

Renacimiento espiritual e imaginación

La muerte espiritual como un puente hacia una nueva vida

La vida del Dharma significa establecer las condiciones, interna y externamente, para que los procesos del Dharma-niyāma fluyan cada vez más libremente. Internamente, cultivando la integración y la emoción positiva: asumiendo la plena responsabilidad de nuestras vidas y esforzándonos por vivir de forma más ética. Externamente, ayudando a crear condiciones que apoyen una vida verdaderamente humana.

Con el tiempo, surge un nuevo orden de condicionalidad dentro de nosotros porque el "yo" se ha salido del camino. Este nuevo orden de condicionalidad solo puede surgir en la medida en que hayamos muerto espiritualmente. Nuestra creencia en nosotros mismos como algo fijo, realmente existente en un mundo de cosas fijas realmente existentes, es incorrecta, y comenzamos a verlo en la experiencia. A medida que avanzamos en el viaje, sentimos cada vez más las limitaciones del "yo". Empezamos a ver nuestros hábitos arraigados con mayor claridad, con menos autoengaño, autojustificación y culpa.

Lo más importante que estamos tratando de cultivar en el camino es la plenitud, donde el pensamiento y el sentimiento fluyen juntos en una nueva unidad y todas nuestras energías se despiertan en un solo acto de percepción. Esta nueva facultad de totalidad, inteligente pero no embriagadora, muy sentida pero no meramente emocional, nos lleva más allá del umbral de esta noción del "yo".

La muerte espiritual no es una muerte literal. En primer lugar no tenemos un ser perdurable. No puede encontrarse ningún "yo" en la experiencia directa. Lo hemos puesto allí y eso distorsiona y limita nuestra vida. La muerte espiritual es una muerte de nuestra noción del "yo". Hemos construido nuestra vida sobre la creencia de que existimos de una manera fija, independiente e inmutable. Esta es nuestra creencia fundamental. Cuando se cuestiona esta creencia nos ponemos a la defensiva, incluso hostiles. La muerte espiritual lo reconoce plenamente, lo siente y deja morir al "yo".

Esto significa comprometerse con la verdadera muerte y renacimiento espiritual, pase lo que pase. Para poder hacerlo de forma eficaz necesitamos suficiente integración y emoción positiva. La verdadera muerte espiritual, junto con el renacimiento espiritual, es la culminación del viaje. Cuando morimos espiritualmente soltamos nuestro apego



instintivo al “mí-mío-yo”. Vemos a través del orgullo, no comparándonos con los demás como mejores, peores o iguales. La muerte espiritual reconoce que incluso en nuestros mejores momentos el yo se interpone en el camino.

El renacimiento espiritual surge espontáneamente de la muerte espiritual. Nuestra mente, que ya no gira en torno a "mí", se acerca naturalmente a los demás con empatía. Entramos en un reino mágico donde las formas habituales de pensar y percibir ya no prevalecen. Incluso se trascienden los conceptos de espacio y tiempo. La frontera que solemos imponer entre nosotros y el mundo se disuelve y nos liberamos, al menos momentáneamente, de la sed insaciable de ser alguien, hacer algo, llegar a alguna parte.

Variedades de renacimiento espiritual:

- Experiencias de belleza, unificación de placer y significado: El tiempo parece suspendido y, a medida que salimos de nuestro interminable deseo, finalmente nos sentimos satisfechos, al menos por un tiempo.
- Experiencias de significado: Sensación de plenitud y alegría. Experiencia de hacer algo que realmente beneficia a otros.
- Experiencias de amor desinteresado.

Renacimiento espiritual e imaginación

El renacimiento espiritual es indefinible; debemos tener cuidado de no intentar precisarlo; sin embargo, podemos entender que es la consecuencia natural de llevar una vida de integración y expansión, en donde además partes poco útiles de nosotros mismos mueren poco a poco. El viaje consiste en alinearnos cada vez más con la realidad tal y como es. La forma principal en la que "cultivamos" el renacimiento espiritual es descubriendo, enriqueciendo y elevando nuestra imaginación.

Imaginación

- Lo que no es:
 - No solo abarca al arte y no es "fantasía". La fantasía consiste en reorganizar los contenidos habituales de la experiencia en combinaciones nuevas y arbitrarias sin cambiar su carácter fundamental. La fantasía tiene que ver fundamentalmente con la realización de deseos. Nos seduce para alejarnos de los problemas reales de la



vida vendiendo soluciones imaginarias. También podemos entregarnos a la fantasía espiritual.

- No necesariamente se trata de imágenes. La imaginación es una facultad que todos compartimos, pero es posible que no seamos conscientes de ella y que no funcione con mucha fuerza en nuestras vidas. Necesitamos reconocer, educar y cultivar nuestra imaginación para que se convierta cada vez más en un elemento central de nuestra forma de estar en el mundo.
- Lo que es:
- La forma en la que podemos saber si la imaginación ha entrado en nuestra vida es si nos ha llevado un poco más allá de nosotros mismos.
 - La imaginación siempre va más allá de nuestra forma actual de ver hacia un sentido más profundo e integral de cómo son las cosas.
 - La imaginación es la síntesis de la razón, la emoción y los sentidos. La experiencia genuinamente imaginativa tiene todo el rigor del pensamiento intelectual.
- La imaginación se caracteriza por:
- Vivacidad y energía en nuestra vida cotidiana.
 - Descubrimiento: la imaginación se caracteriza por la sensación de descubrir una verdad más profunda.
 - Unidad: la imaginación unifica los contenidos de la experiencia al descubrir algo dentro de ellos, algún significado y significado subyacente, inaccesible a la conciencia ordinaria.
 - Alegría: la imaginación a menudo aparece de lado, cuando menos lo esperamos.

