



GUESHE KELSANG GYATSO

*Cómo comprender  
la mente*

LA NATURALEZA  
Y EL PODER DE LA MENTE



Editorial Tharpa

ESPAÑA · MÉXICO · ARGENTINA  
REINO UNIDO · EE.UU.

## Índice general

Nota del departamento de traducción	VII
Introducción	1
<i>PRIMERA PARTE:</i>	
¿Qué es la mente?	5
Cómo se desplaza la mente	7
Las mentes burdas, sutiles y muy sutil	9
Mentes primarias y factores mentales	13
Los cinco factores mentales siempre presentes	19
Los cinco factores mentales determinantes del objeto	37
Los once factores mentales virtuosos	55
Virtud, antivirtud y perturbación mental	97
Las seis perturbaciones mentales raíz	117
Las veinte perturbaciones mentales secundarias	155
Los cuatro factores mentales variables	171
<i>SEGUNDA PARTE:</i>	
Mentes conceptuales y no conceptuales	179
Percepciones sensoriales y mentales	191
Perceptores directos	203
Conocedores subsiguientes	215
Reconocedores	225
Creencias correctas	231
Perceptores no determinantes	235
Dudas no perturbadoras	241
Percepciones erróneas	243
Conocedores válidos y no válidos	255

Meditación	267
<i>Meditación del ser del nivel inicial</i>	268
<i>Meditación del ser del nivel medio</i>	286
<i>Meditación del ser del nivel superior</i>	311
Conclusión	330
Dedicación	331
Apéndice 1 – Significado conciso del texto	333
Apéndice 2 – Sadhanas	369
<i>Oración liberadora</i>	371
<i>Esencia de buena fortuna</i>	373
Glosario de términos	387
Lecturas recomendadas	405
Programas de estudio del budismo kadampa	413
Oficinas de Tharpa en todo el mundo	425
Índice analítico	427

## *Introducción*

En los últimos años, nuestro entendimiento y control del mundo externo han aumentado considerablemente y como resultado hemos presenciado un notable progreso material. Sin embargo, la felicidad del ser humano no se ha incrementado del mismo modo. Hoy día no hay menos sufrimientos ni menos infortunios en el mundo, incluso se podría decir que experimentamos más problemas e infelicidad que nunca. Esto indica que la causa de la felicidad y la solución a nuestros problemas no se encuentran en el conocimiento y control del mundo externo. La felicidad y el sufrimiento son sensaciones, partes de nuestra mente, por lo que sus causas principales no existen fuera de ella. Si queremos ser realmente felices y liberarnos del sufrimiento, debemos mejorar nuestra comprensión de la mente.

Cuando las cosas no marchan bien y nos encontramos en dificultades, solemos pensar que la situación en sí misma es la causa del problema, pero en realidad todos los problemas que experimentamos provienen de la mente. Si respondiésemos ante las dificultades con una mente pacífica y constructiva, no nos causarían problemas e incluso llegaríamos a considerarlas como oportunidades y retos para el crecimiento y desarrollo de nuestra felicidad. Los problemas solo aparecen cuando reaccionamos con una actitud negativa ante las dificultades. Por consiguiente, si de verdad queremos dejar de tener problemas, debemos aprender a dominar la mente controlando el deseo.

Si controlamos el deseo, podremos sentirnos felices en todo momento. Esto es así porque el deseo incontrolado es el origen de todos los sufrimientos y problemas. Tenemos un fuerte apego a satisfacer nuestros deseos y debido al deseo incontrolado, los seres humanos creamos numerosos problemas y situaciones de peligro en el mundo. Por no ser capaces de controlar el deseo, experimentamos numerosos problemas. Si pudiéramos controlarlo, estaríamos libres de todos ellos.

Las enseñanzas que se presentan en este libro son métodos para controlar la mente, como el apego a satisfacer nuestros deseos. En particular, mediante el estudio y la práctica de los diferentes temas que se presentan en este libro, podremos crecer a nivel personal y progresar desde el estado de un ser inferior e ignorante al de una persona cada vez más elevada hasta alcanzar finalmente el estado más sublime, el de un ser iluminado. Los seres humanos tenemos esta oportunidad y, gracias a ella, nuestra vida es muy valiosa y tiene un gran significado. Los perros y demás animales no la tienen por muy inteligentes que sean. Debemos reconocer lo afortunados que somos y regocijarnos de ello.

*Gueshe Kelsang Gyatso,  
4 de junio del 2013.*

# PRIMERA PARTE



*Sigue el camino hacia la iluminación*



## *¿Qué es la mente?*

A menudo decimos: «Mi mente, mi mente», pero, si alguien nos preguntara qué es la mente, no sabríamos dar una respuesta acertada. Esto se debe a que no comprendemos de manera correcta la naturaleza y las funciones de la mente. La naturaleza de la mente es claridad, en el sentido de que es algo vacío, como el espacio, carece siempre de materia, forma y color. La mente no es espacio propiamente dicho porque el espacio producido posee forma y color. Durante el día puede ser claro, y por la noche, oscuro, pero la mente nunca posee forma ni color.

Como ya se ha mencionado, la mente es vacía pero no debemos decir que la mente sea vacuidad. ¿Qué diferencia hay entre vacío y vacuidad? En el budismo, la vacuidad entraña un gran significado. Es la verdadera naturaleza de los fenómenos y es un objeto muy profundo y de gran trascendencia. Si comprendemos de manera directa la vacuidad, alcanzaremos la liberación permanente de todos los sufrimientos de esta vida y de las innumerables vidas futuras; no hay nada con mayor sentido. Por lo tanto, la vacuidad es un objeto que encierra un gran significado; en cambio, un vacío es mero vacío y no tiene especial relevancia. Por lo tanto, debemos decir que la mente es vacía en el sentido de que carece siempre de materia, forma y color; y que el espacio es vacío porque carece de contacto obstructor. Cuando decimos: «Tengo el monedero vacío», queremos decir que no hay dinero dentro. De esta manera podemos comprender que hay diversas clases de vacíos con distintos significados.



La función de la mente es percibir o comprender objetos. Por lo general decimos: «Veo esto y aquello», porque nuestra mente ve ese objeto. Debido a que nuestra mente comprende las cosas, decimos: «Entiendo». Por lo tanto, nuestra percepción y comprensión son funciones de la mente; sin ella seríamos incapaces de percibir y comprender objetos.

Además, una de las funciones principales de la mente es designar objetos. Sin nombre las cosas no podrían existir. La mente designa nombres al pensar: «Esto es tal cosa». Por lo tanto, los objetos solo existen gracias a que la mente los designa. De ello podemos comprender que todo es creado por la mente, incluido el universo. No hay ningún creador aparte de la mente. Esta verdad no es difícil de comprender si se analiza con cuidado.

En conclusión, la *mente* se define como «aquello cuya naturaleza es vacía como el espacio, que siempre carece de materia, forma y color, y cuya función es percibir o comprender objetos». Al comprender de manera correcta la naturaleza y las funciones de la mente, entenderemos que la mente es algo completamente diferente del cuerpo, lo que demuestra que al morir, aunque nuestro cuerpo deje de funcionar, la mente no cesa. La mente abandona el cuerpo y parte hacia la próxima vida, como un pájaro que se va de un nido para ocupar otro. Por ejemplo, al dormir, cuando soñamos, nuestro cuerpo se queda como si estuviera muerto y nuestra mente se separa de él y entra en el mundo onírico, donde experimenta una vida nueva, la del sueño. Con esta mera contemplación, podemos comprender con claridad la existencia de nuestras vidas futuras.