

Capítulo cuatro

Una perspectiva del dharma

Cómo el Buda habría

Pensamiento

Cuanto más consideres tu experiencia a la luz de las doctrinas y prácticas enseñadas por el Buda, más claro tendrás un sentido de lo que podría significar la libertad de las cadenas. Esto es lo que se llama Vista Derecha.

1

Right View viene primero, para lidiar con los elementos. Empezar con sabiduría, comienza de arriba hacia abajo.²

Ser consciente significa que cada uno de los cuatro aspectos de la Atención Correcta, que vimos en el capítulo 2, están en línea hasta cierto punto. Somos conscientes en el momento presente; hay un sentido de propósito y saber claramente lo que está sucediendo, así como cierta tranquilidad y satisfacción en la mente. Finalmente, la calidad de la energía o el esfuerzo es consistente y no está forzado. Ya dentro de estos cuatro

cualidades son elementos de la mente de sabiduría, a través del conocimiento claro y la mente que está libre de deseos y descontentos y la obstáculos que representan estas palabras. Estamos buscando preparar la mente, no solo para fomentar la conciencia, sino también para encontrar una forma de ver nuestra experiencia que fomente la sabiduría y vipassanā: una visión clara. Es el aspecto de la sabiduría al que quiero prestar más atención en este capítulo.

Es difícil exagerar la importancia de la sabiduría, o la perspicacia, en una vida de práctica. Algunas metáforas utilizadas en las enseñanzas de Buda para expresar la mente que tiene sabiduría o comprensión son "cruzar a la otra orilla" y "poner una olla boca abajo en posición vertical". El objetivo de Awakening es a la vez un viaje por emprender y una perspectiva radicalmente nueva. Nuestro estudio del budismo, aunque indispensable, solo puede llevarnos hasta cierto punto. ¡La sabiduría no es comprensión intelectual o hechos que se pueden aprender de un libro, o cada vez más de Google! La sabiduría es una comprensión directa e intuitiva que, si bien es ayudada y apoyada por la mente conceptual, va mucho más allá de ella.

En mis primeros días de práctica, escribía para la revista publicada por mi Centro Budista local. Realicé una serie de entrevistas titulada 'Por qué somos amigos' con miembros de nuestra sangha. Uno de los artículos que escribí presentaba a dos amigos: un psicoterapeuta budista y el presidente del Centro Budista.

Eran personajes extremadamente diferentes y, sin embargo, habían sido amigos cercanos durante muchos años. Parte de la atracción, y frustración, para quien dirigía el Centro Budista era que su amigo libremente

admitió experiencias profundas que no podía describir. Ambos hombres, a su manera, eran muy elocuentes, pero el psicoterapeuta se mantuvo firme; no siempre fue posible articular completamente algunas experiencias. Para su amigo esto fue fascinante y aprendió a estar abierto a experiencias de las que poco se podía expresar conceptualmente.

Es este tipo de experiencia la que puede surgir de la conciencia y eventualmente manifestarse como una visión clara de la naturaleza de la realidad. Cuando priorizamos las cualidades de la mente y el corazón, conocemos directamente y degradamos la importancia de comprender conceptualmente nuestra experiencia (pensar en las cosas) al descansar más con la conciencia, hemos establecido las condiciones mediante las cuales las percepciones, grandes y pequeñas, pueden manifestarse.

En el budismo, la sabiduría se contrasta con el 'engaño' o la 'ignorancia'. La ignorancia se compara con un mono atrapado en lodo o arenas movedizas. Con cada intento de liberarse poniendo una mano o un pie en el suelo para salir del lodo, se entierra cada vez más en su tumba pegajosa. Nuestra situación humana está igualmente sumida en el engaño; estamos atrapados en una red de ideas y creencias, y las emociones apremiantes y perturbadoras nos impiden encontrar una salida a nuestras luchas y sufrimientos.

Hace poco vi a un fisioterapeuta por un hombro doloroso. Había estado haciendo dos series de ejercicios diferentes, una serie prescrita por mi médico de cabecera y la segunda serie de una consulta telefónica con un profesional de la salud. Hice los ejercicios durante un par de meses sin disminuir la inflamación ni el dolor. Después de examinarme, el

La fisioterapeuta concluyó que los ejercicios probablemente estaban usando en exceso la clavícula, donde ella creía que estaba el verdadero problema. Su sugerencia fue dejar de hacer todos los ejercicios y ver qué pasaba. Esto se sintió a la vez revolucionario e intuitivamente correcto, ya que resultó ser.

Nuestro primer paso para salir de la ilusión y hacia la sabiduría a menudo es tomar conciencia de lo que realmente está sucediendo. Esto puede parecer contrario a la intuición porque vamos en contra de los hábitos familiares del cuerpo, el habla y la mente que quieren que actuemos, generalmente para promover nuestra propia agenda o para sacarnos de una situación o estado emocional. En nuestra prisa por actuar, podemos pasar por alto mentalmente lo que ya está sucediendo y perderlo por completo. Hasta cierto punto, todavía sabemos lo que está sucediendo, por ejemplo, estamos angustiados o agitados, o estamos estresados por mucho trabajo, pero generalmente estamos muy rápidamente en el modo de 'arreglar las cosas' en lugar de simplemente ser conscientes de lo que está sucediendo, lo que puede traer un estado mental con más recursos a un problema.

¿Intimidad con todas las cosas?

Hace muchos años, estuve en España a principios de la primavera, cuando los almendros florecen. Recuerdo un día mientras conducía por el seco paisaje rocoso del interior español. Estaba observando mi mente, contenta y consciente de todo lo que la mente estaba asimilando, y el sentido de la vista se sentía particularmente vivo. La belleza rosada y espumosa de la flor estaba en todas partes, y sentada en la parte posterior de

el coche estaba tranquilamente extasiado. Luego vino un pensamiento: 'esto es sólo una experiencia agradable'. Con el pensamiento había cierta separación de la deliciosa experiencia. Mi corazón se cerró, solo un poco, y el estado de alegría disminuyó. En ese momento, me sentí un poco arrepentido de que ver la experiencia más claramente disminuyera el sentimiento de felicidad en la mente. En ese momento, la atención plena y la perspectiva del dharma parecían un poco aguafiestas.

Pero, ¿es realmente el caso que ser consciente también conduce a una menor apertura a la belleza y el deleite, incluida la belleza del mundo natural? La conciencia generalmente se ve como una forma de permitir esta actitud, las nociones de reverencia por la vida y la intimidad con la experiencia, pero parecía, al menos en ese momento, estar experimentando lo contrario. En nuestras vidas cada vez más inconexas y automatizadas, damos un gran valor a esos momentos de intimidad con la vida, ya que se sienten tan raros. ¿Significa la conciencia que nos estamos acercando a esos tiempos buscando también ver la experiencia más por lo que es y trayendo algo de objetividad a lo que está sucediendo en la experiencia?

