

Meditación en la vacuidad del yo

Juan Manzanera

Busco una escena de mi infancia. Recuerdo una situación que me afectó emocionalmente de una manera especial, un hecho que al recordarlo todavía me hace sentir rabia, vergüenza, culpa, o algo similar.

Siento: “Me sucedió a mí, qué horrible”. (O, tal vez, qué ridículo, qué ira, qué mal..., lo que sea).

Siento: “Yo, a mí me ocurrió”.

Ahora, observo el yo actual que vivió aquello. El yo que está sintiendo que experimentó aquello. Veo que aparece muy claro, lo puedo sentir muy vivo. Analizo cómo es, qué aspecto tiene, de qué está hecho.

Veo que me aparece sólido, consistente, con un peso específico, autónomo. Lo siento permanente e independiente. Lo siento como el foco de toda la experiencia. Trato de mantener la atención enfocada en esta sensación de yo. Miro con claridad, imparcialidad y serenidad.

Veo que ese yo no es el cuerpo. Si recorro todo el cuerpo no lo encuentro ni en los miembros ni en los órganos, ni en los tejidos ni en los huesos, ni en las células. Asimismo, veo que no es la mente, no cambia no se mueve como lo hace la mente.

A pesar de que lo veo y lo siento muy claro, no se corresponde con nada. Estoy sufriendo una alucinación.

Suelto mi pasado. Contemplo sin distracción el vacío de existir del yo independiente.

Ahora, tomo una escena de mi adolescencia. Algo desagradable que sucedió.

Escojo una situación que al recordarla me conmueve incluso ahora. Siento: “Me sucedió a mí”. “Yo, a mí me ocurrió”.

Ahora, contemplo el yo actual que vivió aquello; es decir, el yo que ahora está sintiendo que experimentó aquello. Me aflora muy claro, lo siento muy destacado. Observo cómo es, qué apariencia tiene, de qué está formado.

Veo que te aparece permanente, sólido e independiente. Es muy consistente y parece que existe por sí mismo. Lo siento como el que vivencia toda la situación. Trato de mantener la atención enfocada en esta sensación de yo. Contemplo con claridad, imparcialidad y serenidad.

Veo que ese yo no se halla en el cuerpo ni en la mente. A pesar de que lo percibo y lo siento muy claro, no concuerda con nada. Estoy sufriendo una alucinación. Es un espejismo.

Suelto la convicción de que existe un yo. Contemplo el vacío.

Ahora, encuentro una escena de mi madurez que me haya movido mucho y me produzca mucha inquietud recordar.

Siento: “Me ha sucedido a mí”. Siento: “Yo”.

Ahora, contemplo el yo que en este momento siente que ha pasado por eso. Surge muy definido y tangible. Lo observo. Veo que me aparece independiente y autosuficiente como antes. Lo siento como el que sufre toda la situación.

Contemplo con serenidad esta sensación de yo y analizo con qué se corresponde. Trato de mantener la lucidez y equilibrio. Veo que ese yo no se encuentra en ninguna cosa que mire, incluyendo el cuerpo y la mente. Lo percibo y lo siento muy claro pero no es nada. Es una fantasía.

Contemplo el vacío sin preocuparme de más. Dejo que la convicción de que existe un yo se desvanezca.

Mantengo el mayor tiempo posible la contemplación del vacío. Este yo que siento ahora meditando no está en realidad. Medito contemplando el vacío.