

---

PROGRAMA BÁSICO DE LA FPMT

*Mente y cognición – 1ª parte:  
Mente y conocimiento*

## **Cuatro meditaciones guiadas**

Tomadas de los seminarios  
impartidos por el  
*Ven. Antonio Satta*

Chenrezig Institute, 2002

*Ligeramente editado para el Programa básico de la FPMT por el Servicio de Educación de la FPMT  
Traducido al español por Ven. Teresa Vega*

PROYECTO DE TRADUCCIONES DEL PROGRAMA DE MAESTROS DE LA FPMT

© FPMT, Inc., 2009

---

*Mente y conocimiento*  
**Cuatro meditaciones guiadas**  
por el  
Venerable Antonio Satta

Meditación nº1

*objeto; poseedor de objeto - percepción directa - objeto aparente, objeto de aplicación, objeto determinado - condiciones para que surjan consciencias sensoriales - el significado de claro y conoedor - conoedor ideal, subsiguiente y desatento*

En esta meditación primero exploraremos cual es el significado de “objeto”.

Un objeto, ¿qué es?

Un objeto es “aquello que es conocido por una mente”. Mente es sinónimo de consciencia, así que es todo aquello que oímos o que percibimos. Se puede percibir algo físicamente, como sentir calor, o picor u oír algo, como el sonido de los pájaros...

Ese sonido es un objeto. Es un objeto porque es percibido, porque se conoce y es conocido por una mente.

[Breve pausa]

Observamos el objeto y vemos que el objeto y el sujeto están relacionados. “Un sujeto es algo que posee su respectivo objeto”, ¿recordáis? Algo que posee su respectivo objeto – esto es un sujeto... un poseedor de objetos.

“Cosa” – significa: “objeto funcional”. Una cosa que posee su objeto respectivo significa que es “objeto funcional”. En general entre los objetos funcionales están: la consciencia, la forma y los factores de composición no asociados. En este caso, estamos hablando de consciencias. Así que “lo que posee su respectivo objeto” – esa “cosa”, es la mente o la consciencia.

[Breve pausa]

Cuando oímos un sonido, el sonido es un objeto, porque es algo que es conocido por una mente. Y desde el punto de vista de la mente, esta es el poseedor del objeto, es “la cosa” – la consciencia – que posee su objeto respectivo. Y su objeto respectivo en este caso es el sonido, el sonido del pájaro.

El sonido del pájaro es el objeto.

Aquello que lo posee es la mente.

Cosa significa objeto funcional. Funcional es sinónimo de “transitorio”, de “producto”, y de “creador”. Es transitorio, cambia. Y funciona; es un producto, y es un creador.

[Breve pausa]

Así que lo que llamamos “cosa”, tiene diversas características –es algo compuesto. Y es compuesto porque surge debido a muchos factores.

“Compuesto” también indica desintegración. Todo lo compuesto está sujeto a desintegrarse.

[Breve pausa]

El sonido del pájaro que oyes, no está siempre ahí. Cambia momento a momento y se desintegra.

Estas son todas las características de una “cosa”; en este caso, “cosa”, se refiere a consciencia.

[Pausa]

Un sonido, como el de un aeroplano, nunca es igual. Cambia constantemente; aquello que percibe ese sonido es una “cosa” – es transitorio.

[Pausa]

También, “lo que posee su objeto respectivo” – la consciencia, la mente, - percibe *directamente* el objeto, el sonido. Es un *preceptor directo*. Aquello que oímos no es una imagen mental – no es una imagen mental de sonido. Es el sonido mismo.

[Breve pausa]

Así que “eso”, “la consciencia”, posee su objeto respectivo.

Y con respecto al objeto, en general hemos visto que hay objetos aparentes, objetos determinados o concebidos, y objetos de aplicación. Esto es así en general.

Y es “directa” – que significa que estamos percibiendo su objeto directamente. Se trate de un aeroplano o de un pájaro que pía, cualquiera que sea el sonido – es directo. Lo que aparece a nuestra mente es el sonido mismo.

[Pausa]

Así que es sin error. Sin error en el sentido de que experimentamos el sonido exactamente como es. Lo que experimentamos no es una imagen del sonido, sino que es el sonido.