A veces, el lenguaje de la conciencia y la sabiduría, y de los 'objetos' y la experiencia de 'observación', puede ser un poco desviado. En mi enseñanza, he visto que para algunos estudiantes, el lenguaje para describir el proceso de observar la mente puede sentirse frío o demasiado distante y esto crea resistencia a ser consciente. ¡Hay una sensación de constricción y tirantez y un impulso casi irresistible de rebelarse! No quieren simplemente 'saber' o 'ver' o alejarse de las cosas, sino involucrarse. Para la mayoría de nosotros, queremos

sepa dónde está la jugosidad de la vida y sumérgase en ella. Después de todo, ¿qué suena más atractivo? ¿Intimidad con la vida o desapego de los objetos de la experiencia? ¿O podría ser una distinción falsa? Volveré sobre esto hacia el final del capítulo.

Es, al menos en parte, una cuestión de cómo las diferentes corrientes de la historia budista hablan sobre la práctica. Las primeras enseñanzas de Buda están llenas de negación. La iluminación se describe a través de lo que no es. Está recortado y raspado para que puedas ver claramente lo que queda. Abundan términos como 'el vacío', 'el inmortal' o 'el no nacido'. Y esto tiene sentido cuando estás tratando de evitar el uso de conceptos que sugieran que la realización espiritual es una 'cosa' que existe en alguna parte o algo a lo que agarrarse. Esas tradiciones dicen que es más fácil y más preciso decir lo que es la Iluminación o el Despertar. no es.

Las enseñanzas budistas posteriores se van al otro extremo, con un lenguaje florido y exuberante y una abundancia imposible de sugestión mítica e imaginativa. Las palabras y los conceptos pintan un cuadro y no deben tomarse literalmente; son el dedo que apunta a la luna, en lugar de la propia luna del Despertar.

El enfoque está en la interconexión de todas las cosas, y las enseñanzas aumentan en lugar de eliminar. Nos quedamos con todo en lugar de nada.

Llegamos a la misma realización pero por caminos complementarios. Para la mayoría de las personas, ambas perspectivas serán útiles en las diferentes etapas de su viaje espiritual. Y 'nada' y 'todo', al final, son casi lo mismo.

Tal vez pueda tener esto en mente a medida que avanzamos en el capítulo y observe cómo se relaciona con las palabras que estoy usando, especialmente con el lenguaje de 'objetos'. Si te das cuenta de alguna resistencia, ¡genial! ¡Eres consciente de ello! Con suerte, se aclarará cómo trabajas con la mente que resiste.

Siempre venimos de una vista

¡Es completamente posible tener vistas y la mayoría de las veces no saberlo! Un número relativamente pequeño de nuestros puntos de vista serán explícitos y conscientes. Un ejemplo de una opinión expresada sería cuando votamos en una elección por el partido político o candidato cuyas opiniones se corresponden más con las nuestras.

Más frecuentes son las opiniones implícitas que sostenemos. A menudo, nuestras amistades y relaciones se forman porque compartimos puntos de vista sin necesariamente darnos cuenta. Podemos notar una sensación de placer y 'corrección' y sentirnos armados y seguros cuando estamos con ciertas personas. Podríamos decir inocentemente: "Tenemos mucho en común", sin darnos cuenta de que nuestras propias opiniones se refuerzan de manera reconfortante cada vez que conocemos a esta persona, o incluso pensar en ellos.

A menudo, no tenemos idea de cuál es nuestro punto de vista o perspectiva hasta que nos topamos con el punto de vista de otra persona que es diferente al nuestro. Al vivir en varias comunidades residenciales budistas como lo he hecho a lo largo de los años, he visto cómo esto se desarrolla repetidamente. Si es la manera correcta de lavarse, o qué tan limpia se mantiene la casa, o qué tan

con cuidado o descuido alguien trata nuestras pertenencias, de repente todo nos importa más de lo que nunca habiéramos pensado. Podemos enfadarnos mucho cuando las opiniones y los valores implícitos que tenemos son cuestionados o descartados. Nuestra narrativa interna puede estar llena de quejas de una manera que vivir solo no revela. Cuando vivimos o trabajamos en estrecha colaboración con otros, podemos encontrarnos pensando: '¿Por qué los demás no ven que esta es la mejor manera?', o incluso la única, o su forma de hacerlo es molesta. Todo esto es muy fructífero de notar y útil para conocer los hábitos de nuestra mente.

Como vimos en el capítulo anterior, nuestros puntos de vista, ideas y opiniones se forman con el tiempo y se ven afectados por diferentes tipos de condicionamientos en nuestras vidas. La educación, los antecedentes familiares, la cantidad de hermanos que tenemos, nuestra nacionalidad y el lugar donde vivimos en nuestros primeros años de vida son solo algunos de los factores que hacen que nuestras experiencias sean únicas.

Incluso las condiciones de los gemelos idénticos variarán de innumerables maneras. ¿Qué gemela era más grande al nacer o nació primero, que es un poco más extrovertida y atrae un poco más la atención de sus padres? Todos estos factores juegan un papel, pero no son solo las condiciones en las que nos encontramos las que son responsables de nuestra propia singularidad. No somos simplemente un "lienzo en blanco" a la espera de que las condiciones externas nos dibujen; respondemos de manera diferente a un conjunto muy similar de circunstancias

Tanto la naturaleza como la crianza impactan en quiénes nos convertimos, y también lo hace nuestro viaje por la vida a medida que nuestro yo interior se encuentra con las circunstancias externas y está condicionado aún más por cada uno de estos eventos.

En cada momento, lo que somos hasta ahora se encuentra y es cambiado por lo que sucede y por cómo respondemos a ello. Somos como el caleidoscopio de juguete antiguo de un niño: con cada pequeño giro de la columna, un nuevo estallido de color y formación se revela a la vista en el otro extremo.

Sin embargo, generalmente no nos experimentamos a nosotros mismos como un caleidoscopio, con nuestros cuerpos y mentes cambiando rápidamente a medida que cambian las condiciones. No nos experimentamos así porque implícitamente nos vemos como fijos e inmutables y estamos prestando más atención al concepto o visión del 'yo' que a nuestra experiencia directa. En particular, tenemos la visión de nosotros mismos como teniendo algún tipo de núcleo que es el verdadero 'yo'. un yo Quien soy.

Esta visión de nosotros mismos como un yo es completamente natural y la damos por sentado. Está profundamente arraigado en nuestra psique y lo usamos como una segunda piel.

Si bien tenemos una creencia profundamente arraigada en que tenemos un 'yo' que es real y permanente, también tenemos emociones, opiniones y deseos que varían enormemente y que parecen pertenecer a por lo menos una docena de yos diferentes. Podemos estar profundamente enamorados de alguien y estar convencidos de su casi perfección, pero en cuestión de meses, oa veces solo semanas, vemos a nuestra pareja de una forma muy distinta y mucho menos halagüeña. A veces, el amor sobrevive a la perspectiva más realista, pero con demasiada frecuencia nos sentimos defraudados, como si no fueran nuestros propios sentimientos y percepciones los que nos hubieran engañado con la visión fantasiosa de otro.

Nuestros puntos de vista y opiniones cambian, nuestras emociones pueden hacernos estallar una tormenta en una hora. Nuestra perspectiva cambia constantemente dependiendo de una variedad de factores externos e internos. Lo único seguro es que siempre venimos de algún tipo de punto de vista.

Vista correcta: una perspectiva útil

La Visión Correcta es un gran tema en el Budismo, y lo abordaré en diferentes lugares a lo largo del libro. La Visión Correcta es tanto una comprensión correcta de las enseñanzas de Buda en general como una comprensión de la doctrina o 'ley' de la condicionalidad (pañiccasamuppāda). A menudo se habla de la condicionalidad como causa y efecto, cómo las cosas surgen a través de la presencia de ciertas causas y condiciones y desaparecen cuando esas condiciones terminan o son ausente.

