

---

**MENTE Y COGNICION**  
***LO.RIG***



Transcripción de las enseñanzas impartidas por Vble. Gueshe Lamsang  
En el Centro Nagarjuna de Valencia para los estudiantes del Programa Básico  
Enero Abril 2008

*Traducción al castellano por Karen Molina*  
*Departamento de transcripción del*  
*Centro Nagarjuna de Valencia*  
**[www.nagarjunavalencia.com](http://www.nagarjunavalencia.com)**

---



### **Motivación**

Para alcanzar el estado de un Buda y poder liberar a todos los seres, nuestras madres, y guiarlos a ese mismo estado iluminado, vamos a escuchar estas enseñanzas supremas.

Estamos en el 2008 y comenzamos nuestro primer curso. Guesela nos saluda y nos indica que hemos que hacer algo provechoso con nuestro tiempo porque cada vez estamos más cerca de la muerte. Un dicho tibetano dice que no hay que contar los días uno a uno sino que hay que pensar lo que va a pasar más allá de 100 días. Hemos de pensar que lo que estamos estudiando sea provechoso y que el curso sea auspicioso. El curso va a tratar sobre la mente, conocedores y conciencia. Todo lo que existe en este mundo surge de la propia mente. De ahí la necesidad de conocerla.

### **Todo viene de la mente**

Todo en este mundo proviene de la mente, por eso debemos conocerla. Del deseo por plantar una flor y que ésta crezca surgen las condiciones adecuadas proporcionadas por uno mismo para que ello sea así. Si en un momento dado ya no nos interesa nos desentendemos de ella y la planta muere o incluso podemos llegar a destruirla. Comprobamos, así, que la mente es el fundamento de todos estos aspectos. Todo lo que realizamos a lo largo de un día proviene de la propia mente. También el sufrimiento, sabemos que, proviene de nuestra propia mente ya que ella crea nuestra infelicidad. Conocemos las enfermedades físicas pero también reconocemos que provienen de nuestra mente porque en el pasado hemos creado acciones negativas y, como resultado de ello, experimentamos los sufrimientos (enfermedad). Así, todo depende de nuestra mente.

Podemos decir, también, que es la mente la que ha creado la existencia cíclica, el samsara. También podemos decir que la capacidad para escapar del samsara está en nosotros, en nuestra propia mente, al contar con la verdad del camino y la verdad de la cesación. La verdad del camino es cuando nuestra mente se encamina a conocer la realidad llevando a cabo las prácticas adecuadas y creando las causas para purificar el oscurecimiento y alcanzar la verdad de la cesación. Nuestra mente es creadora, también, de los reinos de los infiernos porque dependiendo de las acciones negativas y positivas realizadas caeremos en ellos o no. Lo mismo tendremos que decir para las tierras puras. Existen muchas tierras puras pero es nuestra mente la creadora de ellas. De ahí, surge la importancia de adquirir un conocimiento de la propia mente. En resumen, dado que nuestra mente es la creadora de todo es muy importante tenerla subyugada para poder alcanzar los estados perfectos: desarrollo de la mente de la bodichita, etc. En resumen, debemos conocer, así, cómo es la mente y cómo funciona...

### **Introducción al Lo.rig**

Esto es lo que se explica en el tema de Lorig: mente y cognición. El comentario que vamos a seguir fue escrito por el decimotercer Dalai Lama y se encuentra dentro de los textos del sutra. Los aspectos más sutiles de la mente, sin embargo, se encuentran dentro del tantra y éstos ahora no se van a explicar. Se explicará, entonces, la parte de la mente en su aspecto más burdo. Reconociendo que todo lo que sucede en el

exterior proviene de nuestra propia mente se despierta el interés por conocer cómo funciona.

Al comenzar a explicar lo que es la mente y la cognición siempre se inicia explicando lo que son los objetos y los poseedores de objetos. Guesela explicará este tema de la forma más directa posible y para ello se evitarán todos los aspectos que se relacionan con el debate ya que ello podría traernos más confusión.

### **Objeto y un Poseedor del objeto**

- **La definición de objeto** es lo que es conocido por una mente.
- **La definición de poseedor de objeto** es una cosa que posee su objeto respectivo.

Si no hacemos esta distinción entre objeto y poseedor de objetos diremos que todos son objetos. Todos podemos observar cosas y, en ese sentido, todos somos poseedores de objetos. También hay objetos que percibimos y otros objetos que no percibimos. Los poseedores de objetos son los que poseen ese objeto.

**El objeto** es aquello que observamos y la persona que percibe ese objeto es el **poseedor de objeto**.

Podemos preguntar: ¿qué importancia tiene esto? Pero no hay que pensar así porque necesitamos conocer claramente la realidad porque es la que nos va a llevar a la realización de la vacuidad. Pero sin conocer, al menos, el aspecto burdo de los objetos no lo podremos conseguir.

Al principio, interesa comenzar con el aspecto burdo para ir pasando al aspecto más sutil. Y esto es válido a la hora de analizar cualquier tipo de realidad. Si no lo hacemos de esta forma existe el peligro de que no lo lleguemos a entender claramente.

Necesitamos de una mente que pueda conocer el objeto. En la filosofía budista se habla mucho de lo que son los fenómenos, de la realidad, de los objetos y siempre se comienza realizando un análisis de los aspectos más burdos. A partir de ahí, se realizan diferentes divisiones para facilitar su comprensión.

#### **Clasificación de los objetos**

1. Objetos aparentes.
2. Objetos determinados.
3. Objetos de aplicación
4. Objetos aprehendidos.

Se clasifican así porque es el modo en que el poseedor de los objetos se acerca a los mismos. El texto en el que se basa Guesela corresponde a la Escuela Sautántrica. Aquí,

Guesela, también incluirá las visiones de las otras escuelas filosóficas ya que si sólo incluye a la Escuela Sautántrica no nos sería de tanto beneficio.

**Objetos aparentes**, para la Escuela Sautántrica son sinónimo de **objetos aprehendidos**. Lo mismo se podría decir con relación a las otras escuelas ya que también comparten esto. Un perceptor directo es el que tiene un objeto aparente.

La concepción de objeto aparente es sinónimo a permanente. Esto se afirma con relación a la Escuela Sautántrica y las otras escuelas pueden no coincidir en ello.

**Los objetos de aplicación** pueden ser conceptuales o no conceptuales.

**Los objetos determinados**, sin embargo, siempre son conceptuales.

Los objetos se dividen, así, de acuerdo a como el poseedor de objetos se acerca a ellos.

*(En “Calma tu mente”pg 28, de Lati Rimpoché dice:*

***El objeto de implicación (aplicación) y el objeto determinado** se refieren al objeto con el que la conciencia entra en ese momento en contacto y que comprende. No obstante, el término “objeto determinado” se emplea sólo para los estados de conciencia conceptuales, mientras que el término “objeto de implicación” se utiliza tanto para conciencia conceptual como conciencia no conceptual.*

*El objeto de implicación de una conciencia visual que aprehende lo azul, es azul. Tanto el objeto de implicación como el objeto determinado de una conciencia del pensamiento que piensa lo azul son azul.*

***Los objetos aparente y aprehendido** se refieren al objeto que está apareciendo en el ese momento al estado de conciencia y no necesariamente a lo que está comprendiendo. Puesto que el verdadero objeto que aparece a la percepción directa es lo que ésta comprende, su objeto aparente, el objeto aprehendido y el objeto de implicación son iguales –un estado de conciencia que aprehende el azul, los tres son azules-.*

*Para un estado de conciencia conceptual, aunque el objeto de implicación y el objeto determinado sean los verdaderos objetos que está comprendiendo dicha consciencia, es decir: azul, para el estado de conciencia del pensamiento que aprehende lo azul, el objeto aparente y el objeto aprehendido son tan sólo una imagen delo azul, denominada **generalidad del significado**.*

*Gueshe Tempel, PB del Instituto Lama Tsong Khapa:*

***Objeto aparente:** el que aparece a la mente*

***Objeto determinado:** es principalmente un objeto de una mente conceptual, que sostiene su objeto.*

***Objeto de aplicación:** es el objeto con el cual la mente se involucra.*

***Objeto aprehendido:** es sinónimo de objeto aparente*

*Para una conciencia que ve un vaso, **el objeto aparente** sería el vaso mismo pues es lo que se aparece directamente a la conciencia visual. La conciencia visual no tiene un*

*objeto determinado, pues sólo las conciencias conceptuales tienen objetos determinados. El objeto de aplicación de la conciencia visual que ve vaso es el vaso, en este caso el objeto aparente y el objeto de aplicación serían sinónimos y no habría un objeto determinado.*

*El único tipo de mente que tiene los tres objetos es la conciencia conceptual. Por ejemplo cuando uno piensa en un vaso hay una conciencia conceptual que aprehende vaso y esta conciencia conceptual que aprehende vaso tiene un objeto aparente, un objeto determinado y un objeto de implicación. El objeto determinado y el objeto de aplicación son el vaso mismo pues el objeto del modo de aprehensión de esa mente es el vaso. El vaso es el objeto determinado pues la mente se centra en el vaso y es el objeto de aplicación porque la mente se refiere al vaso. No obstante el objeto aparente de una conciencia conceptual aprehendiendo vaso no es el vaso. El objeto aparente es una imagen mental del vaso o una generalidad del significado. Por tanto el objeto aparente no es vaso, mientras que el objeto determinado y el objeto de aplicación de la conciencia conceptual que aprehende vaso es el vaso mismo. Así pues, para la conciencia conceptual que aprehende vaso, el objeto determinado y el objeto de aplicación son vaso pero su objeto aparente no es vaso. Podríamos decir que en lo que aparece el vaso a la conciencia conceptual que aprehende vaso, el objeto aparente de esa conciencia conceptual no es vaso, es la imagen mental del vaso, por tanto podríamos decir que el vaso aparece a esa conciencia, pero no su objeto aparente. Resumiendo todas las conciencias tienen un objeto aparente pero solo la conciencia conceptual tiene un objeto determinado)*

**El poseedor de objetos se define como una cosa que posee su objeto respectivo.**

Es lo que tiene la capacidad de poseer el objeto y se relaciona con él, por eso decimos: he visto a una persona, o podemos analizar los fenómenos diciendo que el sonido es impermanente, es un objeto funcional...

**Clasificación de Poseedores de Objetos:**

1. Personas.
2. Mente
3. Sonidos expresivos.

### **Persona**

Hay una gran explicación ya que se ha de explicar de acuerdo a las cuatro escuelas filosóficas.

La Escuela Chitamatra es la que tiene una definición de persona más pobre pero esto no quiere decir que sea una visión “mala” porque podríamos menospreciar a dicha escuela y crearíamos una acción negativa, con respecto al dharma (abandonar el dharma), muy grave tal y como explicó Guesela en el Lam Rim. La Escuela Chitamatra, a su vez, tiene una grandeza porque desde que se inició hace 2500 años se mantiene así, desde su inicio, y puede ayudarnos a comprender diferentes aspectos de la realidad. Es una escuela muy resistente porque no ha necesitado de nadie para aclarar sus postulados una vez que fueron expuestos. Lo mismo se podría decir para la Escuela Sautántrica, en cambio, la Escuela Prasanguica ha necesitado de Nagarjuna, por ejemplo, para aclarar determinados aspectos.

**Definición de persona según la Escuela Vaibhásica:**

- *El mero conjunto de los cinco agregados* cuyas bases de imputación son una ilustración de persona.
- La persona sería la que posee los cinco agregados.
- Esta visión no es muy correcta porque no está de acuerdo a cómo funciona la persona.

**Definición de persona según la Escuela Sautántrica:**

- Afirma que la *continuidad de los agregados* es una ilustración de persona y afirma que la conciencia mental es una ilustración de persona.
- Identifican a la persona *con la continuidad de los agregados y con la conciencia mental*.

Se identifica a la persona en las escuelas budistas, en general, como la continuidad de la conciencia. En esta afirmación coinciden todas las escuelas.

**Definición de persona según la Escuela Chitamatra**

- Afirma que *la persona es la conciencia mental* y es la base del nombre de persona y la base de todo.
- Necesitan una base o aspecto sustancial al que puedan dar el nombre de persona. De esta forma, dividen a la conciencia en ocho conciencias. Normalmente, hablamos de seis tipos de conciencia pero ellos añaden dos más tipos y reconocen una conciencia que sirve de soporte a las demás. *La conciencia que pasa de una a otra vida es a lo que ellos llaman persona*.

**Definición de persona según la Escuela Madyamika Esvatántrika**

- Afirma que *la persona es la conciencia mental*.
- La conciencia mental es, para ellos, una ilustración de persona.
- La conciencia mental a la que ellos se refieren es la conciencia mental que continúa de una a otra vida.

**Definición de persona según la Escuela Madyamika Prasanguika** explica muy correctamente lo que es la persona.

- *Es el mero yo que está imputado en dependencia con sus bases de imputación: los cinco agregados o cuatro agregados*.
- Y no identifica a la persona con ninguno de los cinco agregados ni con ninguna de las diferentes conciencias.
- Afirma que todo lo que posee estos cinco agregados es lo que se conoce como persona y es una mera imputación de nuestra mente en dependencia de una base adecuada de imputación.
- No es ninguno de los agregados ni ninguna de las conciencias. El karma que acompaña a la persona de una vida otra no se identifica como persona. La persona no puede ser encontrada en ninguno de estos aspectos porque el cúmulo de todos ellos es la base a partir de la cual imputamos como persona.

Hasta que no comprendamos la visión de la Escuela Prasanguica no podremos desarrollar correctamente la visión de la vacuidad.

### Sonido expresivo

**Definición de sonido expresivo:** *Es un objeto sonoro que hace que su objeto expresado sea conocido.*

- No es un objeto aparente, ni objeto determinado, ni pertenece a los objetos de aplicación sino que está dentro del poseedor de los objetos. Es el que realiza la acción.
- Podemos dudar acerca de si los movimientos corporales que expresan algún significado también son sonidos expresivos o no pero aquí nos referimos a lo que hay que abandonar y lo que hay que realizar.

El propio Buda fue quien hace 2500 años, mediante los sonidos expresivos, señaló lo que había que abandonar y lo que había que practicar. Los sonidos expresivos los podemos utilizar para que nuestra mente piense y reflexione y, en base a ellos, podremos acumular muchos méritos. Los sonidos expresivos se pueden explicar de un modo más extenso pero, Guesela, no va hacer esto para no crearnos mayores confusiones. En la filosofía india también se recoge la función y el valor de los sonidos expresivos, al tiempo, que se habla del cuerpo, la mente, etc. En la filosofía budista, sin embargo, se enfatiza más el valor de la mente. En el texto que Guesela está comentando aparecen numerosos debates filosóficos entorno a diferentes visiones y propuestas.

### Mente

**La definición de mente es conocedor.**

¿La ignorancia (ma-rigpa) no es mente?, es una mente errónea. Si algo se aparece a la mente, esa mente es un conocedor o “rigpa” respecto a lo que se le aparece.

También podemos decir que la mente es la conciencia. Como decíamos antes todo a lo que nos enfrentamos está creado por este conocedor o “rigpa”. Mente es un conocedor y también es conciencia.

**La definición de conciencia (mente) es lo que es claro y conoce.**

**Sinónimos:** Mente, conocedor y conciencia.

### **Importancia de estudiar la mente**

Pensando en las personas nuevas que hoy están aquí conviene decir que las enseñanzas del Buda están encaminadas a generar una buena mente. En la filosofía budista se encuentran los vehículos inferiores y los superiores. En el vehículo superior o mahayana se encuentra el sutra y el tantra.

Se explica el vehículo Hinayana para que podamos generar una buena mente y para que conozcamos el modo correcto de comportarnos. En el vehículo superior o mahayana también se habla del desarrollo del buen corazón y se explica, en concreto, la manera en cómo se desarrolla, y en cómo se puede incrementar más y más. Por ello, está el tantra donde se explican las prácticas que hay que llevar a cabo para que la



mente bondadosa vaya incrementándose. De esta forma, podremos alcanzar la última etapa: la de la iluminación. Este es el motivo por el cual estamos estudiando este texto del Lorig.

Para entenderlo todo bien necesitamos escuchar enseñanzas. Lama Tsong Kapa dijo que había que escuchar las enseñanzas porque cuando las escuchas comienzas a conocerlas. Una vez que se conocen hay que practicarlas de la misma forma que una vez que la comida está preparada podemos comerla. Escuchar las enseñanzas e intentar comprenderlas es lo mejor que podemos hacer. Hay que escuchar, hay que estudiar y hay que practicar. Guesela está dando una explicación de la mente pero conocerla y entenderla con claridad es muy difícil. ¿Por qué es tan difícil? Ello es porque de su idioma original: el pali han pasado al sánscrito, al tibetano, al inglés, etc. Así, en nuestro idioma no hay una diferencia muy clara entre mente y conciencia, por ejemplo, o entre conocedor y mente. En el idioma tibetano, sin embargo, cuentan con un vocabulario muy rico para diferenciar todos estos aspectos: mente, conciencia, conocedor, factores mentales... puede que se necesiten en el idioma castellano nuevos términos para aclarar estos conceptos.

### Divisiones de la mente

La mente puede dividirse de varios modos: en dos, en tres o en siete<sup>1</sup>.

- 6 maneras de dividir a la mente en dos tipos
- 3 formas de dividir a la mente:
  - Conciencias conceptuales que toman una generalidad de significado como su objeto percibido (*conciencia conceptual*)
  - Conciencias no conceptuales no-equivocados que toman un fenómeno caracterizado específicamente como su objeto percibido (*conocedor ideal directo*)
  - Conciencias no conceptuales equivocadas que toman una apariencia clara de un no existente como su objeto percibido (*conciencia errónea no conceptual*)
- 7 formas de dividir la mente:
  1. Perceptor directo
  2. Conocedor inferencial
  3. Conocedor subsiguiente
  4. Conciencia que supone correctamente
  5. Conciencia inatenta
  6. Conciencia que duda
  7. Conciencia errónea

---

<sup>1</sup> Gueshe Lamsang sólo menciona las 6 formas de dividir la mente, las otras dos divisiones están tomadas del texto raíz.

### **6 Maneras de dividir a la mente en dos tipos:**

1. Conocedor ideal y conocedor no ideal
2. Conciencia conceptual y conciencia no conceptual
3. Conciencia equivocada y conciencia no equivocada
4. Conciencia mental y conciencia sensorial
5. Mente que se aplica en la eliminación y mente que se aplica colectivamente
6. Mente y factores mentales

**Conocedor ideal<sup>2</sup> y conocedor no ideal:** *es aquello que conocemos de una forma directa.*

#### **Conciencia conceptual y conciencia no conceptual.**

La mente conceptual percibe la apariencia del objeto.

- **Conciencia conceptual** es: *“un conocedor determinativo que percibe una generalidad de sonido y una generalidad de significado como apropiadas para ser mezcladas”.*
- **Conciencia no conceptual** es lo mismo pero libre de ser un conocedor determinativo que percibe una generalidad de sonido y una generalidad de significado como apropiadas para ser mezcladas.

#### **Conciencia equivocada y conciencia no equivocada.**

- **La conciencia equivocada** puede ser:
  - conceptual
  - no conceptual.
- **Conciencia no equivocada** se refiere a un perceptor directo.

#### **Conciencia mental y conciencia sensorial.**

- **Se dividen en seis:** las cinco conciencias sensoriales y la conciencia mental.
  - **La conciencia sensorial** depende de su condición potenciadora no común que es un poder sensorial.
  - **La conciencia mental** depende de su condición potenciadora no común que es un poder mental.

#### **Mente que se aplica en la eliminación y mente que se aplica colectivamente.**

- **La mente que se aplica en la eliminación (*implicador eliminatorio*),** se refiere a la conciencia conceptual
- **La mente que se aplica colectivamente (*implicador colectivo*),** se refiere a la conciencia no conceptual.

Al percibir un objeto con todas sus características lo estamos percibiendo de una forma no conceptual. La mente que se aplica en la eliminación es una mente que no

---

<sup>2</sup> *Conocedor válido*

percibe el objeto por completo sino que lo analiza por sus características separadamente y con ello nos referimos a una conciencia conceptual.

**Sinónimos:** es lo mismo decir conciencia conceptual que mente que se aplica en la eliminación y conciencia no conceptual con mente que se aplica colectivamente.

**Mente y factores mentales.** Este apartado se explicará al final de todo.

**Definición de conocedor ideal:** *es un conocedor, infalible y nuevo.*

Con esta definición coinciden tres escuelas filosóficas: Sautántrica, Chitamatra y Madyamika Esvatántrica.

Se dice también que el conocedor ideal es nuevo pero hay algunas escuelas filosóficas que no aceptan esto.

- *Nuevo* elimina como el conocedor subsiguiente porque el conocedor subsiguiente es un conocedor y es infalible pero no es nuevo.
- *Infalible:* elimina la conciencia que supone correctamente porque es un conocedor, es nueva pero no es infalible.
- *Conocedor* eliminan los poderes sensoriales porque son infalibles, son nuevos pero no son conocedores.

El conocedor ideal al ser un conocedor, al ser infalible y al ser nuevo elimina los conocedores subsiguientes, las conciencias que supone correctamente y a los poderes de los sentidos físicos.

Sin embargo, dentro de la Escuela Vaibhasica identifican al conocedor con el aspecto físico y cuando definen al conocedor ideal no aceptan que sea un conocedor y sí aceptan, en cambio, que sea infalible y nuevo. Identifican al conocedor con la forma. La escuela Vaibhasika acepta que los poderes sensoriales sean conocedores. Que sea un conocedor, que sea nuevo y que sea infalible es algo compartido por las escuelas Sautántrica, Chitamatra y Madyamika Esvatántrica.

**Conocedor ideal para la Escuela Vaibhasica:** lo define *como infalible y nuevo*. En cuanto a su definición de conocedor ideal la definición de la Escuela Vaibhasica es la más pobre de todas.

