

# མདོར་བདུན་དུ་དབྱེ་བ། སེམས་དང་སེམས་བྱུང།



División de la mente en 7 tipos, en 2 y la mente y sus factores.  
Enseñanzas recopiladas de Buda, Dignaga y otros maestros.

Budismo clásico  
[www.budismoclasico.org](http://www.budismoclasico.org)

## Índice general (esquema del libro)

¿Quieres saber que es tu mente?

¿Por qué necesitamos ser felices?

Definición de la mente y su naturaleza:

La mente

La claridad de la mente:

La mente que conoce:

División de la mente en siete puntos:

Conocedor válido directo: tib: མངོན་སུམ་ skt: pratyaksh.

Hay cuatro tipos de perceptores válidos directos:

La mente equivocada འགྲུལ་ཤེས།:

Mente errónea ལོག་ཤེས།:

Las tres condiciones necesarias para perceptores válidos directos:

¿Qué es la conceptualización?

¿Qué es la no conceptualización?

Perceptores válidos directos sensoriales

Perceptores válidos directos mentales

Tipos de perceptores válidos directos mentales:

Perceptores válidos directos que se conoce a sí mismo

Tipo de perceptor válido directo:

Perceptores válidos directos yógicos

¿Cuál es la distinción de la calma mental y la visión profunda?

¿Cómo se logra la calma mental que es base para la visión del yogui?

Visión profunda:

Conocedor inferencial:

Inferencia a través del poder de hecho དངོས་སྟོབས་རྗེས་དཔག་

Inferencia a través de la confianza ཡིད་ཆེས་རྗེས་དཔག་

Inferencia por renombre o etiqueta གཤགས་པའི་རྗེས་དཔག་

Tipos de fenómenos:

Fenómeno evidente:

fenómeno ligeramente ocultado:

Fenómeno muy oculto:

Conocedor sud-siguiente:

1) Conocedor subsiguiente directo མགོན་སུམ་བཅད་ཤེས་

2) Conocedor Mental subsiguiente directo.

Conocedor que asume correctamente

Los cuatro elementos necesarios para tener un conocedor que asume correctamente:

los tipos de conocedor que asume correctamente

Conocedor directo que no discierne ལྷང་ལ་མ་ངེས་པ་

Los tres tipos conocedor directo que no disciernen son:

1) Conocedores sensoriales directos: este es un conocedor sensorial directo

2) Conocedor mental directo: un conocedor mental directo es al cual

3) Conocedor directo que se conoce a sí mismo: los Conocedor directo que

Conocedor dudoso tib: རྗེ་ཚིམ་ skt: samshaya

Conocedor dudoso que tienda a la realidad:  
Conocedor dudoso que tienda al error:  
Conocedor dudoso que tienda al error y la realidad por igual:  
Conocedor erróneo tib: འཕྲིན་ཤེས་ skt: viparyayajnana  
División de la mente en dos puntos:  
Un conocedor primario:  
Un conocedor no primario:  
La mente tiene dos categorías:  
la mente cognitiva:  
La mente afectiva:  
La conciencia que se involucra eliminado:  
¿Que es una etiqueta?  
la conciencia que se involucra sin eliminación sino colectivamente:  
Mentes y sus factores mentales:  
Mente  
Mente principal  
Factor mental  
Similitudes entre la mente principal རིམས་བྱུང་ y factores mentales གཞོ་  
Los seis grupos factores mentales:  
Cómo creamos karma:  
Los cinco Factores Mentales Determinantes ལྷལ་ངེས་ skt: vishaya  
Los 4 Factores Mentales Variables:  
Los 11 Factores Mentales Virtuosos:  
Las 6 Aflicciones Raíces  
Las cuatro ignorancias primordiales  
Las 20 aflicciones mentales secundarias

## Introducción

La mente es un tema que no se estudia en occidente de manera abierta. Decenas de personas me preguntan siempre, ¿Qué es la mente? Y me parece una pregunta muy extraña, porque se supone que tienes toda tu vida con tu mente, se supone que estás interactuando con ella siempre de día y de noche, entonces si no sabes qué es creo que esto te traerán problemas porque no puedes controlar, educar ni dirigir algo que no conoces.

Un día le devolví esa misma pregunta a un grupo de personas que me preguntaron qué era la mente. La respuesta que me dieron de verdad me alarmó, no porque fuese incorrecta, sino porque por medio de ella me di cuenta de que no sabemos qué es. La respuesta fue “la mente es algo amorfo, como una bola que esta por ahí” luego de esta respuesta consideré que debemos estudiar qué es la mente sinceramente, no solo aquellas personas que se consideran budistas, sino que todos los humanos. Debemos saber qué es nuestra mente humana y como funciona así seremos capaces de controlarla.

Afortunadamente contamos con estudios que han realizado los sabios de la antigua universidad de Nalanda en la india, donde se estudió las enseñanzas del Buda y se esquematizó de manera didáctica todo el tema relacionado con la mente. Por ejemplo: qué es la mente, los tipos de mente y sus funciones.

Este es un libro que he realizado para mi propio cultivo del conocimiento de la mente, es una recopilación de las enseñanzas de Buda, Dignaga entre otros maestros antiguos. Lo doné a la Editorial Budismo Clásico para que todo aquel que desea estudiar su mente lo pueda hacer tomando en cuenta las enseñanzas genuinas de los maestros antiguos. No he cometido el gran error común de agregar ninguna opinión personal. Deseo que cualquier persona afortunada que se encuentre con este texto sea bendecida con la capacidad de controlar su mente y así poder lograr la gran iluminación por el beneficio de todos los seres vivientes.

Boddhiviveka

## **¿Quieres saber que es tu mente?**

Para comprender qué es nuestra mente debemos responder:

### **¿Porque necesitamos ser felices?**

Queremos y necesitamos ser felices porque algo dentro de nosotros nos dice que merecemos serlo, y ese algo está en lo correcto, nuestra naturaleza es felicidad y perfección. Si analizas tu vida te darás cuenta de que no pasa un instante en el que no pienses ¿Cómo ser más feliz? y en ¿cómo hacer más felices a las personas que te rodean? por ejemplo tu familia y amigos. Esta es la primera pregunta de debes hacerte a ti mismo si deseas encontrar la solución al sufrimiento que padeces a corto y a largo plazo.

Cuando estés a solas pregúntate: ¿Por qué quiero ser feliz? Luego de responderte esta pregunta con tus propias palabras, debes seguir con la segunda pregunta que es ¿Cómo puedo ser más feliz? Y luego pregúntate ¿Qué es la felicidad? Después ¿Cómo poner estas causas de la felicidad en práctica para lograrla?

Debemos saber que la preciada felicidad depende de muchos factores, estos son condiciones externas y causas internas, nada surge de la nada o de manera espontánea. Todo surge gracias a causas y condiciones que dan paso a la existencia de los fenómenos que experimentamos, nada está aislado o independiente del universo, todo esto está interconectado.

Volviendo a la felicidad, las causas de la felicidad son el bienestar material y el bienestar mental. El bienestar material incluye las necesidades básicas como, por ejemplo, la salud, la alimentación, el medio ambiente adecuado, ropa entre otros. En este sentido no debemos hacer mucho énfasis porque es de conocimiento general que todos los seres tenemos el sentido común de buscar nuestro bienestar material. Todos los seres que conoces incluyéndote están día y noche buscando este tipo de felicidad, y está muy bien.

Por otro lado, encontramos las causas internas de la felicidad que es la capacidad que tiene tu mente de enfrentar situaciones cotidianas de la vida de manera inteligente y sabia. Evitando de esta manera el sufrimiento mental innecesario en cada situación de nuestras vidas. Para poder tener esta



capacidad debemos conocer nuestra propia mente de manera adecuada y directa. Debemos saber ¿Cómo funciona nuestra mente?

Analicemos estas dos causas de la felicidad, la interna y la externa, los grandes maestros antiguos se dieron cuenta, por medio de su propia experiencia, que la felicidad más importante entre ambas es la felicidad interna. Esta tiene más peso, porque es la mente la que experimenta esa felicidad tan anhelada, y esta es la que decide ser feliz haya o no condiciones externas. Recuerda que la mente es muy poderosa, gracias a ella podemos ser felices solo si la usamos correctamente a nuestro favor y a favor del bienestar de los seres sintientes. Si no usas la mente de manera correcta esta podría convertirse en tu propia enemiga y hacer de tu vida una miseria real llena de sufrimiento.

No olvides que la mente es lo más valioso que posees, es gracias a ella que puedes hacer todas las acciones de tu vida. Y si la sabes manejar podrás lograr todos tus objetivos a corto y largo plazo y podrás salir ileso de las situaciones de peligro.

Es precisamente por esta razón que es tan importante estudiar cuestiones de ti mismo, es decir conocerte mejor, y saber cosas como: ¿Qué es la mente? ¿Cómo funciona la mente? ¿La mente tiene partes? ¿Cuáles con las clasificaciones de la mente? ¿Tengo una sola mente o tengo varias? ¿Cómo la mente percibe a los objetos en general? Y la más importante ¿Cómo controlar la mente?

### **¿Cómo se involucra la mente en un objeto?**

Lo primero que veremos es como la mente se involucra con un objeto, así nos daremos cuenta que, aunque sea el mismo objeto la mente puede reaccionar de diferentes maneras. Vamos a ver un ejemplo más claro. Imaginemos a un niño de siete años en situaciones diferentes de la vida cotidiana, luego de ver este ejemplo te invito a que lo apliques a tu vida, intentando recordar una situación similar que te haya ocurrido a ti:

*Primera situación:* el niño ve a su madre. Su mente solo siente felicidad y se siente protegido porque es ella quien cuida de él y desea tenerla cerca. El solo pensamiento de tenerla lejos le aterra. Su mente siente apego hacia ella.

*Segunda situación:* el niño ve a su madre, recordando el día en que ella lo

golpeó por tener un comportamiento inadecuado. Su mente siente aversión o rechazo hacia ella y no quiere tenerla cerca. Y hace lo que sea para que esta se marche. Su mente siente rechazo hacia ella.

*Tercera situación:* el niño ve a su madre preparándole la comida para que ella lleve al colegio. Como para el niño el colegio no le es relevante, su mente no siente ningún tipo de sensación específica, podemos decir que su mente siente en neutralidad hacia su madre. No tiene ni apego ni aversión hacia ella.

La mente siempre reacciona diferente ante el mismo objeto, esto dependerá de ciertas condiciones que existen en el momento en que la mente se involucra con su objeto. Es por esto que debemos estudiar el porqué. ¿Por qué parece que la mente reacciona diferente a cada situación incluso cuando se involucra con el mismo objeto? ¿Qué es lo que hace que nuestra mente parezca que ha enloquecido de esta manera? Otro ejemplo muy común es en la relación de parejas. Al principio quieres estar siempre con la persona amada, al pasar el tiempo te sientes desbordado de ella y no te importa si esta con ella o no, y al final no deseas tenerla cerca y rompes tu relación con ella. Tomando en cuenta que es el mismo objeto (pareja) que es lo que hace que tu mente cambie tanto en cuestión de días. ¿Qué es lo que hace que nuestra mente parezca que ha enloquecido de esta manera?

### **Área de estudios de la mente**

Antes de comenzar a entrar en este mundo de la mente, primero debemos delimitar las áreas de estudio de la mente y de sus objetos, recordemos que estas divisiones son de acuerdo a la psicología budista tradicional.

Cuando comienzas a estudiar la mente debes saber que para estudiar el objeto externo que es aprehendido por la mente tienes que estudiar **ontología**. Esta es la ciencia que investiga la manera de existir de los fenómenos u objetos externos, esta ciencia se pregunta ¿Qué es el objeto en realidad? Y ¿Cómo existe este? Si esto se mira desde una visión de la ciencia occidental, en este estudio específico del objeto aprendido por la mente como objeto externo. Podríamos incluir ciencias tales como la química, la física, etc. Pero si miramos al budismo oriental podríamos incluir algunas ramas de la filosofía como, por ejemplo, el origen de la interdependiente o también llamada la interdependencia de los fenómenos.

Cuando dejamos de lado el estudio de los objetos externos y nos enfocamos en la propia mente, es decir estudiar la mente en sí misma, entramos en otra área de estudio. Esta área sería la **epistemología**, la **psicología** y la neurociencia ciencia se puede decir que estas son las ciencias que se encargan de estudiar la función interna de la mente y la mente en sí misma. Estas ciencias son las que estudian a la mente, pero para que este estudio de

la mente sea claro y sobre todo riguroso, en la psicología budista tradicional, se utiliza la **lógica** como medio de comprobación y para asegurarnos de que lo que se está realizando sea correcto y que concuerda con la realidad. Por ejemplo, en occidente se utiliza las matemáticas como método de comprobación para asegurarse de manera válida e irrefutable que la física como ciencia sea correcta.

De la misma manera que las matemáticas son usadas para comprobar la física, en el budismo se utiliza la lógica como método de comprobación de la filosofía para asegurarse de que lo que se investiga es válido y sobre todo que ese “análisis” concuerde con la realidad y no sea solo “otra teoría más” llena de ignorancia.

Esta manera que tiene el budismo de comprobar su filosofía por medio de la lógica proviene del Tíbet, gracias a que en Tíbet se asentó la tradición del precioso Bodhisattva Shantarashita, quien ganó el debate contra el monje de la tradición china Hashan y así se impuso el budismo en la tierra de las nieves, esta tradición nace en la universidad de Nalanda<sub>1</sub> de la india.

A esta tradición pertenecen grandes maestros como Nagaryuna, Dignaga, entre otros. Por ejemplo, el maestro Dharmakirty compuso el texto llamado *Pramanavartika* o también llamado la cognición válida. El maestro llamado Dignaga también compuso textos relacionado con la mente y sus funciones. El maestro Acharia Vasubandu en su texto del *Abidharmacosha* también habla sobre estos temas, especialmente en los capítulos: uno, dos, tres, cuatro y cinco. Te recomiendo estudiar estos textos directamente.

La otra tradición del budismo que se expandió por Asia fue en el siglo II llegando a la china y estableciéndose allí hasta el día de hoy. Esta tradición no enfatiza en su estudio de la filosofía el uso de la lógica como herramienta de verificación del conocimiento válido. Esta es la gran diferencia entre las dos tradiciones. Lo importante aquí es saber que toda la tradición de filosofía budista hace hincapié en el conocimiento y control de la mente.

La mente es lo que el budismo considera que se debes cambiar, dominar y conocer, cuando te hacer budista no debes pretender cambiar lo exterior. Lo que debes cambia es tu mente solo tu mente y nada más que tú. Si nos trasladamos dos mil quinientos años atrás y buscamos en las propias palabras del Buda Shakiamuni, él dijo en su *Dhammapada*:

“La mente es el jefe y lo precede todo; Si con la mente impura, uno actúa o habla, la miseria le sigue”

“Como un carro que sigue al buey. La mente es el jefe y lo precede todo; Si



*con mente pura, uno actúa o habla, la felicidad le sigue como una sombra que nunca se separa.”*

Es por esto que el mismo Buda Shakiamuni se enfocó mientras vivía en enseñar a cómo purificar, controlar y subyugar la mente, ya que es de ella de donde surgen todos los sufrimientos y toda la felicidad de los seres sintientes. También en el texto llamado *Abidharmacosha* como el de Acharia Vasubandu podemos encontrar:

*“La diversidad del mundo surgió del karma, Lo que a su vez es la intención y sus acciones. La intención es el karma mental; esto da origen a la acción física y verbal.”*

Esta frase nos da a entender que es de la mente donde surge las intenciones que nos hacen actuar verbalmente y físicamente, y estos tres actos<sub>2</sub> dan origen al karma que da origen al mundo, pero lo más importante que debemos resaltar aquí es el llamado karma mental o intención. También podemos encontrar otro comentario sobre la mente en otro texto fidedigno llamado *Madhyamakavatara* de Acharia Chandrakirty:

*“Es la mente misma la que construyó el mundo sensible, así como también construyó el mundo de contenedores completamente diverso; Así que [el Buda] enseñó que todos los seres son producidos a partir de karma; Sin mente, no puede haber karma.”*

Con estas citas podemos corroborar que la mente es quien crea todas las situaciones que experimentamos en el mundo externo e interno, es por esta razón que por responsabilidad propia debemos estudiar esa herramienta para tener una vida significativa.

La ley del karma controla todo el mundo exterior e interior, y el karma viene de la acción mental o también llamado intención o motivación. Luego de ser una acción mental esta se materializa como acción física y verbal. Es bueno que te des cuenta de que si tú eres capaz o te entrenas para controlar tu intención y tus acciones podrás darte cuenta que tienes la capacidad de cambiar el mundo, percibiendo de manera directa que todo es como un sueño, que es controlado por la acción mental o motivación, controlando estas controlas y cambiarás tu mundo.

Como este libro será publicado en países occidentales de habla hispana, me veo en la responsabilidad de explicar de manera clara y concisa, qué es la mente y cuál es la diferencia entre esta “mente” y el conocido “cerebro” porque he visto que en occidente muchas personas budistas y no budistas piensan que estos dos son lo mismo de alguna manera. Vamos a ver sus

diferencias:

### **Definición de la mente y su naturaleza:**

Primero: es necesario que utilicemos el raciocinio lógico para entender las diferencias entre el cerebro<sub>3</sub> y la mente<sub>4</sub>. Segundo: antes de comenzar también debes recordar que la palabra "mente" es la palabra que tú empleas en español y que esta palabra "mente" en realidad no se corresponde con el significado a lo que se refiere como "mente" en sanscrito y en tibetano. Por ello te pido que cuando encuentre esta palabra no pienses sino en su significado o en sanscrito o en tibetano.

