

Vacuidad

La vacuidad es el Vacío. Es Nada. Para meditar en la vacuidad no hay mantra, pero si una intención de vacío puro de luz, sonido y material. Es un lugar donde la luz está más ausente que en la oscuridad completa, donde el sonido está más ausente que en el silencio, donde no hay nada que la mente contemple. Es un vacío de la mente, el corazón, el cuerpo y la consciencia.

Para iniciar una sesión de vacuidad, es bueno hacer el mantra “aBhu” unas cuantas veces, ya que significa “no generado”, dicho simplemente, vacío. Pero puntualmente, olvida acerca el mantra y sumérgete en una oscuridad más oscura que la completa ausencia de luz; un silencio más frío que la completa ausencia de ruido; perdiéndote al no importarte el registro de tu sistema nervioso. Se hace a través de una fantasía que es real para la mente y el alma.

Está en algún lugar interno, la Fuente de todo. Donde éramos uno con el Creador, por ende nada es creado. Ahí, no hay la no-existencia, el no-ser o el no-yo. En la unidad, no hay oración, ¿a quién le podríamos hablar? La oración es cuando sigues necesitando luz y sonido, la impresión de percibir algo aun desde adentro. Inclusive la comunión sugiere dos seres.

. Aquí, uno está libre de emociones y pensamientos, totalmente libre del jalón de las fuerzas naturales. Entonces, es el lugar donde el Ego no tiene nada de que sostenerse, y no sabe qué hacer. En esta experiencia, es posible que surjan contradicciones. Al comenzar a sumergirte, podría haber una sensación de movimiento repentino, cayendo y elevándose, ambos contrayendo y expandiendo, al mismo tiempo. Y cuando “llegas”, estas simultáneamente en un hoyo negro y lejos en el espacio (sin planetas ni estrellas), el Vacío está cerca de tu alrededor pero expandiéndose siempre. NO hay donde caer, pero nada de que sostenerse. Estas completamente solo, pero no hay soledad. Te sientes segur@, pero no hay nada que te proteja, y nada de que protegerte. Habría felicidad si hubieran causas de felicidad, o algo que pudiera estar feliz, pero no es el caso. Todo lo mencionado no es vacuidad pura, más bien la fantasía que uno puede experimentar al llegar a ella.

Medita en la vacuidad por 20 minutos.

Es normal que el ego se resista a sumergirse en la vacuidad, al crear actividad mental. Si esto ocurre, haz integración antes de meditar. Durante la práctica de la meditación, trata de no pelear con tus pensamientos, solo obsérvalos y luego déjalos ir. Si la resistencia continua, haz 20 minutos de meditación de fijación varias veces seguidas, con un breve receso entre ellas. Esto cansará el ego eventualmente al punto de debilidad y no-resistencia. Puede ser que la práctica exitosa de vacuidad dure solo unos minutos inicialmente; gradualmente se incrementará a los 20 minutos completos.

La manera más eficiente de silenciar a mente es hacer 30 minutos de integración de una máscara del ego, seguido por 30 minutos de vacuidad, una máscara por día por 21 días.