Con relación a esto y como pueden haber muchas dudas, Guesela, pregunta si la vista es algo físico, un poder sensorial o una conciencia. Si no hay ojo no hay poder sensorial, el poder sensorial percibe la forma pero necesitamos del ojo también. Hay una relación muy estrecha entre el poder sensorial y la conciencia sensorial.

Cuando el poder sensorial está afectado se puede recomponer con la aportación de la medicina pero si la conciencia sensorial está afectada no hay recuperación de esa conciencia sensorial. El que percibe el objeto no es el poder sensorial sino que es la conciencia. En cambio, la escuela vaivasica afirma que percibimos porque tenemos el

poder sensorial. Las demás escuelas afirman que percibimos gracias a la conciencia sensorial.

Las conciencias, en general, se puede decir que están en todo el cuerpo pero cuando se habla de la conciencia sensorial de la vista ella está en el poder sensorial de la vista. Todo ello tiene una relación muy estrecha con el cerebro.

**Conocedor ideal para la Escuela Madyamika Prasanguica:** afirma que *es un conocedor y que es infalible pero no aceptan la característica de nuevo*. Por eso, en la división de la mente en siete partes aceptan al conocedor subsiguiente como un conocedor ideal y la división de la mente en siete partes se queda con seis. Este es el mejor enfoque de todos porque presenta la explicación más correcta de la realidad.

El término de infalibilidad, en ocasiones, también se utiliza al referirse a una persona porque con él se indica que esa persona no te falla o que no miente. La noción de infalible se considera algo aceptable por todos.

#### **Conocedor válido o ideal**

1. Conocedor válido directo
  - a. Conocedor válido directo sensorial
  - b. Conocedor válido directo mental
  - c. Conocedor válido directo autoconocedor
  - d. Conocedor válido directo yóguico
2. Conocedor válido inferencial
  - a. Conocedor inferencial por renombre.
  - b. Conocedor inferencial por el poder del hecho.
  - c. Conocedor inferencial por la creencia.

**El conocedor ideal se divide en dos:**

1. conocedor ideal directo
2. conocedor ideal inferencial

No hay ningún conocedor ideal que no pertenezca alguno de estos dos. Para conocer lo que es un conocedor ideal directo primero hay que conocer lo que es un perceptor directo.

**Un perceptor directo** *es un conocedor que está libre de conceptualizaciones y no está equivocado.*

Esta definición es compartida por todas las escuelas budistas.

La Escuela Madyamika Prasanguica afirma que para ser un perceptor directo no necesariamente tiene que ser conciencia. Cuando se tratan fenómenos muy ocultos: le impermanencia sutil, las dos verdades... se requiere de razonamientos. Sin embargo, un perceptor directo es sinónimo de fenómeno manifiesto ya que éstos no requieren de razonamientos. Esta escuela manifiesta que para ser un conocedor ideal directo necesita ser conciencia pero para ser un perceptor directo no necesita ser conciencia.

### **Perceptor directo**

1. Perceptor directo sensorial: que percibe formas, sonidos...
  - a. conocedor ideal
  - b. conocedor subsiguiente
  - c. conciencia a la que se le aparece un objeto pero no es válida
  - d. conciencia errónea
2. Perceptor directo mental
  - a. perceptor directo válido
  - b. conocedor subsiguiente
  - c. conciencia inatenta..
3. Perceptor directo autoconocedor
  - a. conocedores ideales que es perceptor directo autoconocedor
  - b. conocedores subsiguientes que es perceptor directo autoconocedor
  - c. mentes inatentas que es perceptor directo autoconocedor
4. Perceptor directo yóguico
  - a. Conocedor ideal que es perceptor directo yóguico
  - b. Conocedor subsiguiente que es perceptor directo yóguico

### **El perceptor directo se divide en cuatro:**

1. Perceptor directo sensorial.
2. Perceptor directo mental.
3. Perceptor directo autoconocedor.
4. Perceptor directo yóguico.

### **Perceptor directo sensorial:**

*Lo que es generado dependiendo de un poder de los sentidos físicos que es su propia condición potenciadora no común y es una conciencia que es un conocedor de otro que está libre de conceptualización y no está equivocado.*

### **5 Tipos de perceptor directo sensorial:**

1. perceptor directo sensorial que perciben formas
2. perceptor directo sensorial que perciben sonidos

3. perceptor directo sensorial que perciben olores
4. perceptor directo sensorial que perciben sabores
5. perceptor directo sensorial que perciben objetos tangibles.

**El perceptor directo sensorial que percibe formas:**

*Lo que es generado dependiendo de su propia condición potenciadora no común, por ej. el poder del sentido del ojo y su condición de objeto observado: una forma.*

*Es un conocedor que está libre de conceptualización y no está equivocado.*

**División de perceptor directo sensorial:**

1. conocedor ideal
2. conocedor subsiguiente
3. mente a la que se le aparece un objeto pero no es válido.

Perceptores directos de los sentidos que perciben formas son: ver una botella, por ejemplo. Esto hace que sea un **conocedor ideal** porque es el primer momento en el que entramos en contacto con la botella. El segundo momento de esa percepción directa sería un **conocedor subsiguiente**. Seguiría siendo un perceptor directo de los sentidos que percibe la forma pero subsiguiente.

**La mente a la que se le parece un objeto pero no es válido** es, por ejemplo, cuando estando en la calle vemos coches pero no podemos decir cuántos coches hemos visto. Hemos percibido directamente los coches pero no somos capaces de recordar cuántos eran. Los objetos aparecen ante nosotros pero, al no prestarle atención, la percepción no es válida.

Saliendo un poco del orden del texto, **el perceptor directo de los sentidos también se puede dividir** en conciencia errónea completando un total de cuatro al añadir una división más a las tres anteriores:

1. conocedor ideal
2. conocedor subsiguiente
3. conciencia a la que se le aparece un objeto pero no es válida
4. conciencia errónea.

En primer lugar, el objeto es captado por nuestro poder sensorial y la conciencia sensorial y, a partir de aquí, elaboramos conceptos dependiendo de lo que hemos percibido por nuestro poder sensorial. Ejemplo: vemos una piedra a lo lejos en una montaña y creemos que es una persona. Hemos tenido una percepción directa de los sentidos pero errónea. La enfermedad del daltonismo (ver los colores de forma errónea) también es un ejemplo para este tipo de conciencia.

**Definición de perceptor directo de los sentidos que percibe sonido:**

*Lo que es generado dependiendo de su propia condición potenciadora no común: el poder del sentido del oído y su condición de objeto observado: el sonido.*

*Es un conocedor que está libre de conceptualización y no está equivocado.*

Tiene las mismas características que el perceptor directo de los sentidos que percibe formas, tal y como ya ha sido explicado.

**Se divide** de la misma forma que se ha dividido el perceptor directo de los sentidos que percibe la forma.

**El perceptor directo de los sentidos que percibe olores tienen la misma definición:** *Lo que es generado dependiendo de su propia condición potenciadora no común: el poder del sentido el olfato y su condición de objeto observado: el olor.*

*Es un conocedor que está libre de conceptualizaciones y no está equivocado.*

Si conocemos los cinco poderes sensoriales podemos entender cuáles son los perceptores directos de los sentidos. **La condición potenciadora** se refiere al poder sensorial: el poder sensorial del sentido del ojo y su condición de objeto observado que es la forma. Lo mismo hemos de hacer para cada uno de los sentidos. Hemos de conocer muy bien, comenta Guesela, las seis conciencias y sus seis objetos. **¿Cuáles son los seis objetos?** Son la forma, el sonido, olor, sabor, objeto tangible y el fenómeno.

Insiste Guesela en la necesidad de conocer muy bien las seis conciencias y sus seis objetos. **Los seis objetos son:** la forma, el sonido, el olor, el sabor, el objeto tangible y el fenómeno. Están referidos a los cinco poderes sensoriales tomando como el sexto poder sensorial a la conciencia mental. Así tendremos la conciencia visual, la conciencia auditiva, la conciencia olfativa, la conciencia gustativa, la conciencia táctil y la conciencia mental.

Cuando hablamos de **fenómenos** hablamos de personas, de vacuidad, de objetos funcionales, de la permanencia, de la impermanencia... se refiere a todo lo que puede ser objeto de conocimiento.

**Cada conciencia tiene su propio objeto.** El poder del sentido visual sólo pueden percibir formas y no puede percibir ni olores, ni sabores, etc. y así con cada uno de los restantes poderes sensoriales. Cada conciencia sensorial tiene su función limitada en el sentido de que sólo actúan con su objeto correspondiente. En cambio, cuando hablamos de la conciencia mental, como su objeto son los fenómenos, puede percibirlo todo. Los budas al contar con una conciencia omnisciente no tienen sus conciencias sensoriales limitadas como nosotros. Ellos podrían percibir, por ejemplo, el sonido por la conciencia visual. Se puede decir que la conciencia mental es muy extensa porque todo puede ser su objeto de percepción.

El primer momento de la percepción se puede considerar que es un **conocedor ideal**. El segundo momento de esa misma percepción es un **conocedor subsiguiente**. Y si hablando con una persona, por ejemplo, no prestamos la suficiente atención y nos fijamos en otra cosa no sabremos lo que nos está diciendo. Esto sería una **mente a la que aparece un objeto pero no es válido**.

Guesela pregunta, ahora, sobre la definición del **perceptor directo de los sentidos que percibe objetos tangibles**. Al hablar del *perceptor directo de los sentidos que percibe objetos tangibles* tenemos que conocer la condición potenciadora no común que es el poder del sentido del cuerpo y su condición de objeto observado que es el objeto tangible.

El poder del sentido del cuerpo (o táctil) percibe a los objetos tangibles permitiendo distinguir cualidades como suave, áspero, duro o blando... no hay que confundir el cuerpo con el poder sensorial del cuerpo. No se puede relacionar a la piel con el poder del sentido del cuerpo porque al morir la piel permanece en el cadáver pero el poder sensorial del cuerpo ya no está. Podemos percibir el cuerpo pero no el poder sensorial táctil. No podemos decir que el poder sensorial de la vista sea el ojo pero, en cambio, el poder sensorial de la vista está en el ojo. Todos los poderes sensoriales son fenómenos muy ocultos. Los poderes sensoriales empiezan a formarse a partir de la concepción de un nuevo ser.

*La grabación del sábado por la tarde se interrumpe aquí. El resto de la sesión se elabora basándose en las enseñanzas de Lo.rig dadas por Gueshela anteriormene así como en las anotaciones personales de dos estudiantes.*

#### **Hay diferentes tipos de objetos o fenómenos:**

- Fenómenos manifiestos: que se perciben directamente
- Fenómenos ocultos
- Fenómenos muy ocultos

**Fenómenos manifiestos**, son los que podemos percibir directamente, son los objetos de los sentidos: las formas, los olores, los sabores, los sonidos, las sensaciones táctiles.

**Fenómenos ocultos**: son aquellos que para comprenderlos necesitamos de un razonamiento correcto, por ejemplo para entender la impermanencia o la vacuidad.

**Fenómenos muy ocultos**: Los poderes sensoriales pertenece a esta categoría. Los fenómenos muy ocultos los aceptamos basándonos en las palabras del Buda. Por ejemplo el karma, saber cual fue la causa exacta para este perfecto renacimiento humano, es un fenómeno muy oculto.

#### **Perceptor directo sensorial**

Los perceptores directos sensoriales pueden ser:

Perceptor directo sensorial inequívoco

Perceptor directo sensorial equivocado

La definición dada del perceptor directo sensorial es de acuerdo a las escuelas Sautántrica, Chitamatra y Madyamika Esvatántrica.

**La Escuela Madyamika Prasanguica** afirma que los perceptores directos pueden ser equivocados y considera al perceptor directo como sinónimo de poder sensorial. Un



perceptor directo sensorial es necesariamente conciencia Cuando se habla de los conocedores no equivocados sólo podemos encontrarlos en los seres Aryas.

**Perceptor directo mental** : *es un conocedor infalible, libre de conceptualizaciones y que surge dependiendo de la condición dominante que es su propia conciencia mental.*

**Los perceptores directos mentales** se diferencian de los perceptores directos sensoriales debido a la condición dominante que aquí es la conciencia mental o el órgano de la mente. Los seres de los reinos sin forma no tienen las cinco conciencias sensoriales.

**Hay tres divisiones:**

1. Perceptor directo válido
2. Conocedor subsiguiente
3. Conciencia inatenta o conciencia a la que se aparece el objeto pero no lo verifica.

Después de un continuo de percepción directa de la conciencia auditiva de un sonido surge la conciencia mental que la convierte en una percepción conceptual. Tras la aprehensión del objeto como sonido al pasar por la conciencia mental se convierte, después de un continuo de momentos posteriores en percepción conceptual.

Estas definiciones son compartidas por las Escuelas Sautántrica, Chitamatra y Madyamika Esvatántrica.

**Para la Escuela Madyamika Prasanguika**, sin embargo, la percepción directa de la conciencia mental también puede ser no conceptual. Si es poder de los sentidos, no necesariamente está libre de conceptualización. Las otras escuelas dicen que si es necesario estar libre de conceptualización

**El conocedor subsiguiente** también es una percepción directa de la conciencia mental. La conciencia mental puede abarcar todos los fenómenos existentes como objetos de percepción. Las conceptualizaciones también son conocedores subsiguientes, necesariamente es poder de los sentidos mental, esto es lo peculiar de la Escuela Madyamika Prasangica.

**La Escuela Madyamika Prasangica** incluye el conocedor subsiguiente en conocedor ideal. Para esta escuela habría dos divisiones de perceptores ideales mentales:

- Conocedor ideal
- Conciencia inatenta

El conocedor subsiguiente se incluye en el conocedor ideal.

Las otras escuelas hablan de tres perceptores ideales mentales:

- Conocedor ideal mental
- Conocedor subsiguiente
- Conciencia inatenta

Un perceptor directo mental de un sonido por ejemplo es ese momento en el que aparece el sonido y aún no has empezado a conceptualizar sobre si agradable o no. El segundo momento de esa percepción es el conocedor subsecuente. La conciencia inatenta es cuando estás involucrado en algo y hay un sonido pero no le prestas atención.

**El perceptor directo autoconocedor** se explica de acuerdo a la interpretación de las Escuelas Sautántrica, Chitamatra y Madyamika Esvatántrica pues las Escuelas Vaibhasika y Madyamika Prasanguika no lo contemplan.

**El perceptor directo autoconocedor o autoconciencia:** su definición<sup>3</sup> es *la de tener el aspecto de un aprehensor con los fenómenos internos*. Está relacionado con el aspecto interno y no con el aspecto externo.

La conciencia percibe todos los objetos, el perceptor directo autoconocedor analiza la propia conciencia. La conciencia se enfoca en los objetos externos, el perceptor directo autoconocedor se centra en los objetos internos, en la mente, para ver si percibe correctamente o no. Por eso al estar analizándose a si misma es un perceptor directo.

Estas escuelas dicen que los recuerdos no vienen de la conciencia que conoce sino que viene del perceptor directo autoconocedor, según ellos es gracias al autoconocedor que podemos recordar.

**Tiene tres divisiones:**

1. Perceptor directo autoconocedor válido
2. Perceptor directo autoconocedor subsiguiente
3. Perceptor directo autoconocedor inatento (a la que se aparece el objeto pero no lo verifica).

Un ejemplo de un **perceptor directo autoconocedor válido** sería el primer momento de la percepción del sonido a través de la conciencia auditiva.

**El perceptor directo autoconocedor** subsiguiente sería el segundo momento de esa percepción auditiva.

**El perceptor directo autoconocedor inatento** se explica con el ejemplo de una escuela no budista que no cree en la existencia de las reencarnaciones ya que si no creen en ella se le aparece el fenómeno pero no lo verifican.

El perceptor directo autoconocedor nunca es una conciencia errónea según las escuelas que la contemplan y, aunque no existe este tipo de mente, sí existe verdaderamente para sus defensores. Dichas escuelas sostienen que todos los fenómenos dependen o están establecidos a través de los conceptos y esos conceptos están establecidos por otra conciencia (autoconciencia) que existe verdaderamente y

---

<sup>3</sup> Lati Rimpoche define el autoconocedor como lo que tiene el aspecto de un aprehensor.

ha de ser correcta. La autoconciencia o autoconocedor sería lo que percibe al resto de las demás conciencias.

## **2º Día**

### **Importancia del Programa Básico de Estudios Budistas**

Es muy importante que podamos llevar a cabo estos estudios de cinco años que ahora estamos realizando. En dichos estudios está incluido todo lo relacionado con el camino mahayana y con el camino hinayana al tiempo que lo relacionado con el tantra, aunque esto, de forma resumida. Alguien puede pensar por el sentido del estudio del camino hinayana cuando el centro sigue la corriente mahayana. La respuesta es que si no estudiamos el vehículo hinayana no podemos entrar en el vehículo mahayana. El vehículo hinayana es como una introducción para la práctica. En el texto: "ornamento para la realización clara", por ejemplo, estudiaremos el capítulo cuarto en donde encontraremos enseñanzas del vehículo hinayana.

Las enseñanzas del programa básico están confeccionadas para conocer lo básico del sutra y del tantra. De esta forma, cada vez tendremos más claro cuál es el proceso para alcanzar el estado de un buda.

En la filosofía budista no es suficiente con estudiar un tema por una sola vez, Guesela señala como ejemplo que él empezó a ser monje a los nueve años y desde los 15 hasta los 50 años ha estado memorizando y aprendiendo textos budistas. Aún así Guesela indica que él no puede mostrar un solo texto del que pueda estar seguro que lo conoce todo a la perfección. Por eso, nosotros no tenemos que desanimarnos si no comprendemos algo, antes bien, hemos de dedicarle más esfuerzo y empeño. Esto es algo que Guesela no tenía planeado decir pero le ha salido así. Todo esto lo ha dicho, Guesela, con la intención de que estudiemos por nuestra cuenta. Tenemos que leer varios libros, analizarlos y, de esta forma, acumular los méritos necesarios para poder alcanzar el estado de un buda en vidas posteriores. Tenemos que saber que del estudio sólo se obtendrán beneficios y no se puede obtener ninguna falta. Escuchar por una sola vez no nos permite profundizar en el texto estudiado. Explicándolo en forma de porcentaje sería como obtener 1%. Estudiándolo más podríamos ampliar ese porcentaje. Con los méritos adecuados una persona podría, después, obtener el estado de un buda. Y si los méritos no están, al menos, se están acumulando ahora. De la misma forma, cuando llegue el momento de la muerte no sentiremos arrepentimiento porque habremos aprovechado nuestra vida.

No hay que establecer jerarquías con relación a las enseñanzas y ninguna enseñanzas se pueden menospreciar. El mismo buda tuvo que alcanzar por él mismo su estado iluminado mostrándonos que nosotros hemos de realizar individualmente nuestro propio trabajo.

Asimismo, conviene respetar a todas las tradiciones religiosas ya que desde ese respeto surgirá una mayor estabilidad en nuestra propia tradición.

Guesela indica que a pesar de todos esos estudios él aún tiene muchos engaños que intenta erradicar. Todos queremos destruir nuestros engaños y para conseguirlo tenemos que conocer nuestra mente. Hemos de conocer los aspectos virtuosos y los

aspectos negativos. Una vez conocidos debemos buscar su origen o raíz. Así, descubriremos que surgen de nuestra mente. Conocer la mente nos ayuda a distinguir los aspectos positivos y negativos que en ella hay y a partir de aquí podemos comenzar una guerra para que los aspectos positivos superen a los negativos. Al final, hemos de vencer a todos los engaños. Es como montar en un caballo sabiendo muy bien por dónde se ha de ir. Cada uno ha de controlar y guiar a su propio caballo.

### **Perceptor director autoconocedor**

**La definición:** *lo que tiene aspecto de perceptor y está libre de conceptualización y no está equivocado.*

No tenemos el perceptor directo autoconocedor en nosotros porque son la Escuela Sautántrica, Chitamatra y Madyamika Esvatántrica las que lo aceptan. Lo justifican por una serie de razones que Guesela explicó ayer. Así, la conciencia necesita algo que la conozca o la perciba. Dichas escuelas consideran que la mente ha de percibirse a sí misma y esa es la función del autoconocedor. Por ello, dicho conocedor no puede estar equivocado y ha de estar libre de conceptualización.

### **3 Perceptores directos autoconocedores:**

1. conocedores ideales que son perceptores directos autoconocedores
2. conocedores subsiguientes que son perceptores directos autoconocedores
3. mentes inatentas, a las que aparece un objeto y no es válida que son perceptores directos autoconocedores.

La Escuela Madyamika Prasanguica no acepta la existencia de estos autoconocedores y, como esta escuela explica la realidad tal cual es, esa es la conclusión que hemos de sacar. Pero no conviene pensar que no tiene sentido que estudiemos el autoconocedor cuando sólo está en unas escuelas y en otras no. Nos interesa conocer las otras perspectivas de las otras escuelas porque tenemos que identificar todos los objetos de negación. Hemos de pensar, también, que estas enseñanzas van dirigidas a personas con unas características especiales (eruditos).

Hay una relación muy grande entre la visión y el poseedor del objeto en las diferentes escuelas. Por eso, conviene conocer la visión de las otras escuelas además de la visión de la escuela Madyamika Prasanguica.

**Definición perceptor directo yóguico:** *lo que es generado dependiendo de su propia condición potenciadora no común: una estabilización meditativa que es la unión de la calma mental y la visión superior.*

- Es un conocedor supremo que conoce otro en el continuo de un ser superior, está libre de conceptualización y no está equivocado.
- Todas las escuelas aceptan la existencia de un perceptor directo yóguico.
- Pero **la Escuela Madyamika Prasanguica** señala, en cambio, que el perceptor directo yóguico puede ser equivocado y puede ser conceptual.