Es debido a la ley de condicionalidad que somos capaces de llevar la vida espiritual. Si nos ocupamos de las condiciones que apoyan el crecimiento, como la atención plena, la estabilidad mental y la sabiduría, esas cualidades crecerán. Por lo tanto, necesitamos entender cuáles son esas condiciones y cómo aplicarlas. Esto es en gran medida lo que estamos explorando en este libro. Si contamos con las condiciones adecuadas, no hay que preocuparse por los resultados ya que en algún momento se harán evidentes. Si nos enfocamos en cuidar las condiciones, revisando de vez en cuando para hacer los ajustes necesarios, podemos confiar en que estamos haciendo lo suficiente. Una de las condiciones para ayudar

la sabiduría que surge es la perspectiva de la condicionalidad en sí misma, de la que hablaré en este capítulo como Visión Correcta.

Más poéticamente, podemos ver la Visión Correcta en términos generales como la perspectiva del Buda: cómo el Buda podría haber experimentado cosas o respondido a ellas desde su perspectiva Iluminada. Podemos contrastar esto con nuestra propia forma no ilustrada de reaccionar y ver las experiencias en términos de nosotros mismos.

Dado que siempre venimos de un punto de vista u otro, no es un gran cambio pensar en términos de entrenamiento en una perspectiva del dharma o 'Perspectiva Correcta'. Con Right View adoptamos una perspectiva útil que es capaz de notar corrientes de pensamiento y emociones que nos influyen fuertemente y se expresan a través de nuestro habla y acciones. Practicamos ser conscientes de todo lo que surge dentro del cuerpo o la mente desde un punto de vista más impersonal y objetivo.
vista.

Un ejemplo de cómo hacemos esto es adquirir el hábito de usar un lenguaje menos personal. Cambiamos la forma en que nos hablamos a nosotros mismos. Podríamos pensar 'el cuerpo' en lugar de 'mi cuerpo', o 'el aliento' en lugar de 'estoy respirando'. La forma en que nos hablamos o pensamos a nosotros mismos es importante. Podemos reforzar determinados puntos de vista habituales o abrir un estado mental más espacioso que permita conocer nuevas perspectivas. Por sí mismo, el uso de frases más impersonales es un truco lingüístico al que la mente se acostumbra pronto, pero cuando se usa junto con la práctica respaldada por la Visión Correcta, puede ser bastante

Por lo general, estamos muy involucrados e identificados con lo que nos está sucediendo o dentro de nosotros. Tendemos a mirar todo lo que hacemos,

lo que nos pasa, o lo que creemos que somos de una forma muy personalizada y subjetiva. Central para nosotros es la visión profundamente arraigada y generalmente implícita de que todas estas experiencias me están pasando a mí. Esto puede parecer una obviedad; bueno, por supuesto, se podría decir. es mi cuerpo y mi mente Pienso mis propios pensamientos. ¿A quién más podrían pertenecer? Pero a dónde nos lleva la noción de Visión Correcta es a preguntarnos: ¿es eso realmente cierto? ¿Cómo sabes que este sentido de 'yo' no es solo otra visión incuestionable que estás cargando y asumiendo que es verdad?

Si tienes algo de formación budista, es posible que tengas al menos una comprensión teórica que cuestione la visión de un yo permanente que es la causa y el destinatario de todo lo que le sucede. Es útil tener lo que Sayadaw U Tejaniya llama 'sabiduría prestada', que es cierta familiaridad y comprensión intelectual de las enseñanzas de Buda. Cuando leemos o escuchamos las enseñanzas del Dharma estamos 'tomando prestada' sabiduría en forma de información. Cuando realmente lo hemos asimilado, practicado con él y lo hemos entendido profundamente, eventualmente la sabiduría se convierte en nuestra.

Cómo la vista correcta no es realmente una vista

En la tradición budista temprana, la Visión Correcta se entiende en relación con dos enseñanzas: la condicionalidad y la doctrina del karma, que es una aplicación específica de la condicionalidad. Ambas enseñanzas tienen que ver con una visión profunda de la naturaleza de la causa y el efecto y abordan preguntas como por qué nos suceden las cosas.

y ¿cuáles son las condiciones que conducen a que algo suceda, o a que algo más se detenga? La doctrina del karma es específicamente preocupados por nuestro comportamiento ético: ¿cuál de nuestras intenciones las acciones del cuerpo, el habla y la mente conducen a más sufrimiento mental, y cuáles a una disminución del sufrimiento y un aumento de la felicidad?

Bien puede estar pensando en este punto: ¿por qué querría sustituir mis puntos de vista existentes por otros? Y tendrías razón, aunque Right View tiene una función diferente a nuestras vistas habituales. Podemos ver Right View como una herramienta de investigación en lugar de una vista en sí misma. Es una perspectiva benigna y curiosa que permite todos los otros puntos de vista para ser conocido. Usamos la mente reactiva que nos permite retroceder mentalmente y mirar nuestra propia experiencia. Desarrollamos este 'músculo' reexivo para que funcione con conciencia, siempre buscando notar cómo sucedió algo, en lugar de créelo al por mayor.

Cuando vemos a través de los ojos de la Visión Correcta, la lente a través de la cual miramos no está coloreada ni distorsionada por otros hábitos o puntos de vista, sino que es clara y, por lo tanto, capaz de reconocer otros puntos de vista y actitudes en acción. Usamos la perspectiva de entrenamiento de la Visión Correcta para reconocer puntos de vista erróneos, y al reconocerlos desde una postura más objetiva somos un poco más libres de ellos para verlos por lo que son.

Investigación de fenómenos

Antes de pasar a ver más sobre cómo practicar con la Visión Correcta en nuestra experiencia directa, quiero volver al Satipa hāna Sutta y ver el cuarto satipa hāna (estar presente con atención plena o asistir con atención plena).

Right View tiene una superposición considerable con el cuarto satipa hāna; esto, si recuerdas, es dhammas. La palabra Pali Dhamma (Dharma en sánscrito) tiene varios significados pero principalmente como la enseñanza del Buda. Este significado es relevante aquí ya que dhammas (plural) generalmente no se ve como otro aspecto de la experiencia como los tres primeros satipa hānas (de cuerpo, sentimientos y mente). Al igual que la Visión Correcta, es una forma de ver nuestra experiencia desde la perspectiva del Dharma en lugar de desde nuestras perspectivas e identidades habituales. Lo más significativo es que estamos buscando ver cómo identificamos y atribuimos cualquiera o todas estas perspectivas a 'mí', o como 'yo mismo'.

Dhammas también significa 'fenómenos': objetos, apariencias o experiencias momentáneas. También podemos hablar de ocurrencias o sucesos que siempre están surgiendo. El lenguaje de los dhammas trata de evitar hacer una cosa a partir de un proceso, por ejemplo, cuando reducimos la respiración a una sola cosa, 'una respiración', en lugar de ser conscientes de las muchas sensaciones y procesos diferentes. La respiración puede estar compuesta de sensaciones de cosquilleo, frescura, calor, movimiento, sequedad y humedad, por nombrar solo algunas. Sería difícil nombrar algunas sensaciones, pero sabemos que podemos sentir las. Cuando estamos hablando o nombrando nuestra experiencia, es natural usar conceptos abreviados como 'la respiración'.