[Pausa]

Por lo tanto, tenemos “una cosa que posee su objeto respectivo” – una cosa, que es una consciencia, el poseedor de un objeto. Es una mente, es un conocedor, es una consciencia; todos estos son sinónimos, por lo tanto, conocen.

Y es una percepción directa, un perceptor directo; en el momento que percibe el sonido, también sabe que eso es sonido”. No necesita pensar: “esto es sonido”. Más tarde puede que pensemos en ello y digamos: “esto es sonido”, pero en el momento que surge la percepción del sonido, la consciencia misma sabe que es sonido, porque esa es la característica de una mente, es la definición de mente: “conocedor”. La mente “conoce”. Como la consciencia. Son sinónimos: *rig-pa*, *she-pa*; conocen. Esta capacidad es la característica de la consciencia, de la mente. La capacidad de conocer.

[Breve pausa]

Oyes el sonido y sabes que es sonido.

[Breve pausa]

Y antes de mirar al aspecto, a lo que la mente percibe, miramos cómo lo percibe: “directo”; percibimos directamente el sonido. En este caso el sonido de un pájaro.

[Pausa]

Para que esta consciencia auditiva, esta mente, surja, necesitamos *la condición del objeto de observación*, que es el sonido mismo. Además, está el oído, la condición potenciadora, la *condición potenciadora no común* que es el órgano del oído. Es *no común* en el sentido de que si queremos oír, no podemos hacerlo por los ojos – esto es por lo que es no común y específica del oído.

[Breve pausa]

La consciencia del sonido surge dependiendo del objeto “sonido”, del órgano del oído y del momento precedente de consciencia – *la condición inmediata precedente*.

Tal vez estabais pensando en algo, justo antes de escuchar el sonido del pájaro; o puede que estuvierais observando algo. Ese objeto cesa, y en dependencia de los dos – el sonido y el órgano del oído – y el cesar del momento previo de consciencia, percibís el sonido.

[Pausa]

Así que, cuando percibimos un sonido ¿Qué percibimos? Percibimos el aspecto. Por lo tanto, la mente, la consciencia, surge en el aspecto del sonido.

[Pausa]

No es que la consciencia misma se convierta en sonido, sino que surge en el aspecto del sonido. Así que entonces, lo que oímos, no es otra cosa que la consciencia surgiendo en el aspecto del sonido.

Por lo tanto, es clara, “clara y conocedora”. Es clara porque surge en el aspecto del sonido; no es sonido – sonido es forma.

El sonido es materia, es forma. La mente que percibe no es forma sino consciencia. Por eso surge en el aspecto de sonido, por eso es clara. Clara y conocedora. Definirla como “clara” sirve para distinguir la mente de la forma – no es algo concreto. No es algo material, una cosa concreta. No se puede tocar, saborear o ver con los ojos. Por eso se le llama “clara”.

Todo lo que oís, como el sonido de un pájaro, surge debido a estas tres condiciones. Y es directo porque es la experiencia del sonido misma. Ha tomado el aspecto de ese sonido, no es el sonido mismo; por eso decimos que es clara.

No es el sonido mismo, es el aspecto del sonido

[Larga pausa]

Así que cada consciencia, cada consciencia sensorial – la consciencia visual, la consciencia auditiva, etc. – surge dependiendo del momento precedente. El momento anterior de una consciencia visual puede ser una consciencia auditiva. El momento anterior de una consciencia auditiva puede ser un pensamiento. El momento anterior de un pensamiento puede ser una consciencia táctil. Por lo tanto, no existe nunca una consciencia esperando ahí experimentar algo. Simplemente surge debido a causas y condiciones

[Pausa]

Esta percepción es directa y es también un conocedor ideal: un conocedor infalible nuevo. El sonido que oyes es directo porque no es un concepto, es el sonido exactamente. “Nuevo” significa fresco. En el primer momento está fresco. Según la escuela Sautrantika, sólo el primer momento es ideal o válido. Podemos entenderlo. El primer momento en que oímos algo, ese primer momento se experimenta casi como una sensación física. El primer momento es fresco. Llámadlo “nuevo” o “fresco” – “fresco” ayuda para dar una idea de lo que quieren decir. Los otros momentos son subsiguientes en el sentido de que ya no son frescos. El sonido sigue siendo sonido pero no te produce el mismo impacto que la primera vez que lo oíste. Es subsiguiente; una cognición subsiguiente o una consciencia subsiguiente.