**División de perceptor directo yóguico:**

1. conocedor ideal que es perceptor directo yóguico
2. conocedor subsiguiente que es perceptor directo yóguico.

Un perceptor directo yóguico no puede ser una mente a la que se le aparece un objeto y no es válido. *(Una vez explicado lo que es la percepción directa volvemos a la explicación de los conocedores ideales)*

**El conocedor ideal se divide en dos:**

1. conocedor ideal directo
2. conocedor ideal inferencial

**Conocedores ideales directos**

**Definición:** *un conocedor, infalible y nuevo que está libre de conceptualización.*

**División de conocedor ideal directo:**

1. Conocedor ideal directo de los sentidos.
2. Conocedor ideal directo mental.
3. Conocedor ideal directo yóguico.
4. Conocedor ideal directo autoconocedor.

Retomando lo anterior sobre el conocedor ideal, las diferentes escuelas ofrecen una definición variada con relación al mismo.

**La Escuela Vaibhasica** considera al conocedor ideal directo de los sentidos como no conocedor y se queda con que es infalible y nuevo.

**Su definición de conocedor ideal** sería *aquel que está libre de conceptualización y que es infalible*. Que esta escuela no admita que la conciencia ideal sea conocedora se relaciona con lo que hablamos ayer en torno a los poderes sensoriales. La Escuela Vaibhasica afirma que podemos ver con el poder sensorial visual, podemos oír con el poder sensorial auditivo etc.

**La Escuela Madyamika Prasanguica** sostiene que un conocedor ideal *no necesariamente ha de ser nuevo ni libre de conceptualización* porque hay razones correctas que nosotros podemos percibir las directamente mediante el razonamiento.

El conocedor ideal se puede dar por concluido porque a las mismas características que habíamos visto antes con relación al conocedor ideal directo aquí sólo hay que incluir lo de conocedor ideal.

**Perceptores directos falsos**

**Definición:** *un conocedor que está equivocado con respecto a su objeto aparente. Es sinónimo de una mente equivocada.*

**División:** se dividen en siete: seis perceptores directos falsos conceptuales y un perceptor directo falso no conceptuales.

## 7 Perceptores directos falsos conceptuales

1. Perceptor directo falso conceptual equivocado
2. Perceptor directo falso convencional
3. Perceptor directo falso conceptual inferencial
4. Perceptor directo falso conceptual que surge de la inferencia
5. Perceptor directo falso conceptual de la memoria
6. Perceptor directo falso conceptual que desea
7. Perceptor directo falso no conceptual (se relaciona con las conciencias mentales de los sentidos)

**Perceptor directo falso conceptual equivocado** es sinónimo de una conciencia no correcta. Una ilustración sería un pensamiento que percibe el sonido como permanente<sup>4</sup>.

**Perceptor directo falso convencional** una ilustración sería un conocedor inferencial que comprende que el sonido es impermanente.

**Perceptor directo falso conceptual inferencial** sería el caso de un conocedor inferencial que comprende que el sonido es permanente. Es un pensamiento que es una mente que percibe un objeto como permanente. Al ser un conocedor inferencial necesita ser impermanente.

**Perceptor directo falso conceptual que surge de la inferencia.** Es el segundo momento de un perceptor directo falso conceptual inferencial. Es un pensamiento que surge después de un conocedor inferencial.

**Perceptor directo falso conceptual de la memoria.** Es un pensamiento que hoy recuerda un objeto del pasado. Todos nuestros recuerdos son ejemplos de este perceptor directo falso conceptual de la memoria.

**Perceptor directo falso conceptual que desea.** Se refiere a todo lo que planeamos con relación al futuro. Dependiendo del tipo de pensamiento relacionado con el futuro podemos crear virtud o negatividad.

**El perceptor directo falso no conceptual se relaciona con las conciencias mentales de los sentidos.** Es sinónimo de mente errónea no conceptual. Incluye a las conciencias mentales y a las conciencias de los sentidos.

Estos perceptores directos falsos solamente son aceptados por la Escuela Sautántrica. Se explican aquí porque en el contexto filosófico de la India se necesitaban eliminar las ideas erróneas postuladas por otras escuelas relacionadas con los conocedores ideales.

## Conocedor ideal inferencial

---

<sup>4</sup> Las ilustraciones de los diferentes perceptores falsos están tomadas del texto raíz.

**Definición:** *Es un conocedor determinado infalible y nuevo que es producido directamente dependiendo de una razón correcta que es su base.*

Mediante la utilización de razonamientos correctos podemos llegar a tener conocedores ideales inferenciales con relación a temas que son ocultos. Un ejemplo sería ver humo a lo lejos y deducir que allí hay fuego. No vemos el fuego directamente pero sabemos que ha de estar. Si hay humo ha de haber fuego. Este es un ejemplo muy burdo pero, a nivel más sutil, se tendrían que utilizar otros tipos de razonamientos. Para comprender la vacuidad necesitamos una base o una razón para poderla entender. En este caso esa base o razón sería la originación dependiente.

**El conocedor ideal inferencial se divide en tres:**

1. Conocedor inferencial por renombre.
2. Conocedor inferencial por el poder del hecho.
3. Conocedor inferencial por la creencia.

**El conocedor inferencial por renombre** se refiere a pensar en una flor de loto cuando escuchamos: "la que crece en el lago".

**Los conocedores inferenciales por el poder del hecho** se refieren a todos los conocimientos que podemos tener con relación a la impermanencia, la liberación, la vacuidad...

**Los conocedores inferenciales por creencia** los explicó ayer Guesela al hablar de los poderes sensoriales ya que dijo que dichos poderes sensoriales son temas muy ocultos y hemos de confiar en las palabras del buda para tener este conocimiento inferencial debido a la creencia. Otro ejemplo sería poder conocer la causa específica por la cual ahora tenemos este cuerpo humano. Como nosotros no podemos llegar a conocer esas causas ahora, este conocimiento lo debemos de adoptar por creencia.

**Otra división de conocedor ideal:**

1. inferencia para uno mismo
2. inferencia para otro.

Esta última división se utiliza en los debates. Ejemplo: ver a lo lejos un color rojizo y concluir que es fuego aunque, también, puedes tener dudas de si es fuego o no.

Si una persona ve ese color rojizo y concluye que es fuego eso sería una inferencia para uno mismo. Si, en cambio, ve ese color rojizo y necesita acercarse más para estar seguro esto sería una inferencia para otros.

*(Nota del transcriptor uno mismo y otro, en este contexto, no se refiere a personas sino a perceptores o conocedores. Si se requiere un solo conocedor esto corresponde a uno mismo y si se necesitan más conocedores esto corresponde a otro).*

**El conocedor ideal se puede dividir en:**

1. conocedor ideal que inducen a la validación por sí mismo
2. conocedor ideal cuya validación es inducida por otro.



**El conocedor ideal terminológicamente se divide en tres:**

1. Conocedor ideal que son personas.
2. Conocedor ideal que son palabras.
3. Conocedor ideal que son conciencias.

***El conocedor ideal que son personas*** se refiere al buda porque es la persona más válida aunque debemos incluir, también, a todos los budas. Como incluimos el término persona, y la persona no es un conocedor, no estamos hablando de conocedores ideales en sí sino que nos referimos a una clasificación terminológica. A nivel mundano hablamos de una persona válida cuando decimos y pensamos que es sincera y honesta.

***Los conocedores ideales que son palabras*** se refieren a las mismas palabras del buda. Sus palabras tienen la característica de ser válidas. A nivel mundano consideramos palabras válidas las que provienen de una persona que no miente. En caso contrario sus palabras no las consideraríamos válidas.

***El conocedor ideal que es conciencia*** es lo que realmente es un conocedor ideal.  
**Conocedores no ideales**

**Definición:** *un conocedor falible y nuevo.*

### **División de conocedores no ideales**

1. Conocedor subsiguiente:
  - a. Conocedor subsiguiente que percibe directamente
  - b. Conocedor subsiguiente que percibe conceptos
  - c. Conocedor subsiguiente que que no es ninguno de estos dos
2. Conciencia que supone correctamente
  - a. Conciencia que supone correctamente y que no tiene una razón
  - b. Conciencia que supone correctamente y que tiene una razón contradictoria.
  - c. Conciencia que supone correctamente en las que las razones son indefinidas
  - d. Conciencia que supone correctamente para la que la razón no está establecida.
  - e. Conciencia que supone correctamente para la que la razón existe pero no está probada.
3. Conciencia inatenta (mente a la que un objeto aparece sin ser válidado)
  - a. Perceptor directo de los sentidos.
  - b. Perceptor directo mental.
  - c. Perceptor directo autoconocedor.
4. Conciencia que duda
  - a. Conciencia que duda que tiende a lo correcto
  - b. Conciencia que duda que tiende hacia lo que no es correcto
  - c. Conciencia que duda equilibrada
5. Conciencia errónea
  - a. Conciencia errónea conceptual
  - b. Conciencia errónea no conceptual

**Definición de conocedor subsiguiente:** *un conocedor que conoce lo que ya ha sido conocido. Corresponde al segundo momento de un perceptor directo y/o inferencial.*

#### **Tres conocedores subsiguientes:**

1. conocedor subsiguiente que percibe directamente
2. conocedor subsiguiente que percibe conceptos
3. conocedor subsiguiente que no es ninguno de estos dos

**El conocedor subsiguiente que percibe directamente** *es el segundo momento de una percepción.*

**Un conocedor subsiguiente que percibe conceptualmente** *es un conocedor que sigue a un conocedor inferencial que percibe el sonido como permanente, por ejemplo.*

**Un conocedor subsiguiente que no es ninguno de los dos** *se refiere a un conocedor subsiguiente de un conocedor válido.*

Todas las escuela aceptan la existencia de un conocedor subsiguiente pero la **Escuela Madyamika Prasanguica** afirma, además, que un conocedor subsiguiente ha de ser un *conocedor ideal*. Lo justifican afirmando que por el hecho de ser un segundo momento de percepción no por ello no ha de ser un conocedor válido.

**Conciencia que supone correctamente:** *es un conocedor determinativo concordante con los hechos que es controvertible con respecto a la determinación de su objeto.*

#### **5 Conciencias que suponen correctamente:**

1. Conciencia que supone correctamente y que no tiene una razón
2. Conciencia que supone correctamente y que tiene una razón contradictoria.
3. Conciencia que supone correctamente en las que las razones son indefinidas
4. Conciencia que supone correctamente para la que la razón no está establecida.
5. Conciencia que supone correctamente para la que la razón existe pero no está probada.

**Conciencia que supone correctamente y que no tiene una razón.** Decir de palabra que los cinco agregados son impermanentes es un ejemplo de esta conciencia ya que no tenemos una razón para sustentarlo. Si no tenemos una razón para sustentar esta afirmación ante otra afirmación contraria podremos cambiar de opinión rápidamente.

**Conciencia que supone correctamente y que tiene una razón contradictoria.** Si nos dicen que el sonido es impermanente por la razón de que está vacío de ser capaz de realizar una función, esto es un ejemplo para este tipo de conciencia. También lo sería la afirmación siguiente: el sonido es impermanente porque necesariamente ha de ser permanente.

**Conciencia que supone correctamente en las que las razones son indefinidas.** Decir que el sonido es impermanente porque es un objeto de comprensión es el ejemplo para este tipo de conciencia.

**Conciencia que supone correctamente para la que la razón no está establecida.** Decir que el sonido es impermanente porque es un objeto de percepción de la conciencia del ojo es el ejemplo para este tipo de conciencia.

**Conciencia que supone correctamente para la que la razón existe pero no está probada.** Decir que el sonido es impermanente porque es un producto sin que una

cognición válida lo haya averiguado (que el sonido es un producto y todo lo que sea producto ha de ser impermanente) es un ejemplo para este tipo de conciencia.

Habitualmente utilizamos muy a menudo este tipo de conciencia porque muchas de las cosas que escuchamos las aceptamos o rechazamos sin razonarlas adecuadamente. Incluso en nuestras prácticas habituales utilizamos mucho este tipo de conciencia. Cuando nos hablan de la vacuidad, en un primer momento, aceptamos lo que nos están diciendo. De esta forma, estamos utilizando la conciencia que supone correctamente. Después, vamos utilizando diversos tipos de razonamientos y podemos lograr un conocedor inferencial de la vacuidad. Seguimos practicando y puede llegar un momento en que tengamos una percepción directa de esa vacuidad. Aquí, con este ejemplo, hemos visto que hemos utilizado tres tipos de conciencias.

Cuando nos insisten en que tenemos que reflexionar una y otra vez sobre el tema de la vacuidad o cualquier otro tema, por ejemplo, es porque sólo tenemos una conciencia que supone correctamente en torno a ello.

### **Conciencia inatenta (*a la que aparece un objeto sin ser validada*)**

**Definición:** *un conocedor que es el punto común de tener la apariencia clara del fenómeno caracterizado específicamente que es su objeto de actividad y es incapaz de inducir la validación con respecto al fenómeno caracterizado específicamente que es su objeto de actividad.*

**División** (*Ejemplos de mentes a las que se aparece un objeto sin ser validado*):

1. Perceptor directo de los sentidos.
2. Perceptor directo mental.
3. Perceptor directo autoconocedor.

Anteriormente ya se dieron ejemplos de los dos primeros. Sólo nos falta mostrar un ejemplo para el perceptor directo autoconocedor: una persona que no es budista y que no acepta las vidas futuras ni las pasadas.

### **Conciencia que duda**

**Definición:** *un conocedor que por su propio poder no está seguro entre dos alternativas y ésta necesita de los factores mentales.*

Ha de ser un factor mental. En algunos textos se indica que cuando aparece la duda tanto las mentes principales como los factores mentales también se involucran en la duda. En el texto que analizamos se indica que cuando aparece la conciencia que duda se necesitan a los factores mentales y no a la mente principal. Cuando la conciencia de la duda surge todos los demás factores mentales se ven afectados por ella.

Algunas personas a esta conciencia la consideran como un conocedor y otros la consideran como un factor mental. Estas son las dos perspectivas: los que consideran que la duda influye sólo en los factores mentales y los que consideran que la duda influye tanto en los factores mentales como en la conciencia principal.

**División de conciencia que duda:**

1. Conciencia que duda que tiende a lo correcto
2. Conciencia que duda que tiende hacia lo que no es correcto
3. Conciencia que duda equilibrada

**La duda que tiende hacia lo correcto.** Nos preguntamos si el sonido es impermanente o permanente pero nos inclinamos hacia la postura de que el sonido es impermanente. Éste es el ejemplo para la duda que tiende hacia lo correcto.

**La duda que tiende hacia lo que no es correcto.** Nos preguntamos si el sonido es impermanente o permanente pero nos inclinamos hacia la postura de que el sonido es permanente. Éste es el ejemplo para la duda que tiende hacia lo que no es correcto.

**La duda equilibrada.** Nos preguntamos si el sonido es impermanente o permanente pero no nos inclinamos hacia ninguna alternativa.

Nos podemos cuestionar, al hablar de los seis engaños raíces, si la duda que allí aparece es la misma duda de la que estamos hablando aquí. Hemos de responder que no es la misma. Si es el engaño de la duda necesariamente es una conciencia que duda pero si es una conciencia que duda no necesariamente es una conciencia de engaño. Hay conciencias que dudan que son neutras. Por ejemplo: ¿como a la una o como a las dos?

En este texto se afirma que para que sea una conciencia de duda necesita ser un factor mental.

**Definición conciencia errónea:** *es un conocedor que conoce su objeto de modo erróneo.*

**División de conciencias erróneas:**

1. Conciencia errónea conceptual
2. Conciencia errónea no conceptual

**Conciencia errónea conceptual.** Esta conciencia errónea conceptual se explicará más adelante en el próximo curso al explicar las cinco visiones.

**Conciencia errónea no conceptual.** Con ella nos referimos a la percepción directa. Por ejemplo, percibir el color amarillo como azul.

La división de la mente en siete partes ya está explicada por completo. Hemos de recordar que para la Escuela Madyamika Prasanguica existen seis divisiones en lugar de siete porque al conocedor subsiguiente lo incluyen dentro de los conocedores ideales.

Tenemos que conocer, también, que la mente no necesariamente ha de dividirse en siete partes porque hay algunas conciencias que no están incluidas en esta división.

Por ejemplo, la gran compasión, la mente de la bodichita... no están incluidas en esta clasificación al igual que las percepciones de un buda.

En el próximo curso veremos con más detenimiento la mente principal y los factores mentales.

Sólo nos faltaría, ahora, repasarlo y estudiarlo más para que quede más claro. Hemos de recordar que todo esto lo hacemos para ser mejores personas. Esta es la base para construir nuestra propia felicidad y la felicidad de los demás. Mientras no tratemos de generar un buen corazón cada vez nos encontraremos con más problemas.

## 2º FIN DE SEMANA

16-17 febrero 08

### Motivación e introducción

Escuchamos las enseñanzas con la motivación de desear alcanzar el estado de un buda para poder guiar a ese mismo estado a todos los seres sintientes.

Las enseñanzas de Lo.Rig nos ayudan a conocer el funcionamiento de nuestra mente. El proceso de conocer sucede de una forma natural y es difícil poder explicar cómo funciona. Reconocemos la existencia de diferentes órganos corporales en nuestro propio cuerpo y en el cuerpo de los demás pero nos puede surgir la duda cuando pensamos si nuestros órganos pueden ser más grandes o más pequeños que los de los demás, por ejemplo. Existen diferentes métodos para conocer las diferentes partes de nuestro cuerpo que no conocemos: espalda... Para llegar a tener una comprensión clara completo necesitamos erradicar todos nuestros engaños pues son ellos los que nos impiden conocer todos los aspectos.

Para eliminar los engaños necesitamos conocer nuestra mente tanto los aspectos positivos como los negativos. Necesitamos eliminar unos y cultivar otros. El proceso para eliminar los engaños, los aspectos negativos de nuestra mente, tiene un orden. Primero hemos de eliminar los engaños más burdos y luego lo más sutiles. Hemos tomado renacimientos desde tiempo sin principio y ahora con este precioso renacimiento humano podemos prepararnos para nuestras vidas futuras. Este es el proceso de la existencia cíclica. Todo es producido por nuestra propia mente, por eso hemos de conocerla y analizarla.

Cuando decimos “hoy estoy feliz u hoy estoy triste” es una creación mental. Si no hubiera mente no experimentaríamos sufrimiento pero tampoco felicidad. Lo que vamos a estudiar ahora es un aspecto burdo de la mente. En los sutras se dice que uno mismo es el responsable de su propia progreso al tiempo que uno mismo es su propio enemigo. Podemos acrecentar las cualidades positivas de la mente pero también podemos acrecentar las negativas. Identificando los aspectos negativos de la mente hemos de esforzarnos por eliminarlos. Las cualidades positivas también hemos de cultivarlas en nuestra mente.

El conocimiento de los diferentes aspectos de la mente nos ayuda para nuestra práctica espiritual porque todos queremos, al final, ser felices y es la propia mente la que crea esta felicidad. Con una mente satisfecha vamos creando una mente feliz pero si nuestra mente no está satisfecha (siempre arrastrada por el deseo...) creamos nuestra infelicidad. Todos los sufrimientos provienen de la mente negativa y la pequeña felicidad que podemos experimentar también es creada por la propia mente. La felicidad última, a su vez, también se puede alcanzar gracias a la mente. Lo mismo cabría decir para el Arhat. Incluso experimentar una pequeña brisa en un día muy

caluroso es creado por nuestra propia mente. Esto es como una introducción para entrar, a continuación, a seguir con la explicación del texto en sí.

Guesela informa que entre Febrero y Marzo se realizarán los exámenes sobre dos de los temas que ya han sido explicados. Se alegra, también, de que hayan personas con interés por estudiar el tibetano ya que eso es un indicador de que dichas personas tienen interés en profundizar en la filosofía budista. Realizamos todo esto porque queremos mejorar como personas y deseamos que las cualidades de la mente se vayan incrementando. Ello no es fácil porque, desde tiempo sin principio, estamos muy familiarizados con los engaños. Así, con el tema que estamos estudiando ahora podremos conocer, aunque sea de una forma burda, los aspectos de nuestra mente. De esta forma, podemos conocer mejor los aspectos positivos de la mente. Todos los aquí presentes creen en el buda y siguen su ejemplo. Él estudiaba y practicaba por su cuenta y poco a poco, incrementando las cualidades de su mente, alcanzó el estado de un buda. Él consiguió dicho estado mediante su propio trabajo. Nosotros hemos de seguir dicho proceso de la misma forma.

### **REPASO DE LOS PUNTOS ANTERIORES**

Mente, conocedor y conciencia son sinónimos. En tibetano se refieren a términos como “mental, conciencia, mente y mente principal” que también son sinónimos.

**¿Cuál es la diferencia entre un conocedor y un perceptor?** Si es un perceptor necesariamente es un conocedor pero si es un conocedor no necesariamente es un perceptor. Los 51 factores mentales son conocedores pero no perceptores.

Vasubandu en el Abhidharma señala que hay textos inferiores y superiores. Y en el texto que estudiamos ahora los términos de “sherab y lodrop” se relacionan con la sabiduría. La mente se puede dividir en dos y esa división en dos, a su vez, es de seis grupos. De ellos ya se explicó el grupo del conocedor ideal y el no ideal.

**Hay 2 conocedores ideales:** el perceptor directo válido y el conocedor inferencial válido.

### **¿Cuántos tipos de perceptores directos válidos existen?:**

1. conocedor ideal directo sensorial
2. conocedor ideal directo mental
3. conocedor ideal directo yóguico
4. conocedor ideal directo autoconocedor.

Los conocedores ideales directos de los sentidos son 5 porque corresponden a los cinco poderes sensoriales.

El conocedor ideal directo mental se refiere a la propia mente.

