

Meditación en la vacuidad

En cuatro partes de Kedrup Je

- Siéntate cómodamente. Deja que los ojos se cierren suavemente y que el cuerpo se quede muy quieto.
- Lleva el foco a la respiración durante unos momentos para calmar la mente, mirando el aire salir y luego entrar al cuerpo.

- PASO # 1: Visualiza la habitación en la que estas sentada. Con el ojo de tu mente mira todo lo que hay allí- lo que esta en las paredes, en las mesas, estantes y demás. Con cuidado ve de un rincón a otro de la habitación tratando de ser lo mas detallado posible. Mira las cosas como normalmente las miras.

- PASO # 2: Ahora mira con una mente de ignorancia- como si las cosas estuvieran ahí afuera, existiendo de su propio lado, a través de alguna naturaleza propia. Este es el *gakja*- la cosa imposible que no podría existir jamás. Permanece unos minutos aquí, tratando de atrapar la visión incorrecta a la que estas aferrada permanentemente, cada minuto del día. Que es lo que significa pensar que una cosa existe de su propio lado, y por que es esto imposible?

- PASO #3: Cambia tu mirada y mira la misma habitación con sabiduría- ve a cada una de las cosas allí como una imagen que viene de tu mente. Permanece allí durante unos minutos, solo mirándote a ti mismo proyectando esas imágenes mentales.

- PASO # 4: Este es el punto crucial. Ahora detén la proyección- retira todo lo que sea que esta viniendo de ti y chequea para ver que es lo que queda. Que hay *detrás* de lo que estas proyectando? Hay alguna realidad que estos objetos tengan aparte de la realidad que tu les estas dando?

- Cuando llegas al paso #4 y tienes una sensación como “Oh, no esta allí!” una sensación de ausencia, entonces sabes que estas encaminado en la dirección correcta.

Consejo practico: Como a mi Lama le gusta decir, la vacuidad es resbaladiza- es como tratar de agarrar un pez con las manos. Al principio el paso #4 puede ser muy elusivo. Lo tienes en tu mente y por un microsegundo piensas que lo has captado pero después se te escapa. En ese momento vuelve a hacer los primeros tres pasos otra vez y trata de traerte a ti mismo a ese destello de entendimiento. Trabaja para lograr destellos mas y mas brillantes por periodos de tiempo mas y mas largos.