

<div class="separator" style="clear: both; text-align: justify;">En el camino del Dharma, no se busca que las ense?anzas o los sermones sean aceptados sin m?. No se puede aspirar tampoco a la aceptaci? a trav? de un razonamiento intelectual. Esto es algo bueno, es magn?fico que la evoluti? haya dado la capacidad de razonar a la especie humana. Sin embargo no podemos limitarnos a definirnos a nosotros mismos como ?aquello que razona? o ?el producto de todos mis razonamientos?.</div> <p style="text-align: justify;"></p> <p style="text-align: justify;">"Somos una expresi? de vida y de consciencia. Por ello sentimos, pensamos, actuamos y cambiamos". Cada una de estas expresiones "tiene un inicio y un fin". Cada sensaci?, cada pensamiento y cada acto nace y muere, pues su naturaleza es impermanente. No son por s?mismos. No tienen una existencia independiente. Esta ley de la naturaleza es la misma que vemos en nuestro propio cuerpo, que cambia momento a momento, y en cada cosa en la que ponemos nuestros ojos. ?D?de est?s existencia? Ello es un momento, un suspiro, un abrir y cerrar de ojos en donde nos enga?mos a nosotros mismos, porque somos capaces de ver las olas en la superficie, apareciendo y desapareciendo, pero no nos damos cuenta del fondo del mar.

Nos confundimos porque hablamos de ?olas? y de ?mar?, de ?esto? y ?aquello? y nos separamos de su propia realidad.

Cuando nos centramos en la meditaci? usando la atenci? en la respiraci?, anapanasati, decimos que el aire entra por las fosas nasales y el aire sale por las fosas nasales. Esto est?bien para empezar, pero hay que ir m? lejos. Estamos PENSANDO ?ahora el aire entra? y ?ahora el aire sale?. ?D?de est?el aire? No hay una cosa que sea por s?misma ?aire?. Deber?mos decir ?entra y sale una masa de gases de distintos tipos por mis fosas nasales?. Aunque m? que ?gases?, ?por qu?no hablar de mol?culas? ?Por qu?no de ?omos? ?Por qu?no hablar de sus integrantes? ?Qu?hay de las divisiones de ?tos? ?Quarks? ?Vibraciones? Por lo visto no salimos del dominio de los pensamientos. Ser conscientes de nuestra respiraci? no es analizar lo que sucede, no es tomar las entradas sensoriales y juzgarlas, aunque sea de un modo cient?ico, sin apego o aversi?. Observar es observar. Atenci? es atenci?. Si queremos llegar a vivir con plena consciencia no podemos quedarnos atr? en el dominio de la mente que piensa y analiza. Si los pensamientos surgen, eso no es algo malo. Hay que mirarlos con la ecuanimidad que nos permita no aferrarnos a ellos. As?mostrar? su verdadera naturaleza, que es la impermanencia. Tal y como han venido, se ir? de nuestro campo de atenci?. As?tambi? ocurre con las sensaciones de "nuestro propio cuerpo".

Pensar en la respiraci? no es tomar consciencia de la respiraci?. Soltando entonces los conceptos nos queda la experiencia desnuda, tal cual. De nuestros conceptos emerge la multiplicidad de las cosas que vamos definiendo, a veces de un modo enfermizo. Nacen los mil ?yoes? y, mientras los agarramos en nuestra mente, no somos capaces de ver la impermanencia. Ver la impermanencia no es conceptualizarla, aunque en un escrito como ?te estemos recurriendo continuamente a las palabras. Ver la impermanencia es resultado de la Correcta Atenci?, as?como el enga? que nos creamos nosotros mismos al definir y conceptualizar todo lo que est?a nuestro alrededor. Esto no debe ser v?ido como razonamiento, ni nada parecido. Como mucho podr?ser tomado como referencia para ver la evoluti? de la pr?ctica del camino meditativo.

Si all?donde hemos puesto conceptos y nombres hay impermanencia en todas las cosas, ?d?de est?la impermutabilidad que pretendemos llamar el ?yo? de esto o aquello? Si la disoluci? alcanza cada rinc? de la mente, aunque sea por un instante diminuto, entonces se empieza a intuir la verdadera naturaleza, no de un objeto, una persona

An?tman, la caracter?tica del No-Yo

Escrito por W? Li?g Shakyas

Jueves, 28 de Agosto de 2014 13:43 - Actualizado Jueves, 28 de Agosto de 2014 13:49

o una idea, sino la verdadera naturaleza de la verdadera naturaleza.

?Soltemos las prisiones de los conceptos y de los yoes! Y respecto a estas palabras no acept?s nada de esto, pues nos quedar?mos en una nueva c?cel intelectual. Vivamos y experimentemos la respiraci? y cada cosa con atenci? plena, no nos dediquemos a pensarla.

Impermanencia, No Existencia de un Yo independiente o por s? mismo, y Sufrimiento por no entender realmente esta Verdad de la Naturaleza, no son tres cosas (aunque lo definamos como las caracter?sticas de todas las cosas), a pesar de usar estos t?minos o conceptos para comunicar unos a otros cosas m? profundas que est? bajo las c?caras.

Os deseo que la experimentaci? directa de esta realidad nos libere a todos.
</p> <p>W? Li?g Shakyas</p>