El conocedor ideal directo yóguico se encuentra los seres arias

El conocedor ideal directo autoconocedor se refiere al conocimiento de la propia mente.



**¿Las escuelas menores, cuántos conocedores ideales aceptan?** La escuela Vaibhasica y la escuela Madyamika Prasanguica no reconocen al autoconocedor.

**¿Un conocedor ideal es necesariamente conciencia: si o no?** La escuela Vaibhasica identifica al conocedor ideal con forma. Consideran al conocedor ideal como infalible y nuevo y no habla del aspecto de conocedor. Cuando se habla de un conocedor ideal la definición más correcta es la de un conocedor pero respondiendo a la pregunta hemos de señalar que la escuela Vaibhasica no contempla esta cualidad. Las otras tres escuelas sí aceptan que sea un conocedor.

**La definición de conocedor ideal** es la de *un conocedor, infalible y nuevo*. Esta definición es aceptada por la escuela **Chitamatra, Sautántrica y Madyamica Esvatántrica**.

**La escuela Vaibhasica define al conocedor ideal**, sólo como infalible y nuevo.

**La escuela Madyamika Prasanguica define al conocedor ideal** como conocedor e infalible y elimina el aspecto de nuevo de la definición. Al eliminar la característica de nuevo de la definición puede incluir al conocedor subsiguiente como conocedor ideal. La escuela Madyamika Prasanguica no aceptan la división en siete partes ya que incorporan el conocedor subsiguiente dentro del perceptor inicial y del perceptor subsiguiente. Su división es de seis y no de siete. Es muy importante tener esto muy claro.

**¿Cuántos conocedores no ideales existen?**

1. El conocedor subsiguiente
2. La conciencia que supone correctamente
3. La mente a la que un objeto aparece sin ser validado
4. Conciencia que duda
5. Conciencia errónea.

**La conciencia conceptual y la no conceptual**

Esta división se refiere a cómo la mente percibe su objeto aparente.

**La definición de conciencia conceptual** es un *conocedor determinativo que percibe una generalidad del sonido y una generalidad del significado como apropiadas para ser mezcladas*.

En una conciencia conceptual podemos unir un sonido (palabra) con un significado.

**La conciencia conceptual se divide en dos:**

1. Conciencia conceptual concordante con los hechos
2. Conciencia conceptual discordante con los hechos.

**La conciencia conceptual concordante con los hechos** se refiere al *conocedor determinativo concordante con los hechos que percibe una generalidad de sonido y una generalidad de significado como adecuados para ser mezclados*. Lo que identificamos como objeto coincide con el nombre que le damos. Cuando se habla de conciencia

conceptual hablamos sólo de conciencia mental y en ningún momento hablamos de la conciencia sensorial.

**La conciencia conceptual discordante con los hechos** es una mente errónea.

**La conciencia no conceptual** es la que está libre de ser un conocedor determinativo que percibe una generalidad de sonido y una generalidad de significado como adecuados para ser mezclados.

### **Conciencias equivocadas y conciencias no equivocadas.**

**Una conciencia equivocada** se refiere un *conocedor equivocado con respecto a su propio objeto aparente* y una **conciencia no equivocada** es un *conocedor no equivocado con respecto a su propio objeto aparente*.

### **Conciencia sensorial y la conciencia mental.**

¿Qué diferencia hay entre una conciencia sensorial y una conciencia mental? Las conciencias sensoriales son perceptores directos y la conciencia mental también puede ser un perceptor directo. Aquí no está la diferencia entre ambas. La diferencia está en la causa que produce una conciencia sensorial y la causa que produce una conciencia mental.

La división de la mente en dos como conciencia sensorial y conciencia mental supone la condición potenciadora que origina uno u otro tipo de mente. Si se habla de la condición potenciadora del sentido físico se habla de una conciencia sensorial y si se habla de la condición potenciadora del sentido mental nos referimos a la conciencia mental.

**La definición de la conciencia sensorial** es la de *un conocedor que se genera dependiendo del poder de los sentidos físicos que es su propia condición potenciadora no común*.

La conciencia potenciadora en la conciencia sensorial es el poder de los sentidos físicos y la conciencia potenciadora de la conciencia mental es el poder mental. La diferencia está dada por su condición potenciadora: o bien poder sensorial o bien poder mental. Al conocedor ideal se le puede relacionar con un conocedor bueno y al conocedor no ideal se lo puede relacionar con un conocedor malo. Cuando hablamos de la conciencia conceptual y no conceptual nos estamos refiriendo a cómo la mente percibe el objeto. Si el objeto se percibe de una forma aparente (no completamente clara) nos estamos refiriendo a una conciencia conceptual. Y la conciencia no conceptual se refiere a la percepción de un objeto de una forma clara sin un conocedor determinado.

### **Conciencia equivocada y conciencia no equivocada**

Nos referimos al momento de la percepción del fenómeno.

### **Mente que se aplica en la eliminación y mente que se aplica colectivamente.**

Se refiere al modo en que la mente percibe el objeto: o bien lo percibe completamente o sólo percibe unas características del mismo. La botella de plástico por ejemplo tiene diferentes características: es impermanente, está vacío de existencia inherente, es materia... *si aprendemos la totalidad de las características del objeto se habla de una mente que se aplica colectivamente. Cuando sólo nos fijamos en una parte de todas las características del objeto se habla de una mente que se aplica en la eliminación.*

### Mente y factores mentales

**Definición de mente:** *un conocedor principal postulado por percibir la entidad del sujeto. También se puede definir como un conocedor que comparte las cinco características similares y va acompañada por los cinco factores mentales omnipresentes.*

**6 Divisiones de la mente:** conciencia visual, auditiva, gustativa, olfativa, táctil y mental.

**Hay cuatro posibilidades para relacionar la sensibilidad y la conciencia mental.** Ahora estamos hablando de la conciencia mental y vamos a relacionar la sensibilidad con la conciencia mental. Sensibilidad en este contexto es algo mental.

**Las cuatro posibilidades son<sup>5</sup>:**

1. Cuando es al mismo tiempo sensibilidad (mental) y conciencia mental se trataría de un estado de conciencia o conciencia mental.
2. Algo que sea mental (sensibilidad) pero que no sea conciencia mental es un estado de conciencia visual, por ejemplo.
3. Algo que es estado mental pero no es sensibilidad se refiere a las sensaciones.
4. Algo que no sea ninguna de las dos es por ejemplo, Yolanda.

Lo mismo se puede hacer con otras relaciones. Continuamos con los factores mentales.

**Factor mental se define<sup>6</sup>** *como un conocedor que comparte las cinco características similares con la mente principal, percibe las características del objeto aparente y acompaña a la mente principal.*

---

<sup>5</sup> *Purbugchok: Hay cuatro posibilidades entre los dos, sensibilidad (yid, manas) y conciencia mental (yid shes, manovijñana). Esto es porque un perceptor del ojo es una posibilidad que es sensibilidad pero no una conciencia mental; la sensación que acompaña a un perceptor mental es una posibilidad que es una conciencia mental pero no es sensibilidad; un perceptor mental es una posibilidad que es tanto una sensibilidad como una conciencia mental; y la sensación que acompaña un perceptor del ojo es una alternativa que no es ni sensibilidad ni una conciencia mental.*

*También se debería saber el modo de presentar cuatro posibilidades entre los dos, sensibilidad y conciencia de los sentidos (dbang shes, indriyajñana) y cuatro posibilidades entre los dos, sabiduría suprema (ye shes, jñana) y conciencia mental (yi shes, manojñana).*

Tanto las cosas buenas como las cosas malas provienen de la mente. La mente principal funciona conjuntamente con otros factores mentales. Los factores mentales que siempre acompañan a la mente son los cinco factores mentales omnipresentes.

**Los 51 factores mentales  
seis grupos**

- 5 factores mentales omnipresentes
- 5 factores mentales determinantes
- 11 factores mentales virtuosos
- 6 aflicciones raíces
- 20 aflicciones secundarias
- 4 factores mentales variables

**Los factores mentales omnipresentes**<sup>7</sup> siempre están funcionando en todo momento. Siempre acompañan a la mente de forma que ésta no podría funcionar sin ellos. Al acostarnos y al dormirnos comenzamos a tener sensaciones placenteras o desagradables. En ese momento estaría funcionando la mente junto a los 5 factores mentales omnipresentes. A las diferentes funciones mentales se le proporcionan diferentes términos conformando éstos 51 factores mentales. Por el hecho de tener mente siempre contamos con la intervención de los 5 factores mentales omnipresentes.

**Los factores mentales determinantes**<sup>8</sup> se relacionan, en general, con aspectos virtuosos de la mente pero también se pueden encontrar en mentes negativas. Son los que proporcionan fuerza a la actividad mental y no siempre están presentes. Algunos eruditos afirman que estos cinco factores determinantes están dentro de la conciencia mental. De los seis tipos de conciencia, éstos estarían dentro de la conciencia mental. Los factores mentales omnipresentes son los que siempre se pueden encontrar en

---

<sup>6</sup> *Gueshe Tashi: el término tibetano para expresar los factores mentales significa fenómenos que emergen de la mente, sugiriendo que los factores mentales no son primarios para la mente sino que emergen dentro de una estructura más amplia.*

*Un factor mental se definen como el aspecto de la mente que capta una cualidad en particular de un objeto. Los factores mentales que se presentan en la mente colorean toda la mente. La mente principal sería como el rey que gobierna, pero los factores mentales son como los ministros que ejercen una gran influencia y poder, son los factores mentales los que tienen mayor influencia en nuestra vida diaria.*

<sup>7</sup> *Gueshe Tashi: la mente principal junto con los factores mentales omnipresentes componen como una unidad de mente. Sin cualquier de estos 5 factores mentales, una unidad demente no podría funcionar a pleno rendimiento.*

<sup>8</sup> *Gueshe Tashi Si los factores mentales omnipresentes son como el motor de la mente, los factores determinantes son lo que da forma a su experiencia. Estos factores mentales son los que determina el objeto de la mente principal*

cualquier actividad que realice la mente. Los factores mentales determinantes son los que proporcionan fuerza a la actividad de la mente.

**Los 11 factores mentales virtuosos** son por naturaleza factores mentales virtuosos.

**Las seis aflicciones raíces** son la raíz del samsara según la escuela Vaibhasica del maestro Vasubandu. En la escuela Prasanguica se explica que la raíz del samsara es la ignorancia del aferramiento al yo. Las aflicciones raíces son muy fuertes y de ahí que cuenten con una división aparte.

**Las 20 aflicciones secundarias** se las llama así porque están muy relacionadas con alguna de las seis aflicciones raíces.

**Los factores mentales variables o cambiables** se les llama así porque dependiendo de la actividad de la mente (hacia la virtud o hacia la negatividad) estos factores mentales se convertirán en virtuosos o negativos.

#### **Cinco similitudes entre factores mentales y la mente principal**

1. Similitud de la base
2. Similitud del objeto observable
3. Similitud de los aspectos
4. Similitud del tiempo
5. Similitud de la sustancia, la última.

**Similitud de la base** se refiere a la condición potenciadora: comparten la misma base o la misma condición potenciadora del mismo poder sensorial. Si hablamos de la condición potenciadora de los sentidos todo será de la misma condición. Si hablamos del poder sensorial mental, tanto la mente como los factores mentales tienen la misma condición potenciadora.

**La similitud del objeto observable** se refiere a que se comparte el mismo objeto observable. Si se observa el objeto de la vacuidad, por ejemplo, tanto la mente como los factores mentales tienen idéntico objeto de observación. Cuando se observa el estado iluminado del buda tanto la mente como los factores mentales están dirigidos hacia ese mismo estado de observación. Lo mismo ocurre cuando se observa un objeto de apego, por ejemplo.

**La similitud de los aspectos** porque ambos comparten los mismos aspectos. Si se aprehende el color azul, tanto la mente como los factores mentales aprehenden este color azul. Si se aprehende la vacuidad tanto la mente como los factores mentales tienen el mismo aspecto de la vacuidad.

**La similitud del tiempo** se refiere a que cuando surge la mente principal también surgen los factores mentales. Surgen, se generan y cesan al mismo tiempo.

**La similitud de la sustancia** se refiere a que es la misma sustancia aunque existen eruditos que hablan de sustancias diferentes. Cuando hay una sensación es una misma sensación tanto para la mente como para los factores mentales. No hay dos sensaciones para la mente y los factores mentales. Esto es lo que significa la expresión “similitud de la sustancia”.

**Los factores mentales  
omnipresentes**

1. las sensaciones
2. la discriminación
3. la intención
4. el contacto
5. la atención.

**Los factores mentales omnipresentes:** son los que acompañan a la mente principal. Cuando en los 12 vínculos se habla de la sensación y del contacto se habla desde otra perspectiva. Se habla allí a un nivel físico tomando el cuerpo como base. Al hablar de los factores mentales omnipresentes la sensación y el contacto es solo a nivel mental.

**La sensación se define<sup>9</sup>** como la experiencia y por ese motivo decimos que hoy tenemos frío, calor, que estamos contentos... Todo lo que experimentamos son las sensaciones y no hay nada que experimentemos que no sea una sensación.

**Las sensaciones se pueden dividir**

Las sensaciones se pueden dividir de diferentes formas.

Hay una división en tres partes:

- Neutra
- Placentera
- Desagradable

Sensación placentera viene de que nuestra mente haya llevado una acción correcta o virtuosa. Gracias a ello podemos experimentar placer.

Una sensación desagradable es el resultado de una acción incorrecta llevada a cabo por nuestra mente. Realizando acciones negativas estamos creando las causas para experimentar una sensación desagradable.

Nagarjuna dijo: “experimentamos sensaciones desagradables como resultado de nuestras propias acciones negativas y si no las abandonamos estamos creando las

---

<sup>9</sup> *La sensación es la que nos mueve. Una vez se discierne el objeto, experimentamos una de las tres sensaciones. Es un factor mental omnipresente que da sabor al objeto.*

causas para experimentar mayores sensaciones desagradables tomando renacimientos en los reinos desafortunados”. Del mismo modo, todas las sensaciones placenteras son el resultado de nuestras acciones virtuosas, de las acciones creadas con una mente bondadosa. Si seguimos involucrándonos en acciones realizadas con una mente bondadosa creamos las causas para experimentar estas sensaciones placenteras tomando renacimientos en reinos afortunados. El cuerpo humano está expuesto a muchas sensaciones desagradables y podemos llegar a pensar porqué se dice, entonces, que el cuerpo humano es el resultado de acciones virtuosas. Determinadas acciones virtuosas han propiciado que obtengamos este renacimiento humano pero hemos creado acciones negativas que provocan que experimentemos las sensaciones desagradables. Nos involucramos en actividades sin sentido y en acciones negativas que crearán las condiciones desafortunadas que tendremos que experimentar en próximos renacimientos. Podemos comprobar también que en renacimientos desafortunados como animales, por ejemplo, ellos pueden tener unas condiciones de vida agradables: comida, ser acariciado por los demás... y es que han creado las condiciones para eso sea así. En renacimientos humanos podemos observar que éstos no tienen las condiciones de vida necesarias: comida, bebida, ropa.... Para poder alcanzar el estado de un buda tenemos que realizar acciones virtuosas, alcanzar la visión correcta de la realidad y así crear las causas para tener un buen resultado.

En el texto se insiste en que hemos de observar la ley de causa y efecto porque así crearemos acciones virtuosas que son las causas para experimentar sensaciones placenteras y eliminaremos las sensaciones desagradables al no realizar acciones negativas. De esta forma lograremos la felicidad que deseamos y evitaremos el sufrimiento que no deseamos. Al entender la ley de causa y efecto entenderemos que ahora como humanos si experimentamos algún sufrimiento no hemos de sentirnos desalentados sino antes bien hemos de sentirnos contentos por experimentar estas dificultades y hacer el esfuerzo de no volverlas a crear. Esto nos anima también a trabajar por el beneficio de los seres intentando alcanzar el estado de un buda desarrollando la visión correcta de la realidad. Comprobamos así que el perfecto renacimiento humano es un vehículo que nos ayuda a alcanzar ese estado iluminado.

#### **Otra división de las sensaciones<sup>10</sup>:**

- la sensación de la conciencia sensorial
- la sensación de la conciencia mental.

Si esta división la unimos a la anterior tenemos una división en cinco partes:

1. sensaciones placenteras
2. el placer mental
3. el sufrimiento físico
4. el sufrimiento mental

---

<sup>10</sup> *Nota del editor: básicamente las sensaciones se dividen en: agradable-desagradables-neutras que experimentamos por medio de las conciencias sensoriales o de la conciencia mental, de ahí que se mencionan las diferentes divisiones en 5 o 6 dependiendo de que conciencia experimenta la sensación agradable, desagradable, neutra*

5. las sensaciones neutras.

Estas sensaciones también se pueden dividir en seis:

1. Sensaciones de la conciencia visual
2. Sensaciones de la conciencia auditiva
3. Sensaciones de la conciencia olfativa
4. Sensaciones de la conciencia gustativa
5. Sensaciones de la conciencia táctil
6. Sensaciones de la conciencia mental.

Cada una de ellas tiene un determinado tipo de sensación de acuerdo a cada tipo de conciencia. Algunos textos hablan de cinco tipos de sensaciones: la sensación placentera-placer mental-sufrimiento o sensación desagradable-sensación desagradable mental-sensación neutra. Tenemos, así, la sensación placentera y la sensación desagradable. Estas son las sensaciones experimentadas por los poderes sensoriales. El placer mental y el sufrimiento mental se experimentan a través de la conciencia mental. La quinta es la sensación neutra.

Experimentamos sensaciones con todo nuestro cuerpo: desde la coronilla hasta las puntas de los pies. A partir de aquí nosotros podemos afirmar que tenemos frío, calor, que nuestra ropa es suave... también, por el contrario, podemos sentirnos a disgusto, sin conciliar el sueño... y esto se trataría de la conciencia mental. Así, por ejemplo, al enfadarnos experimentamos sufrimiento. Podemos encontrarnos en una situación muy agradable y experimentar placer mental aunque los demás hablen mal de nosotros. Esto es un indicador de que nuestra mente ha adquirido más fuerza ya que no se deja influir por los comentarios de los demás.

**La discriminación<sup>11</sup>:** *es aquello que se acerca a su objeto aparente y lo identifica.* Es azul, rojo etc. es un conocedor que aprehende las características comunes o no comunes del objeto a través de los poderes sensoriales.

La discriminación se divide de la misma forma que la sensación.

**La intención<sup>12</sup>:** *la intención dirige la mente hacia un determinado objeto.* Este factor mental nos ayuda a encaminarnos a realizar una acción. Nos prepara para encaminarnos a una determinada acción. La raíz que nos mueve a realizar determinada acción es la intención. Es cuando pensamos que vamos a ir a un determinado lugar, que vamos a acostarnos. No es la acción en sí sino la intención que nos lleva a realizar tal acción. Dependiendo de ella podremos realizar algo positivo o negativo. También podemos tener una intención neutra (ni positiva ni negativa).

---

<sup>11</sup> *Gueshe Tashi: La discriminación actúa para advertir las características del objeto, para identificarlo y para servir de base a la memoria.*

<sup>12</sup> *Gueshe Tashi: El factor mental de la intención es el que coordina y dirige la actividad de cada uno de los otros elementos dentro de la mente principal con relación al objeto. Conduce nuestra mente hacia una cierta dirección. Es el factor que actualiza lo que ha iniciado la sensación. Es más sutil que la motivación. La intención o volición es acción kármica. Si la sensación es la causa, la intención es la acción resultante en su forma más sutil y latente.*



### Divisiones de la intención

#### En seis:

1. la conciencia visual
2. la auditiva
3. la olfativa
4. la gustativa
5. la táctil
6. la conciencia mental.

#### En 10:

A un nivel más burdo se podría dividir en 10 partes:

- tres del cuerpo
- cuatro de la palabra
- tres de la mente.

Se corresponden con la motivación a la hora de realizar acciones con el cuerpo, palabra y mente. Si protegemos la mente realizaremos acciones positivas y viceversa. Las tres acciones del cuerpo se refieren a matar, robar y tener una conducta sexual incorrecta.

#### En tres:

1. la acción que no tiene mérito
2. acciones con mérito
3. las acciones inamovibles.

**Las acciones sin méritos** son las acciones que nos llevan a tomar renacimientos en los reinos desafortunados.

**Las acciones con méritos** nos llevan a tomar renacimientos en los reinos afortunados pero dentro del reino del deseo.

**Las acciones inamovibles** nos llevan a tomar renacimientos como deidades en el reino de la forma y el reino sin forma.

De ahí que sea tan importante tener una buena motivación a la hora de realizar una acción. Vasubandhu y Lama Tsong Khapa recalcan la importancia de la motivación ya que guían a nuestras acciones.

**Contacto**<sup>13</sup>: La conciencia sensorial entra en contacto con el objeto. Para que surjan todas las sensaciones de agrado o desagrado necesitamos entrar en contacto con el objeto. El contacto es el momento previo a las sensaciones. Por eso, estos factores mentales omnipresentes siempre están dentro de la mente. Sin ellos, la mente no podría funcionar.

---

<sup>13</sup> *Gueshe Tashi: Contacto es el simple acto mental de encontrarse con el objeto, su única función es contactar con el objeto. Una vez se establece el contacto el factor mental de la discriminación advierte sus características.*

**Atención**<sup>14</sup>: dirige la mente específicamente al objeto y lo aprehende.

La atención nos lleva a prestar más interés a determinadas características del objeto.

<sup>15</sup>Si no tenemos **sensaciones** no podríamos decir que hoy estamos contentos o tristes... Sin la **discriminación** no podríamos distinguir entre los objetos. Sin **intención** no podríamos dirigir nuestra mente hacia un determinado objeto. Y sin **atención** no podríamos distinguir ni dirigir nuestra mente hacia determinadas características del objeto. Y sin el **contacto** el objeto no podría ser percibido por la conciencia.