“Subsiguiente” significa que conoce lo que ya ha sido conocido, que no puede aplicarse al primer momento. El primer momento en que escuchas un sonido no es el que conoce lo que ya ha sido conocido porque es el primer momento – es fresco.

[Pausa]

Por lo tanto, siempre, estés escuchando el sonido de un aeroplano, del motor de un aeroplano o el sonido de un pájaro, de un animal en particular, el primer momento es fresco. El segundo momento ya no es fresco o nuevo.

Cuando escuchamos el sonido de un pájaro o el del motor de un aeroplano, al mismo tiempo podemos estar percibiendo otras cosas – puede ser un poderoso recuerdo de la infancia o de nuestra familia, o un concepto que puede surgir con fuerza. Entonces tal vez estemos oyendo el sonido mientras estamos completamente absorbidos en nuestros pensamientos. El sonido en este caso será percibido de forma desatenta – algo que aparece pero no es validado. Aparece pero estamos completamente absorbidos en nuestros pensamientos.

Por lo tanto, si percibimos algo pero no lo podemos establecer porque estamos distraídos, concentrados en otra cosa, se trata de una percepción desatenta.

[Larga pausa]

Bueno – no podemos meditar mucho en la percepción yóguica [risas] porque no es el caso. Y con el auto-conocedor nos perderíamos, así que ya tenemos bastante.

## Meditación nº 2

### *objetos aparentes o percibidos - imagen mental*

Alguien ha pedido que hagamos alguna meditación sobre lo que hemos estudiado, como hicimos la pasada semana. Simplemente haremos un poco de meditación para explorar “objetos” – lo que percibe la mente conceptual y lo que percibe un perceptor directo...

Pero primero generemos una mente contenta para meditar. Podemos pensar: ¡“hoy es viernes!” . [Risas]. Así que simplemente concentraos en “viernes” y generad alegría.... ¡Estoy bromeando!

[Pausa]

Así que ponemos la columna vertebral derecha.

[Larga pausa]

Como vimos la semana pasada, todo lo que percibimos por los sentidos, aparece. Cuando decimos “aparece” o “apariciencia”, como en el caso de “objeto aparente”, “aparecer” no significa que se trata solamente de algo visual. Cuando decimos “objeto aparente” no significa necesariamente algo visual. De hecho no se refiere sólo a algo visual, no sólo se encuadra en el marco de la consciencia visual. Se usa la expresión: “objeto aparente” para el sonido, el sabor, el olor, la consciencia táctil... Por lo tanto “aparecer” significa más “experimentar”.

[Breve pause]

Algo que se experimenta relacionado con nuestra percepción sensorial, como el sonido, el sonido mismo, que es el objeto aparente de la consciencia auditiva. Y también, como sabéis, el objeto de aplicación; ambos son el mismo objeto.

[Pausa]

También es el objeto percibido. Pero cuando estamos pensando sea en un sonido o en otra cosa, como nuestra casa, por ejemplo, cualquiera que sea el pensamiento implica que hay una imagen mental. Una imagen mental no es necesariamente la memoria visual. Puede ser el recuerdo de un sonido, de una sensación táctil, o cualquier otro recuerdo. Cualquier cosa que aparezca, si no es el objeto real, es una imagen mental. Y esa imagen no es el objeto real.

[Pausa]

Y como no es el objeto real, por lo tanto, ya que es una imagen, no puede producir ningún miedo, ninguna excitación, ningún deseo, ningún enfado. Puesto que aparece como una imagen, no es el objeto real.

Pero en la mente que no lo cree se mezclan la imagen del objeto y el objeto mismo como si estuviéramos en contacto con el objeto real. Por lo tanto, cuando surge el recuerdo de una persona que nos perturba o el recuerdo de alguien a quien estamos muy apegados, no reconocemos que es sólo una imagen, creemos que es la persona real. Como la agitación que sentimos con solo recordar una discusión que hayamos tenido. Y sin embargo no hay una persona real, se trata solo de una imagen.