Aprender a usar ideas y desarrollar el lenguaje ha sido una parte muy importante de nuestra evolución humana y, sin embargo, para ver más allá de los conceptos a la naturaleza de la experiencia, necesitamos la Visión Correcta o una perspectiva del Dharma. Los conceptos dan sentido a las cosas para nosotros al rozar la superficie de la experiencia para seleccionar objetos familiares y decidir rápidamente qué o quiénes son. Hacemos una especie de 'mejor suposición', que funciona bastante bien la mayor parte del tiempo, pero es una apariencia superficial. La atención plena y la Visión Correcta nos permiten echar un vistazo más profundo a lo que está sucediendo en la experiencia directa. Desde esta perspectiva, podemos ser conscientes de si nos relacionamos con la experiencia como algo fijo con una idea implícita de un núcleo o esencia esencial, o si nos relacionamos con ella como sucesos o experiencias momentáneas pasajeras.

Cuando somos capaces de observar el juego de nuestros sentidos, podemos notar una fluidez y falta de coherencia en nuestra experiencia. ¡Llevamos la atención consciente a los fenómenos que surgen dentro de nuestra experiencia a través de los cinco sentidos físicos y el sentido de la mente comienza a 'desagregarse'! En lugar de gravitar automáticamente hacia conceptos que x y solidifican la experiencia, la conciencia es capaz de conocer las sensaciones momentáneas y fugaces asociadas con, por ejemplo, el cuerpo. La atención se centra en la experiencia como un flujo continuo o una serie de sucesos. Está apuntando a un mundo y un 'yo' que no está fijo pero es mucho más y vivo

Objetos de Experiencia

La mente puede contemplar la mente. La capacidad de hacer reactivar la conciencia, de tomar conciencia de que somos conscientes, de saber que sabemos, parece ser una característica específicamente humana. . . la mente humana tiene la capacidad de volver su atención hacia sí misma y adoptar una actitud de cuestionamiento incluso hacia la propia conciencia.

En otras palabras, aunque tu estado de conciencia es subjetivo, cuando piensas en él (te vuelves consciente de él) lo conviertes en un objeto, un objeto mental, un 'dhamma'. Puedes convertir a 'tú' el sujeto en 'tú' el objeto. No solo experimentas el deseo de los sentidos (por ejemplo), sabes que lo experimentas. Tu deseo por la experiencia sensorial (disfrute) es parte de tu subjetividad, pero cuando te das cuenta de este deseo, lo conviertes en un objeto.

3

Cuando entrenamos en una Visión Correcta o una perspectiva del Dharma, animamos a que las cualidades de la sabiduría estén presentes y 'trabajando' en la mente. Para hacer esto, debemos saber lo que está sucediendo, así que observamos la mente con conciencia.

Usar el lenguaje de los 'objetos' en nuestra meditación es una manera simple de aplicar la Visión Correcta sin mucha superposición conceptual. Ya hemos estado haciendo esto en los ejercicios hasta ahora, pero en este capítulo vamos un poco más allá. Hemos estado usando esa función humana natural de la que Sangharakshita está hablando arriba, la conciencia reactiva, y cultivando la conciencia. Cualquier cosa de la que seamos conscientes, por ejemplo, una sensación corporal, un sentimiento agradable o desagradable, un pensamiento, una imagen o un recuerdo en la mente, lo

puede volverse consciente de ello, darse cuenta de ello y conocerlo como un 'objeto' que surge dentro del campo de la experiencia.

Ahora podemos entrenar la mente para que reconozca todo lo que sucede a través de los seis sentidos como un objeto que surge en la mente. Exactamente de la misma manera que nos recordamos a nosotros mismos ser conscientes, o comprobamos que somos conscientes, nos recordamos la visión correcta de la experiencia; que cualquier cosa que surja no soy 'yo' sino simplemente un objeto que puede ser conocido en la conciencia. Esta perspectiva nos permite ver las experiencias de manera más clara y objetiva. Conocemos el objeto de una manera más impersonal en lugar de verlo a través de la lente del 'yo' y cómo este objeto se relaciona con 'yo'.

Relacionarnos con la experiencia con Right View se sentirá diferente a cuando estamos más involucrados personalmente en lo que está sucediendo. Esto podría ser en momentos en que estamos enfermos y notamos nuestros síntomas. Podemos notarlos de una manera preocupada, temerosa, o con cierto desapasionamiento como diferentes sensaciones que surgen, donde somos capaces de evaluar cómo debemos actuar para tratarnos a nosotros mismos. Otro ejemplo es cuando se critica algo que hacemos. Si tomamos la crítica como algo personal, se sentirá muy doloroso, pero cuando podamos verlo de manera más objetiva, como una contracción del cuerpo que se encoge con sentimientos desagradables y varios pensamientos en la mente, gran parte del aguijón desaparece.

Tenga en cuenta que aunque notaremos naturalmente los objetos de la experiencia, también queremos notar cómo somos conscientes de la experiencia, particularmente en relación con la visión propia. Nuestra forma más habitual sería la forma más personal y autorreferencial como he descrito anteriormente, donde sentimos (nuestras) experiencias como un implícito

parte de nosotros mismos. Cuando hemos estado practicando con Right View por un tiempo, podemos notar que estamos observando de manera más impersonal; la experiencia se conoce naturalmente como objetos que surgen en la experiencia. No tratamos de hacer que esto suceda; es suficiente darse cuenta de cómo la conciencia se relaciona con lo que sea que esté sucediendo.

Recuerda que el objeto es menos importante que la conciencia, y que estamos buscando fortalecer la conciencia. El objeto es simplemente algo que la conciencia puede conocer y estamos aprendiendo a relacionarnos con el proceso de cualquier objeto en lugar de únicamente con el contenido.

Nos basamos en el proceso en lugar de fijarnos en un aspecto particular del objeto; por ejemplo, creer en el contenido de un pensamiento, en lugar de reconocer que está ocurriendo el proceso de 'pensar', que es una actividad de la mente y cómo se siente en el momento. Dado que nuestro sesgo es generalmente fuertemente hacia el contenido conceptual, necesitamos redirigir conscientemente la mente a la experiencia en el momento presente.

Right View puede ayudar a aclarar la naturaleza tanto del objeto como de la conciencia. La Conciencia y la Sabiduría son simplemente saber todo lo que está sucediendo. Todos los objetos y procesos a través de nuestros seis sentidos están siendo conocidos por la conciencia. Todo lo que sucede (no todo, ¡eso sería agotador e imposible!) puede ser conocido, incluso el las más pequeñas y sutiles de las sensaciones o movimientos de la mente.

Cada vez que experimentamos algo, somos capaces de 'saberlo' o ser conscientes de ello. La conciencia o conocer se distingue del objeto o de lo que se conoce. Nuestra conciencia habitual no hace esta distinción: la atención se centra, por ejemplo, en el coche que está

ser visto en lugar de la conciencia o la conciencia de ver.

Cuando no hay mucha conciencia, tiende a haber una fusión en la experiencia entre la conciencia y el objeto de la conciencia.

