básicas para estar bien, pero no pueden plantearse algo más allá de esta vida. Es muy triste que a pesar de nuestra gran capacidad, no hagamos uso de ella. Tenemos el potencial incluso de lograr el estado perfecto y completo de un Buda, entonces, ¿porqué no hacer uso de ese potencial?

Las dos verdades

Conocer la realidad conlleva conocer las dos verdades. Tenemos que conocer la propia mente y eso conlleva saber como aprehendemos los objetos, como las conciencias sensoriales aprehenden las formas, olores, los diferentes objetos de los sentidos y ver como aprehendemos la realidad a través ellas. Por otro lado, con la conciencia mental conocemos los fenómenos. Reflexionamos con la mente pues necesitamos conocer la realidad, pero todo lo que percibimos con los sentidos es verdad convencional y cuando queremos ir más allá de lo convencional, el modo último de existencia de lo que se percibe, ahí entra la verdad ultima. Por ejemplo si cogemos un estuche para las gafas y buscamos como es el , veremos que es de naturaleza impermanente, más profundo aun es ver que no tiene existencia independiente y sustancial, todavía mas profundo es saber que es

algo percibido por la conciencia y que no es de sustancia diferente al objeto percibido. Todavía más profundo es ver que la funda de gafas esta vacía de cosas extras que uno ha proyectado, cualidades que no tiene el objeto. Lo percibimos como algo permanente, cuando en realidad no lo es, tu mente ha añadido esa característica al objeto. Cuando investigamos mas profundamente vemos que no existe de forma autosuficiente pues es un conjunto de partes (tela, cierre, costuras) , es decir que existe de forma diferente a como lo percibías antes, como una entidad unitaria.

Comprender la vacuidad

Cuando empiezas a analizar el objeto de modo último, ves que esta vacío de lo que lo habías añadido. Para entender el modo ultimo de existencia hemos de cuestionarnos, cuando decimos “Jorge”, vemos a una persona con determinadas características si preguntamos ¿dónde está?, señalamos en la dirección en donde se encuentra, pero ¿dónde realmente está? ¿En el pecho?¿en la cabeza?¿ en los dedos? lo que señalamos es el conjunto de sus agregados. Cuando alguien nos llama por nuestro nombre contestamos, pero realmente ¿dónde estoy? ¿Dónde está la persona? lo que señalamos es el conjunto de los agregados. Percibimos a la persona como algo que existe por si mismo, pero si buscas desde los cabellos a los dedos de los pies, en realidad lo que encontramos son las partes, no encontramos nada específico a los que poder denominar “Jorge “ o “yo” porque no existe la persona como lo percibimos. Hay discrepancia entre como percibo y como existe de modo ultimo.

Meditar todos los días en la vacuidad

Si hiciéramos el esfuerzo todos los días de meditar sobre ello, sobre cómo percibimos la realidad, estaríamos cada vez más cerca de la comprensión de la vacuidad. Esto nos hará estar más preparados para afrontar situaciones difíciles y tener otra perspectiva al ser conscientes de que esas situaciones no existen tal y como las percibimos y son transitorias. Igualmente, podrás darte cuenta de que eso a lo que te aferras se romperá o te separaras de ese objeto. La renuncia, es lo que nos va a llevar a lograr la liberación, es decir eliminar por completo los engaños. Ojalá recordemos que lo que estamos hablando por raro y difícil que nos parezca, es una posibilidad que se consigue con esfuerzo. Y si lo consigo, yo seré el primer beneficiado. Si este tema resulta complejo se puede abordar conociendo los 12 vínculos de originarios dependiente que explica como estamos encadenados en samsara, cuando estudias y meditas en este tema, llega un momento en el que dices estoy hart, te cansas, por eso y te decides a decir !Basta! Eso nos lleva a plantearnos el porque del sufrimiento, y ahi vamos a la verdad del origen.