

MEDITACIÓN EN EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

CUARTA NOBLE VERDAD

LA VERDAD DEL CAMINO QUE CONDUCE A LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO

CONSTA DE TRES CATEGORÍAS : SABIDURÍA, ÉTICA Y SAMADHI

LAS CUALES SON CONOCIDAS COMO EL TRIPLE ENTRENAMIENTO SUPERIOR

EL TRIPLE ENTRENAMIENTO SUPERIOR REHABILITA Y PROVEE A LA MENTE DE SIGNIFICADO VERDADERO Y CORRECTO... POR LO TANTO ELIMINA O DESHABILITA A LA MENTE DE SIGNIFICADOS INCORRECTOS Y FALSOS.

EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO QUE CARACTERIZA A LA SABIDURÍA - PRAGÑA -

COMPRENDE DOS CUALIDADES:

- 1.- VISIÓN CORRECTA
- 2.- PENSAMIENTO CORRECTO

EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO QUE CARACTERIZA A LA ÉTICA - SHILA -

EXPLICA TRES DISCIPLINAS:

- 3.- HABLA CORRECTA
- 4.- ACCIÓN CORRECTA
- 5.- MEDIO DE VIDA CORRECTO

EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO QUE CARACTERIZA A LA DISCIPLINA MENTAL - EL SAMADHI -

CONSTA DE TRES FUNCIONES:

6.- ESFUERZO CORRECTO

7.- ATENCIÓN CORRECTA

8.- CONCENTRACIÓN CORRECTA

EL TÉRMINO CORRECTO SIGNIFICA: PERFECCIÓN, COHERENCIA O PLENITUD.

LA PRIMERA CATEGORÍA DETERMINADA POR LA SABIDURÍA ESTUDIA Y ANALIZA A LA VISIÓN CORRECTA Y A EL PENSAMIENTO CORRECTO.

VISIÓN CORRECTA

Empieza esta sesión por asentar tu cuerpo, palabra y mente en su estado natural para luego contar veintiún respiraciones para ayudar a estabilizar tu mente. Mantén la atención en la respiración al inhalar y exhalar hasta el abdomen, procurando familiarizarte con la energía vital al respirar y el relajamiento al escapar por las fosas nasales.

Recuerda aplicar los antídotos correspondientes en caso de presentarse algún obstáculo en tu meditación como puede ser la distracción o excitación en el proceso de la concentración. De presentarse sopor, sueño o cansancio atiende de forma cercana la inhalación. De presentarse diálogo interno excesivo o discursividad atiende la exhalación por un momento relajando y descansa en esa sensación de alivio.

Has esta práctica de atención plena en el proceso natural del respirar por unos minutos en silencio y trata de disfrutar la sesión de meditación.

Ahora analiza o explora los siguientes puntos de vista de acuerdo a tu experiencia con la mayor frescura de entendimiento o conocimiento. Dale un tiempo a cada párrafo de entre 2 o 3 min. pensando si te aporta beneficios.

A) VISIÓN CORRECTA ESTA CONSTITUIDA POR ELEMENTOS COGNITIVOS DE MÉTODO Y SABIDURÍA, DA ORIGEN A EMOCIONES POSITIVAS Y EDIFICANTES COMO LOS CUATRO INCONMENSURABLES; LA COMPASIÓN, EL AMOR, EL

REGOCIJO Y LA ECUANIMIDAD. TAMBIÉN HACE REFERENCIA A LAS SEIS PARAMITAS; LA GENEROSIDAD, LA ÉTICA, LA PACIENCIA, LA PERSEVERANCIA, LA CONCENTRACIÓN Y LA SABIDURÍA.

- B) LA VISIÓN CORRECTA CONFIERE UN CONOCIMIENTO QUE TRANSFORMA ESTADOS MENTALES CONFUSOS Y PERTURBADOS QUE DAN COMO RESULTADO EL SUFRIMIENTO, PARA EMERGER RENOVADOS MEDIANTE EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA Y LA INTUICIÓN PENETRANTE APORTANDO UNA MENTE CLARA, ABIERTA Y ESPACIOSA.

- C) LA VISIÓN CORRECTA CONDUCE A LA CESACIÓN DE ESTADOS MENTALES CONTAMINADOS POR LA IGNORANCIA, AL ESTIMULAR Y CULTIVAR EMOCIONES POSITIVAS Y VIRTUOSAS QUE CARACTERIZAN A LA SABIDURÍA.