Pero cuando practicamos la atención plena, podemos sentir con bastante facilidad la cualidad de conocimiento de la conciencia, así como el objeto.

Según el budismo, la conciencia siempre surge con un objeto que será una manifestación de uno de los seis sentidos. Siempre estamos conscientes de algo, incluso si solo somos vagamente conscientes de ello. Como dice Sangharakshita arriba, tenemos la capacidad de saber que sabemos, o ser conscientes de que somos conscientes. Puede ser interesante explorar en nuestra experiencia cómo somos conscientes tanto del lado "saber" de la ecuación como del objeto que se "sabe".

En diferentes etapas de nuestra práctica, podemos tener diferentes percepciones o comprensiones sobre la relación entre la conciencia o el conocimiento y sus objetos. A veces se puede sentir algo así como una separación entre nuestro 'saber' y lo que se 'sabe', y en otras ocasiones hay una sensación de flujo, de toda experiencia que sucede sin un 'conocedor'. Una frase que he encontrado útil a lo largo de los años, que trasciende la dicotomía anterior, es que la conciencia y el objeto no están separados, pero son distinguibles. Son dos caras de la misma moneda de los aspectos subjetivos y objetivos del ser humano. conciencia.

Sin la frase anterior, podríamos sentirnos tentados a ponernos del lado de un lado de la dicotomía, considerando uno 'correcto' o más avanzado espiritualmente. Es importante, aquí, recordar la naturaleza receptiva de la práctica y no llegar a una conclusión prematura sobre la

naturaleza de nuestra experiencia. Esta actitud puede ayudarnos a continuar explorando la experiencia y permite que se desarrollen nuevas percepciones a lo largo de tiempo.

Mindful Pause: Practising Using Right View and a Dharma Perspective – Recognizing Objects of Experience

Tómate un tiempo para sintonizarte, para revisar tu mente y tu cuerpo.

Relájese y observe que está respirando. Acomódese en el momento presente y ancle con un aspecto de la experiencia, tal vez la respiración, las sensaciones corporales o los sonidos. Date todo el tiempo en el mundo.

1 Cuando se sienta algo presente en la mente y el cuerpo, vea si puede darse cuenta de cómo se relaciona con estos aspectos de la experiencia: respiración, sensaciones corporales y sonidos.

Puede hacer esto observando la imagen completa de lo que está sucediendo y los diversos pensamientos y sentimientos sobre la experiencia que también están sucediendo.

¿Te relacionas de manera personal con las experiencias, por ejemplo, pensamientos sobre los sonidos que te rodean, tal vez deseando que desaparezcan para que no te molesten?

¿O hay una aceptación imparcial de lo que está sucediendo donde solo estás notando diferentes acontecimientos?

2 También puedes practicar el uso del lenguaje de los 'objetos' hacia cualquier cosa que surja en tu experiencia. Hágalo suavemente con curiosidad, dejando caer el recordatorio de que los pensamientos, las sensaciones, los sentimientos y todos los demás objetos no son 'usted'. Ellos

están sucediendo en sus propios términos; un pensamiento es sólo un pensamiento; una sensación corporal es simplemente eso. Todos son objetos conocidos por conciencia.

¿Cómo es notar las sensaciones de la respiración como un objeto que cambia momento a momento? ¿O los sonidos como objetos que la conciencia puede conocer simplemente como sonido? ¿O sensaciones corporales que surgen, persisten por un tiempo y luego terminan?

Solo lo estás probando, usando la Vista Correcta para ser consciente de la experiencia simplemente como un objeto, un suceso dentro del cuerpo-mente.

De vez en cuando, recuérdate a ti mismo esta perspectiva: solo estás acostumbrando a la mente a retroceder un poco para que puedas ver cómo funciona.

Haga esto como un recordatorio suave. No estás tratando de forzar ningún cambio sino de hacer más clara la perspectiva que la mente ya tiene.

Después de un tiempo, puedes abrir la conciencia a cualquier cosa que surja dentro del cuerpo-mente.

Cuando somos capaces de reconocer las formas en que la mente y el cuerpo se ven afectados desde un punto de vista de desapego positivo, aprendemos el arte de mantener una relación imparcial con nuestra experiencia. Cuando podemos hacer esto, aunque sea momentáneamente, y puede ser solo por un momento, nos liberamos del tira y afloja que proviene de identificarnos con lo que está sucediendo. Estos pueden ser cambios sutiles de actitud o cambios emocionales profundos que nos arrastran entre la desesperación y la euforia. Cuando somos conscientes con la Vista Correcta, todavía sentimos esos cambios, pero los conocemos por lo que son.

Por lo general, estamos profundamente inmersos en los hábitos de codicia, aversión e identificación y tienen su propio impulso.

Se necesita cierta disciplina mental para no apresurarse a responder de la misma manera, con ira, culpa o retraimiento, cuando estamos molestos o cuando creemos que tenemos razón. Se necesita dedicación, momento a momento, para construir un hábito diferente, el de la conciencia y la paciencia para esperar a ver que da sus frutos. Finalmente, se necesita confianza, o fe, en que las cualidades receptivas y atentas de la conciencia y la Visión Correcta serán suficientes. Cuando saboreamos los beneficios de no interferir con nuestra experiencia y lo vemos claramente como una serie de surgimientos momentáneos, la mente naturalmente comienza a soltar su control sobre el deseo de algo diferente o algo más.

Gradualmente, a medida que se construye la confianza, el mandato de la conciencia y la Visión Correcta se extiende a situaciones más desafiantes y cruciales. Vemos que los viejos hábitos, que son intentos obsoletos de administrar y

controlando nuestras vidas, no son necesarios. Hay una paz profunda en esos momentos de visión clara. Cuando sabemos claramente el sufrimiento al que conducen ciertos hábitos mentales, entonces la compulsión de seguirlos disminuye y eventualmente puede extinguirse.

Bhikkhu Anālayo, el maravilloso maestro y escritor sobre Satipa hāna, habla de 'descondicionar la mente de sus prejuicios'. Esto sucede a través de una observación no reactiva de lo que sea que esté sucediendo en la experiencia. Cuando no contribuimos más a nuestra reactividad mental simplemente dándonos cuenta de ella, como un fuego sin combustible, tarde o temprano las llamas disminuyen, el fuego se apaga y finalmente se apaga.

Vea cómo se está relacionando con lo que está sucediendo

¿Qué significa esto prácticamente? ¿Cómo traducimos la Visión Correcta o la idea de dhammas y fenómenos a la práctica? Estamos entrenando la mente para que adopte conscientemente una forma de ver que saque a la luz nuestra relación subjetiva con lo que experimentamos. Right View ayuda a eliminar el 'yo' de la experiencia. Podríamos decir que nos estamos entrenando para ver las cosas como Buda las habría visto.

Una parte importante de la práctica es notar cómo nos relacionamos con cualquier experiencia. La relación con una vista, un sonido o cualquier otro objeto de los sentidos, incluidos los pensamientos y los objetos mentales, puede enmascararse como conciencia. Creemos que somos conscientes de 'ver' pero

fácilmente podemos pasar por alto una cualidad mental de disgusto o deseo que también está en la mente y afecta la forma en que vemos el objeto.