En este caso es mejor que pienses que no eres budista y que no sabes nada sobre este tema, porque si pretendes montar este "nuevo conocimiento concreto" sobre las falsas ideas que posees preconcebidas en tu mente, sobre "cerebro y mente" lo que lograrás será confundirte aún más y alejarte del propósito de Buda. Imagina que eres un principiante.

Comencemos, Cuando los científicos occidentales introducen a alguien en un escáner, ellos pueden ver las conexiones neuronales en el cerebro, pueden ver a las neuronas trabajando, por otro lado, puede observar la zona que el cerebro está utilizando en un momento específico, pero estos no pueden ver ni percibir, de ninguna manera, lo que tú estás pensando en ese momento. Tomando esta premisa como punto de partida podemos definir "mente" y "cerebro"

<p>Cerebro: (físico) El cerebro es aquello que tú no puedes ver directamente, como las conexiones entre las neuronas, los receptores, o las dos partes del cerebro que se vuelven luminosas al ser usadas. <i>El cerebro puede ser visto directamente por el científico.</i></p>	<p>Mente: (no-físico) Mente es aquello que tú puedes ver (pensar) directamente. son todas las cosas que puedes percibir sobre tus pensamientos, estos pueden ser sobre el pasado, el futuro, o presente etc. todo esto es tu mente. <i>La mente no puede ser vista directamente por los científicos, solo por ti.</i></p>
--	---

Hago esta diferencia desde el punto de vista occidental para poder ir entrando en el área de la filosofía budista, podría decir que esa es la diferencia que puede percibir cualquier persona ordinaria, sea budista o no. Ahora vamos a

ver el concepto dado a la mente por la psicología budista.

**La mente:** *Es un agente que es claro y que conoce.* La mente no es un agente estático (como muchos creen) La mente puede ser entrenada, o cambiada para ser más sabia, más inteligente, o más torpe. La mente tiene la capacidad de cambiar.

En español la palabra “mente” parece dar a entender de que hay una “sola mente” en cada cabeza. La gente a veces dice “mi mente” y cuando piensan en la “mente” ven y creen que es un solo objeto o una sola cosa, que es inmutable, y estático, pero impalpable que esta entro de sus cabezas. Esto es totalmente erróneo. Es por esto que debes abrir tu mente a conceptos de “mentes” más avanzados y profundos, debes recordar que tu idioma no expresa el 100% de lo que quería decir Buda cuando decía “mente” es más ni siquiera se aproxima.

*Boddhiviveka: “La mente es un continuo de muchas mentes (pensamientos) diversos que surgen una detrás de la otra, a cada instante, que dependen de causas y condiciones, este continuo mental es interrumpido”*

Desde este preciso momento en el que lees este libro hasta los tiempos sin principio de las formaciones de todos los universos, tu mente ha estado funcionando manera activa en cada instante y a cada segundo. Es por esta razón que no podemos afirmar que nuestra mente de ahora, de este preciso instante, es la misma mente que teníamos en la infancia, o la misma mente que tendremos en el futuro. Esto si nos enfocamos solo en esta vida. Por esto es de suma importancia que recuerdes que hay muchas mentes surgiendo a cada momento en tu propio continuo mental. Y debe eliminar la concepción errónea de que tienen una sola mente.

Como la “mente” no es una sola en la psicología budista que llamaremos lorik, esta es una palabra tibetana que significa “lo” mente y “rik” tipos. Encontramos que hay muchas clasificaciones de todos los tipos de mentes que existen en un mismo continuo mental de un ser sintiente<sup>7</sup>. La mente se puede dividir de varias maneras diferentes, según sus funciones, según sus cualidades, o según la manera en que esta se involucra con su objeto, etc. Esto es muy importante que lo mantengas en mente.

Una de las formas más importante de división que se conocen en los textos fidedignos<sup>5</sup> y que son empleados en los centros de estudio monásticos, es la conocida división de la mente en siete clasificaciones, donde se puede apreciar la “evolución” de la mente desde un estado totalmente erróneo hasta una mente correcta que percibe la realidad tal cual es.

Este libro comienza con la clasificación desde la mente correcta que percibe

la realidad tal cual como es y va hasta la mente que es totalmente errónea que no percibe la realidad tal como es, sino que superpone un a esencia totalmente errónea sobre los objetos. Ahora vamos a estudiar las cualidades de la mente.

### **La claridad de la mente:**

Cuando vimos el concepto de mente vimos que la mente *es un agente que es claro y que conoce*, vamos a explicar estos dos términos “claro” y “que conoce”. Cuando cualquier imagen surge en tu mente puedes verla claramente, te das cuenta de que la mente tiene la capacidad de reflejar objetos en ella. A esto se le llama “claridad”. Cuando se dice “agente claro” se refiere a que puedes percibir que la mente se ilumina con claridad para poder ver el objeto que desea percibir, es decir dentro de la mente se ve la diferencia donde hay objeto y donde no hay objeto.

Por ejemplo: en la oscuridad no se puede ver nada porque la oscuridad no te deja diferenciar las cosas, pero cuando enciendes la luz directamente todo se vuelve iluminado y puedes ver el objeto y diferenciar uno objeto de otros. Así también la mente es luminosa. Esta tiene luminosidad mental y esto nos permite ver los objetos porque esta ilumina los objetos que aparecen en ella, o también podemos decir que la mente hace aparecer sus objetos con características de luminosidad.

### **La mente que conoce:**

Cuando vimos el concepto de mente vimos que *es un agente que es claro y que conoce*. Gracias a la claridad la mente puedes conocer, o involucrarte con el objeto que aparece ante ella. Recuerda la mente que es como un espejo que puede producir cualquier reflejo en ella.

Habiendo aclarado la terminología técnica vamos a comenzar a estudiar la mente, para esto empleamos el texto llamado *pramanavartika*. Para mantener la rigurosidad de este libro se conservará los títulos y las clasificaciones en tibetano y en sánscrito, de esta manera será de gran ayuda a aquellos estudiantes que desean profundizar más en este tema, y sobre todo para los traductores, ya que este libro será un esquema conceptual y didáctico. Comenzaremos por la división de la mente en siete puntos.

**NOTA:** en la traducción al español utilicé la palabra conocedor, pero este término es sinónimo de: mente, perceptor, conciencia, agente, conciencia, así que podrás encontrar la utilización de cualquiera de estos términos de manera indiferenciada, primero debes saber que se basan en el concepto budista de “mente” ver en la nota<sub>4</sub> recuerda que la mente es “*Es un agente que es claro y que conoce perteneciente a un continuo mental ininterrumpido desde los*

*tiempos sin principios”*

La siguiente clasificación de la mente en siete puntos. Se basa en como la mente se involucra con su objeto. Este tiene 7 formas de involucrarse con su objeto. Recuerda que esta será dependiendo de la capacidad de la mente, nosotros los seres ordinarios la mayoría del tiempo solo usamos la séptima tipo de mente que es la mente totalmente errónea. Los practicantes que ya han logrados realizaciones como la vacuidad, es decir que ven todo tal cual es etc. Se involucran con su objeto de manera correcta y estos utilizan los dos primeros tipos de mente. Vamos a ver las 7 clasificaciones.

**División de la mente en siete puntos:** མངོན་བདུན་དུ་དབྱེ་བ།

- 1) Conocedor válido directo: tib: མངོན་སྲུང་ཚད་མ skt: pratyaksh
- 2) Conocedor inferencial: tib རྗེས་པ་ཚད་མ skt: anumana
- 3) Conocedor sud-siguiente: tib: དབྱུང་གཤམ་ skt: parichchhinna-jnana
- 4) Conocedor que asume tib: ཡིད་དཔྱད་ skt: manahpariksha
- 5) Conocedor directo que no discierne tib: ལྷང་ལ་མ་ངེས་པ་ skt: aniyatapratiibha
- 6) Conciencia dudosa tib: རྗེ་ཚོམ་ skt: samshaya
- 7) Conciencia errónea tib: ལོག་གཤམ་ skt: viparyaya-jnana;

**Conocedor válido directo:** tib: མངོན་སྲུང་ skt: pratyaksh. *Es un conocedor que no está equivocado, y que es libre de conceptualización.*

Es cuando el objeto se aprehende directamente. Por ejemplo: "Puedo ver las montañas por la ventana" porque tienes la capacidad de verlas directamente.

**Hay cuatro tipos de perceptores válidos directos:**

- 1) perceptores válidos directos sensoriales.
- 2) perceptores válidos directos mentales.
- 3) perceptores válidos directos que se conoce así mismo.
- 4) perceptores válidos directos yógicos.

Antes de comenzar con esta clasificación primero es necesario diferenciar más terminología técnica. En la psicología budista existe una diferencia muy clara entre una “mente equivocada” y una “mente errónea”. Si deseamos entender bien el lorik debemos comprender esta diferencia. Estas son



diferentes en relación con estos dos términos que pertenecen al objeto y a la mente que lo percibe.

### 1) La mente equivocada འཇུལ་ཤེས།:

Con unas gafas de cristal azul, ves las montañas nevadas de color azul, esta es una “apariencia equivocada” porque en realidad la nieve es blanca, tu mente ve el azul, pero sabes que son blancas y sabes que la apariencia es equivocada y no crees que es azul, a pesar de que las veas de ese color, porque sabes que en realidad son blancas.

### 2) Mente errónea རོག་ཤེས།:

Con gafas de cristal azul, ves azul las montañas nevadas y tu mente dice “oh sí que las montañas son azul en efecto” “la nieve es azul” por lo que la mente se convirtió en una mente errónea. Porque cree que en realidad las montañas y la nieve son azules.

La diferencia entre estos dos términos es muy sutil, pero si deseamos comprender correctamente cómo funciona la mente debemos recordar y memorizar estas diferencias entre mente equivocada, la que ve erróneo, pero no se lo cree porque conoce la realidad. y la mente errónea, que ve erróneo y se lo cree porque no conocer la realidad.

Luego de entender esto, volvamos a los conocedores directos. Para que un conocedor sea directo e incontrovertible debe haber unas condiciones que se cumplan para que surja. Todo esto debemos estudiarlo antes de comenzar con cualquiera de las clasificaciones o tipos de mentes.

### Las tres condiciones necesarias para perceptores válidos directos:

- 1) Condición del objeto observado tibetano: དམིགས་རྐྱེན་ sanscrito: alambana-pratyaya: el objeto externo. También llamado “forma<sub>6</sub>”
- 2) Condición no común única: en tibetano: མུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་རྐྱེན་ sanscrito: asadhara adhipatipratyaya: aquí hace referencia al sentido específico que se activa dependiendo de cuál sea el objeto. Si el objeto es visual se activa el ojo, si es sonido el oído etc. Pero el ojo no se puede activar con el sonido por esto se le llama “condición única” porque el objeto de cada sentido es único para sí mismo y no es para

otros.

- 3) Condición inmediatamente anterior: en tibetano: དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་  
sanskrito: samanantarapratyaya; debe haber una mente en el continuo  
mental que ya se haya desvanecido dando lugar a la nueva mente, por  
eso se le llama inmediatamente anterior.

También si recordamos el concepto de conocedor valido directo: *Es un conocedor que no está equivocado, que es libre de conceptualización*. Nos habla de la libre conceptualización, entonces ya habiendo aclarado cuando una mente es equivocada འཇུག་ཤེས། o errónea རྟོག་ཤེས། pasamos a aclarar que es una mente conceptual o en tibetano དོན་གྱི་ porque en el concepto de perceptores válidos directos dice que estos son “libre de conceptualización” y entonces debemos saber que es conceptualización.

**¿Qué es la conceptualización?** དོན་གྱི་

*cualquier mente que aprehende siempre su objeto por medio de una imagen mental falsa del objeto y no por el objeto real en si. Creyendo que la imagen mental falsa es real, y mezclando la imagen externa real con una imagen mental falsa, también llamada imagen genérica mental.*

Vamos a ver un ejemplo que puedas aplicar a tu vida, así será más fácil para que veas lo que se intenta explicar. Por ejemplo: cuando te digo por favor piensa en la escuela de tu infancia ¿Te acuerdas de cómo era ese edificio? pero si te das cuenta de lo que piensas ahora, verás que el "la escuela" que ves en tu mente es sólo una imagen mental que se te aparece en la mente. Esta imagen de “escuela” no es la verdadera escuela a donde estudiaste, pero si te digo recuerda la escuela e intentas pensar en la “escuela” que no es real, entonces te darás cuenta de que la imagen falsa de la escuela viene a tu mente pero no viene la escuela real, y esto sucede sin que tú puedas hacer nada al respecto, es decir no tienes libertad de la conceptualización.

Podrás darte cuenta de que no puedes pensar en la “escuela real” sin pensar en la “imagen mental falsa de escuela”

El concepto de conceptualización es: *cualquier mente que aprehende siempre su objeto por medio de una imagen mental falsa del objeto y no por el objeto real en si*. El gran error de la mente conceptual es que ella, la mente, cree que la imagen genérica falsa que aparece en la mente es real, en este caso en la escuela real. Se podría decir que la mente percibe esa “imagen genérica falsa” como la unión del objeto real externo que intenta recordar y

el recuerdo en sí. Aquí está el gran error y esto nos produce mucho sufrimiento y creamos mucho karma.

A esta imagen en la mente Se llama en la psicología budista como: དོན་གྱི་ traduciéndolo al español como imagen genérica o conceptualización, o también imagen genérica mental falsa. Así que, si surge en tu mente una imagen de una flor, esta “flor” es una mente conceptual que ven la "flor imaginaria falsa" como siendo una flor real. Ahora intentaremos definir la no conceptualización.

### ¿Que es la no conceptualización?

Es la percepción directa de la mente sobre su objeto, esto significa que la mente no usa "una imagen genérica falsa" para aprehender o ver su objeto, esta mente es una mente de percepción directa o llamada también mente no conceptual.

Luego de aclarar toda esta terminología técnica del loric podemos sentirnos confiados que entenderemos de manera clara todas las clasificaciones de la mente. Ahora pasaremos a la clasificación de los perceptores validos directos.

Recuerda que hay 4 tipos estos son:

- 1) perceptores válidos directos sensoriales, དབང་པོ་མངོན་སུམ་ཚད་མ།
- 2) perceptores válidos directos mentales, ཡིད་མངོན་སུམ་ཚད་མ།
- 3) perceptores válidos directos que se conoce así mismo, རང་རིགས་མངོན་སུམ་ཚད་མ།
- 4) perceptores válidos directos yógicos, རྣལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་ཚད་མ།

Ahora vamos a ver que es cada uno de ellos.

### **Perceptores válidos directos sensoriales དབང་པོ་མངོན་སུམ་ཚད་མ།**

Como su nombre lo indica estas son conciencias de los cinco sentidos que son perceptores válidos directos estos son:

- 1) Consciencia del sentido visual གཟུགས་འཛིན་དབང་མངོན་ sánscrito: rupa;
- 2) Consciencia del sentido auditivo རྒྱ་འཛིན་དབང་མངོན་ sánscrito: shabda;
- 3) Consciencia del sentido olfativo རྩི་འཛིན་དབང་མངོན་ sánscrito: gandha

- 4) Consciencia del sentido gustativo རོ་འཛིན་དབང་མངོན་ sánscrito: rasa;  
 5) Consciencia del sentido táctil རེག་བྱ་འཛིན་དབང་མངོན་ sánscrito: sprashtavya;

### **Perceptores válidos directos mentales ཡིད་མངོན་སུམ་ཚད་མ།**

Este es un conocedor no equivocado, no conceptual que surge de su propio poder, que es el sentido mental, como su condición única no común.

Por ejemplo, cuando una madre pierde a su hijo, esta siente un profundo sentimiento que hace que en su mente cree un recuerdo muy claro y vívido de su hijo perdido. Como la imagen es extremadamente clara este se considera una percepción válida directa.

Otros ejemplos son los sueños que tienen una vivida experiencia que es similar a las experiencias muy vivida de las cinco "facultades sensoriales" pero estas se experimentan a través de la facultad mental o llamada perceptor mental directo. Por ejemplo, los cinco sentidos están desatibados mientras se sueña, pero podemos soñar que comemos algo delicioso y sentir su sabor. Existen varios tipos de perceptores válidos directos mentales:

### **Tipos de perceptores válidos directos mentales:**

Los que están indicados en los Sutra: son aquellos perceptores válidos directos mentales que dependiendo de las mentes surgen, es decir aquellos inducidos por los perceptores directos de los sentidos que aprehenden cualquiera objeto externo de los cinco objetos de los sentidos que son: la formas, los sonidos, los olores, los sabores o los objetos táctiles. También están los estados surgidos de la meditación como las cinco clarividencias. Son:

- 1) La clarividencia de la emanación mágica ལུལ་གྱི་མངོན་ཤེས་ sánscrito: rddhi-abhijna;
- 2) La clarividencia del ojo divino ལྷའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས་ sánscrito: divyachaksur-abhijna
- 3) La clarividencia del oído divino ལྷའི་རྒྱ་བའི་མངོན་ཤེས་ sánscrit: divyashrotra- abhijna
- 4) La clarividencia de vidas pasadas ལྷོན་གྱི་གནས་རྗེས་ ལུ བླན་བའི་མངོན་ཤེས་ sánscrito: purvanivasanusmriti-abhijnana

5) La clarividencia de poder leer la mente de los demás གཟུགས་སེམས་ཤེས་  
པའི་མངོན་ཤེས་ sánscrito: parachittajnanaabhijna

Es necesario recordar que hay dos tipos de clarividencias, una que se puede producir por medio de la concentración meditativa de un yogui. La otra clarividencia se puede producir por el poder del karma individual de cualquier ser, hay algunas personas que pueden ver espíritus, o seres del bardo u otros seres pertenecientes a otros mundos. Este es un tipo de clarividencia que tienes algunos seres. Recuerda que todos pueden desarrollarlas, todos tienen la capacidad.

