

Muerte espiritual 2: Las creencias que le dan forma a nuestro mundo

Nuestras creencias, nuestra realidad

El Buda enseñó que nuestras opiniones (suposiciones, teorías inconscientes y habituales sobre nosotros mismos y sobre nuestro mundo, prejuicios, etc.) Le dan forma a nuestra experiencia, incluso a lo que entendemos como nuestro “yo”. Vivimos las historias que contamos sobre nosotros y los demás, y estas historias "editan" la experiencia, haciendo que todo lo que confirme nuestra visión / historia se muestre y se sienta verdadero y lo que no deba minimizarse o explicarse.

Cómo nos comportamos depende de nuestras opiniones. En realidad, la visión que tenemos sobre el mundo da forma e incluso crea las experiencias que tenemos. Vivimos en un mundo que se ajusta a las opiniones que tenemos al respecto. La Muerte Espiritual se trata de desafiar nuestros puntos de vista y aprender puntos de vista que son más útiles y verdaderos.

Tendemos a defender provisionalmente puntos de vista que consideramos útiles. Los que nos parecen poco útiles tienden a ser más dogmáticos. La clave está en preguntarnos con cuánta vehemencia mantenemos nuestros puntos de vista y qué tan belicosamente los defendemos. Siempre estamos siendo adoctrinados, en el patio de recreo, incluso en el centro budista. cada área de la vida está respaldada por puntos de vista sobre lo que es la vida; la pregunta es, ¿qué puntos de vista nos ayudan a crecer y cuáles nos estorban o distorsionan?

Para comenzar a ver nuestros puntos de vista, podemos identificar cuáles son las creencias que damos por completo por ciertas, y cómo eso afecta nuestra vida. Algunos ejemplos incluyen las posturas ideológicas ante aspectos sociales o éticos: la creencia en un Dios, la homosexualidad, la democracia, el aborto, la monogamia, las tendencias políticas de derecha o izquierda, etc...

Cuando notamos que un punto de vista tiene un fuerte efecto emocional, sabremos que está muy arraigado. Podemos examinar cómo se siente físicamente el pensar de cierta manera, y cuál es la consecuencia de este punto de vista en nuestra relación

con nosotros mismos y con el mundo. ¿Nos conduce a la conexión con otros, la amabilidad, la compasión, la tranquilidad?, ¿nos lleva a la separación, a la agresión?...

Prácticas cotidianas de muerte espiritual

- Confesión, disculpa y reparación: Confesar nuestras faltas éticas, hacer enmiendas y disculparnos con aquellos a quienes hemos herido son maneras profundamente efectivas de transformación y muerte espiritual. Renunciar de forma voluntaria a “tener la razón” para reconciliarnos con alguien, perdonar y hacer todo lo posible para volver a la comunicación nos permitirá trascender constantemente a nuestro apego al “yo”.
- Profundizar nuestras relaciones de amistad espiritual (sangha): Nuestros propios esfuerzos no serán suficientes. Necesitamos a otras personas que nos ayuden a reforzar nuestro deseo de permanecer en el viaje. Interactuar con otros practicantes es una de las herramientas más poderosas para trascendernos a nosotros mismos. En la sangha buscamos un tipo particular de intensidad de compromiso, en el que hacemos un esfuerzo para involucrarnos con otros que también están haciendo un esfuerzo para comprometerse. Esto significa trabajar con la colisión del ego y aprender a resolver dificultades.
- Estudio del Dharma: No somos muy conscientes de nuestros puntos de vista. Por lo tanto, estudiar el Dharma, en especial con alguien que tiene más experiencia del viaje, trae a la luz nuestras opiniones inútiles y nos abre la perspectiva para tener una vida más sabia.
- Reflexionar sobre la muerte: Si no hemos practicado “soltar a yo” en la cotidianidad nuestro morir será un asunto miserablemente doloroso. Por ello, es útil mantener cierta consciencia en la cotidianidad de que todo está en constante cambio, y que eventualmente moriremos. No de una manera pesimista y triste, sino de una forma que nos invite a disfrutar y aprovechar nuestro breve paso por el mundo, la compañía de aquellos a quienes amamos, las experiencias que tenemos y lo que recibimos. Al reflexionar equilibrada y constantemente acerca de la muerte, surge naturalmente agradecimiento, compasión y bienestar.
- Ir de retiro: Esto significa dejar que muera nuestra costumbre de seguir siendo como siempre hemos sido. Dejamos el trabajo y la casa junto con los hábitos que asociamos con ellos.



Receptividad espiritual

Por una vez, entonces, algo
Robert Frost

Otros se burlan si me arrodillo ante el brocal de los pozos
siempre sin buena luz, de modo que nunca veo
lo que hay en lo más hondo, apenas hasta donde el agua
me devuelve en una imagen de su superficie brillante
a mí mismo, como un dios, en el cielo de verano
asomándome entre una guirnalda de helechos y nubes.

Una vez, al probar, con la barbilla apoyada en un brocal,
distinguí, como creí, más allá de la imagen,”
“a través de la imagen, algo, blanco, incierto,
algo que era más de las profundidades... y luego lo perdí.

El agua vino a reprender al agua demasiado clara.
Una gota cayó de un helecho y, he aquí, que una ondulación
sacudió lo que fuera que había allí, en el fondo,
lo difuminó, lo ocultó. ¿Qué era esa blancura?
¿La verdad? ¿Un guijarro de cuarzo? Por una vez, entonces, algo”

EL VIAJE Y LA GUÍA - Manual Práctico de BUDISMO
Maitreyabandhu

Prácticas de la semana

Te recomendamos realizar las siguientes prácticas:

1. Realiza cualquiera de las meditaciones que hemos visto al menos 5 veces durante la semana. Idealmente has un esfuerzo para meditar diariamente, incluso un breve periodo.
2. Date un espacio para leer el libro y reflexionar sobre él.
3. Reflexiona positivamente sobre la transitoriedad de la vida y la muerte, y nota si surge agradecimiento.



4. Nota tus puntos de vista y creencias durante la semana, y quizá puedas reflexionar sobre ellos y notar su efecto.