PENSAMIENTO CORRECTO

- A) EL PENSAMIENTO CORRECTO MOTIVA A TRANSFORMAR LA VISIÓN EQUIVOCADA QUE TENEMOS DE LA NATURALEZA DE LA REALIDAD, PARA ASI PODER DESPRENDERSE DE LAS APARIENCIAS QUE HACEN PERCIBIR UNA EXISTENCIA ILUSORIA Y TOMARLA COMO VERDADERA.

- B) EL PENSAMIENTO CORRECTO PROMUEVE LA VOLUNTAD DEL ESPÍRITU EMERGENTE DE LA RENUNCIA, PARA NO INVOLUCRARSE EN HÁBITOS Y TENDENCIAS DESTRUCTIVAS COMO, EL ODIOS, EL APEGO, LA AVERSIÓN, LOS CELOS, EL AFERRAMIENTO O LA ARROGANCIA Y TRATAR DE HACERLO EN FORMA GRADUAL.

- C) EL PENSAMIENTO CORRECTO GENERA CONFIANZA EN LAS ACCIONES POSITIVAS DE CUERPO, PALABRA Y MENTE, LO CUAL PROVEE A ACTUAR CON PRUDENCIA Y REFLEXIÓN, A LA VES SEÑALA EL ABANDONO DE COMPORTAMIENTOS COMO LA MALDAD O LA VIOLENCIA.

D) EL PENSAMIENTO CORRECTO SU OBJETIVO PRINCIPAL ES FAMILIARIZARSE CON ESTADOS MENTALES SANOS Y LIBRES DE ERRORES QUE CAUSEN SUFRIMIENTO, PARA LOGRAR UNA MENTE CONFIABLE Y EN PAZ.

Termina la meditación dedicando el mérito obtenido por hacer esta práctica en el Noble Óctuple Sendero, de la visión correcta y el pensamiento correcto para que pueda traer beneficios en lo personal y poder compartir con los demás.

AHORA exploremos la segunda categoría en el Noble Óctuple Sendero representada por la ética y consta de tres disciplinas, habla correcta, acción correcta y medio de vida correcto:

INTRODUCCIÓN:

LA ÉTICA ES UNA CONDUCTA QUE LIBERA Y DISCIPLINA A LA MENTE, SE LE CONSIDERA LA BASE DEL ENTRENAMIENTO MENTAL DONDE LAS ACCIONES INSANAS TERMINAN Y LOS ESTADOS SUPERIORES DE CONCIENCIA EMPIEZAN, UN PRACTICANTE QUE APLICA SUS VIRTUDES DE MANERA NATURAL LAS ENCUENTRA IRROMPIBLES Y PROPICIAS PARA LA CONTEMPLACIÓN.

HABLA CORRECTA

Empieza esta sesión por asentar tu cuerpo, palabra y mente en su estado natural para luego contar veintiún respiraciones para ayudar a estabilizar tu mente. Mantén la atención en la respiración al inhalar y exhalar hasta el abdomen, procurando familiarizarte con la energía vital al respirar y el relajamiento al escapar por las fosas nasales.

Recuerda aplicar los antídotos correspondientes en caso de presentarse algún obstáculo en tu meditación como puede ser la distracción o excitación en el proceso de la concentración. De presentarse sopor, sueño o cansancio atiende de forma cercana la inhalación. De presentarse diálogo interno excesivo o discursividad atiende la exhalación por un momento relajando y descansa en esa sensación de alivio.

Has esta práctica de atención plena en el proceso natural del respirar por unos minutos en silencio y tratando de disfrutar tu sesión de meditación.

Ahora analiza o explora los siguientes puntos de vista de acuerdo a tu experiencia con la mayor frescura de entendimiento o conocimiento. Dale un tiempo a cada párrafo de entre 2 o 3 min. pensando si te aporta beneficios.

ESTA DISCIPLINA DEL HABLA CORRECTA PROCURA HACER EL MEJOR USO DEL LENGUAJE, UNA COMUNICACIÓN CLARA, INTELIGENTE Y SIN DAÑAR A NADIE, SE EMPLEAN CUATRO ASPECTOS A SEÑALAR.

