



DRIKUNG
DHARMADHĀTU
Antofagasta

SÁBADO 30 ABRIL 2022, ANTOFAGASTA

RESUMEN

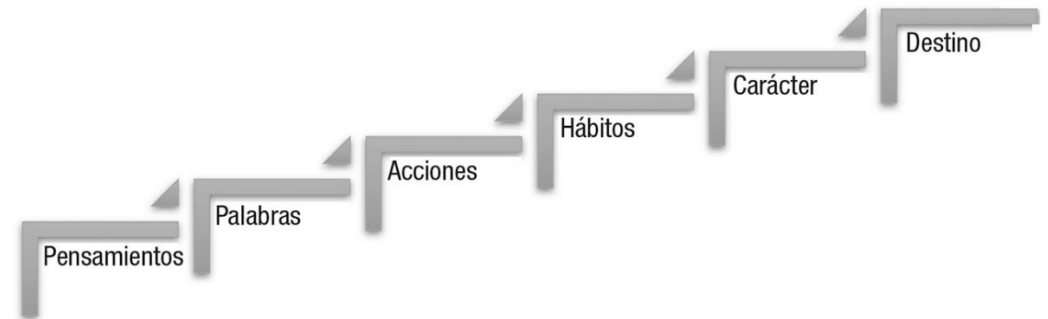


Las Cuatro Nobles Verdades son:

1. La vida es sufrimiento
2. La causa del sufrimiento es el deseo
3. El fin del sufrimiento llega con el fin del deseo
4. Hay una senda que nos aleja del deseo y el sufrimiento



Sabiduría	Conducta ética	Disciplina mental
Recta visión	Recta palabra	Recto esfuerzo
Recta intención	Recta acción	Recta atención
	Recta profesión	Recta concentración



EL CAMINO MEDIO



RESUMEN

4

Primera Noble Verdad
El Buda identifica el gran problema de la humanidad: el *Dukkha*

Segunda Noble Verdad
Aísla su causa: el apego. Al que luego se añade la aversión (su opuesto) y la ignorancia (su causa).

Tercera Noble Verdad
Nos da un buen pronóstico: se puede acabar con el *Dukkha* eliminando el efecto del apego sobre la persona.

Cuarta Noble Verdad
Ahora nos prescribe el tratamiento: la Noble Óctuple Senda.