Entonces si nos preguntamos cómo es posible que nos inquietemos por una imagen y qué es lo que tiene el poder de hacernos generar enfado o un sentimiento desagradable con respecto a esa imagen, si lo analizamos, veremos que es el aferramiento. La mente ignorante, la concepción errónea. Es la creencia, ¿sabéis? Es como si estuviéramos con la persona real, como si eso fuera la persona real.

Así que, una vez más, una cosa es reconocer: “sí, sí, es una imagen mental” y otra lo que sentimos. Cuando surge esa imagen, se produce un sentimiento muy fuerte como si estuviéramos con la persona real. Por eso tiene el poder de crear un fuerte deseo o de realmente inquietarnos.

[Larga pausa]

Si fuéramos capaces de reconocer que nos estamos aferrando a una imagen como si fuera el objeto real, eso detendría nuestro aferramiento, en el caso de que sea algo agradable o nuestra inquietud, si es algo desagradable.

Así que intentad analizar si esto tiene sentido o no. Intentar analizar cuando pensáis en alguien, cuando tenéis la imagen de alguien – pensar en un ejemplo – qué es lo que ocurre en vosotros. Si os concentráis sólo en la imagen, ¿os produce alguna emoción? O más bien, ¿cuándo surge la emoción en relación a esa persona?

[Breve pausa]

Si no os aferráis, ni lo rechazáis, no puede producir nada, ninguna emoción en particular.

[Pausa]

A veces, una imagen en particular produce una emoción concreta y otras veces la misma imagen no produce ninguna emoción en particular. Sin embargo, la imagen es la misma. ¿Por qué ocurre que algunas veces al recordar algo, cuando tenemos la imagen de algo, nos



produce malestar, y otras veces la misma situación, la misma imagen no nos produce ninguna sensación desagradable?

[Pausa muy larga]

Podemos sentirnos preocupados en ciertas situaciones, sobre la base del recuerdo de algo que pudiera haber pasado – es decir, que surja una imagen en concreto. Surge la imagen y... Analicemos qué alimenta ese sentimiento en concreto de malestar o de fuerte deseo. ¿Qué hace que estos sentimientos surjan?

[Breve pausa]

...simplemente viendo esa imagen.

[Larga pausa]

Como sabéis, la imagen mental, es permanente. No es algo funcional. No *hace* nada en particular, no tienen ninguna función en particular. No hay un hablar real, ni un actuar real, porque es “permanente”. Es un fenómeno permanente. Así que ¿se trata de una discusión real cuando pensamos en que aquella discusión que tuvimos el otro día?

Recordamos algo basándonos en una imagen y esa imagen es permanente, así que no hay discusión real. No hay un *gritarse* real y sin embargo, nos sentimos mal. ¿Qué es lo que nos hace estar preocupados?

[Larga pausa]

Una vez que aferramos esa imagen, en dependencia de una imagen mental de algo, surge el objeto determinado; el objeto es determinado. Así que el “objeto determinado” significa “esto es esto”, “esto es eso”, “es esta situación en particular”, “fue así”...

Si hemos tenido una discusión, se determina la discusión. Hay una imagen que nos hace pensar que hemos tenido una discusión.

Pensar en la discusión es determinarla e involucrarnos en la discusión al mismo tiempo – es un objeto de aplicación y un objeto determinado.

Nos implicamos con el pensamiento. El pensamiento de haber tenido una discusión surge sobre la base de una imagen. Sobre la base de una imagen mental surge el pensamiento de haber tenido una discusión y empezamos a implicarnos en ese pensamiento.

[Pausa]

También hay muchas imágenes con relación a lo “no-existente”. La ignorancia se aferra a tales imágenes. La ignorancia trabaja con aquello que no existe, como una identidad permanente, unitaria e independiente – que es algo que no existe; o como una identidad existente de modo substancial – que tampoco existe. Generamos imágenes como la de nosotros mismos siendo permanentes. Tenemos la idea poderosa de que nosotros somos siempre los mismos.