1.- NO MENTIR, NO ENGAÑAR, MANTENER LA VERDAD PARA NO AFECTAR A OTROS DELIBERADAMENTE Y FORTALECER LA COMUNICACIÓN EN EL LENGUAJE.

2.- NO UTILIZAR UN LENGUAJE DIVISORIO QUE OCASIONE QUE OTROS PIERDAN LA ARMONÍA ENTRE SÍ Y ABSTENERSE DE HABLAR CON CALUMNIAS O DIFAMACIÓN.

3.- EVITAR HABLAR IRRESPECTUOSAMENTE UTILIZANDO PALABRAS ÁSPERAS, INSULTAR, RIDICULIZAR O MOLESTAR CON MALA INTENCIÓN A OTROS.

4.- RENUNCIAR A HABLAR CON FRIVOLIDAD, HABLADURÍA OCIOSA O EXPRESAR ASUNTOS SIN IMPORTANCIA COMO LOS CHISMES O EL PARLOTEO.

ACCIÓN CORRECTA

LA ACCIÓN CORRECTA HACE REFERENCIA A LA APLICACIÓN Y CUIDADO EN EL FUNCIONAMIENTO DE NUESTRAS ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS TRATASE DE OBJETOS, CIRCUNSTANCIAS O PERSONAS, CITEMOS ALGUNOS DE ELLOS.

1.- ABSTENERSE DE TOMAR LA VIDA DE CUALQUIER SER SINTIENTE, ES DECIR, NO MATAR DELIBERADAMENTE O EJERCER LA CASERÍA O LA PESCA COMO DEPORTE DENTRO DEL REINO ANIMAL.

2.- UNA ACCIÓN CORRECTA EVITA LOS ACTOS NEGATIVOS DE LA MENTE COMO CODICIAR O ENVIDIAR LAS COSAS QUE NO NOS PERTENECEN.

3.- NO TOMAR LO QUE NO NOS ES DADO, COMO EL ROBAR.

4.- OTRA ACCIÓN CORRECTA ES PREVENIR Y RENUNCIAR A PENSAMIENTOS MALICIOSOS, COMO PLANEAR DAÑAR A OTROS O TENER EL HÁBITO DE LA VENGANZA.

5.- ABSTENERSE DE TENER CONDUCTAS SEXUALES INAPROPIADAS O DAÑINAS, COMO LO SON EL ADULTERIO O EL ABUSO SEXUAL A MENORES DE EDAD.

MEDIO DE VIDA CORRECTO

EL MEDIO DE VIDA CORRECTO HABILITA Y PROMUEVE LA CONVICCIÓN DE RENUNCIAR A HÁBITOS Y TENDENCIAS PERTURBADAS QUE GENEREN EMOCIONES AFLICTIVAS, COMO EJEMPLO DE NUESTRA VIDA TENEMOS.

1.- PROCURAR LLEVAR UNA VIDA HONRADA EN EL DESEMPEÑO DEL TRABAJO, EVITAR ACCIONES DE CORRUPCIÓN, ASÍ COMO MANTENER RELACIONES SANAS E INTEGRAS PARA EL BENEFICIO PROPIO Y EL DE LOS DEMÁS.

2.- TENER UN SUSTENTO DE VIDA CORRECTO Y NO OPTAR POR OFICIOS O PROFESIONES EN LOS QUE DE FORMA DIRECTA O INDIRECTAMENTE PERJUDIQUEN A OTROS SERES O A SISTEMAS ESTABLECIDO QUE DESTRUYAN LA ARMONÍA Y LA PAZ EN LA SOCIEDAD.

3.-NO COMERCIAR CON ARMAS QUE PROVOQUEN VIOLENCIA Y AGRESIÓN, ASÍ MISMO EVITAR LA VENTA Y EL CONTACTO CON SUSTANCIAS INTOXICANTES QUE DAÑEN LA SALUD.

4.- NO COMERCIAR CON LA ESCLAVITUD Y LA PROSTITUCIÓN, EVITAR UNA VIDA DESHONESTA E INCURRIR EN ESTAFAS O INTRIGAS QUE TENGAN CONSECUENCIAS NEGATIVAS.

Termina la meditación dedicando el mérito obtenido por hacer esta práctica en el Noble Óctuple Sendero, del habla correcta, acción correcta y medio de vida correcta para que pueda traer beneficios en lo personal y poder compartir con los demás.