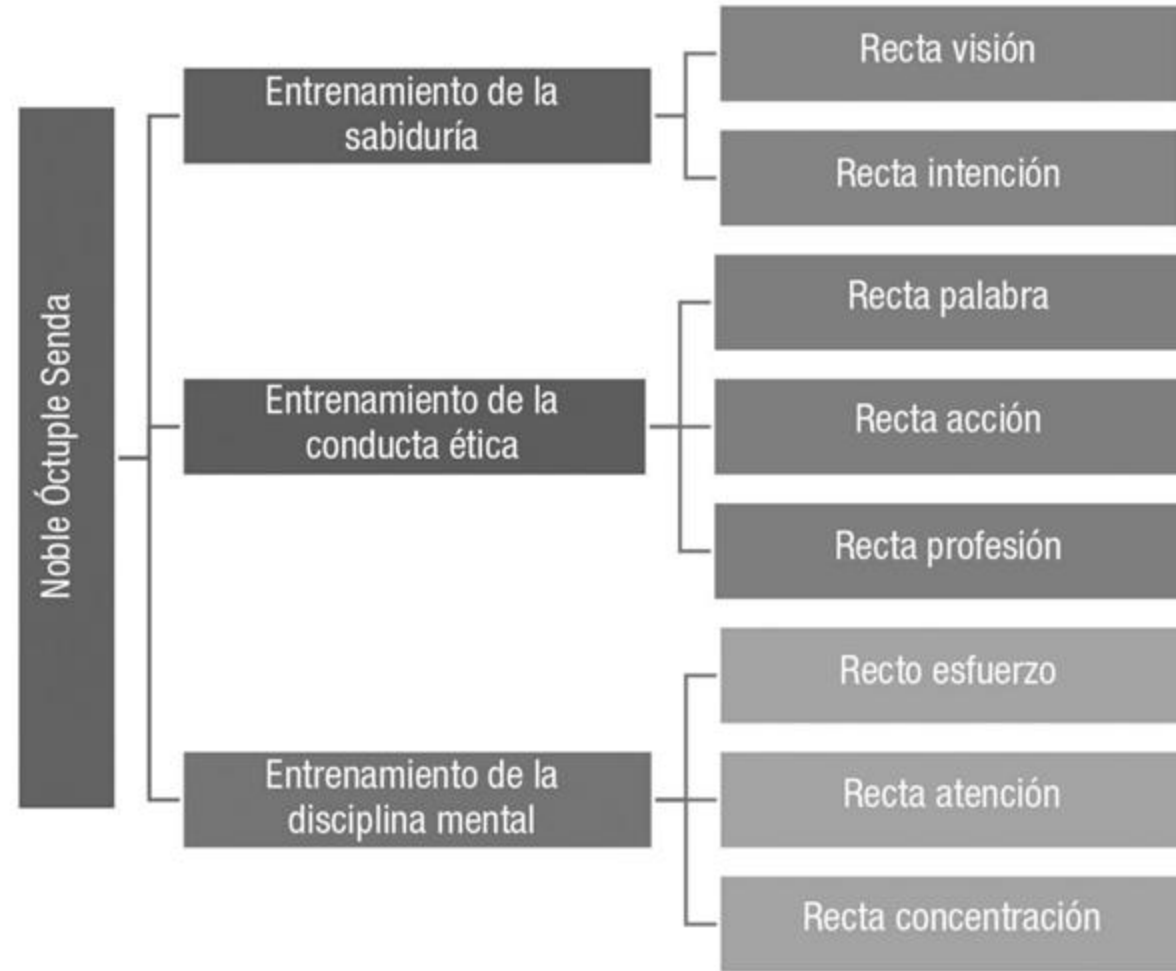


Los tres venenos principales



RESUMEN

La Noble Óctuple Senda es un camino de ocho carriles, divididos en tres ramales (la sabiduría, la conducta ética y la disciplina mental), que discurren paralelamente porque se potencian y se sustentan los unos a los otros.



SABIDURÍA

Entrenamiento
Sabiduría



trabaja nuestro fuero interno, nuestras percepciones y los pensamientos que desarrollamos a partir de las mencionadas percepciones. Su objetivo es combatir la ignorancia. La ignorancia, la cual genera apego y aversión. Éstas son las causas del Dukkha que impide la felicidad.

La recta visión: trabaja una visión del mundo tal y como es, libre de distorsiones.

La recta intención: Desarrolla un pensamiento correcto, altruista, bondadoso, pacífico.

ÉTICA

Entrenamiento
conducta Ética



Al trabajar nuestras correctas percepciones, libres de engaño, han propiciado que nuestra mente se llene de buenos pensamientos. Ahora éstos serán exteriorizados. Aquí se trabaja la forma en la que nos comportamos.

La recta palabra: nos enseña cómo comunicarnos con los demás.

La recta acción: nos entrena para actuar de forma ética, bondadosa, noble y eficiente.

La recta profesión: nos indica cómo actuar para ganarnos la vida, cómo y en qué trabajar.

El recto esfuerzo: alude al tesón, la constancia, el compromiso y la paciencia que debemos implicar en nuestro camino de

DICIPLINA

Entrenamiento
Disciplina mental



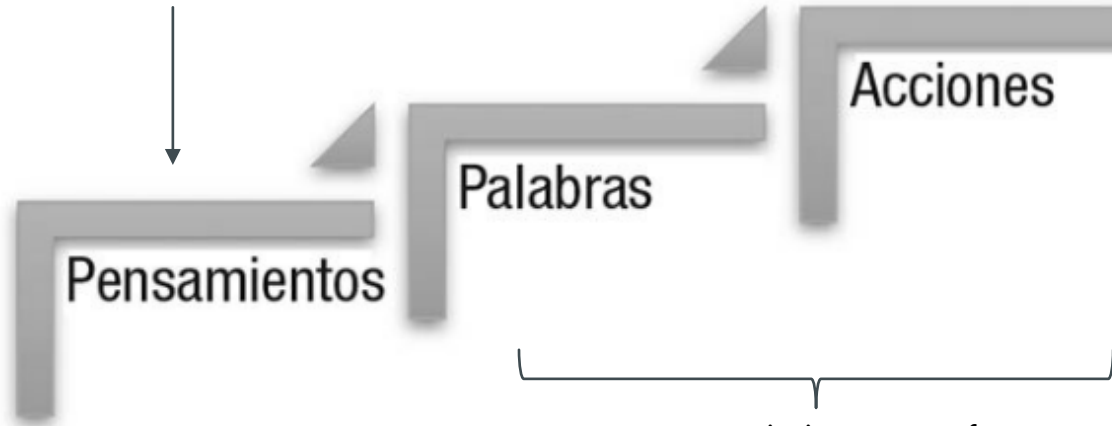
Se refiere a la meditación como técnica básica para alcanzar un estado psíquico que haga posible desarrollar mayores niveles de sabiduría y de comportamiento ético, o, lo que es lo mismo, alcanzar lo que tradicionalmente se ha denominado la Iluminación

La recta atención: se refiere a la atención plena, a la consciencia. «estar atento al momento presente y a lo que se nos presenta, sin juzgarlo y con actitud amable hacia nosotros mismos».