Hay varios tipos de clarividencias, pero sólo hay dos tipos que se mencionan relacionadas con los poderes de los sentidos, estas son 1) la clarividencia del oído y 2) la clarividencia del ojo, no olvides que esto es sólo de acuerdo con el sistema del Sutra, pero de acuerdo con el sistema del Tantra dice que podemos desarrollar otros tipos de clarividencias. como, por ejemplo, la clarividencia de la nariz, la clarividencia de la lengua y la clarividencia de la mente.

**Perceptores válidos directos que se conoce a sí mismo རང་རིགས་མངོན་  
སྤྱུང་ཚད་མ།**

*Este es un conocedor no conceptual, no equivocado que adquiere el mismo aspecto del agente que lo aprehende (o aprehendedor) para entender este concepto daré un ejemplo.*

Imagina que es de noche no hay luz y te pregunto ¿Qué tienes en las manos? Seguro me responderás "No sé" entonces dime por qué no lo sabes, no lo sabes porque no puedes ver correctamente el objeto de tus manos, la causa de no ver el objeto es la ausencia de luz. Entonces, ¿Qué hace la luz? La luz ilumina el objeto, para verlo posteriormente, y también la luz se ilumina a si misma siendo "luz". Entonces la luz 1) ilumina otras cosas, 2) la luz se ilumina a si misma.

De la misma manera, podemos decir que la mente también tiene dos funciones al igual que la luz: la mente 1) conoce el objeto y 2) se conoce a si misma. Así, la mente puede ver la flor y también la mente es consciente de que puede ver la flor. Por lo que podemos decir que la mente tiene dos etiquetas o identidades. Si analizamos más veremos que la mente está orientada hacia el exterior y también se puede orientar hacia el interior. Cuando la mente se ve a si misma se le llama la mente auto cognitiva, o también se le llama aquí perceptor válido directo que se conoce a sí mismo.



**Nota:** Recuerda que esta mente que se conoce a si misma nunca es conceptual, es decir siempre es no conceptual. Ahora vamos a ver sus tres divisiones.

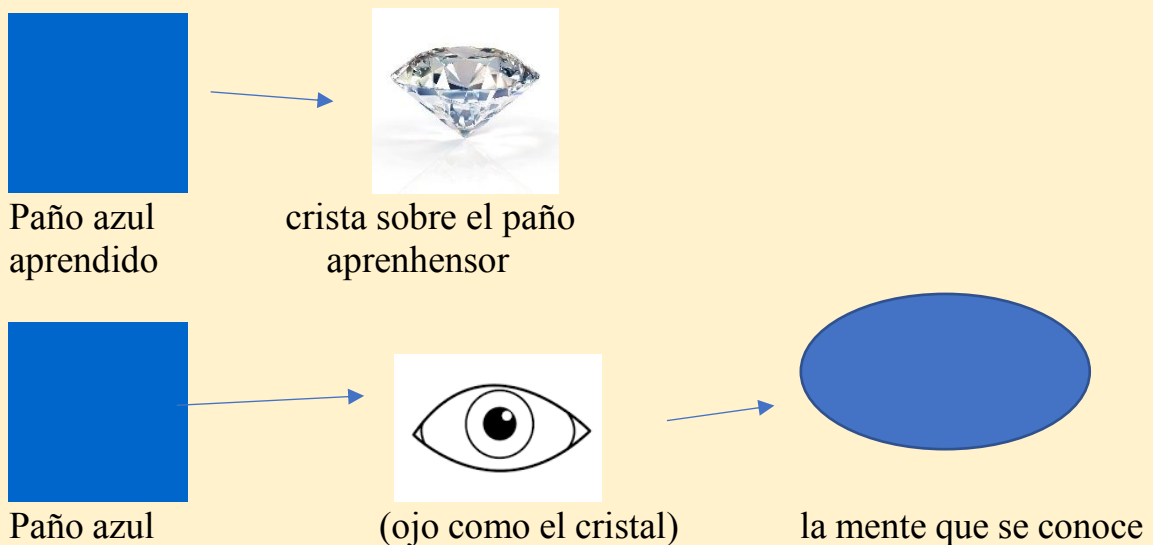
**Tipo de perceptor válido directo:**

- 1) Aquellos que son conocedores primarios o válidos.
- 2) Aquellos que son conocedores posteriores.
- 3) Aquellos que son perceptores directos que no disciernen.

Para que quede más claro vamos a profundizar. Aquí en el concepto vemos dos elementos, 1) la mente que aprehende y 2) el objeto aprendido. El concepto dice: *“Un conocedor no conceptual no equivocado que tiene el aspecto de un aprehensor”* entonces necesitamos saber cuál es la diferencia entre “aprendido” y “aprehensor”

Por ejemplo: Si hay un paño azul sobre la mesa y también hay un cristal sobre este, aquí podríamos decir que el paño azul es “aprehendido” por el cristal y que el cristal es el “aprehensor” del paño. Ahora vamos más profundamente, vemos que el cristal cuando aprehende el azul del paño este se transforma o coge el aspecto del color azul, es decir el aprehensor se transforma en el aspecto del aprehendido, porque el azul, en este caso, es el objeto aprehendido.

Ahora vamos aún más profundamente. Tomando el mismo ejemplo anterior, el ojo que ve lo azul refleja en la mente que se conoce a si misma lo azul, entonces esta asume el aspecto que viene desde la conciencia visual, y esta pasa a ser lo aprendido y la mente que se conoce a si misma pasa a ser el aprehensor. Creo pertinente ilustrar los ejemplos anteriores para mayor claridad para el lector.



aprendido

aprehensor del paño  
y aprendido por la mente

a si misma toma el color  
de lo aprendido pero  
esta mente es aprehensor

### Perceptores válidos directos yógicos རྣམ་འགྱུར་མངོན་སུམ་ཚད་མ།

Un conocedor no equivocado y no conceptual en el continuo mental de un ser Aria superior<sup>8</sup>, que se produce a partir de una estabilización meditativa profunda que es una unión de la shine<sup>9</sup> y la visión profunda<sup>10</sup> o también llamado lhakton<sup>11</sup> y estos estados mencionados previamente se convierten en su condición no común. Los perceptores yógicos directos se pueden dividir de varias maneras:

- 1) Desde punto de vista quien lo posee: dentro de esta clasificación están:
  - 1 los oyentes<sup>12</sup> llamados shravaka ཉན་ཐོས་,
  - 2 los realizadores solitarios<sup>13</sup> llamados pratyekabuddha རང་རྒྱལ་
  - 3 los Bodhisattvas
- 2) Desde punto de vista de sus entidades: es decir aquellos que están:
  - 1 en el camino de la visión
  - 2 en el camino de la meditación
  - 3 en el camino del no más aprendizaje.
- 3) Desde punto de vista de sus aspectos:  
como por ejemplo los aspectos de los 16 atributos de las 4 nobles verdades<sup>14</sup>, las 4 nobles verdades<sup>15</sup>, la impermanencia, el sufrimiento, la vacuidad, el no yo de la persona y de los fenómenos etc.
- 4) Desde punto de vista de sus aspectos sutiles y burdos vacuos: Por ejemplo, mira una flor ¿Qué ves? Veo una flor estática, sólida, permanente e independiente del resto de objetos, por lo que esta "visión de la flor" es totalmente errónea, por lo que el yogui a través de su práctica puede ver la flor como lo es en la realidad, es decir que no es una flor sólida, ni permanente, y mucho menos independiente del universo. Es decir, el yogui puede ver las cosas tal como son sin superposiciones de ninguna esencial real.

Me gustaría aclarar a quien se le llama “yogui” ya que este término está siendo utilizado en muchas áreas de la cultura occidental. Este término se emplea para llamar a los seres que ya se encuentran en el nivel del PARAGATE<sup>16</sup> o también llamado el camino de la visión. Se le llama yogui a aquel ser que ha logrado unir de manera eficaz la calma mental y la visión profunda y obtenido el logro, este es un concepto dado según los antiguos

eruditos de Nalanda<sup>17</sup>.

Vamos a ver la distinción entre shine y visión, recuerda que la calma mental es llamada también shamata, shine, meditación en un solo punto, todos estos términos se refieren al mismo tipo de meditación<sup>18</sup>

### **¿Cuál es la distinción de la calma mental y la visión profunda?**

Debemos recordar que Buda Shakiamuni dejó muchos métodos, y estos variarán dependiendo de las necesidades y capacidades de los discípulos que practican el Sagrado Dharma. Dentro de las enseñanzas encontramos dos corrientes genuinas enseñadas por el mismo Buda, el Tantrayana y el Sutrayana.

En el Sistema de los Sutas<sup>19</sup> podemos encontrar que el desarrollo de la calma mental y la visión profunda son secuenciales. Es decir, primero se desarrolla la calma mental seguido de la visión profunda, pero de acuerdo con el sistema del Tantra<sup>20</sup> estos dos se pueden obtener simultáneamente.

### **¿Cómo se logra la calma mental que es base para la visión del yogui?**

Explicaré brevemente como lograrlo, para alcanzarlas debes elegir cualquier objeto para la meditación. Este puede ser una imagen de Buda, tu propia mente, entre otros. Cuando elijas el objeto por favor no cambies el objeto, porque el objetivo de la calma mental es conseguir la estabilidad y la claridad de tu mente, y si vas cambiando de objeto esto no podrá ser logrado.

Necesitas estar centrado en la imagen de Buda con la conciencia mental, recuerda quien medita es la mente y no la conciencia visual. Luego de enfocarte en tu objeto elimina a penas surja laxitud o la agitación ya sea burda o sutil.

Cuando pasado el tiempo en este esfuerzo de intentar meditar logres y puedas estar en meditación durante muchas horas con frescura y alegría, sintiendo flexibilidad física y mental, y habiendo logrado los abhiñas<sup>21</sup> ya podrás decir “he logrado la calma mental” pero recuerda que este nivel no es suficiente, porque requerirás desarrollar la agudeza mental de la visión, para poder ver directamente el vacío de la realidad que es lo que te liberará del samsara, la calma mente no será suficiente, pero es necesaria como base. Para profundizar en este conocimiento te recomiendo estudiar el “lamrin chenmo” de lama Tsong khapa. O el texto de Atisha.

**Visión profunda:** esto significa conseguir la nitidez de tu mente, recuerda que *la primera parte* para esto es lograr la calma mental, luego necesitas ver el objeto de meditación, en este caso si has escogido la imagen de buda,

debes por medio del análisis de los textos fidedignos analizar la imagen de Buda y realizarla como ilusión o vacía de existencia real o inherente, para esto necesitas hacer un análisis minucioso, pero cuando lo hagas te darás cuenta que tu calma mental temblará. Ahí es donde debes tener cuidado.

*La segunda parte* de la meditación es el enfoque de la mente con calma mental puesta sobre el análisis de la visión profunda, por lo que la mente sin movimiento debe centrarse sobre el objeto en movimiento, por lo que la mente tiene que ser estable (no discursiva) enfocada en el objeto en movimiento de la visión profunda.

Por lo tanto, tu mente tiene que ser vertiginosamente rápida en el análisis de su objeto, pero debe tener la capacidad de detenerse donde tú lo desees, y concentrarte en el momento que desees. Es decir, la mente debe ser flexible en análisis, tan rápida como tú lo quieras y en el objeto que quieras, en este caso es: 1) la imagen de buda, 2) la mente que ve la imagen de buda y que la analiza, y 3) el conocimiento que ve estos dos anteriores como vacíos. Ahora vamos a estudiar el segundo tipo de mente del lorik según esta clasificación.

**Conocedor inferencial:** ཇེས་པ་ skt: *anuman es un conocedor determinativo, que, dependiendo de su base, que es un signo correcto, es incontrovertible con respecto a su objeto de comprensión, que es un fenómeno oculto.* Es cuando el objeto no se observa directamente, pero se puede obtener la información de este a través del análisis lógico de la situación que se presenta. Se puede inferir el objeto a través del análisis. Hay tres tipos:

**1. Inferencia a través del poder del hecho** དངོས་སྟོབས་ཇེས་དཔག་  
sánscrito: vastubalaanuman. *un conocedor determinante que, dependiendo de su base, un signo correcto por el poder de hecho es incontrovertible con respecto a su objeto de comprensión, un fenómeno ligeramente oculto.* Un ejemplo rápido “sabes que hay fuego dentro de la casa porque vemos el humo” es un análisis rápido y lógico esto es inferencial. Otro ejemplo: "la flor es impermanente porque depende de las causas y condiciones" es decir semilla, sol, agua y nutrientes, puede llegar a esta conclusión a través del análisis y por tanto puedes decir que la flor es impermanente.

**2. Inferencia a través de la confianza** ཡིད་ཆེས་ཇེས་དཔག་ sánscrito: aptaanuman, *un conocedor determinante que, dependiendo de su base, un signo correcto de confianza es incontrovertible con respecto a su objeto de comprensión, Un fenómeno muy oculto.*

Por ejemplo: "la fecha de tu cumpleaños" ¿Cómo sabes el día que naciste?

No puedes saberlo tú directamente porque tú no lo recuerdas. Por lo tanto, tú debes creer a tus padres lo que ellos te dicen, si te das cuenta aquí tienes que depender de otra persona, porque no tienes la capacidad de percibirlo directamente. Aquí no hay "*poder de hecho*" porque no puede llegar a la respuesta con un análisis, sino que dependes del testimonio de otra persona que si ha estado en contacto con el fenómeno. Aquí el objeto tiene que ser fenómeno muy oculto. Un ejemplo de esto es: ver las causas del karma de una cosa o persona específica.

**3. Inferencia por renombre o etiqueta** གྲགས་པའི་རྗེས་དཔག་ sánscrito: prasiddhaanuman; *un conocedor determinante que, según su base, es un signo correcto de renombre, es incontrovertible con respecto a su objeto de Comprensión, una aptitud terminológica. por ejemplo: las palabras del idioma.*

El conocedor inferencial es cuando se necesita el silogismo<sup>22</sup> para conocer un fenómeno que no puedes conocer directamente. Así que recuerda el concepto de conocedor inferencial: *Un conocedor determinante, que, dependiendo de su base, un signo correcto, es incontrovertible con respecto a su objeto de comprensión, un fenómeno oculto.* Es cuando una mente acorde con una tesis, una base y un signo correcto obtiene una conclusión incontrovertible y de esta manera puede conocer un fenómeno oculto que no puede ver directamente.

Debes recordar que la cognición inferencial es usada sólo para conocer los fenómenos ocultos, y no sirve de nada utilizar la inferencia para conocer fenómenos evidentes. Como he hablado de fenómenos ocultos, y evidente debo aclarar los tipos de fenómenos que existen en todo el universo, antes de seguir con esta explicación. No olvides que: *“Todo lo que existe en el universo, cosas llamadas como samsara y nirvana, incluyendo la propia iluminación puede clasificarse en tres grupos de fenómenos”.*

### **Tipos de fenómenos del universo:**

**1) Fenómeno evidente:** el ser ordinario o común tiene la capacidad de conocer el fenómeno directamente, sin necesidad de inferencia alguna. Ejemplo: la flor, yo mismo, comida, cosas, banderas etc. Todo esto lo podemos ver.

**2) Fenómeno ligeramente oculto:** el ser ordinario no puede conocerlo directamente, se utiliza la inferencia para conocerlo o por lo menos tener una idea del fenómeno ya que es oculto. Ejemplo: vacuidad de la persona y la vacuidad de los fenómenos externos.



**3) Fenómeno muy oculto:** para tener contacto a estos fenómenos se requiere de devoción, ejemplo: la ley del karma, este fenómeno es conocido solo por los Budas y si queremos estudiar sobre ello debemos confiar en sus palabras.

Luego de haber explicado la segunda tipo de mente según la clasificación en 7 mentes, pasamos a la tercera mente llamada el conocedor subsiguiente.

**Conocedor subsiguiente:** tibetano: བཅད་ཤེས་ sánscrito: parichchinnajñana

*es un conocedor que no es primer conocedor y que realiza lo que ya ha sido realizado por un conocedor primario que lo induce. También es definido como: un conocedor que realiza lo que ya ha sido realizado.* Por ejemplo, cuando ves "una montaña" y divides esa percepción de montaña en momentos diferentes, vamos a usar solo 5 segundos "de ver montaña" y diremos que son 5 momentos de "percepción de montaña" Cuando ves la montaña por primera vez ese instante de tiempo es una mente directa válida (el primer tipo de mente de esta clasificación) ya luego los otros 4 momentos se le llama conocedor subsiguiente. Considero pertinente una ilustración para que esto quede más claro.