FINALMENTE EXPLOREMOS LA ÚLTIMA AGRUPACIÓN DEL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO CARACTERIZADO POR EL SAMADHI, HACIENDO REFERENCIA A LA MEDITACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN.

LO QUE SE BUSCA EN EL SAMADHI, ES DESARROLLAR EL CULTIVO DE LA ATENCIÓN PLENA Y LA VISIÓN PROFUNDA, EL OBJETIVO PRINCIPAL RADICA EN TRANSFORMAR LA ACTIVIDAD MENTAL PARA ELIMINAR POCO A POCO LAS EMOCIONES AFLICTIVAS O CONFUSAS Y TENER UNA PERCEPCIÓN CLARA Y DIRECTA DE LA NATURALEZA DE LA REALIDAD.

SE SEÑALAN TRES FUNCIONES DEL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO, ESFUERZO CORRECTO, ATENCIÓN CORRECTA Y CONCENTRACIÓN CORRECTA.

ESFUERZO CORRECTO

Empieza esta sesión por asentar tu cuerpo, palabra y mente en su estado natural para luego contar veintiún respiraciones para ayudar a estabilizar tu mente. Mantén la atención en la respiración al inhalar y exhalar hasta el abdomen, procurando familiarizarte con la energía vital al respirar y el relajamiento al escapar por las fosas nasales.

Recuerda aplicar los antídotos correspondientes en caso de presentarse algún obstáculo en tu meditación como puede ser la distracción o excitación en el proceso de la concentración. De presentarse sopor, sueño o cansancio atiende de forma cercana la inhalación. De presentarse diálogo interno excesivo o discursividad atiende la exhalación por un momento relajando y descansa en esa sensación de alivio.

Has esta práctica de atención plena en el proceso natural del respirar por unos minutos en silencio y tratando de disfrutar tu sesión de meditación.

Ahora analiza o explora los siguientes puntos de vista de acuerdo a tu experiencia con la mayor frescura de entendimiento o conocimiento. Dale un tiempo a cada párrafo de entre 2 o 3 min. pensando si te aporta beneficios.

EL ESFUERZO CORRECTO TRANSFORMA EL PENSAMIENTO Y LA ENERGÍA QUE PRODUCE LA MENTE PARA MANTENERSE LIBRE DE EMOCIONES Y ACTITUDES QUE PERJUDIQUEN, SE CONOCEN CUATRO ASPECTOS Y SE EXPLICAN DE LA SIGUIENTE MANERA.

1.- ESFORZARSE EN PREVENIR Y EVITAR TENDENCIAS INSANAS QUE NO HAN SURGIDO, MEDIANTE LA ATENCIÓN DE LAS INTENCIONES O DESEOS COMPULSIVOS.

2.- ESFORZARSE EN RENUNCIAR A LAS EXPERIENCIAS Y COSTUMBRES INSANAS QUE DAÑAN Y PERJUDICAN EN LA EXPERIENCIA PROPIA.

3.- ESFORZARSE EN GENERAR LAS CAUSAS Y CONDICIONES BENÉFICAS QUE NO SE HAN MANIFESTADO, EMPLEANDO LA INTUICIÓN PENETRANTE DE MÉTODO Y SABIDURÍA.

4.- ESFORZARSE EN CULTIVAR HÁBITOS Y TENDENCIAS EN BENEFICIO PROPIO Y EN EL DE LOS DENAS, PARA LOGRAR TRASCENDER EL SUFRIMIENTO.

ATENCIÓN CORRECTA

LA ATENCIÓN CORRECTA ENSEÑA A MORAR EN EL PRESENTE, MANTENER LA MENTE EN EL OBJETO DE MEDITACIÓN Y LOGRAR LA ESTABILIDAD Y VIVESA DE LA ATENCIÓN SOSTENIDA. HAY CUATRO FORMAS DE APLICACIÓN.

1.- ATENCIÓN CONSCIENTE Y CORRECTA DEL CUERPO, BASADA EN LOS CINCO ELEMENTOS CONSTITUTIVOS, TIERRA, AGUA, FUEGO, AIRE, Y ESPACIO, LOS SEIS SENTIDOS SENSORIALES, VISUAL, AUDITIVO, OLFATIVO, GUSTATIVO, TÁCTIL Y MENTAL, FINALMENTE LOS DIFERENTES CENTROS DE ENERGÍA, CORONILLA, GARGANTA, CORAZÓN, OMBLIGO Y SEXUAL.