Si yo pienso en “Antonio” o si pensáis en vuestro nombre, ya sea hace veinte años o hace quince años, existe la sensación particular de que hay algo que no cambia, que es siempre lo mismo. Se da este sentimiento en particular. Esta es la apariencia que surge con ese sentimiento, que no tiene nada que ver con algo visual – es un sentimiento particular de que Antonio en mi caso o cualquiera que sea el nombre, ha sido siempre el mismo. Aparece esa sensación de ser siempre el mismo – sea hace veinte años o hace diez días - es el mismo Antonio. Es Antonio.

A Antonio le gustaba el fútbol hace veinte años, y aún le gusta el fútbol. Por lo tanto existe una conexión particular con ese “Antonio que no cambia”. Se da una apariencia particular que nos hace creer que es y será siempre el mismo.

[Pausa]

Así que en dependencia de determinar: “permanente”, pensamos: “permanente”.

[Pausa]

Una sensación “permanente” en general no existe, pero en nuestro caso, como individuos, experimentamos una sensación de permanencia. Surge una imagen de permanencia...

Los cuernos de un conejo no existen, pero puede ocurrir que alguien, al ver un conejo debido a ciertas causas y condiciones, perciba erróneamente las orejas del conejo como cuernos y genere un concepto de ello aunque en realidad un conejo no tenga cuernos en la cabeza.

Del mismo modo, debido a causas y condiciones, parece como si siempre hubiéramos sido el mismo. Hay una imagen de “Antonio permanente” o del nombre que cada uno tenga – como de “una persona permanente”.

## Meditación nº 3

### *ser consciente de las sensaciones - discriminación, intención*

Comprabad que tenéis la columna vertebral recta.

[Pausa]

Para poder mantener la atención, tenemos que estar presentes. Si no estamos presentes, no podemos ser conscientes. Y para estar presentes, elegimos un objeto burdo, un objeto fácil, como el propio cuerpo, la postura. Si estás sentado, simplemente eres consciente de estar sentado.

Puesto que este estar sentados meditando está ocurriendo en el presente, no en el pasado ni en el futuro, desde el momento en que somos conscientes de estar sentados, estamos también en el presente.

[Larga pausa]

Entonces... ¿Qué es sensación? ¿Y discriminación? ¿Qué es intención?  
Lo vamos a ver ahora con atención.

Con respecto a esto, de entre las tres: sensación, discriminación e intención, la sensación es la más fácil de identificar. En particular, la sensación física o táctil.

Vamos a intentar identificar simplemente las sensaciones de nuestro cuerpo cuando meditamos. En este momento presente, hay muchas sensaciones. El modo en que colocamos nuestra mano, las piernas, cuando meditamos. Cómo ponemos la espalda o colocamos la cabeza; todas son sensaciones muy diferenciadas. Por lo tanto existen sensaciones todo el tiempo. Intentemos identificar tantas como podamos. Algunas son agradables, otras desagradables. Intentemos ver de qué manera se están dando constantemente todas estas sensaciones

[Larga pausa]

Después, intentemos ver, mientras las experimentamos, por qué hay tantas sensaciones. Tal vez te des cuenta de que estás más atento a algunas, a una... Estás más atento a alguna sensación, tal vez en tu pierna, tal vez en la mano. Por lo tanto, ¿cuál es la causa, qué hace que la mente se mueva? O, si prefieres, ¿por qué al final uno está más atento al picor en la cabeza o a la presión en las rodillas - a este tipo de sensaciones?

Intenta ver cómo la mente se dirige allí y cómo discrimina. Entre las sensaciones, va a las de las rodillas, o las de la cabeza.

Intenta identificar la intención que hace que la mente se mueva y la discriminación que discrimina entre muchas sensaciones, y tal vez elija una.

[Pausa enormemente larga]

Así que podemos sólo mirar. Cuando nos concentramos en nuestro cuerpo, en las sensaciones táctiles de cada parte, vemos que son de diferentes tipos. Sólo en el cuerpo hay una *tormenta* de sensaciones, como cuando está lloviendo, salimos a la calle sin paraguas y nos empapamos totalmente. Lo mismo ocurre al dirigir nuestra atención al cuerpo. En cada pequeña parte de él se dan diferentes tipos de sensaciones.

No hay solo una sensación. Cuando se practica la atención podemos ver que hay una docena de sensaciones... veinte, cincuenta, incluso más, constantemente.