### 5 Factores mentales determinantes

1. Aspiración
2. Creencia
3. Memoria
4. Concentración
5. Inteligencia

**Los factores mentales determinantes**<sup>16</sup>. El primero es la aspiración, el segundo la creencia, el tercero es la memoria, el cuarto la concentración y el último la inteligencia. Algunos eruditos remarcaban que hablar acerca de los factores mentales determinantes solo hacía alusión a las acciones virtuosas. También se decía que los factores mentales determinantes le dan fuerza a la acción. Y también se señalaba que los factores determinantes solo tienen que ver con la conciencia mental, excluyéndose las conciencias sensoriales físicas.

**La aspiración**<sup>17</sup>: *es el deseo que tenemos para alcanzar algo y hace que nuestra acción sea más poderosa.* Puede ir dirigida hacia algo virtuoso como hacia algo negativo.

<sup>14</sup> Gueshe Tashi: "Implicación con el objeto" es el término que utiliza para el factor mental de la atención. Es el factor mental que concentra la mente sobre un objeto y excluye a los demás. Es el factor que filtra la información.

<sup>15</sup> G.Tashi: Los 5 factores mentales omnipresentes, siempre se dan conjuntamente con la mente principal. Para que la mente, que es subjetiva, esté presente, debe haber un objeto. Debe haber un **contacto** con el objeto, sin **discernimiento** no habría nada del objeto que la mente pudiera captar. Sin **sensación** no habría experiencia del objeto, y es gracias a la **intención** que dirigimos la mente hacia el objeto, pero sin la **atención** (implicación con el objeto) aunque todos los otros factores estén presente no podríamos concentrarnos en el objeto.

<sup>16</sup> G.Tashi: Los factores mentales que determinan un objeto, no siempre están presentes, depende del grado en el que nuestra mente explora el objeto. No todos ellos operan en todos los acontecimientos mentales. El orden en el que aparece no necesariamente es secuencial, dependerá de las circunstancias. Por sí mismos no son ni virtuosos o no virtuosos.

<sup>17</sup> G.Tashi: nos lleva hacia un objeto de apego o nos aparta de un objeto de aversión. Es la mente que desea realizar una actividad en particular. La aspiración difiere de la intención aunque son parecidos, la intención es más básica y actúa con cualquier mente, mientras que la aspiración es consecuencia de un proceso y no siempre está presente. La aspiración funciona como la base del entusiasmo.

Hablando desde el aspecto virtuoso se dice que para alcanzar la concentración hay que tener fe y confianza de que se puede lograr y después tener una fuerte aspiración. A partir de aquí viene la flexibilidad de la mente para poder lograrlo. Este es el orden que se sigue. En general hay muchos tipos de aspiraciones. Algunas personas lo encaminan todo para conseguir riquezas, marido o mujer...

**La creencia<sup>18</sup>**: también se puede nombrar como **apreciación**. Si a una persona le gusta mucho pasear por las noches o una determinada comida lo aprecia. Estos gustos o preferencias vienen condicionados por el aprecio. El término creencia también se puede relacionar con la creencia religiosa. El budismo en occidente es algo nuevo y algunas personas lo critican porque no responde a sus expectativas. El Dalai Lama siempre habla de la necesidad de analizar muy bien a toda nueva creencia religiosa para evitar pasar de una religión a otra. Lo inadecuado de esto es que comenzamos a criticar a las otras religiones. Santideva dijo también que si uno quiere encaminarse hacia la virtud tiene que empezar por tener un aprecio firme hacia su práctica espiritual porque si no es así no se va a dirigir completamente hacia la práctica virtuosa. El aprecio y la creencia firme en nuestra práctica nos empujan hacia la acumulación de acciones virtuosas.

**La atención o memoria<sup>19</sup>**: *mediante ella no nos olvidamos de lo que sucede en nuestra mente.*

La memoria tiene tres características:

1. familiarización con el objeto
2. no olvidar el objeto observado
3. recordar la acción que tenemos que realizar.

Todo esto lo podemos encaminar principalmente hacia acciones virtuosas. En nuestra práctica espiritual hemos de recordar las acciones que tenemos que realizar y para ello contamos con la memoria y con la vigilancia comprobando mediante ella si nuestra mente está enfocada en los aspectos virtuosos o se está enfocada a los aspectos no virtuosos. En los sutras y en los tantras se indica que para que nuestra práctica se encamine hacia lo virtuoso tenemos que desarrollar tanto la memoria como la vigilancia. **¿Qué es la memoria?** pregunta Guesela. Mediante la memoria tenemos que recordar todo aquello que hemos estudiado. Si olvidamos lo que estudiamos estamos perdiendo nuestra memoria. No tenemos que permitir olvidarnos lo que estamos estudiando y para no olvidarlo necesitamos recuperarlo y retomararlo en nuestra mente. Para nuestra para práctica es muy importante tanto la memoria como la vigilancia.

---

<sup>18</sup> *G.Tashi: Si la aspiración es el deseo de alcanzar o poseer el objeto, la creencia o apreciación es el factor mental que desarrolla esa mente. Estabiliza la relación con el objeto dirigiendo la mente hacia el objeto con mayor intensidad. Tiene la función de desear el objeto y asegurar su recuerdo. Va un paso más allá en el reconocimiento de una cualidad en el objeto que ha motivado esa sensación y lleva la mente a aferrarse al objeto. La mente “aprecia” el objeto en el reconocimiento de la cualidad, tanto si es positiva como si es negativa o neutra.*

<sup>19</sup> *G.Tashi: La atención es la capacidad de la mente para regresar a un objeto. Es distinta al aprecio en el sentido de que este último puede asignar una cualidad al objeto pero no tiene capacidad para regresar al objeto. La atención también es la base para la memoria y para la concentración.*

**La concentración<sup>20</sup>:** *es la conciencia que está enfocada en un objeto.* Mediante ella nuestra mente se puede dirigir hacia un solo punto. Puede haber una concentración virtuosa y también una concentración negativa. La concentración virtuosa se refiere a la calma mental en un solo punto de concentración. Puede haber, como hemos señalado, una concentración no virtuosa y otra que sea neutra. La concentración neutra se refiere a cuando se trabaja para tomar renacimientos en los reinos de forma o sin forma.

**La inteligencia o sabiduría<sup>21</sup>:** mediante ella podemos aclarar las dudas. Para aclarar las dudas sobre si existen renacimientos futuros o no utilizamos la inteligencia, nuestra sabiduría. A partir de ahí surge la certeza de la existencia de las vidas futuras y la confianza en nuestro trabajo para conseguir un buen renacimiento.

### 11 factores mentales virtuosos

1. Fe
2. Vergüenza
3. Consideración hacia los demás
4. Ausencia de apego
5. Ausencia de odio
6. Ausencia de ignorancia
7. Flexibilidad
8. Ecuanimidad
9. Escrupulosidad
10. Esfuerzo
11. Ausencia de maldad

### 1º La fe se puede dividir en tres:

1. la fe clara
2. la fe de convicción
3. la fe de aspiración

Es difícil definir la fe porque existen diferentes tipos de fe. La fe es el antídoto para eliminar lo que no es fe. La fe es muy importante ya que se dice que sirve para que podamos desarrollar todas nuestras buenas cualidades. Se dice que hay que tener fe en el maestro, en los objetos a abandonar y en todas aquellas acciones que

<sup>20</sup> G.Tashi: *La concentración es la capacidad de la mente para retener el objeto. La atención nos lleva una y otra vez al objeto y la concentración nos mantiene en el objeto.*

<sup>21</sup> G.Tashi: *La inteligencia es la capacidad de la mente para examinar un objeto y determinar su valor comprobando que ese objeto posee ciertas características que lo convierten en deseable, desagradable o ninguna de las dos. Otros estados mentales recogen información del objeto, la inteligencia toma decisiones basándose en eso.*

necesitamos desarrollar. Pero no hemos de tener una fe ciega sin que intervenga el análisis.

**La fe clara** se puede generar cuando observamos al buda. Una joya preciosa es capaz de purificar el agua sucia y después la podemos beber sin ningún reparo. Esta es la fe que tenemos que desarrollar con relación a nuestros maestros, hacia las tres joyas y hacia el buda.

**La fe por convicción** es aquella que surge a través de un proceso de razonamiento. Es cuando nos hablan de que a través de las acciones positivas o tendremos resultados positivos y viceversa. Podemos crear un resultado de la misma naturaleza que la causa. Esta es una fe basada en el razonamiento.

**La fe de aspiración** se refiere a la fe mediante la que deseamos entrar en el camino, por ejemplo. Tenemos fe en la verdadera cesación y la verdad del camino y deseamos realizarlas en nuestra propia mente. Este es el tercer tipo de fe, la de aspiración o el deseo por obtener.

#### **Relación entre fe y agrado**

Alguien que te agrada y en el que también tienes fe es, por ejemplo, el maestro.  
Algo que te agrada y que no es fe es, por ejemplo, el alcohol, un amigo, una amiga.  
Algo que es fe y que no te agrada es, por ejemplo, el samsara.  
Algo que no es ni agrado ni fe es cualquier cosa: el enfado.

**2º La vergüenza** del sentido de lo correcto. Pensando en uno mismo evitamos la realización de una acción. Si pensamos que realizando una acción negativa nos van a venir más problemas nos retenemos de cometer esta acción negativa.

**3º La consideración hacia los demás** se refiere a que evitamos cometer acciones negativas pensando en los demás: que nos van a ver y van a tener una mala imagen de nosotros, por ejemplo.

Son importantes estos dos factores mentales tanto la vergüenza como la consideración por los demás, nos inspiran a refrenarnos de acciones perjudiciales. En la sociedad tibetana se dice que cuando una persona actúa con mucha prepotencia no tiene vergüenza ni consideración hacia los demás. Con estos dos factores mentales actuando estamos creando nuestra propia felicidad. Es el caso por ejemplo de una persona que comienza a comer sin esperar a los demás, por ejemplo. Estos dos factores mentales nos ayudan a que estemos muy pendientes de nuestras acciones.

**4º La ausencia de apego**<sup>22</sup>. Más adelante Guesela explicará con más detalle acerca del apego. Comprenderemos entonces que la ausencia de apego será algo virtuoso.

---

<sup>22</sup> *G.Tashi: el desapego observa cómo las condiciones externas son fuentes de placer que no resultan fiables.*

**5º La ausencia de odio** o ausencia de enfado. Hemos de evitar esta mente dañina aunque también se la puede conocer como el amor.

**6º La ausencia de ignorancia.** Aquí solo se habla de una sabiduría virtuosa y en los factores mentales determinantes podía ser virtuosa o no virtuosa. Se puede hablar de muchos tipos de inteligencia pero aquí nos referimos a la inteligencia virtuosa. Y puede ser de dos tipos: la inteligencia innata y la inteligencia adquirida. Y siempre desde el punto de vista virtuoso. Esta es la sabiduría de la que se habla en las seis perfecciones. Al hablar de las seis perfecciones, la sabiduría se equipara a los ojos para ver mientras que las demás representan a una persona ciega. Necesitamos de esta sabiduría para poder guiar al resto de personas ciegas.

**7º El esfuerzo o entusiasmo** es el *deleite por las acciones virtuosas*. Sentimos gozo por involucrarnos en acciones virtuosas.

**Hay diferentes tipos de esfuerzo:**

1. El esfuerzo de la armadura: es lo que se realiza antes de la práctica para que durante ella no tengamos ningún inconveniente.
2. El esfuerzo de aplicación: es el entusiasmo que mostramos durante la práctica en sí.
3. El esfuerzo de la no inferioridad: se refiere a no sentirnos incapaces para realizar la acción.
4. El esfuerzo de la irreversibilidad: continuamos con nuestra práctica sin dejarnos vencer por nada.
5. El esfuerzo de la no satisfacción: no nos cansamos por hacer algo virtuoso. El esfuerzo se encamina hacia acciones virtuosas y nunca tendríamos que sentirnos satisfechos por las acciones virtuosas acumuladas.

El esfuerzo es el antídoto para la pereza. La pereza es la nos detiene para realizar las acciones virtuosas.

**8º La flexibilidad.** La flexibilidad evita caer en la pesadez. Podemos hablar de una flexibilidad mental y física. Esta flexibilidad no es la misma que la flexibilidad que se necesita para desarrollar la calma mental. Aquí la flexibilidad indica que podemos continuar con nuestra práctica virtuosa sin caer en la pesadez.

**9º La escrupulosidad.** Nos previene que surjan los engaños y nos ayuda a que no caigamos en las acciones negativas. Si vamos por un camino muy escabroso llevamos mucho cuidado de no caernos, de la misma forma este factor mental protege a la mente de no caer en una acción negativa.

**10º La ecuanimidad**<sup>23</sup> mediante ella evitamos caer en el apego, odio e ignorancia. Ante una persona que no es de nuestro agrado aplicamos la ecuanimidad tratando de evitar

---

<sup>23</sup> G.Tashi: *El factor mental de la ecuanimidad se refiere a una mente estable, libre de excitación o de espesor mental. Es diferente a la ecuanimidad entre amigos, enemigos y extraños.*

el enfado, por ejemplo. Independientemente de lo que nos diga nos refrenamos y evitamos que surja el enfado. Aquí hablamos del enfado pero puede ser otro engaño cualquiera. Hay diferentes tipos de ecuanimidad pero de la que estamos hablando aquí se refiere a esa que no permite que caigamos en alguno de los engaños raíces manteniendo la mente estable.

**11º La ausencia de maldad.** Hace alusión a la ausencia del odio evitando dañar a los demás seres. Está relacionado con la compasión. Como este es un tópico que ya ha sido suficientemente explicado ahora no se añade nada más sobre él.

## **2º Día**

17 – 02 – 08

### **Motivación**

Tratamos de generar la más perfecta de las motivaciones deseando alcanzar el estado de un buda para poder guiar a todos los seres sintientes a ese mismo estado. Con esta intención escuchamos las enseñanzas. Siempre intentamos generar esta gran motivación para poder aprovechar al máximo estas tres horas de enseñanza que vamos a tener juntos. Así convertimos esta práctica de escuchar el dharma en una práctica del camino mahayana. No debemos sentirnos aburridos por el hecho de escuchar esta gran motivación al inicio de cada enseñanza y no nos ha de pasar lo mismo que les ocurre a los estudiantes de Chile cuando escuchan hablar enseñanzas sobre Amitaba. No debemos cometer esta negatividad en torno al aburrimiento por escuchar siempre la misma motivación al inicio de las enseñanzas. Siempre es muy importante ante la escucha de las enseñanzas la toma de refugio y la generación de una buena motivación. Los grandes maestros así lo han explicado una y otra vez.

Guesela ayer estuvo hablando de los diferentes tipos de entusiasmo. El primero que comentó fue el entusiasmo como una armadura y se relaciona con lo que se está comentando ahora porque este entusiasmo prepara y nos protege en la práctica. La motivación como la armadura nos protege en la práctica. Venir al centro para escuchar las enseñanzas porque tenemos que hacer otras cosas o pensando que si no venimos nos puede regañar el lama no es una motivación tan perfecta como pensar y sentir alegría solo por escuchar enseñanzas. Sentir alegría mientras se viene al centro pensando que escucharemos enseñanzas es el entusiasmo de la aplicación. Una vez llegamos al centro como tenemos esta motivación hablamos de forma agradable con los demás, nos mostramos contentos... Guesela siempre insiste en este aspecto porque es muy importante que tratemos de forma agradable a los demás.

Una vez comenzamos a escuchar las enseñanzas hemos de llevar mucho cuidado para no pensar que algo de lo explicado es muy difícil para nosotros. No debemos caer en la negatividad de la pereza. No debemos desalentarnos por nada de lo explicado. Al contrario, hemos de pensar que podremos lograr eso que ha sido explicado. El entusiasmo de la irreversibilidad es este que acabamos de explicar. Cuando seguimos practicando independientemente de los comentarios que nos hacen los demás con relación a su dificultad llevamos a cabo el entusiasmo de la no satisfacción. Tenemos que seguir manteniendo ese gusto por las enseñanzas y continuar alimentándolo. No

tenemos que cansarnos de nuestra práctica. La historia de Asanga nos puede ayudar a entender la importancia del entusiasmo. Durante 12 años estuvo haciendo retiros para generar la mente suprema no teniendo buenos sueños en todo ese tiempo. Necesitaba desarrollar la bondad o el amor que corresponde a la deidad de Maitreya. En los primeros tres años de retiro pensaba que no podía tener la realización que buscaba, estaba desanimado. Al bajar de la cueva vio a un pájaro que moviendo las alas de una forma suave había modificado la piedra dejándola suave. Entendió que con el esfuerzo, el tiempo y la práctica uno puede lograr sus objetivos. De esta forma, Asanga continuó con su retiro. En los siguientes tres años volvió a sentirse muy desanimado ya que todavía no había obtenido ninguna realización. Dando un paseo observó que una gota de agua caía de forma constante sobre una piedra formando un pequeño orificio. Comprendió que si continuaba esforzándose continuamente podría obtener éxito de su retiro. De esta forma, continuó, de nuevo, con su retiro.

Después de 12 años de retiro se sintió muy desanimado y decidió abandonarlo. Bajó hasta el pueblo y se encontró con un perro muy enfermo ya que sus heridas se la comían los gusanos. Asanga, movido por la compasión, quiso quitarle los gusanos de las heridas pero no quería dañar a los gusanos. De esta forma, pensó que la mejor solución era quitar los gusanos con su propia lengua. Así lo fue haciendo hasta que el perro se convirtió en Maitreya. Asanga había, por fin, podido ver a Maitreya. Maitreya le dijo que siempre estuvo junto a su lado. Todo esto sirve para remarcar la importancia del entusiasmo y para que no nos sintamos desalentados en ningún momento. En occidente, a diferencia de India, pagamos por las enseñanzas lo cual quiere decir que si a esto unimos una gran motivación podemos estar acumulando muchos méritos. En India, sin embargo, existe la costumbre y está en la cultura del país ofrecer ofrecimientos ya que está muy asumida la importancia del dharma.

Para escuchar las enseñanzas generamos, en primer lugar, un aprecio por las mismas que no lleva, después, a generar el deseo o la aspiración por estudiar y practicar las enseñanzas. De este deseo surge el entusiasmo. Esta es la secuencia que se sigue. Chandakirti señalaba que para alcanzar el estado de un buda necesitamos de la acumulación de méritos y de la generación de la sabiduría suprema. El modo de lograrlo es mediante el entusiasmo.

### **6 Aflicciones raíces**

1. Apego
2. Odio
3. Orgullo
4. Ignorancia
5. Duda aflictiva
6. Visiones erróneas

### **6 Aflicciones raíces**

Ahora llegamos a los seis factores mentales de las seis aflicciones raíces. Podemos pensar, en algún momento determinado, que nuestro enemigo es alguien externo a



nosotros pero nuestros verdaderos enemigos son estas aflicciones mentales. Estudiar bien a los engaños tiene como finalidad reconocer todos sus inconvenientes para poder evitarlos.

Los engaños perturban a la mente y destruyen la paz. Asanga señalaba que los engaños son lo que destruyen la paz de la mente. Los engaños impiden, también, que nuestra mente no esté controlada.

**El apego** *exagera las cualidades del objeto y nos sentimos atraídos hacia él.*

Se dice que la ignorancia es el peor de todos los engaños pero el peor de todos es el apego. Se compara con una mancha de aceite en la ropa ya que es muy difícil de eliminar.

Los tres venenos son el apego que busca obtener o conseguir sus objetos de deseo, el enfado que trata de deshacerse de todo aquello que no es de su agrado y la ignorancia que es una mente oscurecida.

El apego busca obtener todos sus objetos de deseo, acumularlos, mientras que el enfado quiere destruirlos. El apego está constantemente con nosotros y la mayor parte del tiempo no estamos conscientes de ello. Trabaja de una forma muy suave y nos resulta difícil identificarle, al contrario de lo que sucede con el enfado. Por ese motivo es el peor de todos. Hemos de tratar, por nuestra parte, de identificar a este engaño. Con el apego, como hemos dicho, exageramos las cualidades del objeto y por eso nos sentimos atraídos hacia ellos.

#### **Podemos dividir el apego**

- apego del reino del deseo
- apego del reino de la forma
- apego del reino sin forma.

**El enfado:** El enfado es el engaño que nos lleva directamente a tomar renacimientos en los reinos desafortunados. La paciencia es la mejor práctica para que podamos continuar con la acumulación de acciones virtuosas. Desde el tiempo sin principio hemos estado tan familiarizados con el enfado que ahora surge de forma espontánea en nosotros.

El enfado, a diferencia del apego, surge ante cualquier situación u objeto. Nos podemos enfadar con nuestro cuerpo cuando no responde a nuestras necesidades y es que el enfado está muy arraigado en nuestra mente de manera que está listo para surgir en cualquier momento. Si nos enfadamos con otra persona no podemos saber si esa otra persona es un Bodisatva o no. Y si nos enfadamos con un Bodisatva tenemos la certeza de renacer en los infiernos. Para contrarrestar el enfado necesitamos reconocer las desventajas del mismo. Hemos de reconocer también todas las ventajas de una mente paciente, amorosa... el enfado nos proporcionan muchos resultados negativos: renacer en los reinos inferiores, cuerpo desagradable y apariencia fea... Si en una familia, por ejemplo, el padre se enfada mucho crea un ambiente infeliz a su alrededor. En el texto del bodisatvacharyavatara se habla del enfado y de los inconvenientes que nos trae. El enfado nos impide también disfrutar de las

condiciones favorables que podamos tener: comida, sueño, etc. y destruye nuestra propia felicidad.

**El orgullo:** *es una mente que cree que es superior.*

El orgullo puede surgir o bien por nuestros propios conocimientos o por nuestros recursos materiales.