Imagina que vas en un tren y ves una montaña por la ventana durante 5 segundos:

1 segundo de ver montaña: persecución directa (solo el primer momento es válido)

2 segundos de ver montaña: subsiguiente posterior

3 segundos de ver montaña: subsiguiente posterior

4 segundos de ver montaña: subsiguiente posterior

5 segundos de ver montaña: subsiguiente posterior

Son diferentes porque el primer momento se considera el más importante de toda la secuencia, los momentos restantes no son tan importantes. El primer momento es el más importante porque ese momento es cuando se descubre el fenómeno. También se define como "*un conocedor que realiza lo que ya se ha realizado*". El primer instante de una consciencia genera un objeto por su propio poder, conocido como conocedor principal, mientras que el momento subsiguiente realiza su objeto meramente por la fuerza o gracias al primer momento que es una mente válida directa que la indujo, por tanto, los posteriores son conocedores subsiguientes. Hay dos tipos de conocedores subsiguientes:

**1) Conocedor subsiguiente directo** མགོན་སྐྱམ་བཅད་ཤེས་ sánscrito: pratyaksh-parichchinnajana.

Es un conocedor sensorial subsiguiente directo, por ejemplo, el segundo momento de un perceptor sensorial directo que aprehende la forma y así sucesivamente se mantiene aprehendiéndola. También el segundo momento de un conocedor sensorial subsecuente directo que aprender una flor directamente durante más de 5 segundos.

Debes recordar que a veces cuando la conciencia visual ve la flor directamente, pero si en ese mismo instante la mente está pensando en otra cosa, la conciencia visual no puede aprehender la flor en el segundo momento o como “conocedor sensorial subsiguiente directo” y esto se convierte en el segundo momento de la cognición de subsiguiente porque la flor del momento se convierte en una imitación de la imagen y la conciencia mental no se centra en ella, y esta no es percibida.

Pero si por el contrario la conciencia visual y la conciencia mental ambas en el mismo instante se centran juntas en el segundo momento de percibir la flor este segundo momento es conocedor sensorial subsiguiente directo de la flor.

**2) Conocedor Mental subsiguiente directo.** Este es un conocedor directo mental, por ejemplo, el segundo momento de un ser Aria Superior que aprehende una forma y así sucesivamente, ya que son el momento más pequeño y para los seres ordinarios son la conciencia a la que un objeto aparece, pero no se determina. Ejemplo: La clarividencia del ojo u oído divino es la percepción directa mental.

Ahora seguimos con la explicación de la cuarta mente de esta clasificación en siete tipos de mente.

**Conocedor que asume correctamente** tibetano: ཡིད་དམྱེད་ sánscrito: manahpariksha

*Es un conocedor o conciencia que no aprehende un objeto con respecto al cual se ha eliminado las superposiciones, si bien se adhiere inequívocamente al fenómeno que es su principal objeto de compromiso. Asumiendo la conciencia con respecto a la tesis la cual es correcta “el sonido es impermanente”*

También se llama asunción correcta, es aquel conocedor que asumiendo correctamente se involucra con su objeto, mas no es directo. Ejemplo: Imagina que ya te has introducido y que ya has realizado el conocimiento del

Dharma que dice "*todo es como una ilusión*" por lo que estás tan sorprendido por esta afirmación, que, aunque no puedes verlo directamente, pero te sientes que tu mente ya ha aceptado que "*todo es como una ilusión*" y crees que es verdad, pero tu mente aún no ha digerido al conocimiento de manera directa. Por lo tanto, lo que sabes sobre la ilusión no es una causa del conocimiento directo.

Recuerda que el objeto "vacío" es cierto, pero tu mente no puede verlo ahora directamente. Ahora veo pertinente recordarte que los términos "conciencia" "conocedor" "mente" son sinónimos. Esto es según los estudios de psicología de Nalanda. Para que este tipo de mente surja se debe completar ciertos requerimientos, necesitamos tener cuatro elementos:

### **Los cuatro elementos necesarios para tener un conocedor que asume correctamente:**

- 1) El objeto debe ser correcto y existente.
- 2) Esta mente no debe conocer el objeto directamente.
- 3) Esta mente debe creer en el fenómeno unidireccionalmente.
- 4) Las superposiciones que no dejan ver el fenómeno se eliminan a través de la cognición inferencial o el análisis.

Necesitas recordar que esta mente que asume correctamente es una mente conceptual, por tanto, no es directa.

### **los tipos de conocedor que asume correctamente**

#### **1) Sin razón alguna:**

Vamos a ver un ejemplo: veamos a un conocedor que asume correctamente con respecto a cualquier tesis, vamos a emplear la siguiente tesis: "El sonido es impermanente" este conocimiento también llamado tesis puede surgir de tres maneras: la primera, sin una razón, es decir un conocedor que asume correctamente la naturaleza del sonido sin una razón verás o lógica, y este conocedor se dice: "El sonido es impermanente" sin ninguna razón en absoluto. Simplemente este conocedor afirma que el sonido es impermanente porque su familia es budista y siempre escucho esa afirmación sin cuestionárselo.

Podríamos preguntarle: ¿Por qué el sonido es impermanente? Y nos respondería, no lo sé, o nos dirá porque lo dijo el Buda.

#### **2) Sin averiguar la razón:**

Es un conocedor que asume correctamente asumido sin determinar la razón. Esta es una conciencia que piensa: "*El sonido es impermanente*" basado en un signo<sub>23</sub> cree que el sonido es un producto y por tanto es impermanente, pero no ha comprobado por si mismo qué es un producto, solo piensa lo que es un producto es necesariamente impermanente, dirá porque Buda así lo dijo. Este conocedor no ha comprobado la presencia de una razón lógica fiable o válida para llegar a esa conclusión o tesis

### **3) Dependiendo de un facsímil de la razón:**

Un conocedor que asume correctamente que dependiendo de un facsímil de razonamiento surge una conciencia o un conocedor que piensa, "*El sonido es impermanente*", desde el signo de ser un objeto de comprensión. Así, en este tipo de conciencia correctamente asumida, no hay penetración entre la razón y el predicado de la tesis: lo que es objeto de comprensión no es necesariamente impermanente porque hay objeto de comprensión impermanente y objetos de comprensión permanentes. Es decir, el conocedor afirma su tesis teniendo una prueba falsa.

Ahora vamos a proseguir con la siguiente mente, sería la quinta mente.

**Conocedor directo que no discierne** ལྷོང་ལ་མ་ངེས་པ་ sánscrito: aniyatapratibha,

*un conocedor que tiene la característica específica (por ejemplo, la impermanencia) del fenómeno que es un objeto de aprensión claramente que aparece, pero este conocedor no puede discernirlo. Recuerda que la impermanencia es una característica natural de todos los fenómenos.*

Un conocedor al que aparece claramente el fenómeno específico que es su objeto de comprensión, pero que no puede determinarlo. También otro ejemplo: cuando ves el objeto, pero en ese instante estás pensando en otras cosas. Otro ejemplo, cuando estás en la calle caminando escuchando música y tus ojos están viendo toda la calle, pero tu mente este enfocada escuchando la música y cantando, entonces es como si vieras a la vez que no. Por tanto, no puedes hacer una discriminación de lo que está sucediendo en la calle.

Existen tres tipos:

### **Los tres tipos conocedor directo que no discernen son:**

**1) Conocedores sensoriales directos:** este es un conocedor sensorial directo al cual aparece un objeto, pero no se determina, es el conocedor sensorial directo de la conciencia visual que aprehende el "azul" que induce la duda,

"¿Vi azul o no?" es decir el ojo, ve la tela, pero la mente no presta atención.

**2) Conocedor mental directo:** un conocedor mental directo es al cual aparece un objeto, pero no se determina, es el conocedor mental directo que aprehende una "forma" o un fenómeno, tomando en cuenta que el ser que lo aprehende es un ser ordinario. Ejemplo: cuando recuerdas a una persona que no has visto durante los últimos diez años, el recuerdo de esta persona no será claro.

Si vamos al caso de los meditadores principiantes, cuando estos no ven la imagen de Buda antes de la sesión de meditación, su visualización nunca se hace clara. Por lo tanto, es necesario ver la imagen de Buda para desarrollar claridad sobre el objeto de meditación.

#### **4) Conocedor directo que se conoce a sí mismo:**

los Conocedor directo que se conoce a sí mismo: también llamados perceptor directo auto conocedor es al que un objeto se le aparece, pero no se determina, es el auto conocedor que experimenta el perceptor directo mental que aprehende una forma o un fenómeno en el continuo mental de un ser ordinario. Tomando en cuenta que esta clasificación se refiere a los seres ordinarios, no podemos decir que un yogui tenga este tipo de mente porque el practicante yogui siempre percibe a su objeto directamente y tal cual es.

Ahora vamos a la sexta mente de esta clasificación de 7 metes.

**Conocedor dudoso** tibetano: མེ་ཚོམ་ sánscrito: *samshaya es un conocedor que por medio de su propio poder está dirigido a dos direcciones totalmente diferentes.*

Hay tres tipos de Consciencia dudosa:

**1) Conocedor dudoso que tiende a la realidad:** es una conciencia de duda que tiende hacia el hecho real o la verdad, por ejemplo, un pensamiento que dice "El sonido es probablemente impermanente, seguro que sí". Entonces es cuando te inspiras y comienzas a estudiar textos de Nagaryuna como *el camino del medio*<sup>21</sup> y tú piensas "sí quizás todo es como un sueño" como dice en el libro quien sabe seguiré estudiando a ver si esta tesis es verdad.

**2) Conocedor dudoso que tienda al error:** es una conciencia dudosa que tiende hacia la distorsión es, por ejemplo. Un pensamiento mental que dice "El sonido es probablemente permanente no creo que sea impermanente, tiene que ser permanente". Es cuando piensas "esto es probable que sea no impermanente" es cuando la conclusión es errónea o tiende hacia lo erróneo.



3) **Conocedor dudoso que tienda al error y la realidad por igual:** es una conciencia que va a los dos extremos por igual. Por ejemplo, una conciencia vacilante que se pregunta si el sonido es permanente o impermanente. Y te dice es interesante pero no es para tanto y simplemente no te importa y piensas que es igual si es permanente o no.

Ahora con esta que es la séptima mente culminamos con esta clasificación de mentes.

**Conocedor erróneo** tibetano: རྣམ་ཤེས་ sánscrito: viparyayajnana *es un conocedor que es totalmente erróneo con respecto al objeto que aprehende.* Primero necesitas recordad que dentro de la psicología hay dos tipos de mentes con error, que ya la habíamos discutidos, pero creo que es buena idea volverlo a ver.

1) **La mente equivocada** འཁྲུལ་ཤེས།: Con unas gafas de cristal azul, ves las montañas nevadas de color azul, esta es una “apariencia equivocada” porque en realidad la nieve es blanca, tu mente ve el azul, pero sabe que son blancas y sabes que la apariencia es equivocada.

2) **Mente errónea** རྣམ་ཤེས།: Con gafas de cristal azul, ves azul las montañas nevadas y tu mente dice “oh sí que la montaña es azul” “la nieve es azul”, por lo que la mente se convirtió en una mente errónea. Esta diferencia es muy sutil, pero si deseamos comprender correctamente cómo funciona la mente debemos recordad y memorizar las diferencias entre mente equivocada y mente errónea.

Ahora vamos a ver sus tipos: conceptuales y no conceptuales, pero ahora para que entiendas esto bien necesitas recordar la diferencia entre estas dos.

Recordemos:

¿**Qué es la conceptualización?** Cualquier mente que aprehende siempre su objeto por medio de una imagen mental falsa del objeto y no por el objeto real. Creyendo que la imagen mental falsa es real, o mezclando la imagen externa real con una imagen mental falsa, también llamada imagen genérica.

¿**Qué es la no conceptualización?** Es la percepción directa de la mente sobre su objeto, esto significa que la mente no usa "una imagen genérica falsa" para aprehender su objeto, esta mente es una mente de percepción directa o llamada también mente no conceptual.

Ahora si volvamos a los tipos de conocedores erróneos:

**Conocedor mental erróneo con conceptualización:** una concepción engañosa es decir totalmente errónea de la conciencia es, por ejemplo, una conciencia del pensamiento que aprecia los cuernos de un conejo verde y una conciencia que aprehende la personalidad de la persona o lo que llamamos “ego” como existente, real, solido e independiente cuando en realidad no existe nada de eso. Cuando la mente fantasía sobre su situación, por ejemplo: "Quiero ser famoso", esta es una mente engañosa y muy conceptual. Totalmente errónea.

**Conocedor sensorial erróneo no conceptual:** es un conocedor sensorial erróneo no conceptual es, por ejemplo, es una conciencia sensorial viendo dos lunas o una conciencia sensorial a la que una montaña nevada aparecen de color azul. Aquí es necesario hacer una diferenciación entre la conciencia visual y la conciencia mental. Porque el objeto aparece a la conciencia visual como azul, pero es la conciencia mental la que decide si este objeto en realidad es azul o no. Esto debe ser muy preciso.

**Conocedor mental erróneo no conceptual:** es cuando, por ejemplo, vas en el tren y ves por la ventana, lo que percibes por esa ventana es erróneo y equivocado porque los árboles no se están moviendo en absoluto realmente, pero tú los ves cómo se mueve de manera directa sin usar una imagen mental genérica. Y este se le llama conocedor mental erróneo “no conceptual” porque ese error lo percibes directamente en este caso por la conciencia visual.

**Conocedor sensorial erróneo no conceptual** - una conciencia mental no conceptual errónea es, por ejemplo, una conciencia onírica a la que el color azul aparece claramente. Otro ejemplo puede ser cuando sueñas, que estás viviendo en una casa con tu maestro, y sientes que estás realmente en Rusia, por ejemplo. Entonces, ¿esa casa de Rusia es una imagen genérica o no? Es solo una imagen genérica mental. Ese sueño no es realidad es solo un sueño, tu mente la creó y te engañó haciéndote creer que es verdad y que estás viviendo en Rusia con tu maestro. Cuando te despiertas das cuenta que era un sueño y que sigues estando en el monasterio junto a tus compañeros de habitación.

**Análisis importante que debes hacer a diario:**

*Si miras el concepto del “yo” o el “ego” te darás cuenta de que este “yo” y aquello que pertenece al yo llamado lo “mío” entra en esta categoría del*

*séptimo tipo de mente “la **mente errónea**” o llamada **conocedor erróneo** porque tu mente está “alucinando literalmente” de que en realidad hay y existe un yo sólido llamado “Boddhiviveka” en ti, cuando en la realidad no hay ningún Boddhiviveka, ni siquiera hay un yo o un ego, ni en ti, ni en tu cuerpo, ni fuera de él, ni en ningún lugar, y nunca ha habido ningún Boddhiviveka y nunca lo habrá. Ese “yo” o eso que crees que es real nunca ha existido, por esta razón si analizas te darás cuenta de que no hay un “yo” y actuar como si lo hubiese dentro de ti es de locos. Boddhiviveka*

Luego de haber estudiado la división de la mente en siete puntos, seguiremos explorando nuestra mente desde otros tipos de clasificaciones y otros puntos de vistas. Ahora vamos a proseguir con la próxima clasificación que se basa en dos tipos de mentes o también llamada división de la mente en dos puntos.



Venerable Nagaryuna considerado el padre del camino Mahyana

## División de la mente en dos puntos:

En esta clasificación encontramos los conocedores primarios y los conocedores no primarios (secundarios).

**Un conocedor primario:** se define como *un conocedor primario o aquel que es un conocedor nuevo e incontrovertible*. Si miras dentro de la división de las siete mentes que estudiamos anteriormente, verás que estos conocedores primarios aquí serían en la clasificación de las siete mentes, los llamados perceptores válidos directos y conocedores inferenciales. Esta es una división exhaustiva de las conciencias y los conocedores, ya que cualquier conciencia específica es una u otra, es decir o primaria o no primaria.

Limitar los tipos conocedores a dos, conocedores primarios o no primarios de esta manera se hace específicamente para establecer la visión budista y diferenciarla de los sistemas no budistas. Esta clasificación se enfoca en si el objeto con que se involucra la mente es directo valido o no.

**Un conocedor no primario (secundario):** se define como *un conocedor no primario o aquel que no es un conocedor nuevo e incontrovertible, sino que es todo lo contrario*. Si miras dentro de la división de las siete mentes que estudiamos anteriormente, verás que estos conocedores no primarios aquí serían en la clasificación de siete, los llamados conocedores subsiguiente, conocedor erróneo, conocedor dudoso, es decir entrarían las ultimas 5 mente que no son válidas.

Si te das cuenta verás que los dos tipos de clasificaciones que hemos estudiado ahora, se enfoca en como el conocedor o tu mente se involucra con su objeto, pero tienes que recordar que la mente no es solo esto, es decir lo que hemos visto son clasificaciones de la mente según su función “cognitiva” recuerda que nuestra mente tiene también sensaciones o emociones que sería la parte o el funcionamiento “afectivo” entonces la mente tiene dos categorías más. Es decir, tiene función afectiva y cognitiva. Esto podemos comprobarlo con mirar nuestra mente.

### La mente tiene dos categorías:

**1) la mente cognitiva:** es la mente que dice sí un fenómeno que se le aparece es correcto o no (es decir esta tiene la capacidad de discernir) esta dice “esto es incorrecto o correcto” esta función es totalmente de naturaleza cognitiva.

**2) La mente afectiva:** es la mente que padece y siente, es la mente que dice "me gusta esta flor", "no me gusta esta flor" “quiero ser feliz” son naturalezas

afectivas. Aquí es donde entran las emociones.

Ahora vamos a por otra clasificación de la mente, esta se base en cómo esta se involucra con su objeto. Estos también son dos tipos de conocedores o mentes. La primera conciencia que se involucra eliminando y la segunda conciencia que se involucra sin eliminación sino colectivamente.

### **La conciencia que se involucra eliminando:**

*Todas conciencias o mentes son conceptuales por naturaleza, estas son muy selectivas con respecto a su objeto. Es una mente que compromete su objeto por el poder de la etiqueta o la terminología eliminando gran parte de las características naturales del objeto con el cual se involucra, se involucra solo con lo que quiere o conviene.*

La palabra "terminología" aquí se refiere a un significado general o etiquetas (palabras del idioma). La conciencia que se involucra eliminando es negativa porque elimina muchas cualidades o características de su objeto. También podemos ver que esta conciencia también es sinónimo de la mente conceptual. Así, que esta nunca llega a percibir directamente todos los rasgos naturales que posee el objeto que percibe, solo percibirá lo que desea percibir.