2.- ATENCIÓN CORRECTA DE LAS PERCEPCIONES EN LAS SENSACIONES AGRADABLES, DESAGRADABLES O NEUTRAS Y ATENCIÓN CONSCIENTE DE LOS SENTIMIENTOS POSITIVOS, NEGATIVOS E INDIFERENTES.

3.- ATENCIÓN CORRECTA DE LOS ESTADOS MENTALES DE CONCIENCIA, SUS FUNCIONES Y VENTAJAS QUE NOS PROPORCIONA EL ENTENDIMIENTO ÍNTEGRO DE LAS COSAS COMO SON, MEDIANTE EL ENTRENAMIENTO MENTAL.

4.- ATENCIÓN PLENA DE LOS FENÓMENOS EN GENERAL INTERNOS Y EXTERNOS, EN LA RELACIÓN QUE EJERCE LA DUALIDAD ENTRE SUJETO Y OBJETO, CUYO OBJETIVO PRINCIPAL ES ENTENDER CÓMO DESPRENDERSE DE LOS AFERRAMIENTOS A LOS APEGOS Y A LAS AVERSIONES.

CONCENTRACIÓN CORRECTA

CONCENTRACIÓN CORRECTA O RECTA DILIGENCIA, ESTÁ CONSTITUIDA EN TÉRMINOS GENERALES POR LOS DIFERENTES NIVELES DE ABSORCIÓN MEDITATIVA QUE CARACTERIZAN CUATRO ASPECTOS A CULTIVAR.

1.- DISTANCIARSE DE ESTADOS MENTALES QUE PRODUCEN SUFRIMIENTO COMO LA IGNORANCIA, EL APEGO Y LA AVERSIÓN. MEDITAR EN LA ATENCIÓN CONCENTRADA EN UN SOLO PUNTO PARA LOGRAR GRADUALMENTE LA LIBERACIÓN DE LOS OBSTÁCULOS COMO LA DISTRACCIÓN O LA EXCITACION MENTAL.

2.- GENERAR LA VIVEZA Y CLARIDAD DE LA ATENCIÓN PARA ENTENDER Y CODIFICAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LA VISION PROFUNDA, LIBRE DE OBSTRUCCIONES EN EL PROCESO DE MEDITACIÓN.

3.- CON EL LOGRO DE LA QUIETUD MEDITATIVA Y LA ATENCIÓN CONSCIENTE, SE CONTEMPLA UN ESTADO DE ECUANIMIDAD EN EQUILIBRIO O BALANCE, DANDO COMO RESULTADO UNA MORADA PLACENTERA DE SABIDURÍA Y GOZO PERFECTO.

4.- CON LA CONCENTRACIÓN CORRECTA SE ABANDONA LA PEREZA Y SE INCREMENTA EL INTERÉS EN LA MEDITACIÓN, MANTENIENDO UNA PERFECTA SINCRONIZACIÓN ENTRE LA PUREZA Y LA ABSORCIÓN MEDITATIVA DEL SHAMATA Y EL VIPASHANA.

EN RESUMEN; CON EL ESTUDIO, LA PRÁCTICA Y LA REFLEXIÓN DEL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO CARACTERIZADO POR LA SABIDURÍA, LA ÉTICA Y EL SAMADHI, SE LOGRA RECORRER EL CAMINO QUE CONDUCE A LA CESACION DEFINITIVA DEL SUFRIMIENTO.

TERMINEMOS POR DEDICAR EL MÉRITO OBTENIDO EN ESTA MEDITACIÓN, AL RECIBIR LOS BENEFICIOS DE LAS CUATRO NOBLES VERDADES. QUE PUEDA TRAERNOS PAZ Y FELICIDAD, SEPARÁNDONOS DE LAS ATADURAS DEL SUFRIMIENTO Y LA IGNORANCIA. QUE PODAMOS ACTUALIZAR NUESTROS

POTENCIALES Y TRASCENDER NUESTRAS LIMITACIONES Y QUE PRONTO
PODAMOS OBTENER UNA MENTE LÚCIDA Y CLARA, EN BENEFICIO PROPIO Y DE
LOS DEMÁS.

ASÍ ES, ASÍ ES, ASÍ ES.