**El orgullo se puede dividir en siete:**

1. el orgullo en sí
2. el orgullo excesivo
3. el orgullo más allá del orgullo
4. el orgullo de pensar “yo”
5. el orgullo de la presunción
6. el orgullo de leve inferioridad
7. el orgullo injusto.

Puede surgir incluso aún cuando no exista ninguna razón para que surja. Ejemplo del zapatero que remienda los zapatos ya que puede sentirse más orgulloso que otra persona con una profesión de más responsabilidad e importancia. Mediante el orgullo pensamos que los demás no saben hacer cosas que nosotros sí sabemos hacer.

**Orgullo en si:** se refiere a cuando una persona se siente superior a los demás. Percibimos a los demás como inferiores en nosotros mismos.

**El orgullo excesivo** se debe a que, teniendo las mismas cualidades que los demás, nos seguimos sintiendo superiores a ellos.

**El orgullo más allá del orgullo** se refiere a que siendo los demás superiores a nosotros, sin embargo, nosotros nos sentimos superiores a ellos.

**El orgullo de pensar en el “yo”** teniendo una visión errónea del propio yo. Se piensa que uno tiene más cualidades, por ejemplo.

**El orgullo de la presunción** se refiere a cuando desconociendo algo creemos que lo sabemos. Es pretender ser un erudito en un tema cuando sólo se conoce un poco del mismo, por ejemplo. Guesela indica que esto ocurre mucho en Europa. Algunas personas occidentales sólo valoran las iniciaciones y no valoran la importancia del Lam Rim, por ejemplo.

**El orgullo de leve inferioridad:** se refiere a cuando vemos a los demás que son mucho mejores que nosotros y consideramos que nosotros no estamos tan lejos de ellos.

**El orgullo injusto:** es considerar algo negativo como positivo y justificamos nuestra acción como algo bueno y generando orgullo. Perdemos, por ejemplo, un puesto importante y pensamos que esto es algo positivo.

Si uno quiere comenzar una práctica espiritual muy seria tiene que comenzar por ver a todos los seres como iguales no sintiendo apego hacia los seres más cercanos a nosotros. Si comienza practicando así pero luego lo deja y regresa de nuevo a la familia y considera que él ya es un practicante y considera que ha acabado bien su práctica esto es un ejemplo de orgullo injusto. Explica Guesela la situación por la que pasaron una vez que tuvieron que abandonar Tibet: falta de comida... y cómo con el dinero que podían guardar realizaban ofrecimientos de Tsog.

Con el orgullo pretendemos tener conocimientos que no tenemos y el orgullo nos impide aprender más. Pensando así no podremos generarnos como la deidad (orgullo divino). La visión de uno mismo como verdadero junto al orgullo es lo que provoca tantos problemas en el mundo: guerras, enfrentamientos diversos... El orgullo nos impulsa a renacer en una clase social baja. Afortunadamente en occidente no se discrimina a las personas en relación a su clase social o casta como ocurre en algunos países de oriente. En estos países es frecuente que se mezcle el orgullo y la casta. En general, a veces se considera positivo al orgullo pero a nivel espiritual hemos de hacer todo lo posible por aprender a dominar nuestra mente, tratando de generar acciones virtuosas y desarrollando todas las cualidades que se han de desarrollar. El orgullo es un obstáculo para que podamos desarrollar todas estas cualidades. En el texto del LamRim se indica que hay que tener mucho cuidado con el orgullo porque nos impide que creemos cualidades superiores y nos podremos encontrar con situaciones desfavorables en el futuro.

**La ignorancia:** Asanga define la ignorancia como la ausencia de sabiduría. No conocer lo que debemos de realizar. Esto es la ignorancia. La ignorancia aumenta la duda y la confusión en nuestra mente. Existen diferentes modos de definir a la ignorancia y también existen diferentes tipos de ignorancia. Darmakirti define a la ignorancia como aquella que distorsiona los hechos. La ignorancia de Asanga tiene una vertiente más pasiva y la de Darmakirti tiene una vertiente más activa. Cuando hablamos de ignorancia no necesariamente estamos hablando de una mente errónea. Ejemplo: no saber hablar español por parte de Guesela o no saber hablar tibetano por nuestra parte. Esto es ignorancia. Y esta ignorancia no es una conciencia errónea. La ignorancia tiene dos divisiones principales: la ignorancia de la ley de causa y efecto y la ignorancia de entender la realidad. Esta ignorancia de no conocer la realidad es la fábrica de dónde provienen todos los seres. La ignorancia de no conocer la ley de causa y efecto es la que nos lleva a tomar renacimientos desafortunados. Si no queremos volver a renacer en los reinos desafortunados hemos de involucrarnos en la práctica de la disciplina ética. Si creamos acciones negativas: matar, robar, mantener relaciones sexuales incorrectas... estamos creando las causas para tomar renacimientos desafortunados. Tratamos de hacer lo opuesto para no crear las causas de los renacimientos en los reinos desfavorables. Conociendo la ley de causa y efecto podremos evitar tomar renacimientos desafortunados. La raíz de todos los engaños es la ignorancia. La causa principal por la que siempre nos encontramos con lo que no deseamos es la ignorancia. Por lo tanto, hemos de desear destruir esta ignorancia. Para poderla destruir hemos de entender lo que es la interdependencia. La ignorancia de no comprender la realidad se explicará más adelante con las visiones erróneas. La ignorancia como el no conocer quiere decir no saber lo que hay detrás de una pared, por ejemplo.

**La duda afflictiva:** *es un conocedor que por su propio poder no está seguro entre dos alternativas.*

Siempre se habla de dos alternativas. ¿La duda necesita de la mente principal o de los factores mentales? ¿Si es duda necesariamente es una mente principal o un factor mental? Los eruditos mantienen dos perspectivas con relación a esto. Unos mantienen que la conciencia que duda es mente principal y está también relacionada con los

factores mentales. Otros eruditos mantienen que la conciencia que duda no necesariamente está relacionada con el factor mental de la duda. El texto que estudiamos ahora indica que la conciencia de la duda necesita del factor mental de la duda. Guesela ya explicó antes la diferencia existente entre la conciencia que duda y la duda aflictiva.

¿Qué diferencia hay entre ambas? Si es duda aflictiva necesariamente es duda pero si es duda no necesariamente es duda aflictiva: por ejemplo las dudas positivas. La duda aflictiva a la que nos referimos aquí es la duda con relación a la ley de causa y efecto, la duda con respecto a las cuatro nobles verdades, a las tres joyas, al karma... Estas dudas son dudas claramente negativas. Si tenemos dudas acerca de si el camino tántrico es el camino más rápido para lograr la budeidad también se trataría de una duda aflictiva. Pero si no fuéramos practicantes budistas esta duda no se podría considerar duda aflictiva. Si queremos ser practicantes del camino mahayana y nos entra la duda de si es bueno cambiarnos nosotros mismos con los demás y considerar a los demás cómo más valiosos que a nosotros mismos, este tipo de duda también sería una duda aflictiva porque detiene la práctica virtuosa. Tener este tipo de dudas nos afecta a nuestra práctica espiritual. Cuando se habla del estado supremo de un buda y de todo el proceso que hay que seguir para alcanzarlo y nos entra la duda de si será cierto o no, esta forma de pensar nos crea inconvenientes en nuestra práctica espiritual. Hemos de tratar de evitar este tipo de dudas. Todos estos ejemplos son dudas aflictivas para los practicantes budistas.

#### **Las visiones falsas (perturbadas o erróneas)**

1. La visión de la colección transitoria.
2. La visión que se aferra a un extremo.
3. La concepción de una visión incorrecta como suprema.
4. La concepción de ética y modos de conducta incorrectos como supremos.
5. La visión perversa. (errónea)

**La visión de la colección transitoria:** *percibir los propios agregados como si existieran por su propio lado.* Hace alusión a que tenemos una percepción errónea del conjunto de los agregados. Como si el yo que son los agregados existieran verdaderamente por su propio lado. Percibimos a los agregados como verdaderamente existentes.

Esta visión de la colección transitoria es la raíz de la que surge todo lo demás, tal y como se comentaba antes. Al hablar que los 12 vínculos hemos de recordar que el primero de ellos era la ignorancia y esta ignorancia coincide con lo explicado aquí en relación a la colección transitoria. Para poderla eliminar hemos de tener la visión correcta de la realidad. Hasta que no tengamos la visión correcta de la realidad no podremos luchar contra la colección de la visión transitoria.

**La visión que se aferra un extremo.** Supone caer en uno de los dos extremos. Tenemos el extremo del **eternalismo** y el extremo del **nihilismo**.

- Mediante el eternalismo el yo que pensamos que existe, consideramos que existe permanentemente. Ese yo existe, ha existido y existirá. Tal es la visión del eternalismo. La visión del nihilismo se refiere a todo lo contrario. Se afirma que el yo no existe. Se niega su existencia.

¿Se puede decir que desde vidas anteriores no nos degeneramos o no cambiamos? Vamos cambiando en cada momento pero eso no es contradictorio con que haya un continuo. Sin un análisis adecuado es muy fácil que caigamos en una visión extrema. Hay un continuo que va cambiando en cada instante. Al pensar que existimos verdaderamente es cuando afirmamos que existimos y ésta es la visión del eternalismo. Si pensamos que no existimos inherentemente y consideramos que no existimos para nada, negando por completo la existencia, este es el extremo del nihilismo. Al afirmar que existe un continuo es para indicar que es lo que continúa de una a otra vida. Pero ese continuo carece de existencia inherente. Ese continuo lo identificamos con los cinco agregados aunque de las acciones virtuosas realizadas experimentaremos el resultado correspondiente y de las acciones negativas que realicemos experimentaremos, también, los resultados negativos correspondientes.

### 3º FIN DE SEMANA

19-20 abril 08

#### Motivación e introducción

Para el bien de todos los seres cuyo número es tan ilimitado como el espacio y para poderles llevar al estado iluminado de un buda voy escuchar las enseñanzas.

Estos tiempos que vivimos son tiempos muy negativos. Hay muchas enfermedades nuevas que antes no había, guerras y hambre en el mundo. Donde antes llovía en abundancia ahora no llueve, los sitios en los que hacía calor ahora hace frío, todo ha cambiado mucho. Cuando dos personas se casaban antes podían pasar juntos toda la vida y ahora esto es mucho más difícil porque muchos hombres y mujeres han llegado tener tres parejas diferentes o más. Todos estos cambios traen muchos sufrimientos y circunstancias no deseadas. Pero nos podemos preguntar ¿de dónde vienen estos cambios? ¿De sí mismos o debido a otras causas y condiciones? Si fueran por sí mismos sería algo que ya tendría que haber existido antes y siempre habría sido así. Pero esto no ha sido así siempre. Las causas y condiciones de todo esto son las emociones aflictivas que hoy en día son más fuertes que antes. De ahí, que ahora aparezcan más problemas y sufrimientos.

Para acabar con todas las dificultades y las emociones aflictivas las distintas tradiciones espirituales existentes en el mundo proponen diferentes soluciones. Lo que llamamos dharma o tradición espiritual es esto: un método para acabar con las dificultades y desarrollar el buen corazón. El dharma, sin embargo, no nos puede ayudar cuando tenemos una espina clavada en la piel. El dharma es algo para escuchar y pensar y, después, ponerlo en práctica. De esta forma, y poco a poco, podremos acabar con los problemas. Pero esto no es algo tan rápido como sacarse una espina. El llegar a ser buena persona o tener un buen corazón es algo que se contempla en todas las tradiciones espirituales. Pero el budismo es la única de las tradiciones religiosas que habla de que todas las cosas carecen de existencia inherente o de un yo existente inherentemente. También en el budismo se enfatiza mucho en la necesidad de cambiarnos por los demás. Estos dos métodos sólo fueron explicados por Buda Sakiamuni para acabar con las emociones aflictivas. Todas las cosas no deseadas provienen de las emociones aflictivas. Ahora la mente buena y bondadosa, al vivir en tiempos conflictivos, disminuye y las emociones aflictivas se hacen más fuertes. Debido a esto vienen todos los problemas no deseados.

Si conocemos el dharma y sabemos cómo aplicarlo cuando nos encontremos con dificultades nos ayudará mucho para que estas dificultades no nos causen más sufrimiento. Cuando aparezcan dificultades hemos de pensar que si hay alguna solución para ellas la debemos aplicar y si no podemos hacer nada hemos de reconocer que son el resultado de acciones negativas que nosotros mismos hemos hecho en vidas anteriores y, por lo tanto, tampoco hay razón para preocuparse.

Cuando hayan dificultades si podemos practicar el tomar y dar estará muy bien y si no lo podemos practicar estará bien pensar de la manera que hemos indicado antes. Cuando uno practica el dharma y se encuentra con dificultades deberíamos relajarnos mucho y pasarlo bien. Si preocupándonos más se resolviese el problema esta sería una solución pero no es así. No nos sirve preocuparse. En el dharma se indica que cuando hay dificultades es mejor relajarse y no preocuparse. Entendiendo los puntos fundamentales del dharma, éste nos puede ayudar, incluso, en esta misma vida. Aunque no entendamos los puntos fundamentales del dharma no debemos abandonarlo cuando las situaciones sean adversas.

Las emociones aflictivas son la causa de todos estos problemas y para acabar con ellas necesitamos la visión del no-yo o de la ausencia del yo. Para acabar con todos los sufrimientos y con todas las dificultades y para poder tener todas las cualidades de un buda necesitamos realizar la visión del no-yo. Para lograr todas las cualidades y acabar con todos los errores y faltas necesitamos desarrollar la bodichita. Para conocer la visión del no-yo o de la ausencia del yo necesitamos conocer las emociones aflictivas: las seis emociones aflictivas básicas y las 20 emociones aflictivas secundarias.

### **Acumulación de méritos**

Nos hemos reunido aquí para acumular méritos: meditando y recitando el sutra del corazón. Los méritos son muy grandes ya que se dice en el sutra de la perfección de la sabiduría que escribir este sutra, leerlo o copiarlo proporciona unos méritos tan grandes que son inconcebibles. Los méritos aunque no los podamos ver son enormes. Incluso, con sólo escuchar el sutra del corazón ya acumulamos muchos méritos.

Las personas que han venido de otros lugares: Barcelona, etc. también acumulan mucho mérito y también las personas de Valencia por el hecho de acercarse al centro. Estos méritos están relacionados con el cuerpo. Por el simple hecho de estar reunidos aquí estamos acumulando muchos méritos y estos méritos no los podemos visualizar pero son muy extensos. También los que viven aquí en Valencia y han deseado asistir a las enseñanzas acumulan muchos méritos. Lo que Guesela dice es la verdad porque él es monje y tiene el voto de no mentir. El hecho de pagar por asistir a las enseñanzas para cubrir determinados gastos es también un mérito para poder alcanzar, en el futuro, la iluminación. Es muy importante que conozcamos esto. A diferencia de un negociante que busca beneficios en esta vida pensando bien sobre las características de su negocio nuestros beneficios, sin embargo, lo serán para las vidas futuras. Somos humanos y tenemos que vivir de una forma diferente a la de los animales porque tenemos más capacidades que ellos. Incluso los animales saben cuidarse para esta vida pero ellos no pueden prepararse para las vidas futuras. De la misma forma que hacemos todo tipo de preparativos para cuando salimos de vacaciones, asimismo, deberíamos acumular los méritos que nos ayuden en las vidas futuras. Para prepararnos para las vidas futuras hemos venido hoy aquí al centro. Debemos aprovechar las enseñanzas para que si, por ejemplo, ahora mismo tenemos mucha ira, que después podamos tener menos, cambiar nuestra manera de movernos, nuestra forma de hablar y la mente que es lo más importante. Debemos cambiar al mismo tiempo cuerpo, palabra y mente. Si nos enfadamos, por ejemplo, debemos reconocerlo y asustarnos e intentar hacer algo para aminorarlo o eliminarlo. Es importante que vayamos aplicando el dharma en nuestra vida.

### Las visiones falsas (perturbadas o erróneas)

1. La visión de la colección transitoria.
2. La visión que se aferra a un extremo.
3. La concepción de una visión incorrecta como suprema.
4. La concepción de ética y modos de conducta incorrectos como supremos.
5. La visión perversa (errónea)

La raíz de todo lo que hemos explicado antes en sentido negativo son estas visiones perturbadas. Por esto es necesario conocer muy bien cómo funciona esta primera visión relativa a la de los componentes transitorios.

### Necesidad de estudiar

Es muy importante identificar la visión de la colección transitoria, primero escuchando enseñanzas, reflexionando y meditando.

También el Dalai Lama insiste mucho en que debemos saber estudiar. Si no lo hacemos así cometeremos el mismo error que Georges Bush al pensar que Iraq, al ser un país pequeño, se podía invadir muy rápidamente y acabar con todos los problemas. En realidad se ha visto que esto no ha sido así. Lo mismo pasa con el estudio ya que debemos investigar bien, por nuestra cuenta, cada uno de los temas que analicemos. Una casa construida por personas que conocen bien su oficio resistirá todo tipo de inconvenientes (lluvia, terremotos...) pero no ocurrirá lo mismo si es construida por personas que no saben edificar o construir bien. Para poder practicar el dharma es muy importante saber cuáles son los puntos esenciales que hay que poner en práctica. Si no es así, no practicaremos bien el dharma. Hoy en occidente a muchos le gusta sentarse en meditación pero es casi seguro que no se obtendrán buenos resultados porque para obtener buenos resultados es necesario estudiar. La meditación es adecuada pero para obtener frutos de la meditación es necesario estudiar y conocer el dharma. Guesela comenta que, a veces, algunas personas llaman al centro preguntando si hay meditación pero ninguna pregunta si hay enseñanzas.

Este es el tercer curso que hacemos sobre el Lorig y aún así no se explica el 100 por 100 de todo lo que se podría explicar acerca de este tema. Por eso es importante que lo poco que se explique se comprenda y se entienda muy bien.

**La visión de la colección transitoria:** equivale a la ignorancia que aparece en los 12 vínculos de la interdependencia. Esta primera visión perturbada también se le conoce como **la visión de los componentes transitorios como un yo y un mío inherentemente existentes**. Vemos un yo o un mío que existe inherentemente, que existe independientemente de los agregados transitorios. Es una cognición aflitiva que al observar la desintegración de los componentes de los agregados físicos y mentales concibe un yo y un mío inherentemente existentes.

Las cuatro escuelas filosóficas budistas: vaibhasica, sautántrica, chitamatra y prasanguica llaman a esta visión de la misma forma pero hay grandes diferencias en la sutileza de esta mente dependiendo de cada escuela. La escuela vaibhásica, sautántrica, y chitamatra afirman que esta visión de los componentes transitorios es el



aferramiento al yo que es independiente y existe como algo único y sustancial. Este aferramiento al yo, según los madiamikas prasanguicas, corresponde a la visión de los componentes transitorios más burdos.

Estas tres primeras escuelas budistas: vaibhasica, sautántrica y chitamatra reconocen esta visión de los componentes transitorios de una manera burda y pueden lograr la renuncia al samsara porque reconocen que el aferramiento a este yo sustancial es la causa de todos los sufrimientos. Sin embargo, esto no es suficiente para realizar la ausencia del yo o del mí. Solamente pensando que este yo no existe no es suficiente como para ser un antídoto para destruir samsara. Para que sea realmente un antídoto al samsara es necesario realizar que este yo al que nos aferramos no tiene existencia inherente por sus propias características o por sí mismo. Tenemos que realizarlo según lo explica la escuela prasanguica. Sólo entonces podremos acabar con samsara. Tenemos que realizar la ausencia de un yo que existe inherentemente.

Chandakirti decía que la causa de todos los sufrimientos y de todas las emociones aflictivas es esta *visión perturbada de los componentes transitorios como un yo y un mí como inherentemente existentes* y para acabar con estas emociones aflictivas necesitamos entender la manera como la mente se aferra a esta visión perturbada. Cuando entendamos el funcionamiento de esta mente necesitamos meditar sobre la ausencia de un yo que parece existir tal y como esta visión nos muestra. Así, podremos entender la ausencia de un yo que parece existir inherentemente. Buda Sakiamuni dijo en el Vinaya que si cortamos la raíz de un árbol todas las ramas del árbol se secarán y así, la raíz de las emociones aflictivas es esta visión de los componentes transitorios. Cortando esta raíz acabaremos con toda las emociones aflictivas.

Se llaman **componentes transitorios** porque están basados en los agregados que están cambiando de momento a momento, desintegrándose y cambiando constantemente. Y se llaman **componentes** porque es lo se percibe encima de los 5 agregados. El término **transitorio** también significa destruir o hacer desaparecer y significa que usando la fuerza del antídoto esta visión errónea o perturbada se desintegra y desaparece cada vez más.

El objeto de la meditación es la propia conciencia o el continuo de la mente y, en especial, esta conciencia perturbada que se aferra a un yo que parece existir inherentemente. Es muy importante saber explicar las características de la *visión de los componentes transitorios como un yo y un mí inherentemente existentes*. Significa, una vez más, que mirando la desintegración de los componentes físicos y mentales se concibe un yo y un mí inherentemente existentes. Es importante recordarlo así. Todos los problemas y todo lo no deseado provienen o de esta visión de los componentes transitorios. Si nos aferramos a un yo inherentemente existente de otra persona es un objeto que hay que abandonar pero no es la raíz de todos los problemas y sufrimientos.

Esta **visión de los componentes transitorios recibe también cinco nombres:**

1. Paciencia.
2. Deseo.
3. Sabiduría.

4. Concepto.
5. Visión.

Se llama **paciencia** porque es una mente que no se perturba ante una situación completamente errónea.

Se llama **deseo o apego** porque nos aferramos a esta situación completamente errónea y buscamos complacer al yo inherentemente existente.