Por ejemplo, todos los fenómenos son impermanentes, pero la conciencia no ve esta característica, sino que la elimina de su percepción cuando ves cualquier objeto y por eso lo ves como si de verdad fuesen reales y sólidos. Esto sucede porque esta conciencia capta su objeto por el poder de una imagen genérica, que surge a través de la eliminación de todo aquello que no conoce o no le gusta de las otras características naturales del objeto en si. Vamos a ver que es una "etiqueta"

### **¿Que es una etiqueta?**

Este es un "término" (sonido o fonético) dado a un objeto arbitrariamente sin ningún sentido lógico, ejemplo "la flor" analiza ¿dónde está la etiqueta? ¿tiene el sonido "flor" algo que ver con el objeto externo que representa? Esta etiqueta no existe en realidad solo existe en la conciencia mental no fuera de esta, es decir en la flor no hay nada solido del porque se le llama flor, esa etiqueta ha sido pueda a ese objeto arbitrariamente. Así, por ejemplo, un estudiante llamado Boddhiviveka, ¿Qué es lo que hace la conciencia mental en este caso del estudiante?

La conciencia mental conecta dos cosas: (1) la conciencia mental primero crea la imagen genérica mental que proviene del estudiante externo y a esa imagen genérica mental de sería Boddhiviveka y (2) la clasifica para



identificarla como “Boddhiviveka” cada vez que la vea. Este mecanismo se utiliza para poder articular lo que te viene a tu mente, entonces esto se manifiesta en la "etiqueta sonora" (sonido) Cuando dices /Bo-ddhi-vi-ve-ka/ esa imagen mental aparece en tu mente.

### **la conciencia que se involucra sin eliminación sino colectivamente:**

*estas son todas las mentes o conciencias no conceptuales, es decir no son selectivas por naturaleza, son como el espejo lo reflejan todo sin eliminar nada.* es una mente que se involucra con su objeto por el poder del objeto por si mismo. Esta conciencia se involucra en su objeto de una manera positiva o colectiva, es decir todo lo que es aparece a la conciencia de manera total y sin eliminar características sino aparece el cien por ciento del objeto. Si esta conciencia ve un fenómeno esa puede ver características naturales como la impermanencia, su momentaneidad, lo producido, sus rasgos específicos y así sucesivamente, aparecen a esa conciencia tal cual es en realidad.

Sin embargo, la mera aparición de todos estos a la conciencia no significa que necesariamente se determinen; La mayoría de estos rasgos no son determinados debido a la interferencia de los pensamientos desbordados y sobre a las predisposiciones mentales de los seres. Recuerda que la conciencia mental tiene una habituación también llamada tendencias que decidirán con qué y en qué se ocupará la conciencia visual, o por el hábito decide que ver o no.

Es por esta razón que no podemos ver cosas como por ejemplo la impermanencia de la flor o de nuestro cuerpo y en cambio lo vemos como sólidos independientes y reales. O en palabras coloquiales tu mente se involucrará y se involucra solo con lo que quiere o en lo que le interesa y eliminará todos los demás aspectos que no quiere ver, que no le gusta o que simplemente no está interesado.

Esta parte es de suma importancia, es por esta razón que alguien enfadado verá enemigos por todas partes ¿Por qué? Porque es lo que su mente ha decidido percibir, esta mente solo le interesa ver lo negativo y es eso lo que vera. Si por el contrario hay un ser realizado el no-yo de la persona y en el no-yo del fenómeno y es un Bodhisattvas Aria este verá todos los fenómenos como si fuesen oro puro y no verá maldad, ni dolor ni sufrimiento. O percibirá todo como una ilusión mágica.

Otro ejemplo: si una persona que sólo está interesado en los zapatos y le encantan solo los zapatos, los colecciona, tiene tiendas, hace exposiciones de



zapatos en todo el mundo. Entonces dime ¿Qué haría esa persona si viene al Tíbet a pasear? viene aquí y ve a los tibetanos como actuaría, qué crees tú él verá, en qué se enfocará.

¿Crees que él enfoque su intención en las joyas que llevan las chicas en sus cabellos o en facciones físicas o su estilo de vestir? No, él solo se enfocará en sus zapatos, porque su mente tiene ese hábito muy arraigado, es lo que su mente ha decidido ver es lo que le gusta y lo que le interesa nada más. Entonces su mente elimina cualquier otra característica de lo que ve y solo ve los zapatos sus formas colores etc. Así funciona la mente ordinaria, por eso debes mirar bien dentro de ella y ver cómo está la tuya y comenzar a intentar a ver sin eliminar nada, intentar mirar todo tal cual es, aquí está el secreto.

Ahora vamos a la próxima clasificación, esta clasificación es muy importante porque nos mostrará a la mente en acción, podremos ver cómo trabaja la mente en el momento en que se activa, cuáles son sus niveles y sus elementos. Sabiendo esto podremos controlarla, serás capaz de controlarla y lograr tus objetivos espirituales y mundanos a corto y largo plazo.

## Mentes y sus factores mentales:

Lo más importante en todo el universo que tienes es tu mente. La "mente" es una palabra muy general, debes saber que la mente no funciona sola de manera aislada, esta tiene factores mentales que son quienes la acompañan y determinan más específicamente como se involucra esta con su objeto.

Esta doble división de mente y sus factores mentales, es una manera de describir las diversas funciones de la conciencia. Primero vamos a definir terminología para que todo quede claro:

**Mente o སེམས་**: La palabra mente en tibetano es སེམས་ en sanscrito es chitta, esta terminología es una manera general o genérica de referirse a la mente, cuando se emplea estos términos no se está hablando de ninguna parte de la mente en específico, sino se habla de forma general. Aquí en esta clasificación seremos más específicos cuando hablemos de la mente.

**Mente principal o གཙོ་སེམས་**: En esta clasificación la palabra “mente” es sinónimo de “mente principal”, es decir existen unas mentes principales básicas. Estas mentes son las conciencias que proviene de los cinco sentidos y la conciencia de la misma mente. Son quienes aprehenden a los objetos. Recordemos que las mentes principales son solo 6, cinco mentes relacionadas con los cinco sentidos y la última relacionada con la mente en si.

**Factor mental o སེམས་ བྱུང་** estos son los factores que acompañan a las seis mentes básicas, o llamadas las 6 mentes principales en sanscritos son llamas chitta, también definidas como el aspecto de la mente que aprehende una cualidad particular de un objeto, ejemplo: cuando la conciencia visual aprehende la flor, la conciencia mental aprehende el objeto a través de un aspecto de esta flor o apariencia.

Las mentes y los factores mentales se acompañan entre sí y tienen, por lo tanto, con respecto a cualquier objeto particular, cinco similitudes, porque siempre están juntas en los mismos puntos:

### Similitudes entre la mente principal གཙོ་སེམས་བྱུང་ y factores mentales གཙོ་སེམས་

1. La mente principal y sus factores mentales poseen **el mismo objeto** de observación: y por lo tanto son similares con respecto al objeto de compromiso. (ambas ven el mismo objeto a la vez)

2. La mente principal y sus factores mentales se generan en **el mismo aspecto** del objeto, por ejemplo, si la conciencia visual se genera en el aspecto del color azul, los factores mentales que lo acompañan también se generarán en el aspecto del azul. (ambas ven el mismo aspecto)

3. La mente principal y sus factores mentales surgen **al mismo tiempo**, en cuanto a: cuando se produce uno se produce el otro, si cesa uno el otro también cesa, y permanecen el mismo tiempo. (ambas ven al mismo tiempo)

4. La mente principal y sus factores mentales poseen **la misma condición no común** que lo cualifica y por lo tanto son similares en base. Ejemplo el “ojo” este solo puede ver, el ojo no puede escuchar es decir este posee una condición no común con los otros sentidos que lo cualifican solo para ver, otro ejemplo el “oído” no puede oler es decir este posee una condición específica no común con los otros sentidos que lo cualifican solo para escuchar y así sucesivamente. (ambas ven por medio del mismo sentido)

5. La mente principal y sus factores mentales poseen **la misma entidad sustancial**, es decir su “producción”, “permanencia” y “cesación” de los dos (mentes y factores mentales) ocurren simultáneamente porque la sustancia del objeto es la misma para ambas, para que se entienda mejor daré un ejemplo.

por ejemplo: Una entidad sustancial de “emoción” surge como acompañante de una entidad singular sustancial de un preceptor visual, es decir son similares en entidad sustancial. Otro ejemplo para aclarar más aún: Todo fenómeno por ejemplo “la flor” es impermanente y comparte 1) producción 2) permanencia 3) y cesación, es decir el fenómeno flor tendrán estas características el mismo tiempo que dure como flor en sí, y ese mismo tiempo durará sus características como flor que son: 1) producción 2) permanencia 3) y cesación. (ambas surgen y cesan juntas y al mismo tiempo)

Hay innumerables factores mentales, cada uno de ellos con una función específica que se relaciona con una cualidad particular del objeto con el que se involucra. En el *Abidharmacosha de Acharia Vasubandu*<sup>25</sup>, se distinguen cincuenta y un tipos de estados mentales o factores mentales. Se clasifican principalmente por la forma en que están relacionados con los principales delirios del nefasto apego, la ira y la ignorancia, y su relevancia para el entrenamiento de la mente y su eliminación.

*Abhidharmasamuchaya por Aria Asanga*<sup>26</sup> podemos encontrar también factores mentales. En la tradición mahayana usamos principalmente estos dos textos. Pero también en la tradición Pali también hay muchas referencias, pero hay millones y trillones de factores mentales que no son nombrados en estos textos, los que son estudiados son los factores mentales más

directamente relevantes para nuestra transformación espiritual.

En el *Abidharmacosha* puedes leer sobre esto, en él hay explicación sobre los factores mentales, si lees el capítulo cinco, ahí encuentras enseñanzas sobre las emociones aflitivas y podrás profundizar. Recuerda que este libro es simplemente un esquema de un vasto océano de conocimiento. Por ejemplo, en el capítulo cuatro, de este mismo libro, puedes estudiar sobre el karma y su funcionamiento, por si estas interesado en este tema del karma. También en el capítulo siete explica los pasos espirituales de la realización y todas estas explicaciones. En cambio, sobre la mente puedes estudiarlas en los capítulos uno, dos, tres cuatro y cinco del mismo libro. Si deseas estudiar el *Abisamayalankara* de buda Maitreya te recomiendo estudiar primero los capítulos seis, siete y ocho para poder entero de manera correcta esta preciosa obra. (estas son consejos de mi parte por si desean estudiar más por tu propia cuenta)

Volviendo al Abidharma y al tema de la mente y sus factores, este texto enumera cincuenta y uno factores mentales que acompañan a las seis mentes principales (5 sentidos y la mente) también los divide en seis grupos. Vamos a estudiarlos.

### **Los seis grupos factores mentales:**

1. Cinco factores mentales omnipresentes ཀུན་གྲོ་ sánscrito: sarvatraga
2. Cinco Factores Mentales Determinantes ཡུལ་ངེས་ sánscrito: vishaya pratiniyama
3. Once factores mentales virtuosos དགོ་བ་ sánscrito: kushala
4. Seis aflicciones raíz ལྷ་ཉོན་ sánscrito: mulaklesha
5. Veinte aflicciones secundarias ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་ sánscrito: upaklesha
6. Cuatro factores mentales variables གཞན་གྱུར་བའི་ sánscrito: anyathabhava

Ahora vamos a estudiarlos uno por uno los seis grupos.

#### **1) Los cinco factores mentales omnipresentes**

Los cinco factores mentales se llaman factores mentales omnipresentes porque acompañan siempre a las principales mentes (los 6 sentidos) No olvides que siempre están juntas por eso se llaman omnipresentes. Estas son:

### 1) Sensación ཚོར་བ་ sánscrito: vedana

este es el factor mental que experimenta un objeto como placentero, doloroso o neutro. Cuando miras la flor y sientes una sensación de placer. Esto no es muy importante explicarlo porque estoy seguro de que lo has experimentado, y tienes experiencia sobre esto. Cuando tienes contacto con cualquier objeto surge una sensación automáticamente 1) sensación agradable 2) sensación desagradable y 3) sensación neutra.

### 2) Discriminación ཏུས་ཤེས་ sánscrito: samjna.

Este factor mental aprehende los signos o las características que son poco comunes del objeto, para identificarlo y diferenciarlo del resto de fenómenos que le rodean. Sino me equivoco, por general, esta palabra tiene un significado negativo en español (relacionándola con el racismo) pero aquí esta palabra tiene otro significado, aquí esta hace referencia a la facultad de distinguir las cosas unas de otras.

### 3) Intención སེམས་བ་ sánscrito: chetna.

Este factor mental dirige la actividad de cada uno de los otros factores dentro de la mente principal con respecto al objeto. Este es el que te inspira te invita a involucrarte con un objeto en específico.

### 4) Atención ཡིད་ལ་བྱེད་བ་ sánscrito: manasi-kara.

Este factor mental que es el compromiso mental que dirige la mente al objeto particular de la observación. Es cuando prestas atención sobre un objeto o cuando pones atención al objeto con el cual deseas involucrarte.

### 5) Contacto རེག་བ་ sánscrito: sparsha.

Este factor mental es el simple acto de reunión de la mente con el objeto que sirve de base para la generación de los sentimientos, el dolor o la neutralidad. Es cuando ocurre el contacto del objeto externo con el órgano del sentido y la conciencia que percibe ese objeto.

### Como funcionan estos cinco factores omnipresentes:

vamos a explicarlo mejor con un ejemplo:

- 1) **primero**, tu mente **tiene el contacto** con el objeto “una puerta verde” en una casa antigua.

- 2) **Segundo** surge **la atención** la miras directamente y te enfocas en la puerta verde.
- 3) **Tercero**, surge **la sensación** de placer “oh es una puerta verde antigua preciosa, que bien”
- 4) **Cuarto**, surge **la intención** de comprarte o encontrar una puerta verde igual a esa en tu mente.
- 5) **Quinto**, viene **la discriminación** “oh es una puerta antigua de una casa tibetana” y ahí es donde actúas y le tomas foto para buscar una igual o es cuando deseas robarla.

Este ejemplo puede llevarlo a cualquier contacto de tu mente con el objeto. si lo aplicas a ti verás directamente y por tu propia experiencia que esto 5 factores omnipresentes siempre están funcionando en tu mente y sin que tu estés atento de ellos. Y si analizas más profundamente te darás cuentas que es así cómo creas el karma virtuoso, no virtuoso o neutro por eso debes estudiar cómo funciona para que lo puedas controlar. Para que quede más claro vamos a ver de manera rápida y concisa como funciona el karma y cómo se crea.

**Cómo creamos karma:** (esto es muy importante que lo entiendas)

La palabra “karma” proviene del sánscrito, en tibetano es ལས། significa “acción” nada más que acción, en estos idiomas esta palabra no tiene la connotación negativa que tiene en español. Entonces imagina que la palabra karma no tiene connotación negativa que es simplemente “acción”.

La acción es promovida por **la intención** por lo que este factor mental omnipresente es el responsable de la acción o karma. Porque recuerda que es la intención la que hace mover tu mente. Por lo tanto, necesitas saber ¿Cómo se produce la intención qué es lo que mueve a la mente? Este movimiento es producido por **la sensación** agradable, desagradable o neutra que nos produce el fenómeno cuando nos involucramos con él. Entonces, vemos que esta sensación es producida por **la discriminación**, de me gusta, o de no me gusta el objeto. al tener discriminación esta surge **la atención** en el objeto y la atención viene del **contacto** con el objeto.

Debes recordar que esta función tan compleja tu mente la está haciendo a cada segundo a cada instante con todos los objetos con los que tienes contacto por los seis sentidos. Si pones atención podrás verlo por ti mismo. Vamos a hacer un esquema para que quede más claro.



**El Karma** viene de  
**La Intención**, esta viene de  
**La sensación**, esta viene de  
**La discriminación**, esta viene de  
**La atención**, esta viene del  
**Contacto** con los objetos de los 6 sentidos

**Los cinco Factores Mentales Determinantes** བུལ་ཇེས་ sánscrito: vishaya  
pratiniyama

Estos factores mentales determinan el objeto de la mente principal, tomando los datos que vienen de los cinco sentidos y moldeándolo y volviéndolos esculturas acabadas. Si uno de ellos está presente, los cinco están presentes; Sin embargo, estos no acompañan a todas las mentes. La proximidad que tiene el objeto con la realidad va a depender de cuán iluminada o engañada esté tu mente. El orden en que estos surgen depende de las circunstancias.

Vamos a ver cuáles son estos factores.

**1)Aspiración** རྗམ་ས་ sánscrito: chhanda:

La aspiración, al igual que la intención, dirige la mente hacia un objeto en específico. Es la mente primaria que desea participar en una actividad particular (recuerda que hay 6 mentes primarias y los 5 conciencias sensorial y la de la mente) y tiene un fuerte interés en el proceso. Aunque la intención y la aspiración son similares, la intención actúa como uno de los aspectos fundamentales de cualquier mente, lo hemos estudiado anteriormente, mientras que la aspiración es el resultado de muchos procesos que ocurren y que no siempre están presentes. Podemos decir que esta es parte de los cinco factores omniscientes, así que recuerda que todas las mentes principales tienen este factor mental que le acompaña.