La recta concentración: trata de la capacidad de estar focalizado en algo, de prestarle atención de forma exclusiva y excluyente.

RESUMEN

La recta visión de las cosas, su correcta percepción, nos lleva a unos pensamientos adecuados (recta intención)



que exteriorizamos en forma de palabras correctas (recta palabra) y de acciones oportunas (recta acción y recta profesión)

que, al acumularse, generan nuestros hábitos,



Carácter

Destino

y éstos, nuestro carácter y la forma en que vivimos una vida en la que prestamos atención plena (recta atención y recta concentración).

LA RECTA VISION



VER SIN DISTORSIÓN.



Al principio del camino, no podemos ver la realidad. Ninguno de nosotros podemos hacerlo. Ninguno de nosotros vemos la realidad objetivamente .

Sólo somos capaces de ver una representación de ella, fruto de nuestro **cerebro**, para que nos manejemos en este mundo, sobrevivir en él y reproducirnos.

Lo malo es que la selección natural ha ido programando al ser humano durante miles de generaciones, y su software es lo que tienes hoy en mente.

La selección natural no te proporciona una visión de las cosas tal como son en realidad, sino una versión de las cosas según lo útil que pueden ser para sus fines, que son, sobrevivir para procrear.

Nuestra mente está diseñada para deformar los acontecimientos en aras a nuestra seguridad y supervivencia, pero no a nuestra felicidad.

EL MAPA NO ES EL TERRITORIO.

Vemos la realidad como un mapa en el que se represente el territorio de forma poco fiel, con inexactitudes, con poco detalle, con escasez de puntos representados, aboca a su poseedor a perderse de forma casi irremediable.

Esto aporta dos consecuencias prácticas:

Primero, debes ser humilde. Tú no tienes acceso a la realidad, tienes acceso a «tu realidad», tu visión del mundo, siempre subjetiva y siempre diferente de como la ven los demás. Los demás que también ven sólo su realidad. Tu mapa no es el territorio, y lo que tú ves como «obviamente» de una manera puede ser «obviamente» de otra, por completo diferente, para otra persona.

Segunda deberías preocuparte por enriquecer tu mapa. Porque cuanto más rico sea ese mapa, con más recursos contarás, con más opciones, para superar los retos de la existencia y disfrutar de las posibilidades de la vida.



LA RECTA VISIÓN DE UNO MISMO.

- **Cambiamos la realidad**, forzándola para ajustarla a ideas preconcebidas y estereotipadas y basándonos en esa percepción deformada, tratamos de tomar decisiones y encaminar nuestros siguientes pasos: el desastre está servido.
- Nos hace conscientes de que, por ejemplo, cuando estemos sometidos al influjo de una determinada emoción, la auténtica cara de la realidad va a quedar muy deformada.





COMO
DESARROLLO
LA RECTA
VISION .

MEDITACIÓN



Para observar las cosas como son hay que partir del autoconocimiento, saber cuáles son los filtros que, por defecto, aplicamos a la realidad y que nos impiden ver sus auténticos colores.

Lo primero que uno percibe en la Meditación es lo mucho que cuesta «dominar» la atención. Al meditar, tratamos de hacernos dueños de nuestro proceso mental y al hacerlo, actuamos contra la programación básica de nuestro cerebro el cual esta constantemente bombardeado de pensamientos y emisiones. Cuando percibes esta realidad, lo primero que concluyes es que no eres el dueño de tus pensamientos ni de las emociones que derivan de éstos.