Se llama **sabiduría** porque es un objeto que uno encuentra después de investigar. Pensamos que este yo existe verdaderamente. Aquí el término sabiduría no significa lo mismo que el término sabiduría relacionado con el dharma. Significa que se ha investigado y se ha llegado a una conclusión errónea. La sabiduría y la inteligencia bien utilizada nos sirve para poder alcanzar el estado de un buda pero utilizándola mal nos sirve para desarrollar armas que pueden destruir el mundo entero en muy poco tiempo.

**Concepto** significa la percepción de algo parecido que no es realmente lo que es. Se trata de algo conceptual pero no de algo relacionado con la percepción directa.

Se llama **visión** porque es una visión que uno tiene debido a esta visión del yo. Sea una visión correcta o una visión errónea que ve un yo sin existir inherentemente o que ve una yo existiendo inherentemente, respectivamente.

Se dice que la madre de todas las visiones perturbadas y erróneas y la madre de todos los sufrimientos no deseados es esta visión de los componentes transitorios. Para acabar con todas las emociones aflictivas y con todo lo no deseado debemos esforzarnos por acabar con esta visión de los componentes transitorios.

## **20 subdivisiones de la visión de los componentes transitorios**

Estas 20 subdivisiones no son todas relativas a los componentes transitorios pero vienen bajo esta subdivisión. Son visiones perturbadas pero no son la visión de los componentes transitorios.

Hay 4 subdivisiones relacionadas con el cuerpo, las sensaciones, la discriminación, los agregados mentales y la conciencia respectivamente.

- la primera visión es **la visión de aferrarse a que el yo existe como la forma del cuerpo.**
- la segunda es **la visión de que el yo depende de la forma del cuerpo.**
- la tercera es que **el cuerpo mismo es el yo.**
- la cuarta es que **en el cuerpo el yo permanece o reside.**

Éstas son cuatro visiones relacionadas con la forma del cuerpo.

- cuatro más para las sensaciones
- cuatro más para la discriminación
- cuatro más para los agregados mentales
- cuatro más para la conciencia

Así conforman un total de 20. Son divisiones pero no son en sí la visión de los componentes transitorios como se ha explicado antes. Para poder meditar bien es

importante conocer la visión de los madiamikas prasanguicas aunque el texto que se usa en los monasterios pertenece a la escuela sautántrica y chitamatra. Aquí en occidente no tenemos mucho tiempo para poder estudiar todas las escuelas en detalle de manera que se insiste un poco más en la visión de la escuela madiamika prasanguica.

**La visión extrema:** está basada en la anterior visión de los componentes transitorios que da pie a pensar, por un lado, que el yo no existe para nada y se cae en el extremo del **nihilismo** o bien se piensa que el yo ha existido, existe y existirá cayendo en el extremo del **eternalismo**.

Aquí es muy importante reconocer el camino medio o camino madiamika. Es una cognición aflictiva ya que al observar el yo, que es concebido por la visión de los componentes transitorios, lo percibe como permanente, estable e inmutable, o como desconectado de la vida futura. Según la escuela madiamika prasanguica todas las demás escuelas filosóficas del budismo caen, o bien, en el extremo del eternalismo, o bien, en el extremo del nihilismo.

La visión extrema tiene el mismo objeto de observación que la visión de los componentes transitorios.

Los cinco nombres que indicamos anteriormente: paciencia, deseo, sabiduría, concepto y visión también aparecen en la visión extrema y en todas las otras visiones que se explican a continuación.

Aquí la **paciencia** sería la paciencia del hecho de que el yo parece permanente aunque en realidad no sea así. Todos los demás tienen el mismo nombre que indicamos antes y sólo el objeto observado es un poco diferente. El objeto de observación del primero era el yo que existe inherentemente y aquí el objeto de observación es el yo que o bien es permanente o eterno o bien es inexistente y no existe para nada.

**La concepción de una visión errónea como suprema** es pensar que: *la visión de los componentes transitorios o la visión extrema es lo mejor y que así es como realmente existen las cosas.*

Este es el objeto a abandonar cuando se está en el camino de la visión. Es una cognición aflictiva que, al observar la visión de los componentes transitorios como un yo y un mío inherentemente existentes, con la visión extrema, o la visión errónea, o los agregados físicos y mentales dependiendo de los cuales surgen estas visiones, las considera como supremas.

Las personas con estas visiones erróneas como supremas creen en ellas porque las han estudiado profundamente. Con esta visión se provoca que la visión de los componentes transitorios y la visión extrema se hagan más fuertes. A esta visión se la considera como un error muy grave porque deja huellas intensas de esta mente para las vidas futuras. También aparecen aquí estos cinco nombres señalados antes.

**La concepción de una ética y modos de conducta erróneos como supremos,** tiene dos divisiones:

1. la ética incorrecta
2. los modos de conducta erróneos.

Un ejemplo de **ética errónea** sería adoptar para las personas el hábito de los animales de aparearse sólo en una determinada época del año: primavera.

Ejemplos de **conductas erróneas** serían: bañarse en el río Ganges pensando que se purifican toda la negatividades, quemarse la punta de los cinco dedos pensando que así se alcanza la liberación, saltar sobre el fuego pensando que también se alcanza la liberación y sentarse encima de los clavos mirando al sol, etc. Todas estas conductas son consideradas como supremas. Lo peor de estas conductas es que no tienen un resultado positivo. Si el esfuerzo que utilizan en estas conductas lo utilizaron para la práctica de dharma sí que obtendrían un resultado positivo. ¿De dónde viene este error? Viene de que uno no ha estudiado suficientemente y sin llegar a una conclusión personal sólo reproduce e imita lo que sus maestros le señalan. Por eso es muy importante investigar uno por sí mismo porque, si no es así, podemos tener este tipo de visiones. El buda dijo que él no podía transferir sus realizaciones a los demás ni quitar la negatividades como si fuesen una espina o limpiarnos con agua. Sólo nos podía enseñar dharma para que nosotros mismos, una vez bien estudiado, lo podamos aplicar. Al principio era un ser como nosotros: incluso había sido un ladrón pero al escuchar el dharma y reflexionar sobre el mismo, lo practicó y obtuvo los resultados. Así acabó con todos los errores y las faltas y consiguió todas las cualidades.

**La visión errónea:** considera que la causa y el efecto, por ejemplo, son una invención. La visión errónea es un error muy grave y nos causan mucho problemas y sufrimientos. La división que se aferra a la existencia de un yo es algo pequeño comparado con la visión errónea que considera que la vacuidad y la causa y efecto no existen. Si tenemos la visión de un yo inherentemente existente, aún así, podemos intentar ser buenas personas y realizar acciones positivas que nos traerán felicidad. Pero si tenemos visiones erróneas esta forma de pensar nos llevará a cometer muchísimas negatividades. Los cinco nombres señalados antes son los mismos aquí. Lo peor de la visión errónea es que uno se aferra a la raíz de las negatividades y abandona las acciones virtuosas. Se piensa también que no hay karma, ni vidas pasadas ni futuras.

**Divisiones de la visión errónea:**

1. Las causas no existen.
2. Los resultados no existen.
3. Las acciones no tienen efectos.
4. Lo que existe se piensa que no existe.

Pensando que las causas no existen se considera igual hacer acciones positivas que negativas.

Pensar que los resultados no existen es considerar que no hay resultados positivos ni negativos para las acciones.

Que las acciones no tendrán efectos es considerar que no hay vidas pasadas ni futuras. No respetar las cosas existentes es pensar que no hay Arhats ni budas.

La visión errónea es muy negativa, como hemos indicado antes, y pertenece a las emociones aflitivas del enfado o de la ira. Con la visión errónea, al igual que pasa con

la ira, todas las acciones positivas acumuladas quedan destruidas por esta visión. Es una convicción que piensa que esto no existe sin investigar más. Por eso es tan negativa.

**Otra división de visión errónea:**

Hay 62 visiones erróneas que Guesela no va a explicar porque son muy parecidas entre ellas. Se explican también 14 visiones neutrales. Neutral aquí significa que no hay nada dicho para esta cuestión. Estas 14 visiones, en concreto, son visiones negativas porque eran preguntas que los no budistas le hacían al buda con respecto al yo y buda no dijo nada al respecto. El buda conocía que si respondía les haría caer en uno u otro extremo: eternalismo o nihilismo. Lo más importante para nosotros es conocer la visión de los componentes transitorios.

Para acabar con esta visión perturbada debemos de conocer bien cómo es, cómo funciona y conocer bien su antídoto. Las postraciones, la práctica de las siete ramas, la recitación de mantras ayuda a conseguir la realización de la vacuidad. De ahí que no sea sólo suficiente con meditar en vacuidad para conseguir dicha realización. Si plantamos en un campo trigo hemos de eliminar, en primer lugar, toda la mala hierba, aplanar la tierra, regarla y esto equivale a la práctica de las siete ramas, las postraciones, etc. La meditación sobre la vacuidad es meditar para buscar dónde se encuentra el yo: en el cuerpo, en la mente... Que esta meditación salga bien o no depende de nuestra acumulación de méritos.

Cuando Guesela era todavía muy joven existían dos gueshes de los cuales uno había realizado la vacuidad y el otro no. El gueshe que no había realizado la vacuidad le preguntaba al otro qué había que hacer para conseguirla ya que había estudiado todos los textos y todas las directrices de los mismos y no la había conseguido. Le dijo el otro gueshe que lo que aparecía en los textos era todo lo que había que hacer pero, además, había que acumular méritos como apoyo para realizarla. Necesitamos conocer la visión de los componentes transitorios para aplicar el antídoto contra esta visión perturbada. Para acabar con esta visión necesitamos realizar la vacuidad. De ahí que necesitemos conocer también el objeto de negación: o el objeto a abandonar.

### 20 Aflicciones secundarias

1. Beligerancia
2. Resentimiento o venganza
3. Ocultar o hipocresía
4. Maledicencia
5. Celos
6. Avaricia
7. Engaño o pretensión
8. Disimular o impostura
9. Arrogancia
10. Violencia o crueldad
11. Desvergüenza
12. Desconsideración
13. Sopor
14. Excitación
15. Falta de devoción
16. Pereza
17. Inconsciencia
18. Olvido
19. No Introspección
20. Distracción

Ahora hablaremos de los familiares de las seis emociones afectivas. Tienen 20 hermanos o familiares. Son emociones cercanas y por eso se llaman las 20 emociones aflictivas cercanas o secundarias.

**La beligerancia** o la ira están muy cerca del enfado. Con la emoción del enfado podemos coger un cuchillo y matar a otra persona, por ejemplo. Y la beligerancia prepara esta situación. Beligerancia que es como el hermano del enfado. La diferencia entre el enfado y la beligerancia es que el enfado es algo que ha surgido ya mientras que la beligerancia prepara el terreno para que el enfado se manifieste.

#### Hay nueve causas que surja la beligerancia

1. pensar que una persona me ha hecho daño en el pasado
2. me hace daño ahora
3. me hará daño en el futuro
4. ha dañado a mi amigo en el pasado
5. lo daña ahora
6. lo dañará en el futuro
7. ha ayudado en el pasado a mi enemigo
8. lo ayuda ahora
9. lo ayudará en el futuro.

Así ha sido enseñado por Vasubandu y Asanga. Es como querer dañar a alguien pensando en el daño que nos han hecho. La beligerancia está dentro de cada uno de nosotros, aunque no tengamos las visiones extremas explicadas antes. Puede, incluso, que no reconozcamos que la beligerancia está dentro de nosotros. Esto es así porque estamos apegados a personas que consideramos como cercanas y tenemos aversión a los que consideramos del otro lado. Pero hay que reconocer que todos los seres han sido muy bondadosos con nosotros ya que todos han sido nuestras madres. Pensando en las nueve razones para la beligerancia observamos que proviene de tener apego a los de nuestro lado y tener aversión a los del lado contrario. Panchen Lama señala que es muy difícil ver la diferencia entre beligerancia y enfado pero quienes lo deseen saber con precisión deben usar los textos del Abhidharma de Asanga y el Abhidharmakosa. La beligerancia es la base para causar daño a los demás y prepara el surgimiento del enfado.

El deseo o el apego es algo que quiere acumular cosas para sí mismo y el enfado o la ira es algo que quiere deshacerse de cosas, personas o circunstancias. Con el deseo-apego se hacen muchos amigos y con el enfado-ira se hacen muchos enemigos. En realidad, no hay diferencia entre amigos y enemigos y lo comprobaríamos si pudiéramos ver la verdad aunque el enemigo de verdad es la visión perturbada de los componentes transitorios. Este es el verdadero enemigo que hemos de destruir.

**El resentimiento o venganza** también es un hermano del enfado. Después del enfado, una vez que uno se ha peleado, por ejemplo, se mantiene el resentimiento en la mente y cuando observa que al enemigo le pasa algo positivo no le gusta y cuando observa que lo ocurre algo negativo se alegra. Es como el enfado o la ira que mantenemos dentro de nuestra mente. Cuando dos personas se pelean y una de ellas pierde, la perdedora siempre está pensando en la forma de hacer daño a la otra.

**Ocultar los errores o hipocresía:** es hermano o hermana de la ignorancia y no reconoce las cosas como son. Por un lado significa que no conoce las cosas como son y por otro lado es la visión de los componentes transitorios. Cuando se han cometido acciones negativas no se admiten. Reconociendo las acciones negativas el error es menos grave pero si lo ocultamos el error se convierte muy grave. El ocultar es algo muy negativo que no debemos hacer porque al hacer algo mal hemos de reconocerlo. Si lo reconocemos y admitimos el error es menos grave. Es como poner una piedra encima de otra en el caso de que no reconozcamos nuestro error. Así podemos mentir y luego volver a mentir y vamos agravando cada vez más la situación. Conociendo las enseñanzas del Lorig no lo debemos hacer. Como tenemos mucha familiaridad con las emociones aflictivas es muy difícil pararlas rápidamente.

**Maledicencia** : es una hermana del odio o del enfado. Motivado por la beligerancia o el resentimiento utiliza esta actitud odiosa y la manifiesta en forma verbal emitiendo palabras dañinas. Así, se insulta a los demás con palabras hirientes y también se daña a los demás con palabras menos hirientes, incluso aparentemente agradables, pero que están dichas con una motivación interna hiriente: guapito, etc. si uno no detiene a esta actitud odiosa se acumula mucho karma negativo encontrando muchas dificultades, incluso, en esta vida y en las vidas futuras.

**Celos:** todos los practicantes cuentan con ellos. Es algo muy negativo. No se soporta que a otra persona le pase algo bueno y se intenta igualar lo que hacen los demás: comprarse un coche, comprarse una casa porque la otra persona también lo ha hecho. Queremos tener lo mismo que tienen los demás. Pensamos con celos en torno a lo que los demás hacen o tienen. Si alguien en el centro de dharma estudia mucho enseguida podemos comenzar a pensar cosas relacionadas con esta emoción negativa. Se dice que después de los celos no hay camino que lleve a la verdad. En tibetano sólo hay una palabra para los celos y en castellano se habla de celos y de envidia. En tibetano este término está relacionado tanto con el apego como con el odio y con la ignorancia. Teniendo apego, por ejemplo, a ser famoso uno tiene celos o envidia de otras personas que ya lo son. También está relacionado con el odio o el enfado porque cuando uno tiene celos la mente está muy alterada. Si alguien estudia muy bien el dharma y uno no estudia podemos tener un malestar interno. Con los celos no se pueden acumular méritos y en las vidas futuras y ello nos lleva a renacer en los reinos desafortunados.

**Avaricia:** está relacionada con el apego-deseo. Uno tiene cosas y no quiere compartirlas. En esta vida la avaricia te puede hacer muy rico pero un día otra persona se lo llevará todo porque tú te tendrás que ir sin nada. La avaricia es lo que nos hace muy pobres en las vidas futuras. Aunque uno tenga muy poco ahora es muy importante ser generoso: hacer ofrecimientos hacia los objetos de refugio, ser generosos con los pobres... La generosidad permite crear méritos que resultarán en felicidad.

El antídoto de la avaricia es la práctica de la generosidad. En el Lam Rim se explica una manera para entrenar en la generosidad a personas incapaces de serlo. Uno se entrenaría pasando objetos de una mano a la otra pensando que lo está dando a los demás. Todos los que estamos aquí, por ejemplo, hemos realizado acciones muy buenas en vidas pasadas y hemos mantenido una disciplina ética completamente pura, oraciones para lograr un precioso cuerpo humano y también hemos practicado la generosidad porque no hay nadie aquí que sea realmente muy pobre. Esto nos muestra que en vidas pasadas nos hemos esforzado mucho para ahora contar con esta vida. ¿Cómo va a ser nuestro futuro? Depende de lo que practiquemos en esta vida. Hay un dicho tibetano que dice que si quieres saber lo que has hecho en el pasado has de mirar tu vida ahora y si quieres saber lo que vas a hacer en el futuro has de mirar tu mente ahora. También se dice que en el pasado, un cuerpo humano y debido a ello, un cuerpo humano también en esta vida. Por ello, no la desperdicies.

**Engañar o pretensión:** forma parte de la ignorancia y del apego. Le suele pasar a los monjes y monjas, especialmente, pero lo tenemos todos. *Pretendemos saber o tener cualidades que no tenemos.* También les ocurre a los profesores en las escuelas.

**Las cinco maneras erróneas de ganarse la vida** están relacionadas con el engaño o la pretensión. Se explican ahora y están pensadas para los practicantes de dharma.

1. **Realizar actividades puntuales para crear una buena impresión:** un practicante puede dormir mucho pero cuando viene el benefactor se levanta muy pronto y práctica adecuadamente.



2. **Adulación:** ser muy hábil con la elocuencia y halagar a alguien para conseguir algo.
3. **Uso de indirectas:** visitar a alguien que en el pasado le dio muchos regalos y nombrar y recordar que les gustaron mucho.
4. **Utilizando la fuerza:** abuso de la autoridad para conseguir algo.
5. **Buscando recompensas por un favor:** dar un regalo con la esperanza de que te den otro. Los regalos hay que darlos sin esperar nada a cambio. No hay que tener segundas intenciones. Los tibetanos dicen que no hay que hacer dos cosas diferentes entre lo que piensas y lo que dices. Lama Atisha decía que cuando uno está solo hay que vigilar la mente y cuando uno está con muchas personas ha de vigilar su habla. No debemos pensar algo diferente a lo que decimos.

**Disimular:** Forma parte de la ignorancia y del apego. Es parecido al tercero: ocultar. Con el disimulo se niegan las faltas y se culpan a otros como cuenta la historia que ocurrió en la época del buda. Un ladrón robó una ternera y la mató y después huyó al bosque. El granjero siguió el rastro de sangre y se adentró en el bosque. Allí vivía un Arhat que estaba tiñendo sus hábitos. El granjero pensó que estaba cocinando la carne de la ternera y al abrir la tapa vio la carne de la ternera dentro. Lo llevaron a la cárcel y, después de seis meses, vinieron sus discípulos para insistir en que él no podía haber hecho eso. Lo liberaron e indicó que él tenía este karma para purificar. Con el disimulo o impostura se culpa a otros de algo: romper una taza, por ejemplo, y no decir nada. Todos los demás piensan que cualquiera puede haber sido el culpable. Desde el punto de vista mundano engañar y disimular está visto como una virtud. En cambio, bajo el punto de vista del dharma, la pretensión y el disimulo es algo muy negativo.

Si queremos desarrollar la bodichita, por ejemplo, tenemos la bodichita de la aspiración y la bodichita del compromiso. Con relación a la bodichita de aspiración hay cuatro causas negras y cuatro causas blancas que la aminoran y la acrecientan respectivamente. Entre las causas negras está el engaño o el disimular. Para que esta vida no disminuya la bodichita de la aspiración hemos de tener en cuenta que **las 4 causas blancas son**<sup>24</sup>:

1. recordar la bodichita tres veces al día y tres veces durante la noche
2. pensar en el beneficio del desarrollo de la bodichita
3. alegrarse en el desarrollo de la bodichita mediante la acumulación de mérito y sabiduría sublime
4. No abandonar mentalmente a los seres vivos para cuyo beneficio desarrollas la mente de la bodichita.

Para que la bodichita no disminuya en las vidas futuras, hay que abandonar son las cuatro causas y adoptar las cuatro causas blancas.

**Las 4 causas o dharmas negros son:**

1. mentir al maestro
2. enfadarse con los bodisatvas

---

<sup>24</sup> <sup>24</sup> Las 3ª y 4ª causas están tomadas de las enseñanzas del Lam.Rim de G.Lamsang:

3. provocar que alguien se arrepienta de haber realizado acciones positivas
4. el engaño o disimulo.

Sus opuestos son **los cuatro dharmas blancos**.

1. Abandonar conscientemente el mentir a ningún ser vivo en cualquier circunstancia incluso en una situación en la que tu vida estuviera en peligro
2. No engañar, sino al contrario, ser sincero frente a todos los seres vivos
3. Desarrollar la idea de que todos los bodisatvas son el maestro
4. Hacer que los seres vivos a los que estás ayudando a madurar no quieran el vehículo mahayana sino que se adhieran a la iluminación perfecta

Esta falta del disimulo o el engaño es muy negativa y así aparece contemplada en muchos textos de dharma: también en el bodisatvacharyavatara.