**2)Apreciación** མོས་ས་ sánscrito: adhimoksha:

A este factor también podríamos traducirlo como Interés. Esta ve que el objeto determinado tiene cualidades que valen la pena lograr y desea lograr (esta puede ser positivo o negativo), la apreciación estabiliza la relación con el objeto dirigiendo la mente hacia ella con más fuerza cada vez. Por ejemplo, cuando ves los beneficio y cualidades de la meditación y logros una apreciación y un interés inamovible y esto hace que tu mente se quiera involucrar cada vez más en su meditación.

**3)Recuerdo** བརྗམ་ས་ sánscrito: smrti:

También podemos traducirlo como atención. Esta es la capacidad que tiene la mente para volver al objeto una y otra vez sin perderlo de vista. La aplicación continua del recuerdo actúa como base para la concentración meditativa, y la capacidad del recuerdo para volver al objeto usando como base la memoria. Cuando recuerdas una y otra vez un objeto en el momento de meditación.

#### 4) **Concentración** ཉིང་ངེ་ཇོན་ sánscrito: samādhi:

La concentración en este contexto es la habilidad de la mente para permanecer en el objeto sin ningún tipo de obstáculo. En español a veces le llama “atención plena” esto es la concentración que utilizan los meditadores en sus sesiones de meditación formal. Es mantener el foco de la mente en el objeto es la concentración.

#### 5) **Inteligencia** ཤེས་རབ་ sánscrito: prajna,

También traducido en muchas ocasiones como sabiduría: Es la habilidad de la mente para examinar un objeto de manera correcta y determinar su valor, al ver que el objeto tiene ciertas características que lo hacen atractivo, repulsivo o neutro. En otros estados mentales, este reúne información sobre el objeto y lo analiza. Este estado mental toma decisiones basadas en ese análisis. Si recuerdas los cinco factores mentales omniscientes también tenemos un factor parecido a este ese factor es llamado discriminación.

Podemos decir los cuatro factores obtienen la información y la pasan al último factor mental que es la sabiduría. Entonces el proceso es:

de ver un fenómeno  
por ejemplo, la iluminación,  
de este viene La **aspiración**,  
de este aquí viene el **Interés**,  
de este viene la **atención**,  
de este viene la **concentración**  
de aquí la información es dada a la **Sabiduría**.

Así que aquí la decisión es tomada por la sabiduría, esta decido “quiero ir a la iluminación” esta también aparece cuando queremos involucrarnos en algo nuevo y queremos saber, ahí es cuando estas se activan y se cumple este proceso mental. Hagamos el esquema

**La mente** ve el objeto de aquí surge  
**La aspiración**, de esta surge  
**La atención**, de esta surge  
**La concentración**, de esta surge

**La sabiduría**, de esta surge la decisión de lograr el objetivo.

#### **Los 4 Factores Mentales Variables:** གཞན་འགྱུར་བཞི

Los factores mentales, en esta categoría, se llaman factores mentales variables porque pueden ser transformados en factores virtuosos, o factores no virtuosos o factores neutrales. Esto se basará en la motivación o también puede ser modificado por otros factores mentales. Cuatro factores mentales variables son:

##### **1) Dormir** གཞིང་ sánscrito: middha:

esta es la mente que normalmente opera cuando nuestra conciencia sensorial burdas cesan sus funciones diurnas. Según los textos de Abidharma, el sueño es visto como virtuoso, no virtuoso o neutral dependiendo de la conciencia inmediatamente anterior a quedarse dormido, es esta conciencia la que marcará si es virtuoso o no, es ese la mente justo antes del sueño.

Cuando estamos en fase rem puedes manipular tu sueño, es decir puede elegir que soñar, si eres aprendiz en esta área esto será muy difícil que lo puedas lograr. Esto es a lo que se le llama sueño lúcido. De la misma manera en que puedes manipular la situación en el día, puedes manipular el sueño de la noche. ¿Cómo puede uno ser consciente de su sueño? ¿Cómo conseguir un sueño lúcido? Hay textos técnicos o formas que lo explican en el Sutra y el sistema del Tantra puedes buscarlo para estudiar esto más profundamente si estas interesado.

##### **2)arrepentimiento** རྗེས་སུ་སྤོང་བ་ sánscrito: kaukritya:

También es traducido como Lamento o contrición: este arrepentimiento no es culpa. La culpa es una emoción impulsada por el ego y como tal es siempre no virtuosa, pero el arrepentimiento puede ser virtuoso o no virtuoso dependiendo del objeto del arrepentimiento. Si hiciste algo muy malo y te sientes arrepentido es muy virtuoso. Si te arrepientes de haber abusado de tu madre esto es muy bueno. Si te arrepientes de hacer una cosa buena esto se convierte en no virtuoso.

##### **3)Examen general** རྗོད་པ་ sánscrito: vitarka:

También traducido como investigación. Esta es la mente que explora un objeto, las cosas y los acontecimientos que componen nuestra vida cotidiana, nuestro vivir, pero no de una manera analítica profunda sino como su nombre lo indica lo hace de manera general. Es virtuoso o no virtuoso dependiendo de la motivación o del estado mental simultáneo a la investigación (aquí me refiero a la motivación que empleas durante el análisis en sí). Es cuando ves

algo y lo examinas.

En tibetano la palabra para motivación es ཀུན་སྣོད། hay dos tipos de motivación. Veo pertinente explicar los tipos de motivación 1) motivación causal: Es la motivación que va antes de la realización de la acción y 2) motivación mental simultánea: Es la motivación que va junto a la acción en sí.

#### 5) **Análisis preciso** དམྱེད་པ་ sánscrito: vichara:

Este es el factor mental que explora el objeto de una manera más detallada. Al igual que el anterior, el examen general, la polaridad de la mente del análisis preciso está determinado por el objeto que está explorando. Si el objeto es sano, la mente es sana y viceversa. Es cuando ves algo y lo examinas, pero esta es una investigación profunda. Es un examen específico y no general como el anterior. Por ello asegúrate de que cuando analises algo sea virtuoso.

### **Los 11 Factores Mentales Virtuosos:** དགོ་བ

Cuando en tu mente surgen pensamientos virtuosos, es porque todos estos once factores mentales están trabajando junto con su mente principal, tú también estarás trabajando junto a estos dos. Estos once factores son:

#### 1) **La fe** དད་པ་ sánscrito: shraddhā:

la fe nos da una actitud positiva hacia la virtud y los objetos que son dignos de respeto y admiración. En general, la gente piensa o tiene fe sin razón, o sin lógica, a esto se le llama fe ciega, pero en el budismo usamos la lógica, el estudio y análisis para desarrollar la fe en objetos virtuosos luego de haberlos estudiado y analizados. Dentro de la filosofía budista se contemplan tres tipos de fe, estas son:

a. Fe de admiración: cuando sientes admiración, pero no quieres ser como esa persona, por ejemplo, un matemático, lo ves y sientes admiración, pero no quieres ser un matemático jamás. Porque no te gustan las matemáticas.

b. Fe de aspiración: aquí la admiración da lugar a la aspiración de ser como esa persona a quien admiramos, por ejemplo, quiero ser como Gandhi, porque fue bueno e inteligente.

c. Fe de la convicción: pensar que *"todo es vacuidad y como una ilusión"* realmente no entiendes el por qué o la razón, pero tienes la convicción de eso. Otro ejemplo: el Dalai Lama habló sobre la ética universal y lo

escuchaste tanto, y te gusto también que generes atea fe y convicción sobre esto.

**2) Sensación de vergüenza por el respeto propio རྩོམ་ཤེས་པ་** sánscrito: hri:

Esta es una conciencia personal que se genera y te ayuda detenerte de realizar acciones negativas y te ínsita a llevar a cabo acciones positivas, te hace abstenerte de hacer mal. Se base en el respeto que sientes por ti mismo, por ejemplo, piensas no robare porque soy budista y se supone que los budistas somas buenas personas que cumplen las 10 acciones virtuosos y no robas por el contrario somos generosos y este pensamiento te abstiene de robar.

**3). Sentido de vergüenza por respeto a los demás བྱེད་ཡོད་པ་** sánscrito: apatrāpya:

Esta evita el mal hacia los demás, es base para la disciplina moral intacta. te abstiene de hacer malas acciones contra los demás. O por miedo a que dirán los demás, o por respeto a los demás. Lo importante aquí es que te ayudará a abstenerte de hacer invirtud y te acercará a la liberación.

**4) flexibilidad ཤིན་ཏུ་སྤྱད་པ་** sánscrito: prasadhi:

Este factor mental permite a la mente participar en actos positivos como se desee, interrumpiendo la rigidez mental y física que puede impedir dichas actividades virtuosas. Significa que la mente se vuelve muy útil para nosotros. Este factor mental surge luego del entrenamiento en la calma mental cuando se logra el shiné genuino. Es cuando tu cuerpo y mente no se cansa en el momento en el que te involucras en la virtud de manera voluntaria.

**5) Ecuanimidad བཏང་སྦྱོམ་པ་** sánscrito: upekshā:

Esta es la mente pacífica que no es dominada por las ilusiones, no hay embotamiento o agitación mental. Hay tres tipos de ecuanimidades:

1) Ecuanimidad en términos de aplicación de sus recursos: sobre la aplicación de los recursos y la aplicación pasiva de los recursos. Esta media mantiene el equilibrio entre estos.

2) Ecuanimidad en términos de sensación neutra llamada sensación natural

3) Ecuanimidad en términos de mantener el equilibrio entre la excitación y

la laxitud.

6) **ser consciente de** བག་ཡོད་པ་ / བག་ཡོད་ sánscrito: apramāda:

este factor mental nos ayuda a evitar actos negativos y nos estimula a hacer el bien; esta es una mente con desapego, con no odio, con no ignorancia y con mucho entusiasmo en la virtud y en la práctica. Por lo tanto, es una mente que quiere hacer cosas buenas y virtuosas de una manera natural.

7) **No-apego** ཚགས་པ་མེད་པ་ sánscrito: alobha:

Este factor nos ayuda a desarrollar el no-apego a existencia cíclica y también no-apego a los objetos sensoriales que nos atan al samsara. Cualquier mente virtuosa surge gracias al no tener apego a nada, es también llamada satisfacción. Si analizas los factores mentales 7to no apego, 8vo no aversión, y 9vo no ignorancia te darás cuenta de que estos tres te ayudaran a desmantelar tu samsara y lograr el nirvana que es el primer paso para la gran iluminación. Por esto te insto de manera energética a que eradiques de tu mente estos tres factores mentales y salgas del samsara por el beneficio de los seres vivientes.

8) **No aversión** ཞེ་སྤང་མེད་པ་ sánscrito: advesha:

Este factor mental es no tener ningún tipo de aversión o rabia hacia algo, un objeto material, o alguien. También se le llama Regocijo. Es cuando la persona es muy pacífica por naturaleza hacia todo lo que la rodean.

9) **No ignorancia** གཉི་མུག་མེད་པ་ sánscrito: amoha:

por lo general como estas en el samsara no entiendes el significado directo de las cosas a través de la discriminación clara de la sabiduría que ve la realidad de los fenómenos. Por tanto, este factor mental es aquel que te ayuda a poder ver de manera directa la realidad de los fenómenos tal cual son. Recuerda que la realidad de los fenómenos es la interdependencia o también la vacuidad, se podría decir que son sinónimos.

10) **no hacer daño** རྣམ་པར་མི་འཚོ་བ་ sánscrito: avihimsā:

Este factor mental es también entendido como compasión sin odio. Cuando en la mente surge un buen estado, nunca harás daño a nadie ni siquiera de pensamientos ni de palabras ni acción. Es cuando eres inofensivo porque tu mente esta en paz y eres feliz.

11) **La perseverancia** བརྩོན་འགྲུས་ skt: virya

Este factor mental también traducido como esfuerzo alegre o diligencia. Es



cuando te involucras con alegría en actos positivos específicamente el desarrollo mental y a la meditación, usando el deleite como base, esto es encontrar en el Dharma, esto es cuando meditar es una verdadera alegría y deseas meditar siempre.

### **Las mentes negativas que causan tu dolor y sufrimiento**

Ahora vamos a estudiar las intenciones negativas de tu mente. Así que la única manera de saber cómo se eliminan las mentes negativas es estudiándolas, conociéndolas. Luego de conocerlas debes analizarlas y después meditar en ello.

Te aseguro que de esta manera podrás saber cómo detener esas mentes negativas en el mismo momento en el que surjan. También debes recordar que debes tener mucho cuidado con tu “intención” porque al tener una intención en algo, ahí es donde comienza todo. Imagina que tienes sed y ves un vaso de agua, primero surgen las cinco factores mentales omnipresentes que te llevan a ver el vaso de agua y a percatarte de que tu boca tiene sed, luego de activarse todo este complejo proceso mental, la información pasa por todos los factores mentales y llega al discernimiento, pensarás “tengo sed, quiero tomar agua” “ese es un vaso de agua” dirá tu mente “el agua está limpia” ahí es donde se genera el “voy a tomar ese vaso de agua” y surge el “lo quiero” o también surge “no lo quiero” “no es indiferente” y todo este proceso mental en cuestiones de micro segundos se manifiesta en físico, obligando al cuerpo a hacer la acción mental realizada por los factores mentales y su mente principal. Aquí es donde el cuerpo coge el vaso y lo bebe para saciar la sed. Si siente placer al beber en agua comienza todo de nuevo. Por lo tanto, estos estados de emociones y acciones se les llaman aflicciones.

### **Aflicciones**

Lo que se conocen como aflicciones tiene dos clasificaciones:

- 1) aflicción cognitiva ejemplo: "Veó esta flor" esta flor es cognitiva y es la ignorancia. y
- 2) la aflicción afectiva es por ejemplo creer que el "sacrificio" de animales es bueno para obtener la iluminación. Estos dos están mal, son manifestaciones de la ignorancia.

Ahora vamos a ver a los concedores que son por naturaleza negativo y son los responsables de enviarnos al samsara y a los reinos inferiores.

## Las 6 Aflicciones Raíces རྩོམ་ཆོས་ aflicciones: mulaklesha:

las primeras 5 son aflicciones pertenecientes a la no visión<sup>27</sup> (luego explicaremos que significa visión y no visión). La última, la sabiduría, es ver la aflicción y esta sexta puede ser dividida en tipos que podemos encontrarlas explicadas en textos llamados lamrin<sup>28</sup>. Así que si contamos todas estas aflicciones podemos contar un total de diez. Estas divididas en cinco aflicciones pertenecientes a la no visión y cinco aflicciones pertenecientes a la visión<sup>29</sup>.

### 1) Ignorancia མ་རིག་པ་ aflicciones: avidhya:

esto es no saber o creer en la ley del karma, ni creer el significado y ni la práctica de las Tres Joyas (Buda, Dharma y Sangha), incluye las todas aquellas mentes que son cerradas al conocimiento válido correcto de la realidad del universo. También son aquellas mentes que desconocen la sabiduría del vacío, también llamado vacuidad de los fenómenos. Existen dos definiciones de ignorancia.

**El concepto de Aria Asanga** dice *“la ignorancia es el factor mental que es caracterizado por la mera ausencia de conocimiento”*. Él, Asanga, pertenece a el camino de la meditación del 3er bhumi del camino del Bodhisattva hacia la iluminacion<sup>30</sup>.

**El concepto de Acharia Vasubandu** dice *“la ignorancia es el factor mental que aprende su objeto de conocimiento de manera errónea y este contradice directamente la sabiduría del conocimiento valido”*. Podemos decir que esta mente percibe algo de manera directamente opuesta a la realidad. Él, Vasubandu, era conocido con el epíteto, el segundo omnisciente.

### Las cuatro ignorancias primordiales

- 1) Ver lo impermanente como permanente.
- 2) Ver las cosas impuras como puras.
- 3) Ver las cosas miserables como felicidad.
- 4) Ver ausencia de entidad como entidad real y existente.

### 2) Apego / deseo རྩོད་ཆགས་ skt: rāga:

Este es estar apegado a alguien o a un objeto al cual estamos a aferrados o que simplemente nos guste. Es cuando piensas “no quiero estar separado de mi esposa porque la amo” en cambio si sucede lo contrario surgirá el enfado

hacia aquello que me impide estar cerca del objeto de mi deseo. Y hare lo que sea para estar cerca.

### 3) **Enfado** རྩོལ་སྤྱོད་ skt: pratigha:

Este es querer estar separado y alejado de alguien o de cualquier objeto que no nos guste de ninguna manera, a veces este factor mental puede llevar al deseo implacable de desear lastimar a otros. Este causa sufrimiento, es un factor mental muy negativo, porque tiene la capacidad de destruir nuestros méritos.

Cuando sientes ira, puedes reaccionar de tres maneras con los tres venenos: 1) con el apego 2) con la aversión o 3) neutral o sin interés. Por ejemplo, estás soñando que estas en un jardín y ves una flor graciosa a los cinco factores mentales omnipresentes, luego de este proceso mental surge en tu mente "lo quiero" o "no lo quiero" o "no me importa" piensas esto porque tu mente ignorante<sup>31</sup> solidifica a la flor y la percibe como una flor totalmente real, pero no se da cuenta que esta es una flor de un sueño que estas soñando. Por lo que este es un gran error que causa sufrimiento. así que la mente no descansa en paz, porque esta impulsa involuntariamente por la ignorancia para involucrarse con todos los objetos como si fueses reales cuando realmente son onírico e ilusorios.

