
PROGRAMA BÁSICO DE LA FPMT
- VAJRAYANA INSTITUTE -

Mente y cognición – 1ª parte:
Mente y conocimiento

Sugerencias para las meditaciones

Recopilado por Kok Wai Cheong

Segunda edición
Actualizado en Septiembre 2006

Traducido al español por V. Teresa Vega (Lobsang Drolma)

© Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2009

Mente y conocimiento - Meditaciones

1. Meditación en la naturaleza de la mente

De *El universo en un solo átomo*, Ed. Debolsillo, S.S el Dalai Lama, páginas 189-190:

“Cuando nos entrenamos para convertir la propia conciencia en objeto de nuestra investigación en primera persona, primero hemos de estabilizar la mente. La experiencia de atender sencillamente al presente es una práctica muy útil. El objetivo principal de esta práctica consiste en el entrenamiento sostenido para el cultivo de la capacidad de mantener la mente libre de distracciones, fija en la experiencia subjetiva e inmediata de la conciencia. Esto se hace como sigue.

Antes de iniciar la sesión formal de meditación, adoptamos la decisión deliberada de no permitir que nuestra mente se vea distraída ni por el recuerdo de experiencias pasadas ni por los temores, anhelos y esperanzas de acontecimientos futuros. Esto se logra comprometiéndonos en silencio con no dejar que la mente sea seducida por pensamientos del pasado ni del futuro y con mantenerla completamente centrada en la conciencia del presente. Se trata de un elemento crucial, porque, en nuestro estado habitual cotidiano, tendemos a dejarnos absorber por los recuerdos y los vestigios del pasado o por las esperanzas y los temores del futuro. Vivimos más en el pasado o en el futuro que plenamente en el momento presente. Cuando empieza la sesión de meditación, será mejor estar sentados frente a una pared lisa, sin colores contrastados ni dibujos que nos puedan distraer. Los colores apagados, como el crema, el beis, son adecuados, porque ayudan a crear un fondo sencillo. Una vez meditando, es sumamente importante no aplicar ningún tipo de exceso. Sencillamente, hemos de observar la mente, que reposa en su estado natural.

A lo largo de la meditación, veremos que empiezan a surgir todo tipo de pensamientos, como una fuente borbotante de interminable charla interior o el bullicio sinfín del tráfico. Debemos permitir que estos pensamientos broten libremente, nos parezcan lícitos o no. No hay que reforzarlos, ni reprimirlos, ni someterlos a juicios de valor. Cualquiera de estas respuestas contribuiría a la proliferación de los pensamientos, ya que les proporcionaría el combustible necesario para la reacción en cadena. Sencillamente, hemos de observar los pensamientos. Cuando lo logramos, los procesos de pensamiento discursivo nacen y se disuelven en la mente, como las burbujas que nacen y se disuelven en el agua.

Gradualmente, en medio del tráfigo interior, empezaremos a vislumbrar lo que parece una mera ausencia, un estado mental sin contenido específico definible. Al principio, puede tratarse de experiencias fugaces. No obstante, en la medida en que aprendemos a dominar la práctica, podremos prologar estos intervalos en el curso normal de proliferación de pensamientos. Cuando esto sucedo, existe la posibilidad real de llegar a comprender por experiencia propia la definición budista de la conciencia como “luminosa y sabia”. De este modo, el meditador entenderá gradualmente la experiencia fundamental de la conciencia y se convertirá en el objeto de su investigación meditativa”.

2. Mente y conocimiento: meditación general hecha en un vistazo

Pabongka Rimpoché explica que la meditación de revisión es “una mera revisión mental de una serie de temas”. Puede tratarse de “memorizar la naturaleza de cada uno de los estadios del camino, así como su orden, número y demás, y de recordar luego cada naturaleza, orden y número individualmente”.

Esta manera de repaso puede ayudarnos a profundizar y a obtener un conocimiento firme de Mente y conocimiento que no nos sea arrebatado por el ladrón del olvido. Para activar lo que hemos memorizado de los temas o cualquier otra información adicional, hemos preparado una serie de preguntas que podemos formularnos a nosotros mismos

1. ¿Por qué es tan importante en budismo estudiar y entender la mente?
2. ¿Cuáles son las características distintivas de la mente?