Estas 20 emociones negativas están continuamente en nuestra mente y es necesario reconocerlas para poder combatirlos o erradicar. En el budadharma tenemos el hinayana y el mahayana. Un practicante del mahayana debe ser como lo explicó Atisha. Debemos dar a conocer los errores de uno mismo y debemos ocultar nuestras cualidades. Las cualidades de los demás debemos darlas a conocer y ocultar sus errores. Pero la mayoría de nuestras prácticas va en la dirección del engaño y el disimulo. Lo que debemos hacer y lo que hacemos en realidad parecen cosas distintas. Una vez conocidas las 20 emociones negativas secundarias o cercanas, debemos saber cómo actúan para intentarlas hacerlas desaparecer. De esta forma, aunque no podamos hacerlas desaparecer totalmente, aminoraremos su fuerza. En nuestro propio trabajo podemos llegar a admitir lo que consideramos que ha salido bien y, en cambio, achacamos a los demás lo que ha salido mal. Esto es lo contrario de lo que aconsejaba Atisha. También algunos profesores pueden hacer esto: no explican bien la materia y achacan a la apatía o el desinterés de los estudiantes el hecho de que no hayan prendido lo explicado. El error que provienen del disimulo es algo muy grave. Con esta falta uno va a tener muchos problemas para practicar dharma en esta vida y en las vidas futuras no va a poder encontrarse con un maestro espiritual. Los cuatro dharmas negros provienen del sutra de las preguntas de Kasiapa al buda.

**Arrogancia o autosuficiencia:** es algo muy problemático. Por ejemplo, una persona hermosa se mueve de una manera especial por la calle, como llenos de sí mismo con la autoconfianza de pensar que uno es alguien especial. Incluso caminan de una manera diferente.

La arrogancia forma parte del apego que ayudado por la pretensión y el disimulo hace que uno se considere satisfecho y autosuficiente. Esto es la base para la inconsciencia de forma que uno no siente la necesidad de observarse a sí mismo ni a los demás. En el texto de Nagarjuna se dice que la autosuficiencia es como un enemigo a abandonar ya que es la base para que surjan otras aflicciones afectivas. Al estar uno tan contento consigo mismo no es capaz de ver las dificultades de su vida y, de esa forma, no practicará el dharma. Muchas personas que se acercan al dharma lo hacen por haber tenido problemas en su vida y porque no sabían lo que hacer. Para acercarse al dharma es necesario tener sufrimientos o problemas porque en el dharma siempre se

habla del sufrimiento. Reconociendo el sufrimiento se puede buscar su causa que luego hay que abandonar. En este sentido, un humano se asemejaría a un dios porque ellos tampoco reconocen el sufrimiento en la mayor parte de su vida. Esta es la razón para reconocer a la arrogancia o a la autosuficiencia como a un enemigo.

**Violencia o crueldad:** forma parte del odio o del enfado. Uno no tiene amor ni compasión y se ve como superior a los demás. La violencia o crueldad es lo contrario a la compasión. Si vamos por la calle y vemos a personas o animales que sufren y no los miramos o, incluso los pisamos (animales) esto es una señal de no tener amor. En cambio si uno ve esto mismo y se ve movido por el sufrimiento es señal de que uno tiene amor. Liberar a los insectos una vez que se han caído al agua es una práctica mahayana muy buena relacionada con la generosidad de dar protección... Al tomar refugio se dice que hay que abandonar el dañar a los seres aunque no podamos ayudarles. Esta es una de las instrucciones esenciales de dharma.

**Desvergüenza:** está conectada con las tres emociones aflictivas: ignorancia, apego y odio. Si no hacemos algo positivo pensando en nosotros mismos esto es la desvergüenza. En tibetano se dice que las personas muy negativas acumulan negatividad incluso dirigiéndose al infierno. Ir a beber cerveza a un bar pensando que no le importa lo que piensen los demás porque es algo que él hace libremente es una señal de desvergüenza. Lo mismo se puede decir para las personas que roban o matan. Ellos manifiestan que lo hacen porque quieren.

**Desconsideración por los demás:** es muy parecida a la desvergüenza. Forma parte de las tres emociones aflictivas. La diferencia entre la desvergüenza y la desconsideración por los demás es que en la desvergüenza uno piensa en sí mismo y en la desconsideración por los demás se piensa en los demás (a los demás no les importa lo que yo haga). Una persona que tenga vergüenza y consideración por los demás estando contento con lo que tiene es considerada mejor, en general, para las personas que le rodean y no tendrá tantas dificultades mientras que las personas con desvergüenza y falta de consideración por los demás y que nunca se encuentran satisfechos con lo que tienen se encontrarán con muchas dificultades y problemas en su vida. Todo el sufrimiento que experimentamos no ha sido creado por otros, de manera que, para acabar con él tenemos que crear las causas de la felicidad abandonando la desvergüenza y la desconsideración por los demás.

La desvergüenza y la desconsideración por los demás apoyan a todas las demás aflicciones negativas. Reconociendo los errores de estas dos emociones aflictivas deberíamos hacer algo en contra de ellas. No queremos lo negativo y queremos lo positivo. Para abandonar lo negativo hemos de abandonar las causas que lo crea. En los dos Abhidharmas de Vasubandhu y Asanga se explica con detalle esta emoción negativa.

**Sopor o letargo:** forma parte de la ignorancia y apoya a todas las demás emociones aflictivas. Nos pasa cuando meditamos o leemos un texto. La mente está como en blanco. No hay claridad en nuestra mente. Con el sopor o letargo procuramos acabar pronto con nuestra práctica. Sea lo que sea lo que queramos hacer somos incapaces

de hacerlo debido al sopor. Debido al sopor pueden surgir en nosotros numerosas enfermedades: flema, vientos. Cuando uno tiene mucho sopor sólo desea dormir y al dormir mucho aparecen enfermedades relacionadas con la bilis. Con el sopor, el cuerpo y la mente son incapaces de actuar. Para contrarrestar el sopor hay que elevar la mente, alegrarse, levantarse y caminar un poco, pensar de los beneficios de la meditación o de estudiar el dharma... El sopor nos impide realizar actividades virtuosas. Por eso, es tan importante que nuestra mente esté más despierta. En general, cuando queremos abandonar las emociones aflictivas es importante pensar en sus faltas y reconocer de qué manera son negativas. Guesela explica la historia de Pawachewa. Este monje cuando enseñaba el dharma a la gente laica era único y, en cambio, con el Vinaya casi todas las reglas existentes las impuso el buda para corregir sus acciones incorrectas. En el pasado, en el tiempo del buda, los maestros tenían muchos más capacidades que ahora a la hora de enseñar el dharma. Había una pareja que tenía el karma de alcanzar la liberación pero tenían tanto apego entre sí que no podían recibir ninguna enseñanza porque no podían separarse ni un momento. Pawachewa una vez que los visitó en su casa aprovechó el momento en que el marido salió afuera a orinar (con sus poderes lo mantuvo así durante un buen rato) y transformó en visibles los órganos internos de su mujer. El marido al regresar a casa y ver a su mujer de esa forma comprendió que se trataba de un gran maestro y fue en su busca para que les diese enseñanzas. El maestro les dio enseñanzas y alcanzaron la liberación. De ahí, que sea tan importante meditar en el hecho de que el cuerpo no es atractivo. Hay muchas historias sobre este maestro pero no se acabaría nunca si comenzamos a explicarlas todas. Éstas son historias reales que pasaron durante el tiempo del buda y están recogidas en los sutras.

Podemos tener muchos problemas en esta vida y, así, las cosas deseadas escasean y no se nos presentan. Podemos ser como personas con mucha sed que no encuentran agua. Todos estos problemas vienen de las emociones aflictivas porque debido a ellas desarrollamos acciones negativas que resultan en dificultades y problemas. Todas las enfermedades vienen directamente de los tres venenos y para acabar con todos los problemas tenemos que terminar con las emociones aflictivas. Para poder acabar con ellas es necesario conocerlas. Por ese motivo hablamos en el Lorig de las emociones negativas. El sopor y el dormir tienen muchas semejanzas. Necesitamos dormir para que el cuerpo descanse y se relaje y podamos desarrollar todas las actividades. Hay personas que duermen demasiado y esto no lo debemos hacer. En los sutras se indica que si a una persona le gusta mucho dormir, su inteligencia disminuye y se hace menos fuerte y no se tendrá mucho interés en practicar el dharma debido a lo cual en las vidas futuras se encaminará hacia la oscuridad.

**Agitación mental:** la agitación mental es un problema cuando practicamos la calma mental. Cuando tenemos la calma mental cualquier meditación que hagamos es como un río que fluye sin obstrucciones. La principal dificultad cuando practicamos la calma mental es la agitación mental o el sopor. La agitación mental está conectada con el deseo o apego y surge porque nos interesamos o nos dejamos distraer por otras cosas. Así, la agitación mental es una parte del deseo o del apego porque vemos algo que nos gusta esto nos provoca el apego apareciendo así mucha dispersión mental. **La dispersión mental se relaciona con el hecho de que la mente sale al exterior,** hacia

otros lugares implicándose con actividades exteriores. **La agitación**, en cambio, *nos impide mantener el foco de nuestra atención en el objeto*. También hay otras dispersiones que no son deseo, por ejemplo, nos podemos distraer por el enfado. Aquí la agitación mental se refiere al deseo.

**Falta de devoción:** está relacionada con la ignorancia. Mediante ella uno es incrédulo y no cree y nos insta a la pereza.

**Hay tres divisiones para la falta de devoción:**

1. La primera es lo opuesto de la *devoción completamente confiada* que no cree en el karma y en la ley de causa y efecto.
2. La segunda que es lo opuesto de la *devoción pura* que no cree en las cualidades puras de las joyas del refugio.
3. La tercera es lo opuesto de la *falta de devoción de la aspiración* y consiste en no querer obtener las cualidades del camino: las cuatro verdades, las causas del sufrimiento... De esta forma, uno no quiere obtener estas cualidades.

El antídoto o la falta de devoción es tener devoción. En general las enseñanzas budistas no ponen mucho énfasis en la devoción sino que ponen más énfasis en la investigación. La confianza, sin embargo, es muy importante porque es la madre de todos dharmas blancos. Puede parecer que esto es contradictorio pero ambos aspectos están relacionados. Una vez que algo se ha investigado desde el principio y consideramos que es verdad aparece una devoción indestructible. Este es el proceso a seguir. Al principio, investigamos y luego confiamos. Si algo nos parece incorrecto lo dejamos y si algo nos parece correcto lo asumimos. Esto mismo fue ratificado por el mismo buda insistiendo en la necesidad de que investiguemos por nuestra cuenta. Lo mismo hemos de hacer en relación al lama.

**La devoción confiada** en torno a la ley del karma aparecerá una vez hayamos investigado adecuadamente el funcionamiento de esta ley. Investigando las cuatro verdades nobles veremos que las verdaderas causas son las visiones de los componentes transitorios y para acabar con estas mentes equivocadas necesitamos una mente auténtica y no equivocada que es la sabiduría que realiza la ausencia del yo. Esto sería

**la devoción de la aspiración.** En los sutras se señala que la persona sin devoción no tiene la posibilidad de generar en su mente las virtudes del dharma igual que una semilla que ha sido quemada por el fuego ya no podrá germinar. La arrogancia es una causa para tener falta de devoción.

**La pereza:** pertenece al terreno de la ignorancia. Lo peor es la pereza porque mal\_ gastamos nuestra vida diciendo que lo haremos mañana. En el texto raíz no se indica nada sobre este tópico pero, en general, se habla de **tres tipos de pereza:**

- **La pereza de realizar actividades sin sentido:** arreglar la casa, lavar la ropa... en nuestra vida no encontramos problemas para realizar cualquier actividad pero sí la encontramos a la hora de realizar actividades del dharma.
- **La pereza es la de pensar que uno mismo no es capaz.** Cuando se observa o estudia la generosidad del bodisatva que da su propio cuerpo uno piensa que

no podrá hacer esto porque es demasiado difícil. Los occidentales, sin embargo, empiezan a estudiar el dharma, incluso, más allá de los 50 años lo que no ocurre en los países orientales. En realidad, esto está bien y debe ser así porque no hay nada que no podamos aprender. Nunca debemos de tener el pensamiento de considerar que no somos capaces para algo, debemos confiar en nosotros mismos y hacerlo.

- **La pereza de posponer la práctica.** Todo se deja para mañana y así se acaba la vida.

El antídoto de la pereza es el esfuerzo o la diligencia. Las personas mundanas se esfuerzan mucho a la hora de conseguir comida, dinero, etc. pero esto no es la diligencia del dharma ya que esta consiste en alegrarse por realizar actividades positivas o virtuosas. El sutra de las cuatro contemplaciones dice que de todas las emociones aflictivas la pereza es la peor porque con ella se es incapaz de desarrollar cualidades del dharma virtuoso.

También hay muchas **formas de diligencia**: la que es como una armadura, la diligencia estable, la diligencia perfecta, etc. Estar aquí escuchando el dharma, por ejemplo, sería la **diligencia inicial** pero esta diligencia todavía no es tan fuerte como la **diligencia de la armadura**. Estar sentados escuchando el dharma es la **diligencia estable**. La **diligencia del nuevo esfuerzo** sería regresar de nuevo a la actividad de dharma después de haberlo dejado durante un momento para descansar. La **diligencia perfecta** es cuando uno puede realizar todas las actividades de dharma sin interrupciones ni problemas. Chandakirti dijo que la fuente de todas las cualidades era la diligencia ya que con ella podremos alcanzar la liberación y la iluminación. Y que para ello necesitamos las dos acumulaciones: las de mérito y las de la sabiduría. Y que la causa para la acumulación de estas dos acumulaciones es la diligencia. Ante la realización de cualquier práctica de dharma siempre nos sobreviene la pereza.

**La inconsciencia**: está relacionada con las tres emociones aflictivas principales: odio, apego e ignorancia. La inconsciencia nos hace no practicar el dharma virtuoso y nos hace practicar lo no virtuoso. Así, la virtud disminuye y la negatividad aumenta. Un ejemplo de esto sería la forma de vestir ya que con ella se originan muchas emociones aflictivas: apego deseo, rechazo, etc. Con la inconsciencia aumentan las emociones aflictivas. ¿Cuál es la razón de esto? Pensar que la vida es para pasárselo bien es un gran error. Dedicamos mucho tiempo y esfuerzo para preparar un corto viaje de vacaciones y esto no es lo verdaderamente importante porque la vida, tal y como se dice en tibetano en cuanto a su duración, es como el bostezo de un gato. También hay personas que piensan que las vidas futuras no existen pero, en realidad, sí que existen las vidas futuras y hasta que no acabemos con estas visiones perturbadas de los componentes transitorios tendremos que renacer una y otra vez. Tampoco se trata de pensar que los que creen en vidas futuras renacerán y los que no creen en ellas no renacerán ya que todos tendremos que ir de esta vida a la siguiente. Algunas personas cazan y pescan sólo como diversión o como un deporte y esto es un ejemplo de una actividad relacionada con la inconsciencia. Ser conscientes de nuestras actividades es algo muy importante. Santideva explica cómo debemos caminar mirando hacia adelante pero ni muy cerca ni muy lejos y sin llevar la mirada a cualquier sitio porque si

vemos algo bonito en seguida desarrollamos apego y si vemos algo desagradable desarrollamos rechazo. De la misma forma, al hablar con la gente debemos hacerlo de una forma que no sea agresiva. Todo lo que hagamos debe estar bajo control de la conciencia y no bajo el control de la inconsciencia.

**El olvido:** es lo contrario de la memoria. La memoria es un factor mental determinante del objeto. El olvido está relacionado con el apego y con el deseo. Con el olvido recordamos el objeto negativo y nos olvidamos de los objetos positivos o virtuosos. Está conectado el olvido con la excitación y el aturdimiento. Cuando el yogui está intentando desarrollar la concentración y se olvida de su objeto de concentración apegándose a los objetos externos como los sonidos, las formas, colores, etc. está siendo influido por el olvido. El olvido lo tenemos todos.

**La no introspección:** es no saber qué está pasando en cada momento con el cuerpo, con la palabra y con la mente. Cuando hay alerta o introspección no caemos bajo la influencia de las negatividades y nos ayuda a practicar las virtudes del dharma y viceversa.

Hay **cuatro puertas para transgredir los votos:**

1. la no introspección
2. tener muchas emociones aflictivas
3. la tercera es la inconsciencia
4. la cuarta es no tener confianza o respeto.

En una historia se dice que el maestro Drontompa viajaba solo y se encontró con una persona que realizaba puyas y que leía los textos. A esta persona le dolían los pies y se quitó los zapatos y se los dio a Drontompa. Cuando llegaron al monasterio de Renting (el monasterio de Drontompa) los monjes estaban en fila esperando a su maestro. El acompañante de Drontompa preguntaba por el motivo de que hubiese tantos monjes esperando. Drontompa dijo que creía que lo iban a recibir. Su acompañante al escuchar esto sintió mucha vergüenza por haber dado sus botas a un gran maestro y salió corriendo. Conviene actuar como hizo Drontompa aceptando las botas. Debemos ir en contra del orgullo.

**La distracción:** es lo que hacemos durante toda la vida. Está relacionada con los tres venenos: apego, odio e ignorancia. **La diferencia entre la agitación mental y la distracción** es que la agitación mental es parte del apego y la distracción es que la mente se va afuera y se pierde. De entre las 20 emociones aflictivas cercanas o secundarias, la distracción no tiene por qué ser una emoción aflictiva aunque aquí esté contemplada así. En general se hablan de **seis tipos de distracciones:**

1. La distracción por naturaleza
2. La distracción hacia fuera
3. La distracción hacia adentro
4. La distracción sin características<sup>25</sup>
5. La distracción hacia una señal o signo

---

<sup>25</sup> Nota del editor: La distracción sin características no se es otro nombre de alguna distracción mencionada o sobra pues se han enumerado 7

6. La distracción por enfermedades o problemas físicos y mentales
7. La distracción mental que está relacionada con los nueve estadios de la concentración.

**La distracción por naturaleza** está conectada con los cinco objetos de los sentidos. Si practicamos la concentración y aparece un objeto a los sentidos, nos distraemos.

**La distracción hacia afuera** es como la agitación mental.

**La distracción interna** aparece cuando practicamos la meditación y hay agitación o sopor sutil y no lo reconocemos como tal y pensamos que esto es la concentración.

La distracción interna y la externa causan grandes obstáculos para la meditación ya que la distracción externa nos impide concentrarnos en el objeto de meditación y con la distracción interna no podemos reconocer al amigo del enemigo, por ejemplo.

**La distracción hacia los signos** es meditar y pensar que los demás pensarán que soy un buen meditador y distraernos con este pensamiento.

debido a la visión perturbada de los componentes transitorios y del orgullo, se crea un cierto malestar mental y físico y nos distraemos con esto.

**La distracción mental relacionada con los 9 estadios de la concentración** es la que teniendo que meditar, por ejemplo, en el camino de la acumulación meditamos en el camino de la preparación.

La distracción siempre es negativa aunque pueda parecer que es positiva si al meditar, por ejemplo, en la generosidad meditamos en la disciplina ética.

Estas son las emociones aflictivas principales y las emociones aflictivas cercanas.

#### **4 factores variables**

1. Sueño
2. Arrepentimiento
3. Investigación
4. Análisis

**Los cuatro factores variables** son positivos si van junto a una mente positiva y son negativos si van juntos a una mente negativa. En sí no son ni lo uno ni lo otro.

**El sueño:** puede ser positivo, negativo y neutro. Si antes de dormir pensamos en el dharma, desde ese momento en que nos dormimos y hasta el despertar, el sueño sería virtuoso. Si, en cambio, pensamos en el deseo el sueño sería negativo. Si nos dormimos no pensando en nada, el sueño sería neutral. La conciencia del sueño es una conciencia mental.

**El arrepentimiento:** Asanga explica que hay tres formas de arrepentimiento que puede ser, también, positivo, negativo y neutro. Si hemos realizado una actividad virtuosa y después nos arrepentimos de ello es un arrepentimiento negativo. Si hemos realizado una acción negativa y nos arrepentimos de ello, es un arrepentimiento positivo. Si al ir a casa nos cuentan que han estado allí varias personas y nos arrepentimos de no haber



podido estar, eso es un arrepentimiento neutral. Vasubandu señala que solo hay arrepentimiento positivo y negativo y no contempla el neutral.

**La investigación** examina los objetos de una manera general

**El análisis** estudia los objetos de una forma más detallada.

Los 51 factores mentales ya han sido explicados. La mente y los factores mentales se pueden considerar que son como una empresa donde el jefe es la mente y los trabajadores son los factores mentales. Primero están los cinco factores determinantes que son los más importantes y el resto de los factores son como los trabajadores más pequeños que realizan su trabajo en la empresa.

En castellano es muy difícil hablar de la mente porque solo hay un término para referirse a ella a diferencia del tibetano que cuenta con muchos más términos. Ya hemos visto que predominan las mentes negativas en comparación con las positivas (20 negativas por 11 positivas). En total habría 26 mentes negativas. Tenemos que estudiarlas bien para conocerlas adecuadamente.

De esta forma ya hemos acabado con el tema del Lorig. Es muy importante en la vida estar relajados y felices. No debemos angustiarnos por el dinero, por el trabajo o por lo que pasará en el futuro. Ya que todo esto es lo que nos hace infelices. Muchas de nuestras dificultades las tenemos por nuestra forma de pensar y hay que acabar con ella. Cuando tenemos dificultades o problemas hemos de reconocer que son el resultado de vidas anteriores y si podemos hacer algo para eliminar el problema lo hemos de hacer pero lo que importa es no crearnos más malestar a nosotros mismos pensando demasiado o preocupándonos excesivamente. Entre las parejas pueden haber muchos problemas que provienen debido a causas y condiciones y cuando las causas y condiciones de juntan y maduran no se puede hacer nada, no se pueden cambiar. Preocuparse y preguntarse el por qué de una situación dada no sirve para nada. Solo empeora la situación. Lo mismo pasa con la enfermedad. La enfermedad es el resultado de las acciones negativas realizadas en vidas anteriores y no sirve de nada preocuparse por ello. De esta forma no añadimos más sufrimiento a la situación.

El texto analizado y explicado por Guesela corresponde a Khelsang Yeshe Gyaltzen que era el maestro del VIII Dalai Lama.