Receptividad espiritual

El pensamiento zorro

Ted Hughes

Imagino el bosque de este momento a medianoche:



algo más está vivo
a un lado de la soledad del reloj
y de esta página en blanco por la que mis dedos se mueven.

Por la ventana no veo estrella alguna:
algo más cercano
aunque más hondo en la oscuridad
se adentra en la soledad.

Fría, con delicadeza, como la nieve oscura
la nariz de un zorro toca una rama, una hoja.
Dos ojos atienden a un movimiento, que ahora
y otra vez ahora y ahora y ahora

deja pulcras huellas sobre la nieve,”
“entre los árboles, con cautela, sombra
errática que se arrastra por el hueco
de un cuerpo que se atreve a acercarse

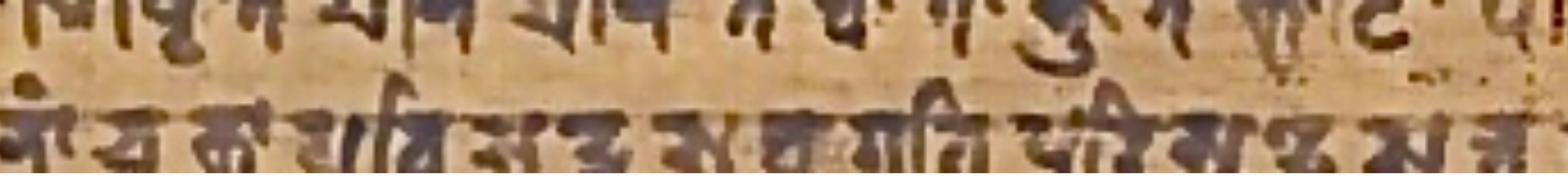
a través de los claros, un ojo,
un verdor de creciente profundidad,
con brillantez, de manera concentrada
viene ocupándose de lo que le interesa

hasta que, de pronto, con un agudo y cálido hedor de zorro
entra en la oscura madriguera de la cabeza.
La ventana sigue quieta y sin estrellas, el reloj suena,
la página ha sido impresa”

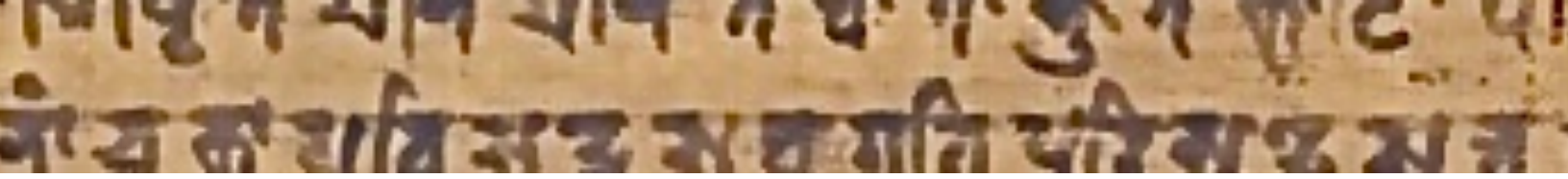
EL VIAJE Y LA GUÍA - Manual Práctico de BUDISMO
Maitreyabandhu

Un rápido recorrido por el viaje: prácticas para cultivar cada etapa del camino

- Integración
 - Practica la atención plena a la respiración.



- Practica la caminata consciente y el espacio para respirar.
- Cultiva la atención al cuerpo y sus movimientos.
- Cuenta la historia de tu vida.
- Cultiva el autoconocimiento.
- Asegúrate de hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente y comer de manera saludable.
- Relájate.
- Emoción positiva
 - Practica la mettā bhāvanā.
 - Cultiva la atención consciente de vedanā (sentimiento-sensación).
 - Practica la generosidad, da parte de tu tiempo, energía, ayuda, entusiasmo y dinero.
 - Cultiva la gratitud.
 - Sé valiente.
 - Conducete con honestidad, amabilidad, veracidad y sé confiable.
 - Reduce el uso de intoxicantes.
 - Haz amistades y consérvalas.
 - Emplea tanto tiempo como sea posible contribuyendo con la sangha.
 - Aporta algo a la situación que te rodea.
 - Ve a retiros.
- Muerte espiritual
 - Desafía tus puntos de vista, esas opiniones inútiles que mantienen firme al “yo”.
 - Actúa de una forma cada vez más desinteresada.
 - Pide disculpas.



- Perdona.
- Admite tus defectos.
- Practica la renuncia.
- Simplifica tu vida.
- Confiesa tus acciones negativas de cuerpo, habla y mente.
- Haz un retiro solitario.
- Renacimiento espiritual
 - Descubre, enriquece y eleva tu imaginación.
 - Cultiva fe: haz pūyās, canta mantras.
 - Dedicar tiempo a comunicarte más con tus amigos en el Dharma.
 - Lee y estudia el Dharma o escuchar charlas sobre el tema.
 - Date tiempo para mejorar tu dieta cultural.
 - Pasa tiempo con alguien a quien admires.
 - Trabaja intensamente con otras personas en un proyecto de Dharma.
- Receptividad espiritual
 - Termina tu meditación con un período de “solo sentarse”. Mantén los ojos cerrados y trata de mantenerte consciente de lo que surja: pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.
 - Siéntate en una silla durante media hora y no hagas nada.
 - Pasa tiempo al aire libre sin acompañamiento musical.
 - Apaga el teléfono, el ordenador o cualquier fuente de noticias.
 - Siéntate y lee un buen libro toda una tarde.
 - Reduce los estímulos.
 - Aprende algo; ábrete a lo que es meritorio.



- Solicita instrucción y comentarios de aquellos a quienes admiras.
- Toma una clase de budismo.
- Ábrete al misterio de la vida, más allá de lo que sabes y lo que entiendes.