Divisiones en dos

3. ¿Cuáles son las diferencias entre las consciencias mentales y las de los sentidos?
4. ¿Cómo se puede llegar a una mente no-conceptual desde una mente conceptual?
5. Una mente conceptual se dice que alude a su objeto de una manera eliminadora porque...
Una mente no-conceptual se dice que aluce a su objeto de forma colectiva porque...
6. En esta escuela del Sutra, ¿por qué una mente fresca o nueva es tan importante? Entonces, para esta escuela ¿qué significa cognición ideal o válida?
7. También en esta escuela, si una consciencia es errónea tiene que ser equivocada pero si es equivocada no tiene que ser errónea, por lo tanto ¿qué significa equivocada?

Divisiones en siete

8. ¿Soy capaz de recordar los nombres de los siete tipos de mentes?
9. Con respecto a estos siete, ¿cómo describiría yo el proceso de pasar de un entendimiento erróneo o un conocimiento correcto?
10. ¿En budismo, cuáles son las dos fuentes aceptadas (y son sólo dos) que llevan a un conocimiento correcto?
11. ¿Cuál es la definición de percepción directa? ¿Cuáles son sus divisiones? La percepción directa yóguica es la más importante en el camino espiritual, ¿cómo la genero?
12. ¿Qué define a un conocedor inferencial? ¿Cuántos tipos hay? ¿Qué significan?
13. En el conocedor subsiguiente – ¿qué hay de “subsiguiente” en ellos?
14. ¿Qué es una suposición correcta? Hay cinco tipos, todas incluyen la palabra “razón”. ¿Qué son? ¿Cómo puedo pasar de una suposición correcta a obtener un conocimiento directo?
15. Dí algo sobre la percepción inatenta.
16. ¿Qué es una mente que duda? ¿Cuántos tipos de duda puedo tener?
17. ¿Qué son consciencias erróneas y qué es lo erróneo de ellas?

General

1. ¿Qué tipo de mentes necesito cultivar y cuales abandonar?
2. ¿Cómo puedo desarrollar esas mentes que quiero cultivar?
3. ¿Cómo puedo disminuir la fuerza de aquellas mentes que me dañan?

3. Meditación analítica para generar una cognición inferencial

Introducción

- No es suficiente un entendimiento solo conceptual porque este no puede dañar nuestras tan profundamente enraizadas suposiciones equivocadas.
- La finalidad es generar una cognición inferencial.
- La cognición inferencial es el resultado de un proceso de razonamiento pero no los pasos en el análisis que realizamos para llegar a ella.
- Cuando conseguimos una cognición inferencial podemos dejar el proceso de razonamiento y estabilizar nuestra atención en la consciencia resultante (meditación de emplazamiento o estabilizadora).
- La meditación analítica no es solo una reflexión intelectual. Incluye también nuestras emociones. Por ejemplo, “meditad así hasta que se os erice el vello del cuerpo y surjan lágrimas en los ojos”.

Para generar una cognición inferencial necesitamos establecer, con relación a un silogismo:

- (1) La presencia de la razón en el sujeto, o: la razón es aplicable al sujeto, y
- (2) La inclusión entre la razón y el predicado.

Ejemplo nº1

Yo, (tu nombre) (como sujeto); el tiempo de mi muerte es incierto (predicado), porque

- la esperanza de vida de los seres humanos de este mundo es incierta,
- las causas de la muerte son muchas pero las causas de la vida pocas, y
- el cuerpo humano es muy frágil.

Presencia de la razón en el sujeto:

- Lo que durará mi vida no es seguro,
- pueden haber muchas causas para que muera pero pocas que sostengan mi vida, y
- mi cuerpo humano es muy frágil.

Inclusión:

- Si la esperanza de vida de un ser humano en este mundo es incierta, entonces, el tiempo de la muerte es necesariamente incierto también.
- Si las causas de la muerte son muchas mientras de las de la vida pocas, entonces, el tiempo de morir es necesariamente incierto.
- Si el cuerpo humano es muy frágil entonces cuándo a los seres humanos les llegará el tiempo de la muerte es necesariamente incierto.

Ejemplo nº2

Amigo, extraño y enemigo, (como sujeto), es inapropiado tener un fuerte apego, indiferencia y aversión hacia ellos respectivamente (predicado) porque las relaciones en la existencia cíclica son de lo más inciertas.