Cada vez que notamos que esto sucede, en lugar de centrarnos en el objeto de los sentidos inicial, tal vez un dolor en el cuerpo, cambiamos nuestra atención al disgusto, que es un aspecto de la aversión, en lugar de centrarnos en el dolor. La aversión se convierte en el objeto principal de la conciencia. La conciencia aún conocerá las sensaciones de dolor, pero ahora son secundarias al objeto mental: la cualidad aversiva en la mente. Si no reconocemos la aversión en la mente, influirá en la calidad de la mente y comenzará a invadir la conciencia. Al hacer un objeto de aversión, permitimos que la conciencia mantenga un equilibrio de cualidades útiles. Tanto la Visión Correcta como la conciencia contribuyen a este proceso.

Veremos más sobre cómo trabajar con atención plena cuando hay anhelo o aversión en la mente en el próximo capítulo. Pero ver cómo te relacionas con lo que sucede es muy útil para la mente y puede quitarte mucho estrés y tensión. Puede ser cualquier estado mental que se interponga entre la conciencia y el objeto que actúa como un filtro colocado frente a la lente de una cámara; colorea y cambia la forma en que se ve el objeto. El colorido puede ser de ansiedad, un estado mental estresado, aburrimiento o deseo. Podría ser un estado más útil, como la bondad amorosa o la paz. Es igualmente importante ser consciente de estos estados para ver el tipo de influencia que tienen en la mente, ya sea útil o inútil.

Lo que puede notar es cuán a menudo la mente se relaciona con la experiencia de una manera personal. Puedes comprobar cómo ese sentido de

la propiedad se manifiesta en su experiencia. ¿Qué tipo de pensamientos te llevan a reconocer que hay alguna identificación con un dolor en el cuerpo o en unas pocas palabras de elogio? Es posible que no siempre notes los pensamientos, sino alguna contracción en el cuerpo o ciertos sentimientos que comienzas a reconocer como la sensación de que uno mismo se da a conocer.

Ya sea que la experiencia nos agrade o no, la mente puede apropiarse de cualquier tipo de experiencia. Es posible que seas consciente de la mente que está captando la experiencia o apropiándose de una experiencia. ¿Puedes traer ese sentido de conciencia interesada a lo que está sucediendo en este momento? Cualquier cosa que la conciencia y la Visión Correcta puedan reconocer es valiosa. ¿Qué puedes aprender acerca de 'aferrar' sintiéndolo y siendo consciente de ello? No hay ningún aspecto de la experiencia que estemos tratando de hacer desaparecer y nada que estemos tratando de ver.

Cuando entendemos la visión correcta, entendemos
Condicionalidad

El Buda habló de esta perspectiva como Visión Correcta. Right View se refiere a la perspectiva del caleidoscopio: cada momento de nuestras vidas y nuestra experiencia están en constante flujo. Más que eso, cada momento condiciona al siguiente. Cuando nos despertamos de mal humor, si no somos conscientes de ello, es muy fácil que la lente de ese estado de ánimo condicione lo que sucede a continuación y profundice ese estado de sufrimiento. Tal vez no haya agua caliente para la ducha y le gritemos a nuestro compañero de casa, asumiendo que él es responsable de usarla toda. Y luego

tal vez nos mortificamos cuando nos enteramos de que el sistema de calefacción se ha estropeado y nuestro amigo ya ha llamado al fontanero para arreglarlo!

Cuando comprendemos profundamente la Visión Correcta, sabemos en un sentido claro y visceral que las cosas no suceden porque queramos que sucedan, o porque el universo esté a favor o en contra de nosotros, sino porque las causas y condiciones respaldan que algo suceda o no suceda. El mal humor ha estado condicionado, por ejemplo, por trasnochar y no dormir lo suficiente, así como por las muchas ocasiones anteriores en las que hemos respondido con irritación al sentirnos un poco por debajo de la media. El agua de la ducha está fría porque la caldera está rota, o por falta de presión de agua. La irreflexión de nuestro amigo es solo una posibilidad de varias, no la inevitable uno.

Entendemos que nada está exento de la ley de condicionalidad, ya sea un árbol que crece sostenido por las condiciones de la luz solar, el suelo y el agua, o nuestras propias mentes alimentadas por cualidades saludables o no saludables. Las condiciones externas, como tener suficiente comida y descanso y un medio de apoyo financiero, son útiles, pero no siempre están bajo nuestro control. En la medida en que entendemos la causa y el efecto, dejamos de tratar de controlar las cosas para obtener el resultado deseado y, en cambio, nos enfocamos en establecer las condiciones que pueden generar el resultado deseado. Trabajamos en las condiciones del momento presente en lugar de tratar de controlar algo que suceda en el futuro. Y lo que siempre

tienen algún grado de influencia sobre nuestras propias mentes: cómo respondemos o reaccionamos a los 'objetos' en nuestra experiencia.

Implícita en la ley de condicionalidad está la naturaleza impersonal de las condiciones. No podemos forzar que algo suceda, pero podemos influir en el resultado. Cuando nos enfrentamos a un examen, no podemos garantizar que estemos en forma y saludables ese día, o que las preguntas provengan de un área que hemos revisado, pero podemos prepararnos lo mejor que podamos. Right View entiende que eso es todo lo que podemos hacer; hay muchos factores diferentes y solo tenemos control sobre algunos de ellos.

El nivel más profundo de comprensión de la condicionalidad, expresado en la Visión Correcta, es que no hay nada más que condiciones y esto nos incluye a nosotros. Nuestra propia naturaleza está totalmente condicionada y no descansa sobre un núcleo o alma sólida. Por supuesto, hay continuidad en nuestra experiencia, a veces en un alto grado a medida que los cambios en el cuerpo ocurren lentamente con el tiempo, o como con un hábito mental que pensamos que nunca cambiaremos. La enseñanza sobre la condicionalidad no niega nuestra personalidad o carácter, simplemente dice que están formados por nuestras acciones y elecciones y depende de nosotros en qué dirección elegimos ir. Esta continuidad nos permite asumir la responsabilidad de nuestras mentes a través de nuestra práctica ética y meditativa.

Una sabia participación con los objetos

Quiero volver a lo anterior en este capítulo donde planteé la cuestión de si la "intimidad con la experiencia" está reñida con

queriendo fomentar una observación clara de lo que está sucediendo en la mente y el cuerpo. ¿Es realmente el mindfulness un aguafiestas? ¿La Visión Correcta pasa por alto la belleza inherente a nuestro mundo?

Una reserva que tengo con el lenguaje de la intimidad es que puede fomentar una fusión con el objeto de la experiencia. La absorción en el objeto es algo que alentaría activamente en la meditación con un solo enfoque, resolviéndose en una conciencia superior y más refinada, por ejemplo, la atención plena de la meditación de la respiración, pero no en el estilo de práctica que estoy ofreciendo aquí.

Aquí buscamos conocer claramente tanto el objeto como la conciencia y eso no se puede hacer si los dos se fusionan. La mente, naturalmente, tiene la tendencia de ser atraída hacia diferentes imágenes y sonidos, pensamientos y otros objetos mentales, pero aquí simplemente buscamos conocer cualquiera de esas imágenes, sonidos y pensamientos a medida que ocurren y también conocer claramente la mente que está. consciente. Buscamos reconocer la conciencia como un objeto de conciencia.