[Breve pausa]

Es posible que seamos conscientes más de una que de otra, y la causa de esto es la intención. La intención. Podemos notar como mueve la mente hacia una parte en particular de nuestro cuerpo.

[Breve pausa]

El propósito de meditar en la intención es ver que no hay realmente un “yo” responsable de este movimiento, de esta intención. Nos parece que existiera un “yo” un agente. “Me estoy concentrando en la sensación de las rodillas o de la cabeza”. Pero lo que dirige la mente, no es Antonio, no eres tú, no soy yo. Yo no soy el agente. Es simplemente la intención misma. La intención se dirige a las rodillas o a la cabeza o a una pierna. De la misma manera que la discriminación discrimina. No hay un agente detrás. No existe tal cosa como un agente, un “yo”, detrás. Este es el propósito de esta contemplación.

“La sensación” siente; así es la sensación.

[Pausa]

Ahora puede que estés pensando en algo; lo puedes llamar “distracción”. Sin embargo, detrás está la intención porque sin ella la mente no podría moverse. Por lo tanto, si hemos perdido el objeto de observación: las sensaciones, y nos encontramos vagando mentalmente, se debe a que la intención ha dirigido la atención hacia otra cosa. Siempre hay intención.

[Breve pausa]

Esto también nos muestra cómo la intención es la que decide a dónde vamos – no es el “yo”. Es la razón por la que, sin ningún poder, nos encontramos de pronto completamente distraídos. La intención decide a dónde ir, dirige la mente, no el “yo”.

[Pausa]

Por lo tanto, la discriminación discrimina, la sensación siente, la intención mueve la mente.

La discriminación permite pensamientos de “bueno”, “malo”, “me gusta”, “no me gusta”. Y si no se dan más pensamientos, la discriminación simplemente crea espacio discriminando. La discriminación permite que la mente conceptual diga: “esto es esto”, “esto es eso”; que más tarde se convierten en conceptos, “me gusta” o “no me gusta”. Estos son conceptos. La discriminación simplemente discrimina.

No existe tal cosa como un “yo” discriminando. La discriminación misma hace ese trabajo.

[Pausa]

Puede ser que tengamos muchos pensamientos, y al final nos quedemos pensando en una cosa. Se puede dirigir la mente a uno sólo. Se hace en combinación con la intención y la discriminación. Si hay muchos pensamientos, la función de la discriminación es crear espacio, dividir. Entre los muchos pensamientos, si el énfasis va hacia uno más que hacia otro, es la intención la que mueve la mente.

[Pausa muy larga]

## Meditación nº 4

### ***atención, apreciación, concentración***

Nos sentamos de forma que estemos cómodos, con la espalda recta. También, aquellos que os sentáis en sillas, no es inclinéis en la silla, intentad simplemente tener la espalda recta.

[Pausa]

La inspiración viene del conocer o por leer o escuchar sobre las cualidades, las muchas ventajas y beneficios de una práctica en particular, como la de la atención.

[Breve pausa]

Cuando hay atención, la mente está presente. Y cuando la mente está presente, no hay pasado ni futuro; por lo tanto la mente no se distrae con esto o con lo otro. Esperanza y miedo... La esperanza y el miedo están muy relacionados con lo que va a pasar en el futuro y con lo que pasó en el pasado. Esto nos hace estar temerosos y preocupados. Genera esperanza en el sentido de que agita la mente, genera apego y deseo y por lo tanto insatisfacción. Así que la mente está presente cuando hay atención, sea en el pensamiento, en una emoción, en la percepción: la función de la atención es simplemente darse cuenta.

La atención detiene el combustible de aquellas, que es la esperanza, el miedo, el deseo, el estar preocupado por algo, etc....

Cuando uno está atento, no hace comentarios. Y si uno está comentando algo, uno es conciente de ello. Así que la atención no permite que la mente se vaya empujada hacia otros objetos. La atención, por lo tanto, detiene las emociones negativas.

[Breve pausa]

Por lo tanto, son muchos los beneficios de la atención.

[Breve pausa]

Con respecto al objeto no hay límite. Todo lo que existe puede ser objeto de la atención.

[Breve pausa]

Sin hacer ningún comentario, percibe el sonido de los pájaros,... percibes cosas con tu consciencia auditiva - o tienes alguna sensación en el cuerpo. La atención significa que la mente está simplemente presente dándose cuenta de lo que está pasando.

