

Meditación de vacuidad en cuatro partes de Kedrup Je

Meditaciones de vacuidad guiadas por Geshe Michael Roach

Esta es una de las meditaciones de Kedrup Je sobre la vacuidad la cual es utilizada como una preparación para Tantra. Trata sobre la relación integral entre la originación dependiente de las cosas y su vacuidad. Esto es, el hecho de que todo lo que vemos a nuestro alrededor es solo una proyección y el hecho de que nunca pudo haber sido de otro modo.

Para preparar tu mente correctamente para esta meditación deberías primero realizar una corta meditación en Tong len.

Esta meditación puede realizarse con cualquiera de los sentidos: vista, oído, olfato o tacto. De todos modos es usualmente practicada con las cosas que vemos ya que tenemos la tendencia a apoyarnos más en el sentido de la vista que en cualquier otro para darnos información sobre nuestro ambiente.

Las cuatro partes de la meditación de Kedrup Je

1. Solo mirando:
Con los ojos cerrados, escanea en tu mente los objetos en la habitación. Elije uno de esos objetos y pon tu foco ahí, solo míralo como un niño, sin análisis.
2. Ignorancia:
Ahora presta atención a los sentimientos que tienes, de que este objeto existe ahí afuera de su propio lado; que viene a vos. Mira el sentimiento que tienes con respecto a este objeto- que estará allí aunque te vayas de la habitación.
Esta es tu ignorancia sobre el objeto.
3. Origenación Dependiente:
Ahora vira tu mente hacia una percepción correcta del objeto. Este objeto es solo una imagen que estas proyectando. Viene de vos, es una parte tuya- un hijo de tu propia mente.
4. Vacuidad:
Suelta todo lo que estas proyectando sobre ese objeto. Cancélalo y observa que es lo que queda. Luego permanece en el espacio adonde no hay nada más. *

Nota: el paso # 4 es difícil de sostener por un largo periodo de tiempo. Si lo pierdes simplemente regresa y repite el proceso desde #3 hacia el 4.

Un ejemplo:

En mi mente veo la mesa que esta enfrente de mi. Creo que esta allí afuera porque puedo usarla- puedo colocar un libro sobre la mesa. De hecho solo estoy proyectando una imagen de una mesa en un rectángulo amarillo- no hay nada sobre ese rectángulo amarillo que diga “mesa” de su propio lado. Si suelto mi concepción de eso como una mesa, la mesa desaparece y solo me quedo con el rectángulo amarillo.

Creo que el rectángulo amarillo debe estar ahí afuera porque puedo verlo. Pero el rectángulo amarillo es en realidad solo un conjunto de puntos de amarillo que mi ojo levanta y que luego son convertidos en un rectángulo por mi mente. El rectángulo amarillo es también solo una proyección sobre muchos pedacitos de información sensorial. Si cancelo esta proyección, el rectángulo amarillo no esta más ahí.

¿Qué es lo que significa “soltar el objeto” durante una meditación de vacuidad?

Básicamente hay tres pasos:

1. Darse cuenta de que el objeto en el que estas focalizando es solo una proyección.
2. Tratar concientemente de disolver esa proyección que la mente esta creando y luego
3. Focalizar en la ausencia de la existencia de ese objeto una vez que le quitas la proyección.

De estos tres pasos es el último el más importante. Es en esa ausencia en donde queremos fijar nuestras mentes el mayor tiempo posible.

¿Qué pasa si quiero disolver el objeto y esto no funciona? Es muy posible que esto suceda ya que se necesita una gran cantidad de buen karma para ser capaz de hacer esto completamente. La mente esta generalmente reemplazando la proyección de un objeto con la proyección de su ausencia, y como bien sabemos, no podemos controlar nuestras proyecciones en el momento presente. En este caso nos *imaginaríamos* que la proyección ha desaparecido, y luego nos focalizamos en el tercer paso- en la ausencia de algo más allá de esa proyección. Hacer esta meditación es tan buen karma que con la practica colectaremos el karma para poder hacerla mejor y mejor.