### 4) **Orgullo** ཇ་རྩལ་ skt: mana:

Este factor mental es cuando hay superioridad tonta en la mente, o cuando la mente está inflada de engreimiento, apoyada por las opiniones mundanas o llamados los ochos Dharma mundanos<sup>32</sup>, esta mente estimulará la falta de respeto hacia los demás seres, haciéndote creer que eres más importante cuando en realidad no es así. Es de siete tipos son:

1) Orgullo: pensar "soy mejor" en relación con las personas inferiores en capacidad. Es erróneo.

2) Orgullo de superioridad: pensar "soy mejor que" en relación con personas iguales en capacidad. Es erróneo.

3) Orgullo extremo: piense "soy mucho mejor que" en relación con los seres superiores. Es erróneo.

4) el orgullo del ego: es cuando te relacionas con los cinco agregados, cuando piensas "oh mi mano" o "mi mente" creyendo que hay un "yo" que es dueño de la mano o de la mente cuando en realidad no hay nada mas allá de los cinco agregados, es decir no hay ningún "Yo" que sea dueño de nada. Este

es el orgullo que considera que hay un yo donde no lo hay. Es erróneo.

5) Orgullo vacío: cuando piensas que tienes algún poder sobrenatural, pero no tienes ninguno porque no los has obtenido. por ejemplo, la clarividencia, cuando crees tenerla, pero no tienes nada y te engañas a ti mismo. Es erróneo.

6) orgullo de la inferioridad: cuando piensas que eres “inferior” pero de alguien muy superior, he intentas aumentarte un nivel que no posees, como cuando dices “soy poco inferior del Dalai Lama” Es erróneo.

7) el orgullo de la visión equivocada: esto es un orgullo muy peligroso, tenemos que tener mucho cuidado con él, por ejemplo, cuando piensas si sacrifico a estos animales y se los ofrezco a un dios en particular, o si hago ciertos rituales con sacrificios entre otros, obtendré dinero o cualquier beneficio, o larga vida, o eliminaré mi enfermedad, o lograre mis objetivos. Es erróneo. Este es un error total y muy grave. Este orgullo es pensar que esta práctica equivocada de asesinato realmente funciona para un beneficio, cuando en realidad es todo lo contrario si matas tu vida siempre será más corta.

Cuando el orgullo se basa en esta visión equivocada es muy peligroso porque crearas mucho karma negativo creyendo que hace “lo correcto” cuando en realidad esta es creando causas para tus futuros infiernos en los infiernos de fuego o causas para los infiernos fríos. Aquí entra la brujería y la magia negra.

**5) Duda** རྗོལ་མ་ Es erróneo: vichikitsa:

Este factor mental es cuando estas con dos mentes o dos pensamientos con respecto a la realidad, es decir estas dudando de algo; Generalmente conduce a acciones negativas porque la mente no tiene certeza de su objeto. Hay 3 tipos:

- 1) la duda positiva
- 2) la duda negativa
- 3) la duda neutral.

**6). Visión erróneas** ལྟོག་མཚན་མྱོང་བ་ Sánscrito: drshti

Este factor mental está basado en las aflicciones emocionales. Esta son la naturaleza cognitiva. Esto es cuando tu "conocimiento" puede traerte mucho sufrimiento y a todo el mundo a su alrededor. Es decir que tu mente no percibe la realidad de los fenómenos tal cual son en realidad, y como no percibe la realidad se involucra con ellos creyendo que son sólidos, permanentes y reales. Esto trae como consecuencia apegos, odios y rechazo

que da pasos a acciones incorrectas, que traen como resultado más experiencias perturbadoras para tu propia mente. Hay varios tipos de ignorancias.

Distinguimos en 5 tipos de ignorancias:

1) **Vista de la colección perecedera** ཇིག་ཚོགས་ལྟ་བུ་ sánscrito satkayadrsti;

Significa que vemos en la reunión de los 5 agregados<sup>33</sup>, la visión equivocada de creer en el sentimiento o la creencia que dentro de estos cinco agregados (cuerpo/mente) sí hay un “yo” único y diferente al resto. Es pensar que el “yo” existe realmente en una base a estos cinco agregados como real y sólido. Es erróneo pensar que este “yo” es autónomo dependiente de los cinco agregados, que este es sustancial independiente de los cinco agregados, que este es auténtico en la realidad. Recuerda que de acuerdo con Prasangka<sup>34</sup> esto parece objetivamente real a la mente ignorante, pero no existe en realidad.

2) **Visión de los extremos** མཐར་འཛིན་ལྟ་བུ་ sánscrito antagrahadrsti

En Abidharmacosha en el capítulo cuarto se explica que el karma aquí está escrito todo acerca del karma que Buda dijo. O en el volumen uno del lama Tsong Khapa Lamrin libro. Cuanto más se obtiene la convicción del karma que será ir en la práctica.

3) **Visión distorcionada** རྫོག་པར་ལྟ་བུ་ sánscrito drstiparamarsa

Cuando tienes la visión equivocada de pensar que si sacrificas animal te quitará obstáculos, o el otro podría ser que creas que el yo es permanente.

4) **visión errónea de ver a la ética incorrecta como suprema** ཚུལ་བློན་མཁོ་བའ་བརྟུགས་ལྟ་བུ་ sánscrito mithyadrsti.

5) **Visión errónea de la moral y conducta Suprema** ལྟ་བུ་མཁོ་བའ་འཛིན་ sánscrito

En los tiempos antiguos algunos practicantes realizaban el samadi y tenían muchos poderes mundanos o llamados también poderes sobrenaturales en sanscritos abiñas y podían ver su vida pasadas, de modo que la persona creía él o ella era un dios. Esto está mal porque es totalmente falso. Así que se dan cuenta de que dependen de la moralidad pueden obtener renacimientos humanos por lo que piensan que la moralidad y la conducta es suprema es

decir más suprema que nada. Y creen que estas conductas son supremas o que su ética es mejor que de las demás personas y se sienten superiores. Y también es erróneo.

### **Los 20 Factores Mentales Aflictivos Secundarios ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་:**

Estos son los factores mentales que hemos empleado desde los tiempos sin principios, y son estos los que nos mantienen atados al samsara y al renacimiento. Si de verdad y sinceramente deseas salir del este estado de sufrimiento perpetuo, primero debes definir que o cual tipo de objetivo deseas alcanzar.

Recuerda que buda solo te ofrece tres objetivos: el primero una vida feliz, el segundo la liberación del sufrimiento personal o nirvana y tercero la completa iluminación o Paranirvana para el beneficio de los seres. Cuando hayas escogido tu objetivo debe conocer que la base del Dharma es solo tu mente y debes comenzar a cambiarla, reconociendo los hábitos perjudiciales y aquí es donde entra esta clasificación en veinte aflicciones mentales.

#### **1) Ira / odio / beligerancia རྫོག་པ་ sánscrito: krodha**

este factor mental surge por el aumento de la ira y el enfado, este es un estado malicioso de la mente que desea causar daño inmediato y deliberado a los demás de manera rápida y directa, es decir desea hacer sufrir a los demás. Surge cuanto el ego tiene contacto con algo que le es desagradable y cuando el ego ha decidido que no le gusta y este hará todo lo posible por alejarse de él y si no logra este objetivo intentará eliminarlo con violencia.

#### **2) Resentimiento འཁོན་ཇིན་ sánscrito: upanaha**

Este factor mental es aquel que sin olvidar un daño que ha sido hecho por una persona, este factor mental trata a toda costa de devolver el mismo daño o si es posible en mayor medida, a veces se le llama venganza, también es cuando pensamos una y otra vez en la situación que el ego considera ofensiva y recreando estas imágenes en la mente va desarrollando sentimientos de odio. Si el ego no puede vengarse, entonces cada vez que ve a esa persona surge en su mente resentimiento al recordar lo sucedido y físicamente se siente como cambia el cuerpo y pasa a esta preparado para la violencia o sube la presión arterial.

#### **3) Ocultamiento འཆབ་པ་ sánscrito: mraksha**

Este factor mental es aquel que intenta esconder los efectos negativos cuando otras personas con una buena intención se refieren a ellos para ayudarnos a



corregirnos de buenas maneras y con buenas intenciones. Es cuando la persona no quiere que los demás sepan sus defectos y aparenta no tenerlo ocultándolos a costa de lo que sea.

4) **indignación** o animosidad འཚོག་པ་ sánscrito: pradāsa.

Intención de pronunciar un discurso áspero en respuesta a palabras desagradables, cuando la ira y la malicia se vuelven insoportables. También es cuando tienes deseo de abusar verbalmente de otra persona o ser sensible, cuando quieres decir algo dañino hacia alguien de manera deliberada con la intención de causar daño.

Creando así conflictos entre personas queridas, amigos, familias o con personas que tengan un lazo de cariño en común. Si estudias esto de maneras más precisa podrás de manera inteligente ver el proceso de esto 1) te enfadas con una persona por hacer algo que a tu ego no le gusta 2) con el enfado surge tu deseo impulsivo de hacer daño o alguna acción dañina en contra de la otra persona 3) cuando sigues manteniendo el enfado nace el resentimiento hacia esa persona que irá creciendo cada vez más 4) cada vez que puedas tendrás indignación y pronunciarás muchas palabras dañinas en su contra y lo harás cada vez que se te presente la oportunidad. Y eso traerá como consecuencia nuevas semillas para nuevos renacimientos en el samsara y te traerá nuevas vidas en los reinos inferiores.

5) **Envidia** celos བྲག་དོག་ sánscrito: irshya

Este es el factor mental que viene de la ira interna causada por el apego a la no felicidad de los demás; este es el factor mental que es incapaz de soportar las cosas buenas que le pasan a los demás. La envidia surge de desear las cosas que tienen los demás para nosotros mismo y no para ellos. La envidia cuando surgen en la mente nos hace sentir muy infeliz, no nos deja dormir, no nos deja comer ni estar tranquilos. Es cuando nos decimos ¿Por qué él tiene eso y yo no? Si yo soy quien lo merece O ¿Por qué lo tratan a él así y a mí no? Si soy yo el que ha trabajado más.

6) **Avaricia** སེར་སྣ་ sánscrito: matsarya

Este es el factor mental es lo opuesto a la generosidad, este surge cuando el ego tiene un intenso aferramiento a sus posesiones materiales y solo desea que estas posesiones aumenten cada vez más, es cuando piensa que si “das algo” o si eres “generoso” con alguien no lograrás tus objetivos de poseer más posesiones materiales.

**7) Pretensión** o engaño मय् सँस्कृतः maya

Este es el factor mental que desea estar escondiendo las faltas, no solo esto sino que también cualquier cosa que considera negativa en si, por ejemplo no dando respuestas claras a preguntas sinceras, no teniendo ningún arrepentimiento, esta factor mental estimula el esnobismo y presunción de ser alguien que no se es en realidad, también estimula de manera negativa la auto-importancia cuando en realidad no debería haberla y sobre todo encuentra fallas en los demás cuando en realidad no las hay. Esto es cuando mantienes ocultos tus errores y límites.

**8). Desonestidad** o disimulación शथ् skt: shathya

Este es el factor mental que hace que deseemos recibir respeto y valor de los demás, porque pretende engañar a los demás escondiendo nuestras faltas y pretende tener cualidades inexistentes de uno mismo. Esto es exagerar sus cualidades. Es muy peligroso porque incluso podemos intentar esconder defectos a nuestros Gurus recuerda que si esto te sucede es muy perjudicial porque es el maestro quien te puede ayudar a superar todos tus defectos para que te vuelvas un Buda.

**9) Vanidad** soberbia o arrogancia क्रुवन् सँस्कृतः mada.

Este es el factor mental que viendo su “buena fortuna” crea vanidad, dando una falsa sensación de auto confianza en lo que haces o lo que supuestamente eres o crees que eres bueno; esto hace que estés intoxicado contigo mismo y lleno de vanidad.

Si es verdad que tienes buenas cualidades, pero te inflas o exageras tus cualidades y las ves como si fueses muy grandes, puras y bastas cuando en realidad no lo son. La diferencia de este factor mental de vanidad y el factor mental del orgullo es que en este “sí” que posee cualidades es decir si tienes cualidades, pero las exagera y en el factor mental del orgullo es que “no” tienes ningunas cualidades pero te las inventas, recuerda que hay los 7 tipos de orgullos (puedes leerlos en los textos).

**10) Nocividad** o crueldad अहं सँस्कृतः vihimsa.

Este factor mental es cuando estas desprovisto de cualquier tipo de compasión, de amabilidad o de amor por nadie, siempre estás buscando la manera de causar daño a los demás. Recuerda que para esto no es necesario sentir ira, ni aversión y ni odio en absoluto. El ejemplo más común que podemos ver aquí es cuando hay personas que les gusta hacer daño a animales por placer y lo ven como una actividad divertida, tradicional o de recreación. Como las corridas de toros, la pelea de gallos etc.

**11) Sin temor**, desvergüenza o sin ningún tipo de vergüenza རྩོམ་མེད་པ་  
sánscrito āhrikya

Es el factor mental que te impulsa a actuar de manera descarada intencionalmente en contra de los demás, este no tiene ninguna intención de evitar el mal por el contrario lo ansía, es decir, conscientemente no evitas el mal o lo dañino hacia los demás. Este es el apoyo de toda la raíz y delirios secundarios del samsara. Involucrándote en el mal sin ningún cuidado en evitarlo. Es decir que no te da vergüenza contigo mismo, mucho menos con los demás, por hacer tales barbaridades.

**12). Desconsideración** o no preocupación བྲེལ་མེད་པ་ sánscrito:  
anapatrapya

Es el factor mental que te lleva a no sentirte preocupado si tus acciones dañan a los demás o no, es decir no tienes vergüenza con los demás ni consideración, este factor mental se enfoca en ser desconsiderado de la prácticas o acciones ajena, y tienes ingratitud hacia los demás. Es cuando no eres agradecido y no te importa nada más que tú.

**13)Letargo** རླུགས་པ་ sánscrito: styana

Este es el factor mental que nos causa oscuridad en la mente (letargo o desconexión), es decir la mente se vuelve pesada por ejemplo como cuando te vas a dormir, es esa la tosquedad burda que viene a la mente que se pone como oscura y sin control. También es cuando el objeto de meditación no está claro no está claro en la sesión de meditación formal, es cuando el brillo sutil del objeto de meditación se pierde, este factor mental está más relacionado con el objeto del vipasana y la shine o calma mental. Ahora, podrás darte cuenta de este factor si intentas visualizar tu objeto de meditación verás que no podrás verle 100% nítido ni mucho menos brillante.

**14) Discursividad** o excitación རྗོད་པ་ sánscrito: auddhatya

Este es el factor mental de la distracción hacia los objetos del deseo o apego, no permitiendo que la mente se apoye en algo sano o virtuoso; este obstruye la concentración unidireccional en un punto, shine o también llamado calma mental. Este factor también está estrechamente relacionado con la shine y la vipasana, por ejemplo, cuando meditas formalmente y tienes interés en que tu objeto tenga una gran claridad, pero por la distracción o discursividad mental este intento es totalmente en vano porque la mente no para su discursividad y no se queda tranquila, sino que va de un pensamiento a otro sin poder descansar o enfocarse en tu objeto de meditación.

**15) La falta de fe** མ་དད་པ་ sánscrito: ashraaddhya.

Este factor mental estimula la no creencia de lo que es digno de respeto; Puede ser la idea de que la virtud es innecesaria para la liberación, o cuando una persona tiene mucho interés en el dinero y le das a él la estatua de Buda de regalo y no tiene ningún respeto o fe hacia esta, solo está pensando que es un adorno y lo pone en el jardín lo vende por dinero o lo usa de cenicero. Esto es muy peligroso recuerda que la fe tiene que ir en conjunto con la sabiduría sino el resultado será toda una catástrofe. El otro extremo es cuando a pesar de que eres budista no tienes fe en la ley del karma, y que a pesar de que conoces y te han enseñado las 10 acciones no-virtuosas tu sigues actuando como si no las conocieras cometiendo de manera deliberada karma negativo.

**16). La pereza** ལེ་ལོ་ sánscrito: kausidya

Este es el factor mental que te lleva a estar unido al placer temporal, no querer hacer virtud o nada; tienes pereza de meditar etc. Recuerda que hay muchos tipos de pereza vamos a ver la clasificación en 3 tipos de pereza.

**Tipos de pereza:**

- 1) la pereza que posterga: esto es cuando te dices “lo voy a hacer mañana”
- 2) la pereza de no hacer lo que se debe: es estar apegado a las actividades triviales y sin sentido del samsara y decir prefiero ir a ver una película que meditar, o cuando tienes que hacerte sadhanas o ir a una iniciación, pero prefieres ir al cine.
- 3) la pereza de socavar el propio potencial: decir “oh no esto no lo puedo hacer” o “oh no esto es demasiado para mí” esta pereza obstruirá todos tus objetivos a corto y a mediano plazo.

**17). Inconsciencia o imprudencia** བད་ཡོད་ sánscrito: pramada.

Este es el factor mental opuesto a la rectitud, este va acompañado de delirios y pereza; porque por pereza no querrás hacer nada virtuoso y desearas actuar sin restricciones en lo no-virtuoso sin importarte nada. Serás imprudente y realizarás mucho karma negativo.

**18) El olvido** བརྗེད་ངེས་པ་ sánscrito: mushitasmrtita.

Este es el factor mental que causa el no poder recordar claramente los actos virtuosos o las instrucciones de nuestros maestros, induciéndote a la distracción en los objetos perturbadores que te mantendrán en el samsara sin ninguna libertad de lograr nada del camino. Esto no significa sólo "olvidar" sino es la tendencia negativa por actuar en contra de lo que se olvida como

si no lo supieras. Es cuando pierdes la memoria relacionada con los actos virtuosos y solo te acuerdas de actuar de manera errónea.