[Larga pausa]

También atención significa que uno está completamente alerta, despierto.

[Breve pausa]

Así que la atención no hace comentarios, simplemente se da cuenta. Y si la mente hace un comentario, la atención también es consciente de este. Si la mente no hace ningún comentario, la atención es conciente de esto también.

[Breve pausa]

Con la atención, también podemos ver, percibir el silencio de la percepción, de la experiencia cuando no hay comentarios. Si experimentamos sonido, es sólo sonido. Si estamos pensando, “sólo pensando”. Si se experimenta una sensación, es simplemente “sensación”. Cuando hay atención total también hay paz porque no hay comentarios.

[Pausa muy larga]

Si se entienden los beneficios de la atención, se entiende su valor. Apreciarla significa que no estamos interesados en ninguna cosa que no sea es objeto en particular. Con respecto a la atención, cuando se aprecian sus cualidades, sus muchas cualidades y beneficios que aporta, no nos interesamos en ninguna otra cosa y la mente permanece ahí. Por lo tanto esta apreciación refuerza la práctica de la atención.

[Pausa]

Si te distraes y tu mente empieza a vagar, entonces piensa en los beneficios... cuando se entienden los beneficios, la mente, de forma natural, vuelve.

[Pausa]

Un elemento importante en la práctica de la atención, para poder anclar la mente, es contemplar el abdomen subiendo y bajando. La mente que permanece en el abdomen cuando sube y baja está atada, anclada a ese objeto. Así que la mente está anclada en ese objeto y al mismo tiempo somos simplemente conscientes, nos damos cuenta de todo lo que percibimos, escuchamos, sentimos, o de cualquier pensamiento que surja. Y no hacemos ningún comentario.

[Pausa muy larga]

La concentración se basa en la atención (o memoria), y puesto que la memoria evita la distracción y nos familiariza con el objeto, y también permite que no olvidemos el objeto, se convierte en la base de la concentración.

Con respecto a la concentración, ¿qué es? Primero necesitamos un objeto. Aunque hay muchos objetos, reales e irreales, el mejor objeto es aquel que nos hace con sólo observarlo poder acumular mérito. Normalmente se elije a Buda Sakiamuni, pero esta vez podemos por ejemplo tomar como objeto al Buda de la medicina.

En el espacio frente a nosotros, a nivel de nuestra frente hay una creación mental, un objeto mental... así que no estás mirando a través de los ojos, es una creación mental... Un loto blanco de ocho pétalos... y sobre él, un disco de luna. Encima de este disco de luna está el Buda de la medicina,

Es de color azul profundo y viste los tres hábitos amarillos de un bhikku, un monje completamente ordenado. Sostiene en su mano izquierda un cuenco de mendicante lleno de néctar de la inmortalidad y en su mano derecha el tallo de una planta arura. Muestra los mismos rasgos que Buda Sakiamuni pero es de color azul profundo.



Imagen cortesía de Osel Shen Phen Ling

[www.fpmt-osel.org](http://www.fpmt-osel.org)

©1996-2002 Bob Jacobson

Este buda representa el poder de curación.

La primera característica de la concentración es la de estabilidad. Primero uno debe desarrollar estabilidad. Uno intenta sostener el objeto sin distracción.

Concentraos solo en las características generales de la imagen, en el azul profundo característico de la imagen.

[Pausa muy larga]

La segunda característica de la concentración es la de claridad. Claridad significa que la mente está muy alerta. Así que la imagen debería ser clara, para que la mente pueda estar alerta o muy despierta.

[Breve pausa]

Por lo tanto, aquí ¿qué significa concentración? El objeto de la mente es esa imagen. Por lo tanto, la mente surge en el aspecto de esa imagen.

[Breve pausa]



La consciencia mental, dependiendo de la imagen mental, surge en ese aspecto.

En el aspecto del Buda sanador, de color azul profundo, con esa característica particular.  
[Pausa]

Cuando la mente está concentrada en un punto, establecida en esa imagen, no hay futuro ni pasado. No hay esperanza ni miedo; solo hay esto, solo está esa imagen.

[Pausa muy larga]