Right View presta objetividad a nuestra conciencia. Nos interesa ver la experiencia con claridad y con cierta desapego o desapego. Sin embargo, no es desapego de experiencia que no es otra cosa que el desapego de los estados mentales que causan sufrimiento. En esencia, nos estamos desprendiendo de un apego para satisfacer nuestros deseos y rechazando lo que no nos gusta.

Right View fomenta una participación sabia con las experiencias. Esto nos permite ser conscientes de cuando nuestra participación con un objeto es

uno de apego. Esto podría revelar un apego a una persona o a una vista, o en mi ensoñación española, a la belleza.

Buscamos ver nuestra experiencia sin que el apego influya en la observación. Si tenemos incluso un pequeño deseo de intimar con la experiencia porque se siente bien, porque es placentero, eso es deseo o anhelo en operación.

Necesitamos examinar esta idea o sentimiento de intimidad con la misma calidad de conciencia que lo haríamos con cualquier otra cosa. No puede estar exenta de nuestra mente observadora o acabamos identificándonos con las agradables cualidades que encierra. Necesitamos intimidad sin identificación. La sabiduría no puede surgir en la mente que es adjunto e identificado.

Todavía. Paradójicamente, algo acerca de la experiencia de la conciencia no identificada, ya sea de una vista o un sonido, una emoción o un pensamiento, a menudo tiene el sabor de la presencia, la delicadeza, la riqueza y la curiosidad. Menos participación en estados de ansia conduce a una mayor satisfacción. Irónicamente, ¡esto puede sentirse como una especie de intimidad!

Sabiduría haciendo su propio trabajo

No es necesario intentar cambiar la perspectiva de una donde hay más identificación con un aspecto del cuerpo o la mente a través de cualquiera de los sentidos. El trabajo de la conciencia no es hacer que la experiencia sea diferente, sino simplemente reconocer lo que realmente está ahí.

Sin embargo, cuanto más nos acordamos del entrenamiento

perspectiva, más notaremos con el tiempo un sabor imparcial a la mente que está observando. Habrá una disminución en juzgar o resistir la experiencia, o tal vez una ausencia de enamoramiento con ella. Esto puede ser un proceso gradual o puede cambiar por completo el estado de ánimo a veces. Depende de la claridad con la que la mente "conoce" la experiencia por lo que es.

En lugar de 'mi rodilla adolorida' y un grado de participación en la historia y pensamientos ansiosos al respecto (¿se me aclarará correr la media maratón el próximo mes? Tal vez no debería meditar por mucho tiempo, podría empeorar las cosas) , estaremos al tanto de todo ello. Esto incluye las sensaciones de incomodidad, tal vez algunos pensamientos y sentimientos corporales que reconoceríamos como ansiedad. La diferencia será que la conciencia no es atrapada e identificada con ellos.

La mente observadora estará relajada y consciente de cada experiencia. con una mente imparcial y curiosa.

Cuando somos capaces de observar la experiencia sin tratar de cambiarla, estamos permitiendo que la sabiduría haga su propio trabajo. Es el trabajo de observar la mente y su interrelación con los sentidos físicos, desde una perspectiva menos subjetiva. Es posible que reconozca que la 'visión incorrecta' en lugar de la 'visión correcta' está presente cuando se da cuenta de que identifica el dolor corporal con 'yo'.

Ver 'Vista incorrecta' es 'Vista correcta'

El hecho de que seas capaz de reconocer la visión errónea que opera en la mente significa que eres consciente de ella desde la perspectiva de

'visión correcta'. Esta es una perspectiva profundamente alentadora. Cualquier cosa que observes está contribuyendo a ver un panorama más amplio que, poco a poco, libera la mente de las ataduras mentales y emocionales. Ver claramente la atadura es en sí mismo parte del proceso de desatar y deshacer los nudos.

Lo mismo ocurre siempre que somos capaces de darnos cuenta de lo que podemos llame el sentimiento de mí - vale la pena recordar que esta es la Visión Correcta en acción. Aunque estamos observando una visión habitual de nosotros mismos que en sí misma es una visión errónea profundamente condicionada, lo nuevo es que somos capaces de reconocerla. Solo podemos reconocerlo porque estamos viendo la experiencia desde la perspectiva de la Visión Correcta. ¡Vale la pena celebrar esos momentos en los que somos conscientes de 'selng' ya que la mente solo puede notarlos debido a la presencia de la conciencia y la Visión Correcta!

Cuando somos capaces de ver lo que está pasando con calma y claridad, hay un desapego positivo que contribuye a la falta de identificación con los nudos mismos. Es posible que aún sintamos la presión o la restricción mental, pero no estamos dentro de ella de la misma manera. Esto significa que, en ese momento, no estamos impulsados por esos hábitos que tienden a consumir gran parte de nuestra energía y concentración. La Conciencia y la Visión Correcta funcionan con una cualidad de mente amplia y abierta que deja la energía libre para notar qué más está sucediendo.

Reconocer cuando nos identificamos con la experiencia

Cuando no nos identificamos con un aspecto de nuestra experiencia como 'yo' o 'no yo/yo', permitimos un cambio sutil, pero bastante monumental. Somos capaces de ver cómo creamos nuestro propio sufrimiento pero sin perdernos en mal-estar o insatisfacción. No podemos controlar este cambio en perspectiva, no podemos hacer que suceda, aunque podemos influir en su aparición con más frecuencia. Podemos entrenar nuestra mente para recordar la Visión Correcta y notar, siempre que podamos, si la mente se relaciona con la experiencia de una manera objetiva o subjetiva e identificada.

Cuando reflexioné sobre mi experiencia conduciendo a través de los almendros en flor, llegué a una conclusión diferente. Lo que pensé que era sabiduría viendo más objetivamente era más probable que la mente teñida por la codicia que se había filtrado en la experiencia placentera. El deseo de que el placer continuara significaba que la sabiduría no podía funcionar correctamente en la mente. ¡La sensación de placer disminuido era anhelar reaccionar a la atención plena como un aguafiestas!

Pero ha habido otras experiencias a lo largo del tiempo en las que ver el anhelo por lo que es, un surgimiento momentáneo en la mente, ha sido más satisfactorio que el placer inicial del objeto. En esos momentos ha habido alguna sabiduría en la mente que es capaz de apreciar la realidad en lugar de sentirse decepcionado por ella.

En el próximo capítulo, ampliaremos el alcance de la Visión Correcta, o una perspectiva del Dharma o sabiduría. Nos centraremos en la mente que trata de atraer dentro de sí lo que desea y, por el contrario, la mente aversiva que rechaza o empuja. En lugar de hacernos felices,

estos dos modos de deseo y aversión son una línea directa a nuestro sufrimiento, y este sufrimiento o dukkha es donde comenzaremos.

Mindful Pause: Knowing Whatever Arises as an Object within Experience

Tómese el tiempo para permitir que la mente se asiente y para que la conciencia estabilizarse y disfrutar de estar presente.

Use la perspectiva de la Visión Correcta para explorar cómo se relaciona con cualquier pensamiento, emoción, sensación física, sonido y vista (así como con sabores y olores).

¿Te relacionas con tu experiencia simplemente como objetos impersonales que surgen en la experiencia a través de los diferentes sentidos? puertas?

¿O es la experiencia más subjetiva, más personal y algo 'pegajosa' o poco clara?