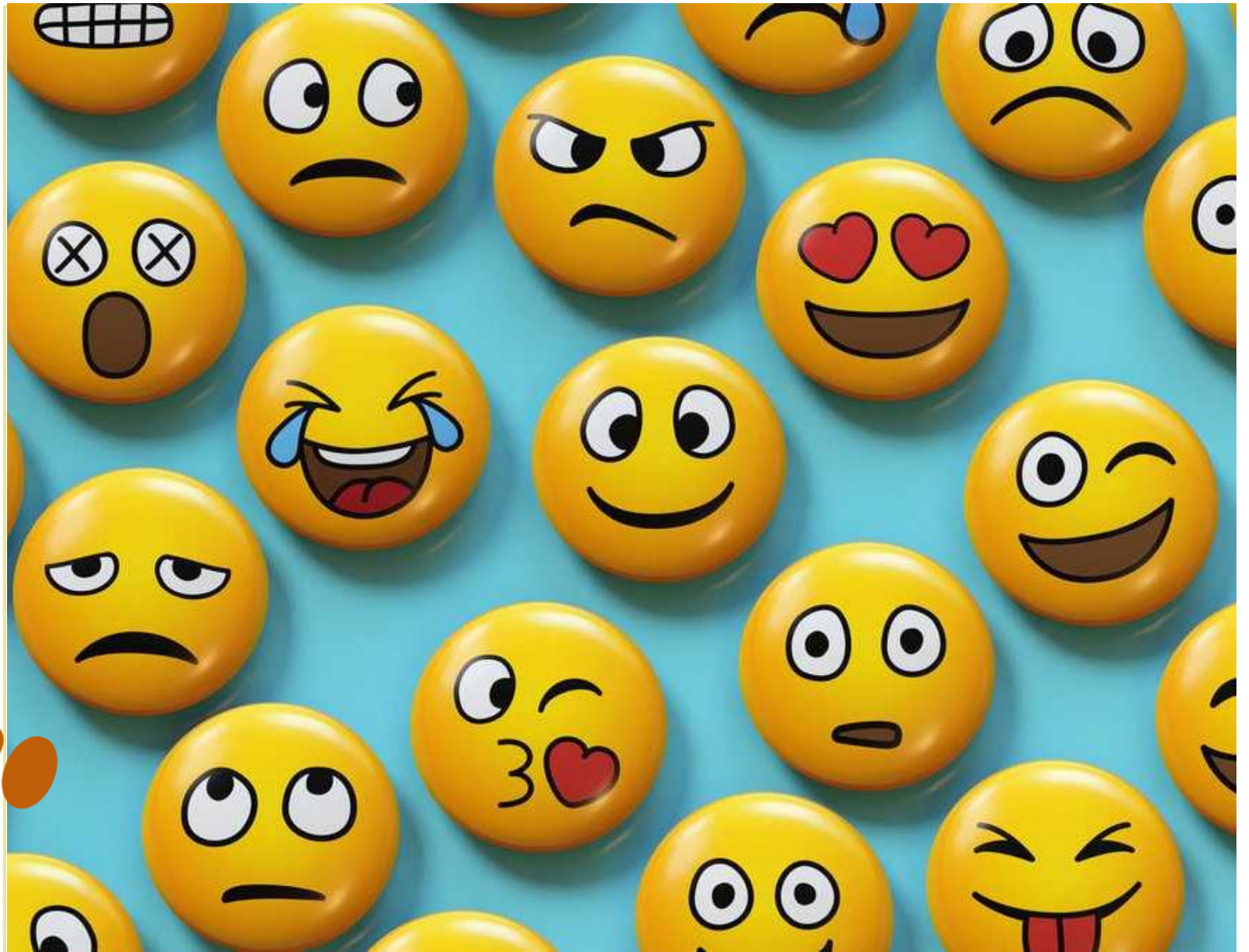
La meditación nos enseña que somos capaces de ver con claridad los procesos que produce nuestra mente ,y que no somos los dueños de ellos



IDENTIFICAR EMOCIONES QUE NUBLAN LA RECTA VISIÓN

Cuando estás sometido a la influencia de una emoción, las sustancias químicas producidas por ésta alteran los flujos bioeléctricos de tu cerebro, provocando sesgos cognitivos, distorsiones de la realidad, que te van a abocar a errores y malas decisiones.

2do.
paso



LA RECTA VISIÓN DE UNO MISMO.

1. **Identifica la situación.** ¿Cómo saber si estás «intoxicado»? Tu cuerpo te lo va a decir. Palpitaciones, enrojecimiento, sudoración, alteración del ritmo respiratorio, inquietud general... son alteraciones físicas que acompañan a situaciones de alta carga emotiva.
2. **Establece «cortafuegos».** Implementa tus propios sistemas de seguridad para evitar errores. Por ejemplo :
 - a) Correos electrónicos: nunca escribas un correo mientras estés sometido a una intensa emoción.
 - b) Discusiones, callar y salir a dar una Vuelta . (la idea es crear nuevos hábitos para generar conductas de reflejo frente alas condiciones adversas provocadas por las emociones)





TASHI DELEK.