
PROGRAMA BÁSICO DE LA FPMT

Mente y cognición – 1ª parte:

Mente y conocimiento

Tres meditaciones breves

Percepción directa y consciencias conceptuales

por

Emily Hsu

de Programa básico de la FPMT

Tse Chen Ling

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

© Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2012

Percepción directa y consciencias conceptuales

Meditación 1

Empecemos meditando, concentrándonos durante algunos minutos en la respiración.

Si notáis tensión en el cuerpo simplemente soltad.

Ahora, llevad la atención a los sonidos que escucháis en este momento: el del tráfico fuera, los pájaros o el sonido del proyector.

La consciencia del oído es la que percibe estos sonidos, es la que entra directamente en contacto con su objeto.

Daos cuenta de con cuánta realismo percibimos estos sonidos.

Ahora evocad una canción que os guste y hacedla sonar en vuestra cabeza.

La consciencia conceptual es la que percibe una imagen mental, en este caso la imagen mental de una canción.

Daos cuenta de la diferencia cualitativa que hay entre percibir un sonido directamente, como el del tráfico o el piar de los pájaros, y la consciencia conceptual que percibe la imagen mental de un sonido.

¿Os resulta uno más vívido que el otro?

Meditación 2

Empecemos meditando.

Sentaos con la espalda recta y observad vuestra respiración durante algunos minutos.

Ahora sed conscientes de los sonidos que os rodean como el del tráfico afuera.

La parte de vuestra mente que es consciente de estos sonidos es la consciencia del oído.

Es un perceptor directo, tiene acceso directo a su objeto.

Daos cuenta de cómo llega o aprehende el objeto de un modo directo.

La consciencia conceptual es cualquier calificación o discriminación que hagamos sobre estos objetos, el que nos resulten desagradables, agradables o cualquier otra cosa, cualquier comentario que hagamos sobre ellos.

Daos cuenta que la consciencia conceptual observa una imagen interna, una imagen en la mente.

No contacta directamente con el objeto como lo hace la consciencia del oído.

La consciencia conceptual crea una imagen en nuestra mente.

Cualquier calificación que demos al sonido es conceptual, como cualquier juicio, pensamiento o recuerdo.

Estas mentes conceptuales acceden a su objeto a través de una imagen interna, una imagen mental, que nuestra mente crea, por eso todas las consciencias conceptuales son equivocadas.

Son equivocadas porque las consciencias conceptuales acceden a su objeto a través de una imagen mental no directamente.

Ahora ved si podéis percibir en vuestra mente la diferencia que hay entre un perceptor directo, la consciencia del oído, y la consciencia conceptual que etiqueta y que es la que accede al objeto a través de una imagen mental.

Meditación 3

Vamos a empezar sentándonos con la espalda recta y observando la respiración.

Ahora llevemos durante un tiempo la atención a los sonidos de fuera, percibiéndolos solo, sin pensar en ellos ni hacer ninguna apreciación sobre ellos.

Daos cuenta cómo la mente no quiere otra cosa que lanzarse hacia los objetos y empezar a calificarlos. Dejadlo ser volviendo suavemente a lo que es la mera percepción de una información, sin procesarla.

Observad la parte de vuestra mente que percibe los sonidos, el perceptor directo – es decir la consciencia del oído – cómo percibe todo lo que está presente en este momento.

Y cómo accede directamente a los objetos.

Después observad la parte de vuestra mente que discrimina: «este es el sonido de los coches que pasan», «este es el piar de los pájaros»; «esta es la bocina de un coche»; «eso era una sirena». Estas son consciencias mentales que etiquetan los sonidos.

Esta consciencia conceptual recoge la información o las características de lo que oímos a través de la consciencia del oído y para determinar de qué sonido se trata, sus características etc. lo hace corresponder con una imagen mental interna: «¡ah!, este es el sonido del tráfico».

Tratad de experimentar la diferencia que hay entre la consciencia del oído, que percibe directamente un objeto externo - el objeto mismo -, y la consciencia conceptual que percibe una imagen interna en vuestra mente?

Hemos estado haciendo bastantes veces meditaciones similares a esta. ¿Podéis ahora determinar cuándo se trata de un perceptor directo o una consciencia conceptual?