**19) Falta de conciencia** desatención o no-introspección རེས་བཞིན་མ་ཡིན་སྔ་  
sánscrito: asamprajanya.

Es el factor mental que estimula la falta de alerta, teniendo una inteligencia contaminada que te empuja a involucrarte con un objeto no virtuoso. también llamada "sabiduría distraída" después de un análisis burdo o casi sin ningún análisis te involucras en cualquier cosa, y estando completamente inconsciente de tu conducta cometes actos nocivos. Te lleva a tener indiferencia y descuidas todo estimula tus fallas morales; a veces se manifiesta como una distracción mental como por ejemplo el soñar despierto e irse a pensar fantasías. O cuando meditas y tu mente va a otro lugar por muchos minutos y no te das cuenta y luego te despiertas de esa distracción y te enfocas de nuevo en el objeto, pero mucho tiempo después. Para eliminar esto necesitas vigilancia para controlar la mente, este también esta relacionado con la shine y la vipasana.

**20) Distracción** o vagabundeo mental རྣམ་པར་གཡིང་བ་  
sánscrito: vikshepa.

Este factor mental tiene la incapacidad para enfocarse en cualquier objeto virtuoso especialmente durante la meditación, entonces te preguntarás que diferencia hay ente este factor mental de la distracción རྣམ་པར་གཡིང་བ་ y discursividad o excitación རྗོད་པ་ ambos son la falta de concentración en un solo punto. La diferencia es que el factor numero 14 la discursividad o excitación རྗོད་པ་ es cuando la mente no es capaz de mantener el foco debido a la distracción, y este factor mental número 20 llamado distracción རྣམ་པར་གཡིང་བ་ la mente no es capaz de mantener el enfoque debido al apego al objeto que causa la distracción del objeto de meditación. Es decir, para que te quede más claro en los dos factores mentales hay distracción del objeto de meditación, pero en el factor 14 no hay apego, la distracción la causa otras aflicciones, pero en el factor 20 hay distracción y esta es causada por el apego a objetos, para aclarar esto Lama Tsong Khapa las diferencia al 14 le llama “distracción” y al 20 le llama “excitación” y hace esta diferencia muy marcada.

## **¿Qué debo hacer luego de estudiar todo esto?**

Cuando hayas terminado de leer esta pequeña recopilación debes intentar ver todos estos factores mentales y tipos de mentes dentro de tu propia mente, no los dejes como una simple teoría de la psicología budista. Sumérgete en tu mente y búscalos uno a uno. Intenta estudiarlos directamente de tu propia experiencia y ver cómo funcionan en tu propia mente, cómo surgen, cómo te manipulan, cómo te dañan o cómo te ayudan. Esta es la única manera en la que podrás conocer tu mente de manera directa, poniendo a tu disposición la capacidad de evitar problemas por el desconocimiento de la mente y sus emociones.

### **La manera en la que debes usar toda esta “teoría” en tu practica:**

Primero, debes identificar cada factor en el momento en el que surjan en tu mente. Esto lo podrás hacer cuando te hayas estudiado todo y te vuelvas un experto en los factores mentales de tu propia mente. Es decir, en los tipos de mentes que posee tu continuo mental etc.

Segundo, al lograr esta agilidad previa debes comenzar a ver las desventajas de los factores negativos y las ventajas de los factores positivos. Debes estudiar por medio de tu propia experiencia cómo te afecta los factores negativos y cómo estas hacen que tu vida sea más miserable y dolorosa. Debes ver directamente por ti mismo cómo estos te entierran más en el samsara sin darte la oportunidad de ser feliz ni por un instante. También deber ser las ventajas y la paz mental que provienen del uso de los factores mentales positivos.

Tercero, al ver las ventajas y las desventajas de todos los factores debes saber que el uso de los factores mentales virtuosos o positivos son la llave del fin del dolor, la agitación, el sufrimiento, del nacimiento, del envejecimiento, de la enfermedad y la muerte. Esto te abrirán la preciosa puerta del nirvana y la iluminación.

*Yo, Boddhiviveka, he escrito desde mi retiro este texto para mi propio cultivo de la virtud y para poder entender las palabras del Victorioso. Si otro ser con mi misma suerte y fortuna se encontrase con este texto y le fuera de su beneficio, que así sea, no solo para su beneficio sino para el beneficio de todos los seres sintientes. Este texto fue terminado de escribir el día 8 del mes séptimo del perro de fuego del año 2144.*



## Notas y glosario

1 si deseas saber más sobre estos maestros busca a los 17 grandes panditas de la india, en nuestra web puedes encontrar la alabanza a los 17 panditas indios, cada uno de ellos compusieron textos de diferentes áreas, que pueden servirte de ayuda en tu en tu estudio.

2 En el budismo se dice que hay solo 2 maneras de crear karma virtuoso o no virtuoso, esto son el cuerpo, la palabra y la mente. Si analizar te darás cuenta que estas son las únicas puertas que posees para interactuar con el mundo.

3 cerebro: según el diccionario de la RAE: el cerebro es *“Uno de los centros nerviosos constitutivos del encéfalo, existente en todos los vertebrados y situado en la parte anterior y superior de la cavidad craneal”*. Si buscas este “concepto” dentro de la filosofía o psicología budista no lo hallaras.

4 mente: según el diccionario de la RAE: la mente es: *“Potencia intelectual del alma”* si buscas este “concepto” dentro de la filosofía o psicología budista no lo hallaras en ningún lugar. En el budismo no se considera que existe un “alma” como lo ven en occidente ni mucho menos que eso tengo intelecto, es por eso que debes comenzar por aceptar primero, luego que lo análisis, el concepto de mente según la psicología budista. Para el budismo la mente es *“Es un agente que es claro y que conoce perteneciente a un continuo mental ininterrumpido desde los tiempos sin principios ”*

5 son llamados textos fidedignos a aquello que han sido escritos por grandes maestros realizados, o maestro profetizados por el mismo buda. Siempre se te recomienda buscar estos textos, por favor no confies en libros que son producidos por seres ordinarios, en esta era de degeneración, con la única intención de recaudar dinero, estos son muy peligrosos, te recomiendo que busques las “alabanzas a los 17 panditas indios” ahí podrás ver los nombre de los maestros cualificado de la antigua universidad de Nalanda y podrás ver los campos en donde estos redactaron textos fidedignos. (en la página web [www.budismoclasico.org](http://www.budismoclasico.org) )

6 cuando hablamos de “forma” en la filosofía budista no solo nos referimos a la forma tangible con volumen al que hace la palabra “forma” en español, en este término “forma” entran todos los objetos que la mente puede aprender por medio de todos los sentidos. Por ejemplo para la mente el olor, el tacto, el gusto, el sabor son forma, no solo se le llama forma al objeto de la conciencia visual como se hace en español sino que es para todos los sentidos.

7 ser sintiente es aquello que posee mente, y tiene la cualidad de sentir, expresarse y desea instintivamente ser feliz. En tibetano el termino es སེམས་ཅེན། o “poseedor de mente”

8 Sera Aria: un ser Aria es aquel ser que ha logrado destruir el primer grupo de engaños que se con responden con las emociones aflictivas, que son la causa de renacimientos ilimitados en el samsara, estos seres ya han destruido su apego al yo de la persona, pero aún tiene en su continuo mental el otro grupo de obstrucción llamada obstrucción cognitiva o de la omnisciencia o apego al yo de los fenómenos externos, también llamdo dualidad. Pero se puede decir que son seres que ya no pertenecen a, samsara porque han superado el primer nivel de realización.

9 calma mental: se le llama shine o calma mental al resultado de la práctica de los 9 niveles de pacificación de la mente, también esta práctica se le llama meditación en un único punto sin distracción ni sopor sutil ni burdo, es calma mental cuando el meditador ha logrado la flexibilidad física y mental.

10 visión profunda: se le llama visión a todo el análisis lógico que un meditador debe llevar a cada si este desea superar el primer nivel o también llamado el no yo de la persona y convertirse en un ser aria o un ser no samsaric, este análisis está basado en los textos de Nagaryuna, chandrakirty entre otros.

11 lhakton: este es el termino técnico que se le da a la unión de dos prácticas que son completamente diferentes, estas prácticas son la calma mental con flexibilidad y a el análisis de la visión profunda, cuando el meditar luego de intentarlo muchas veces logra la unión de su objeto no discursivo (shine) con el objeto discursivo (visión profunda) este logra llegar al lakton, es esta la única meditación que tiene la capacidad de sacar a los seres del samsara recordando que su punto de meditación es la ausencia de entidad de la persona o del fenómeno.

12 los oyentes también llamado śrāvaka en sancritos es श्रावक, en escritura devanagari del sánscrito. Significa “oír, escuchar” o “el que escucha”, discípulo de buda que escucha atentamente

13 los realizadores solitarios que literalmente significa un “buda solitario” es uno de los tres tipos de logros que el Buda ha enseñado. Se dice que estos practicantes logran la iluminación por sí mismos, sin el uso de maestros o guías, contemplando el principio del Pratītyasamutpāda. Únicamente existen en eras donde no hay budas y las enseñanzas budistas (Dharma) se ha perdido totalmente. Pueden surgir varios en la misma era y, a diferencia de los Budas supremos (los que alcanzan el bodhi o Bodichita), su iluminación no es

compartida, sino interior.

14-los 16 atributos de las 4 nobles verdades:

A) La verdad del sufrimiento

1 Ver fenómenos de impermanencia como permanencia

2 ver las miserias como la felicidad

3 impuro como puro

4 ver el yo en el objeto que son desinterés: (el desamparo del antídoto)

B) La Verdad de Origen

5 el sufrimiento de ser sin causa:

6 creen que el sufrimiento tiene una sola causa:

7 el sufrimiento es causado por la voluntad de un agente externo:

8 piensan que la naturaleza de la causa del sufrimiento

C)La verdad de la cesación del sufrimiento

9 que el cese del sufrimiento no existe:

10 Identificar las contaminaciones como el cese del sufrimiento:

11 pensar: identificar las miserias / aflicciones como cesaciones:

12 ausencia de cesación definitiva o cese definitivo:

D) La Verdad del Camino a la Cesación

13 la ausencia del camino hacia la cesación:

14 la sabiduría del vacío que la sabiduría del desinterés o el vacío no es el camino a la cesación:

15 identificar algunas cualidades de la concentración como el camino de la cesación: Eficaz

16ausente del camino definitivo al cese definitivo:

15 las cuatro nobles verdades: estas son:

- A) La verdad del sufrimiento
- B) La Verdad de Origen
- C) La verdad de la cesación del sufrimiento
- D) La Verdad del Camino a la Cesación

16 nivel del paragate: también llamado el nivel de la visión, o el nivel donde se experimenta el calor del Tummo que es la antesala a la realización de la visión de la vacuidad de la persona, esta realización se llama el nivel del paragate si se es estudiado desde el mantra de la Prajnaparamita: TAYATA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA

17 Nalanda: la universidad monástica de Nalanda fue una de las primeras universidades del mundo y la universidad budista más grande de la historia conocida. Se fundó durante el reinado del Emperador Gupta, Kumaragupta en la india en un lugar con el mismo nombre. El complejo universitarios fue construido con ladrillos rojos y sus ruinas ocupan un área de 14 hectáreas. Se dice que el Buda se quedó varias veces en Nalanda durante su vida. Muchos de los grandes estudiosos de la India enseñaron en Nalanda, incluyendo a Nagajurna, Aryadeva, Chandrakirti y Shantideva entre otros (ver las alabanzas a los 17 panditas de Nalanda).

18 si de verdad deseas logra la calma mental te recomiendo estudiar de textos fideos como por ejemplo: el tercer volumen del lamrin de lama Tong Khapa, los 3 Gomrin de Kamalashila, separar el medio de los extremos de Maitreya, el lamrin de Lama Atisha, y de maestros modernos solo te recomiendo a el Dalai Lama en libros como meditación paso a paso. Ten mucho cuidado con los “textos modernos” de meditación no son fiables.

19 sutra: El término proviene del sánscrito sūtra सूत्र que significa literalmente “cuerda” o “hilo” Así se designa. El término sutra es la forma posterior en pali, lengua principal del canon budista. A los sutras se les considera “Buddhavachana” en español “palabra de Buda”. En un principio, los discursos de Buda fueron organizados de acuerdo al estilo en el que eran expuestos; nueve primero, aunque más tarde se dividieron en doce:

- Sūtra: discurso en prosa
- Geya: discurso con prosa y verso mezclados
- Vyākaraṇa: explicación, análisis
- Gāthā: verso

- Udāna: diálogo inspirado
- Ityukta: comienzan con “He aquí lo que el Bhagavan dijo”
- Jātaka: historias de vidas anteriores
- Abhutadharma: concierne a maravillas y eventos milagrosos
- Vaipulya: discursos extensos
- Nidāna: las enseñanzas son dadas dentro de sus circunstancias
- Avadāna: cuentos de hazañas
- Upadesha: instrucciones definidas a tener en cuenta

20 Tantra: se le llama Tantra a otro tipos de enseñanzas que el propio buda Shakiamuni dio a sus mejores discípulos, es decir lo que tenían menos polvo en los ojos, estas enseñanzas fueron secretas durante centenares de años, estas pertenece al camino Tantrayana, que es el camino que utiliza a las emociones como parte del camino hacia la iluminación.

21 abiñas: se le llama abiñas a aquellos poderes sobrenaturales que desarrolla el meditador por medio del logro de la calma mental, estos poderes sobrenaturales son: leer la mente de los discípulos, la clarividencia de las vidas pasadas, clarividencia de las vidas futuras, flexibilidad física que les permite volar, y manipular los 5 elemento que son el agua, viento, fiero, aire espacio.

22 silogismo lógico

23 signo: en este caso significa razón, lógica, análisis o razonamiento)

24 madiemi mulakakarica o camino del medio es donde Nagaryuna expone las razones logica del porque el yo no existe ni en la persona ni en los fenómenos, existen comentario que los recomendamos como océano de razonamiento de Lama Tong Khapa.

25 Vasubandhu: fue un niño nacido en una familia de bramines en el siglo IV fue criado de acuerdo con la tradición budista mahayana, fue monje y filósofo escolástico que fundó, junto a su hermano el famoso Asanga, la escuela filosófica Iogachara. Vasubandhu es una de las figuras más relevantes de la historia de budismo. Residió en la ciudad de Kausambhi en la región de Gandhara. Se dice que Vasubandu fue entrenado en la doctrina vaibhashika-sarvastivada cuando inicialmente estudió el abhidharma vaibhashika-sarvāstivādin, tal y como aparece en el Majá-vibhasa. Insatisfecho con estas enseñanzas, escribió un compendio de la perspectiva vaibhashika en el Abhidharmakośa, en aforismos y con un comentario (bhashia) en prosa: el Abhidharma-kosha-bhashia.

26 Aria Asanga: fue un filósofo indio. Vivió entre 315 y 390 d.C. Nació en

Purushapura la actual Peshawar, en Pakistán, que formaba parte del antiguo reino de Gandhara. Nacido en una familia bramin fue erama de vasubandu llamado el hermano mayor de Vasubandhu. Junto con su hermano son los fundadores y mayores exponentes de la escuela Yogacara del budismo mahayana. Primero estudió el budismo hinayana pero más tarde adhirió al Mahayana. El buda Maitreya tuvo sobre él una influencia decisiva que marco un antes y un despues. Transcribió las enseñanzas recibidas de su maestro en “Los cinco tratados de Maitreya” que son actualmente estudiados por todos los budistas, ya que hablan del Tatagatabarga.

27 tipos de mentes que son no vision

28 lamrin

29 Tipos de mentes que son visión

30 los diez bhumis

31 mente ignorante: es la mente que ve los objecto como solidos e independientes y que no ha percibido la usencia de naturaleza intrinceca o tamien llamada vaciidad de los fenómenos de la persona o del yo de fenómeno

32 los 8 dharmas mundanos

33 los 5 agregados

34 prsadsagika



## Textos recomendados:

- 1) Pramanavartika
- 2) Separando el medio de los extremos Maitreya
- 3) Gonrin de kamalashila (los 3 volúmenes)
- 4) Abidharmacosha de Acharia Vasuband
- 5) Abisamayalankara de Buda Maitreya.
- 6) Abhidharmasamuchaya
- 7) Lamtin lama tsonh khapa
- 8) Texto de ganponpa (ornamento de la liberación)
- 9) Una lampara en el camino de lama Atisha

Budismo clásico te da la bienvenida a su página web ([www.budismoclasico.org](http://www.budismoclasico.org)) en donde encontrarás textos clásicos de filosofía budista de origen tibetano e indio, los cuales han sido traducidos directamente desde el tibetano de forma voluntaria y altruista para el beneficio de todos los seres sensibles. También en esta página podrás descargar gratuitamente textos autodidácticos y material audiovisual para el estudio de la lengua tibetana, exclusivamente para el público hispanohablante.

De esta manera tendrás acceso a un mundo nuevo de espiritualidad y aprendizaje a través de material clásico y fiable de maestro antiguos tanto indios como tibetanos, garantizando así tu avance en el sendero correcto, ese mismo sendero que han recorrido todos los grandes maestros budistas de la historia.

Nuestro deseo es que puedas tener acceso a todo aquello que necesitas en el momento adecuado para que luego puedas ayudar a los demás. Desde lo profundo de nuestros corazones deseamos que puedas avanzar en tu práctica.

Contáctenos al correo [budismoclasico@gmail.com](mailto:budismoclasico@gmail.com)

*Si en este texto hay algún error es totalmente mío y no de las preciosas enseñanzas de buda. Boddhiviveka.*