Cualquiera de los dos estados, visión correcta o visión incorrecta, puede ser conocido en la conciencia por lo que es. Inicialmente, solo desea tener una idea de la diferencia entre subjetivo y objetivo.

Si no lo sabes, está bien. No es necesario esforzarse demasiado para averiguarlo. Solo observe lo que está sucediendo en el siguiente momento de la experiencia.

También puede usar la Vista derecha para notar más claramente la experiencia que apunta a una visión de sí mismo.

¿Puedes sentir el 'yo' en los pensamientos y la actividad mental, ya sea explícita o implícitamente?

Esto puede ser a través de ser consciente de una presencia que conoces como 'yo' o notar pensamientos y sentimientos sobre 'yo'. O algún sentimiento en el cuerpo que indica alguna propiedad o identificación con una experiencia.

Tenga en cuenta que la investigación es acerca de la conciencia en lugar de pensar. Vea lo que la conciencia puede saber mientras mantiene una mente ligera y abierta.

¿Puedes notar cuando las emociones hacen referencia a un sentido de ti mismo? 'Estoy triste' o 'Estoy tan decepcionado'. ¿Cómo es notarlos como 'objetos' más impersonales que surgen en la mente?

Recuérdese regularmente la Visión Correcta: está buscando conocer la experiencia como 'objetos', para que esa visión comience a flotar en el fondo de su mente como una nueva forma de ver.

Mindful Life Moment: A Modern-day Anatomical Parts Practice

Recientemente tuve la suerte de estar en un retiro con Bhikkhu Anālayo estudiando y practicando el Satipaṭṭhāna Sutta. Nos presentaron una práctica de meditación en la que, antes de cada período de conciencia abierta y desestructurada, Anālayo nos guió a través de varios escaneos corporales. Los primeros tres escaneos fueron un forma abreviada de lo que se conoce como 'Partes anatómicas' práctica. El Buda compara las partes del cuerpo con diferentes tipos de granos, como el arroz y la cebada, guardados en una bolsa (es decir, piel). Cada día escaneamos el cuerpo, notando 'piel', luego 'carne', y en el tercer escaneo, 'huesos'.

La práctica volvió a mi mente en una visita reciente a el dentista.

La idea de una visita al dentista solía llenarme de ansiedad y tensión. 'No seas tonta', recuerdo que la antipática mujer de bata blanca dijo mientras se preparaba para clavar una aguja en mis encías de nueve años. Todo lo que hice fue inconscientemente tomar una bocanada de aire y agarrarme con fuerza a los brazos de la silla de plástico en la que yacía rígido.

A lo largo de los años de la edad adulta, con mejores dentistas y muchos años de práctica espiritual, la experiencia ha cambiado. Observar mi mente significa que soy capaz de observar el miedo y la aversión habituales antes de que se apoderen demasiado. soy capaz de

relájese y observe otras cosas: las luces, los sonidos, el contacto cercano con otro ser humano, en lugar de contraerse alrededor de un solo objeto desagradable (dolor). En términos generales, estos días estoy bastante tranquilo al entrar en la silla.

Mientras escribo, estoy en casa después de una cirugía dental menor: un implante en la parte posterior de la boca. Aparte de un pequeño desgarro en la comisura de la boca, no siento ninguna molestia.

A pesar de cierta aprensión inicial (observar los pensamientos del día de la cirugía mientras se concentraban en lo que podría salir mal), encontré la experiencia bastante interesante. El dentista fue bastante bueno diciéndome lo que iba a pasar, pero me di cuenta de que también estaba omitiendo cosas, presumiblemente para mi beneficio!

La primera vez que no supe lo que estaba pasando fue cuando sentí un raspado en la boca y me di cuenta de que no podía ser el sonido familiar de un instrumento de metal contra un diente. Ya no había un diente allí, por lo que el sonido tenía que ser metal sobre hueso. . . ¡lo que significaba que los empujones y tirones de los diez minutos anteriores habían sido el corte y el raspado de mis encías! ¡Guau!

Siguieron algunos 'agujeros de rebaba' en el hueso de mi maxilar superior para establecer la mejor línea para inclinar el 'poste' del implante. El hueso era inusualmente denso, por lo que las vibraciones causadas por el taladro se intensificaron y los sonidos y sensaciones crepitantes, como un automóvil conduciendo sobre grava, escupieron a intervalos regulares.

Después de mucha deliberación y varias radiografías, se atornilló el poste con lo que imaginé que era una pequeña llave dental, y cada giro aseguraba el poste en el orificio perforado. Finalmente, las encías retraídas se volvieron a coser con varios puntos.

Vi destellos del hilo negro entrando en mi campo de visión y sentí el pinchazo de la aguja. Todo esto sucedió en una hora y media de muchos empujones y empujones de mi boca y crujidos de mi cuello.

Mientras todo esto sucedía, yo era consciente de los diferentes niveles de 'acontecimientos'. Era consciente de querer que el procedimiento fuera lo más rápido y fluido posible. Mi boca se abrió tan pronto como pude, me quedé quieto y luché contra las asfixiantes sensaciones del agua, no atrapada por la tubería de succión, golpeando mi garganta. Yo era como modelo un paciente como pude ser!

También fui consciente de algunos reflejos en la mente al notar las resonancias entre el procedimiento y la vida cotidiana. Las llaves inglesas, las llaves inglesas, la aguja y el hilo parecían formar parte de un mundo diferente, uno con el que me estoy familiarizando como nuevo propietario. ¿Cómo es posible que los mismos objetos y conceptos utilizados para doblar cortinas y sangrar radiadores se estén clavando ahora en mi preciosa carne y huesos? me hizo gracia la Segundas tomas mentales que intentaron darle sentido a esto. He Vi mucho Grey's Anatomy en mi tiempo, con su excavación ficticia en cuerpos humanos, pero ese no es el lo mismo que que me pase lo mismo a mi.

También estaba notando los pensamientos, puntos de vista y sentimientos en torno a esa perturbación mental. La cirugía fue un asalto menor a 'yo', invadiendo más allá de los límites de la piel y la carne.

También fue una oportunidad para ver donde las ideas de 'yo' y 'míos' se escondían. Había una sensación de que ir más allá de la piel y cortar la carne no era solo una invasión del 'yo', sino que la piel, la carne y los huesos ocultaban la realidad de lo que tomo como 'yo'. La noción de mí fue desafiada cuando las partes normalmente invisibles fueron cortadas y perforadas y luego cosidas nuevamente.

Al ver todo esto, volví a entrar en la mentalidad de Retiro de Analayo. Los escaneos corporales que establecieron nuestra práctica de estar sentado estaban allí para facilitar una actitud de desapego, un aspecto de la Visión Correcta. Y el hecho de que pudiera observar la mente tranquilamente, consciente de las sutiles resistencias y protestas, me mostró que allí había cierto grado de desapego, ¡así como también cierto grado de apego! Pero, bueno, la sabiduría estaba funcionando. en la mente hasta cierto punto.

El desapego y la sabiduría son amigos de la conciencia, permitiendo que la mente observe más de su propio funcionamiento. Y la mente que es consciente y curiosa puede usar cualquier objeto para investigar su propia naturaleza. Eventualmente, la mente comienza a intuir su propia 'naturaleza' y se da cuenta de que no hay nada a lo que aferrarse. a.